XHS Studio

使用手册 · 功能介绍 · 常见问题

Built For Property Agents

AI 帮你想选题

照 150+ 篇爆款写法写文案

爆款封面自动排版

发之前防封检查

xhsstudio.com

版本 2026-10-17

目录

教学视频（8 支，每支 1 分钟左右）

1. XHS Studio 是什么

2. 开始使用：注册、试用、连接 AI

2.4 一步一步：申请 API key

2.5 先免费诊断你的账号

3. 第 ① 步　想选题

4. 第 ② 步　写文案

5. 第 ③ 步　设计配图

用 AI 剪辑视频（音乐、旁白、用你自己的声音）

6. 第 ④ 步　预览帖子

7. 第 ⑤ 步　防封检查

8. 第 ⑥ 步　发布到小红书

9. 资料库：我的爆款样本

10. 邀请朋友：送 AI 额度

11. 我的 AI 与账号设置

12. 价格方案与订阅

13. 常见问题 FAQ

14. 小技巧：怎样写出更容易爆的帖子

教学视频

看比读快：每支 1 分钟左右，跟着做就好。点一支就会跳到对应的章节。

1. 连接 ChatGPT 1:09

2. 5 分钟写好第一篇 1:08

3. 免费账号诊断 0:51

4. 书签和资料库 1:07

5. AI 剪辑视频 0:44

6. 封面 · 信息图 · AI 照片 0:47

7. 用手机发布 0:38

8. 邀请朋友拿 RM10 0:31

1. XHS Studio 是什么

XHS Studio 是专门给**马来西亚房产中介**用的小红书工作台。你只要告诉它想写什么项目、有什么卖点，它就会用 AI 帮你完成一篇小红书帖子的所有步骤：

1 **想选题**
每周选题、跟 AI 聊天，给你爆款选题

2 **写文案**
标题、正文、话题

3 **设计配图**
封面自动排好

4 **预览**
看发出去的样子

5 **防封检查**
挑出敏感词

6 **发布**
3 步发到小红书

它和直接用 ChatGPT 有什么不同?

- **懂小红书爆款：**写法参考了 150+ 篇马来西亚房产类小红书爆款（评论数高的帖子），整理成每个模板自己的「爆款规则」。
- **不用自己想：**不知道怎么开始，就「跟 AI 聊 1 分钟」：AI 问你几个问题，自动填好资料和钩子问题，再给你 2–3 个爆款标题。
- **懂房产：**5 个快速模板（新楼盘、房产知识、Marketing、二手房、招聘），每个模板问你不同的问题，写出来的内容更具体。
- **一条龙：**从选题、文案、封面、防封检查到发布，全部在一个页面完成，不用在几个 App 之间复制来复制去。
- **更安全：**发之前帮你挑出小红书常见的敏感词和夸大用语；发布由你自己按，账号更安全。

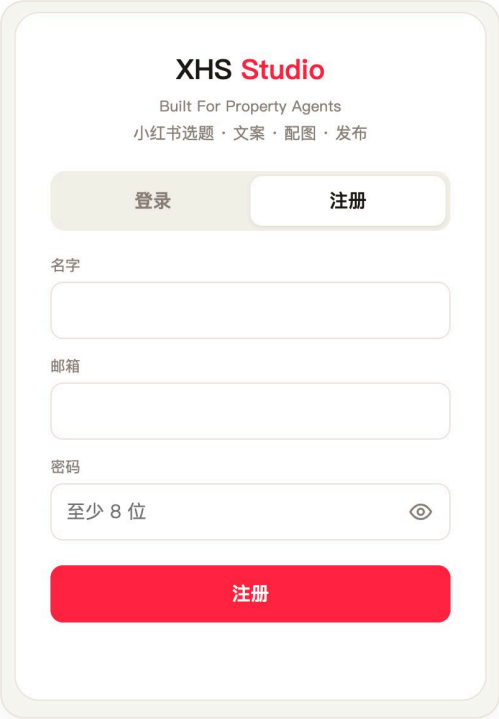
CHAPTER 2

开始使用

2.1 注册和登录

打开 xhsstudio.com，点「注册」，填名字、邮箱和密码（至少 8 位）就可以。注册后会**直接登录**，不需要等审核。

注册后会收到一封「**请确认你的邮箱**」的信，按里面的「 确认邮箱」就完成（链接 24 小时内有效）。没确认也可以照常使用；但要参加「 邀请朋友」（第 10 章），邮箱一定要确认。没收到信的话，先看垃圾邮件，或在工作台上方按「重新寄」。



注册页面：填名字、邮箱、密码

> 点密码框右边的 可以看到自己输入的密码。忘记密码？在登录页点「忘记密码？」，填你注册的邮箱，系统会寄一封重设链接给你（30 分钟内有效）。

2.2 免费试用：14 天或 10 篇

每个新用户注册后都有免费试用：**14 天或 10 篇帖子，哪个先用完就结束**，不需要信用卡。页面最上面会一直显示试用倒数和剩下的篇数。



最上面的黄色试用条：剩几天几小时、还可以写几篇

怎样算 1 篇?	为一个**新的选题**写文案，算 1 篇。同一个选题**重写、换标题、换帖文类型都不会再扣**。只差空格或标点的选题当作同一个。
第 10 篇用完后	之前写过的选题还可以继续重写；要写新的选题就需要订阅。
试用期间的 AI 费用	试用期间也是用**你自己的 AI key**（见 2.3），AI 公司按用量向你收费。

2.3 连接你的 AI

> 这一节有教学视频「连接 ChatGPT」(1:09)：打开 xhsstudio.com/guide#ai 观看

XHS Studio 用 AI 写选题和文案。在右上角 **「我的 AI」** 有两种方式，选一种就好：

- **买 AI 额度**（最简单）：RM10 / 30 / 50 / 100，刷卡、GrabPay 或 Google Pay 付款，马上可以写；用网站的 ChatGPT，12 个月有效，按实际用量扣，写一篇大约 RM0.75–1.50。
- **连接自己的 ChatGPT API key**（用得多比较省）：费用直接付给 OpenAI，写一篇大约 RM0.50–1。步骤如下：

AI	适合	去哪里申请 key
ChatGPT（必须）	写中文文案效果最稳定；**「AI 生成照片」只能用 ChatGPT 的 key**	platform.openai.com



「我的 AI」页面：跟着 3 个按钮做，第 ③ 步贴上 key 就自动连接

打开「我的 AI」，跟着页面上的 **3 个按钮**做就好（大约 5 分钟，请用电脑）：

1. 按「**① 打开充值页**」：直接打开 OpenAI 的充值页，登录 → 加信用卡 → 充 **USD 5**。
2. 按「**② 打开建 key 页**」：按 Create new secret key → Create → 马上按 **Copy**（详细图解看 **2.4**）。
3. 回到「我的 AI」，在第 ③ 步**贴上 key**，会自动验证和保存，不用再按按钮。看到「连接成功」就完成了。

> 如果 key 对了但 OpenAI 账户还没充值，页面会提醒「key 已连接，只差充值」。key 已经存好，充值后**不用再贴一次**。

> **ChatGPT API 和 ChatGPT 会员（Plus / Pro）是两回事，没有关系。**你在 chatgpt.com 用**免费版也完全没问题**，不需要订阅 Plus。API 是在 platform.openai.com 另外充值（最低 USD 5），按用量付费；就算你有 Plus 会员，也一样要另外充值 API。两边可以用同一个 Google / 电邮登录。

> 这里要的是 **API key**，不是 ChatGPT Plus 这种会员订阅，会员没办法接到其他网站。key 会加密保存，页面只显示最后 4 位，其他人（包括管理员）都看不到。**不要把 key 发给任何人。**

费用参考：用 ChatGPT 写一篇文案大约 **RM0.50–1**，直接付给 AI 公司，XHS Studio 不另外收 AI 费用。建议在 AI 公司的后台设定每月花费上限。

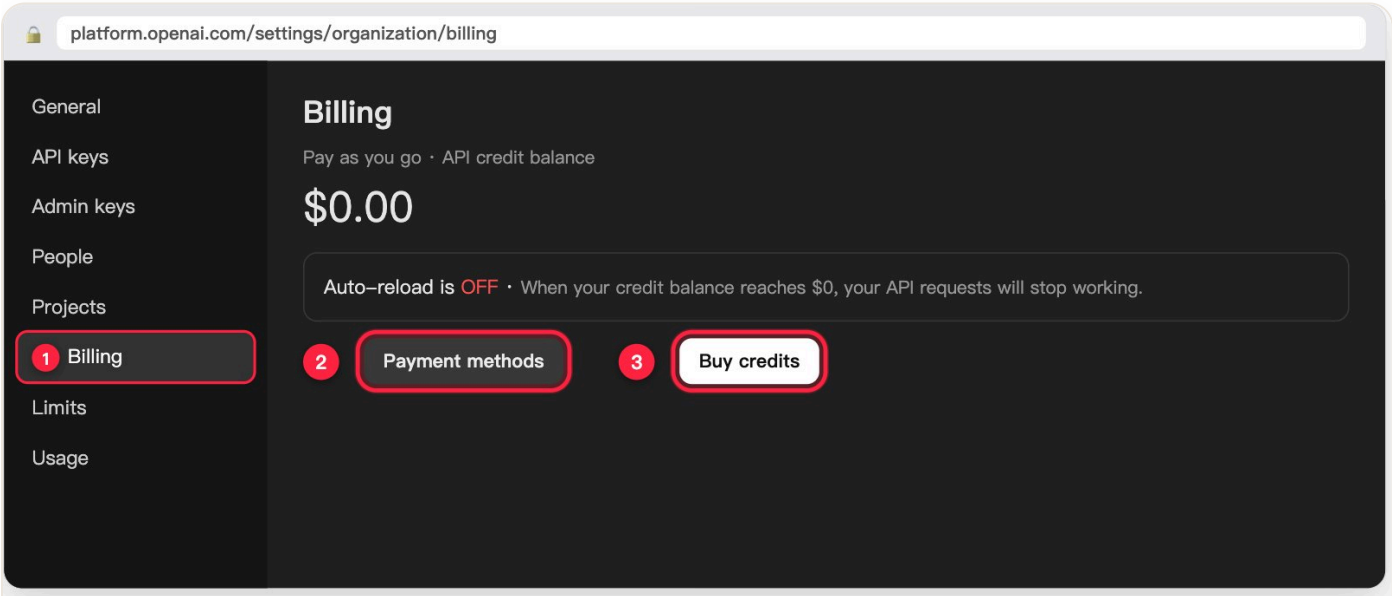
2.4 一步一步：申请 API key

先连接 ChatGPT 就可以开始用（AI 生成照片、AI 剪视频的转字幕和旁白都要用它）。只要做 3 件事：**① 加信用卡、充值　② 建立 API key　③ 复制 key，贴到 XHS Studio 的「我的 AI」**。

