

21天详细课表

Week 1: AI 基础与提示词入门 (Day 1-7)

Day 1: 开营与 AI 基础认知

学习目标

1. 理解大语言模型的基本概念和工作原理
2. 了解当前主流 AI 工具及其能力边界
3. 明确个人学习目标和期望
4. 完成学习环境的准备

核心知识点

**1.1 什么是大语言模型 (LLM) **

大语言模型 (Large Language Model) 是一种基于深度学习的自然语言处理模型，通过在海量文本数据上训练，学习语言的统计规律和语义关系。

核心特点:

- **概率预测**：基于前文预测下一个最可能的词
- **上下文理解**：能理解对话的上下文语境
- **泛化能力**：可应用于多种任务，无需专门训练

1.2 主流 AI 工具概览

工具名称	开发商	核心特点	适用场景
ChatGPT	OpenAI	功能全面, 生态丰富	通用对话、写作、编程
Claude	Anthropic	上下文长, 安全性高	长文档分析、敏感任务
文心一言	百度	中文优化, 国内可用	中文内容创作
通义千问	阿里	多模态, 工具集成	办公场景、代码辅助
Gemini	Google	多模态, 搜索集成	信息检索、多模态任务

1.3 AI 的能力边界

AI 擅长:

- 文本生成与编辑
- 信息整理与总结
- 创意启发与头脑风暴
- 代码辅助与解释
- 多语言翻译

AI 不擅长:

- 实时信息获取 (知识有截止日期)
- 精确计算 (可能出错)
- 个人情感理解
- 事实核查 (可能"幻觉")
- 复杂逻辑推理 (可能出错)

今日演示

演示 1: 首次体验 AI 对话

步骤:

1. 打开选择的 AI 工具 (以 ChatGPT 为例)
2. 输入问候语: "你好, 我是 AI 学习训练营的新学员"
3. 观察 AI 的回复风格
4. 尝试追问: "你能帮我做什么?"

演示 2: 测试 AI 的能力边界

尝试以下问题, 观察 AI 的表现:

- "今天日期是多少?" (测试实时信息)
- "计算 2345×6789 " (测试计算能力)
- "用一句话总结《红楼梦》" (测试总结能力)
- "写一个 Python 函数计算斐波那契数列" (测试编程能力)

今日任务

1. 注册/登录至少一个 AI 工具账号
2. 完成首次对话体验 (至少 5 轮对话)
3. 写下学习承诺书 (100 字以上)
4. 浏览课程网站, 熟悉结构

今日交付物

学习承诺书模板:

...

我是_____, 加入 21 天 AI 能力养成训练营。

我的学习目标:

1. _____
2. _____
3. _____

我承诺:

- 每天投入_____小时学习
- 按时完成每日任务
- 积极参与讨论和分享
- 遇到问题主动求助

签名: _____ 日期: _____

...

评分标准

等级	标准	分值
优秀	承诺书目标明确、具体、可衡量; 有详细的执行计划	5 分
合格	承诺书包含基本要素, 目标较为明确	3-4 分
待改进	承诺书过于简单或敷衍	0-2 分

常见错误与纠偏

错误 1: 目标过于宏大

- "成为 AI 专家"
- "掌握提示词基础, 能独立完成日常写作辅助"

错误 2: 目标过于模糊

- "学会用 AI"
- "能用 AI 辅助完成周报撰写, 节省 50%时间"

进阶挑战

对比测试 2-3 个不同的 AI 工具, 记录它们在相同问题下的表现差异。

次日衔接说明

Day 2 将学习基础对话技巧, 建议提前思考: 你最希望用 AI 解决什么问题?

Day 2: 首次对话体验

学习目标

1. 掌握与 AI 有效对话的基本技巧
2. 学会清晰表达需求和问题
3. 了解对话的上下文管理
4. 建立对话记录和分析的习惯

核心知识点

2.1 有效对话的五个原则

1. ****明确具体****: 避免模糊表述, 提供具体细节
2. ****提供背景****: 让 AI 了解上下文和场景
3. ****分步提问****: 复杂问题拆分成小步骤
4. ****及时反馈****: 对 AI 的回答给予反馈, 引导优化
5. ****迭代优化****: 根据结果不断调整提问方式

2.2 对话上下文管理

AI 具有上下文记忆能力, 可以:

- 引用之前的对话内容
- 基于之前的回答继续深入
- 修正或调整之前的指令

技巧:

- 同一主题保持在同一会话中
- 新主题开启新会话
- 定期总结关键信息

2.3 常见对话场景

| 场景 | 技巧 | 示例 |

```
|-----|-----|-----|
| 信息查询 | 明确具体, 限定范围 | "列举 5 个适合初学者的 Python 库, 并说明用途" |
| 内容创作 | 提供背景, 明确风格 | "以轻松幽默的风格, 写一篇关于远程工作的短文" |
| 问题求解 | 分步描述, 提供条件 | "我有 A、B、C 三个选项, 预算 1000 元, 目标是..." |
| 学习辅导 | 说明水平, 要求解释 | "我是初学者, 请用简单语言解释什么是 API" |
```

今日演示

****演示: 完整的对话流程****

...

用户: 我想学习 Python 编程, 有什么建议?

AI: 学习 Python 编程是一个很好的选择! 以下是一些建议:

1. 从基础语法开始...
2. 练习小项目...

...

用户: 我是完全的编程新手, 每天只有 1 小时学习时间, 请帮我制定一个 2 周的学习计划

AI: 针对完全新手、每天 1 小时的情况, 建议如下学习计划:

...

用户: 第一周的内容能不能更详细一些?

AI: 当然, 以下是第一周每天的具体安排:

...

今日任务

完成 3 次不同类型的对话, 并记录分析:

1. ****信息查询型对话****: 向 AI 询问一个你感兴趣的领域的入门知识
2. ****内容创作型对话****: 让 AI 帮你创作一段内容 (如邮件、短文、文案)
3. ****问题求解型对话****: 向 AI 咨询一个你当前面临的实际问题

今日交付物

****对话记录表****:

```markdown

# Day 2 对话记录

## 对话 1: 信息查询

主题: \_\_\_\_\_

提示词: \_\_\_\_\_

AI 回复要点:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

满意度评分 (1-5): \_\_\_\_\_

改进思路: \_\_\_\_\_

## 对话 2: 内容创作

主题： \_\_\_\_\_  
提示词： \_\_\_\_\_  
AI 输出内容：  
\_\_\_\_\_

满意度评分 (1-5)： \_\_\_\_\_  
改进思路： \_\_\_\_\_

### ## 对话 3：问题求解

主题： \_\_\_\_\_  
提示词： \_\_\_\_\_

AI 建议：  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

满意度评分 (1-5)： \_\_\_\_\_  
改进思路： \_\_\_\_\_

### ## 今日总结

最大收获： \_\_\_\_\_  
遇到的最大困难： \_\_\_\_\_  
明天想改进的地方： \_\_\_\_\_  
```

评分标准

等级	标准
优秀	3 次对话类型各异，记录详细，有深度分析和改进思路
合格	完成 3 次对话，有基本记录和简单反思
待改进	对话次数不足或记录过于简单

常见错误与纠偏

错误 1：一次性提出过多要求

- "帮我写一篇关于人工智能的文章，要包含历史、现状、未来趋势，还要加入具体案例，2000 字左右"
- 先让 AI 列出大纲，确认后再逐段生成

错误 2：不与 AI 互动

- 只看 AI 的第一次回复
- 通过追问、反馈、修正来优化结果

进阶挑战

尝试让 AI 扮演不同角色回答同一个问题，比较差异：

- "作为一位教授，解释什么是机器学习"
- "作为一位科普作家，解释什么是机器学习"
- "作为一位工程师，解释什么是机器学习"

次日衔接说明

Day 3 将学习信息检索与验证，重点是如何用 AI 高效获取信息并验证其准确性。

Day 3: 信息检索与验证

学习目标

1. 掌握使用 AI 进行高效信息检索的方法
2. 学会识别和验证 AI 生成信息的准确性
3. 了解 AI "幻觉" 现象及应对策略
4. 建立信息来源追溯的习惯

核心知识点

3.1 AI 辅助信息检索的优势与局限

优势:

- 快速整合多源信息
- 以自然语言呈现结果
- 可根据需求调整深度和角度

局限:

- 知识有截止日期
- 可能产生 "幻觉" (编造信息)
- 无法访问实时信息

3.2 信息检索的提示词技巧

...

基本模板:

"请帮我查找关于[主题]的信息, 要求:

1. 涵盖[具体方面]
2. 以[格式]呈现
3. 适合[目标受众]理解
4. 包含[数量]个要点"

...

