

Claude Code 是最好的自动化写作 Agent，附完整教程！

前言

AI 时代，MrBeast 和影视飓风教我的事：最好的内容都是无用的。这篇文章在公众号表现不错，转发到小红书后数据尤其好，引起了不少讨论。但更有意思的是，似乎没有一个人怀疑这是 AI 写的。

前两天刷到罗永浩和影视飓风 Tim 的对谈，三个小时里，Tim 说了个挺疯狂的目标：5 年内让 10 亿人...（原文此处延续对谈相关铺垫）

所以今天写一篇详细的教程，说说我是怎么构建这个自动化写作工作流的。

一、之前的痛点

其实我很早就在写作过程中融入 AI 辅助的流程了，但问题很突出：

1. 写过和做过的东西分散在不同工具中，零散且懒得整理，每次写作都要重新准备 Context，包括：
 - 为这次写作收集到的资料
 - "我" 是谁的个人信息
 - 我写过的相关文章
 - 我的语言风格和写作习惯
2. AI 经常 "自作主张":
 - 让它先讨论选题再写，却直接生成整篇文章
 - 要求基于真实数据，却编造数据
 - 希望像本人说话，却满是 AI 腔 这种 "不可控" 的感觉，让我很不爽。

二、下决心整理

所以我终于下定决心，把和 AI 写作的工作流程、个人信息、写过的内容等等都梳理一遍，和 AI 配合得更好。然后幸运地发现：其实也没那么多需要整理的。虽然写过、做过的东西不少，但真正让自己满意的，值得投喂给 AI 参考的，其实就那么点。所以... 干起来还挺简单的，而效果还真比自己想象的好。

三、核心架构：两层判断机制

整个工作流的核心，是一个两层判断机制。

示例演示

Claude Code v2.0.19 Sonnet 4.5 · Claude Max /Users/alchain/Documents/ 写作

anthropic 刚刚发布了 claude4.5 haiku, 我想发一篇文章进行介绍和解读 · 我理解你想写一篇关于 Claude 4.5 Haiku 的文章。这是一个新技术发布的解读任务, 按照我的工作流程, 我需要:

1. 先读取公众号写作规则 - 了解详细流程
2. 做充分的网络调研 - Claude 4.5 Haiku 是新发布的技术, 必须先了解官方信息和业界评价
3. 确认你的需求 - 是深度技术解读? 使用指南? 还是与其他模型的对比?
4. 提供选题方向 - 基于调研结果
5. 创作初稿

让我先做这两件事:

Read (公众号写作 / CLAUDE.md) L Read 764 lines

Web Search ("Claude 4.5 Haiku Anthropic release 2025") L Did 1 search in 21s

Web Search ("Claude 4.5 Haiku features benchmark comparison") L Did 1 search in 22s

好的! 我理解你想写一篇关于 Claude4.5 Haiku 的文章。这是 Anthropic 刚刚在 2025 年 10 月 15 日 (就是今天!) 发布的新模型, 时效性很强。让我先创建任务清单, 然后基于刚才的调研提供几个选题方向。

现在让我先把调研信息保存到知识库, 然后给你提供选题方向。

Write (公众号写作 / _knowledge_base/Claude-4.5-Haiku-2025 年 10 月.md)

L Wrote 117 lines to 公众号写作 / _knowledge_base/CLaude-4.5-Haiku-2025 年 10 月.md

Claude 4.5 Haiku 相关信息

信息收集时间:2025 年 10 月 16 日下次更新建议: 关注社区使用反馈 (1 周后)信息来源:Anthropic 官网、TechCrunch、CNBC、VentureBeat、Hacker News

发布信息 +107 lines (ctrl+o to expand)

.∴ Thought for 2s (ctrl+o to show thinking) + 提供 3-4 个选题方向...(esc to interrupt · ctrl+t to show todos · 170s·14.0k tokens) LNext: 等待花生选择选题bypass permissions on (shift+tab to cycle)

第一层: 工作区判断

AI 先判断你的任务属于哪个工作区:

- 公众号写作?
- 视频创作?
- Prompt 梳理?
- 还是其他?

