来来自媒体工作室 · 一起学 AI · 一起变现

资料包使用导航（地图）

> 资料编号：L0-2 ｜ 免费资料包 · 入门引导 ｜ 来来自媒体工作室出品
>
> 适用：刚领到资料包、不知道先看哪份、从哪开始的人
>
> 这份是整个资料包的"地图"——先花 5 分钟看它，再决定自己往哪走。
>
> 最近整理：2026-10-13（按门站 7 站分类；03 站补全 W-8/W-9/W-10/W-10②/ W-11 付费MCP 系列）

一、这个资料包是什么

先说清楚一件事：**这份资料包不是"我有什么就塞给你什么"，而是按"你需要什么"排的。**

它的主线就一条，你顺着走就行：

> 🎓 **学 AI**（为什么要学、怎么学）→ 🛠 **用 AI**（用在哪、怎么用）→ 🤖 **智能体**（自己的专属助理）→ 💰 **得到什么**（提效、变现）

内容按门站 7 站分，你站在哪，就从哪站拿：

站	解决你什么问题	份数	代表资料
🎓 01 学 AI	搞懂 AI 是什么、要不要学、怎么学	19	AI 到底是什么 / 提示词四要素 / 12 周路线图
🛠 02 用 AI	用什么工具、在哪些场景用	17	AI 工具清单 / 做图·整理·音视频实操 / 指令模板
🤖 03 WB·ima	让 AI 替你干活、攒自己的知识库	26	WorkBuddy 入门 / 批量处理 / ima 知识库实战 / 自动化工作流方法库 / 全栈应用生成 / 付费 MCP
🧩 04 智能体	现成的专属 AI 助理、自己也能搭	1	30 分钟用智搭做专属 AI 助理
💰 05 得到什么	学了能得到什么、怎么换钱	7	交付清单 / 小商家需求清单 20 条 / 三层变现漏斗
🎁 06 免费资料	按段位领（见第四节）	—	本页就是入口
👥 07 共学	找人陪你走全程	1	共学群使用说明

每份资料都有 **md（可编辑源） / html（网页版） / pdf（发放版）** 三个格式，同一份内容。

二、三种人，三种走法（先认领你是哪种）

🟢 纯小白（没怎么用过 AI）

顺着走：`AI 到底是什么` → `小白第一周` → `AI 能干什么不能干什么` → `怎么跟 AI 说话` → `WorkBuddy 入门指南` → 进共学群跟着 12 周路线走。

> 一周后你手里就有自己的成果了，不是一堆名词。

🟡 已入门（会用对话，想提效/做内容）

跳着拿：`AI 工具清单`（挑 2-3 个用熟）→ `做图/整理/音视频场景实操`（挑你最痛的）→ `追问 3 轮` + `让它先反问`（把提问质量提上去）→ `我沉淀下来的工作流`（把重复活打包成自动化）→ `30 分钟用智搭做专属 AI 助理`（给你的号挂个 24 小时在线的助理）。

🔴 想变现（有方向，想换钱）

重点拿：`验证可交付场景 6 项检查`（先看这个，别急着定价）→ `7 个可验证场景`（挑一个先跑）→ `副业五档定价与合规红线` → `别人怎么做成的` → `小商家需求清单 20 条` → `2 小时做一个能引流的门面站` → 进共学群，群里每周有真实变现记录同步。

三、完整资料清单（按站分类 • 看板为准）

🎓 01 学 AI • 11 份

🎯 B • 为什么要学

- - [🆓 01-B1_不学的代价_速查卡在线 PDF MD](../01_学AI/01-B1_不学的代价_速查卡.md) — 效率差 / 信息差 / 被拉开 / 31_配套资料库/01_学AI/01-B1_不学的代价_速查卡
- - [🆓 01-B3_门槛真相_速查卡在线 PDF MD](../01_学AI/01-B3_门槛真相_速查卡.md) — 卡人的是会不会提问，不是英语不是代码 / 31_配套资料库/01_学AI/01-B3_门槛真相_速查卡

