我在 X 上学到的内容传播方法

从 100 到 11 万 Follow, 一个个人账号的增长复盘

分享人: 向阳乔木



自我介绍

- 摇滚乐爱好者
- 前TikTok商业化AI产品经理
- 连续创业者

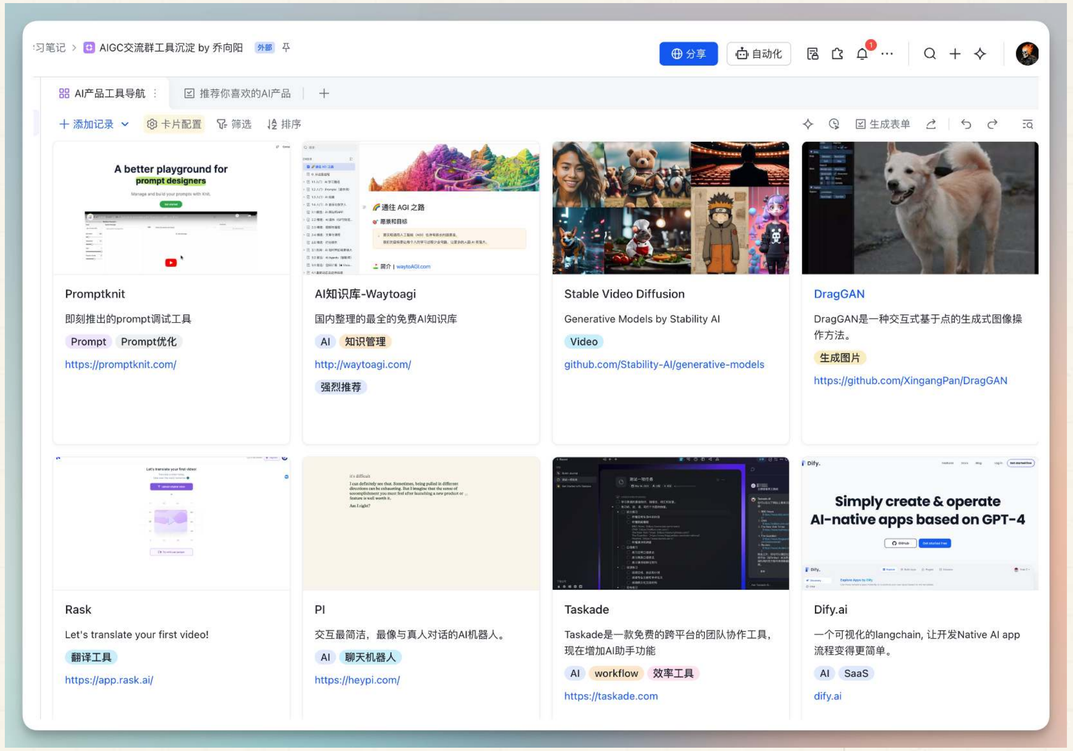


为什么开始用 X（Twitter）

- 2022年11月30日 ChatGPT发布，被震撼
- 想学习一手 AI 资料，AI模型公司、研究员都在 X
- 践行费曼学习法，学习同时做实践和分享

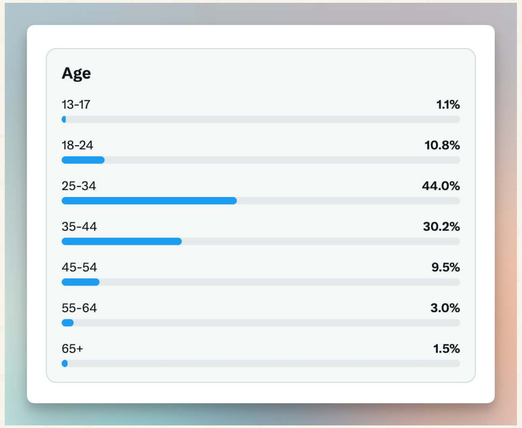
前1万 Followers如何达成

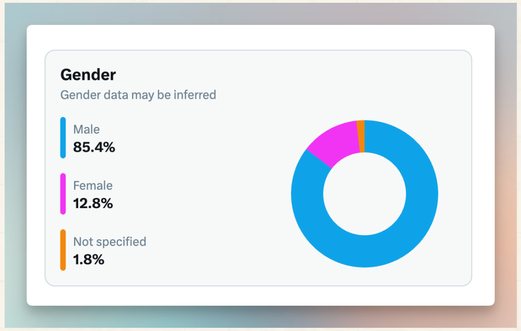
- 准备干货：整理一份超预期的资料/文章
- 被动传播：优质内容容易被 KOL转发，最早的关注增长感谢 Tw93 和 宝玉。
- 坚持分享：每天刷PH、海外 Newsletter，测试 AI 工具写反馈
- 主动传播：主动评论，适时推荐自己的资料和工具。