每个工作区有不同的 CLAUDE.md，规则不同。比如，公众号写作需要配图，视频创作不需要。你不能用公众号的规则去处理视频创作任务。

第二层：任务类型判断

确定工作区后，AI 再判断具体任务类型：

- A. 新写作任务（有完整 brief）
- B. 新写作任务（无 brief 只有需求）
- C. 修改已有文章
- D. 文章审校 / 降 AI 味
- E. 快速咨询

不同任务类型，走不同的流程。比如，新写作任务需要完整 9 步流程；而修改已有文章只需要 "读取原文 → 理解需求 → 修改"。

为什么要两层判断？

因为这样 AI 就不会 "瞎猜" 了。它知道自己在哪个工作区，知道该走哪些步骤，知道哪些步骤可以灵活调整，哪些核心原则不能妥协。流程可预测，协作就高效。

四、公众号写作的 9 步流程

以公众号写作为例，完整流程是 9 步。

文件夹结构参考

plaintext

```
公众号写作
├── _协作文档
├── _briefs
├── _knowledge_base
├── images
├── 2025.10当我们在期待Gemini3.0时,我们究竟在期待些什么.md
├── 2025.10三个月10万日活,这个新加坡AI产品在做什么.md
├── 2025.10 为什么最好的内容都是无用的.md
├── 2025.10我搭了个自动化写作系统,效果比想象的好.md
├── 2025.10 我是如何用Claude Code构建自动化写作工作流的.md
├── 2025.10喜人奇妙夜2-当情怀变成遮羞布.md
├── 2025.10 Agnes:从效率工具到Vibe Lifestyle.md
├── 2025.10 Claude-Code完全上手指南.md
├── 2025.10 Claude4.5发布:这才是AI Coding该有的样子.md
├── 2025.10 GLM-4.6深度评测.md
├── 2025.10 GPT-5发布:AI的iPhone4时刻过去了.md
├── 2025.10 StateofAI2025报告:今年AI圈发生了什么.md
├── AI文生图API调用.md
└── CLAUDE.md
```

Step 1: 理解需求 & 保存 Brief

收到写作需求后，AI 先保存 brief 到 `_briefs/` 文件夹。文件名格式：项目名-商单brief.md 这样方便后续查阅。

Step 2: 信息搜索与知识管理 ★

如果涉及新产品、新技术，这一步是必做的。AI 会多渠道搜索：

- 官方信息
- 科技媒体报道（TechCrunch、The Verge 等）
- 社区讨论（Reddit、Hacker News 等）
- 竞品对比

搜索完后，保存到 `_knowledge_base/` 文件夹。文件名格式：主题-时间.md 必须包含：信息收集时间、信息来源、下次更新建议。

为什么要这么做？

因为 AI 的训练数据不是最新的。如果不强制搜索，它可能会用过时的信息。比如，它的训练数据可能停留在 2024 年初，不知道 Claude 4.5、GPT-4o 这些新模型的特性。所以，**搜索验证 > 一切**。

Step 3: 选题讨论 ★ 必做

重点来了：**不要直接写文章！先讨论选题！** AI 会提供 3-4 个选题方向，每个包含：

- 标题（吸引人的）
- 核心角度
- 工作量评估（★ 评级）
- 优势和劣势
- 是否需要真实测试

每个选题还附带大纲（3-7 个大标题 + 预计字数分配）。然后，**等我选择**。AI 不会假设我会选哪个，也不会自己决定。

为什么这一步很重要？

因为这避免了“方向错误”。如果 AI 直接写，写了一半发现不是我想要的，那就浪费了大量时间。而且，这一步让我有掌控感。我知道 AI 在想什么，我可以及时纠正方向。