💡 A • 什么是 AI

- - [🆓 01-A1_AI到底是什么_速查卡在线 PDF MD](../01_学AI/01-A1_AI到底是什么_速查卡.md) — 给完全没概念的人的第一句话 / 31_配套资料库/01_学AI/01-A1_AI到底是什么_速查卡
- - [🆓 01-A2_三个词分清_速查卡在线 PDF MD](../01_学AI/01-A2_三个词分清_速查卡.md) — 大模型 / LLM / 生成式，别再被名词唬住 / 31_配套资料库/01_学AI/01-A2_三个词分清_速查卡
- - [🆓 01-A5_四个常见误区_速查卡在线 PDF MD](../01_学AI/01-A5_四个常见误区_速查卡.md) — 会思考/有意识/全自动/失业，先把幻想打掉 / 31_配套资料库/01_学AI/01-A5_四个常见误区_速查卡

🗺 C • 要学什么

- - [AI低代码定制小白入门手册在线 PDF MD](../01_学AI/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 01-C2_第2层会用到场景_教程在线 PDF MD](../01_学AI/01-C2_第2层会用到场景_教程.md) — 写/画/整理/表格/自动化 场景层 / 31_配套资料库/01_学AI/01-C2_第2层会用到场景_教程

🚶 D • 怎么学

- - [🆓 01-D3_三段式练法_速查卡在线 PDF MD](../01_学AI/01-D3_三段式练法_速查卡.md) — 先抄 → 再改 → 再自己出 / 31_配套资料库/01_学AI/01-D3_三段式练法_速查卡
- - [🆓 TD1_学AI路线图拆成4段_主稿_0913](../01_学AI/🆓 TD1_学AI路线图拆成4段_主稿_0913.md) — 今日拆解 2026-09-13《学AI的路线图我拆成4段》公众号主稿｜门站主阵地日更长文
- - [🆓 TD1_学AI路线图拆成4段_知乎_0913](../01_学AI/🆓 TD1_学AI路线图拆成4段_知乎_0913.md) — 今日拆解 2026-09-13《学AI的路线图我拆成4段》知乎分发｜门站主阵地日更长文
- - [🆓 TD1_学AI路线图拆成4段_小红书_0913](../01_学AI/🆓 TD1_学AI路线图拆成4段_小红书_0913.md) — 今日拆解 2026-09-13《学AI的路线图我拆成4段》小红书分发｜门站主阵地日更长文

🛠 02 用 AI • 26 份

🎯 B • 运用场景

- - [12个常用办公运营指令模板在线 PDF MD](../02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 02-B6_决策辅助_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/02-B6_决策辅助_速查卡.md) — 查资料 / 做对比 / 找盲点 / 31_配套资料库/02_用AI/02-B6_决策辅助_速查卡
- - [💰 02-B2_做图场景实操_教程在线 PDF MD](../02_用AI/02-B2_做图场景实操_教程.md) — 封面 / 配图 / 海报 / 头像 / 31_配套资料库/02_用AI/02-B2_做图场景实操_教程
- - [💰 02-B3_整理场景实操_教程在线 PDF MD](../02_用AI/02-B3_整理场景实操_教程.md) — 提炼 / 纪要 / 清洗 / 归类 / 31_配套资料库/02_用AI/02-B3_整理场景实操_教程
- - [💰 02-B4_音视频场景实操_教程在线 PDF MD](../02_用AI/02-B4_音视频场景实操_教程.md) — 配音 / 字幕 / 剪辑 / 数字人 / 31_配套资料库/02_用AI/02-B4_音视频场景实操_教程

🙋 C • 普通人怎么用

- - [教程05 AI考研陪学师在线 MD](../02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 02-C3_带娃家长怎么用_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/02-C3_带娃家长怎么用_速查卡.md) — 讲作业 / 计划 / 故事 / 31_配套资料库/02_用AI/02-C3_带娃家长怎么用_速查卡
- - [🆓 02-C4_中老年退休怎么用_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/02-C4_中老年退休怎么用_速查卡.md) — 识物 / 科普 / 回忆录 / 防骗 / 31_配套资料库/02_用AI/02-C4_中老年退休怎么用_速查卡
- - [🆓 02-C5_学生党怎么用_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/02-C5_学生党怎么用_速查卡.md) — 论文 / 笔记 / 复习题 / 31_配套资料库/02_用AI/02-C5_学生党怎么用_速查卡

