



爱 真 诚

商 学 院

首期学员 · 入学准备指南

从「准备好出发」到「满载而归」

2026 年 8 月 · 大连



前言：一段值得全力以赴的旅程

恭喜你，选择成为爱真诚商学院的首期学员。这不仅仅是一个外贸技能的培训项目——它是一次从「做生意的人」到「有经营哲学的外贸人」的蜕变之旅。

在接下来的六个月里，你将暂别原来的生活节奏，来到美丽的海滨城市大连，与一群志同道合的伙伴共同学习、共同成长。你将听到的不只是“P4P 怎么投”“独立站怎么建”——你更会在每天清晨，跟着冯伟老师一起研读经营哲学，思考“作为人，何谓正确”这个最根本的问题。

这份指南帮助你从「精神准备」到「物质准备」再到「学习方法」，全面做好准备。请认真阅读并逐条落实——好的开始，是成功的一半。



第一部分：精神状态准备

1.1 空杯心态——放下过往，从零出发

来商学院之前，你或许已经有几个月甚至几年的外贸经验。你或许已经开过阿里国际站店铺、发过 RFQ、投过 P4P。但请记住：

「清空杯子，方能再次注满。」带着经验来交流，但不要带着成见来评判。每一个方法论背后，都有你尚未理解的理由。

- 放下"这个我试过没用"的预设——在不同的框架和节奏下，同样的方法可能产生完全不同的效果。
- 放下"为什么不是讲....."的期待——六个月的课程是精心设计的体系，每一个课题出现在特定阶段都有其深意。
- 放下"我已经会了"的傲慢——即使是"产品标题优化"这种看似基础的课题，我们的数据化方法论也足以让老手重新审视自己的做法。

1.2 长期主义——6 个月不是速成班，是重塑

市面上的外贸培训，3 天、7 天、15 天是常态。来也匆匆，去也匆匆，学完回到公司该怎么做还怎么做，两周后全部还给老师。

爱真诚商学院为什么要做 6 个月？因为我们深知——

- 一个外贸人的习惯养成，需要至少 66 天；
- 一套 P4P 投放体系的内化，需要反复实操+复盘至少 3 轮；
- 一个独立站从建站到稳定产出询盘，没有 2-3 个月的持续优化不可能实现；
- 经营哲学的浸润，更不是几堂课就能刻进骨子里的。

所以，请做好"打持久战"的心理准备。6 个月后回头看，你会发现——最有价值的，恰恰是那些无法在"速成班"里获得的沉淀。



1.3 哲学先行——这可能是你最有收获、也最不适应的部分

每天早上 9:00-10:30，冯伟老师会带着全体学员研读《经营十二条》和《京瓷哲学》。这不是形式主义，不是走过场——这是爱真诚商学院区别于所有外贸培训的核心灵魂。

你可能会觉得："做外贸需要的是实操技能，为什么每天花这么多时间读哲学？"

对这个问题的理解深度，决定了你六个月的收获天花板。简单说——

哲学课在解决的是：你做外贸的「发心」是什么？当遇到客户压价、同行恶性竞争、平台规则突变时——你的决策依据是什么？是短期逐利，还是长期经营？

技能课在解决的是：你知道怎么投 P4P、怎么建独立站、怎么跟进询盘。但同样的技能，放在不同发心的人手里，结果天差地别。

「心不端正，术必走偏。」这句话，你会在六个月后真正理解它的分量。

1.4 拥抱不适感——成长的边界 = 舒适区的边界

在商学院，你会经历以下"不舒服"的时刻：

- 早起晨课——你可能是"夜猫子"，但每天 8:30 必须到教室；
- 公开复盘——你可能会被要求当众复盘自己上周的 P4P 操作，暴露自己的失误；
- 被追问发心——当你说"我想多拿询盘"时，老师会追问"然后呢？拿到询盘之后呢？"——直到你触及问题的本质；
- 大量实操——不是"听一遍就会"，而是"做一遍、错一遍、改一遍、再做一遍"。

