

• 医美 · 用 AI 矩阵 在小红书拉客户

用矩阵Agent后，一个人 从管 15 个号到管 100 个号

拍视频、发视频、回消息，全交给 AI 和机器，趁夜里把活干完。人只做最值钱的事：早上审一眼、加微信、把火了的视频拿去花钱推。

100×
一个人能管的号

4000 元
一个月人力就够（原 14000）

整夜
机器自己干，早上来审

• CLIENT • 先看这个客户

一个真实的医美客户： 30 个号、2 个人， 每天加 20 个微信

号、手机、人都齐了，路子也跑通了。卡点
只有一个：人手不够，号一多就管不过来。

14,000 元/月

2 个人的工资 一个 8000、一个 6000

30 台手机

30 个号 2 个人在管

~20 个/天

每天加的微信 一年约 7,200 个

1—2 万

一单赚约 2 万 一单价格 1—2 万

账是这么算的 每 100 个来问的人 约 10—12 个加微信 · 成交 1—3 单 · 一单赚约 20,000 元

这两个人贵， 贵在要会做视频

想内容、拍视频、剪视频、写文案——这活儿得请会做内容的人，所以一个 8000、一个 6000。而真正赚钱的加微信、聊客户，反倒是谁都能上手的活。

1 个人 大概管 **15** 个号

要管 50 个号 光靠人至少 **4** 个

要管 100 个号 光靠人至少 **7** 个

一个人每天的时间，都花在这些活上

贵 想内容、写脚本

贵 拍视频、剪视频

贵 发视频、配封面

轻 看消息、回消息

轻 加微信

轻 挑出火的、花钱推

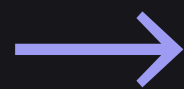
标“贵”的三件最花钱，偏偏最能交给 AI——人就是被它们拖住、也被它们贵住的。

• THE SHIFT • 变化在哪

把做视频这件贵活交给 AI 后，一个人能管的号翻了好几倍

15

靠人 · 一个人管的号



100

用 AI 后 · 一个人管的号

机器干这些

想内容 · 拍视频 · 剪视频 · 发视频 · 回基础消息

人只干这些值钱的

早上审一眼 · 加微信 · 处理出问题的号 · 挑火的、花钱推



从定人设到花钱推，一共六步

01

先定人设和分工

老板号、医生号、案例号、种草号、加微信号，各管各的。

人来定

02

搭好内容模板

存好行业素材，参考别人火的，做成标题、正文、封面模板。

AI 帮忙

03

AI 替你出镜

调好 AI 形象和声音，配字幕、音乐、封面，先看几条样片。

AI 来做

04

一个主题，做出很多条

同一个主题，做成很多条不一样的视频，给不同的号发。

AI 来做

05

机器自动发

一个号一台手机，机器按计划自动发、自动收数据。

机器来发

06

看哪条火，再花钱推

先免费发着试，哪条火了就多做几条同款，再花钱推大。

人来定

机器整夜干活，人早上审一眼就行

趁你睡觉、没人上班的时候，活就干完了。第二天人到岗，只做审核和发布，不再熬夜赶内容。

夜里 · 机器
干

23:00 —
06:00

想内容、写脚本

AI 出镜，做成视频

混剪、配字幕和音乐

自查违规词、错别字

一晚上，几十上百条视频排好队

白天 · 人来
审

早上到岗

扫一眼，留下能发的

一键发布到各个号

盯消息、加微信

挑出火的，花钱推大

人只花一两个小时，干最值钱的活

靠什么干活，靠什么不封号

怎么干活

把会做内容的本事，拆成技能教给 AI

我们用“Agent + 技能”的方式让 AI 干活：把一个会做内容的人的本事，拆成一个个技能——怎么起标题、怎么写脚本、怎么配封面、怎么避违规——AI 照着技能一步步做，做得又快又稳定。