> 最常卡住的 2 个地方：
> 1. **key 只显示一次**：建好之后马上按 Copy 复制。没复制到也没关系，把它删掉再建一个新的就好。
> 2. **到期时间一定要选 Never**：OpenAI 默认 key 30 天后就失效，到时 XHS Studio 会突然不能用。

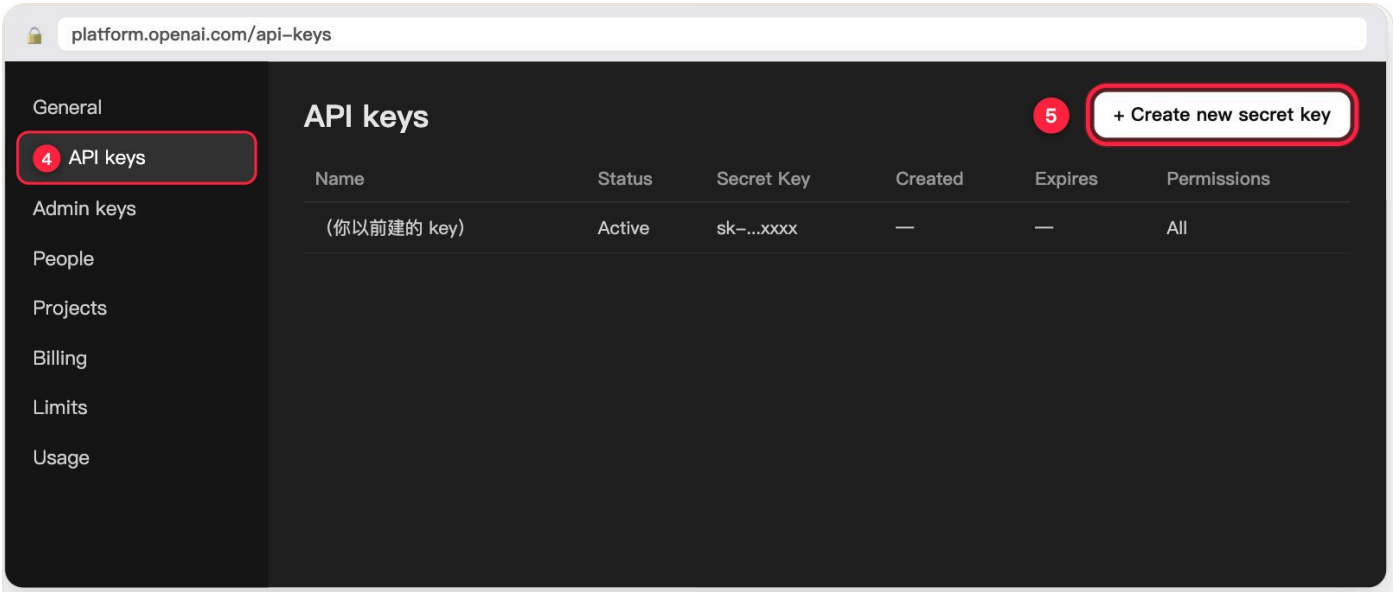
ChatGPT（OpenAI）

1. 打开 **platform.openai.com**（注意：不是平时聊天用的 chatgpt.com），用 Google 或电邮注册 / 登录。
2. 左边 **Billing** → 先按 **Payment methods** 加信用卡 → 再按 **Buy credits** 充值，**USD 5** 就够写 20 篇以上。
3. 左边 **API keys** → 右上角 **+ Create new secret key**。
4. Name 填 **XHS Studio**，Expiration 选 **Never**，Permissions 选 **All**，按 **Create secret key**。
5. 马上按 **Copy** 复制那一串以 **sk-** 开头的 key。



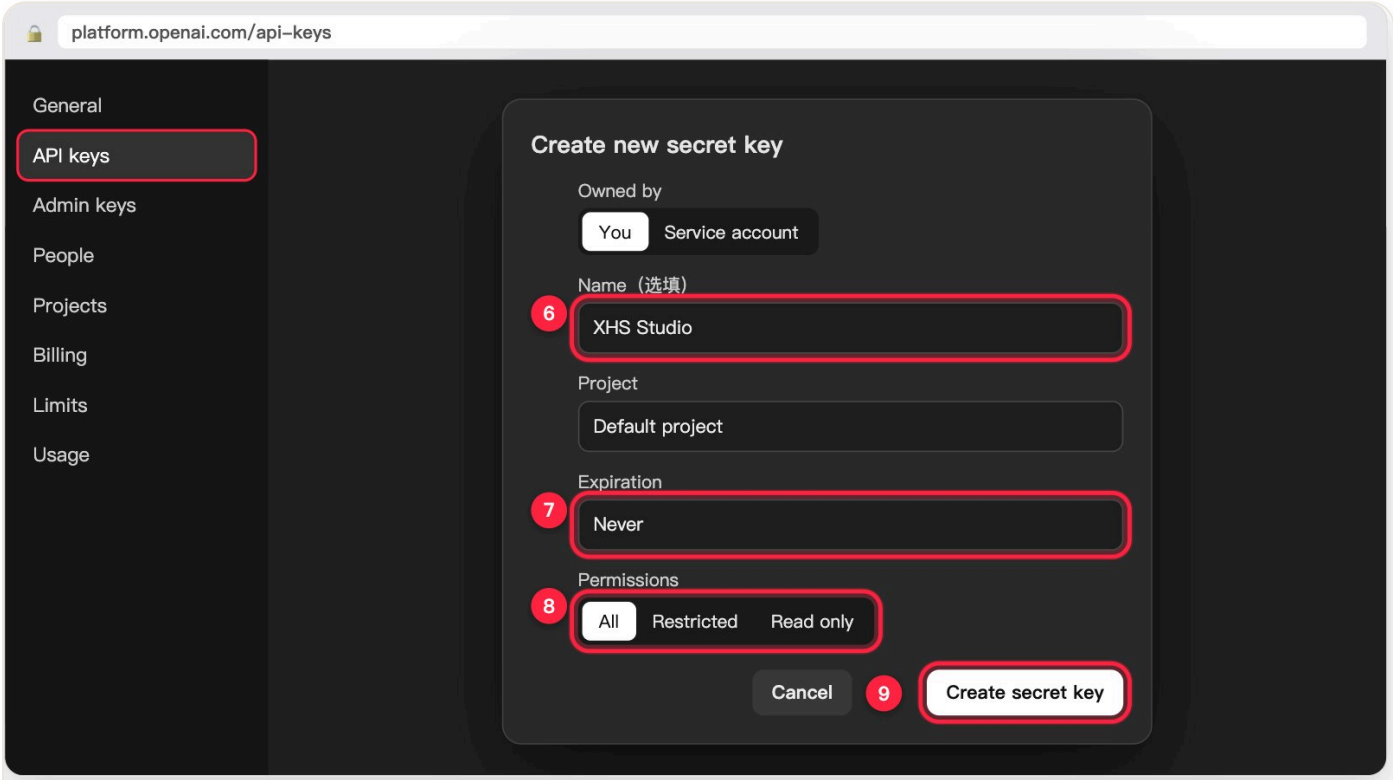
① 左边 Billing　② 先按 Payment methods 加信用卡　③ 再按 Buy credits 充值，USD 5 就够

示意图：按官网实际版面重画，你看到的颜色和字可能略有不同



④ 左边 API keys　⑤ 右上角 + Create new secret key

示意图：按官网实际版面重画，你看到的颜色和字可能略有不同



⑥ Name 填 XHS Studio　⑦ Expiration 选 Never（不然到期就不能用）　⑧ Permissions 选 All　⑨ 按 Create secret key，马上按 Copy 复制（sk- 开头，只显示一次）

示意图：按官网实际版面重画，你看到的颜色和字可能略有不同

最后：贴进 XHS Studio

1. 回到 XHS Studio → 右上角「**我的 AI**」。
2. 贴进「我的 AI」第 ③ 步的格子，会自动验证和保存。
3. 显示「**已连接 · ••••最后4位**」就完成了。回到工作台，「用哪个 AI」就可以选它。