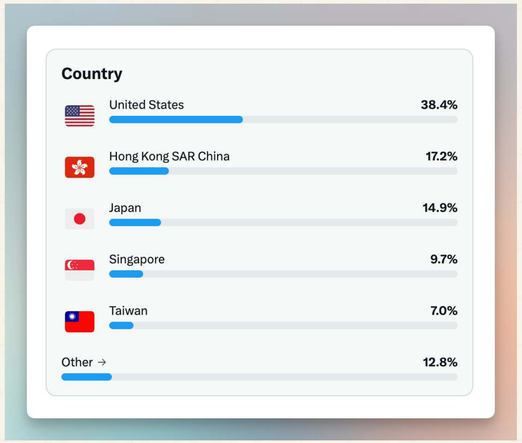


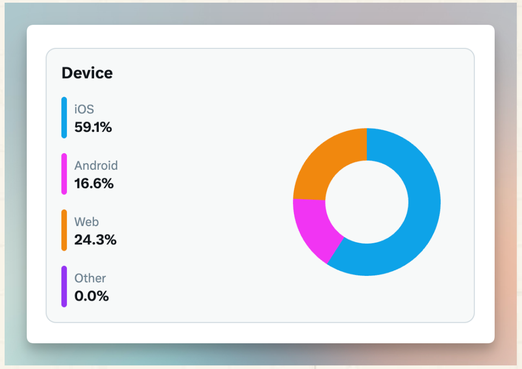
人群画像

- 性别：男性用户多，近三个月，85% 为男性
- 年龄：中青年为主，25-44岁占 74%
- 地区：Top3 美国、香港、日本，感觉华人为主。
- 设备：手机iOS占接近60%，PC占24%