会自己想内容

会自己出镜

会自己剪片

会自己检查

怎么不封号

用真手机、真账号，一号一机分开跑

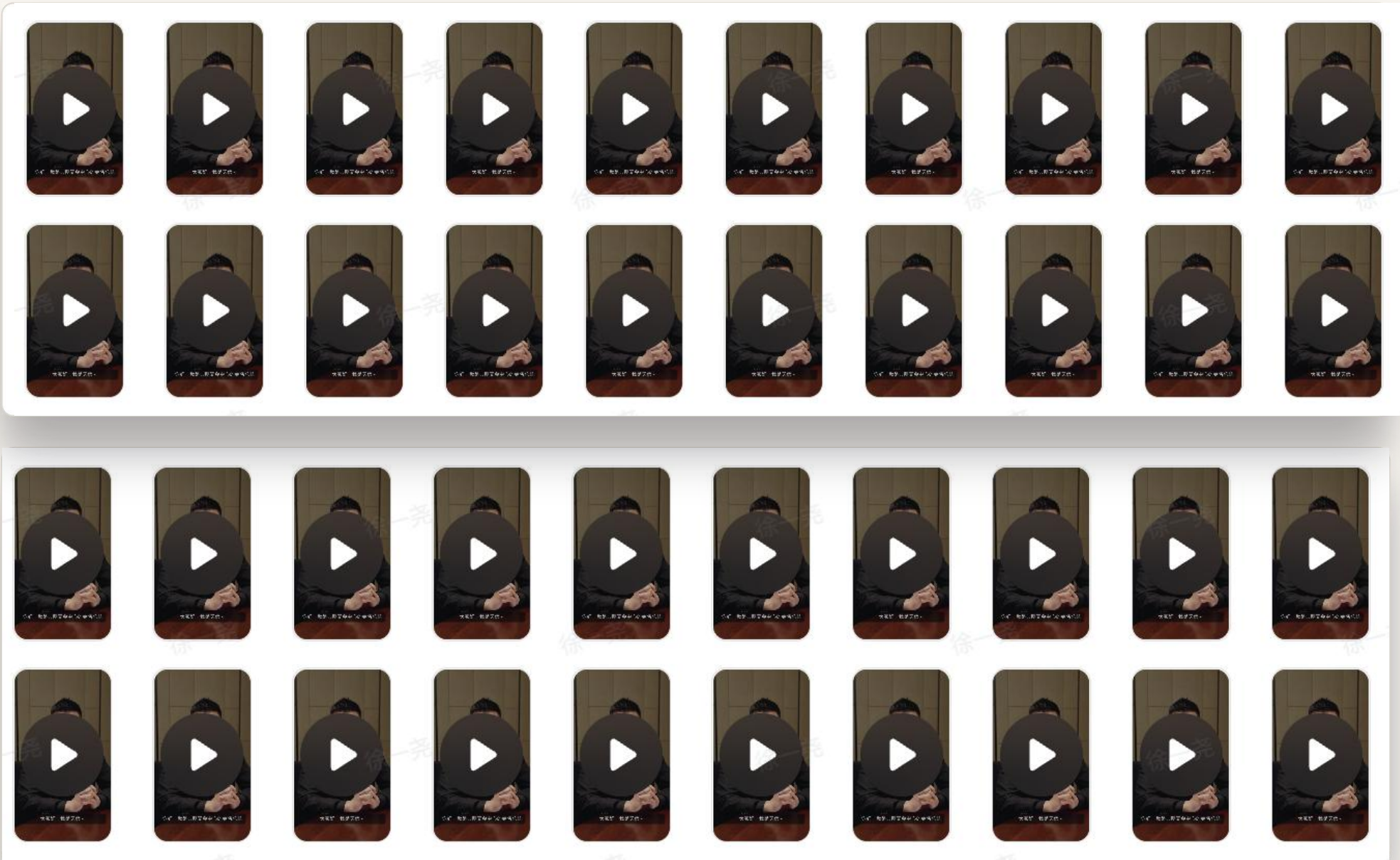
真实物理机 一个号一台真手机，不是模拟器、不是养号工具，平台看就是真人在用。

风险隔离 每个号网络、身份分开，一个号有问题，不连累其它号。

• PROOF • 真实跑出来的

一个晚上，机器做出 100 条视频，5 小时 11 分钟

这一批是趁夜里跑的。早上人来，只需要扫一眼、留下能发的，就直接发布——熬夜赶内容的活，没了。



机器一晚做出的 100 条视频

100 条视频一条不少，每条差不多一分钟

100% 都配上了背景音乐，画面和说词都不一样

说缺点配缺点画面，说优点配优点画面，没用错
不能说的词、常见错字，都扫一遍过了关
右下角人像抹掉，同行和隐私的地方遮着打码

整夜跑完 5h 11m 人早上来只审核，不熬夜

不只是发得多，内容能做成 6 种

很多人担心 AI 做的内容粗糙。我们既能靠矩阵把量铺起来，也能在内容上做出花样。

codex + skill + n8n

- 01

大字报图文

大字报、醒目、素人、裂变
- 02

数字人素材混剪

一张照片变成会说话的真人视频、且智能匹配素材
- 03

爆款复刻

别人火的形式，换成你的行业照着做
- 04

爆款裂变

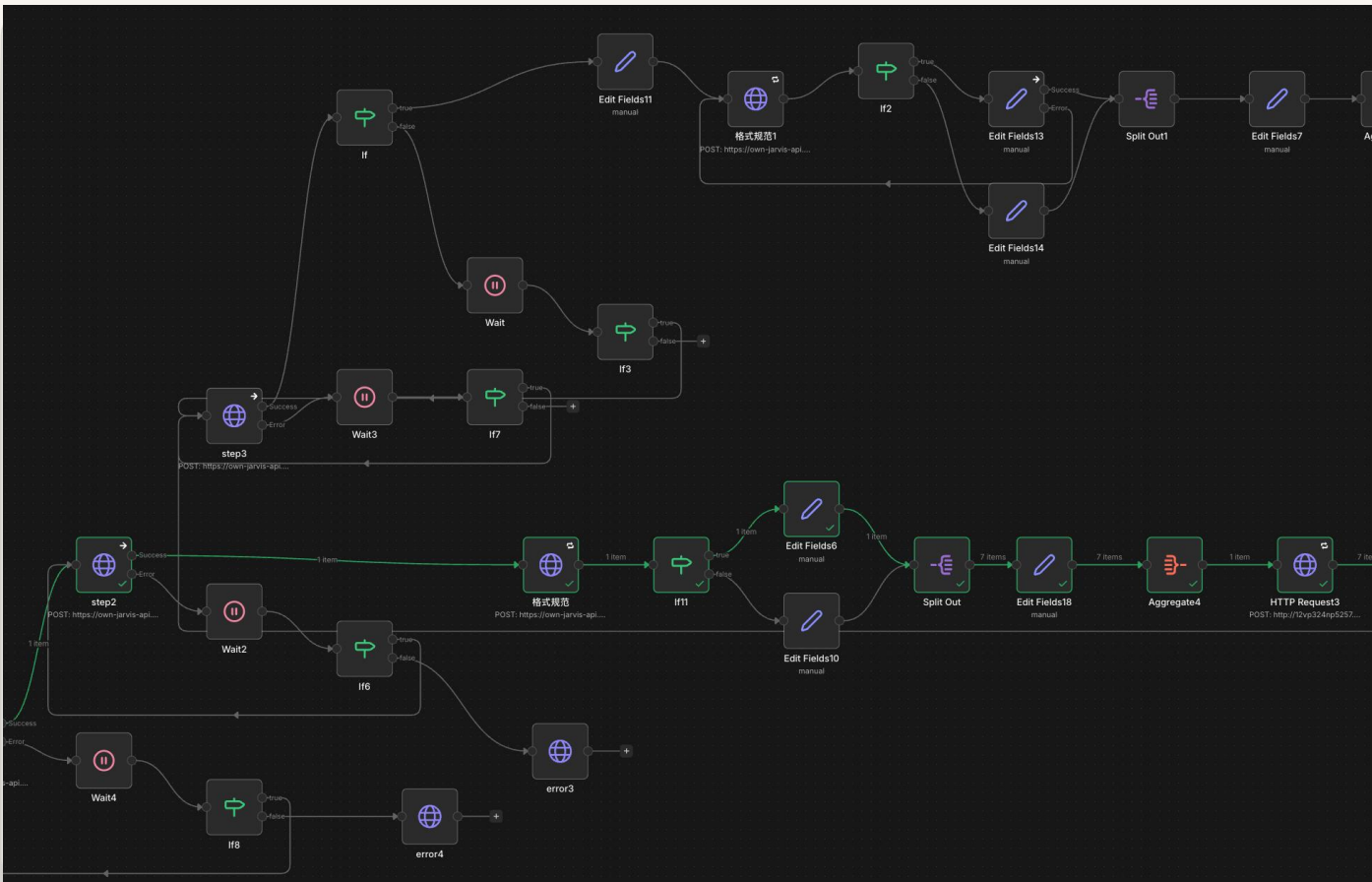
一个火的创意，裂变成很多条同款
- 05

UGC 视频

像素人随手拍的口播，真假难分
- 06

视频翻译

音色级的翻译、原生感



SKILL.md

Open preview

Open in

SKILL.md

Document · MD

Open in

把核心业务流程使用可视化的方式用n8n进行封装，并封装成skill让codex调用

• SHOWCASE • 内容长这样 •

AI 裂变素人感大字报



① 无痕、素人感拉满、图文种草

给codex一个素材库，裂变出无线种可能的素人感图文。

用种草的方式，不用硬广的方式

“我背上的痘痘，竟然慢慢好起来了……”