- - [💰 02-C2_个体老板电商实战_教程在线 PDF MD](../02_用AI/02-C2_个体老板电商实战_教程.md) — 文案 / 客服 / 主图 / 短视频 / 31_配套资料库/02_用AI/02-C2_个体老板电商实战_教程
- - [💰 T-05a_5个高转化AI陪学场景_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/T-05a_5个高转化AI陪学场景_速查卡.md) — 从打卡监督到模拟面试，可迁移到任何陪跑业务 / 31_配套资料库/02_用AI/T-05a_5个高转化AI陪学场景_速查卡
- - [🆓 TD2_三号日更十几分钟_主稿_0914](../02_用AI/🆓 TD2_三号日更十几分钟_主稿_0914.md) — 今日拆解 2026-09-14《3个号日更我每天只花十几分钟》公众号主稿｜门站主阵地日更长文
- - [🆓 TD2_三号日更十几分钟_知乎_0914](../02_用AI/🆓 TD2_三号日更十几分钟_知乎_0914.md) — 今日拆解 2026-09-14《3个号日更我每天只花十几分钟》知乎分发｜门站主阵地日更长文
- - [🆓 TD2_三号日更十几分钟_小红书_0914](../02_用AI/🆓 TD2_三号日更十几分钟_小红书_0914.md) — 今日拆解 2026-09-14《3个号日更我每天只花十几分钟》小红书分发｜门站主阵地日更长文

🧭 D・怎么挑工具

- - [🆓 02-D4_免费够不够用_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/02-D4_免费够不够用_速查卡.md) — 先跑通再掏钱 / 31_配套资料库/02_用AI/02-D4_免费够不够用_速查卡
- - [🆓 TD4_豆包ChatGPT通义怎么选_主稿_0916](../02_用AI/🆓 TD4_豆包ChatGPT通义怎么选_主稿_0916.md) — 今日拆解 2026-09-16《豆包ChatGPT通义怎么选》公众号主稿｜门站主阵地日更长文
- - [🆓 TD4_豆包ChatGPT通义怎么选_知乎_0916](../02_用AI/🆓 TD4_豆包ChatGPT通义怎么选_知乎_0916.md) — 今日拆解 2026-09-16《豆包ChatGPT通义怎么选》知乎分发｜门站主阵地日更长文
- - [🆓 TD4_豆包ChatGPT通义怎么选_小红书_0916](../02_用AI/🆓 TD4_豆包ChatGPT通义怎么选_小红书_0916.md) — 今日拆解 2026-09-16《豆包ChatGPT通义怎么选》小红书分发｜门站主阵地日更长文

🧰 A・主流工具地图

- - [AI工具清单(领用版)在线 PDF MD](../02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [UI-TARS-desktop正规安装渠道汇总在线 PDF MD](../02_用AI/UI-TARS-desktop正规安装渠道汇总.md) — 强调正规渠道 + 安全红线 / 31_配套资料库/02_用AI/UI-TARS-desktop正规安装渠道汇总
- - [🆓 02-A6_认类别别认牌子_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/02-A6_认类别别认牌子_速查卡.md) — 工具半年一换怎么办 / 31_配套资料库/02_用AI/02-A6_认类别别认牌子_速查卡

□ E・为啥同一个工具，你用不出效果

- - [🆓 02-E4_让它先反问_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/02-E4_让它先反问_速查卡.md) — 信息不全别硬答 / 31_配套资料库/02_用AI/02-E4_让它先反问_速查卡
- - [🆓 02-E5_追问3轮_速查卡在线 PDF MD](../02_用AI/02-E5_追问3轮_速查卡.md) — 别指望一次到位 / 31_配套资料库/02_用AI/02-E5_追问3轮_速查卡
- - [🆓 TD3_去AI味humanizer_主稿_0915](../02_用AI/🆓 TD3_去AI味humanizer_主稿_0915.md) — 今日拆解 2026-09-15《去AI味humanizer怎么用》公众号主稿｜门站主阵地日更长文
- - [🆓 TD3_去AI味humanizer_知乎_0915](../02_用AI/🆓 TD3_去AI味humanizer_知乎_0915.md) — 今日拆解 2026-09-15《去AI味humanizer怎么用》知乎分发｜门站主阵地日更长文