这些不舒服，恰恰是成长的信号。每一次走出舒适区，你的能力边界就向外扩展一步。



第二部分：现实办公准备

2.1 大连 6 个月 · 生活安排

你将在美丽的大连度过 6 个月（8 月-次年 2 月），跨越夏秋冬季。以下是务实的准备清单：

住宿与交通

1. 提前联系商学院教务老师，确认提供的住宿条件（或者推荐的周边租房信息），了解通勤距离和时间。
2. 大连市区公交/地铁便利，建议下载「大连地铁」APP 或办理交通卡。
3. 如果自驾来大连，提前确认停车位置。

季节衣物

4. 夏季（8-9 月）：轻薄衣物为主，大连海风较大，建议备一件薄外套。
5. 秋季（10-11 月）：大连秋天降温快，10 月中下旬即可穿厚外套。
6. 冬季（12-2 月）：大连冬季海风刺骨，必须准备厚羽绒服、毛衣、围巾、手套、保暖鞋。体感温度常年低于内陆同纬度城市。
7. 商学院有每日晨课，早上出门较早，冬季务必保暖到位。

日常生活

1. 提前开通大连本地的手机套餐，避免异地高昂漫游费用。
2. 了解培训地点周边餐饮、超市、药店、医院等设施。
3. 如果有家庭需要远程兼顾，提前安排好家庭成员的生活和沟通频率。

2.2 办公设备建议

必备设备：



- 笔记本电脑（Windows/Mac 均可）：性能需能流畅运行 Chrome 多标签页、阿里国际站后台、独立站后台、Excel 大数据表格。内存建议 16G 以上。
- 外接显示器（强烈推荐）：实操课大量涉及后台操作、多窗口对比，一个 24 寸以上的外接显示器能极大提升效率和护眼。
- 移动硬盘或大容量 U 盘（64G 以上）：备份课件、实操数据、项目文件。
- 降噪耳机：自习和实操时间需要高度专注。

推荐设备：

- 平板电脑或手写板：哲学课上做笔记，手写比打字更能促进深度思考。
- 手机支架/三脚架：如果需要录制自己的实操过程用于复盘。
- 纸质笔记本×2：一本记哲学课，一本记技能课。分开记录，日后回顾更清晰。

2.3 软件与账号准备（视个人情况准即可）

开课前请务必完成以下准备：

1. 阿里国际站账号：确认自己的子账号权限（或提前注册新账号），确保 P4P 投放、数据管家、RFQ 等模块有操作权限。
2. Google 账号：独立站建站（如使用 WordPress/Shopify）和 Google Ads 投放需要。提前注册好并完成基础安全设置。
3. 关键词研究工具：如 Ahrefs、SEMrush、Google Keyword Planner 等的账号或试用权限。
4. Excel/Google Sheets：安装最新版。六个月的课程中，你将建立大量的数据分析表格——从关键词表到 P4P 日报到客户跟进表。
5. 截图工具（如 Snipaste）：实操课上大量需要截图记录操作步骤和结果。

2.4 日常作息建议

虽然商学院会提供详细的每日课表，但建议你提前建立以下作息框架（以课程期间的常规日为



例）：

06:30 - 07:30	起床、晨间运动、洗漱
07:30 - 08:30	早餐 + 预习当天哲学课章节
08:30 - 09:00	到达教室、签到、课前交流
09:00 - 10:30	哲学晨课 — 《经营十二条》《京瓷哲学》（冯伟老师）
10:30 - 12:00	技能专题课（P4P/数据管家/独立站/Google Ads 等）
12:00 - 14:00	午餐 + 午休（务必保证午休质量，下午实操需要高度集中）
14:00 - 17:00	实操训练（后台操作 + 1v1 辅导 + 小组讨论）
17:00 - 19:00	晚餐 + 自由活动
19:00 - 21:00	自主复盘 + 作业 + 第二日预习
21:00 - 22:00	写当日学习感悟、准备休息