不是硬邦邦地推项目、报价格，而是用素人的口吻讲自己的经历和感受。营销感没那么重，平台不反感，用户也更愿意看、愿意问。

三种号，搭一套立体的种草打法

蓝 V 企业号

可直接发微信

挂商品和项目信息，本来就有广告推广属性，能正经留联系方式。

KOS 专家号

可直接发微信

立医生 / 顾问的专家形象，也有推广属性，专业背书更让人信。

素人种草号

真实视角

从不同的人、不同角度讲同一件事，让整套内容看起来更真、更立体。

• SHOWCASE • 内容长这样 •

AI 自己当主播、自己出镜、智能混剪



① 数字人出镜

一张照片，就能变成会说话、会讲解的真人视频，表情口型都自然。



• SHOWCASE • 内容长这样 •

AI 自己当主播、自己出镜、智能混剪



• SHOWCASE • 内容长这样 •

爆款，高级原生感1：1复刻



① 素材混剪

一条素材翻成英语、西班牙语等多版本，一鱼多吃。

• SHOWCASE • 内容长这样 •

对着爆款，一个变多个



① 素材裂变

一条爆款素材裂变成多个相似的素材，进行放量

• SHOWCASE • 内容长这样 •

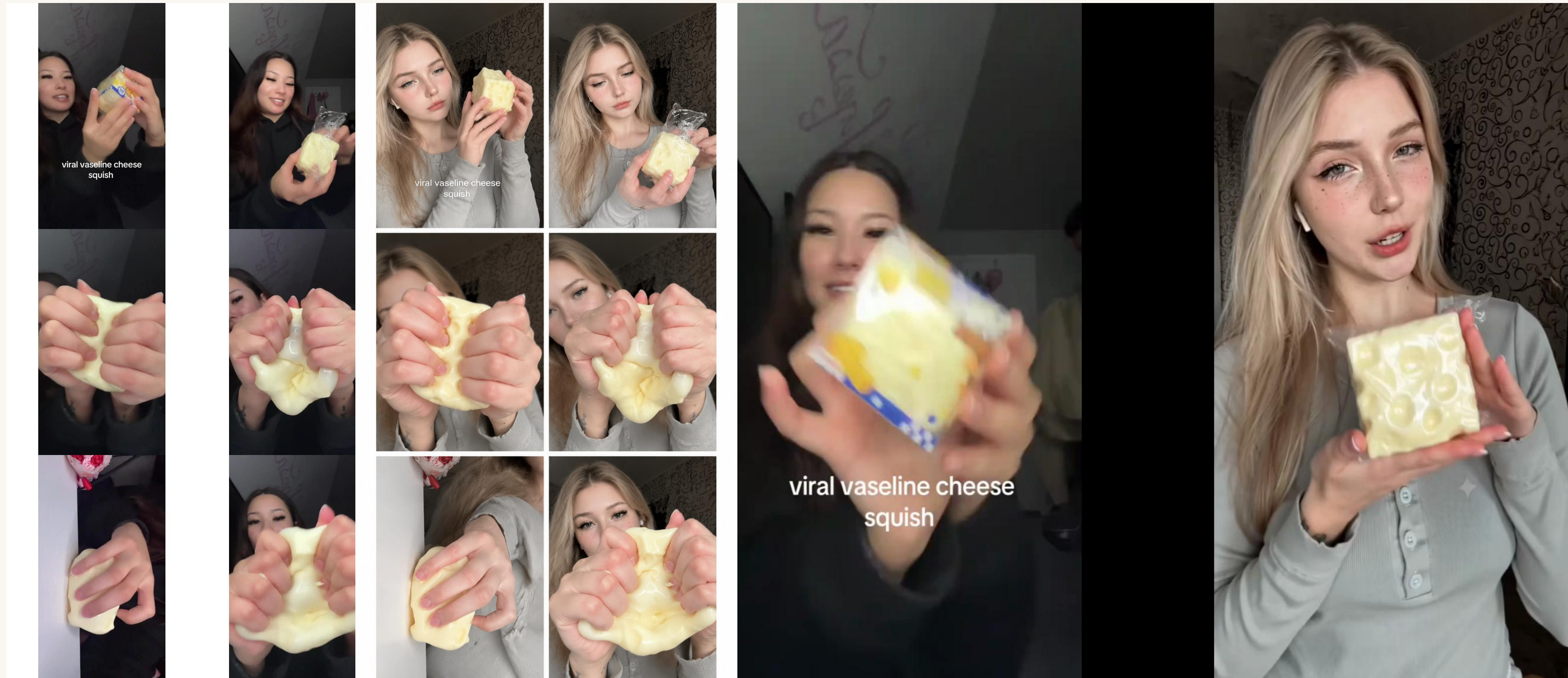
以导演视角逐帧复刻
多达50个维度

start_sec	end_sec	duration...	scene_...	scene_title_cn	shot_title_cn	Ai_shot_goal	aspect_...	video_t...	visual_content_d...	location_sett...	character_...	emotio...	action_bla...	p
0.0	18.0	18.0	1	室内衣帽间测评	痛点引入	Hook/卖点	9:16	口播测评	女子双手握着粉色吸管杯，用手模拟摇晃动作，指出其漏水缺陷	室内，后景为陈列满名牌包包的透明衣柜	浓妆长黑发女性，着黑色无袖上衣，戴金圈耳环	嫌弃/略带无奈	双手拿粉色杯子在胸前展示，随后将其移开	环大
18.0	32.0	14.0	1	室内衣帽间测评	开箱预热	演示/引出新品	9:16	口播测评	女子从镜头外拿出一个黑色长方形纸盒开始拆封，边拆边对镜头说话	室内，后景为陈列满包包的透明衣柜	浓妆长黑发女性，着黑色无袖上衣	期待/兴奋	单手持快递盒，另一只手拉开纸盒包装	屏中盒
32.0	47.0	15.0	1	室内衣帽间测评	初显真容	展示/对比	9:16	口播测评	从纸盒中推出纸黑色的水杯，展开包装纸，将杯子拿起至脸庞展示	室内，后景为衣柜	浓妆长黑发女性，着黑色无袖上衣	惊喜/满意	拉伸白色雪梨纸保护套，单手拎起黑色杯子	屏E
47.0	65.0	18.0	1	室内衣帽间测评	硅胶吸管优势	卖点/打消顾虑	9:16	口播测评	女子用手反复捏和抖动杯盖顶部的硅胶软吸管，同时生动地讲述日常痛点	室内，后景为衣柜	浓妆长黑发女性，着黑色无袖上衣	担忧转为安心	单手托杯底，另一只手指尖抵杯盖吸管，随后将手放距绝状	屏E
65.0	84.0	19.0	1	室内衣帽间测评	对比危险度	痛点证明	9:16	口播测评	左手拿起之前的粉色Stanley，右手拿着黑色Brumate，演示硅胶吸管可能伤人的危险	室内，后景为衣柜	浓妆长黑发女性，着黑色无袖上衣	笃定/紧迫	拿着粉杯比划戳眼睛的动作，随后放下粉杯，双手抱紧黑杯	屏E与B
84.0	96.0	12.0	1	室内衣帽间测评	锁扣防潮展示	核心卖点演示	9:16	口播测评	将杯子顶部特写对准镜头，手指旋转防潮锁扣，展示闭合状态	室内，后景为衣柜	浓妆长黑发女性，着黑色无袖上衣	自信/自豪	将杯盖向前倾斜展示给镜头，手指轻点顶部盘半圈卡紧	屏E
96.0	105.0	9.0	1	室内衣帽间测评	底部材质对比	细节/防刮花	9:16	口播测评	单手托起黑色杯子的底部，指出其自带的硅胶防滑底座	室内，后景为衣柜	浓妆长黑发女性，着黑色无袖上衣	赞叹	掌心托住杯底，用手指轻拍底部的硅胶部分	屏E
105.0	120.0	15.0	1	室内衣帽间测评	握持体验对比	体验感受证明	9:16	口播测评	单手握住杯柄，模拟喝水及拎着行走的姿势，称赞其握持平衡感	室内，后景为衣柜	浓妆长黑发女性，着黑色无袖上衣	满意/笃定	握着手柄将杯子提上提下，身体随之微微晃动展示便携	屏E
120.0	132.0	12.0	1	室内衣帽间测评	总结互动	催单/CTA	9:16	口播测评	一手拿粉色，一手拿黑色，微笑着向	室内，后景为衣柜	浓妆长黑发女性，着黑	热情/疑问求助	左右手各一，两款水杯模拟	屏E