3.3 AI 幻觉识别与应对

常见幻觉类型:

- 编造不存在的事实
- 错误引用来源
- 混淆相似概念
- 过度推断

验证方法:

1. **交叉验证**：用不同工具或来源核实
2. **权威来源**：优先参考官方网站、学术论文
3. **逻辑检查**：检查内容是否符合常识和逻辑
4. **追问细节**：要求 AI 提供具体来源或证据

今日演示

演示 1: 高效信息检索

...

用户: 请帮我整理关于"远程工作效率"的研究发现

AI: [整理相关信息]

用户: 这些研究主要来自哪些机构? 样本量大概是多少?

AI: [补充来源信息]

用户: 请用表格形式呈现, 包含: 研究发现、样本规模、研究机构

AI: [以表格形式呈现]

\\`

****演示 2: 识别和验证****

\\`

用户: 请列举 5 本关于习惯养成的经典书籍

AI: [列举书籍]

用户: 请确认每本书的作者和出版年份

AI: [提供详细信息]

用户: 《原子习惯》的作者真的是 James Clear 吗?

AI: [确认并补充信息]

\\`

今日任务

1. 选择一个你感兴趣的主题, 用 AI 进行信息检索
2. 对 AI 提供的信息进行验证 (至少验证 3 个关键信息点)
3. 记录验证过程和结果

今日交付物

****信息检索与验证报告**:**

\\`\\`\\`markdown

Day 3 信息检索与验证报告

检索主题

主题: _____

检索目的: _____

AI 检索结果

[粘贴 AI 提供的主要信息]

验证过程

信息点 1

AI 陈述: _____

验证方法: _____

验证结果: ✓正确 / ✗错误 / ?无法确认

验证来源: _____

信息点 2

AI 陈述: _____

验证方法: _____

验证结果: ✓正确 / ✗错误 / ?无法确认

验证来源: _____

信息点 3

AI 陈述: _____

验证方法: _____

验证结果: ✓正确 / ✗错误 / ?无法确认

验证来源: _____

总结与反思

AI 信息的准确率: _____%

最容易出现的问题: _____

改进策略: _____

评分标准

等级	标准
优秀	验证过程详细, 方法多样, 有深度反思
合格	完成基本验证, 有简单记录
待改进	验证不充分或缺乏记录

常见错误与纠偏

****错误 1: 完全相信 AI 提供的信息****

- 关键信息必须验证, 尤其是数据、事实、引用

****错误 2: 验证方法单一****

- 建议结合多种方法: 搜索引擎、权威网站、专业数据库

进阶挑战

尝试故意让 AI 产生幻觉, 然后识别和纠正:

- 问一个超出其知识截止日期的事件
- 询问一个虚构的概念或人物
- 观察 AI 的反应并分析

次日衔接说明

Day 4 将学习提示词基础框架, 这是提升 AI 输出质量的核心技能。

Day 4: 提示词基础框架

学习目标

1. 理解提示词工程的核心概念
2. 掌握 RTFC 提示词框架

- 3. 学会使用角色设定技巧
- 4. 能独立撰写结构化的基础提示词

核心知识点

****4.1 什么是提示词工程****

提示词工程 (Prompt Engineering) 是指设计和优化输入给 AI 的文本 (提示词), 以获得更精准、更有用的输出。

核心思想:

- 提示词质量直接影响输出质量
- 结构化提示词比随意提问效果更好
- 好的提示词是可复用的

****4.2 RTFC 框架****

RTFC 是一个简单实用的提示词框架:

要素	英文	说明	示例
R - Role	角色	让 AI 扮演特定角色	"你是一位经验丰富的产品经理"
T - Task	任务	明确要完成的任务	"请帮我撰写一份产品需求文档"
F - Format	格式	指定输出格式	"以 Markdown 格式, 包含以下章节..."
C - Context	上下文	提供背景信息	"目标用户是 25-35 岁的职场人士..."

****4.3 角色设定技巧****

角色设定的作用:

- 激活 AI 的相关知识领域
- 设定回答的风格和深度
- 引导 AI 从特定角度思考问题

角色设定公式:

"你是一位[专业领域]的[职位/身份], 拥有[年限]年的[相关经验], 擅长[具体技能], 风格[风格描述]"

今日演示

****演示 1: RTFC 框架应用****

场景: 撰写周报

...

R (角色): 你是一位高效的项目经理

T (任务): 请帮我撰写本周工作周报

F (格式):

- 标题: 【部门名称】周报 - [日期]
- 结构: 本周完成、下周计划、遇到的问题、需要的支持
- 每部分 3-5 个要点, 每个要点 1-2 句话

C (上下文) :

- 部门: 产品研发部
- 本周主要工作: 完成了用户调研, 整理了需求文档
- 遇到的问题: 开发资源紧张

完整提示词:

你是一位高效的项目经理。请帮我撰写本周工作周报, 要求:

- 标题: 【产品研发部】周报 - 2024 年第 X 周
- 结构: 本周完成、下周计划、遇到的问题、需要的支持
- 每部分 3-5 个要点, 每个要点 1-2 句话

背景信息:

- 本周完成了 20 个用户的深度访谈
- 整理了 3 个核心需求的 PRD 文档
- 遇到的问题是开发团队人手不足, 可能影响排期

今日任务

使用 RTFC 框架撰写 3 条提示词:

1. **工作场景**：撰写一封工作邮件（如请假、申请、汇报）
2. **学习场景**：请求 AI 辅导某个知识点的学习
3. **生活场景**：让 AI 帮你规划一次活动或旅行

今日交付物

提示词设计文档:

```markdown

# Day 4 提示词设计

## 提示词 1: 工作场景

### 场景描述

[描述具体场景]

### RTFC 拆解

- Role (角色) :
- Task (任务) :
- Format (格式) :
- Context (上下文) :

### 完整提示词

[粘贴完整提示词]

### AI 输出

[粘贴 AI 回复]

### 效果评估

满意度 (1-5) : \_\_\_\_\_

优点：  
改进空间：

---

## 提示词 2：学习场景  
[同上结构]

---

## 提示词 3：生活场景  
[同上结构]

---

## 今日总结  
RTFC 框架使用心得：  
哪个要素最重要：  
遇到的困难：  
```

评分标准

等级	标准
优秀	3 条提示词都完整使用 RTFC，场景各异，有详细分析和反思
合格	3 条提示词基本使用 RTFC，有简单记录
待改进	提示词不完整或场景单一

常见错误与纠偏

错误 1：角色设定过于笼统

- "你是一位专家"
- "你是一位有 10 年经验的数字营销专家，擅长社交媒体运营"

错误 2：格式要求不清晰

- "写得详细一些"
- "包含 3 个部分，每部分 200 字左右，使用 bullet points"

进阶挑战

尝试为同一个任务设计不同角色的提示词，比较输出差异。

次日衔接说明

Day 5 将学习常见场景的应用，把提示词技巧应用到实际工作和生活中。

Day 5：常见场景上手

学习目标

1. 掌握 AI 在写作辅助中的应用
2. 学会用 AI 生成和优化邮件
3. 了解 AI 在会议、汇报等场景的应用

4. 建立个人场景应用清单

核心知识点

5.1 写作辅助场景

场景	提示词模板	技巧
文章大纲	"请为[主题]撰写一份文章大纲，包含[数量]个主要部分"	先大纲后内容
内容扩写	"请将以下内容扩写到[字数]字，保持[风格]风格"	提供原文片段
内容润色	"请润色以下段落，使其更[要求]，保持原意"	明确润色方向
标题生成	"请为以下内容生成[数量]个标题，要求[风格]"	提供内容摘要

5.2 邮件生成场景

邮件提示词模板：

请帮我撰写一封[邮件类型]邮件：

- 收件人：[身份/关系]
- 目的：[邮件目的]
- 关键信息：[需要传达的要点]
- 语气：[正式/友好/紧迫等]
- 长度：[简短/适中/详细]

5.3 其他办公场景

- 会议纪要整理
- 汇报PPT大纲
- 数据分析解读
- 决策方案对比

今日演示

演示：邮件生成

提示词：

请帮我撰写一封请假邮件：

- 收件人：直属领导
- 目的：申请明天下午半天假
- 关键信息：需要去医院复查，已安排好工作交接
- 语气：正式但不过于生硬
- 长度：简短

AI 输出：

主题：请假申请 - [姓名] - [日期]

尊敬的[领导姓名]：

您好！因需前往医院进行定期复查，特申请明天（X月X日）下午半天假期。

目前手头工作已与[同事姓名]完成交接，不会影响项目进度。

如有紧急事项，可通过手机联系我。

感谢您的理解！

[姓名]

[日期]