注意：以上为参考框架，实际课表可能有调整。但核心原则不变——早课学哲学、上午学技能、下午做实操、晚上做复盘。这是被验证为最高效的学习节奏。



第三部分：学习方法论

3.1 "哲学+技能"双轨并进

这是爱真诚商学院最核心的学习方法。请不要把哲学课和技能课当成两门独立的课程——它们是一体的。

学 P4P 投放时，对照《经营十二条》：

- 「胸中怀有强烈愿望」——你为什么投 P4P？是真心想帮客户找到好产品，还是只想花钱买流量？
- 「销售最大化、费用最小化」——你的 P4P 预算分配逻辑，是否体现了这条原则？

学独立站建站时，对照《京瓷哲学》：

- 「客户第一」——你的网站架构和内容，是从客户的需求出发设计的，还是从你的产品目录出发设计的？
- 「贯彻完美主义」——你的网站细节——图片清晰度、文案精准度、加载速度——是否做到了极致？

每一次技能课上，都带着哲学课上学到的思考去审视操作。这样，技能就不再是"术"的堆砌，而是"道"的体现。

3.2 实操四步法

爱真诚商学院的实操课，遵循"听→做→错→对"四步法，请严格按照这个节奏：

1. 听课：认真听讲师的原理讲解和操作演示。不要急于在课上操作——先理解「为什么这么做」。
2. 做一遍：回到自己的电脑上，完整地走一遍流程。这一步通常会犯错——这是好事，早犯错比晚犯错强。



- 3. 记录错误：把你做错的地方标注出来。是参数填错了？是逻辑顺序反了？还是根本没理解原理？
- 4. 再做一遍：基于对错误的理解，重新完整走一遍流程。这次应该顺畅很多。如果仍然卡住，立刻找老师或助教。

记住：不是"做过一遍"就是"会了"。你必须做到"不看教程，独立完成"，才算真正掌握。

3.3 每日复盘——最重要的习惯

每天晚上，花 30 分钟写复盘笔记。不需要很长，但必须包含以下三部分：

- 今天学到了什么？（最少 3 个具体知识点，不是"学到了 P4P"，而是"学会了根据产品的毛利率反推 P4P 出价上限"）
- 今天哲学课上哪一个观点触动了我？为什么？（这是帮你把哲学内化的核心环节）
- 明天我要在哪个环节做得更好？（哪怕只是一个很小的改进——"明天早上提前 5 分钟到教室"也算）

这个习惯坚持 6 个月后，你会拥有一份完整的成长档案——比任何结业证书都更有价值。

3.4 建立你的知识体系

六个月的课程覆盖几十个课题——如果没有自己的知识框架，这些东西会是一盘散沙。建议你从第一天开始建立以下文件体系：

文件名称	内容
个人知识库.xlsx	按课题分类记录每个模块的核心要点、操作流程、注意事项。每个课题一个 Sheet。
P4P 实操日志.xlsx	记录每日投放数据：花费/点击/询盘/调整项。这是陪伴阶段最宝贵的资产。
哲学感悟集.docx	每天哲学课后的感悟和反思。6 个月后回看，你会看到自己心性的成长轨迹。
关键词库.xlsx	积累各渠道收集的关键词，标注搜索量/竞争度/转化效果。这是一个持



	续滚动的资产。
竞品跟踪表.xlsx	记录 5-10 个核心竞品的打法、店铺变化、新品动态。知己知彼。
问题清单.docx	学习中遇到的疑问、实操中卡的环节、思考后仍然想不通的地方。及时记录，找老师解答。



第四部分：课程体系速览

4.1 三阶段成长路径

爱真诚商学院 6 个月课程分为三个阶段，层层递进：

阶段	时长	核心目标	关键模块
破冰阶段	7 天	建立认知框架	平台规则、店铺架构、P4P 入门、哲学导入
进阶阶段	30 天	系统掌握技能	P4P 精细运营、数据管家、独立站建站、Google Ads、RFQ、产品分层、外贸全流程
陪伴阶段	5 个月	独立操盘+持续精进	店铺诊断 SOP、P4P 深度优化、客户画像、CRM 体系、关键词体系、双平台协同、多渠道流量闭环

