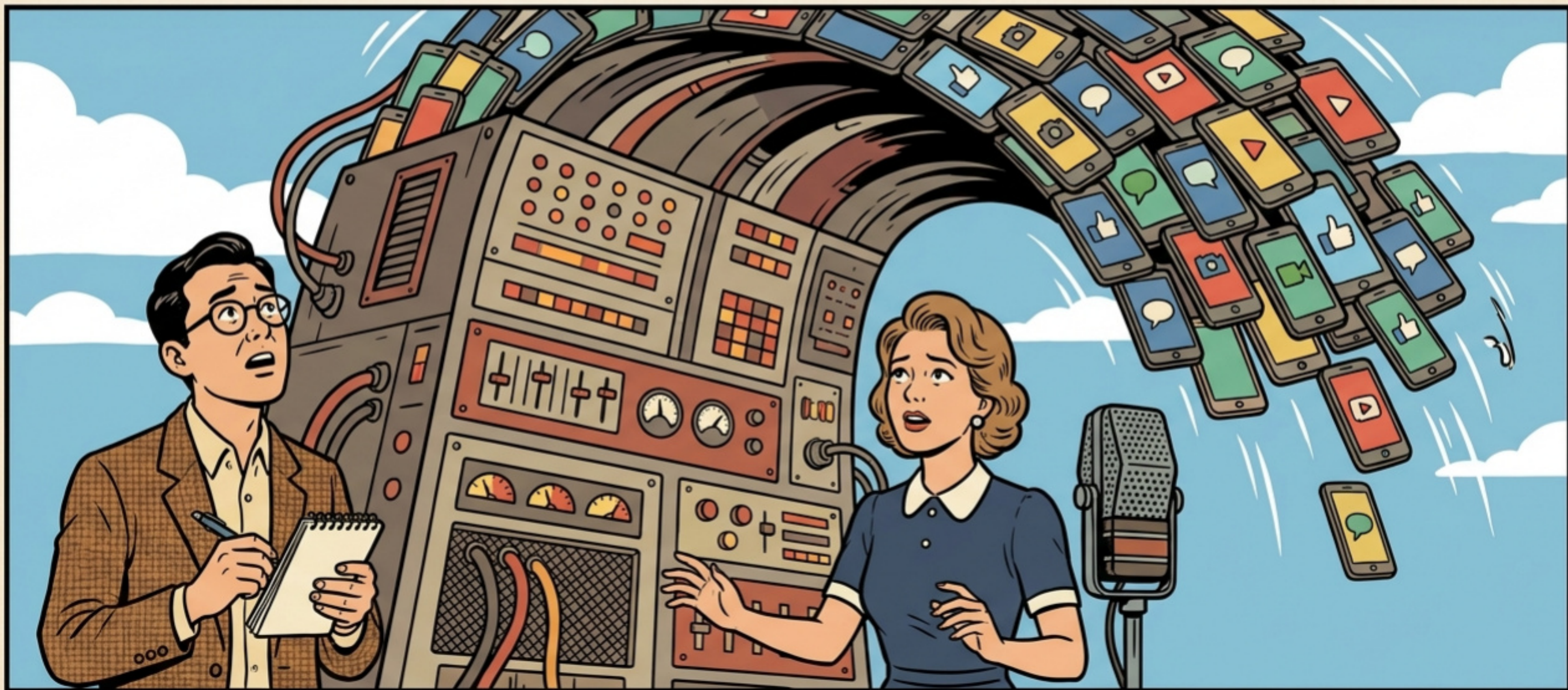


打工人的尽头还是做自媒体？大人，时代变了

标识 6a2bae5f4233e62bc5489e39 | 2026年知行小酒馆 E239 对话沈帅波

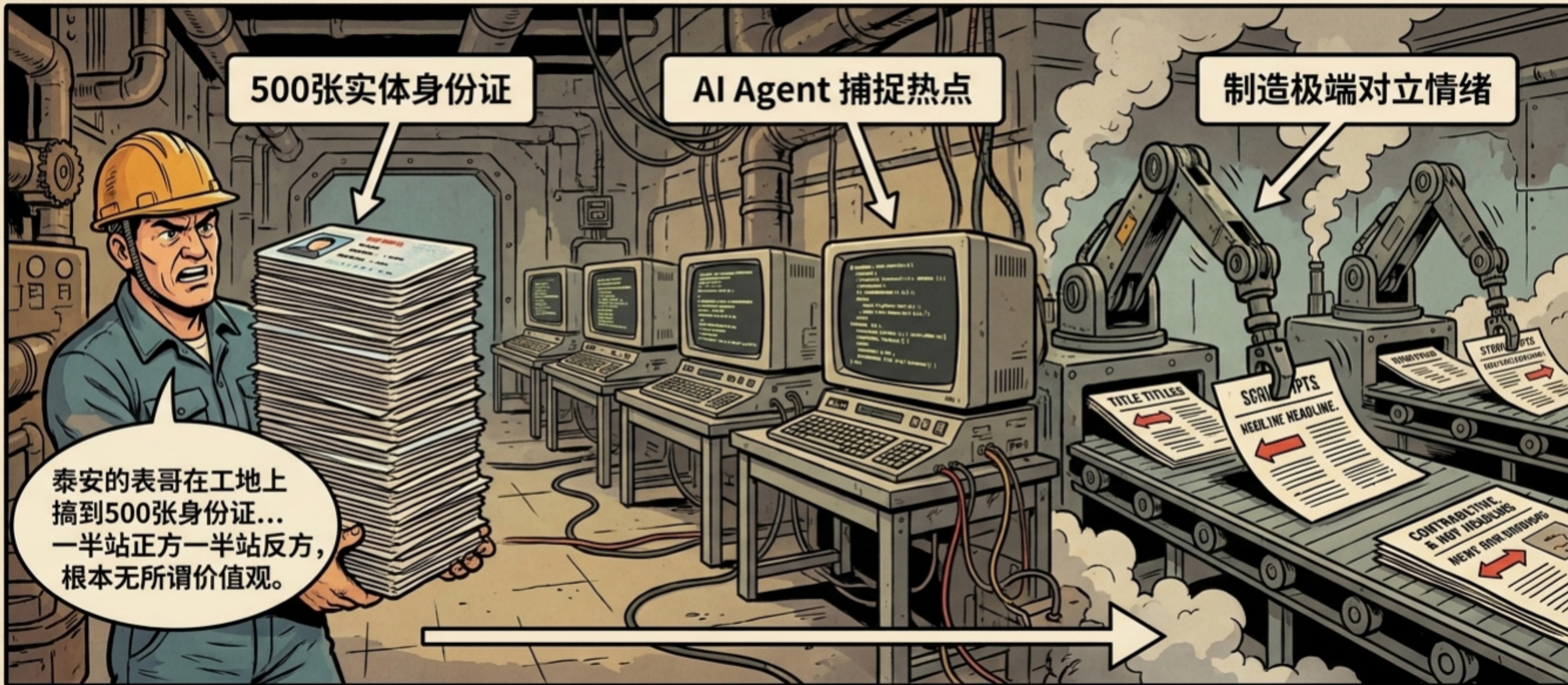


自媒体已沦为时代的基础设施，观众的“抗药性”达到了顶峰

时间线：从2024到2026。自媒体不再是退路，而是像水电煤一样的基础设施。今天，中文互联网上每天有超过 1.2 亿条短视频发布。在天量的供给下，用户的“抗药性”极强。



真正的断崖式冲击来自无需价值观的AI工业化流水线



核心危机：普通人无法在追热点上与AI工业化抗衡。内容生产的卡点早已不是写作水平，而是注册账号的身份证数量。

追逐热点与算法，注定会沦为随时被收割的“互联网佃农”