从 100 关注到 11 万 Follow

2025/05/01 — 2026/05/26 账号数据

7370万
总展现

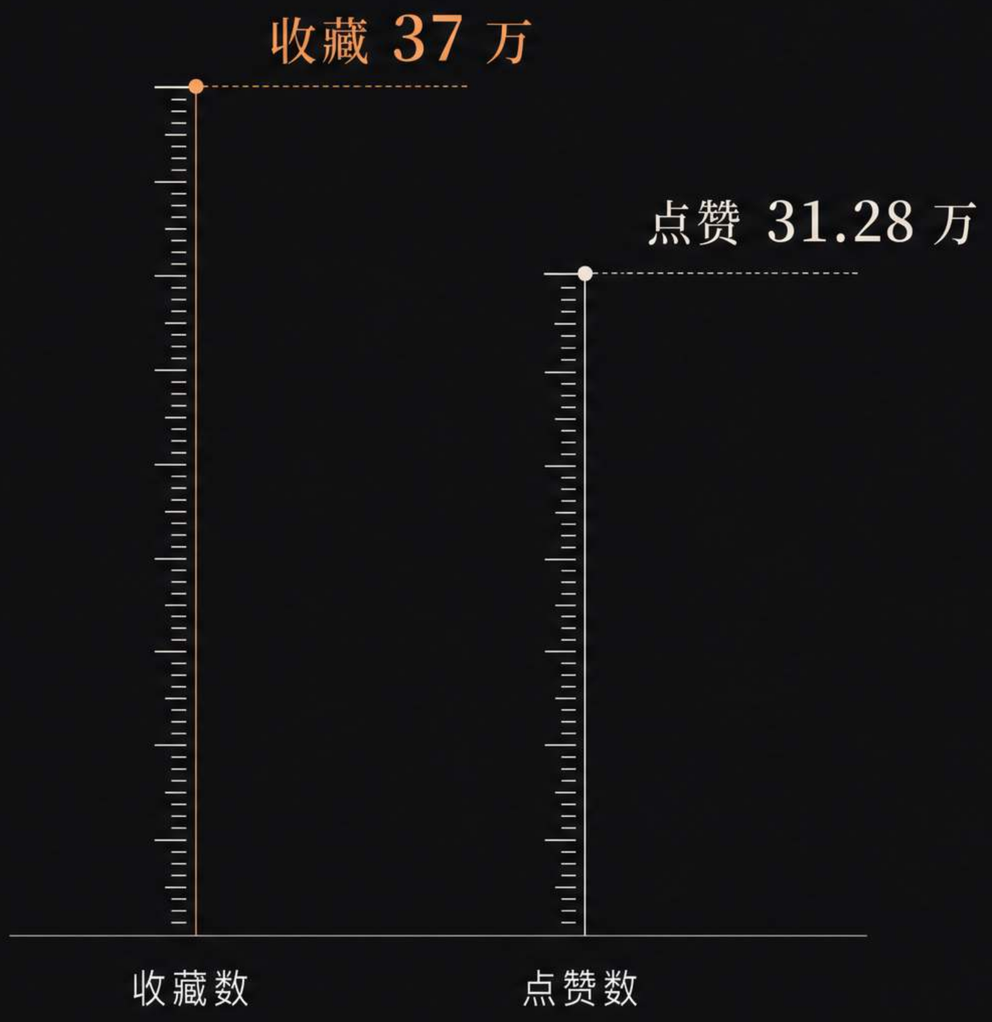
91.94万
总互动

31.28万
点赞

5.44万
转发

37万
收藏

11.53万
主页访问



收藏，比点赞更重要

收藏 37 万 > 点赞 31.28 万。
点赞像即时情绪，收藏像未来行动。
一个被反复收藏的账号，
在读者心里不再只是"内容源"，
而开始变成"工具箱"。

> 点赞是情绪，
> 收藏是信任，转发是替别人做一次筛选。

增长的真相:长尾分布

- 样本 3861 条主帖,互动分用"点赞 + 3 倍转发"计算
- 平均互动分 188.4,中位数只有 42
- 大多数帖子表现普通,少数帖子承担大部分增长



公共平台的传播本就是长尾分布。真正的问题不是怎样让每条都爆,而是——

> 怎样系统性提高内容进入前 10% 的概率。

四类内容原型,决定传播上限

不看主题标签,看读者拿到能做什么

资源入口型	80 条	中位互动 296.5	进入前 10% 概率约	51%
工具教程型	376 条	中位互动 203.5	概率约	39%
AI 工具发现型	686 条	中位互动 94	概率约	24%
普通表达型	1300 条	中位互动 16	概率约	9%



主题与关键词信号

表现更好的主题类型

- 学习/认知/方法论
- 编程/产品/创业
- 资源/推荐/合集
- AI/大模型/工具

爆款前10%的帖子高频词：

Claude、Code、Skill、Raycast、Gemini、
API、Prompt、Agent，
以及"地址见评论区""地址见评论""网址见评论区"。

> 真正稳定的内容主题，
> 不止是"AI很火"，更要回答"AI能帮我完成哪一步"。



案例:资源入口型与工具教程型

以下4个案例展示了"替读者省搜索、省理解"的内容如何获得高互动与收藏。

飞书博物馆文档

全球博物馆155万份藏品整理进飞书,直接可用入口

全球冲突监测器

帮读者找到平时很难搜到但一看就有用的信息工具

Claude Code新手指南

"不会编程的人也能看懂"降低门槛

Chrome插件

60万安装,自动嗅探音频视频下载,信息直接

向阳乔木
@vista8

推广

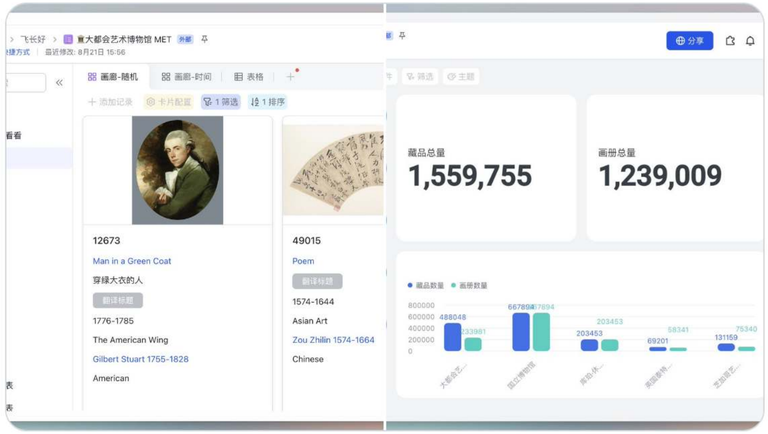
总是能在飞书看到神级文档...

作者在天津，今儿晚上一起撸的串。

他抓取整理了全球博物馆155万份藏品和画册，放在了飞书文档。

用飞书的各种功能实现自动翻译、搜索，绝了！

地址见评论区



上午12:41 · 2025年9月23日 · **26.3万** 查看

22 305 1,486 1,614

相关 查看动态

发布你的回复 回复

向阳乔木 @vista8 · 2025年9月23日
文档地址：hsiaohsihsi.feishu.cn/wiki/Zh05wDggg...

向阳乔木
@vista8

推广

竟然还有这种网站？！

全球冲突风险监测器（由Reggie James创建）

免费提供实时全球地图，追踪冲突、军事基地、核设施、战略水道，以及五角大楼披萨指数。

网址见评论



上午11:09 · 2026年1月10日 · **19.4万** 查看

33 275 1,440 1,709

相关 查看动态

发布你的回复 回复

向阳乔木 @vista8 · 1月10日
网址 hipcityreg.github.io/situation-moni...