4.2 核心师资

- 冯伟老师：每日哲学晨课（经营十二条、京瓷哲学）+ 全局运营管理。
- 丛日谊老师：阿里国际站全链路（平台规则、店铺架构、P4P、数据管家、Google Ads、RFQ 等）。
- 9+位一线实战导师：各自擅长领域授课（独立站、外贸单证、客户开发等模块）。

4.3 毕业时你应当具备的能力

- 能独立完成阿里国际站店铺从 0 到 1 的搭建和优化。
- 能基于数据制定 P4P 投放策略，并持续优化投产比。
- 能独立完成一个独立站的基础搭建和 SEO 优化。
- 能使用数据管家进行多维度店铺诊断。
- 掌握外贸全流程：从询盘、报价、合同到报关单证。



-
- **最重要：具备用经营哲学指导商业决策的思维习惯。**



第五部分：职场价值观修炼

5.1 先做人，再做事

这是爱真诚商学院最根本的教育理念。六个月的课程中，你听到最多的可能不是“点击率怎么提升”，而是——

「作为人，何谓正确？」

这个问题看似简单，却贯穿外贸生涯的每一个决策点：

- 客户要求提供虚假产地证——你是配合，还是拒绝？
- 同行在你的产品下恶意刷差评——你是回击，还是把精力放在提升自己产品和服务上？
- 为了快速出单，对产品参数做些“优化”描述——你就此打开了一扇门，还是守住了一条线？

这些问题的答案，不会因为你在 P4P 上多花了一万块钱变得更清晰。它来自你内心的价值判断。而哲学课的核心使命——就是帮你建立这个判断体系。

5.2 付出不亚于任何人的努力

- 不是比别人多努力一点点——是「不亚于任何人」。
- 这意味着：别人在刷短视频的时候，你在分析竞品数据。
- 别人在抱怨询盘质量差的时候，你在逐条复盘询盘来源和客户画像。
- 别人在学习结束就放飞的时候，你在回看白天的操作录屏、写复盘笔记。

6 个月后，你和“来的时候的自己”之间的差距，就是这每一天“不亚于任何人的努力”累积起来的。

5.3 持续精进——学习是一场无限游戏

商学院 6 个月课程的结束，不是你学习的终点——而是你建立了“自驱学习”能力的起点。



在陪伴阶段的最后一个月，导师会有意识地降低辅导频率，让你独立面对店铺运营中的各种问题。这不是放弃你——这是相信你已经具备了自我迭代的能力。

毕业后回到公司/自己创业，请继续保持：

- 每日数据复盘的习惯；
- 每周经营哲学的自省；
- 每月技能树的回顾和更新。

这些习惯，决定你未来 **3-5** 年的职业天花板。



第六部分：给首期学员的最后几句话

你们是爱真诚商学院的首期学员，这意味着什么？

意味着你们参与的不仅仅是“一门外贸培训”——你们在共同定义一个品牌的起点。你们的反馈、你们的成长故事、你们的毕业成果，将成为后来者的标杆。

这也意味着：你们将享受到超越后续任何一期的关注和资源投入。每一位导师，都会倾尽全力。

「明确事业的目的与意义，设立具体目标，胸中怀有强烈愿望，付出不亚于任何人的努力，追求销售最大化和费用最小化，定价即经营，经营取决于坚强的意志，燃烧的斗魂，临事有勇，不断从事创造性的工作，以关怀之心诚实处事，始终保持乐观向上的态度。」

——稻盛和夫《经营十二条》

六个月后，当你站在结业典礼上回望这段旅程——愿你无憾于每一天，无悔于每一次选择。

大连见。

爱真诚商学院 · 教务组

2026 年 8 月