- - [🆓 TD3_去AI味humanizer_小红书_0915](../02_用AI/🆓 TD3_去AI味humanizer_小红书_0915.md) — 今日拆解 2026-09-15《去AI味humanizer怎么用》小红书分发｜门站主阵地日更长文

👹 03 WB•ima • 26 份

⚡ B • 能替你干哪几件具体的事

- - [教程01 个人网站门面站在线 MD](../03_WB与ima/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 03-B2_跨文件查东西_速查卡在线 PDF MD](../03_WB与ima/03-B2_跨文件查东西_速查卡.md) — 一堆资料里找答案 / 31_配套资料库/03_WB与ima/03-B2_跨文件查东西_速查卡
- - [💰 03-B1_批量处理本地文件_教程在线 PDF MD](../03_WB与ima/03-B1_批量处理本地文件_教程.md) — 改名 / 归类 / 改内容 / 31_配套资料库/03_WB与ima/03-B1_批量处理本地文件_教程
- - [💰 03-B3_定时自动跑的活_教程在线 PDF MD](../03_WB与ima/03-B3_定时自动跑的活_教程.md) — 每天重复那件事交给它 / 31_配套资料库/03_WB与ima/03-B3_定时自动跑的活_教程
- - [💰 T-01_用WorkBuddy做能发布的个人网站_教程在线 PDF MD](../03_WB与ima/T-01_用WorkBuddy做能发布的个人网站_教程.md) — 教程01完整版：9 步从空文件夹到能发出去 / 31_配套资料库/03_WB与ima/T-01_用WorkBuddy做能发布的个人网站_教程

🔍 A • 这两个到底是什么

- - [WorkBuddy入门指南在线 PDF MD](../03_WB与ima/WB-101_WorkBuddy入门指南.md) — 4 步跑通 + 新手三坑 / 31_配套资料库/03_WB与ima/WB-101_WorkBuddy入门指南
- - [🆓 03-A3_跟豆包ChatGPT的区别_速查卡在线 PDF MD](../03_WB与ima/03-A3_跟豆包ChatGPT的区别_速查卡.md) — 说 / 做 / 记 三层能力 / 31_配套资料库/03_WB与ima/03-A3_跟豆包ChatGPT的区别_速查卡
- - [🆓 03-A4_为什么单独开一站_速查卡在线 PDF MD](../03_WB与ima/03-A4_为什么单独开一站_速查卡.md) — 门槛与收益 / 31_配套资料库/03_WB与ima/03-A4_为什么单独开一站_速查卡
- - [🆓 W-0_专区导览在线 PDF MD](../03_WB与ima/W-0_专区导览.md) — 专区定位 + 六块地图 + 三种人走法 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-0_专区导览
- - [💰 W-4_ima知识库实战在线 PDF MD](../03_WB与ima/W-4_ima知识库实战.md) — 建库/喂料/分类/检索/防幻觉三招 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-4_ima知识库实战

🚫 D • 什么情况下别用它

- - [🆓 03-D_什么情况下别用它_速查卡在线 PDF MD](../03_WB与ima/03-D_什么情况下别用它_速查卡.md) — D1-D5 五条合一 / 31_配套资料库/03_WB与ima/03-D_什么情况下别用它_速查卡

🛠 E • 我跑出来的工作流

- - [🆓 W-6_我WB与ima上踩的坑_深度讲述在线 PDF MD](../03_WB与ima/W-6_我WB与ima上踩的坑_深度讲述.md) — 7 个真实故事 + 5 条主见 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-6_我WB与ima上踩的坑_深度讲述