2 26 127 2.6万

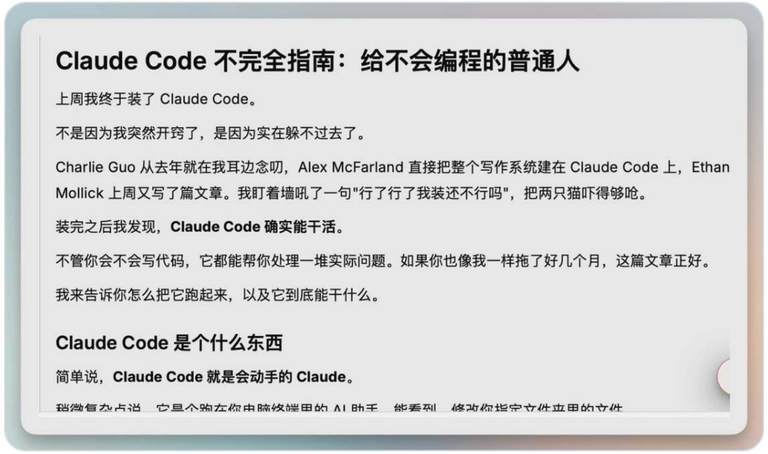
向阳乔木
@vista8

推广

一个不会编程的人，写的Claude Code使用指南。

超级长，相当完整，而且真的是从新手视角写的。

地址见评论区



上午1:28 · 2026年1月16日 · **20.7万** 查看

36　286　1,352　1,828

相关　查看动态

发布你的回复　回复

向阳乔木 @vista8 · 1月16日
原文地址



向阳乔木
@vista8

推广

60万安装的chrome插件！

自动嗅探页面的音频和视频下载，太实用了。

安装地址见评论区



上午11:04 · 2025年9月22日 · **21.4万** 查看

32　254　1,254　1,319

相关　查看动态

发布你的回复　回复

向阳乔木 @vista8 · 2025年9月22日

四省模型

它替读者省了什么？

1. **省搜索** | 读者不用在信息海里捞入口

2. **省理解** | 读者不用自己啃复杂概念

3. **省试错** | 读者不用把坑全踩一遍

4. **省表达** | 读者可以直接把这条转给别人

> “内容的价值，不在于
> 你说了多少信息，而在于
> 你帮读者少走了几步路。”

案例:AI工具发现型

这4个案例展示了如何把抽象能力翻译成具体任务与可观察信号。

01

Claude Code任务示范

写爬虫抓取Paul Graham文章
打包成EPUB,证据大于判断

02

NotebookLM Skill

把完整NotebookLM搬到命令行,
一句话生成导图/播客/PPT

03

Claude指令检测

在CLAUDE.md加一句”叫我某名称”,
不叫了说明需重置上下文

04

普通人AI工具

春节回家给堂弟Windows装AI工具,
AI如何进入普通人电脑

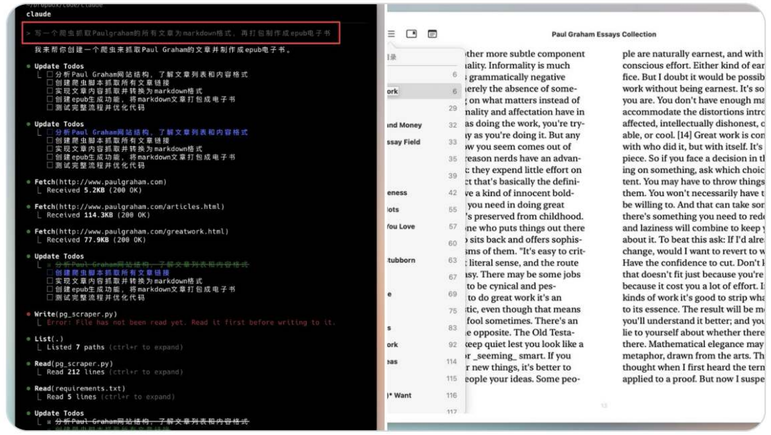
向阳乔木
@vista8

推广

怪不得大家都在夸Claude Code，确实强悍。

提示词：
“写一个爬虫抓取Paulgraham的所有文章为markdown格式，再打包制作成epub电子书”