爆款视频帧图1	分镜图1	Ai 分镜脚本1	爆款视频帧图2	分镜图2	分镜脚本2	爆款视频帧图3	分镜图3	分镜脚本3	爆款视频帧图4	分镜图4	Ai 分镜脚本4	爆款视频帧图5	分镜图5
		({"timestamp":2.5,"guidance":"1)人物正脸清晰，红脸状态明显；2)手指脸部动作明确；3)光线均匀，能看清面部细节..."})Shot 1...			({"timestamp":11.5,"guidance":"1)产品举在脸旁，品名露出；2)人物表情急迫..."})			({"timestamp":15,"guidance":"1)涂抹动作清晰，膏体接触皮肤瞬间；2)脸颊..."})			({"timestamp":19.5,"guidance":"1)刷子与遮瑕棒同时展示；2)人物眼神真诚直视镜头；3)皮肤质感真实，符合“无滤镜”声明。⚠️建...		
		({"timestamp":2.5,"guidance":"1)人物正脸清晰，红脸状态明显；2)手指脸部动作明确；3)光线均匀，能看清面部细节..."})			({"timestamp":11.5,"guidance":"1)产品举在脸旁，品名露出；2)人物表情急迫..."})			({"timestamp":15,"guidance":"1)涂抹动作清晰，膏体接触皮肤瞬间；2)脸颊..."})			({"timestamp":19.5,"guidance":"1)刷子与遮瑕棒同时展示；2)人物眼神真诚直视镜头；3)皮肤质感真实，符合“无滤镜”声明。⚠️建...		
		({"timestamp":0.8,"guidance":"1) 人物正面微笑清晰；2) 手持鞋盒动作稳定；3) 光线均匀无阴影遮脸。")Shot 1...			({"timestamp":2.5,"guidance":"1) 包装纸完全揭开；2) 鞋子双只完整露出； ...			({"timestamp":3.5,"guidance":"1) 鞋子侧面轮廓最完整；2) 蓝天背景干净无...			({"timestamp":5.2,"guidance":"1) 系鞋带动作完成瞬间；2) 鞋子上脚效果清晰可见；3) 人物低头专注神态自然。")Shot 4 (0:04-...		
		({"timestamp":0:01.5,"guidance":"人物表情严肃指着下方","手势强调痛点区域","光线清晰，产品正面可见..."})			({"timestamp":0:00:15.5,"guidance":"表情转为惊喜，眼神放光","身体前倾..."})			({"timestamp":0:00:30.5,"guidance":"侧身展示后腰开口关键动作","手部拉开..."})			({"timestamp":0:00:37.5,"guidance":"双手按压腹部展示平坦度","动作力度感强，体现收腹效果","产品腹部细节清晰..."})		
		({"timestamp":2.5,"guidance":"1) 产品包装清晰可见；2) 剪刀刚剪开包装的瞬间动作；3) 画面清晰无模糊。⚠️建...			({"timestamp":2.5,"guidance":"1) 产品包装清晰可见；2) 剪刀刚剪开包装的瞬间动作；3) 画面清晰无模糊。⚠️建...			({"timestamp":8.5,"guidance":"1) 博主贴着牙贴说话的状态；2) 手指捏住牙贴两端..."})			({"timestamp":14.5,"guidance":"1) 手指正在从口中撕下牙贴的瞬间；2) 牙贴拉丝的细节；3) 博主期待的表情。⚠️建议换参考帧..."})		
		"Reference frame timestamp: 3.5\nReference frame guidance: 1) 第二包产品完整入镜；2) 手部推向镜..."			"Reference frame timestamp: 9.0\nReference frame guidance: ...			"Reference frame timestamp: 13.5\nReference frame guidance: ...			"Reference frame timestamp: 17.0\nReference frame guidance: 1) 人物咀嚼动作自然；2) 表情显示出满意的状..."		
		"Reference frame timestamp: 2.5s\nReference frame guidance: 1) 人物正面完整入镜，双手置于腰间强..."			"Reference frame timestamp: 5.0s\nReference frame guidance: ...			"Reference frame timestamp: 10.0s\nReference frame guidance: ...			"Reference frame timestamp: 19.0s\nReference frame guidance: 1) 手指明确指向小腹/裆部位示意功能；2...		
		"Reference frame timestamp: 1.5; Reference frame guidance: 1) 人物食指动作清晰引导；2) 面部表情带有神秘..."			"Reference frame timestamp: 9.5; Reference frame..."			"Reference frame timestamp: 16.5; Reference frame..."			"Reference frame timestamp: 31.0; Reference frame guidance: 1) 双手持瓶构图平衡；2) Insert 品牌LOGO清晰展示..."		
		Shot 1 (0:00-0:13.5). Visual: A close-up, eye-level shot of a young woman leaning against a gym...			Shot 2 (0:13.5-0:21.5). Visual: Medium to close-up...			Shot 3 (0:21.5-0:25.5). Visual: Medium shot of a brunet...			Shot 4 (0:25.5-0:27.5). Visual: Top-down close-up of a pair of hands in black gloves opening a simple cardboard...		
		(0:00-0:04) Visual: Close-up, eye-level. A pair of fair-skinned hands quickly snaps the black magnetic...			(0:04-0:08) Visual: Close-up, eye-level static shot. The hands...			(0:08-0:12) Visual: Medium close-up, side angle. The hands rotate the phone 90 degrees to landscape mode...			(0:12-0:17) Visual: Medium close-up, side angle. The hands rotate the phone 90 degrees to landscape mode...		