核心因果：如果走热点逻辑做自媒体，入行第一天就是“佃农”。既没有平台阵地，也没有自我调性。别人让种什么就种什么，流量好坏全凭平台施舍。

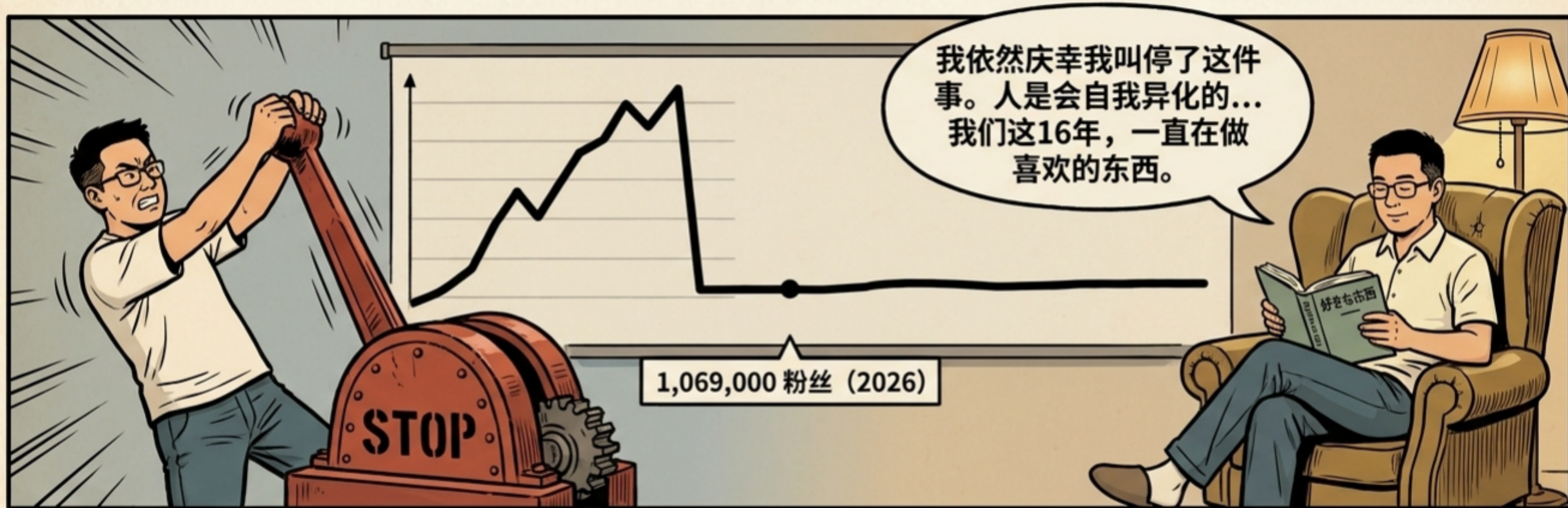


拥抱流量密码的代价，是迎合仇恨并陷入自我异化

危机爆发：2024年，沈帅波凭借“破产系列”迅速斩获100万B站粉丝。但他发现自己偏离了财经主航道，迎合了大众的看笑话心理。



主动拉停增长引擎，用停滞的绝对数字换取粉丝质感的汰换



艰难抉择：为了不自我异化，沈帅波叫停了流量密码。代价是两年粉丝仅增长6.9 但在这期间，粉丝群体的质感完成了30%-40%的深度汰换。

当粉丝数量极度通胀，“精准心智”成为唯一无法被批量复制的资产