等了4分钟左右，电子书做好了！



下午1:47 · 2025年7月11日 · **28.6万** 查看

39 264 1,354 1,399

相关 查看动态

发布你的回复 回复

大帅老猿 @ezshine · 2025年7月11日
这确实牛逼

3 6,687

向阳乔木
@vista8

推广

我去，这个NotebookLM Skill 更牛逼了。

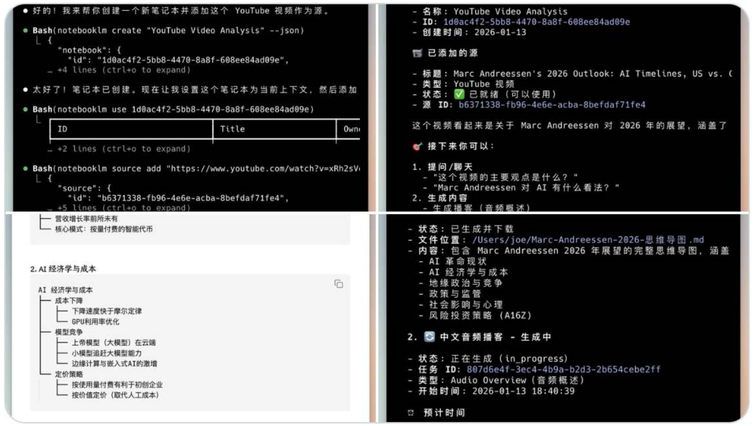
比前几天分享还强大，基本把完整NotebookLM搬到了命令行。

一句话生成思维导图、生成音频播客、生成PPT，全都OK。

只需要登录认证一次，就能任意添加Youtube解读，AI搜索

可以把NotebookLM把当最牛逼的知识库用了。

地址见评论，X上的大神写的。



下午6:52 · 2026年1月13日 · **17.1万** 查看

61 400 1,646 2,293

相关 查看动态

发布你的回复 回复

向阳乔木 @vista8 · 1月13日

向阳乔木
@vista8

推广

在Reddit讨论里发现这么个小技巧

在 CLAUDE. md 里加一条指令：

"每次回复时都叫我 【名称】"。

如果 Claude 突然不叫你这个称呼。

说明它开始忽略 CLAUDE. md 了。

这时需要重置上下文。

很像范海伦乐队在合同里要求"不能有棕色 M&M 豆"一样。

看似无关细节，恰恰能检验有没有Follow指令。

上午1:15 · 2026年1月23日 · **14.9万** 查看

67　174　1,753　1,018

相关　查看动态

发布你的回复　回复

向阳乔木 @vista8 · 1月23日
原始讨论帖子 news.ycombinator.com/item?id=460988...

2　30　1.3万

雪踏乌云 @Pluvio9yte · 1月23日
这个方法很早身边有个二次元在用 写到了CLAUDE.md，每次回复都说“喵~”🤣



向阳乔木
@vista8

推广

回家过年，给堂弟电脑安装了全套AI工具，不过他电脑是Windows。

① 魔法：[redacted]Windows客户端
② 安装Nodejs环境，然后安装CC Switch，装Claude Code
③ Listenhub：上传文档生成PPT和视频讲解。
④ 登录Happycapy，普通人最容易体验的云端Claude Code

登录谷歌账户，还演示收藏了NotebookLM、Gemini、Trickle、Youware、Suno、ChatGPT等工具。

先让家人用上先进的工具。

上午7:45 · 2026年2月19日 · **15.8万** 查看

83　230　1,207　1,478

相关　查看动态

发布你的回复　回复

三个可

读者更愿意相信可见、可点、可量化的内容

可见 | 有截图、录屏、对比图、结果图

可点 | 有链接、工具名、项目名、搜索路径

可算 | 有数字、时间、成本、步骤、前后差异

约 40 %

带“地址见评论/评论区”的内容，进入前10%概率约40%。

约 35 %

带资源词约35%。

约 30 %

带免费、简单、容易等低门槛信号约30%。

三次翻译

从内部语言到外部语言

01

第一次翻译｜把发布改成帮助

“我们上线新功能”→“这个功能能帮你把80页报告变成3页提纲”

02

第二次翻译｜把能力改成场景

“支持长上下文”→“一次性读完行业报告并找出竞品变化”

03

第三次翻译｜把结论改成证据

少说“效果很好”，多放真实截图、输入输出、步骤、对比

公告式表达

- 我们发布了 X
- 我们升级了 Y
- 我们获得了 Z
- 重点是“我说了什么”

帮助式表达

- 你可以用 X 完成什么
- Y 解决了哪个真实问题
- 我试了一个场景，结果如下
- 重点是“别人能拿走什么”

五件套检查清单

一条强X内容往往像一个小型信息产品

01 | **第一眼能看懂的价值承诺**

解决"这和我有什么关系"

02 | **一个具体使用场景**

解决"我什么时候会用到"

03 | **降低门槛的步骤、入口或解释**

解决"我现在能不能开始"

04 | **截图、数字、案例这样的证据**

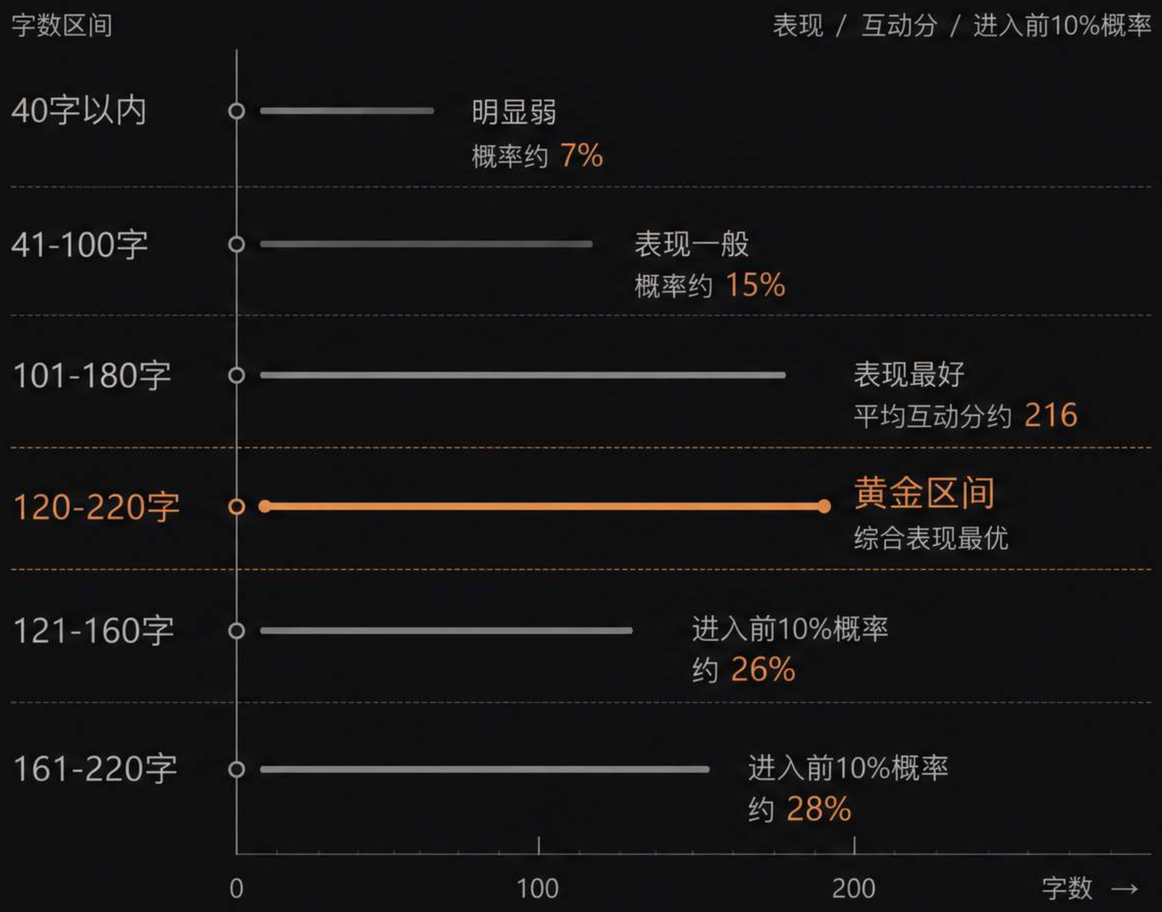
解决"我凭什么相信"

