CHROME 插件 · 使用说明

Canlah AI 答案监测 · 使用说明

客户在 ChatGPT 和 Google AI 概览里问你这一行的问题时，这个插件替你去问，然后告诉你：答案里有没有你、排第几、AI 还推荐了谁、引用了哪些网站。这份说明讲清楚它能做什么、怎么装、怎么设置、怎么看结果。

适用版本 0.9.21 · 更新于 2026-11-09

01 它能帮你做什么

越来越多的客户不再一页页翻搜索结果，而是直接问 AI，例如「新加坡哪家少儿编程好」。AI 的回答里通常只点几个名字：你不在里面，这位客户可能就不会知道你。

插件替你定期去问这些问题，把 AI 的原话记下来，算成几个看得懂的读数：

- 答案里有没有你：AI 有没有写到你的品牌，排在第几个。
- AI 推荐了谁：同一个答案里出现了哪些对手，谁被推荐得最多。
- AI 引用了哪些来源：答案引用了哪些网站，你的官网在不在里面。
- 下一步做什么：根据读数列出可以补的地方，例如争取出现在 AI 常引用的网站上，或者给一直没提到你的问题在官网写一页说明。

它是测量工具：不会改变 AI 的回答，也不承诺排名。读数告诉你现在的位置，改进要靠你在网站和外部来源上做功课（或者交给我们的 GEO 服务）。

02 开始之前

- 电脑上的 Chrome 浏览器。插件装不到手机上。
- 一个 Google 账号：用来登录插件。品牌、问题和结果都跟着这个账号走，换电脑也还在。

- 建议在这个 Chrome 里登录 ChatGPT：登录了，插件用你的账号在临时聊天里、关掉个性化去问；没登录，看到的是未登录访客的答案。
- 监测运行时 Chrome 要开着，电脑不能休眠。

---

03 安装

01 打开商店页

在插件页点「从 Chrome 应用商店安装」，在商店页点「添加至 Chrome」，再点「添加扩展程序」。以后有新版本会自动更新。

02 固定到工具栏

点 Chrome 右上角的拼图图标，把 Canlah 的插件固定到工具栏，以后点它就能打开小窗看结果。

03 打开安装向导

装好后安装向导一般会自己打开；没打开就点工具栏上的插件图标。

用不了 Chrome 应用商店的，可以在插件页下载安装包手动安装（步骤写在插件页「安装」一节）。手动安装的不会自动更新，有新版本要重新下载覆盖。

---

04 安装向导：4 步

01 登录

点「使用 Google 登录」。Chrome 会先问能不能让插件连接 Canlah 的服务器（api.canlah.ai、geo-api.canlah.ai）和各地区的 Google 搜索网址，点「允许」，再在弹出的 Google 窗口里选账号。登录就能用，不用接入码。从朋友的邀请链接来的，登录时邀请自动生效；朋友直接发给你邀请码的，登录前填在 Google 按钮下面的「好友的邀请码（选填）」里，登录时一起生效。

02 你的生意

填店名、网站（必填）、别的叫法（AI 有时只写简称或英文名）、做哪一行、在哪个国家做生意，再加几家对手（建议 3 到 5 家，可以先空着）。对手名字后面空一格带上网址，例如「ABC Coding abccoding.sg」，仪表盘还能算 AI 引用了它的网站几次。

03 客户会怎么问

AI 读你的官网，按你的行业和地区写一批客户会问的问题（一般要 10–30 秒）。科技公司会写成选型、对比、计费、集成、合规这类问法，本地生意会写具体场景和顾虑。勾上客户最可能问的；「换一批」让 AI 重写一批，已勾上的保留，也可以「自己写一条」。这些就是你的意图（见下一节）。至少 5 条，建议 10 条，最多 20 条。

04 开始

读 4 条要点，点开完整说明（收集哪些数据、谁能看到、怎么删除），勾上同意，再点「开始第一轮」。

第一轮：同意后，插件马上完整跑一轮，和小窗里的「立即执行一次」一样：每个意图本身和它的每种问法，在 ChatGPT 和 Google 各问一遍，让你当天就有第一批读数。问法如果还在生成，会显示「问法生成中」，好了自动开始，不用再点。这段时间可以照常用电脑，进度就在页面上。

05 写好意图

意图是客户想问 AI 的一件事，一行一个，例如「新加坡哪家少儿编程好」「适合 8 岁孩子的编程课多少钱」。

同一件事，客户会有很多种问法。所以每个意图会自动生成 5 种问法（同一个意思的不同说法）。监测时先问意图本身，再把 5 种问法都问一遍：读数覆盖的是这件事，而不是某一句碰巧的说法。问法和意图用同一种语言，中文意图生成中文问法，英文意图生成英文问法。

怎么写

- 写成客户还不认识你时会怎么问，不要写你的店名。要看的是 AI 会不会主动推荐你；题里写了店名，插件会提醒你。
- 写具体：带上地区、对象和场景。「新加坡适合上班族的夜间健身房」比「健身房」测得准。
- 别用 AI 看不懂的简称。「新加坡 Geo 一般多少钱」这样的问法，AI 常常先反问「Geo 指的是哪一种」，读数就没有意义。
- 覆盖不同的购买阶段：比较（哪家好）、价格（多少钱）、口碑（评价怎么样）、具体需求（周末开课的）。