常见问题

看到的提示	怎么办
「这个 key 不对，请确认复制完整」	没复制完整，或前后多了空格。回去重新复制；复制不到就删掉旧的、再建一个新 key
「账户的余额用完了」	到 AI 公司的 Billing / Top up 充值。刚充值的话等 1–2 分钟再试
「这个 key 没有权限」	OpenAI 建 key 时 Permissions 选了 Restricted / Read only。重新建一个，选 **All**
以前可以用，突然不能用	key 可能到期了（默认 30 天）。建一个新的，到期时间选 **Never**，再贴进「我的 AI」替换
我有 ChatGPT Plus 会员，可以用吗?	会员不能直接用。会员是聊天网站的，XHS Studio 要的是开发者平台的 API key，要另外充值
我只用 ChatGPT 免费版，可以吗?	**可以，完全没问题。**API 跟会员没有关系，不用订阅 Plus，只要在 platform.openai.com 充值 API 余额（USD 5 起）

> 建议在 AI 公司后台设定每月花费上限，比较安心：OpenAI 在 Billing → **Usage limits**。

2.5 先免费诊断你的账号

> 这一节有教学视频「免费账号诊断」(0:51)：打开 xhsstudio.com/guide#diagnose 观看

还没连接 AI 也可以用。右上角「 账号诊断」，上传你的小红书主页截图（最多 3 张，第一张放主页），大约 30 秒就会得到：

- **总分 + 8 项分数**：定位、简介、标题、封面、内容方向、更新频率、互动、合规。
- **最该先改的 3 个地方**，每个都附改好的示范，还帮你改好简介。
- **接下来 2 周的 7 篇发帖计划**，按「去写这篇」就带着题目打开工作台。

> 用电脑的话，在自己的小红书主页按书签「 加到 XHS Studio」，选「确定」，资料会自动带进来，不用截图。免费诊断每周 1 次。

STEP 1

第 ① 步　想选题

> 这一节有教学视频「5 分钟写好第一篇」(1:08)：打开 xhsstudio.com/guide#step1 观看

告诉 AI 你想写什么，它会给你几个有爆款潜力的选题。

3.1 用哪个 AI

XHS Studio 用 ChatGPT 写选题和文案。连接了 ChatGPT（或有 AI 额度）之后，工作台会直接用它，不用选。还没连接的话，第 ① 步最上面会提醒你怎么开始（见 3.3）。

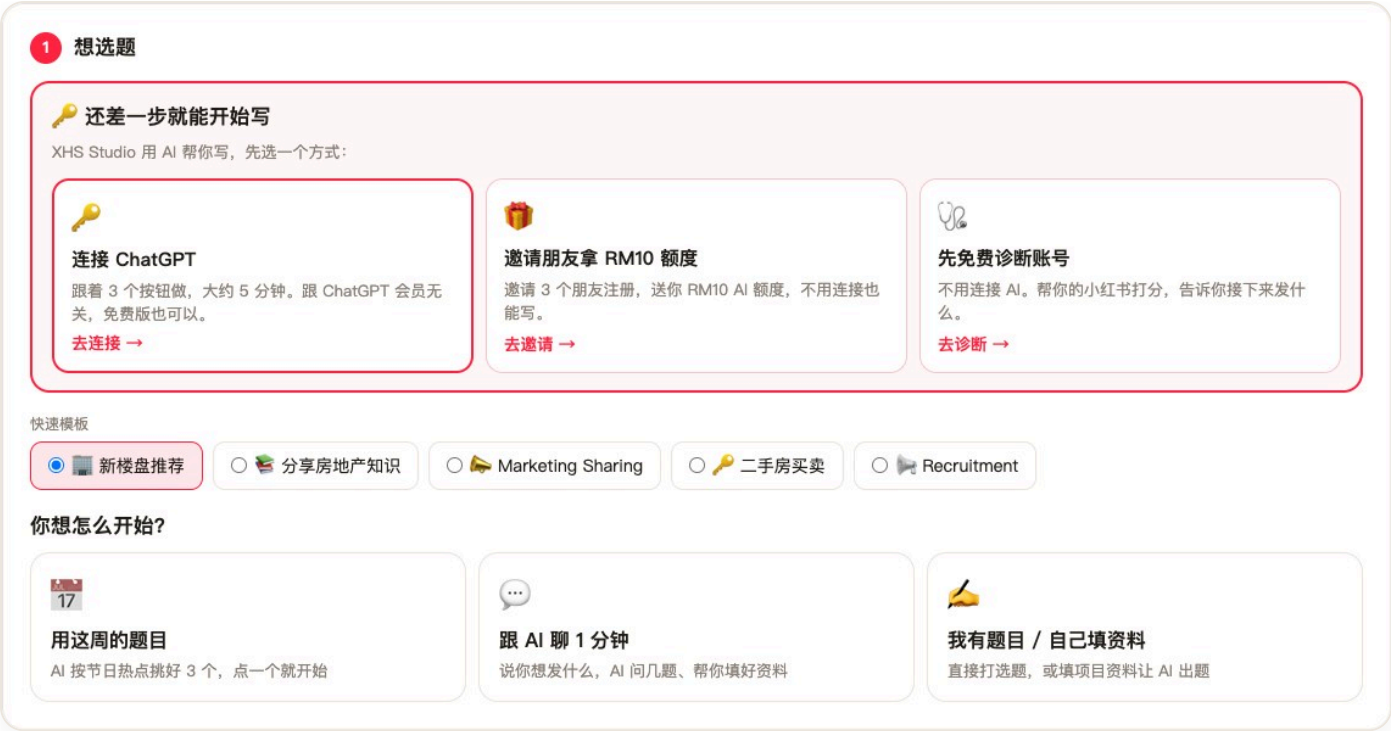
3.2 快速模板

先选你这篇要写哪一类，页面下面要填的问题会跟着改变：

模板	适合写	要填的重点
新楼盘推荐	新盘介绍、开放登记、价格月供、户型、地段	项目卖点（**至少 1 个**）、项目资料
分享房地产知识	买房攻略、贷款、避坑、流程	这篇要讲的重点
Marketing Sharing	FB / Google / YouTube 广告、拍摄剪辑、WhatsApp、小红书运营	想分享的心得、营销资料
二手房买卖	屋主盘、屋况、估价、卖得快	房子卖点（**至少 1 个**）
Recruitment	招新人、团队文化、收入与成长	你想强调的点

3.3 你想怎么开始?

选好快速模板后，第 ① 步会先问你想怎么开始，选一个就只展开那一块，画面比较清爽：



还没连接 AI 时，最上面会先给你 3 条路；下面是 3 种开始方式

开始方式	适合谁
用这周的题目	不知道这周发什么：AI 按节日热点挑好 3 个，点一个就开始（见 3.4）
跟 AI 聊 1 分钟	知道想发什么，但不知道要填什么：AI 问几题、帮你填好资料（见 3.5）
我有题目 / 自己填资料	已经有题目，或想自己填项目资料让 AI 出题（见 3.6）

- 系统会记住你上次选的方式，下次打开直接是那一种；上面一行可以随时「换一种方式」。
- 选了「这周的题目」直接去写，但新楼盘 / 二手房还没答 3 个钩子问题的话，资料表会自动展开，带你到要填的地方。
- **还没连接 AI?** 最上面会出现「 还差一步就能开始写」：可以去**连接 ChatGPT**（跟着 3 个按钮，大约 5 分钟），或**邀请 3 个朋友拿 RM10 AI 额度**（见第 10 章），或先用**免费账号诊断**（不用连接 AI）。

3.4 用这周的题目：节日热点 + 每周选题

选「 用这周的题目」会出现一个黄色框，每个星期一会换一批 **3 个选题**，是 AI 按接下来的节日、热点（财政预算案、屠妖节、双 11、农历新年…）和你的账号方向帮你挑的。不知道这周发什么，先看这里。



点一个选题，会自动换到对的模板、填好选题框

- **点一下就开始写：**会自动切换到那个题目用的快速模板（例如二手房买卖），并把标题填进下面的选题框。
- **接下来的节日 / 热点：**下面一排是接下来一个月的日子，可以提早准备。
- **跟着你的方向：**做过「 账号诊断」的，会按诊断出的内容方向来挑；写过或建议过的题目不会再出现。
- **寄到邮箱：**每个星期一早上也会寄「 本周 3 个选题」到你的邮箱（要先确认邮箱），点「去写这篇」就带着题目打开工作台。不想收的话，按信里的「取消」，或取消勾选框里的「每个星期一早上也寄到我的邮箱」。

> 每周选题是免费的，不会扣你的 AI 额度或用你的 key。

3.5 跟 AI 聊 1 分钟

不知道要填什么、写什么？选「 跟 AI 聊 1 分钟」，直接跟 AI 说你想发什么（例：「想发一个 Cheras 的新盘，RM450K 起」）。AI 会一题一题问你 4–6 个问题，每题都有可以直接点的建议答案。



点建议的答案，或自己打字回答；不知道的按「跳过这题」

- AI 会先问最能写出爆款的资料：价格和月供、房型面积、几分钟到哪里、最惊讶的一点、跟附近比赢在哪、买家最担心什么。**已经填在表格里的不会再问。**
- 5 个快速模板问的不一样：新楼盘、二手房问项目；房地产知识问你要讲的知识点和真实案例；Marketing 问你的成果和工具；Recruitment 问团队和培训（不会写收入承诺）。
- 聊完（或中途按 **够了，帮我填**），AI 会自动帮你填好**项目资料、3 个钩子问题、地点和适合谁**（项目资料会自动展开给你检查）（其他模板会填「重点」和目标人群），再给你 **2–3 个爆款标题**，点一下就用那个选题。
- AI **只填你说过的资料，不会自己编数字**。填好后请往下看一遍，不对的直接改。
- 不想聊也没关系，在上面换成「我有题目 / 自己填资料」就好。



