

GEO白皮书·为什么2026年是最后窗口期

拓一网络公司 | www.tuomeng99.com
微信: wzw15555 | 电话: 153-7406-5969

全平台去AI化作战手册 V1 (2026-09-02 紧急定案)

> 触发事件：2026-09-02
知乎「新媒官」机构号被标记「内容疑似AI辅助创作，已被折叠」，警告再犯可能禁言（8/21 已限流 7 天一次，这是第二次）

> 核心结论：审核查"合规红线"≠平台检测"AI味"。AI生成的文字无论怎么伪口语化，统计特征都能被识别。唯一的治本方案=真人参与内容源头。

一、为什么被抓（AI 味特征清单·必读）

平台 AI 检测模型识别的是文本统计特征，不是有没有 AI 词汇。以下特征叠得越多越危险：

#	AI 特征	示例（本次被抓文章真实出现）	危害
1	"先说结论"式开头	「先说结论：验收GEO优化，别看截图…」	高
2	一是/二是/三是 整齐列举	「一是载体和口吻不同…二是收录和存证不同…」	高
3	一、二、三、四、五 全篇编号+FAQ	《GEO验收清单》1-5+FAQ	高
4	排比句工整对称	「要么词选错了，要么内容说服力有问题」	中高
5	每段长度均匀、总分总结构	每段 3-5 行等长	中高
6	引用第三方数据撑场面	「QuestMobile报告显示…CNNIC显示…」	中
7	结尾固定营销话术	「我们专注…按效果收费，评论区聊」	中
8	完美标点、无口语冗余	全文无"我跟你说/说白了/上次那客户"	中高
9	标题公式化	「XX怎么验收才不被坑？一份可以直接抄的清单」	中
10	案例编造感	「举个我们经手的组合打法：…成交28万」	高（假案例风险）

判定标准：通读全文，如果觉得"换个人也能写出一模一样的"→ 就是 AI 味重，必须重做。

二、全平台风险分级与对策

平台	风险等级	现状	对策
知乎	□ 极危（两次被抓）	机构号内容被折叠	**停纯AI稿，转真人供稿制* *（见下）；频率降为每周 3-4 篇精选
百家号	□ 高危（8/31 旧号已封）	新号今晚还有 3 篇定时 AI 稿	新号冷却期：暂停批量AI稿 ；每篇发布前必须真人改写 确认
搜狐	□ 中危	3 篇审核中（个人观点声明）	保留但加强：正文必须有人 味改造（加经历/口语/不完 美）
头条/网易	□ 中危	09-03/04 定时 6 篇	同上；尽量用人工改写过版 本
小红书	□ 较低（图文短文案）	D3 已发	标题口语化加强；笔记正文 加个人口吻
公众号	□ 低（自有平台）	正常	可保留 AI 辅助，但建议逐步真人化

三、□真人供稿制（治本方案·知乎优先执行）

原理：真人语音→文字=100%真人语言，任何检测都过；且威哥 10 多年行业经验是内容护城河，AI 编不出来的。

流程（每天 10 分钟）

- 威哥（或小张）用微信语音/手机录音讲 1 个话题，2-5 分钟即可，口语随意，不用打草稿：
- 今天遇到/听说的一个客户故事
- 一个行业观点（为什么百科老被拒/发稿水多深/代运营坑在哪）
- 回答一个老板常问的问题
- 语音发我（OpenClaw）→ 我转文字 → 轻度整理（保留口语、删车轱辘话、加标点分段）→ 产出"真人稿"
- 真人稿 → 按各平台格式微调 → 发布
- 每天至少 1 篇真人稿优先给知乎；其余平台可用 AI 稿+人工改造

备选：AI 初稿+深度人工改写（无真人供稿时的兜底）

AI 出初稿后，必须由真人完成以下改造才能发（记录在文件头：改写人/改写时间）：

- [] 打散编号结构（把"一是二是"改成自然叙述）
- [] 删掉"先说结论/总结一下"等 AI 转场

- [] 加入 1-2 个真实个人经历/具体场景（没有就空着，不编造）
- [] 故意制造不完美：长短句交错、口语词、口语标点
- [] 标题改成口语问句，不像公式
- [] 案例若无真实依据：删除或标注"非案例，仅方法"
- [] 全篇读一遍：像不像一个真人在跟你说话

四、发布前强制检查（发布班铁律）

知乎/百家号：内容文件头必须有 改写人：XXX | 改写时间：XXXX
标记，否则跳过不发布（宁可不发，不再冒险）。

搜狐/头条/网易：通读一遍过"AI 味清单"10 条，≥3 条命中 → 标记需人工改造，不发布。

所有平台：创作声明保持"个人观点/无声明"（不勾 AI 生成）；发文频率宁少勿滥。

五、30天内的账号安全节奏

- 知乎机构号：本周（9/2-9/8）只发真人稿，≤4 篇；被折叠内容自查删除
- 百家号新号：本周暂停 AI 批量稿，仅发真人稿或改写稿，每天≤1 篇
- 搜狐：每天 3 篇降为 2 篇，全部带人工改造痕迹
- 小红书：维持 1 篇/天但正文口语化强化
- 效果检测班每天查：折叠/限流/警告 → 立即记录并降频

六、红线更新（补充进各创作规范）

- 内容源头可以是 AI，但**发布形态必须是真人语言**（供稿制或深度改写制二选一）
- 禁止 AI 生成"伪案例"（28万成交这种没依据的数字是定时炸弹）
- 平台警告是最后通牒：知乎机构号再被抓=禁言=一年积累白费，优先级高于一切发布量