核心洞察：今天几百万粉丝的绝对数字已经通胀。真正的价值在于你必须让观众清楚地知道你是谁，你的价值观是什么。

如果没有心智锚定，你就只是AI流水线上的白牌。品牌跟IP殊途同归。

流量情绪模式



- 午夜冲动下单
- 迎合大众
- 阅后即忘
- 随时被AI替代

心智IP模式

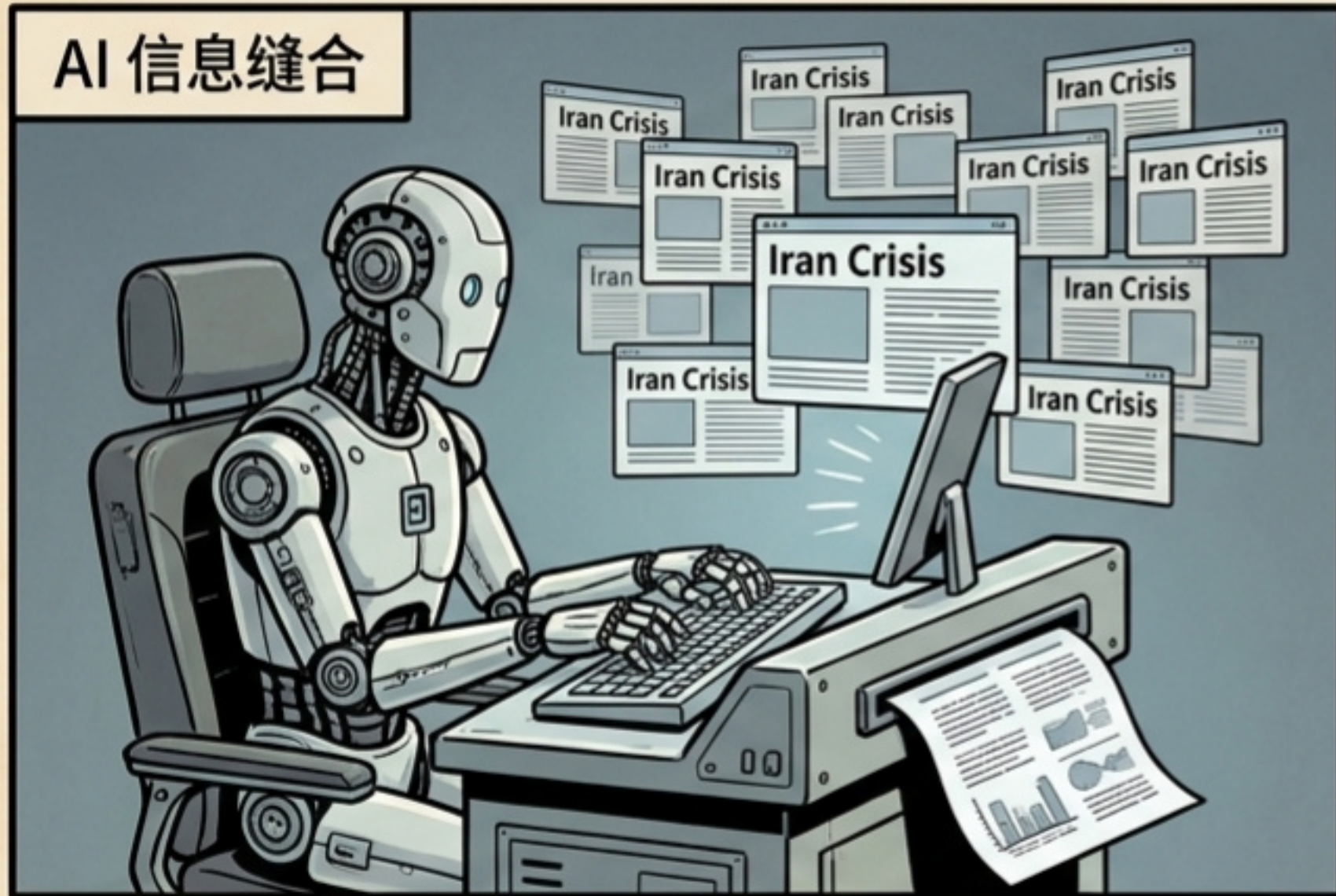


- 环保主义锚定
- 核心人群忠诚
- 敢于做出取舍
- 建立信任壁垒

用最古典的“人肉率”指标，对抗毫无灵魂的AI信息缝合

管理策略：公司调整考核KPI，拒绝纯粹的信息整合，逼迫团队用最古典的实地调研来生产内容。

AI 信息缝合

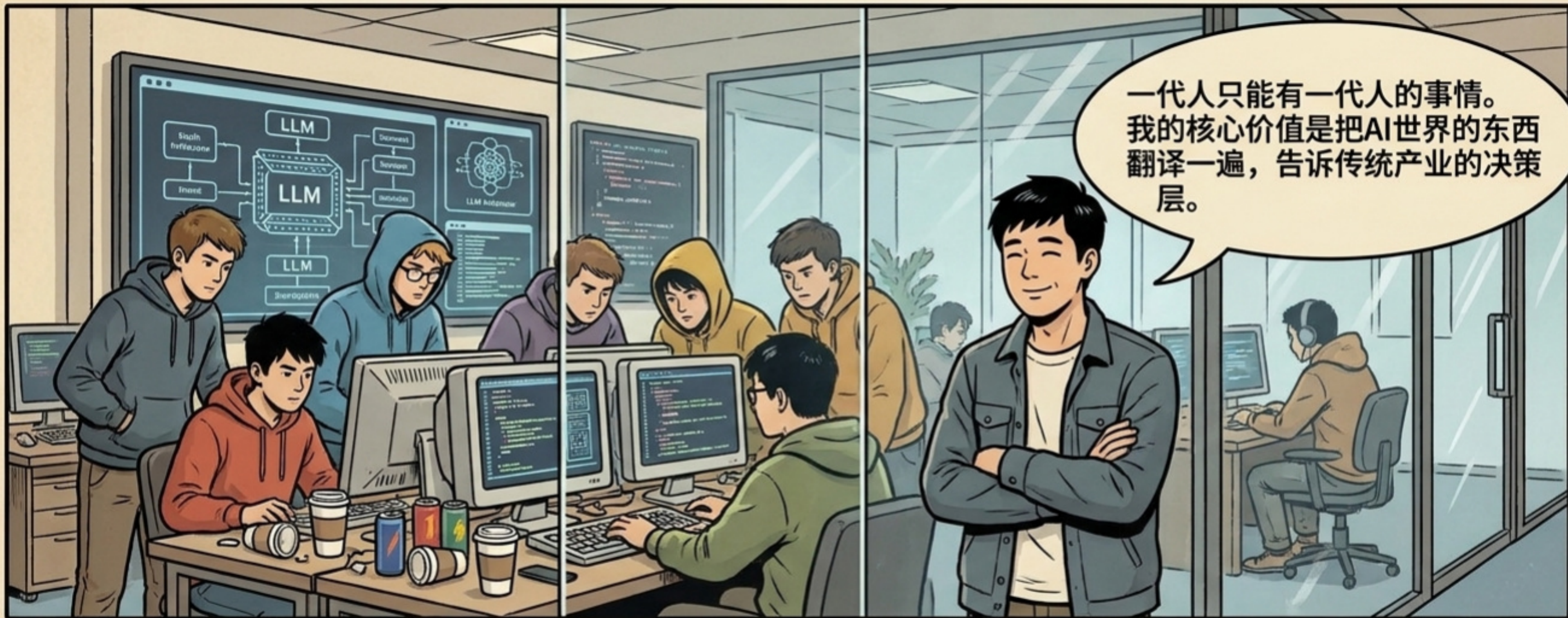


人肉实地调研



今年我们新增了一个奖金指标：人肉率。
你一篇文章里含人肉采访量到底有多少？
如果只做信息整合，你就会被AI替代。

认清时代与基因的限制，不做盲目跟风的“纯AI博主”



时代局限：AI Native 的大博主通常低于30岁，拥有前沿视野。一个人无法同时脚踏“传统消费股”与“AI大模型”两只船。大脑的Token总量是有限的。

产业深度的解药在于解决柔性供应链，而非用AI去监工

商业洞察：在产能过剩时代，AI不应仅用于降本增效，而应解决吹了十几年没解决的柔性供应链问题。



正因为你的目标是用AI监管员工，所以你的东西永远卖不过五块钱。
你没有想做好一个产品。

功利性学习会杀伤好奇心，持续输入才能避免沦为呆板的“童星”