今日任务

完成 5 个常见场景的应用练习：

1. 撰写一篇短文的大纲
2. 生成一封工作邮件
3. 润色一段已有文字
4. 生成 5 个标题选项
5. 整理一份会议纪要框架

今日交付物

场景应用案例集：

```markdown

# Day 5 场景应用案例集

#### ## 案例 1: 文章大纲

主题：\_\_\_\_\_

提示词：\_\_\_\_\_

AI 生成大纲：

\_\_\_\_\_

使用评价：\_\_\_\_\_

#### ## 案例 2: 工作邮件

场景：\_\_\_\_\_

提示词：\_\_\_\_\_

AI 生成邮件：

\_\_\_\_\_

使用评价：\_\_\_\_\_

#### ## 案例 3: 内容润色

原文：\_\_\_\_\_

提示词：\_\_\_\_\_

AI 润色后：

\_\_\_\_\_

使用评价：\_\_\_\_\_

#### ## 案例 4: 标题生成

内容摘要：\_\_\_\_\_

提示词：\_\_\_\_\_

AI 生成标题：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

5.

使用评价：\_\_\_\_\_

### ## 案例 5：会议纪要框架

会议主题：\_\_\_\_\_

提示词：\_\_\_\_\_

AI 生成框架：

\_\_\_\_\_

使用评价：\_\_\_\_\_

### ## 今日总结

最有用的场景：

最需要改进的地方：

明天想尝试的场景：

```\n

评分标准

| 等级 | 标准 |
|-----|------------------------|
| 优秀 | 5 个场景都有详细记录，有使用评价和改进思考 |
| 合格 | 完成 5 个场景，有基本记录 |
| 待改进 | 场景数量不足或记录过于简单 |

常见错误与纠偏

****错误 1：直接发送 AI 生成的邮件****

- 务必检查、修改后再发送，确保准确性和适当性

****错误 2：期望 AI 一次性生成完美内容****

- 通常需要多轮迭代和人工调整

进阶挑战

尝试用 AI 完成一个你近期真实需要完成的任务，并实际应用。

次日衔接说明

Day 6 将学习提示词迭代优化，掌握持续改进的方法。

---\n

Day 6：提示词迭代优化

学习目标

1. 理解迭代优化的重要性
2. 掌握提示词问题的诊断方法
3. 学会使用反馈循环优化提示词
4. 建立个人提示词优化流程

核心知识点

****6.1 为什么需要迭代优化****

- 首次提示词很少完美
- 不同场景需要不同优化策略
- 迭代是提升提示词能力的关键

****6.2 常见问题诊断****

| 问题现象 | 可能原因 | 解决策略 |
|------|--------|-----------|
| 输出太泛 | 要求不够具体 | 增加约束条件、示例 |
| 输出太长 | 没有长度限制 | 明确字数要求 |
| 偏离主题 | 上下文不足 | 补充背景信息 |
| 格式不符 | 格式描述不清 | 提供格式示例 |
| 内容错误 | AI 幻觉 | 增加验证步骤 |

****6.3 反馈循环方法****

...

1. 首次输入提示词
↓
2. 评估输出结果
↓
3. 识别问题所在
↓
4. 调整提示词
↓
5. 重新输入，重复直到满意
...

今日演示

****演示：迭代优化过程****

...

【第一轮】

提示词：帮我写一份产品介绍
问题：输出太泛，没有针对性

【第二轮】

提示词：帮我写一份智能手环的产品介绍，面向健身爱好者
问题：结构不清晰

【第三轮】

提示词：帮我写一份智能手环的产品介绍，面向健身爱好者。

要求：

1. 包含 3 个核心卖点
2. 每个卖点配一个使用场景
3. 总字数 300 字左右
4. 语气专业但有亲和力

结果：满意
...

今日任务

选择 Day 4 或 Day 5 的一条提示词，进行至少 3 轮迭代优化，记录完整过程。

今日交付物

提示词迭代记录：

```markdown

# Day 6 提示词迭代记录

## 优化目标

[描述要优化的提示词和目标]

## 迭代过程

### 第一轮

提示词：

---

AI 输出：

---

问题识别：

---

### 第二轮

优化策略：

优化后提示词：

---

AI 输出：

---

问题识别：

---

### 第三轮

优化策略：

优化后提示词：

---

AI 输出：

---

问题识别：

---

### 第四轮 (如需要)

...

## 最终版本

最终提示词：

---

最终输出：

---

## ## 优化心得

最有效的优化策略：

最常见的错误类型：

优化次数与效果的关系：

````

评分标准

等级	标准
优秀	至少 3 轮迭代，每轮都有问题识别和策略调整，有深度反思
合格	完成基本迭代，有简单记录
待改进	迭代不充分或缺乏分析

常见错误与纠偏

****错误 1：放弃太早****

- 通常需要 3-5 轮迭代才能达到满意效果

****错误 2：没有系统分析问题****

- 每次迭代前先明确问题所在，避免盲目调整

进阶挑战

尝试优化一条其他学员分享的提示词，互相学习。

次日衔接说明

Day 7 是 Week 1 的里程碑日，需要整合本周所学，完成个人提示词库。

Day 7: Mini Project - 个人提示词库

学习目标

1. 整合 Week 1 所学知识和技能
2. 建立个人提示词库框架
3. 产出可复用的提示词资产
4. 形成持续积累的习惯

核心知识点

****7.1 什么是个人提示词库****

个人提示词库是一个结构化的提示词集合，包含：

- 经过验证的有效提示词
- 提示词的使用场景说明
- 效果评估和优化记录
- 分类标签便于检索

****7.2 提示词库的结构建议****

个人提示词库/

```
├─ 工作/
│   └─ 邮件撰写.md
│   └─ 周报生成.md
│   └─ 会议纪要.md
│   ...
├─ 学习/
│   └─ 知识解释.md
│   └─ 学习规划.md
│   ...
├─ 内容创作/
│   └─ 文章大纲.md
│   └─ 标题生成.md
│   ...
├─ 生活/
│   └─ 旅行规划.md
│   ...
└─ 模板/
    └─ RTFC 模板.md
...

```

今日任务

创建个人提示词库 v1.0，包含：

1. ****至少 10 条有效提示词****
 - 工作场景至少 3 条
 - 学习场景至少 2 条
 - 内容创作至少 3 条
 - 生活场景至少 2 条
2. ****每条提示词包含****:
 - 提示词名称
 - 使用场景
 - 完整提示词内容
 - 使用效果说明
 - 优化记录（如有）
3. ****提示词库说明文档****
 - 库的结构说明
 - 使用指南
 - 更新计划

今日交付物

****个人提示词库 v1.0****

文件结构示例：

```
```markdown
个人提示词库 v1.0

```

## 使用指南

本提示词库包含我整理和验证过的有效提示词，按场景分类。

每条提示词都包含使用说明和效果评估。

### ## 更新日志

- v1.0 (日期): 初始版本, 包含 10 条提示词

---

### ## 工作场景

#### ### 1. 周报生成器

**\*\*使用场景\*\***: 每周需要撰写工作周报时

**\*\*提示词\*\***:

```\n

你是一位高效的项目经理。请帮我撰写本周工作周报...

```\n

**\*\*使用效果\*\***:

- 满意度: 4/5
- 优点: 结构清晰, 节省时间
- 注意点: 需要补充具体数据

**\*\*优化记录\*\***:

- v1.0: 初始版本

---

#### ### 2. [下一条提示词]

...

### ## 学习场景

...

### ## 内容创作场景

...

### ## 生活场景

...

### ## 待添加提示词

- [ ] 会议邀请邮件
- [ ] 项目复盘模板
- [ ] ...

```\n

评分标准 (Mini Project Rubric)

| 维度 | 优秀 (4分) | 合格 (2-3分) | 待改进 (0-1分) |
|----|-----------------|--------------|------------|
| 数量 | 15条以上 | 10-14条 | 少于10条 |
| 质量 | 都使用RTFC框架, 经过验证 | 大部分有框架, 基本可用 | 多数不规范 |
| 分类 | 分类清晰, 标签合理 | 有基本分类 | 分类混乱 |
| 文档 | 有详细使用说明和更新计划 | 有简单说明 | 缺乏说明 |
| 创新 | 有原创提示词或独特优化 | 有少量优化 | 都是基础版本 |

****总分****: 20分
****合格线****: 12分
****优秀线****: 16分

常见错误与纠偏

- **错误 1: 只收集不验证****
- 每条提示词都要实际测试并记录效果
- **错误 2: 分类过于复杂****
- 建议从简单分类开始, 逐步优化

进阶挑战

- 添加更多场景 (如编程辅助、数据分析)
- 创建提示词版本管理系统
- 与同学交换提示词, 互相学习

次日衔接说明

Week 2 将学习结构化提示词和多工具协同, 难度和深度都会提升。建议周末复习 Week 1 内容, 为下周做好准备。

Week 2: 结构化提示与工作流 (Day 8-14)