05 | **一个值得收藏或转发的理由**

解决"我为什么要留着它"

黄金长度与故事性

用120到220字完成一次"小闭环"



为什么是120到220字？

太短容易只剩一句感叹，读者不知道你到底在推荐什么、为什么推荐、怎么开始。太长又会变成小作文，降低第一眼进入的概率。

> 第一句讲价值，
> 第二三句讲场景，
> 接着给证据或步骤，
> 最后给入口或收藏理由。

时间窗口三段法

时间决定第一波人看不看见，内容决定第二波人愿不愿意带它继续走



午间段

10点到13点

适合工具、教程、资源入口

晚间段

17点到23点

适合重点内容、观点、案例拆解

深夜段

0点到1点

适合高收藏内容、开发者工具、长经验贴

从月内相对排名看，
17点、23点、13点、11点、20点、0点、1点
表现靠前。
周六、周日、周五也不错。

> 发布时间决定第一波人看不看见，
> 内容结构决定第二波人愿不愿意带它继续走。

增长节点规律

2026年1月是明显节点



- 2026年1月 | 帖子数量多, 总互动高, 多条强案例集中出现
- 2025年2月、2024年12月 | 发得未必最多, 但中位数、P90、爆款率更漂亮
- 关键案例集中月份 | NotebookLM Skill、全球冲突监测、Claude Code新手指南、视频生成Skill、Claude指令检测

> 增长不是某一条爆了, 更多时候是一段时间内连续出现"值得收藏的单位"。

内容资产库与账号分工

个人账号和公司账号可以分工



- 公司账号 | 负责权威、准确、正式
- 个人账号 | 负责解释、体验、拆解、补充上下文
- 个人账号的价值 | 补上公司传播最难补的一块:可信的使用感
- 边界清楚 | 不能过度承诺，不能替产品做不确定表达，也不能把个人判断包装成官方口径

> 热点只能给你一次路过，方法才能换来下一次主动寻找。

X上运营出色的官方AI账号

不是简单发广告，而是高质量视觉演示+结构化内容+强互动+及时反馈

X上有不少AI工具产品的官方账号运营得特别专业且高效。
它们通过系统化的内容策略维持高曝光和高忠诚度，值得所有做传播的人学习。

- 接下来展示5个最典型的官方账号
- 分析它们的运营亮点与可学习之处
- 提炼共同的核心优势

案例:OpenAI、xAI、Anthropic

三个头部AI公司的官方账号,各有鲜明的运营风格与核心优势。

@OpenAI

- 结构化线程+高清演示视频
- 功能点清晰编号，主动征求用户意见

学习点:

怎么把复杂功能讲得简单又专业

@xai

- 极强用户反馈响应
- 用户抱怨限额，马上重置所有账号
- 更新频繁且实用，配短视频演示+直接链接

亮点:

真正把用户当伙伴

@AnthropicAI

- 内容深度强
- 融资、研究项目、安全工程博客
- 透明专业，强调AI安全与可解释性

学习点:

怎么用深度内容建立信任

案例：Perplexity、Midjourney

搜索类与视觉类AI工具的官方账号，展示了不同的运营策略。

@perplexity_ai

- 实用集成展示最强 | Microsoft Office集成上线，立刻发带演示视频的帖子
- 技术透明+用户价值并重

亮点：把"AI能帮你干什么"用视频讲得特别直观

@midjourney

- 社区感和真实感强 | 更新直接发帖，语气casual
- 结合线下活动，旧金山成员聚会邀请
- 视觉驱动，每次更新都直接服务创作者社区

学习点：视觉类AI工具怎么保持社区温度

五个共同核心优势

值得所有AI产品学习的运营打法

01

视觉优先

几乎每条重要更新都配短视频/截图,直接秀"实际效果"

02

结构化表达

线程+编号+清晰CTA,用户不费脑

03

用户导向

回应反馈、征求意见、展示"用户能用它做什么",而非纯新闻稿

04

节奏感好

不刷屏,但每次发帖都有料,质量远高于数量

05

品牌一致性

OpenAI专业大气、xAI快速迭代、Anthropic安全可靠、Perplexity实用集成、Midjourney社区亲切

优秀官方个人账号



- **Youmind**，全员 X 营销宣传，如玉伯领头，宗源等分享Youmind增长和资源提示词等。
- **飞书**：Zara 个人账号做的很好，也给飞书CLI带来很多关注。
- **Gemini**：Logan作为谷歌官方人员，用个人视角持续分享预热 Gemini 新功能。

建议扶持百度官方内部员工账号，百度研究员身份为佳，传递活人感，一手消息来源。

是把复杂世界整理成
别人可以行动的入口。

一些个人最佳实践和建议

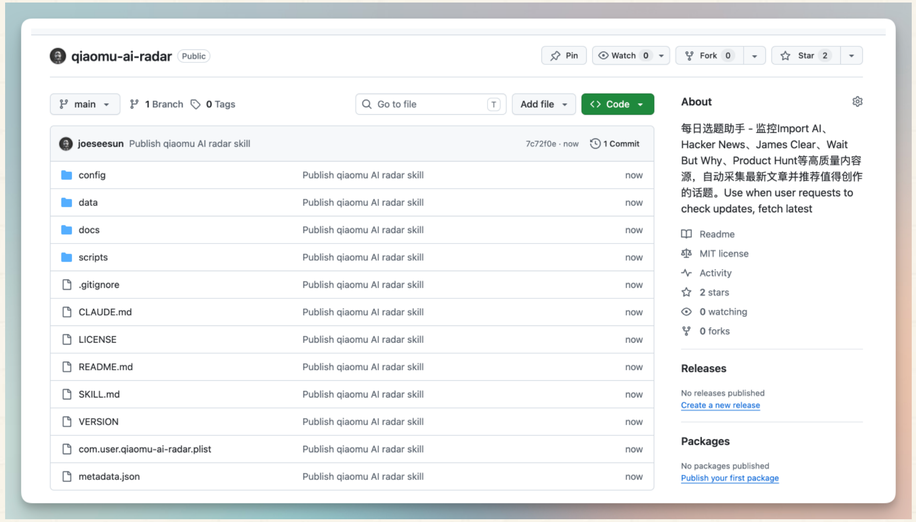
我的发帖原则和经验

- 先自己试，再推荐。
- 能给步骤，就不要只给观点。
- 能截图，就不要只描述。
- 能整理入口，就不要只转发链接。
- 不要追每个热点，要积累别人愿意回来的理由。