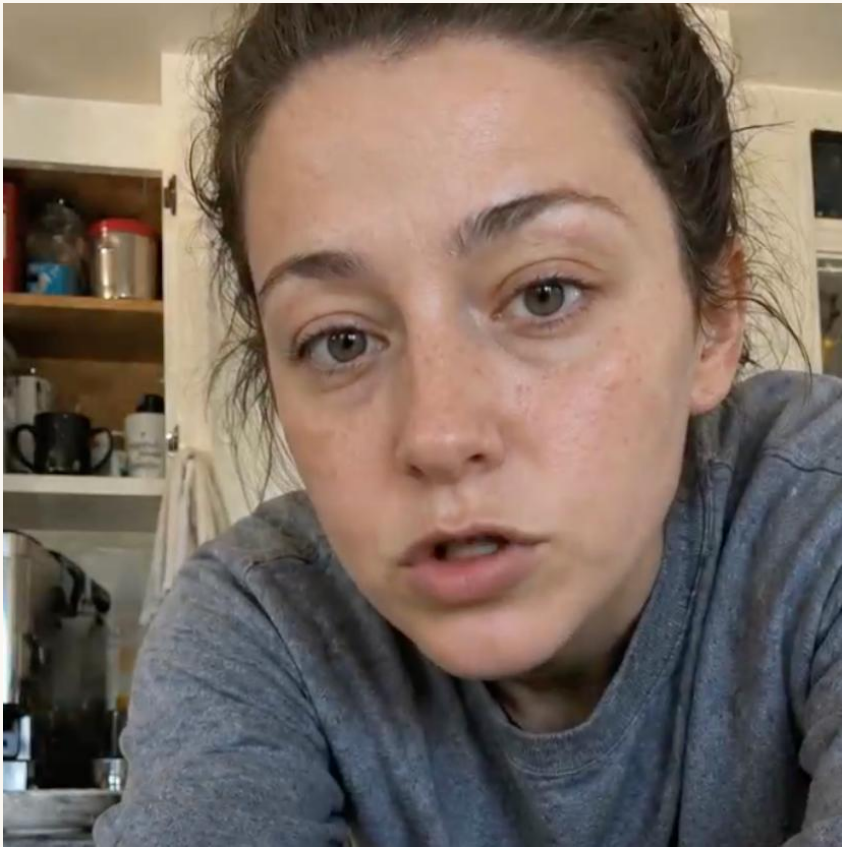
• SHOWCASE • 内容长这样 •

精细化爆款，精华抽帧、一键替换



SHOWCASE · 内容长这样

UGC素人带货
AI批量工厂



任意文案、任意形象、任意音色
任意时长

这里面有AI吗？

katriona.fit 关注
You don't need another book, podcast or TED Talk > you already know what to do. ... 更多

