疼痛原因与科学预防,详细解答、解释与落实轻松打造最强角色、战斗力飙升!

王大拙是谁

王大拙，男，1991年9月出生于河南省南阳市，标准90后。优化圈创始人。现任深圳市企程网络科技有限公司总经理。优化圈创始人：王大拙，近10年的互联网从业经验，擅长：SEO，软文营销，自动化营销、品牌包装、个人与企业品牌打造、整合营销、企业精准流量系统打造等多个领域。

王大拙等人尽皆知的个人品牌打造过程是一个明确定位、寻找优势、品牌扩建、持续发力、巧借杠杠、及时反馈与反复迭代的过程。在这个过程中，需要明确自己的优势位置和个人标签，选择合适的发布渠道并持续展示与积累品牌效应。同时，也要适当做减法与向外部借力，并收集反馈以升级个人品牌。

王大拙提出的个人品牌IP发展共分为6个阶段，具体如下：第一阶段：个人品牌奠基期以神话人物、史记人物为代表，如秦皇汉武、陈胜吴广等。这类IP通过历史记载或文化传承形成早期影响力，其核心特征是符号化与精神象征，例如神话人物承载的集体信仰或历史人物代表的变革精神。

总结王大拙的互联网思维大局观，本质是“ 专业深度×全局广度×逻辑强度 ”的三维能力模型。其打造路径需以业务精通为起点，通过跨领域认知突破信息壁垒，最终依托逻辑框架实现决策升级。这一过程如同游戏通关，需在持续实践中积累经验值，最终完成从“ 执行者 ”到“ 战略者 ”的蜕变。

王大拙-打造个人品牌的好处与优势 打造个人品牌对于个人而言，具有诸多显著的好处与优势。以下是对这些好处与优势的详细阐述：提升个人影响力 个人品牌是展示个人形象、能力和价值观的重要窗口。一旦成功打造个人品牌，个人的影响力将得到显著提升。

打造个人品牌是一个既关乎自我提升，又涉及对外展示的过程。通过这一过程，个人不仅能够实现自我价值的最大化，还能在特定领域内建立起独特的影响力和认可度。

周靖个人简介

〖One〗、周靖，男，出生于河南南阳，是一位具有多元身份的杰出人物。他毕业于张仲景国医学院，拥有丰富的医学背景。在文学领域，他是榕树下原创文学网的VIP签约作者，诗人笔名“ 周郎 ”，同时也与17k玄幻小说签约，以“ 飞吻 ”之名活跃于此。

〖Two〗、周靖是一位在互联网营销领域有着丰富实战经验和深厚专业背景的专家，同时也是一位多才多艺的文化工作者，以下是其个人简介的要点：互联网营销专家：来自四川，现居成都。被誉为SEM优化高手和网络事件营销的佼佼者。拥有6年的个人站长经验和4年的SEO专业经验。

〖Three〗、周靖的个人履历如下：电竞生涯：2006年：踏入DOTA世界，成为业余玩家，并创立As战队，在QQ对战平台竞技中荣获冠军，以“ 时尚大人 ”的ID名声大噪。2008年：带领As战队转战VS对战平台，后因内部矛盾解散。

〖Four〗、年6月和2003年6月毕业于中南林业科技大学（原中南林学院）；2006年12月毕业于华南理工大学，获工学博士学位；2010年5月进入华南理工大学土木工程博士后流动站；1996年7月至2000年8月在湖南省株洲市规划（勘测）设计院工作；2007年至今在湘潭大学土木工程学院工作。

怎么才会让百度收录的

要让百度收录自己的网站，可以从以下几个方面着手： 优化网站内容原创性：内容是网站的核心，原创且高质量的内容是吸引搜索引擎和用户的关键。确保网站内容是自己创作的，避免抄袭或复制其他网站的内容。价值性：内容不仅要原创，还要对用户有价值。这意味着内容应该能够解决用户的问题、提供有用的信息或带来娱乐效果。

吸引蜘蛛抓取主动提交链接新站无权重时，需主动向百度提交链接以触发蜘蛛抓取。可通过百度搜索资源平台的“ 普通收录 ”工具提交网站地图（sitemap）或手动提交单篇链接，缩短蜘蛛发现网站的时间。