聊完后：列出帮你填好的资料，再给 2–3 个可以直接用的选题

> 想参考同行的小红书号？「分析对手」现在在资料库页面，看 第 9 章。

3.6 填写你的资料

选「 我有题目 / 自己填资料」才会看到完整的资料表。**已经有题目的，直接打在最上面的选题框**，就可以去第 ② 步写文案；还没有题目的，填下面的资料，按「生成选题」让 AI 出题。

- **目标人群：**写给谁看，例如「25–35 岁、第一次买房的上班族」。
- **读者在哪里（可多选）：**这篇写给哪里的人看，例如吉隆坡、槟城、新加坡、中国。AI 会按读者调整语气和重点：例如选了新加坡，会讲新币换算、过来多远；选了中国、香港、台湾，会讲外国人买房门槛和 MM2H（数字留 ___ 给你核实）。
- **项目地点（新楼盘 / 二手房）：**先选州 / 城市，再点常见区域（例：槟城 → Bayan Lepas），也可以自己打。区域名是读者最常搜的字，会写进标题和话题。
- **3 个钩子问题（新楼盘 / 二手房）：**① 这个盘最让你惊讶的一点？② 跟附近同价位比，赢在哪里？③ 买家最担心什么、你怎么回答？**这是最能写出爆款的资料**：AI 会把惊讶点用在标题、封面大字和第一句，把比较写成具体对比，并在正文正面回应买家的担心。**3 题都要填**才能生成。
- **写这篇的重点（房地产知识 / Marketing / Recruitment）：**输入一个重点后按 Enter 或「+ 添加」，可以加很多个。新楼盘 / 二手房不用填这一格，但要**答完 3 个钩子问题**才能生成。**写真实的数字**（价格、面积、月供、几分钟到哪里），文案才会像爆款；AI 不会自己编数字。
- **项目资料（选填）：**项目名称、价格、**月供**、房型面积、交通、适合谁；「更多选项」里还有项目状态、地契、优惠、稀缺亮点、钩子、结尾互动方式等。填越多，文案越具体。

- **爆款资料检查：**项目资料最上面会边填边打分（满分 100），列出爆款最常用的资料：钩子问题、价格、月供、几分钟到哪里、房型面积、地区、适合谁、稀缺亮点、你的看法。绿色 是已经有了，点还没填的会直接跳到那一格；写了「交通方便」「价格亲民」这类空泛的字也会提醒你改成数字。
- **算月供：**价格旁边按「 算月供」，可以改贷款成数、年限、利率（默认 90%、35 年、4.2%），按「填进月供」就会写成「约RM3.3k（90%贷款·35年估算）」。利率请按银行实际的改。
- **我的项目：**项目资料最上面按「 保存这个项目」，会存下项目资料、卖点、钩子问题的答案、地区和目标人群；同一个盘写下一篇时，在选单选它就一键带入。每个模板最多 30 个。
- **营销资料（Marketing 模板）：**想分享的主题、读者是谁、你的真实成果和用到的工具。

3.7 生成选题

选好数量，然后按 **生成选题** 。不满意可以按「再来一批」。



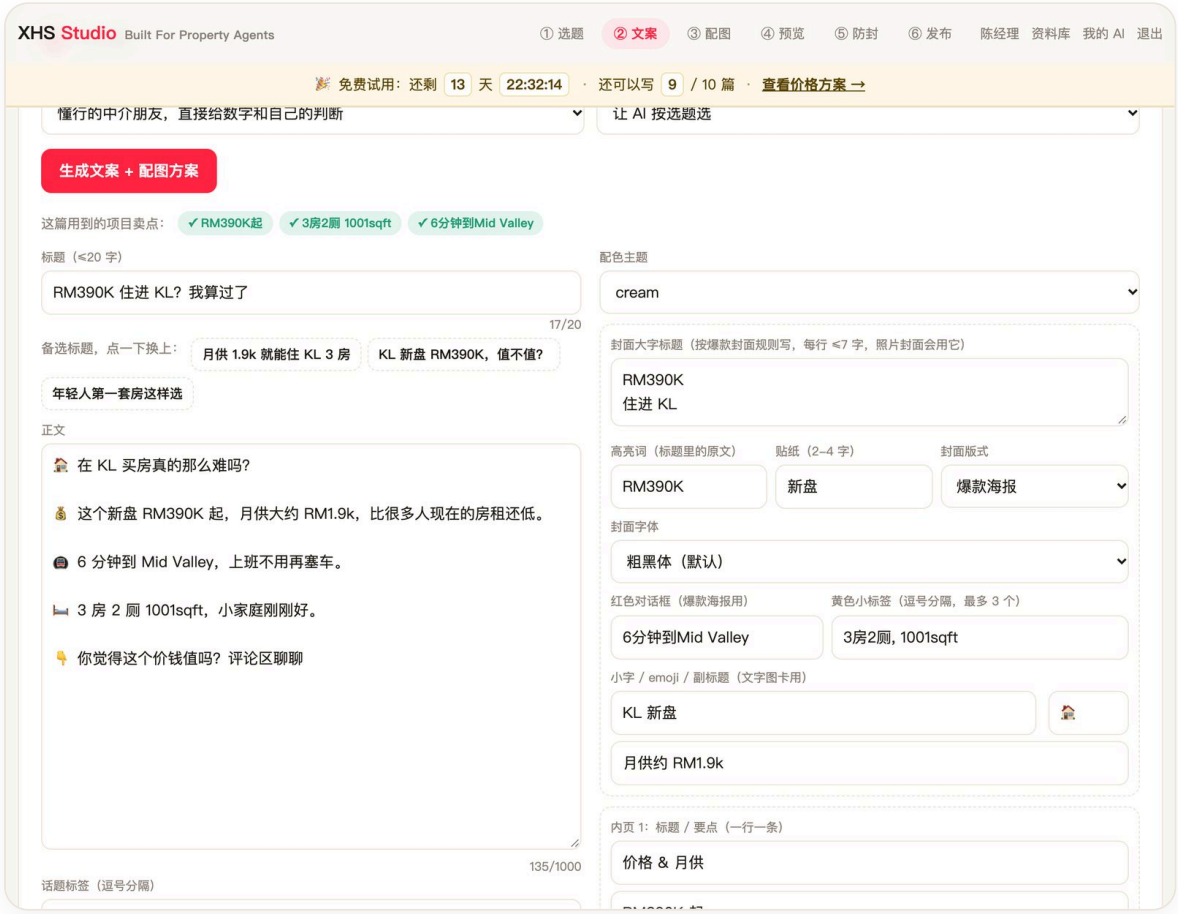
点一张选题卡，会自动填进下面的选题框；也可以直接输入你自己的选题

STEP 2

第 ② 步　写文案

选好语气和帖文类型，一键生成标题、正文、话题和封面文字。

1. 选**语气风格**；新楼盘和二手房模板还可以选**帖文类型**（按 30 篇爆款整理的写法，例如算账型、避坑型、对比型）。
2. 按 **生成文案 + 配图方案**，大约 20–60 秒。
3. 标题下面有**备选标题**，点一下就换上。
4. 会显示「这篇用到的卖点」，没用到的可以自己加进正文，或重新生成。
5. 标题、正文、话题标签都可以**直接修改**。
6. **搜索关键词**：话题下面会显示读者搜哪些词会找到这篇，并标出它在标题、开头还是话题里；还没放进话题的，按「+ 把关键词加进话题」。
7. **封面版本**：封面编辑区最上面有 A / B / C 三个版本（不同的钩子），点一下就换上；照片封面会自动重画。



左边是标题、正文和话题；右边是配色和封面设置

封面设置

项目	说明
封面大字标题	封面上最大的字，每行 ≤7 字，照片封面也会用它
高亮词	标题里要特别标出来的词（例：RM390K）
贴纸	2–4 字的小贴纸（例：新盘、值不值、避坑），选具体的比「必看」好。可以清空不放；勾选右上角的「不要贴纸」，以后的封面都不会再自动加
封面版式 / 字体	多种爆款封面风格，例如「爆款海报」，可以随时换
红色对话框 / 黄色小标签	爆款海报版式专用，例：「6分钟到Mid Valley」、「3房2厕, Freehold」