「拥有贾维斯吧」

• SHOWCASE • 内容长这样 •

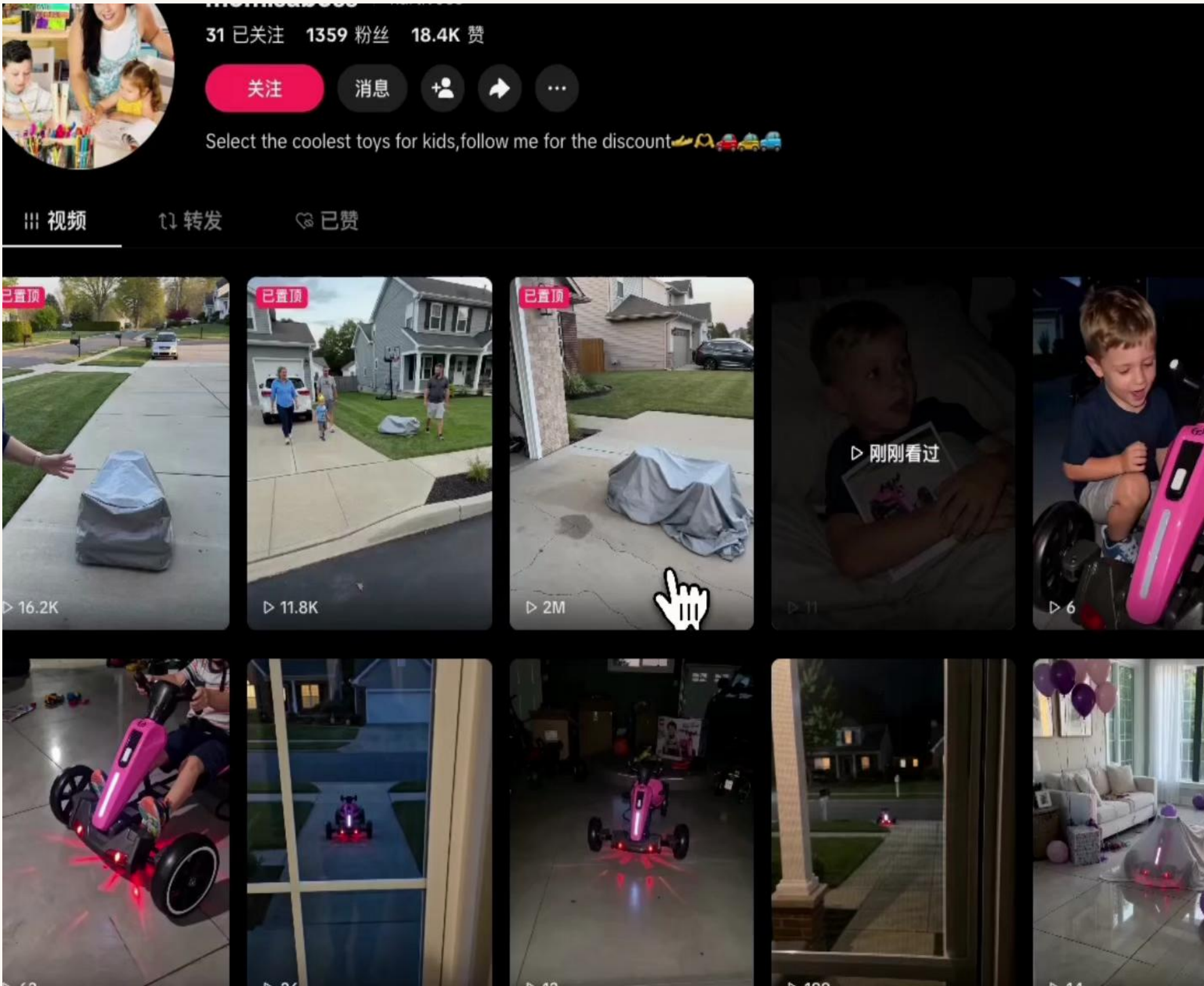