- - [💰 W-2_公众号日更全流程拆解在线 PDF MD](../03_WB与ima/W-2_公众号日更全流程拆解.md) — ★最硬 · 人机分工 5+2 + 8 步流程 + 5 坑 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-2_公众号日更全流程拆解
- - [💰 W-2②_视频号一条龙_选题到选品在线 PDF MD](../03_WB与ima/W-2②_视频号一条龙_选题到选品.md) — 9 步 6 铁律 + 5 风格轮换 + 1000 粉挂车前置 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-2②_视频号一条龙_选题到选品
- - [💰 W-2③_虚拟商品上架_从0到挂车在线 PDF MD](../03_WB与ima/W-2③_虚拟商品上架_从0到挂车.md) — 4 能力 + 5 铁律 + 4 主见 + 3 步 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-2③_虚拟商品上架_从0到挂车
- - [💰 W-5_WB与ima协同工作流在线 PDF MD](../03_WB与ima/W-5_WB与ima协同工作流.md) — 检索→生产→归档→交付 4 步闭环 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-5_WB与ima协同工作流
- - [💰 W-7_我让WorkBuddy建了个C盘瘦身工作流_实战教程MD](../03_WB与ima/W-7_我让WorkBuddy建了个C盘瘦身工作流_实战教程.md) — C 盘 35G→85G 真实复盘；诊断/清理/提权优化/复查/报告 5 阶段 + 每周自动巡检 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-7_我让WorkBuddy建了个C盘瘦身工作流_实战教程
- - [💰 W-8_WorkBuddy自动化工作流_方法库与案例MD](../03_WB与ima/W-8_WorkBuddy自动化工作流_方法库与案例.md) — 把重复活打包成可复用工作流的方法库 + 真实案例 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-8_WorkBuddy自动化工作流_方法库与案例
- - [🆓 W-9_WorkBuddy全栈应用生成_从静态门站到可交互工具MD](../03_WB与ima/W-9_WorkBuddy全栈应用生成_从静态门站到可交互工具.md) — 5.5.6 全栈应用生成：云库+登录+免密钥AI；门站借它做互动层、四步跑通、7 个复制即用提示词 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-9_WorkBuddy全栈应用生成_从静态门站到可交互工具
- - [🆓 W-10_WorkBuddy全栈应用生成_完整教程MD](../03_WB与ima/W-10_WorkBuddy全栈应用生成_完整教程.md) — 通用完整版：三层结构+7能力+四步流程+会员权益表+官方15问Q&A / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-10_WorkBuddy全栈应用生成_完整教程
- - [🆓 W-10②_全栈应用场景提示词模板库MD](../03_WB与ima/W-10②_全栈应用场景提示词模板库.md) — 6 大场景族 33 条可复制需求描述 + 万能填空公式 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-10②_全栈应用场景提示词模板库
- - [🆓 W-11_付费MCP把你的数据做成可调用服务_完整教程MD](../03_WB与ima/W-11_付费MCP把你的数据做成可调用服务_完整教程.md) — 通用教程：MCP/付费MCP 是什么、为什么是机会、你适不适合做（四问）、用 W-10 全栈应用怎么造出来、案例启示、风险与红线 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-11_付费MCP把你的数据做成可调用服务_完整教程
- - [🆓 W-11②_付费MCP变现场景模板库MD](../03_WB与ima/W-11②_付费MCP变现场景模板库.md) — 6 大垂直数据族 30+ 条"你的X数据→Y服务"模板，标数据字段/变现方式/合规注意 / 31_配套资料库/03_WB与ima/W-11②_付费MCP变现场景模板库

🏕️ C • 从零搭起来的最小路径

- - [🆓 03-C5_验收清单_速查卡在线 PDF MD](../03_WB与ima/03-C5_验收清单_速查卡.md) — 每一步怎么算「过了」 / 31_配套资料库/03_WB与ima/03-C5_验收清单_速查卡
- - [💰 03-C4_第2个月挑件重复的活让它自动_教程在线 PDF MD](../03_WB与ima/03-C4_第2个月挑件重复的活让它自动_教程.md) — 从会用到自动化 / 31_配套资料库/03_WB与ima/03-C4_第2个月挑件重复的活

让它自动_教程

🧩 04 智能体 · 19 份

⚠️ C · 掏钱前先看这个

- - [💰 AG-04_元器与低代码平台对比在线 PDF MD](../04_智能体/AG-04_元器与低代码平台对比.md) — Coze / Dify / 轻流 / 元器怎么选 / 31_配套资料库/04_智能体/AG-04_元器与低代码平台对比