封面上的字小红书也会检查。系统会挡掉明显违规的封面文字（例如「稳赚」「保证升值」），请用事实描述代替。

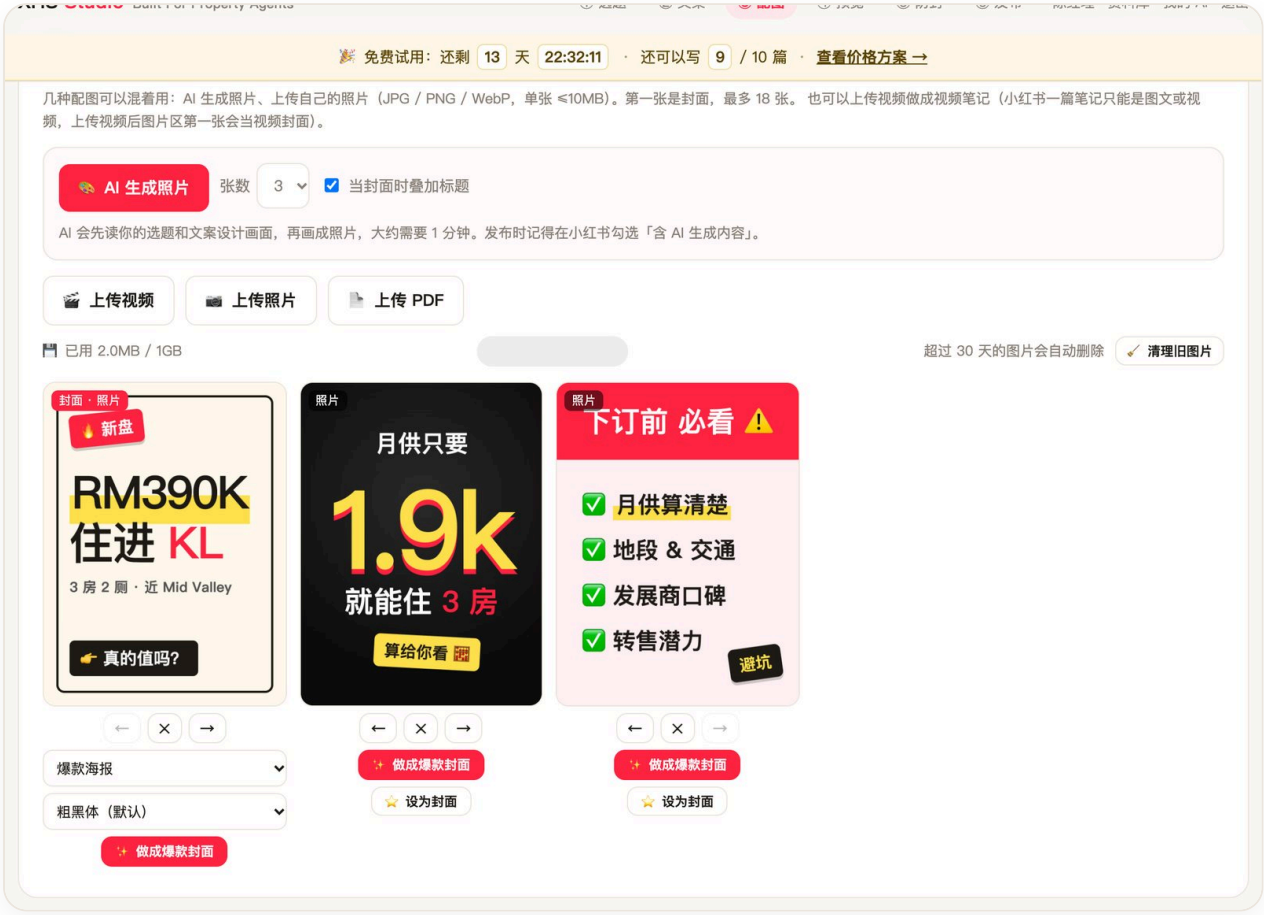
重写同一个选题**不会**多扣试用篇数，可以放心重写到满意。

STEP 3

第 ③ 步　设计配图

> 这一节有教学视频「封面 · 信息图 · AI 照片」(0:47)：打开 xhsstudio.com/guide#step3 观看

几种配图可以混着用。第一张是封面，最多 18 张。



上传的照片会自动变成 3:4 小红书尺寸；下面会显示已用空间

方式	说明	限制
AI 生成照片	分两步：① 你在第 ① 步选的 AI 先读你的选题和文案、参考同类爆款的封面，设计每张图画什么（画面会照马来西亚的样子：热带绿植、本地公寓和排屋、KL / 槟城天际线）；**你可以先改字，或取消不要的那张**；② 满意后按「 开始画」，由 ChatGPT 画成照片，大约 1 分钟。画好后哪张不满意，按照片下面的「 重画」或「 改」（例：天空蓝一点、换成晚上），**只重画那一张**。可以选张数、勾选「当封面时叠加标题」；勾「封面高清」，封面那张会画得更细（那张的 AI 费用大约多 3–4 倍）。	画图需要连接 **ChatGPT** 的 key
上传照片	上传你自己的照片（实拍、样板房等），也可以直接拖到图片区。可以做成爆款封面。	JPG / PNG / WebP，单张 ≤10MB
上传视频	做成视频笔记。可以选视频里的一格画面「 用这一格画面做爆款封面」。	≤500MB，≤60 分钟
用 AI 剪辑视频	把原始视频剪成小红书竖屏短视频：挑精彩片段、字幕、特效、音乐、旁白（可以用你自己的声音）。详见下一章。	≤300MB，≤10 分钟
上传 PDF	发展商的 brochure：系统会把里面的图片抽出来（不用 AI、不花费用），选你要的加入配图；也可以「改用整页」。	—

小红书一篇笔记只能是**图文**或**视频**其中一种。上传视频后，图片区的第一张会当视频封面。

空间和保存时间

- 每个用户有 **1GB** 空间，页面会显示已用多少。满了可以按「 清理旧图片」。
- 上传的照片、PDF 图片、AI 图和封面，**超过 30 天会在半夜自动删除**。重要的图片请下载保存。

用了 AI 生成照片的帖子，发布时记得在小红书勾选「含 AI 生成内容」。

STEP 3 · 视频

用 AI 剪辑视频

> 这一节有教学视频「AI 剪辑视频」(0:44)：打开 xhsstudio.com/guide#aivideo 观看

把手机拍的原始视频交给 AI，剪成 9:16 竖屏的小红书短视频：挑精彩片段、加标题和大字幕、转场特效、背景音乐，还可以加旁白。

怎样用

1. 在第 ③ 步按「 用 AI 剪辑视频」。
2. 选**背景音乐**和**旁白**（可以按「▶ 试听」先听）。
3. 按「选择视频开始剪」，上传视频。大约 2–5 分钟剪好，期间不要关掉页面。
4. 剪好后可以直接看、按「⬇ 下载」，或按「 用这个视频做视频笔记」放进这篇帖子。不满意就按「 用同一段视频重新剪」，AI 会重新挑一次。

视频种类	AI 怎样剪
有人讲话 （讲解视频）	先把你说的话转成字幕，再删掉口误、「嗯 / 啊」、停顿和重复，把最抓人的一句放在最前面。字幕就是你说的话。
没人讲话 （带看 / 样板房）	AI 看画面挑最好看的镜头（景观、客厅、泳池、设施），排好顺序，字幕写镜头在介绍什么。数字只用你项目资料里有的，不会乱编。用 ChatGPT 看画面。

两种都会加：开头大标题、大字幕（数字变黄色）、慢慢放大 / 加速 / 闪白转场、调色、结尾一句引导留言。

背景音乐

内置 6 首**免版权**音乐：轻快、高级感、温馨、动感、轻松、电影感。选「AI 自动挑」会按视频的感觉选；也可以选「不要音乐」。有人讲话或有旁白时，音乐会自动调小。

旁白（只用在没人讲话的视频）

AI 会帮每个镜头写一句旁白稿（短句、口语、像中介在带看），再用下面其中一种声音念出来，字幕跟着旁白走：

选项	说明	需要
AI 声音	5 种：温柔女声、亲切女声、知性女声、阳光男声、沉稳男声。	ChatGPT 的 key（约 RM0.07 / 分钟）
我自己录音	AI 剪好后列出每句旁白稿，你在网页上一句一句按「 录音」念（电脑或手机的麦克风），可以先改字，也可以「 上传录音」。全部录好按「 合成视频」。前后空白和杂音会自动处理。不想录的句子可以跳过；之后可以按「 重新录旁白」，不用重新剪。	麦克风（第一次要允许浏览器用麦克风）
我的克隆声音	先在「我的 AI」→「 我的声音」录 1–2 分钟，AI 学会你的声音，之后每支视频都用**你的声音**自动念旁白，不用每次录。	ElevenLabs 的 key（见下面）