在设置页管理意图

- 在设置页「你的问题」里加、改、删意图。改动自动保存，下一次监测按新的问；已经问过的读数不受影响。最多 20 个，写满了「添加」会变灰。
- 点一行左边的箭头看它的 5 种问法：每一句都能改、删，不满 5 句时还能再加；改过的不会被自动覆盖。不满意就点「重新生成」换一批。
- 「根据官网生成意图」：读你的官网，写一批贴近你生意的意图，点「+」加进列表。
- 问法生成好之前，这个意图先不跑；原因写在「你的问题」里，后台会自动重试。

06 监测怎么跑

问哪几路

- ChatGPT（你的账号）：这个 Chrome 登录了 ChatGPT，插件用你的账号在临时聊天里、关掉个性化去问，不用你的聊天记录和记忆。读数按你的套餐算进「ChatGPT 免费版」或「ChatGPT Plus/Pro」。
- ChatGPT 未登录：插件在自己开的无痕窗口里，按没登录的访客再问一遍，不会退出你的账号。要先允许插件在无痕模式下运行：小窗或设置页会提示，点「去打开」，在打开的详情页里把「在无痕模式下启用」打开。这一路的次数另算，不占每天的上限，每天最多 120 次。这个 Chrome 本来就没登录 ChatGPT 的话，ChatGPT 那一路问到的已经是未登录的答案，不再另问。
- Google：在 Google 搜索里问，读 AI 概览的回答和引用，不需要登录。

什么时候跑

- 自动：你没在用这个 Chrome 时（切到别的软件，或者离开电脑），2 分钟后开始。你回到 Chrome，已经开始的这一轮会问完，下一轮等你再离开时才开始；两轮自动运行之间至少隔 1 小时。
- 手动：点小窗里的「立刻跑一次」。
- 一轮问什么：所有意图一起跑。每个意图在每一路上问 6 次（意图本身加 5 种问法），同一个意图的几句在同一页里依次问完。
- 开在哪里：默认每一路一个最小化的独立窗口，不挡你的屏幕；也可以在设置页「监测开关与节奏」改成当前窗口的后台标签页。
- 不抢你的窗口：没登录 ChatGPT 那几路（包括「ChatGPT 未登录」的无痕窗口）要短暂显示在屏幕上才发得出问题。插件只在你没在用电脑时，把它自己开的窗口拿到前面几秒，发出去就放回去，焦点还给你原来的窗口；你正在用电脑时不动窗口，这几句不算失败，留到下一轮先问。

每天跑多少

- 每天所有意图、所有引擎合计默认最多 240 次（「ChatGPT 未登录」那一路另算）。10 个意图大约够跑两轮。

- 在设置页「监测开关与节奏」→「每天最多执行多少次」里可以改。服务端对每个引擎每天也有上限，设置页同一处可以看到。
- 用完了小窗显示「今天已跑满」，当晚 0 点后自动继续。

暂停和停止

- 「停止这一轮」：在小窗或通知里，停下正在跑的一轮；没问到的，下一轮先接着问。
- 「暂停」和「继续」：在小窗底部。暂停后不再自动跑。
- 撤回同意：设置页「监测开关与节奏」里的「撤回同意」，撤回后马上停。
- 你在插件开的页面上自己动手，那一页就让给你。

让它跑得顺

- Chrome 开着，电脑不休眠。
- 在这个 Chrome 里登录 ChatGPT。没登录时，锁屏或把 Chrome 最小化的那段时间，ChatGPT 那一路会跳过。
- 碰到人机验证，按小窗的提示处理一次（见「常见问题」）。

---

07 看结果

小窗

点工具栏上的插件图标打开小窗。首屏是「这周 AI 推荐了你」几次、一共问了几次、和上周比，以及 AI 最常推荐谁、最新一条；底部写下一次什么时候跑。点「看 AI 的原话」打开仪表盘。「明细」里有更细的状态和统计。

本地自检：在你自己打开的 ChatGPT 或 Google 搜索结果页上，点「明细」里的「检查当前页面」。插件只在本机读这一页，告诉你有没有你、排第几、有没有引用你的网站，不回传。

仪表盘

顶部两个筛选：「看哪个 AI」（全部、ChatGPT 免费版、ChatGPT Plus/Pro、ChatGPT 未登录、ChatGPT 套餐未知、Google）和「时间」（最近 7 天、最近 30 天、自选日期）。下面几块：

- 本周概况：AI 推荐了你几次、一共问了几次、几次把你排在第一个，以及近四周的次数。
- 提及率和引用率：你和每家对手各一行。提及率 = 回答正文提到这个品牌的次数 ÷ 回答数；引用率 = 回答的来源链接里有它网站的次数 ÷ 来源读得出域名的回答数。
- AI 最常推荐谁：按回答里点到名的次数排。
- AI 的原话：每个问题最近一次的回答，标着有没有推荐你、排第几；点「看 AI 怎么说的全文」看原文和它引用的网站。
- AI 从哪里了解你这一行：回答里引用最多的网站，以及引用它的回答有没有提到你。
- 下一步：让 AI 多推荐你：根据读数列出可以补的地方。