🎁 A · 我搭的：免费，装了或打开就能用

- - [dewu-xls-extract 得物链接提取在线 MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [digest-note-producer 文摘笔记出图在线 MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [gzh-article-producer 公众号日更出稿在线 MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [panjia-gzh-producer 健康养生号出稿在线 MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [shipinhao2468-pipeline 视频号流水线在线 MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [vproduct-asset-hub 虚拟商品素材库在线 MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [教程04 腾讯智搭做Agent在线 MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 T-04_30分钟用腾讯智搭做专属AI助理_教程在线 PDF MD](../04_智能体/T-04_30分钟用腾讯智搭做专属AI助理_教程.md) — 教程04完整版（元器）：注册到发布 5 步 / 31_配套资料库/04_智能体/T-04_30分钟用腾讯智搭做专属AI助理_教程
- - [💰 AG-01_客服导购助理搭建手册在线 PDF MD](../04_智能体/AG-01_客服导购助理搭建手册.md) — 元器样板：客服导购助理从 0 搭到能发布 / 31_配套资料库/04_智能体/AG-01_客服导购助理搭建手册

🔧 B · 收费的：现成能买的 + 按活儿定制

- - [小商家AI需求清单20条在线 PDF MD](../04_智能体/小商家AI需求清单20条.md) — 四类需求 + 谈单三提醒 / 31_配套资料库/05_得到什么/小商家AI需求清单20条
- - [🆓 公众号流量主 · 实操手册与玩法清单在线 PDF MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 公众号爆文大师 · 说明与选购指南在线 PDF MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 小红书爆图大师 · 图文操作手册在线 PDF MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版

- - [🆓 拼小豆 · 图文操作手册在线 PDF MD](../04_智能体/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [💰 AG-02_商品文案生成器执行手册在线 PDF MD](../04_智能体/AG-02_商品文案生成器执行手册.md) — 包A 商品文案生成器：搭建到验收全流程 / 31_配套资料库/04_智能体/AG-02_商品文案生成器执行手册
- - [💰 AG-03_跨平台交付防幻觉方法论在线 PDF MD](../04_智能体/AG-03_跨平台交付防幻觉方法论.md) — 跨平台交付怎么防 AI 编造：双保险检查 / 31_配套资料库/04_智能体/AG-03_跨平台交付防幻觉方法论
- - [💰 AG-05_客户痛点与落地指南在线 PDF MD](../04_智能体/AG-05_客户痛点与落地指南.md) — 客户在想什么：从痛点看智能体落地 / 31_配套资料库/04_智能体/AG-05_客户痛点与落地指南
- - [💰 AG-06_客户应用指南在线 PDF MD](../04_智能体/AG-06_客户应用指南.md) — 定制好的智能体，客户拿回去怎么用 / 31_配套资料库/04_智能体/AG-06_客户应用指南

💰 05 得到什么 • 9 份

🎁 A • 你能拿到什么

- - [教程02 验证可交付场景在线 MD](../05_得到什么/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [教程03 卖知识库产品化在线 MD](../05_得到什么/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 04-A_你能拿到什么交付清单_速查卡在线 PDF MD](../05_得到什么/04-A_你能拿到什么交付清单_速查卡.md) — 学完你能拿到的东西清单 / 31_配套资料库/05_得到什么/04-A_你能拿到什么交付清单_速查卡
- - [🆓 T-02b_7个可验证场景_速查卡在线 PDF MD](../05_得到什么/T-02b_7个可验证场景_速查卡.md) — 一页纸勾选卡，不知道做啥从这 7 个里勾 / 31_配套资料库/05_得到什么/T-02b_7个可验证场景_速查卡
- - [💰 T-02_AI变现先验证一个可交付场景_教程在线 PDF MD](../05_得到什么/T-02_AI变现先验证一个可交付场景_教程.md) — 教程02完整版：6 步验证 + 7 候选场景 / 31_配套资料库/05_得到什么/T-02_AI变现先验证一个可交付场景_教程
- - [💰 T-03_从卖资料到卖知识库的升级之路_教程在线 PDF MD](../05_得到什么/T-03_从卖资料到卖知识库的升级之路_教程.md) — 教程03完整版：4 个死穴 + 7 步 90 天 / 31_配套资料库/05_得到什么/T-03_从卖资料到卖知识库的升级之路_教程
- - [💰 T-05b_服务产品怎么设计与交付_教程在线 PDF MD](../05_得到什么/T-05b_服务产品怎么设计与交付_教程.md) — 把「我能帮你做点事」变成能定价复制的产品 / 31_配套资料库/05_得到什么/T-05b_服务产品怎么设计与交付_教程