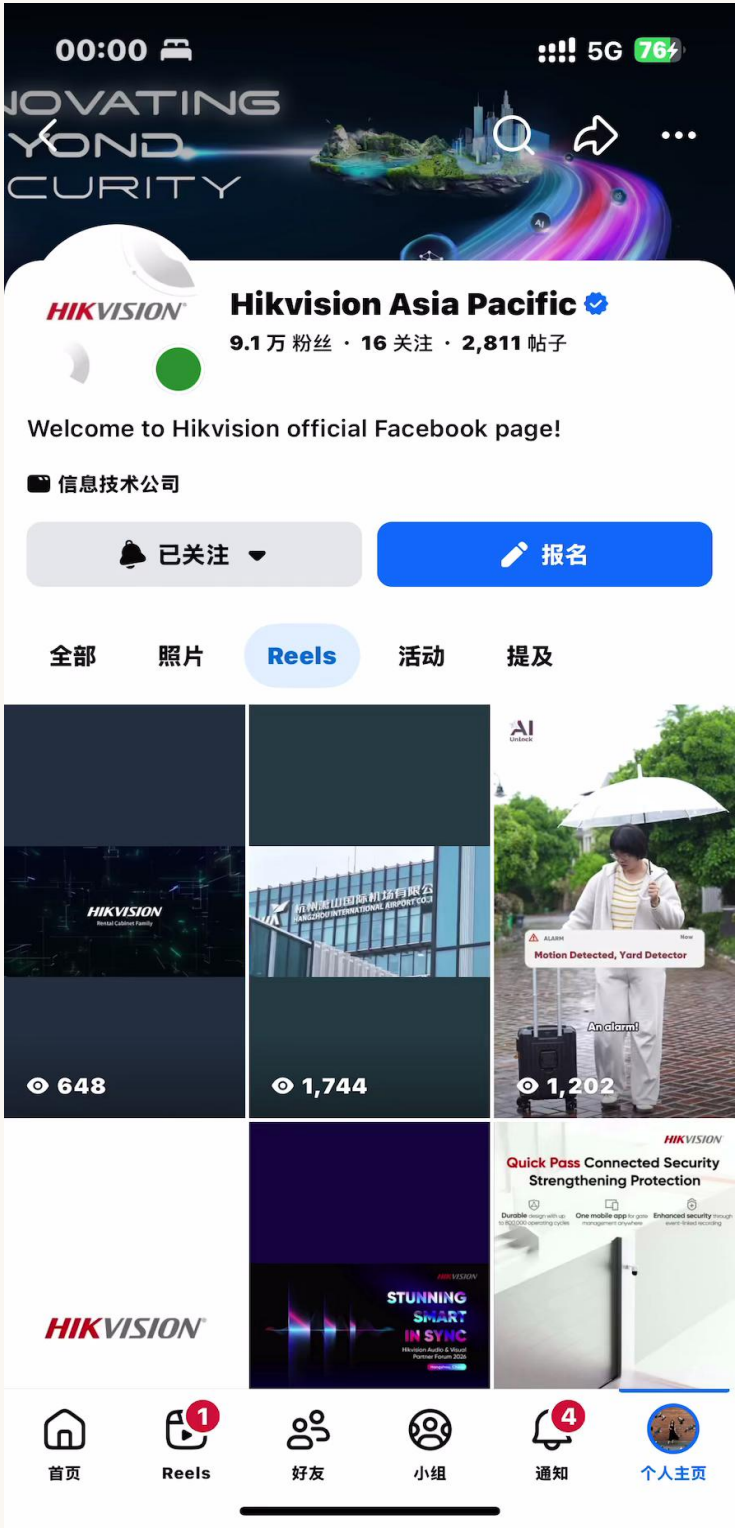
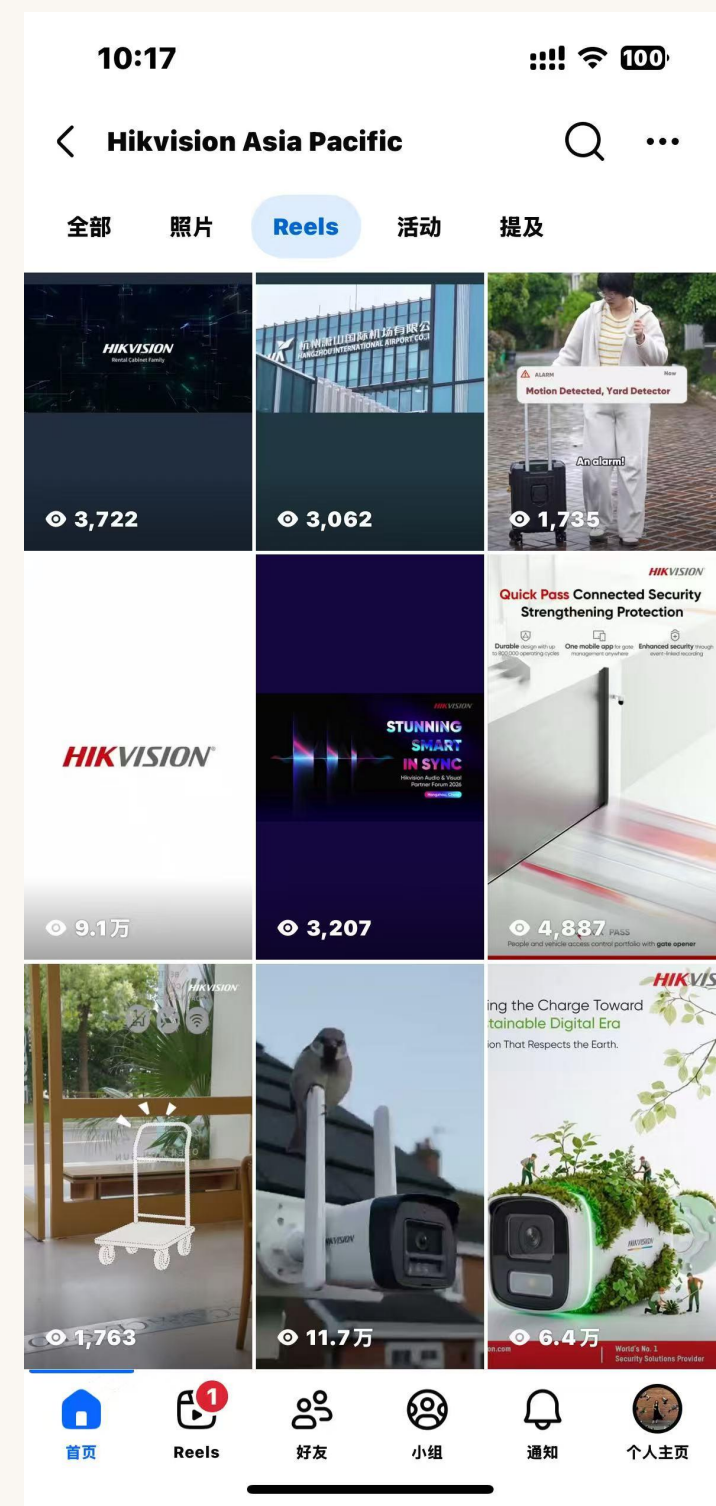
翻译出海，音色也翻译