百分比什么时候出：每个答案一采到就能看原文；回答少于 10 条时只给次数，不给百分比，因为样本太少的百分比只是噪音。

「ChatGPT 套餐未知」是什么：没拿到回答的尝试，或者读不出 ChatGPT 套餐的回答，单独算一类，不去猜。

导出

仪表盘最下面「导出本账号的全部记录」：这个账号所有设备的记录，包括每条回答（问题、意图、原文、引用、模型、账号类型、有没有提到你和对手、排第几、有没有引用你的网站）、每次提问尝试和操作记录。可以按日期和引擎筛选，下载表格（CSV）或完整数据（JSON）。试用到期也能导出。

---

08 账号、试用与邀请

- 试用：第一次登录当天起试用 7 天。到期后在「账户与订阅」页订阅，继续监测；订阅也在那一页管理和取消续费。

- 通知与任务：从小窗或设置页进入「通知与任务」。自动任务点「领取（自动完成）」，插件替你问几道题，问完自动加试用天数（会占用你当天一部分提问次数）；人工任务按说明做完、提交完成说明，审核通过后加天数。
- 邀请朋友：仪表盘最下面有你的邀请码和邀请链接。朋友注册 7 天内用了你的邀请链接或邀请码，你们俩的试用都多 7 天，邀请多少人都算。
- 换电脑：在新电脑装好插件，用同一个 Google 账号登录，品牌、问题和结果都还在。
- 界面语言：设置页「界面语言」可以选中文或 English，只影响你看到的字，不影响测什么、怎么测。

---

09 你的数据

- 插件读取监测页面上显示的回答，把问过的问题（你写的，以及你主动领取的任务题）、AI 的完整回答和引用、你的 IP 地址，以及你在插件里的操作，上传到 Canlah 的服务器，用来算你的结果和排查问题。Canlah 的工作人员可以查看，每次查看都有记录。
- IP 地址用来解释读数差异：AI 的答案会因地区不同。
- 插件只在 ChatGPT 和 Google 搜索页上运行，只读它自己开的监测页面。你自己平时用 ChatGPT 或 Google，它不读也不记；也不读你的邮件、订单和店铺后台，不碰剪贴板。
- 我们不出售这些数据，也不用于个性化广告。
- 设置页的「透明面板」列出插件正在跑什么、传了什么、传给谁。
- 随时可以暂停、撤回同意，或者写信申请删除你的数据。卸载插件会删掉这台电脑上的数据，但不会自动删除服务器上的记录，也不会取消订阅。

插件隐私政策

---

10 常见问题

小窗说「要你处理」，或者碰到了人机验证？

ChatGPT 或 Google 有时会要你点一下验证，那一路会先停下，小窗写清楚是哪一个。打开对应页面把验证点掉就能继续。「ChatGPT 未登录」那一路碰到时，点「去处理」打开一个无痕窗口点掉验证，再回来点「我已经处理好了」恢复。

装好了，但一直没跑？

依次看：向导第 4 步有没有同意；小窗是不是「已暂停」；你是不是一直在用 Chrome（它等你离开 Chrome 才跑，想马上跑就点「立刻跑一次」）；问法是不是还没生成好；今天是不是已经跑满；试用是不是到期了；电脑有没有休眠。

小窗说「今天已跑满」？

不是出错，是今天的次数用完了，当晚 0 点后自动继续。想多跑，在设置页「监测开关与节奏」里调高每天的上限。

有意图的问法没生成出来？

生成好之前这个意图不跑，后台会自动重试；也可以在设置页「你的问题」里展开那一行点「重新生成」。原因写在那一行里。

为什么插件问到的答案和我自己问的不一样？

插件用临时聊天、关掉个性化去问，不带你的聊天记录和记忆；AI 的答案也会因地区、时间和措辞变化。所以每个意图要问多种问法、问很多次，看的是整体的比例，而不是某一次的回答。

不登录 ChatGPT 能用吗？

能。ChatGPT 那一路会按未登录访客去问，读数算进「ChatGPT 未登录」。只是没登录时，锁屏或把 Chrome 最小化的那段时间 ChatGPT 会跳过。

仪表盘里看不到某个对手？

在设置页「你的对手」里加上它，名字后面空一格带上网址。排名本来就会把答案里出现的同类品牌都算进去，加上的那几家保证一直算在里面，还能算它的引用率。

插件会动我的 ChatGPT 账号或聊天记录吗？

它在临时聊天里问，问之前确认个性化已经关掉，不会用你的记忆，也不会退出你的账号。你自己的对话它不读。

怎么卸载？

在 Chrome 地址栏输入 chrome://extensions，找到 Canlah 的插件点「移除」。服务器上的记录要删除的话，写信给我们。

有问题、想删除数据或换账号，写信给我们： admin@canlah.ai