学员专用 · Day 1 → Day 30

不知道从哪里开始？跟着做就对了

30天
小红书起号清单

从 0 到 1 打造一个可以变现的小红书账号
每天一份功课，做完就打勾 ✅

每天
打卡



- 📅 30 天每日功课
- 📚 对照课程第几课
- ✅ 做完就打勾
- 💬 老师陪跑审核

Li Ting 丽婷

小红书电商导师
前 8TV 华语新闻记者

开始之前

这份清单怎么用?

我陪跑超过 500 位学员，发现做不起来的人，多数不是不够努力，而是不知道**今天该做什么**。所以我把线上课程拆成 30 天的功课，你只要每天打开、照做、打勾。

📌 4 个使用规则

- [ ] 每天先看当天写的**课程**（Google Classroom），再做功课
- [ ] 做完一项就打勾，今天没做完，明天补上再往前走
- [ ] 看到 💬 **发给老师** 的功课，WhatsApp 发给我审核
- [ ] 不懂就在**永久学员群**问，不要自己卡住

🎨 标签说明

DAY 学习 + 功课日

🚀 发布日：今天要发笔记

✓ 复盘日：整理数据，发给老师

📚 第 3 课 去课程看这一课

💬 发给老师 陪跑审核

选修 需要才做

🔁 30 天里，每天都要做的 5 件事

- [ ] 刷 15–20 分钟同行 / 目标客户的内容，点赞、收藏、留言（养号）
- [ ] 发布后 36 小时内，回复每一则留言
- [ ] 用专属手机登录，不切换别的账号
- [ ] 每篇文案发布前，用零克查词 + 避雷清单检查
- [ ] Day 11 开始，每 1–2 天发 1 篇（每天不超过 5 篇）

课程对照表

资料在哪里找?

每天的功课都会写“看第几课”，课程都在 Google Classroom。

课程	内容	用在
第 1 课	小红书跟 IG 的演算法有什么不同 · 5 招养号	Day 1–2
第 2 课	个人定位和变现 · 5 种赚钱方式	Day 3–4, 19
第 3 课	涨粉 99+ 的账号 5 件套（昵称、头像、简介、合集）	Day 5–6, 13
第 4 课	5 分钟验证爆款笔记 · 找选题	Day 4, 8
第 5 课	1 个月涨粉 4k+ 文案模板 · 题词器 · 一个人拍摄	Day 9, 16
第 6 课	复盘和分析笔记数据	Day 14, 29
第 7 课	博主千万不要踩到的“地雷” · 限流检测	Day 6, 12, 23
第 8 课	爆款封面 · 免费 APP 设计封面	Day 10
第 9 课	笔记数据不好，怎样优化	Day 20
第 10 课	博主如何在蒲公英接广告	Day 27（选修）
第 11 课	流量和推送模式 · CES 评分	Day 7
第 12 课	投小红书广告（薯条）完整教学	Day 24（选修）
第 13 课	如何在小红书上面开直播	Day 27（选修）
第 14 课	口播视频 vs Vlog 视频 · AI 做封面	Day 10, 15
第 15 课	7 导流错误 · 3 合规引流法	Day 12, 25
BONUS 1	60 分钟了解小红书流量和定位 + PDF 课本	Day 3
BONUS 2	基础剪映剪接课程（电脑版）+ 剪接素材链接	Day 17



第 1 周 · Day 1–7

打地基：定位 + 账号设置

本周目标：想清楚要卖什么、卖给谁，把账号“门面”设置好，开始养号。

DAY 1

认识小红书

- [ ] 看完第 1 课：小红书跟 IG 的演算法有什么不同
- [ ] 准备一台专用手机（一机一号），下载小红书、注册账号
- [ ] 写下来：我想通过小红书卖什么产品 / 服务?