• SHOWCASE • 内容长这样 •

内容再好，也要拿到结果

平均2500的播放 → 10万的播放 →ROI 提升 50



发得多，是为了跑出爆款；爆款的评论，才是微信的来源

100 个号一起发种草帖，去跟平台算法碰，总会有帖子爆。爆了之后，评论区就是一座金矿。



300+
一条爆帖的评论，自动盖楼一个个建联

高于均线
每条的“小眼睛”（曝光），基本比这个号平时高

几乎不重样
每条素材去重很高，不是复制粘贴群发

两个贵人，换成一个实习生 + AI



人力一个月 省 1 万 · 一年省 12 万



注：工资和系统费是合同里写清楚的；加微信和赚的钱是按现在的比例算的目标，不是保证。一单赚 2 万、每 100 个来问加 10–12 个微信、成交 1–3 单。

从 30 个号扩到 100 个号，不用多招人

号的数量	光靠人做	1 实习生 + AI 一共花	省下多少	每天加微信	一年多赚
30 号	2 人 · 16.8 万	9.6 万 实习 4.8 + 系统 4.8	省 7.2 万 省四成多	24 个/天	+28.8–86.4 万
50 号	4 人 · 33.6 万	11.6 万 实习 4.8 + 系统 6.8	省 22 万 省六成半	35 个/天	+108–324 万
100 号	7 人 · 58.8 万	14.6 万 实习 4.8 + 系统 9.8	省 44.2 万 省四分之三	70 个/天	+360–1080 万

光靠人按 1 人管 15 个号、月薪约 7000 算；用 AI 这边一个实习生最多管到 100 个号。加微信和赚的钱是目标，不是保证。

别人靠人工代发，我们是 AI 整夜在干

一般代运营公司		Jarvis Creator
内容怎么来	人工套模板，做不快也做不多	AI 做数字人、混剪、UGC，内容强（你看过案例）
要不要真人出镜	得安排真人拍	AI 数字人出镜，不用你露脸
用什么发	模拟器、养号工具，容易被封	真机一机一 IP、稳
谁在干活	一堆人加班赶	AI 凌晨自动干，人只审核
扩量怎么办	加号就得加人	一个实习生管到 100 个号

几个你可能会问的问题

会不会封号？

真机一机一 IP、风险隔离，而且我们是种草不是硬广，封号风险很低。

能保证效果吗？

不承诺具体数字——影响因素太多。我们保证把系统搭好、内容自动裂变分发回复，剩下交给跟算法博弈。

我现在的号和人能用吗？

能。用你现在的号和手机就能先试跑一轮，不用重新搭。

AI 做的内容会不会很假？

数字人、混剪、UGC 都能做，每条去重很高、小眼睛稳定高于账号均线，不是套模板群发。

要我自己出镜吗？

不用，AI 数字人出镜就行；想用你或你团队的形象也可以。

我要花多少精力？

一个实习生就够，每天审核加微信，花一两个小时。

• LET'S TALK • 合作

不是让你裁人， 是让一个人
从管 15 个号 做到 100 个号

own-jarvis.com

在主页写下你的问题， 15 分钟聊一聊