🛠 副业项目教程

- - [T-06_百度知道拉新大师使用手册_教程](../05_得到什么/T-06_百度知道拉新大师使用手册_教程.md) — 百度知道拉新大师工具完整使用手册：前期准备（安装/注册/激活/配置apikey与cookie/装clash）+ 六大模块实操（智能问答/挖词/资源采集/转存分享/模版生成/批量发布），含视频演示。
- - [🆓 低价引流课加私域高客单_模型拆解_速查卡](../05_得到什么/🆓 低价引流课加私域高客单_模型拆解_速查卡.md) — 低价引流款+自动发货+私域高客单转化模型，含9.9卖3.6万单案例，不承诺收益

🎁 06 免费资料 • 1 份

📚 A · 资料都有什么

- - [🆓 00_资料包总索引在线 PDF MD](../06_免费资料/00_资料包总索引.md) — 六层学习地图 · 三种人走法 · 领完整版说明 / 31_配套资料库/00_总索引/00_资料包总索引

👥 07 共学 · 16 份

👥 B · 群里怎么玩

- - [配套资料学习串联在线 PDF MD](../07_共学/配套资料学习串联.md) — 4 篇怎么串 + 3 个关键修正 / 31_配套资料库/00_总索引/配套资料学习串联
- - [🆓 X-1_共学群使用说明在线 PDF MD](../07_共学/X-1_共学群使用说明.md) — 群是干嘛的 / 每周节奏 / 怎么提问 / 31_配套资料库/07_共学/X-1_共学群使用说明

🗓 A · 12 周路线与讲义

- - [12周AI共学路线图在线 PDF MD](../07_共学/U-tool_AI工具清单_领用版.md) — 日常在用工具领用版，不推网红货 / 31_配套资料库/02_用AI/U-tool_AI工具清单_领用版
- - [🆓 L0-1_AI小白第一周该干什么在线 PDF MD](../07_共学/L0-1_AI小白第一周该干什么.md) — 7 天勾选上手，每天一件真事 / 31_配套资料库/01_学AI/L0-1_AI小白第一周该干什么
- - [🆓 L1-1_AI能干什么不能干什么在线 PDF MD](../07_共学/L1-1_AI能干什么不能干什么.md) — AI 擅长 5 件 + 干不了 4 件 + 幻觉真相 / 31_配套资料库/01_学AI/L1-1_AI能干什么不能干什么
- - [🆓 L1-2_怎么跟AI说话_提示词四要素在线 PDF MD](../07_共学/L1-2_怎么跟AI说话_提示词四要素.md) — 角色/任务/格式/排除项 + 3 组坏 vs 好 + 5 模板 / 31_配套资料库/01_学AI/L1-2_怎么跟AI说话_提示词四要素
- - [🆓 L1-3_AI新手三大坑与避坑清单在线 PDF MD](../07_共学/L1-3_AI新手三大坑与避坑清单.md) — 贪多 / 全自动 / 给密码 + 可打印清单 / 31_配套资料库/01_学AI/L1-3_AI新手三大坑与避坑清单
- - [🆓 L3-2_我在追的信息源在线 PDF MD](../07_共学/L3-2_我在追的信息源.md) — 4 类信息源 + 我追的清单 + 主见 3 条 / 31_配套资料库/01_学AI/L3-2_我在追的信息源
- - [🆓 L6-1_我踩过的坑_别走我走过的路在线 PDF MD](../07_共学/L6-1_我踩过的坑_别走我走过的路.md) — 5 大场景 22 个具体坑，每坑=症状+教训+铁律 / 31_配套资料库/01_学AI/L6-1_我踩过的坑_别走我走过的路
- - [💰 L3-1_别人怎么做成的_AI变现案例拆解在线 PDF MD](../07_共学/L3-1_别人怎么做成的_AI变现案例拆解.md) — 5-8 个案例拆解（活文档，持续更新） / 31_配套资料库/01_学AI/L3-1_别人怎么做成的_AI变现案例拆解
- - [💰 L4-4_零代码搭Agent_6步实操在线 PDF MD](../07_共学/L4-4_零代码搭Agent_6步实操.md) — 教程 04 转化，含红线段置顶血泪 / 31_配套资料库/01_学AI/L4-4_零代码搭Agent_6步实操
- - [💰 L4-5_2小时做一个能引流的门面站在线 PDF MD](../07_共学/L4-5_2小时做一个能引流的门面站.md) — 教程 01 反推：动手前三问 + 五模块 + 4 件套 / 31_配套资料库/03_WB与ima/L4-5_2小时做一个能引流的门面站
- - [💰 L5-3_副业五档定价与合规红线在线 PDF MD](../07_共学/L5-3_副业五档定价与合规红线.md) — 9.9 / 199 / 499 / 1299 五档 + 六条红线 / 31_配套资料库/01_学AI/L5-3_副业五档定价与合规红线