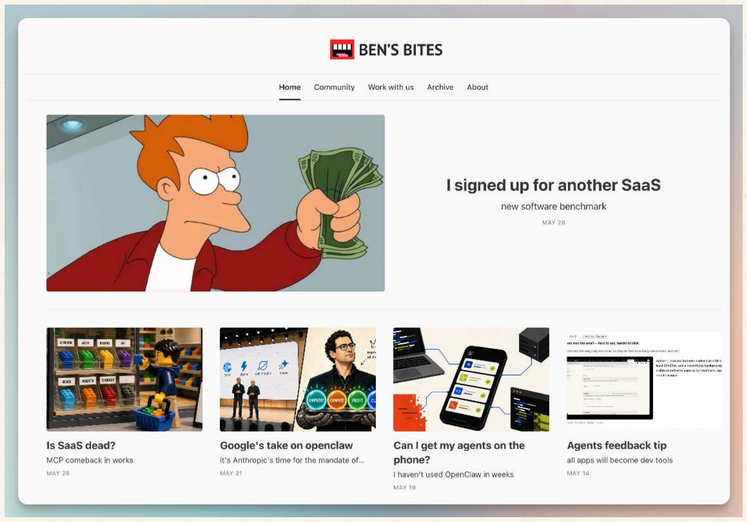
如何获取一手信息源



Naval 的AI列表



乔木AI雷达SKill



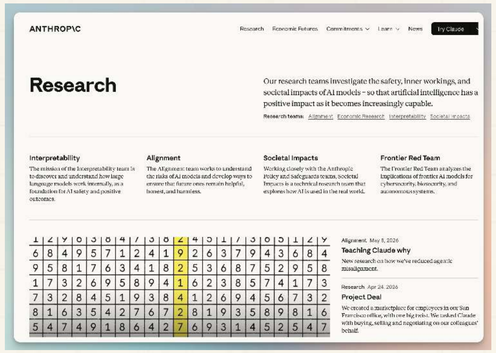
Newsletter



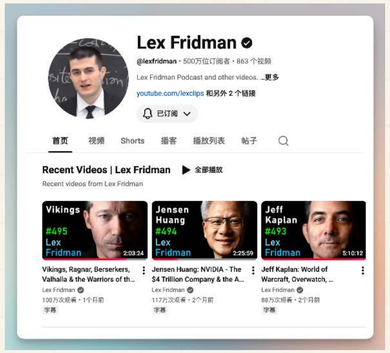
42章经播客



张小珺商业访谈录



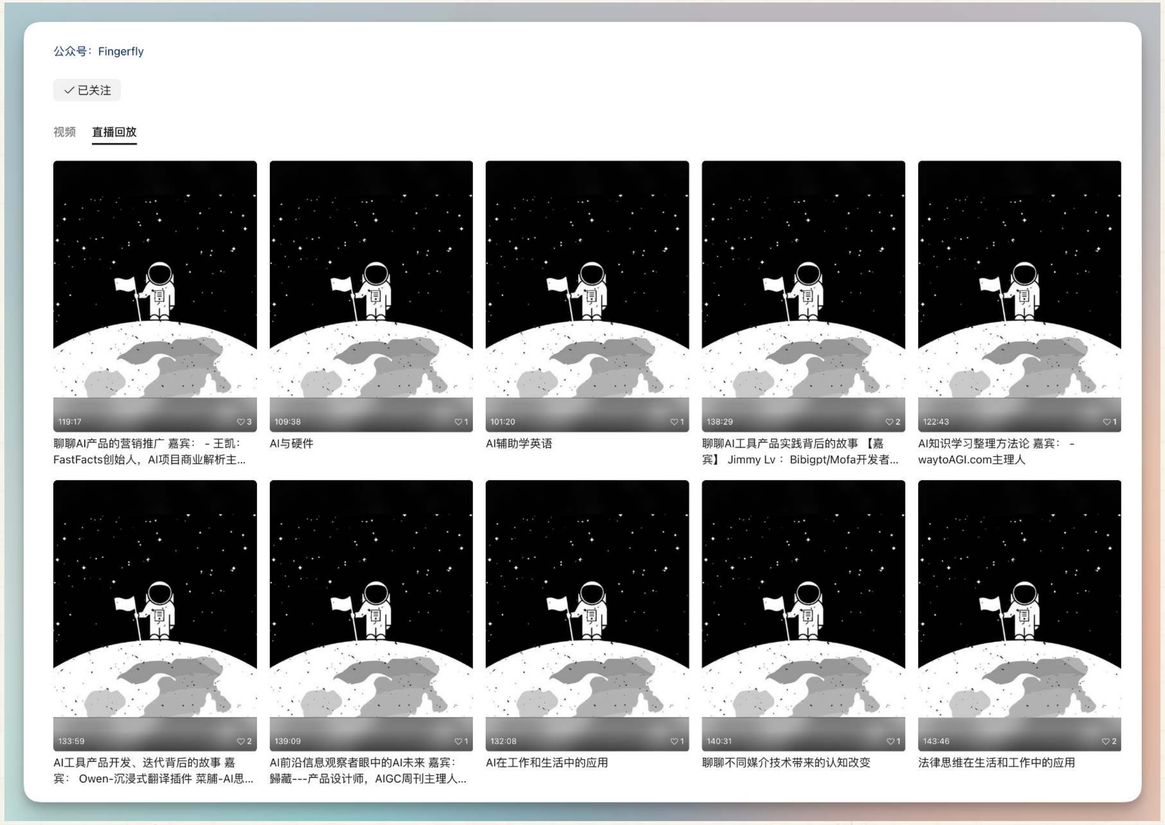
Anthropic官方博客



Lex Fridman播客

如何链接大咖

- 主动邀约：遇到欣赏的人，主动 PM 联系，邀直播或入群交流，如橘子、宝玉、汗青等。
- 识别未来KOL：AJ、歸藏、小互、大聪明、神的孩子在跳舞、Cuimao等
- 二度人脉：玉伯、曲凯、张前川、李继刚等
- 线下聚会：卡兹克、苍何等



产研角色如何在X冷启动

- 产品：懂用户和需求，AI 产品实测点评，AI 使用场景和工具分享。
- 研发：有技术，借助 AI 开发实用工具，解读开源项目、模型亮点、论文等
- 定位：找到自己擅长和感兴趣的方向聚焦，如提示词、Skill、AI Coding等
- 冷启动：打造超预期的资料合集，持续分享、KOL 互动等。



运营 X 一些开心瞬间



- 被 tw93 和 宝玉 推荐涨到 1w关注。
- 推荐AI工具 Airchat 被 Naval 点赞。
- 2w3关注，收到好友送的手绘相框。
- 建议几个好友玩 X，推荐实现 1w+ 关注。
- 今年 4 月达到 10w 关注，X 增长里程碑。



公众号：向阳乔木推荐看



X（Twitter）： vista8