Day 8: 结构化提示词工程

学习目标

1. 理解结构化提示词的价值
2. 掌握 CO-STAR 框架
3. 学会使用 Markdown 格式组织提示词
4. 能撰写复杂的结构化提示词

核心知识点

****8.1 为什么需要结构化提示词****

- 更清晰的信息组织
- 更容易维护和迭代
- 便于团队协作和分享
- 提高 AI 理解的准确性

****8.2 CO-STAR 框架****

CO-STAR 是新加坡政府推出的提示词框架:

| 要素 | 说明 | 示例 |
|---------------|-------|--------------------|
| C - Context | 背景上下文 | "你是一家电商公司的营销经理..." |
| O - Objective | 明确目标 | "请制定下个月的社交媒体营销计划" |

| S - Style | 写作风格 | "使用专业但易懂的语言" |
| T - Tone | 语气语调 | "积极、有说服力" |
| A - Audience | 目标受众 | "面向 25-35 岁的都市白领" |
| R - Response | 响应格式 | "以表格形式，包含预算和执行时间" |

8.3 Markdown 格式技巧

使用 Markdown 让提示词更易读：

```
```markdown
```

```
角色
```

```
你是一位...
```

```
任务
```

```
请...
```

```
要求
```

```
- 要求 1
```

```
- 要求 2
```

```
输出格式
```

```
```
```

```
[格式示例]
```

```
```
```

```
今日演示
```

```
演示：CO-STAR 框架应用
```

场景：制定营销计划

```
```markdown
```

```
# Context (背景)
```

```
你是一家健康食品电商公司的营销经理，公司主打有机零食产品线。
```

```
目前面临的问题是品牌知名度不高，需要提升线上曝光。
```

```
# Objective (目标)
```

```
请制定下个月的社交媒体营销计划，目标是提升品牌知名度并带来转化。
```

```
# Style (风格)
```

```
专业、数据驱动、可执行性强
```

```
# Tone (语气)
```

```
积极、有说服力
```

```
# Audience (受众)
```

```
25-35 岁注重健康的都市白领，女性为主
```

```
# Response (格式)
```

```
以表格形式呈现，包含：
```

```
- 渠道（微博/小红书/抖音）
```

```
- 内容主题
```

```
- 发布频率
```

- 预期效果
- 预算分配
- ...

今日任务

使用 CO-STAR 框架撰写 3 条结构化提示词：

1. 一个工作项目相关的提示词
2. 一个学习相关的提示词
3. 一个内容创作相关的提示词

今日交付物

****结构化提示词集****：

```markdown

# Day 8 结构化提示词集

## 提示词 1: [名称]

#### ### CO-STAR 拆解

- Context:
- Objective:
- Style:
- Tone:
- Audience:
- Response:

#### ### 完整提示词

[Markdown 格式]

#### ### AI 输出

#### ### 效果评估

---

[提示词 2、3 同上]

...

#### ##### 评分标准

| 等级  | 标准                                |
|-----|-----------------------------------|
| 优秀  | 3 条都完整使用 CO-STAR 和 Markdown, 场景各异 |
| 合格  | 基本使用框架, 有简单记录                     |
| 待改进 | 框架使用不完整                           |

#### ##### 进阶挑战

对比 RTFC 和 CO-STAR 框架, 分析各自适用场景。

#### ##### 次日衔接说明

Day 9 将学习多工具协同，把单个 AI 工具的能力扩展到工具链。

---

### ### Day 9: 多工具协同

#### #### 学习目标

1. 理解多工具协同的价值
2. 掌握常见 AI 工具的组合策略
3. 学会设计简单的工具链
4. 能根据需求选择合适的工具组合

#### #### 核心知识点

##### \*\*9.1 为什么需要多工具协同\*\*

单一工具的局限:

- 功能边界有限
- 输出格式固定
- 无法直接对接 workflow

多工具协同的优势:

- 各取所长，能力互补
- 自动化重复流程
- 输出更符合需求

##### \*\*9.2 常见 AI 工具分类\*\*

| 类别    | 代表工具               | 核心功能       |
|-------|--------------------|------------|
| 对话 AI | ChatGPT, Claude    | 文本生成、对话、推理 |
| 图像 AI | Midjourney, DALL-E | 图像生成、编辑    |
| 视频 AI | Runway, Pika       | 视频生成、编辑    |
| 音频 AI | ElevenLabs, Murf   | 语音合成、克隆    |
| 代码 AI | GitHub Copilot     | 代码生成、辅助    |
| 自动化   | Zapier, Make       | 工作流自动化     |

##### \*\*9.3 工具组合策略\*\*

常见组合模式:

...

内容生产链:

ChatGPT (文案) → Midjourney (配图) → Canva (排版) → 发布

数据分析链:

ChatGPT (分析思路) → Python (数据处理) → ChatGPT (解读结果) → 报告

研究链:

Perplexity (信息检索) → ChatGPT (整理总结) → Notion (知识管理)

...

#### #### 今日演示

**\*\*演示：内容生产工具链\*\***

场景：制作一篇小红书笔记

...

步骤 1: ChatGPT 生成文案

提示词: "请为一款便携咖啡机写小红书文案, 要求: ..."

步骤 2: Midjourney 生成配图

提示词: "A minimalist coffee maker on a wooden desk, soft morning light, lifestyle photography..."

步骤 3: Canva 排版

将文案和配图导入 Canva, 选择小红书模板进行排版

步骤 4: 导出发布

导出图片, 发布到小红书

...

#### 今日任务

设计一个你自己的多工具协同方案:

1. 选择一个你经常做的任务
2. 分析该任务可以拆解成哪些步骤
3. 为每个步骤选择合适的工具
4. 画出工具链流程图
5. 实际执行一次, 记录效果

#### 今日交付物

**\*\*工具协同方案\*\*:**

```markdown

Day 9 多工具协同方案

任务描述

[描述任务背景和目标]

流程拆解

1. 步骤 1: [描述]
2. 步骤 2: [描述]
3. 步骤 3: [描述]

...

工具选择

| 步骤 | 工具 | 选择理由 |
|----|----|------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |

工具链流程图

[文字描述或手绘拍照]

实际执行记录

执行过程：

遇到的问题：

解决方式：

最终效果：

优化建议

、、、

评分标准

| 等级 | 标准 |
|-----|-----------------------|
| 优秀 | 流程拆解清晰，工具选择合理，有实际执行记录 |
| 合格 | 有基本流程和工具选择 |
| 待改进 | 流程不清晰或缺乏执行 |

进阶挑战

尝试使用自动化工具（如 Zapier）将部分流程自动化。

次日衔接说明

Day 10 将学习 workflow 设计基础，把工具协同提升到系统层面。

Day 10: 工作流设计基础

学习目标

1. 理解工作流的核心概念
2. 掌握流程拆解的方法
3. 学会设计简单的工作流
4. 能识别和优化低效流程

核心知识点

10.1 什么是工作流

工作流是指完成一项任务所需的一系列步骤和规则，包括：

- 任务拆解（分解为可执行的步骤）
- 步骤排序（确定执行顺序）
- 工具分配（为每个步骤选择工具）
- 规则设定（判断条件和分支）

10.2 流程拆解方法

、、、

1. 明确最终产出

↓

2. 逆向拆解必要步骤

↓

3. 确定每个步骤的输入输出

↓

4. 识别可并行/串行的步骤

↓

5. 为每个步骤分配工具/责任人

10.3 workflow设计原则

- **MECE原则**: 步骤之间相互独立, 完全穷尽
- **80/20原则**: 优先优化高频、耗时的步骤
- **自动化优先**: 重复性步骤尽量自动化
- **可监控性**: 关键节点要有反馈机制

今日演示

演示: 周报生成workflow

...

传统方式:

回忆本周工作 → 打开文档 → 逐条撰写 → 检查格式 → 发送
(耗时 30 分钟)

优化后的workflow:

1. 每日记录 (5 分钟/天)
 - 工具: Notion/Flomo
 - 内容: 当天完成的关键事项
2. 周五汇总 (AI 辅助, 10 分钟)
 - 工具: ChatGPT
 - 输入: 本周记录
 - 输出: 周报初稿
3. 人工审核调整 (5 分钟)
 - 补充数据、调整语气
4. 发送
 - 工具: 邮件/IM

总耗时: 40 分钟/周 → 20 分钟/周

...