Step 4: 创建协作文档（如需测试 / 配图）

如果选题需要真实测试或配图，AI 会创建协作文档到 `_协作文档/` 文件夹。包含：

- 测试任务清单（详细步骤、统一 Prompt、数据记录表格）
- 配图需求清单（必需配图 + 可选配图，带 checkbox）

- 时间和成本预估
- 协作检查清单

这样我清楚知道自己要做什么，AI 也清楚知道要等待什么数据。

Step 5: 学习我的风格

AI 会阅读：

- / 写作参考 / 中的风格指南
- 本文件夹或历史存档中至少 2-3 篇我的文章

提取：开头方式、结构偏好、语言特征、金句风格。

Step 5.5: 使用个人素材库

这一步是降 AI 味的核心。AI 会从我的个人素材库中搜索真实的经历、观点、案例。

方法 A：直接搜索原始数据（推荐）

AI 用 Grep 工具在 `全部即刻动态.csv` 中搜索关键词。比如，写高德扫街榜文章，就搜索 "高德 | 扫街榜"，找到我的真实吐槽。

方法 B：查看已提炼素材

如果是常见主题（AI 编程工具、产品开发等），AI 会打开主题索引，查看已整理的素材文件。

典型使用场景

- 文章开头：用真实经历引入
- 观点支撑：用真实评价增强可信度
- 案例展示：用真实项目案例
- 结尾思考：用个人洞察升华主题

注意

所有素材都是真实的，不能编造或夸大。而且要改写成成长文逻辑，不能直接复制粘贴。

Step 6: 等待我提供测试数据

如果需要真实测试，AI 会等我完成测试任务、接收数据和配图。然后才开始写作。

Step 7: 创作初稿

基于真实数据写作，保持 "实践 + 落地" 调性，加入具体案例，自然融入我的经验和视角。初稿可以不完美，重点是把内容写出来。审校环节会系统化优化。

Step 7.5: 风格转换实验（可选）

这一步是实验性的，不强制。AI 可以尝试用不同写作者的语言风格重新表达，比如 Keso、和菜头、梁宁、张小龙、PG 等。

核心原则

- 只借鉴语言风格（句式、节奏、思维方式）
- 禁止使用原话（不引用别人的金句）
- 禁止用他人经历（“我”始终是花生，所有经历都是我的）

Step 8: 三遍审校（降 AI 味）★

这是整个流程中最关键的一步。

第一遍：内容审校（逻辑、事实、结构）

检查：

- 事实准确？（数据、时间、产品名称）
- 逻辑清晰？（前后无矛盾）
- 结构合理？（无跑题）
- 无编造？（所有数据和案例都真实）

第二遍：风格审校（AI 味降重）

这一遍的目标是去掉 AI 味，增加人味。检查：

- 删除套话：“在当今时代”、“综上所述”、“值得注意的是”
- 拆解 AI 句式：“不是... 而是...” 连续出现
- 替换书面词汇：“显著提升”→具体数字，“充分利用”→“用好”
- 改成口语化：“进行操作”→直接用动词
- 加入真实细节：抽象表达→具体数字 / 案例
- 加入个人态度：中立客观→明确观点

常见改写

plaintext

- ✗ "在当今AI技术飞速发展的时代，编程工具也在不断进化..."
- ✓ "Claude Code出了。我用了两周，确实比Cursor好用。"
- ✗ "通过充分利用Claude Code的能力，可以显著提升开发效率..."
- ✓ "用好Claude Code，你的开发速度能快不少。我测下来，平均每个项目省3-5小时。"

第三遍：细节打磨（标点、排版、节奏）

检查：

- 句子长度合适？（15-25 字为主，不超过 30 字）
- 段落不太长？（手机屏幕 3-5 行）
- 标点自然？（多用句号，少用逗号连接长句）
- 节奏有变化？（快慢结合）

大声朗读，感受节奏。找出超过 30 字的长句，拆短。

Step 9: 文章配图 ★

如果需要配图，AI 会：

1. 分析文章，确定配图需求（推荐 5-8 张）
2. 创建图片文件夹：images / 文章主题 /
3. 获取 / 生成图片（公共领域 → AI 生成 → 免费图库 → 截图）
4. 在 Markdown 插入图片（使用绝对路径）
5. 验证图片显示

图片来源优先级

1. 公共领域作品（Wikimedia Commons）
2. AI 生成（火山引擎 API）
3. 免费图库（Unsplash、Pexels）
4. 截图 / 官方素材（需注明来源）

五、7 个关键点

除了 9 步流程，还有 7 个关键点，贯穿整个协作过程。

1. Think Aloud 透明化思考

AI 每次做决策时，都要说明思考过程。✅ “我认为这个标题可以从 X 和 Y 两个角度考虑...”
✅ “对比了这三种方案后，我觉得方案 A 更适合，因为...”✅ “我不确定这个技术细节，让我先搜索一下...”❌ 不要直接给出答案而不说明思考过程

为什么要这样？

因为这样我可以看到 AI 的思考过程，及时纠正方向。不然 AI 就是个黑盒，我不知道它在想什么。

2. 调研先行

处理新概念、新技术、新方法时，AI 必须先做充分网络调研。

什么时候必须搜索

- 涉及新概念 / 新方法
- 涉及 2024-2025 年的新技术、新工具

- 需要业界最佳实践
- 不确定的技术细节或专业术语

信息源优先级

✅ 优先：权威科技媒体（TechCrunch、The Verge）、社区论坛（Reddit、Hacker News）、官方文档 ❌ 忽略：知乎、百度 2025 年之前的信息