第 1 课

DAY 2

开始养号，先做“玩家”

- [ ] 照第 1 课的 5 招养号，今天开始执行
- [ ] 搜索行业关键词，刷 20 分钟，点赞、收藏、留言至少 10 篇
- [ ] 关注 10 个同行或目标客户会看的账号

第 1 课

DAY 3

找到你的定位

- [ ] 看 BONUS 1：60 分钟了解小红书流量和定位 + PDF 课本
- [ ] 看第 2 课：小红书的个人定位和变现
- [ ] 写出定位一句话：我是 ____，帮 ____ 解决 ____ 的问题

BONUS 1　第 2 课

DAY 4

选变现方式 + 找对标账号

- [ ] 从第 2 课的 5 种赚钱方式里，选出你的主要变现方式
- [ ] 用第 4 课的方法，找 3–5 个对标账号，截图记录它们的爆款笔记

第 2 课　第 4 课

DAY 5

账号 5 件套（上）：昵称 + 头像

- [ ] 看第 3 课：涨粉 99+ 的账号 5 件套
- [ ] 根据定位取好账号昵称（让人一看就知道你做什么）
- [ ] 换上让人记住你的头像，不放联系方式

第 3 课

DAY 6

账号 5 件套（下）：简介

- [ ] 照第 3 课从 0–1 写好简介，学会合规地从简介引流
- [ ] 简介不放电话、微❤️、WhatsApp；对照第 7 课和避雷清单检查
- [ ] 简介用零克查词扫一遍，没有敏感词才保存

