

网站 SEO 自查清单

60 项可执行检查点 · 逐条对照就能定位问题

这份清单不卖关子。每一项都写明「合格标准是什么」，你不需要懂技术也能对着查。建议按顺序过一遍，先把「技术层面」的问题清干净——底层不通，后面做内容和外链都是白费力气。

怎么用这份清单

共 60 项，分六组。每组的检查项按「先修致命伤、再优化细节」排列。查的时候在第三列写结论：通过、不通过、待确认。不通过的记下来，按影响力排序处理。

一、技术层面（1 - 16 项）

这一组出问题，等于门关着，内容做得再好也进不来。优先处理。

序号	检查项	合格标准（对照这一列判断）
1	网站能否正常访问	首页、栏目页、文章页均返回 200 状态码
2	HTTPS 是否全站生效	无混合内容告警，HTTP 自动 301 到 HTTPS
3	www 与非 www 是否统一	只用其中一种，另一种 301 跳过来，不做两个版本
4	是否存在重复首页	/、/index.php、/home/ 等变体不是各自独立可访问
5	robots.txt 是否误拦	没有 Disallow: / 这类把整站封死的规则
6	robots.txt 是否声明站点地图	至少有一条 Sitemap: 记录，指向可访问的 xml
7	sitemap.xml 是否可访问	返回 200，内容是合法 XML，URL 数量与站点规模相符
8	站点地图是否混入死链或跳转	地图里只放最终地址，不放 301/302 的目标
9	首页是否被误设 noindex	首页 meta robots 必须是 index, follow
10	是否误开「屏蔽搜索引擎」	WordPress「设置 → 阅读」里的那个勾必须是取消状态

序号	检查项	合格标准（对照这一列判断）
11	404 页面状态码是否正确	不存在的页面要返回 404，不是返回 200 的「假 404 页」
12	服务器近 30 天是否稳定	无大规模 5xx 波动，无长时间不可访问
13	页面响应速度	首字节时间（TTFB）低于 500 毫秒
14	是否开启传输压缩	HTML / CSS / JS 走 Gzip 或 Brotli
15	是否存在跳转链	关键页面从入口到落地不超过 1 次跳转
16	移动端适配	手机上正文不需要横向拖动，字号可读

二、内容层面（17 - 30 项）

内容是排名的地基。这一组的目标是：每一页都有存在的理由。

序号	检查项	合格标准（对照这一列判断）
17	首页 TDK 是否完整	标题、描述、关键词都填了，且描述能说清「你是做什么的」
18	栏目页是否有实质内容	不是一串标题列表，要有导语正文和结果说明
19	每篇文章标题是否唯一	全站没有两个完全相同的标题
20	每篇文章是否有独立描述	不是自动截取的半句话
21	正文长度是否足够	问答类、教程类内容建议 600 字以上
22	是否有且仅有一个 H1	每页只有一个 H1，且包含核心主题
23	H2 / H3 是否形成层级	标题层级不跳级，结构清晰
24	关键段落是否直接回答问题	用户搜的问题，正文里有明确答案句
25	是否有原创数据或案例	有自己的一手经验、截图、数据，不是拼凑
26	图片是否有 alt 属性	每张内容图都有描述性 alt
27	图片是否本地化	不引用第三方图床，避免对方防盗链导致图片全丢
28	更新频率是否稳定	有节奏地持续更新，不是三天打鱼或一次性堆几百篇
29	是否存在重复内容	同一篇内容没有多个不同 URL 的版本
30	是否定期更新老文章	有价值的老文章有内容补充和更新时间

三、站内结构（31 - 40 项）

结构决定蜘蛛能不能爬全、权重能不能传下去。

序号	检查项	合格标准（对照这一列判断）
31	点击深度	从首页点任意页面，不超过 3 次点击
32	是否有面包屑导航	每个内页都能看到自己在站点中的位置
33	内链密度	每篇正文有 3 条以上指向站内其他页面的自然内链
34	是否有全站 HTML 地图页	一个页面列出所有栏目和文章，方便蜘蛛一次抓全
35	导航是否覆盖核心栏目	主要栏目在主导航里能直接点到
36	是否存在孤岛页面	没有只能靠搜索才能找到、任何链接都到不了的页面
37	分页是否规范	列表分页有独立地址，且指向正确
38	标签页是否产生大量薄页	标签聚合页要么有内容，要么设为不收录
39	归档页是否有内容	分类、日期归档不是纯标题列表
40	URL 是否简洁	用可读的英文或拼音，不带一长串参数

四、外部信号（41 - 48 项）

这一组慢，但决定天花板。

序号	检查项	合格标准（对照这一列判断）
41	是否有自然外链	有别的网站主动链接你，哪怕只是行业目录
42	友情链接数量是否合理	30 条以内，且都是内容相关的站
43	是否有低质外链	没有来自垃圾站群、博彩站的批量链接
44	品牌词是否有人搜	有人搜你的品牌名 —— 这是权重的直接体现
45	是否被行业网站收录	在行业目录、媒体文章里能搜到你的站点
46	是否有同行链接你	同行愿意引用你的内容或数据
47	社交平台是否有正式账号	有公开的对外账号，且能从站上点过去
48	是否有需要处理的负面链接	花钱买来的批量外链要及时清理或拒绝

五、用户体验（49 - 55 项）

百度把用户行为当排名参考，这一组直接影响点击与停留。

序号	检查项	合格标准（对照这一列判断）
49	首屏加载时间	手机 4G 下 3 秒内能看到主要内容
50	是否有弹窗遮挡	进页面就弹窗、遮挡正文的做法会明显伤害体验
51	移动端可点性	按钮、链接的点击区域够大，不会误触
52	广告位是否过多	广告占比不过高，正文不被切成碎片
53	联系入口是否明显	想找你的人能一眼看到电话或咨询入口
54	是否自动播放音视频	没有一打开就出声的内容
55	页面视觉是否专业	排版整齐、图片清晰、没有明显的拼接痕迹

六、数据与监控（56 - 60 项）

没有数据就等于闭着眼睛做优化。

序号	检查项	合格标准（对照这一列判断）
56	是否接入搜索引擎站长平台	百度搜索资源平台、必应站长工具均已验证站点
57	是否监控蜘蛛抓取量	能看到各引擎每天来抓多少次、抓了哪些页面
58	是否监控收录数量	每周记录一次收录数，能看出趋势
59	是否跟踪目标词排名	核心词每周记录排名位置
60	是否记录每次改动	改了什么、什么时候改的、改完有什么变化

查完之后

把「不通过」的项按这个顺序处理：技术层面的致命伤 → 内容层面的空缺 → 站内结构 → 用户体验 → 外部信号。

很多人一上来就去买外链、堆关键词，其实前面 40 项里有一半没做。底层没修好，外链买得越多亏得越快。

关于这份清单

这份清单由 CCM 网络推广整理，用于我们自己接项目时的第一轮诊断。如果你照着查完，发现问题比较多、又不确定先动哪一块，可以把域名和排查结论发给我们，我们会给一份按优先级排好的处理清单。

站点：<https://ccombaidu.com> | 服务：SEO 优化、百度竞价托管、外贸独立站推广