3. 选题讨论必做

不要直接写文章！先讨论选题！这避免了方向错误造成的大量返工。

4. 个人素材库降 AI 味

用真实经历、观点、案例替代 AI 腔。这是降 AI 味的核心。

5. 三遍审校机制

系统化降低 AI 检测率至 30% 以下。内容审校 → 风格审校 → 细节打磨。

6. 文章配图流程

直接完成配图，不要只写配图指南。

7. 协作文档

明确分工，让我知道需要配合什么。

六、为什么这个流程效果好？

总结一下，这个工作流效果好，核心在于三点：

1. 结构化

两层判断 + 9 步流程，AI 不会 "瞎猜"。它知道自己在哪个工作区，知道该走哪些步骤。流程可预测，协作就高效。

2. 透明化

Think Aloud + 选题讨论，我有掌控感。我可以看到 AI 的思考过程，及时纠正方向。

3. 真实化

强制调研 + 个人素材库 + 三遍审校，降 AI 味。文章有真实感、有温度，读起来像我本人在说话。

七、最重要的设计理念

说完了流程和要点，我想强调一个最重要的设计理念：**流程是指南，不是教条；核心原则不可妥协。**

什么意思？

流程可以灵活调整

- 如果我明确要求跳过某步骤，AI 可以遵循（但会提醒风险）
- 如果任务特别简单 / 紧急，AI 可以直接执行
- 如果上下文已包含所需信息，AI 不会重复操作

但核心原则不能妥协

❌ 绝不编造数据 ❌ 绝不使用过时信息 ❌ 绝不省略 Think Aloud ❌ 绝不跳过用户确认（重要决策）

这种 "灵活性 vs 核心原则" 的平衡，是这个工作流的精髓。既保证质量（核心原则），又提高效率（灵活调整）。

八、实际效果如何？

回到开头那个例子。我用这个工作流，让 Claude Code 帮我写了一篇 3000 多字的文章。整个过程：

1. AI 先搜索了相关资料，保存到知识库
2. 提供了 4 个选题方向，我选了其中一个
3. AI 从我的即刻动态中搜索了相关素材，找到我的真实观点
4. 创作初稿
5. 三遍审校，删套话、改句式、加真实细节
6. 完成

结果？

小红书数据不错，引起了讨论，但没有任何一个人怀疑这是 AI 写的。

但这里有个重要的点要说清楚

虽然这篇文章 100% 由 AI 写完，但：

- 写什么主题 - 我决定的
- 我的观点是什么 - 我决定的
- 想表达什么 - 我决定的
- AI 用的素材 - 都是我自己写的即刻内容

所以，效果好，文风像我，这并不奇怪。写作的某些部分，应该由自己掌控，做自我表达。只是把麻烦的、自己不想做的事（比如扩写、润色、结构组织）交给 AI。

为什么没人发现？

因为：

1. 文章有真实案例（从我的即刻动态中提取）
2. 语言风格像我（三遍审校去掉了 AI 腔）
3. 观点和态度明确（不是中立客观的 AI 腔）
4. 细节真实（具体数字、具体场景）

这就是这个工作流的价值。

九、如何开始搭建自己的工作流？

如果你也想搭建类似的工作流，我的建议是：

第一步：理解核心原理

先理解为什么要这么做：

- 为什么要两层判断？（避免 AI 误判）
- 为什么要 Think Aloud？（协作透明化）
- 为什么要强制调研？（信息准确性）
- 为什么要选题讨论？（避免方向错误）

第二步：搭建自己的 CLAUDE.md

创建规则文档：

- 根目录 CLAUDE.md（总纲：协作方式、任务路由、信息搜索规范）
- 子文件夹 CLAUDE.md（具体流程：公众号写作、视频创作等）
- 个人素材库（真实经历、观点、案例）
- 风格指南（语言特征、审校 checklist）

第三步：积累个人素材

这是降 AI 味的核心。把你的真实经历、观点、案例整理出来。不需要很多，真正值得投喂给 AI 参考的，其实就那么点。

第四步：迭代优化

每次协作后，反思哪里可以改进。

- 更新 CLAUDE.md，记录迭代
- 完善审校机制

十、可复制的部分 vs 不可复制的部分

可复制的部分

- 两层判断机制（任何领域都适用）
- 信息搜索规范（确保准确性）

- Think Aloud 透明化（增强协作）
- 三遍审校机制（降 AI 味）

不可复制的部分

- 个人素材库（需要你自己积累）
- 风格特征（每个人的风格不同）
- 行业知识（需要你自己的专业经验）

所以，如果你想搭建类似的工作流，可以直接复用 "可复制的部分"，但 "不可复制的部分" 需要你自己积累。

最后

Claude Code 是最好的自动化写作 agent。但前提是，你得给它明确的规则、真实的素材、清晰的反馈。这个工作流，就是我给它的 "规则书"。而效果？你看这篇文章，就知道了。