今日任务

选择一个你每周都要做的重复性任务, 设计一个优化后的workflow:

1. 描述当前的工作方式
2. 分析存在的问题
3. 设计优化后的workflow
4. 计算时间节省

今日交付物

workflow设计方案:

```markdown

## # Day 10 workflow 设计方案

### ## 任务背景

任务名称:

执行频率:

当前耗时:

### ## 当前工作方式

[描述现有流程]

### ## 问题分析

存在的问题:

- 1.
- 2.
- 3.

### ## 优化后 workflow

#### ### 流程图

[文字描述或图示]

#### ### 详细步骤

| 步骤 | 工具 | 耗时 | 输入 | 输出 |
|----|----|----|----|----|
| 1  |    |    |    |    |
| 2  |    |    |    |    |
| 3  |    |    |    |    |

#### ### 时间对比

- 优化前: \_\_\_\_分钟
- 优化后: \_\_\_\_分钟
- 节省: \_\_\_\_分钟 (\_\_\_\_%)

### ## 实施计划

何时开始实施:

可能遇到的困难:

需要的支持:

#### ##### 评分标准

| 等级  | 标准                    |
|-----|-----------------------|
| 优秀  | 流程拆解详细, 优化方案具体, 有量化收益 |
| 合格  | 有基本流程和优化思路            |
| 待改进 | 流程不清晰或缺乏优化            |

#### ##### 进阶挑战

使用流程图工具 (如 Miro、ProcessOn) 绘制可视化 workflow。

#### ##### 次日衔接说明

Day 11 将学习内容生产系统, 把 workflow 应用到内容创作场景。

---

### ### Day 11: 内容生产系统

#### #### 学习目标

1. 理解内容生产系统的概念
2. 掌握批量生产的方法
3. 学会建立内容模板库
4. 能设计个人内容生产流程

#### #### 核心知识点

##### \*\*11.1 什么是内容生产系统\*\*

内容生产系统是指：

- 标准化的内容创作流程
- 可复用的内容模板
- 批量生产的机制
- 质量控制的环节

##### \*\*11.2 批量生产策略\*\*

...

1. 主题批量
  - 一次确定一周/月的主题
  - 避免每天想选题
2. 模板化
  - 建立常用内容模板
  - 填空式创作
3. 批量制作
  - 集中时间创作多份内容
  - 减少上下文切换
4. 定时发布
  - 使用排期工具
  - 自动化发布

...

##### \*\*11.3 内容模板示例\*\*

小红书笔记模板：

...

标题：[数字]个[目标人群]必知的[主题]

正文：

姐妹们！今天分享[数字]个[主题]的小技巧

[要点 1]

[详细说明]

[要点 2]

[详细说明]

[要点 3]

[详细说明]

小提示: [额外建议]

#话题 1 #话题 2 #话题 3

#### 今日演示

\*\*演示: 用 AI 批量生成内容\*\*

...

步骤 1: 确定主题列表

- 远程工作效率
- 职场沟通技巧
- 时间管理方法

步骤 2: 使用模板批量生成

提示词:

"请使用以下模板, 为每个主题生成一篇小红书笔记:

[模板内容]

主题列表:

1. 远程工作效率
2. 职场沟通技巧
3. 时间管理方法

请为每个主题生成一篇完整笔记。"

步骤 3: 人工审核调整

检查每篇内容, 调整细节

步骤 4: 存入内容库

保存到 Notion/飞书文档, 标注发布状态

#### 今日任务

设计一个你的内容生产系统:

1. 确定你要生产的内容类型 (如公众号、小红书、朋友圈)
2. 创建至少 3 个内容模板
3. 设计完整的生产流程
4. 实际生成 1-2 份内容

#### 今日交付物

\*\*内容生产系统方案\*\*:

```markdown

Day 11 内容生产系统

内容定位

内容类型：

目标平台：

发布频率：

目标受众：

内容模板库

模板 1: [名称]

使用场景：

模板内容：

\\\

[模板]

\\\

模板 2: [名称]

...

模板 3: [名称]

...

生产流程

流程图

[描述]

详细步骤

1. 选题 (周 X, X 分钟)
2. 创作 (周 X, X 分钟)
3. 审核 (周 X, X 分钟)
4. 发布 (周 X, X 分钟)

实际产出

使用模板生成的内容：

[粘贴内容]

优化计划

\\\

评分标准

| 等级 | 标准 |
|-------|--------------------|
| ----- | ----- |
| 优秀 | 3 个模板, 流程完整, 有实际产出 |
| 合格 | 有模板和基本流程 |
| 待改进 | 模板数量不足或缺乏流程 |

进阶挑战

使用 AI 一次性生成一周的内容选题和大纲。

次日衔接说明

Day 12 将学习效率工具集成, 进一步提升内容生产效率。

Day 12: 效率工具集成

学习目标

1. 了解常用的效率工具类型
2. 掌握浏览器插件的使用
3. 学会设置快捷方式和自动化
4. 能建立个人效率工具箱

核心知识点

12.1 效率工具分类

| 类别 | 用途 | 代表工具 |
|------|-----------|---------------------------|
| 剪藏工具 | 保存网页内容 | Notion Web Clipper, Cubox |
| 快捷输入 | 快速输入常用文本 | Text Blaze, Espanso |
| 截图标注 | 快速截图和标注 | Snipaste, CleanShot |
| 窗口管理 | 快速切换和管理窗口 | Magnet, Rectangle |
| 启动器 | 快速启动应用和搜索 | Alfred, Raycast |

12.2 AI 相关浏览器插件

| 插件 | 功能 |
|-----------------|-----------------|
| ChatGPT Sidebar | 侧边栏随时调用 ChatGPT |
| Monica | 网页划词调用 AI |
| Glasp | 高亮网页内容, 生成摘要 |
| YouTube Summary | 生成视频摘要 |

12.3 快捷方式设置

...

常用快捷方式建议:

- 截图: Cmd/Ctrl + Shift + 4
- 启动器: Alt/Option + Space
- AI助手: 自定义 (如 Cmd + Shift + A)
- 剪藏: 自定义 (如 Cmd + Shift + S)

...

今日演示

演示: Monica 插件使用

...

1. 安装 Monica 插件
2. 配置 API Key
3. 使用场景:
 - 划词翻译
 - 划词解释
 - 生成摘要
 - 回复邮件

...

今日任务

1. 安装至少 2 个效率工具/插件
2. 配置快捷方式
3. 在实际工作中使用，记录效果

今日交付物

****效率工具配置报告**:**

```markdown

# Day 12 效率工具配置

#### ## 安装的工具

### 工具 1: [名称]

功能:

安装方式:

配置截图: [粘贴截图]

使用场景:

### 工具 2: [名称]

...

#### ## 快捷方式配置

| 功能 | 快捷键 |
|----|-----|
|    |     |
|    |     |
|    |     |

#### ## 使用记录

使用场景 1:

使用效果:

使用场景 2:

使用效果:

#### ## 效率提升评估

节省时间估算:

使用体验:

推荐度 (1-5):

```

评分标准

等级	标准
优秀	2 个以上工具，有详细配置和使用记录
合格	安装了工具，有基本使用
待改进	工具数量不足或缺乏使用

进阶挑战

探索自动化工具（如AutoHotkey、Keyboard Maestro）创建自定义自动化。

次日衔接说明

Day 13是Week 2的复盘日，回顾本周学习，为里程碑项目做准备。

Day 13: 复盘与优化

学习目标

1. 掌握复盘的方法和框架
2. 学会评估学习效果
3. 能识别改进点并制定计划
4. 形成持续复盘的习惯

核心知识点

13.1 复盘框架

...

GRAI 复盘法:

- G - Goal (目标回顾): 当初的目标是什么?
- R - Result (结果评估): 实际结果如何?
- A - Analysis (原因分析): 为什么会有差距?
- I - Insight (总结规律): 学到了什么? 如何改进?

...

13.2 效果评估维度

- 知识掌握: 核心概念是否理解?
- 技能提升: 实际操作能力如何?
- 成果产出: 是否有可展示的成果?
- 习惯养成: 是否形成稳定的学习习惯?