限制和费用

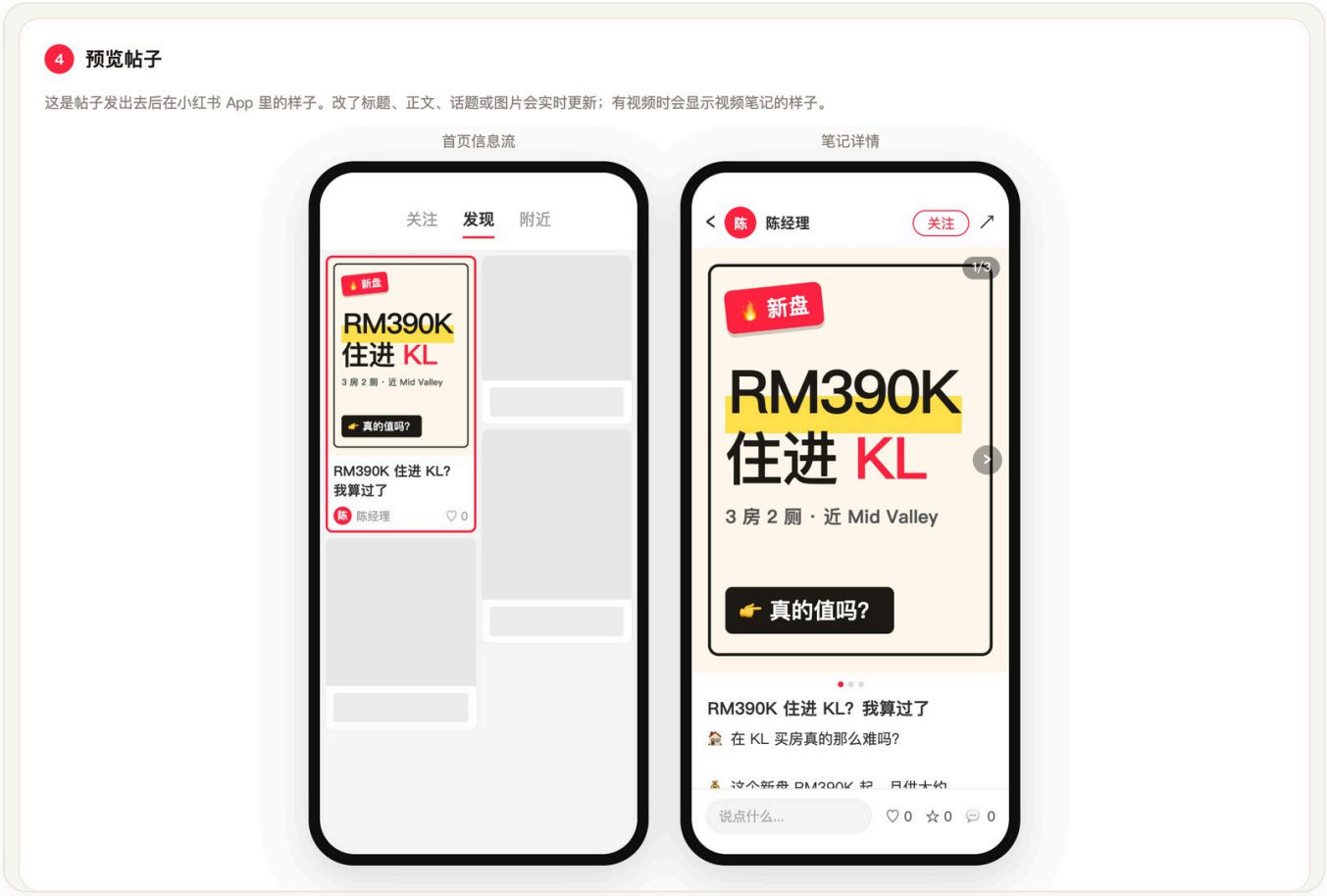
- 最长 **10 分钟**、**300MB** 的视频（一般上传视频是 500MB）。剪出来一般 15–60 秒，由 AI 按内容决定。
- 把说话转成字幕要用 **ChatGPT 的 key**（约 RM0.03 / 分钟）；挑片段用你在第 ① 步选的 AI。费用都会记在「 我的 AI 用量」。

> 拍的时候：手机拿直、慢慢走、每个空间停 2–3 秒，AI 比较容易挑到好镜头。讲解视频第一句就讲重点（价格、结论），AI 会更好剪。

STEP 4

第 ④ 步　预览帖子

完成文案和配图后，这里会用小红书的样子显示：左边是首页信息流里看到的卡片，右边是点进去后的笔记页，可以左右滑看每一张图。



发出去之前，先看看在小红书上长什么样

STEP 5

第 ⑤ 步　防封检查

小红书会检查标题、正文、话题，还有**图片上的文字**。发布前建议做两种检查：

检查	做什么	费用
敏感词检查	用词表快速扫一遍，标出可能违规的词，很多可以一键替换成安全的说法。	免费
AI 深度检查	AI 找出词表查不到的问题：夸大、暗示引流、虚假承诺等，还可以一键采用 AI 改写的标题和正文。	少量 AI 费用



例子：「稳赚不赔」「保证升值」被标出来

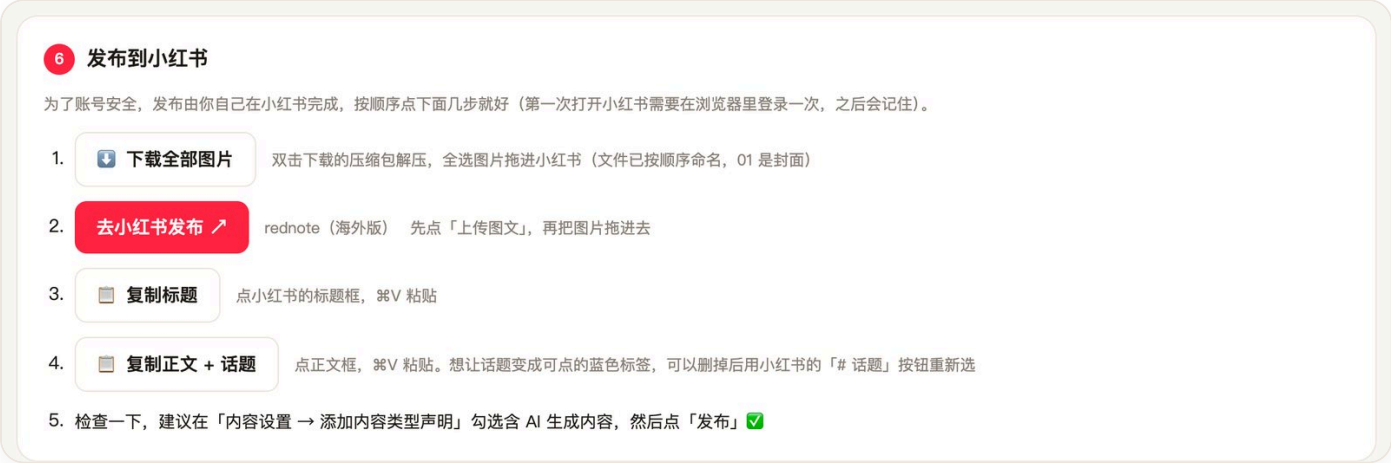
> 防封检查可以大大降低风险，但没有任何工具可以保证 100% 不被限流或封号。最终内容请自己再看一次。

STEP 6

第 ⑥ 步　发布到小红书

> 这一节有教学视频「用手机发布」(0:38)：打开 xhsstudio.com/guide#step6 观看

为了账号安全，**发布由你自己在小红书完成**。XHS Studio 不会登录你的小红书，也不会替你按发布。照顺序点这几步：



发布步骤

1. **⬇ 下载全部图片**：图片会一张一张直接下载，已按顺序命名，**01 是封面**（电脑上 Chrome 第一次会问「允许下载多个文件」，按允许）。用手机的话会跳出分享，选「**储存图像**」就存进相册。
2. **去小红书发布 ↗**：打开 rednote（海外版）的创作中心发布页。第一次要在浏览器登录一次，之后会记住。先点「上传图文」，再把图片全选拖进去。
3. **复制标题**：点小红书的标题框，粘贴（Mac ⌘ + V，Windows Ctrl + V）。
4. **复制正文 + 话题**：点正文框，粘贴。想让话题变成可点的蓝色标签，可以用小红书的「# 话题」按钮重新选。
5. 检查一遍，建议在「内容设置 → 添加内容类型声明」勾选**含 AI 生成内容**，然后点「发布」
6. **复制置顶评论**：发布后马上在自己的帖子下留言、按「置顶」，引导大家回答（前 1 小时的评论越多，越容易被推荐）。下面还有读者常问的问题和回复模板，1 小时内回复每一条评论。

CHAPTER 9

资料库：我的爆款样本

> 这一节有教学视频「书签和资料库」(1:07)：打开 xhsstudio.com/guide#library 观看

看到别人很爆的帖子就收进来（自己或别人的爆款帖文都可以）。AI 写选题和文案时，除了系统的爆款规则，也会参考你在同一个模板里评论最多的 5 篇。你的资料库**只有你自己看得到**。



右上角「资料库」：每个快速模板各自最多 30 篇

怎样把帖子收进来

- **电脑：**打开那篇小红书帖子，按一下书签「 加到 XHS Studio」，标题、正文、评论和点赞数会自动存进资料库**现在选的模板**。
- **手机：**在小红书 App 打开帖子 → 右上角「分享」→「复制链接」，贴到资料库最下面的「 用手机添加」，标题会自动读出来，按 Save。

让 AI 参考这个模板里的爆款（要自己打勾）

资料库的模板按钮下面有一个打勾框：「让 AI 参考「某个模板」里的爆款」。**默认没有打勾**，打勾后 AI 才会参考你放进来的帖子：

- **选题和文案**：学这些帖子的标题写法、开头和结构。
- **封面和 AI 照片**：参考这些帖子的封面风格。
- **AI 剪辑视频**：开头大标题、字幕和旁白的写法也会参考它们。

5 个模板各自打勾：例如只勾「 新楼盘推荐」，就只有用新楼盘模板时才会参考新楼盘里的帖子。那个模板里要**至少放 1 篇帖文**才能打勾。AI 只学写法，不会照抄内容，价格和数字还是只用你自己填的资料。

分析对手：参考同行的小红书号

资料库下面有「 分析对手」。把同行或你欣赏的小红书账号加进来，AI 会分析他们在做什么、哪些内容爆、有什么空白可以抢。

怎样加对手（电脑的 Chrome）

1. 第一次用：按 ⌘ + Shift + B （Windows： Ctrl + Shift + B ）打开书签栏，把资料库页面上红色的 加到 XHS Studio **拖**到书签栏（是拖，不是点）。
2. 打开对手的小红书**用户主页**，按一下书签「 加到 XHS Studio」。
3. 跳出「这是你自己的小红书账号吗？」时按**「取消」**（按「确定」是做你自己的账号诊断）。
4. 对方的头像、名字、粉丝数和主页帖子会加到资料库**现在选的模板**。

- 每个快速模板各自保存最多 **5 个**参考账号，下次打开还在，按 删除。
- 加好后按 分析对手 ，会得到：对手在做什么、共同的爆款套路、对手的空白、以及你可以不一样的方向。之后在工作台「生成选题」、写文案、AI 生成照片，都会自动参考这份分析和这些账号（每个模板各自保存最新的一份，不想用可以按「不用这份分析」）。