自救指南：为了避免成为只会输出、不再成长的“童星”，创作者必须保持无功利性的输入，找回求学时的纯粹感知。



平台红利见顶且算法如同黑盒，甲方的投放逻辑已被彻底重写

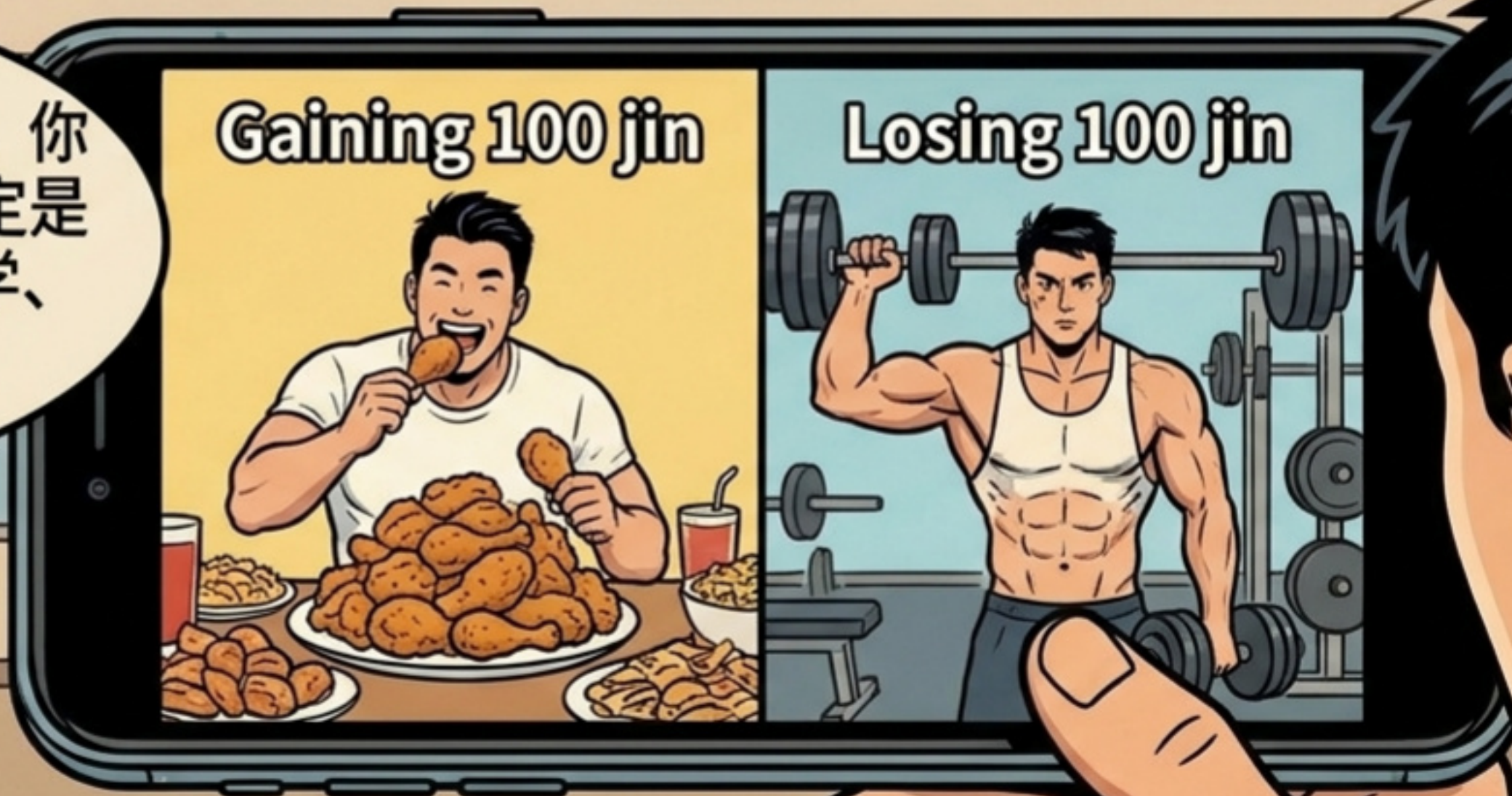


宏观背景：两年内没有新增大型内容平台。平台极度饱和，甲方不再盲目采买大号。总结辘算法规则毫无意义，因为它是个随时变动的黑盒。

放弃迎合变幻莫测的平台套路，深耕你真正擅长且不可替代的狂热

终极策略：在全平台算法主导的时代，不要去迎合每一个平台的特定格式，而是将自己的一根针捅到底。

你就是一百天减一百斤，你是能干出来的。机会一定是在你真正擅长、懂、想学、特别感兴趣的那个点上。



风口永远在变，但手里的核心资产不会过期

比追上风口更重要的是，我们手里始终有一些不容易过气的东西。



结语：我们未必知道下一阵风从哪里来。但在被AI和算法重塑的荒野里，真正能让我们立足的，始终是那些无法被代码轻易替代的重量。