今日任务

对Week 2进行全面复盘:

1. 回顾Week 2的学习目标
2. 评估每个目标的达成情况
3. 分析差距原因
4. 制定Week 3的改进计划

今日交付物

Week 2复盘报告:

```markdown

# Week 2 复盘报告

## 目标回顾 (Goal)

Week 2的主要学习目标:

- 1.
- 2.

3.

### ## 结果评估 (Result)

| 目标 | 预期 | 实际 | 达成率 |
|----|----|----|-----|
| 1  |    |    |     |
| 2  |    |    |     |
| 3  |    |    |     |

### ## 原因分析 (Analysis)

#### ### 做得好的方面

- 1.
- 2.

#### ### 需要改进的方面

- 1.
- 2.

#### ### 原因分析

成功的原因:

不足的原因:

### ## 总结规律 (Insight)

#### ### 核心收获

- 1.
- 2.
- 3.

#### ### 改进计划

- 1.
- 2.
- 3.

#### ### Week 3 期待

最想掌握的技能:

最想解决的问题:

``

#### ##### 评分标准

| 等级  | 标准                 |
|-----|--------------------|
| 优秀  | 复盘全面, 分析深入, 改进计划具体 |
| 合格  | 完成基本复盘             |
| 待改进 | 复盘过于简单             |

#### ##### 次日衔接说明

Day 14 是 Week 2 的里程碑日, 完成 Mid Project: AI 辅助内容生产系统。

---

### ### Day 14: Mid Project - AI 辅助内容生产系统

#### #### 学习目标

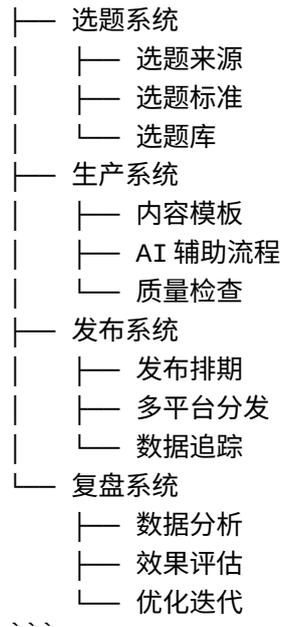
1. 整合 Week 2 所学知识和技能
2. 建立完整的内容生产系统
3. 产出可实际使用的内容资产
4. 形成可持续的内容生产能力

#### #### 核心知识点

##### \*\*14.1 内容生产系统的组成\*\*

...

完整的内容生产系统包括：



#### #### 今日任务

创建一个完整的 AI 辅助内容生产系统：

1. \*\*选题系统\*\*
  - 确定选题来源（至少 3 个）
  - 制定选题标准
  - 建立选题库（至少 10 个选题）
2. \*\*生产系统\*\*
  - 创建内容模板（至少 3 个）
  - 设计 AI 辅助流程
  - 制定质量检查清单
3. \*\*发布系统\*\*
  - 制定发布排期
  - 设计多平台分发策略
4. \*\*实际产出\*\*
  - 使用系统生产至少 2 份完整内容

#### #### 今日交付物

\*\*AI 辅助内容生产系统文档\*\*

```markdown

AI 辅助内容生产系统 v1.0

系统概述

内容类型:

目标平台:

发布频率:

一、选题系统

选题来源

1. [来源 1 及获取方式]
2. [来源 2 及获取方式]
3. [来源 3 及获取方式]

选题标准

- 标准 1:
- 标准 2:
- 标准 3:

选题库 (10 个)

| 序号 | 选题 | 类型 | 优先级 |
|-----|----|----|-----|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| ... | | | |

二、生产系统

内容模板 (3 个)

[粘贴模板]

AI 辅助流程

```

步骤 1:

步骤 2:

步骤 3:

```

质量检查清单

- [] 检查点 1
- [] 检查点 2
- [] 检查点 3

三、发布系统

发布排期

| 日期 | 内容 | 平台 |
|----|----|----|
| | | |
| | | |

多平台分发策略

平台 1: [策略]

平台 2: [策略]

四、实际产出

内容 1

[完整内容]

内容 2

[完整内容]

五、系统使用说明

如何使用本系统:

维护更新计划:

```\n

### #### 评分标准 (Mid Project Rubric)

| 维度   | 优秀 (4分)        | 合格 (2-3分) | 待改进 (0-1分) |
|------|----------------|-----------|------------|
| 完整性  | 四个系统都完整, 有详细文档 | 基本完整      | 有明显缺失      |
| 实用性  | 可立即投入使用        | 需要少量调整    | 难以直接使用     |
| 创新性  | 有独特设计或优化       | 有少量创新     | 都是常规做法     |
| 产出质量 | 2份高质量内容        | 内容基本可用    | 内容质量较低     |
| 可扩展性 | 易于扩展和维护        | 基本可维护     | 难以维护       |

\*\*总分\*\*：20分

\*\*合格线\*\*：12分

\*\*优秀线\*\*：16分

### #### 进阶挑战

- 添加数据分析模块
- 设计自动化发布流程
- 创建内容效果追踪表

### #### 次日衔接说明

Week 3 将进入高阶应用, 学习 Agent、自动化、数据分析等内容。

---

## ## Week 3: 高阶应用与系统搭建 (Day 15-21)

---

### ### Day 15: Agent 概念与搭建

#### #### 学习目标

1. 理解AI Agent 的核心概念
2. 了解常见Agent 类型和应用场景
3. 掌握简单Agent 的搭建方法
4. 能设计基础的Agent workflow

#### #### 核心知识点

##### \*\*15.1 什么是AI Agent\*\*

AI Agent 是指能够：

- 理解目标（理解用户意图）
- 自主规划（分解任务步骤）
- 调用工具（使用外部能力）
- 执行反馈（根据结果调整）

区别于普通对话：Agent 能主动完成任务链。

##### \*\*15.2 常见Agent 类型\*\*

| 类型  | 说明     | 示例        |
|-----|--------|-----------|
| 任务型 | 完成特定任务 | 邮件助手、日程助手 |
| 研究型 | 信息收集分析 | 调研助手、报告生成 |
| 创作型 | 内容创作   | 写作助手、设计助手 |
| 决策型 | 辅助决策   | 投资助手、采购助手 |

##### \*\*15.3 Agent 搭建平台\*\*

| 平台        | 特点         | 适用场景   |
|-----------|------------|--------|
| Coze/扣子   | 国内可用, 功能丰富 | 个人和小团队 |
| Dify      | 开源, 可私有化部署 | 企业和开发者 |
| LangChain | 编程框架, 灵活性高 | 开发者    |
| AutoGPT   | 自主执行, 实验性强 | 研究和探索  |

#### #### 今日演示

\*\*演示：用Coze 搭建简单Agent\*\*

...

场景：创建一个"周报助手"Agent

步骤1：创建 Bot

- 登录 Coze
- 点击"创建 Bot"
- 设置名称和描述

步骤2：设置人设

"你是一位高效的周报助手，帮助用户整理和撰写工作周报。"

你会：

1. 引导用户提供本周工作内容
2. 帮助整理和归类
3. 生成结构化的周报
4. 提供优化建议"

步骤 3：添加技能

- 添加"文档生成"插件
- 添加"日历"插件（获取日期）

步骤 4：测试和发布

- 测试对话流程
- 发布到平台

#### 今日任务

1. 注册一个 Agent 搭建平台账号
2. 创建一个简单的 Agent（如问答助手、信息整理助手）
3. 测试并记录使用效果

#### 今日交付物

\*\*Agent 搭建记录\*\*：

```markdown

Day 15 Agent 搭建记录

Agent 信息

名称：

平台：

创建时间：

人设设定

[粘贴人设描述]

功能设计

核心功能：

- 1.
- 2.
- 3.

搭建过程

步骤 1：

步骤 2：

步骤 3：

[粘贴关键配置截图]

测试记录

测试对话 1：

用户：

Agent：

评价：

测试对话 2：

用户：

Agent：

评价：

优化计划

发现的问题：

改进方向：

```\n

##### 评分标准

| 等级  | 标准                      |
|-----|-------------------------|
| 优秀  | 成功创建可用 Agent，有详细记录和优化计划 |
| 合格  | 创建了 Agent，有基本记录         |
| 待改进 | Agent 功能简单或缺乏记录         |

##### 进阶挑战

- 添加多个插件增强 Agent 能力
- 设计多轮对话流程
- 发布并与他人分享

##### 次日衔接说明

Day 16 将学习自动化 workflow，把 Agent 能力扩展到更复杂的场景。

---

### Day 16：自动化 workflow

##### 学习目标

1. 理解自动化 workflow 的价值
2. 掌握 Zapier/Make 基础操作
3. 学会设计简单的自动化流程
4. 能识别适合自动化的场景

##### 核心知识点

\*\*16.1 什么是自动化 workflow\*\*

自动化 workflow 是指：

- 由触发器启动（如收到邮件、定时）
- 自动执行预设动作（如发送通知、创建任务）
- 无需人工干预

\*\*16.2 常见触发器和动作\*\*

| 触发器   | 动作   |
|-------|------|
| 收到新邮件 | 发送邮件 |

| 表单提交 | 创建日历事件 |  
| 定时触发 | 发送消息 (Slack/微信) |  
| 文件上传 | 创建任务 (Todoist/Trello) |  
| 新数据行 | 生成报告 |

### \*\*16.3 自动化平台对比\*\*

| 平台     | 免费额度     | 特点      |
|--------|----------|---------|
| Zapier | 100 次/月  | 易用, 集成多 |
| Make   | 1000 次/月 | 灵活, 可视化 |
| n8n    | 开源免费     | 可自托管    |

#### #### 今日演示

##### \*\*演示: 创建自动化流程\*\*

...

场景: 收到重要邮件时自动发送微信通知

工具: Zapier + 邮件 + 微信

步骤:

1. 创建 Zap
  2. 设置触发器: Gmail - 新邮件匹配搜索
    - 搜索条件: from:boss@company.com
  3. 设置过滤器: 主题包含"紧急"
  4. 设置动作: 企业微信 - 发送消息
    - 消息内容: "收到紧急邮件: [主题]"
  5. 测试并开启
- ...

#### #### 今日任务

创建一个你自己的自动化流程:

1. 识别一个适合自动化的场景
2. 选择合适的平台
3. 设计并创建自动化流程
4. 测试并记录效果

#### #### 今日交付物

##### \*\*自动化流程设计\*\*:

```markdown

Day 16 自动化流程

场景描述

[描述要自动化的场景和痛点]

流程设计

触发器

类型:

配置:

动作 (们)

动作 1:

动作 2:

(如有多个动作)

流程图

[文字描述或截图]

实施记录

平台选择:

搭建过程:

[粘贴配置截图]

测试效果

测试场景:

测试结果:

是否达到预期:

优化建议

\\

评分标准

| 等级 | 标准 |

|-----|-----|

| 优秀 | 流程设计合理, 成功运行, 有详细记录 |

| 合格 | 创建了流程, 有基本记录 |

| 待改进 | 流程简单或未能成功运行 |

进阶挑战

- 创建多步骤复杂流程
- 添加条件分支
- 集成 AI 能力 (如用 AI 分析邮件内容)

次日衔接说明

Day 17 将学习数据分析入门, 用 AI 辅助数据处理和分析。

Day 17: 数据分析入门

学习目标

1. 理解 AI 在数据分析中的作用
2. 掌握数据清洗的基本方法
3. 学会用 AI 辅助数据分析
4. 能完成简单的数据分析报告

核心知识点

17.1 AI 辅助数据分析流程

...

1. 数据准备
 - 收集数据
 - 数据清洗 (去重、补全、格式化)
2. 探索分析
 - 描述性统计
 - 数据可视化
3. 深度分析
 - 趋势分析
 - 关联分析
4. 报告生成
 - 结论提炼
 - 可视化呈现

...

17.2 数据清洗技巧

常见问题及处理:

| 问题 | 处理方法 |
|-------|----------|
| 缺失值 | 删除、填充、插值 |
| 重复值 | 识别并删除 |
| 格式不一致 | 统一格式 |
| 异常值 | 识别并处理 |

17.3 AI 辅助分析提示词

...

数据分析提示词模板:

"我有一份关于[主题]的数据, 包含以下字段:
[字段列表]"

请帮我:

1. 分析数据的整体分布
2. 识别关键趋势和模式
3. 发现异常或值得注意的点
4. 提供可视化建议
5. 给出 actionable insights

数据内容:

[粘贴数据或上传文件]"

...

今日演示

演示: 用 AI 分析销售数据

...

数据示例:

月份, 销售额, 订单数, 客户数
1月, 100000, 500, 300
2月, 120000, 550, 320
...

提示词:

"请分析以下销售数据, 找出:

1. 销售趋势
2. 客单价变化
3. 增长最快和最慢的月份
4. 可能的原因和建议"

AI 输出:

[分析结果]

后续:

"请用表格形式呈现月度对比,
并给出下月销售预测"

今日任务

1. 准备一份自己的数据 (或示例数据)
2. 使用 AI 辅助完成数据分析
3. 生成简单的分析报告

今日交付物

数据分析报告:

```markdown

# Day 17 数据分析报告

## 数据说明

数据来源:

数据内容:

字段说明:

## 分析目标

[描述分析目的]

## 数据清洗

发现的问题:

处理方式:

## AI 辅助分析过程

使用的提示词:

[粘贴]

AI 分析结果:

[粘贴]

## 分析结论

关键发现：

- 1.
- 2.
- 3.

建议：

- 1.
- 2.
- 3.

## 局限性

数据局限：

分析局限：

改进方向：

```\n

评分标准

| 等级 | 标准 |
|-----|--------------------|
| 优秀 | 数据完整，分析深入，有清晰结论和建议 |
| 合格 | 完成基本分析，有简单结论 |
| 待改进 | 数据或分析不充分 |

进阶挑战

- 使用 Python/Excel 进行更深入的分析
- 创建数据可视化图表
- 建立定期分析机制

次日衔接说明

Day 18 将学习可视化与呈现，把分析结果更好地展示出来。

Day 18：可视化与呈现

学习目标

1. 理解数据可视化的原则
2. 掌握常用图表的选择方法
3. 学会用 AI 辅助生成图表
4. 能制作清晰的数据报告

核心知识点

18.1 图表选择指南

| 目的 | 推荐图表 |
|------|---------|
| 比较大小 | 柱状图、条形图 |
| 显示趋势 | 折线图、面积图 |
| 显示占比 | 饼图、堆叠图 |
| 显示分布 | 直方图、箱线图 |
| 显示关系 | 散点图、热力图 |

****18.2 可视化最佳实践****

- 简洁：去除不必要的装饰
- 清晰：标签、标题、单位明确
- 一致：颜色、风格统一
- 准确：比例、刻度正确

****18.3 AI 辅助可视化****

...

提示词模板：

"请根据以下数据，建议合适的可视化方式，
并提供可以生成图表的代码（Python matplotlib 或 Excel）：

数据：

[粘贴数据]

要求：

- 突出[重点]
- 适合[场景]展示
- 风格简洁专业"

...

今日演示

****演示：生成销售趋势图****

...

数据：月度销售额

提示词：

"请用 Python matplotlib 代码生成销售趋势图，

要求：

1. 折线图显示月度趋势
2. 添加数据标签
3. 标注最高和最低点
4. 风格简洁，适合 PPT 展示"

AI 输出 Python 代码 → 运行生成图表

...

今日任务

1. 选择 Day 17 的分析数据
2. 设计可视化方案
3. 生成至少 2 个图表
4. 整合成数据报告

今日交付物

****数据可视化报告****：

```markdown

# Day 18 数据可视化报告

## 数据概述

[简要描述数据]

## 可视化方案

### 图表 1: [名称]

目的:

图表类型:

生成方式:

[粘贴图表或代码]

### 图表 2: [名称]

...

## 完整报告

[整合图表和分析的文字报告]

## 使用建议

适合场景:

注意事项:

##### 评分标准

| 等级  | 标准                  |
|-----|---------------------|
| 优秀  | 2 个以上图表, 设计合理, 报告完整 |
| 合格  | 有图表和基本报告            |
| 待改进 | 图表数量不足或设计不当         |

##### 进阶挑战

- 创建交互式图表
- 设计数据仪表盘
- 制作数据故事

##### 次日衔接说明

Day 19 将学习个人 AI 系统架构, 把所学整合成系统。

---

### Day 19: 个人 AI 系统架构

##### 学习目标

1. 理解系统架构的核心概念
2. 掌握个人 AI 系统的设计方法
3. 学会选择合适的工具和流程
4. 能设计自己的 AI 系统架构

##### 核心知识点

### \*\*19.1 什么是个人 AI 系统\*\*

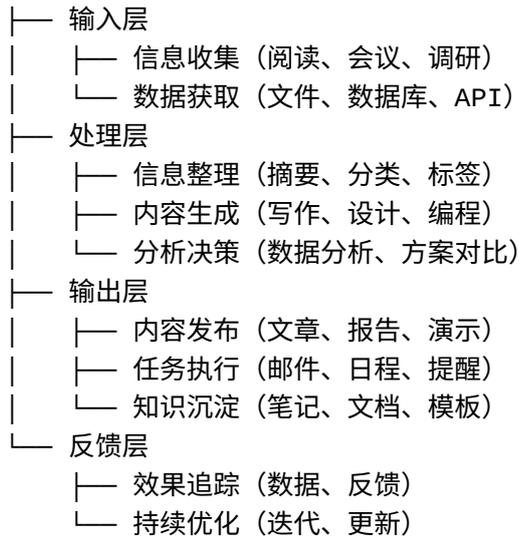
个人 AI 系统是指：

- 围绕个人工作和学习需求
- 整合多种 AI 工具和流程
- 形成高效、可持续的工作方式

### \*\*19.2 系统架构要素\*\*

...

个人 AI 系统架构：



### \*\*19.3 工具选型原则\*\*

- 功能满足需求
- 学习成本可接受
- 与其他工具可集成
- 数据可导出
- 成本可承受

#### 今日演示

\*\*演示：内容创作者 AI 系统\*\*

...

输入层：

- 信息源：RSS、社交媒体、行业报告
- 收集工具：Cubox、Notion Web Clipper

处理层：

- 整理：ChatGPT 生成摘要、分类
- 生成：Claude 辅助写作、Midjourney 配图
- 分析：Google Analytics 数据

输出层：

- 发布：公众号、小红书、知乎
- 沉淀：Notion 知识库

反馈层：

- 追踪：各平台数据
- 优化：月度复盘
- ...

#### 今日任务

设计你的个人 AI 系统架构：

1. 分析你的主要工作和学习场景
2. 设计系统架构（输入-处理-输出-反馈）
3. 为每个环节选择合适的工具
4. 画出系统架构图

#### 今日交付物

**\*\*个人 AI 系统架构设计\*\*：**