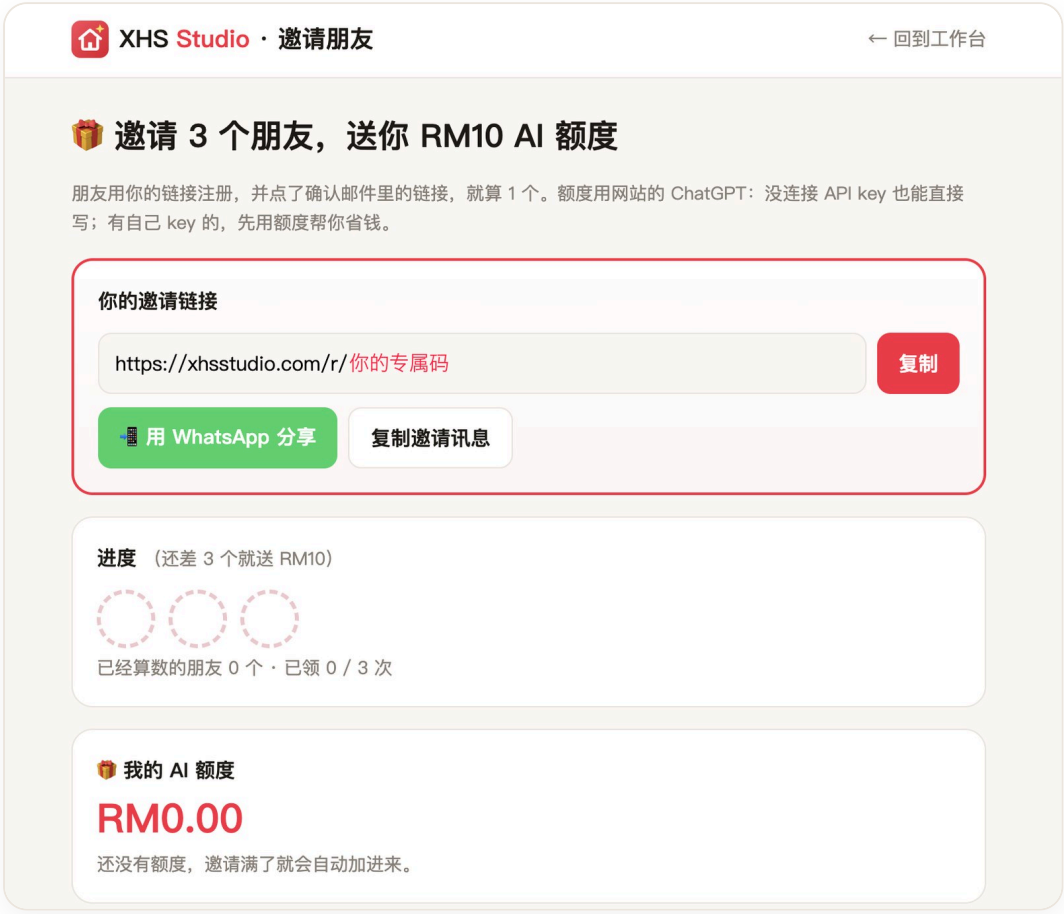
> 手机不能用书签，加对手要用电脑的 Chrome。

CHAPTER 10

邀请朋友：送 AI 额度

> 这一节有教学视频「邀请朋友拿 RM10」(0:31)：打开 xhsstudio.com/guide#invite 观看

邀请 3 个朋友注册，送你 RM10 AI 额度。额度用网站的 ChatGPT，不用自己连接 API key 也能写文案、做图。



右上角「 邀请朋友」：你的专属链接、进度、AI 额度和邀请过的朋友

怎么拿

1. 登录后点右上角「 **邀请朋友**」，按「复制」拿你的专属链接，或按「用 WhatsApp 分享」直接发给朋友（邀请讯息已经写好）。
2. 朋友用你的链接注册，并按确认邮件里的「 确认邮箱」，就算 1 个。页面上会显示「⏳ 等他确认邮箱」或「 算数」。
3. 每满 **3 个**，自动送你 **RM10** AI 额度。每人最多领 3 次，共 RM30。

> 你自己的邮箱也要确认，额度才会送出。朋友照样会先算进来，你确认后就会自动补发。

额度怎么用

- **不用设定：**写选题、文案、做封面、信息图、AI 照片时，会**先用额度**，按用量扣（一篇文案约 RM1，一张 AI 照片约 RM0.80）。免费账号诊断不扣额度。
- **有自己的 API key 也能领：**额度先用，帮你省 OpenAI 的钱；用完自动换回你自己的 key，不用改任何设定。
- **还没连接 key：**额度用完后，再到「我的 AI」跟着 3 个按钮连接 ChatGPT 就能继续写。
- 剩多少额度、哪天到期，在「 邀请朋友」和「我的 AI」都看得到；有额度时，最上面的试用条也会显示。

规则

- 额度送出后 **60 天**到期，只能在 XHS Studio 里用，不能换现金。
- 同一个人用不同邮箱注册（包括 Gmail 加点、加 + 的写法），或同一个网络一天注册太多个，都不算。发现刷单会收回额度。
- 用额度的人很多时，一天的总名额有限；用完了隔天再用，额度不会少。有自己 key 的，那天会自动用你自己的 key。

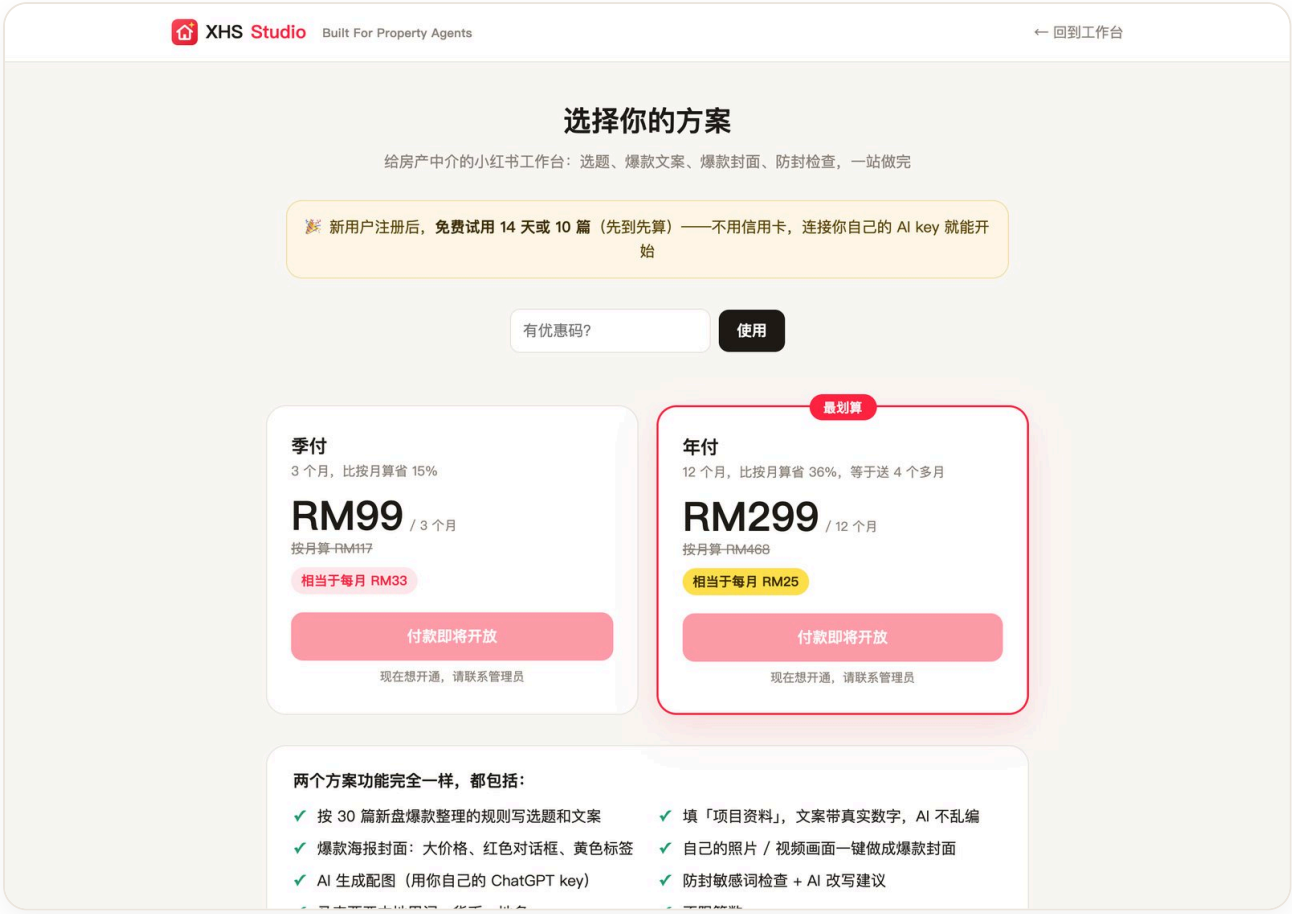
我的 AI 与账号设置

- **连接 / 替换 / 断开 AI key：**右上角「我的 AI」（详见 2.3）。
- **我的 AI 用量：**「我的 AI」页面可以看到最近 30 天每种用途（选题、文案、AI 照片…）用了多少 token、平均每次大概多少钱（估算，实际以 AI 公司后台为准）。
- **我的声音：**想让 AI 剪辑视频用**你自己的声音**念旁白：
  1. 到 **elevenlabs.io** 注册，订阅 **Starter（约 USD 5/月）或以上**（免费配套不能克隆声音）。
  2. 在 ElevenLabs 的 API Keys 建一个 key（权限开「Text to Speech」和「Voices」Write），贴到「我的 AI」的 **ElevenLabs** 那一格。
  3. 在下面「 我的声音」照着稿子念 1–2 分钟（网页直接录，或上传录音），勾选「这是我本人的声音」，按「 克隆我的声音」，大约 10–30 秒。