- - [💰 L5-4_验证可交付场景_6项检查清单在线 PDF MD](../07_共学/L5-4_验证可交付场景_6项检查清单.md) — 教程 02 转化：6 步 + 6 项检查 / 31_配套资料库/01_学AI/L5-4_验证可交付场景_6项检查清单
- - [💰 L5-5_知识库7步90天在线 PDF MD](../07_共学/L5-5_知识库7步90天.md) — Day1-90 产品化路线 / 31_配套资料库/03_WB与ima/L5-5_知识库7步90天
- - [💰 L6-2_我沉淀下来的工作流_直接抄在线 PDF MD](../07_共学/L6-2_我沉淀下来的工作流_直接抄.md) — W-α 内容生产 / W-β 上架 / W-γ 自动化 / W-δ 中台 / 31_配套资料库/02_用AI/L6-2_我沉淀下来的工作流_直接抄

四、按段位领（不用全拿）

🟢 纯小白包 • 9 份

AI 到底是什么 → 小白第一周 → 能干什么不能干什么 → 怎么跟 AI 说话 → 三大坑 → 三个词分清 → WorkBuddy 入门指南 → 用 WorkBuddy 做个人网站（完整教程）→ 30 分钟做专属 AI 助理

🟡 会一点包 • 9 份

AI 工具清单 → 12 个指令模板 → 做图场景 → 整理场景 → 音视频场景 → 5 个高转化 AI 陪学场景 → 让它先反问 → 追问 3 轮 → 免费够不够用

🔴 能出活包 • 9 份

WorkBuddy 入门 → 批量处理本地文件 → 跨文件查东西 → 定时自动跑的活 → 第 2 个月让它自动 → 验收清单 → 零代码搭 Agent → ima 知识库实战 → 我沉淀下来的工作流

💰 想变现包 • 14 份

验证可交付场景 6 项检查 → 7 个可验证场景（勾一个先跑）→ AI 变现先验证（完整教程）→ 从卖资料到卖知识库 → 五档定价与合规 → 变现案例拆解 → 服务产品怎么设计与交付 → 小商家需求清单 20 条 → 2 小时做门面站 → 知识库 7 步 90 天 → 公众号日更 → 视频号一条龙 → 虚拟商品上架 → 你能拿到什么

五、怎么领完整版

1. 加「AI 小白·进阶学习交流群」（从来来任意一篇公众号/小红书/视频号内容找入口，或私信问）

2. 群公告/群文件直接下载 PDF 完整版（每份都带品牌页眉 + 尾页引导）

3. 群里每周发新课 + 1 个实操，问题随时丢群里问

> 公开渠道（门面站/公众号/小红书）只放目录和钩子，完整文件在群内发——这是为了让我们能持续更新、你也能拿到最新版。
> 知识库导览（ima）属于个人检索库，不外露直链，只提供"加群领导览"。

六、一句提醒

资料是死的，群是活的。**卡住了就来群里问**——你问的问题，往往也是别人正想问的。这也是为什么每份资料最后都写着同一句：

> 完整版资料 + 每周新课 + 一群同路人，都在共学群里。
>
> 欢迎转发给同样在起跑线的朋友；请勿商用。

完整版 + 每周更新，进共学群领取

加「AI 小白·进阶学习交流群」→ 群公告下载全套资料

欢迎转发给需要的朋友，请勿商用