```markdown

个人 AI 系统架构 v1.0

系统目标

[描述系统要解决的问题和达成的目标]

核心场景

1. [场景 1]
2. [场景 2]
3. [场景 3]

架构设计

输入层

信息来源：

收集工具：

处理层

信息整理：

内容生成：

分析决策：

输出层

内容发布：

任务执行：

知识沉淀：

反馈层

效果追踪：

持续优化：

工具清单

| 环节 | 工具 | 用途 | 成本 |
|-------|-------|-------|-------|
| ----- | ----- | ----- | ----- |
| | | | |

架构图

[文字描述或手绘/工具绘制]

实施计划

阶段 1:

阶段 2:

阶段 3:

\\`

评分标准

| 等级 | 标准 |

|-----|-----|

| 优秀 | 架构完整，工具选择合理，有清晰实施计划 |

| 合格 | 有基本架构和工具选择 |

| 待改进 | 架构不完整或缺乏可行性 |

进阶挑战

- 使用专业工具绘制架构图
- 添加数据流和依赖关系
- 设计备选方案

次日衔接说明

Day 20 将整合与调试，为 Capstone 项目做准备。

Day 20: 整合与调试

学习目标

1. 掌握系统整合的方法
2. 学会识别和解决问题
3. 能进行全流程测试
4. 形成问题排查的思路

核心知识点

20.1 整合检查清单

\\`

- 各模块功能正常
- 模块间连接顺畅
- 数据流转正确
- 异常情况有处理
- 性能满足需求
- 文档完整

\\`

20.2 常见问题排查

| 问题类型 | 排查方法 |

|-----|-----|

| 功能不工作 | 检查配置、权限、网络 |
| 数据错误 | 检查数据源、格式、映射 |
| 性能问题 | 检查资源占用、优化流程 |
| 连接失败 | 检查 API、认证、版本 |

今日任务

1. 对 Day 19 设计的系统进行整合
2. 进行全流程测试
3. 记录问题和解决方案
4. 优化系统

今日交付物

系统测试报告:

``markdown

Day 20 系统测试报告

测试范围

[描述测试的系统范围]

测试用例

用例 1: [名称]

测试步骤:

- 1.
- 2.
- 3.

预期结果:

实际结果:

是否通过: ✓/✗

用例 2:

...

问题记录

问题 1

现象:

原因:

解决方案:

状态: 已解决/待解决

问题 2:

...

优化记录

优化项 1:

优化效果:

测试结论

通过率:

是否可上线：
待解决问题：
```

#### #### 评分标准

等级	标准
优秀	测试全面，问题记录详细，有优化成果
合格	完成基本测试和问题记录
待改进	测试不充分或缺乏记录

#### #### 进阶挑战

- 设计自动化测试
- 创建故障恢复机制
- 编写系统使用手册

#### #### 次日衔接说明

Day 21 是 Capstone 项目日，完成个人 AI 工作台。

---

### ### Day 21: Capstone - 个人 AI 工作台

#### #### 学习目标

1. 整合 21 天所学全部内容
2. 建立完整的个人 AI 工作台
3. 产出可长期使用的系统
4. 形成持续迭代的能力

#### #### 核心知识点

\*\*21.1 个人 AI 工作台的组成\*\*

---

个人 AI 工作台：

- ├─ 工具库
  - | ── 核心工具（每天使用）
  - | ── 辅助工具（特定场景）
  - | ── 备用工具（备选方案）
- ├─ 模板库
  - | ── 提示词模板
  - | ── 内容模板
  - | ── 流程模板
- ├─ 知识库
  - | ── 学习笔记
  - | ── 案例库
  - | ── 经验总结
- ├─ 项目库
  - | ── 进行中项目
  - | ── 已完成项目

```
| └─ 项目模板
└─ 系统文档
 └─ 使用手册
 └─ 更新日志
 └─ 优化计划
...`
```

#### #### 今日任务

创建完整的个人 AI 工作台：

1. **\*\*工具库\*\***
  - 列出所有使用的 AI 工具
  - 说明使用场景和频率
  - 提供快速入口
2. **\*\*模板库\*\***
  - 整理所有提示词模板
  - 整理内容创作模板
  - 整理工作流程模板
3. **\*\*知识库\*\***
  - 整理学习笔记
  - 收集优秀案例
  - 总结个人经验
4. **\*\*系统文档\*\***
  - 编写使用手册
  - 记录更新日志
  - 制定优化计划

#### #### 今日交付物

**\*\*个人 AI 工作台文档\*\***

```
```markdown
# 个人 AI 工作台 v1.0

## 概述
创建日期：
版本：1.0
说明：这是我经过 21 天 AI 训练营学习后建立的个人 AI 工作台

---
```

一、工具库

核心工具（每日使用）

工具	用途	链接	订阅状态

辅助工具（特定场景）

工具	用途	使用场景
----	----	------

```
|-----|-----|-----|
| | | |
```

备用工具

```
| 工具 | 用途 | 备注 |
|-----|-----|-----|
| | | |
```

二、模板库

提示词模板

[链接到提示词库文档]

内容模板

[链接到内容模板库]

流程模板

[链接到流程模板库]

三、知识库

学习笔记

[链接或目录]

案例库

[链接或目录]

经验总结

[个人经验总结]

四、项目库

进行中项目

```
| 项目 | 状态 | 下一步 |
|-----|-----|-----|
| | | |
```

已完成项目

```
| 项目 | 完成日期 | 成果 |
|-----|-----|-----|
| | | |
```

五、系统文档

使用手册

[快速上手指南]

更新日志

- v1.0 (日期): 初始版本

优化计划

- [] 优化项 1
- [] 优化项 2

附录

快速参考

常用快捷键:

常用提示词:

联系方式

训练营社群:

反馈邮箱:

****恭喜你完成 21 天 AI 能力养成训练营! ****

这不是终点, 而是 AI 能力提升的新起点。

继续保持学习和实践, 你会越来越熟练!

```\n

### #### 评分标准 (Capstone Rubric)

| 维度   | 优秀 (4分)  | 合格 (2-3分) | 待改进 (0-1分) |
|------|----------|-----------|------------|
| 完整性  | 五个模块都完整  | 基本完整      | 有明显缺失      |
| 实用性  | 可立即投入使用  | 需要少量调整    | 难以直接使用     |
| 系统性  | 各部分有机整合  | 基本独立可用    | 缺乏整合       |
| 可持续性 | 有清晰的迭代计划 | 有简单计划     | 缺乏长期规划     |
| 创新性  | 有独特设计    | 有少量创新     | 都是常规做法     |

**\*\*总分\*\***: 20分

**\*\*合格线\*\***: 12分

**\*\*优秀线\*\***: 16分

---

## ## 附录: 每日学习速查表

| 天数 | 主题           | 核心技能       | 关键交付物      |
|----|--------------|------------|------------|
| 1  | 开营与 AI 基础    | 工具选择、目标设定  | 学习承诺书      |
| 2  | 首次对话体验       | 对话技巧、上下文管理 | 对话记录表      |
| 3  | 信息检索与验证      | 检索技巧、幻觉识别  | 验证报告       |
| 4  | 提示词基础框架      | RTFC 框架    | 提示词 3 条    |
| 5  | 常见场景上手       | 场景应用       | 案例集 5 个    |
| 6  | 提示词迭代优化      | 迭代方法       | 迭代记录       |
| 7  | Mini Project | 整合应用       | 提示词库 v1.0  |
| 8  | 结构化提示词       | CO-STAR 框架 | 结构化提示词 3 条 |

| 9 | 多工具协同 | 工具链设计 | 协同方案 |  
| 10 | workflow设计 | 流程拆解 | workflow设计 |  
| 11 | 内容生产系统 | 批量生产 | 内容系统方案 |  
| 12 | 效率工具集成 | 工具配置 | 工具配置报告 |  
| 13 | 复盘与优化 | 复盘方法 | 周复盘报告 |  
| 14 | Mid Project | 整合应用 | 内容生产系统 |  
| 15 | Agent 概念与搭建 | Agent 搭建 | Agent 记录 |  
| 16 | 自动化 workflow | 自动化设计 | 自动化流程 |  
| 17 | 数据分析入门 | 数据分析 | 分析报告 |  
| 18 | 可视化与呈现 | 数据可视化 | 可视化报告 |  
| 19 | 个人 AI 系统架构 | 系统设计 | 架构设计 |  
| 20 | 整合与调试 | 系统测试 | 测试报告 |  
| 21 | Capstone | 整合应用 | 个人 AI 工作台 |

---

\*\*祝学习愉快! \*\*