  只可以克隆**你本人**的声音。录音克隆完就删掉，不会留在 XHS Studio；按「删除我的声音」会连 ElevenLabs 上的一起删除。不想付 ElevenLabs，也可以在剪辑时选「 我自己录音」。
- **修改密码：**「我的 AI」页面最下面的「修改密码」。
- **忘记密码：**在登录页点「忘记密码？」，填注册的邮箱，打开邮件里的链接设定新密码。
- **我的订阅 / 退出：**按右上角你的名字「 ▾」，里面有「我的订阅」和「退出」。在公用电脑用完记得退出。

CHAPTER 12

价格方案与订阅



价格页：可以从试用条上的「查看价格方案」进入

方案	价格	说明
免费试用	RM0	新用户 14 天或 10 篇，不用信用卡
季付	**RM99** / 3 个月	相当于每月 RM33
年付（最划算）	**RM299** / 12 个月	相当于每月约 RM25

- **付款：**在价格页选方案，通过 Stripe 安全付款，到期自动续费。付款成功后会自动跳回工作台，方案立即开通。
- **优惠码：**在价格页的「有优惠码？」输入后按「使用」，会显示折扣后的价格。
- **管理订阅：**在价格页可以进入订阅管理页面，更换信用卡、查看发票或取消订阅。取消后，已付费的期间照样可以用到结束；已付的费用不退款。
- 方案费用是使用 XHS Studio 的费用；AI 费用由你自己的 AI 账户支付（见 2.3）。

CHAPTER 13

常见问题 FAQ

账号与费用

Q 一定要有 AI key 才能用吗?

不一定：写选题、文案和画图都要用 AI，你可以连接自己的 key（费用直接付给 AI 公司），也可以在「我的 AI」买 **AI 额度**（RM10 起，12 个月有效），不用申请 key。邀请朋友得到的 **AI 额度**（见第 10 章）也会先用；管理员授权你使用平台的 key 时，「我的 AI」会显示「 可用（管理员的 key)」。

Q API key 和 ChatGPT Plus 会员一样吗?

不一样，两者没有关系。ChatGPT Plus 是聊天网站的会员，没办法接到其他网站。XHS Studio 需要的是开发者平台的 **API key**，要另外申请、充值余额，按用量付费。**你在 chatgpt.com 用免费版也完全没问题**，不需要订阅 Plus。

Q 不想马上连接 API key，可以先试吗?

可以先用「 免费账号诊断」(不用连接)。邀请 3 个朋友注册，还能拿 RM10 AI 额度，不用连接 key 就能写（见第 10 章)。

Q 怎样停止「本周 3 个选题」邮件?

按信最下面的「按这里取消」；或在工作台第 ① 步「 这周可以写」里，取消勾选「每个星期一早上也寄到我的邮箱」。想再收到，勾回去就好。

Q 收不到「确认邮箱」的信?

先看垃圾邮件或「推广」分类。还是没有的话，在工作台上方或「 邀请朋友」页按「重新寄」(1 分钟只能寄一次)。链接 24 小时内有效，过期了再按重新寄就好。

Q 写一篇大概要多少 AI 费用?

用 ChatGPT 写一篇文案大约 RM0.50–1；AI 生成照片会多一些。建议在 AI 公司后台设定每月花费上限。

Q 试用的「10 篇」怎么算? 重写会扣吗?

一个新的选题算 1 篇。同一个选题重写、换标题、换帖文类型都不会再扣。但如果你把选题内容改掉（例如改价格、改地区)，会当作新的选题。

Q 试用结束后会怎样?

需要订阅季付或年付才能继续写新的帖子。你的资料库、参考账号等资料都会保留。

Q 怎样取消订阅?

到价格页进入订阅管理，按取消。取消后不会再扣款，已付费的期间照样可以用到结束；已付的费用不退款。

Q 我的 key 和资料安全吗?

AI key 加密保存，页面只显示最后 4 位，其他人（包括管理员）看不到。资料库只有你自己看得到。

使用

Q XHS Studio 会自动帮我发布到小红书吗?

不会。为了账号安全，XHS Studio 不会登录你的小红书，也不会替你按发布。它帮你把图片、标题和文案准备好，一键下载和复制，你自己在小红书按发布，大约 1 分钟。

Q 用了会不会被封号?

XHS Studio 会照小红书的规则写，发之前也会帮你挑出敏感词和夸大用语，可以大大降低风险。但没有任何工具可以保证 100% 不被限流或封号。请避免写「稳赚」「保证升值」这类承诺，也不要在帖子里放电话号码或引流到其他平台。

Q 手机可以用吗?

可以，全部步骤都能在手机浏览器完成。手机要把帖子存进资料库：在小红书按「分享 → 复制链接」，贴到资料库最下面的「 用手机添加」。

Q 按了书签没反应?

确认你在对方的**用户主页**（网址有 /user/profile/）或一篇帖子里，等页面完全打开后再按一次。书签要用「拖」的方式加进书签栏，直接点按钮是没用的。如果书签是很久以前拖的，请删掉后从 XHS Studio 重新拖一次。

Q 发布按钮打开的是 rednote，我的账号是国内版小红书怎么办?

「去小红书发布」会打开 rednote（海外版）的创作中心。如果你的账号在国内版，请自己打开 creator.xiaohongshu.com 发布，其他步骤（下载图片、复制标题和正文）完全一样。

Q 生成的文案不满意怎么办?

可以直接修改文字，或按「生成文案」重写（同一个选题不扣篇数）。想要更具体，就多填卖点和项目资料里的真实数字；想要更像你，就在资料库存几篇你喜欢的爆款，并在那个模板打勾「让 AI 参考」。

Q 为什么提示我先回答钩子问题?

新楼盘和二手房模板要先回答完 3 个「钩子问题」：它们是最能写出爆款的资料。AI 不会自己编价格和数字，你给的真实数字和你自己的观点越多，文案越具体、越像爆款。项目资料上面的「 爆款资料」分数会告诉你还缺什么。

Q 照片和视频能上传多大?

照片 JPG / PNG / WebP，每张 ≤10MB，最多 18 张；视频 ≤500MB、≤60 分钟。

Q 可以用我自己的声音做视频旁白吗?

可以，两种方法：① 在「 用 AI 剪辑视频」的旁白选「 我自己录音」，AI 写好每句旁白稿，你在网页上一句一句录，不用另外付钱；② 选「 我的克隆声音」：先在「我的 AI」连接 ElevenLabs（Starter 约 USD 5/月）并录 1–2 分钟声音，之后 AI 就会用你的声音自动念旁白。

Q AI 剪辑视频要多久？视频可以多大?

大约 2–5 分钟（自己录音的话，录完再合成约 1–3 分钟）。最长处理 10 分钟、300MB 的视频；把说话转成字幕要用 ChatGPT 的 key。

Q AI 剪辑的背景音乐有版权问题吗?

没有。内置的 6 首音乐是 XHS Studio 自己制作的免版权音乐，可以放心发到小红书。

Q 我上传的图片会保存多久？空间满了怎么办?

每人有 1GB 空间，超过 30 天的上传图片、PDF 图片、AI 图和封面会在半夜自动删除。空间满了可以在第 ③ 步按「 清理旧图片」。重要的图片请下载保存。

Q 怎样联系 XHS Studio?

发 email 到 **admin@xhsstudio.com**，写上你注册的邮箱和问题，管理员会尽快回复。付款、账号问题都可以找这个邮箱。

Q 忘记密码怎么办?

在登录页点「忘记密码？」，填你注册的邮箱，按「寄重设链接」。打开邮件里的「重设密码」按钮设定新密码（链接 30 分钟内有效，只能用一次）。几分钟都没收到信？先看垃圾邮件（Spam），还是没有的话发 email 到 admin@xhsstudio.com。

CHAPTER 14

小技巧：怎样写出更容易爆的帖子

1. **写真实数字：**价格、月供、面积、几分钟到哪里。「RM390K 住进 KL」比「价格实惠」好太多。
2. **一篇只讲一件事：**选题越具体越好，例如「月供 RM1.9k 的 3 房值不值」，不要一篇塞五个卖点。
3. **没灵感就跟 AI 聊：**第 ① 步「 跟 AI 聊 1 分钟」，说你想发什么，AI 会问出最能爆的资料。
4. **用对手找灵感：**在资料库的「 分析对手」加 3–5 个同行账号，看他们什么内容爆、哪里有空白。
5. **存你喜欢的爆款：**资料库里的样本越多、记得打勾「让 AI 参考」，AI 越懂你想要的风格。
6. **封面要大字、少字：**每行 ≤7 字，突出一个数字或一个痛点。
7. **结尾引发互动：**用二选一提问（3 房还是 4 房？）或「评论区扣 1 拿价单」，评论越多越容易被推荐。
8. **每次发之前做防封检查：**特别是标题和封面上的字。
9. **稳定更新：**比起偶尔爆一篇，每周固定发 3–5 篇更容易起号。

现在就去试试：xhsstudio.com

新用户免费试用 14 天或 10 篇，不用信用卡。

有问题请联系：admin@xhsstudio.com