第 3 课　第 7 课

DAY 7

第 1 周复盘　复盘日

- [ ] 看第 11 课：小红书的流量和推送模式，搞懂 CES 评分
- [ ] 把定位一句话 + 昵称、头像、简介截图发给老师审核

第 11 课　发给老师

第 2 周 · Day 8–14

学写笔记，发出第 1 篇

本周目标：建立选题库，学会文案 + 封面，发出前 2 篇笔记。

DAY 8

建立选题库

- [ ] 看第 4 课：5 分钟验证爆款小红书笔记
- [ ] 列出 20 个选题，每个用 5 分钟验证值不值得做，留下最好的 10 个

第 4 课

DAY 9

写第 1 篇文案

- [ ] 看第 5 课：1 个月涨粉 4k+，公开我的文案写作模板
- [ ] 用爆文 formula，从选题库挑 1 个写出第 1 篇文案

第 5 课

DAY 10

做第 1 张封面

- [ ] 看第 8 课：封面的 3 个避雷区 + 3 种爆款封面
- [ ] 用免费 APP 做好封面（也可以照第 14 课用 AI 做封面）

第 8 课　第 14 课

DAY 11

发布第 1 篇笔记 发布日

- [ ] 文案用零克查词检查，再对照避雷清单的“发布前检查清单”
- [ ] 发给老师审核，没问题就发布
- [ ] 发布后 36 小时内，回复每一则留言

发给老师

DAY 12

学会合规引流

- [ ] 看第 7 课（地雷 + 正确导流）和第 15 课（7 导流错误 · 3 合规引流法）
- [ ] 写下你的引流方式：评论区怎么回？私信怎么接？

第 7 课 第 15 课

DAY 13

发布第 2 篇 + 开合集 发布日

- [ ] 写好、检查、发布第 2 篇笔记
- [ ] 照第 3 课开设你的第一个合集

第 3 课

DAY 14

第一次复盘 复盘日

- [ ] 看第 6 课：学会复盘和分析笔记数据
- [ ] 记录前 2 篇的小眼睛、点赞、收藏、评论
- [ ] 数据截图发给老师，一起看哪里可以改

第 6 课 发给老师

第 3 周 · Day 15–21

拍视频，稳定更新

本周目标：拍出第 1 支视频，写第 1 篇转化型笔记，学会优化数据。

DAY 15

准备拍视频

- [ ] 看第 14 课：口播视频 vs Vlog 视频
- [ ] 从选题库挑一个验证过的选题，写好口播稿

第 14 课

DAY 16

拍第 1 支视频

- [ ] 复习第 5 课：题词器怎么用 + 一个人在家怎么拍
- [ ] 拍好第 1 支口播（多拍几次，对镜头越练越顺）

第 5 课

DAY 17

剪辑 + 做封面

- [ ] 看 BONUS 2：基础剪映剪接课程（电脑版）+ 剪接素材链接
- [ ] 剪好第 1 支视频，做好封面

BONUS 2

DAY 18

发布第 1 支视频 发布日

- [ ] 文案查词 → 发布视频笔记 → 36 小时内回复留言

DAY 19

写第 1 篇转化型笔记

- [ ] 复习第 2 课的商业定位，写一篇“你的产品 / 服务能帮客户解决什么问题”
- [ ] 先给干货和价值，不要整篇都在推销；写好发给老师审核

第 2 课　发给老师

DAY 20

优化数据不好的笔记

- [ ] 看第 9 课：笔记数据不好，怎样优化
- [ ] 检查有没有笔记被关进“小黑屋”
- [ ] 挑一篇数据最差的，照课程方法优化（不要随便删笔记）

第 9 课



DAY 21

发布转化笔记 + 第 3 周复盘 发布日 复盘日

- [ ] 发布 Day 19 写好的转化型笔记
- [ ] 记录这周所有笔记的数据，截图发给老师

发给老师

第 4 周 · Day 22–26

放大爆款，开始变现

本周目标：复制数据好的内容，准备好接客户的话术，打通成交。

DAY 22

复制你的爆款

- [ ] 找出到目前数据最好的一篇
- [ ] 同一个选题换个角度，再写一篇（受众喜欢看的，就重复做）

第 4 课 第 6 课

DAY 23

发布 + 检查账号状态 发布日

- [ ] 发布 Day 22 的笔记
- [ ] 照第 7 课“看这 3 个数据就知道账户被限流”，检查账号状态

第 7 课

DAY 24

了解薯条投放 选修

- [ ] 看第 12 课：投小红书广告完整教学
- [ ] 如果有数据不错的笔记，先和老师讨论，再决定要不要小预算试投

第 12 课 发给老师

DAY 25

准备成交话术

- [ ] 整理客户最常问的 5 个问题，写好回复（评论区 + 私信版本）
- [ ] 复习第 15 课，确保引流和成交方式都合规
- [ ] 话术发给老师看一看

第 15 课 发给老师

DAY 26

发布第 2 支视频 发布日

- [ ] 口播或 Vlog 都可以，选一个验证过的选题
- [ ] 发布后 36 小时内回复留言，有人问就用 Day 25 的话术接

第 14 课

冲刺 · Day 27–30

复盘，规划下一个 30 天

本阶段目标：看清楚哪些内容有效，带着数据进入下个月。

DAY 27

了解更多变现方式 选修

- [ ] 想接广告：看第 10 课，从 0–1 开通蒲公英接单平台
- [ ] 想开直播：看第 13 课，了解马来西亚博主开直播的条件

第 10 课　第 13 课

DAY 28

规划下个月内容

- [ ] 根据数据最好的选题方向，列出下个月的选题日历（至少 15 个）

DAY 29

发布 + 30 天数据总复盘 发布日

- [ ] 发布本月最后一篇笔记
- [ ] 照第 6 课整理 30 天的数据，填好下一页的成果记录表

第 6 课

DAY 30

🎓 毕业！ 复盘日

- [ ] 把成果记录表截图发给老师，一起定下个月的目标
- [ ] 给自己一个奖励，你做到了 ❤️

发给老师



30 天只是开始

Li Ting 丽婷 · 小红书电商导师

毕业记录

我的 30 天成果

Day 1 粉丝数 → Day 30 粉丝数	_____ → _____
30 天一共发布了几篇笔记?	_____ 篇
数据最好的一篇（标题 + 小眼睛）	
收到多少私信 / 咨询? 成交几个?	_____ 个 / _____ 个
下个月我要做到:	

🔁 继续自己做

- [ ] 照 Day 28 的选题日历，再跑一次 30 天
- [ ] 每周复盘一次数据
- [ ] 有问题就在永久学员群问我

🤝 想要老师带着做?

1v1 陪跑配套：90 分钟 1v1 规划定位和个人 IP + **180 天线上陪跑**，每周批改文案，流量卡住时我帮你调整策略。

我亲自对接，不是交给小助理。

想了解 1v1 陪跑?

WhatsApp 直接问我，或者 Instagram 私信 **@liting_21** ❤️