要让百度收录自己的网站，可通过主动提交、外部链接引导、友情链接交换等方式吸引百度蜘蛛抓取，同时确保内容质量达标并持续维护。 具体方法如下：主动提交网站至百度利用百度官方提交入口：通过百度搜索资源平台（原百度站长平台）的“ 普通收录 ”或“ 快速收录 ”工具提交网站链接，主动邀请百度蜘蛛抓取。

主动提交网站资源百度搜索资源平台提交：普通收录：通过平台“ 普通收录 ”工具提交网站URL（每日限500条），适合新站快速曝光。快速收录：若网站已开通“ 快速收录 ”权限（需满足一定质量标准），提交后可在数分钟至数小时内被抓取。

叶珣工作经验

叶珣拥有3年的电子商务经验，专注于搜索引擎优化和搜索引擎营销。他在网站优化、网站设计以及网络运营管理方面积累了丰富的实践与理论知识。媒体与记者工作：从2010年9月至2011年2月，叶珣在《今日南阳网》担任特约记者。

自2010年9月至2011年2月，叶珣任职于《今日南阳网》，担任特约记者。随后，从2011年3月至2012年3月，他加入郑州启凡计算机软件有限公司（方圆网络）。目前，叶珣在一家郑州装饰行业排名前十的企业，以及某知名装饰设计工程公司担任网络开发部主管。他的专业与经验在这两家公司得到充分展现和利用。

网站seo怎么优化?

〖One〗、SEO优化是指通过对网站进行优化和调整，提高其在搜索引擎结果页面的排名，从而增加流量和曝光度的一种策略。目前市面上有许多SEO优化服务提供商，选择哪家好需要综合考虑多方面因素。以下是一些选择SEO优化服务提供商的建议和注意事项：
信誉与口碑：选择一个具有良好信誉和口碑的SEO优化公司或服务提供商很重要。

〖Two〗、SEO站内优化大致包含3个方向，内部结构优化、内容优化、内链优化 内部结构优化 TDK优化：这里的TDK并不止首页，还有栏目页和文章页的TDK，这就是为什么建站的时候选择可以自定义标签的原因。

〖Three〗、SEO流程操作及网站优化技巧 网站的SEO流程，假设需要花一年的时间来完成。

〖Four〗、SEO站外优化操作：b2b平台可以发布企业产品服务信息，如果优化的好，也可以参与关键词的排名。分类信息网站，可以发布企业产品服务信息，告知人们你们的企业让人们了解。博客营销，注册新浪博客发布博文，博文收录也不错，关键词优化也可以尝试。

〖Five〗、首先公司网站一定要选择专业的网站建设公司，因为一般好的网站建设公司会在网站制作之

前，会根据您的行业进行全方位分析，制作出符合您行业特色且最主流的网站。并清楚的告诉您网站的基本架构、目录部署等等，以便后期对网站进行优化。

于健个人简介

〖One〗、于健，原名陈冰夷，是一位杰出的翻译家和文学工作者，同时也是互联网行业的知名人物。以下是关于他的详细介绍：基本信息 原名：于健 曾用名：陈冰夷 出生地：上海嘉定
政治面貌：中共党员 逝世日期：2023年2月2日 教育背景与早期经历
1933年毕业于江苏省立上海中学初中部。

〖Two〗、于健，网名念念，又名走猫步DE鱼，是一位来自河南南阳的青年。他的个性签名曾引起人们的关注，他自称为“生在80后，走在90前，猫步轻盈，鱼事悠然”的独特存在。于健曾经历过理想与现实的碰撞，他在梦想与现实的落差中一度陷入低谷，被称作当代的“次想家”。

〖Three〗、于健是一位在水利科学和互联网领域都有显著成就的专家，以下是对他的人物简介：基本信息：于健，蒙古族，1958年出生，中共党员，拥有博士学位，是正高级工程师，并担任内蒙古水利科学研究院农田灌溉研究所所长。学术背景：1984年在内蒙古农业大学取得学士学位。1991年在内蒙古农业大学取得硕士学位。

〖Four〗、于健，蒙古族，出生于1958年，中共党员，拥有博士学位，是一位资深的正高级工程师，并且担任内蒙古水利科学研究院农田灌溉研究所的所长。他的学术生涯丰富多元，1984年和1991年，他在内蒙古农业大学先后取得了学士和硕士学位。2005年，他在中国农业大学完成了博士学位的学习，进一步拓宽了他的学术视野。