每日任务与交付模板

使用说明

本文档提供 21 天训练营每一天的任务清单和交付模板。学员可复制这些模板进行每日学习记录和任务提交。

Week 1 模板集

Day 1 模板：学习承诺书

```markdown
# Day 1 学习承诺书

## 个人信息
姓名：_____
加入日期：_____
所在城市/时区：_____
职业/身份：_____

## 学习目标
### 主要目标（训练营结束时希望达成）
1. _____
2. _____
3. _____

### 具体目标（可量化）
- 掌握____个核心技能
- 完成____个实际项目
- 节省____%的工作时间

## 学习承诺
- [ ] 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
- [ ] 坚持 21 天，不中途放弃

## 学习计划
### 首选学习时间
- 工作日：____（时间段）
- 周末：____（时间段）

### 学习环境
- 主要设备：____
- 网络环境：____
- 其他准备：____

## 签名
_____
日期：_____
```

```

---

### Day 2 模板：对话记录表

```markdown
# Day 2 对话记录表

## 对话1：信息查询型

### 基本信息
主题：_____
使用的AI工具：_____
对话时间：_____

### 提示词
```
[粘贴你的提示词]
```

AI回复摘要
1. _____
2. _____
3. _____

完整对话记录
```
用户：
AI：
用户：
AI：
...
```

效果评估
- 满意度（1-5星）：____
- 优点：_____
- 不足：_____
- 改进思路：_____

对话2：内容创作型

基本信息
主题：_____
使用的AI工具：_____

提示词
```
[粘贴你的提示词]
```

AI输出内容
```
```

[粘贴AI生成的内容]
```

### 效果评估
- 满意度（1-5星）：____
- 优点：_____
- 不足：_____
- 改进思路：_____

---

## 对话3：问题求解型

### 基本信息
问题背景：_____
使用的AI工具：_____

### 提示词
```
[粘贴你的提示词]
```

### AI建议
1. _____
2. _____
3. _____

### 效果评估
- 满意度（1-5星）：____
- 可行性评估：_____
- 下一步行动：_____

---

## 今日总结

### 最大收获
_____

### 遇到的最大困难
_____

### 明天想改进的地方
_____

### 今日学习时长
____小时____分钟
```

Day 3 模板：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：_____
使用的AI工具：_____

AI检索结果

主要信息点
```
[粘贴AI提供的主要信息]
```

信息摘要
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

验证过程

信息点1
- **AI陈述**：_____
- **验证方法**：☐搜索引擎 ☐权威网站 ☐专业数据库 ☐其他：____
- **验证来源**：_____
- **验证结果**：✓正确 / ✗错误 / ?无法确认
- **备注**：_____

信息点2
- **AI陈述**：_____
- **验证方法**：☐搜索引擎 ☐权威网站 ☐专业数据库 ☐其他：____
- **验证来源**：_____
- **验证结果**：✓正确 / ✗错误 / ?无法确认
- **备注**：_____

信息点3
- **AI陈述**：_____
- **验证方法**：☐搜索引擎 ☐权威网站 ☐专业数据库 ☐其他：____
- **验证来源**：_____
- **验证结果**：✓正确 / ✗错误 / ?无法确认
- **备注**：_____

验证统计
- 验证信息点总数：____
- 正确数：____（____%）
- 错误数：____（____%）
- 无法确认：____（____%）

总结与反思

AI 信息准确率评估
□ 很高（>90%） □ 较高（70-90%） □ 一般（50-70%） □ 较低（<50%）

最容易出现的问题类型
□ 事实错误 □ 数据错误 □ 来源不明 □ 过度推断 □ 其他：____

改进策略
1. _____
2. _____
3. _____

今日收获
_____
```

---

### Day 4 模板：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
**场景**：_____
**背景**：_____
**目标**：_____

### RTFC 拆解
| 要素 | 内容 |
|------|------|
| 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 星）：____
- **优点**：
  1.
  2.
- **改进空间**：

  1.
  2.

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
_____

明日计划
_____
```

---

### Day 5 模板：场景应用案例集

```markdown
# Day 5 场景应用案例集

## 案例1：文章大纲生成

### 基本信息
主题：_____
目标字数：_____
目标受众：_____

### 提示词
```
[粘贴提示词]
```

AI生成大纲
```
[粘贴大纲]
```

使用评价
- **实用性**（1-5星）：____
- **需要调整的地方**：_____

- **实际使用情况**：□直接使用 □修改后使用 □未使用

案例 2：工作邮件生成

基本信息
邮件类型：□请假 □申请 □汇报 □沟通 □其他：____
收件人身份：_____

提示词
```
[粘贴提示词]
```

AI 生成邮件
```
[粘贴邮件内容]
```

使用评价
- **实用性**（1-5 星）：____
- **修改幅度**：□无修改 □少量修改 □大量修改
- **实际使用情况**：□已发送 □待发送 □未使用

案例 3：内容润色

基本信息
原文类型：_____
润色方向：□更专业 □更通俗 □更简洁 □更有感染力 □其他：____

原文
```
[粘贴原文]
```

提示词
```
[粘贴提示词]
```

AI 润色后
```
[粘贴润色后内容]
```

使用评价
- **改进效果**（1-5 星）：____
- **主要改进点**：_____

案例 4：标题生成

基本信息
内容类型：_____
目标平台：_____

内容摘要
```
[粘贴内容摘要]
```

提示词
```
[粘贴提示词]
```

AI 生成标题
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

使用评价
- **创意度**（1-5 星）：____
- **实用性**（1-5 星）：____
- **最终选用**：第____个

案例 5：会议纪要框架

基本信息
会议主题：_____
会议类型：_____

提示词
```
[粘贴提示词]
```

AI 生成框架
```
[粘贴框架]
```

使用评价
- **完整性**（1-5 星）：____
- **实用性**（1-5 星）：____

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
_____
```

---

### Day 6 模板：提示词迭代记录

```markdown
# Day 6 提示词迭代记录

## 优化目标
**原始提示词来源**：Day ____
**原始提示词主题**：_____
**优化目标**：_____

---

## 迭代过程

### 第一轮

#### 提示词
```
[粘贴第一轮提示词]
```

AI 输出
```
[粘贴 AI 输出]
```

问题识别
- **主要问题**：_____
- **问题类型**：☐不够具体 ☐格式不符 ☐偏离主题 ☐内容错误 ☐其他：____
- **原因分析**：_____

第二轮

优化策略
_____

优化后提示词
```
[粘贴优化后提示词]
```

AI 输出
```
[粘贴 AI 输出]
```

问题识别

- **主要问题**: _____
- **改进情况**: □明显改善 □略有改善 □无改善

第三轮

优化策略
_____

优化后提示词
```
[粘贴优化后提示词]
```

AI 输出
```
[粘贴 AI 输出]
```

问题识别
- **主要问题**: _____
- **改进情况**: □明显改善 □略有改善 □无改善

第四轮（如需要）
[同上结构]

最终版本

最终提示词
```
[粘贴最终提示词]
```

最终输出
```
[粘贴最终输出]
```

满意度（1-5 星）
_____

优化心得

最有效的优化策略
1. _____
2. _____

最常见的错误类型
1. _____
2. _____

迭代次数与效果的关系
_____

给新手的建议
_____
```

---

### Day 7 模板：个人提示词库 v1.0

```markdown
# 个人提示词库 v1.0

## 使用指南

### 关于本库
- 创建日期：_____
- 提示词数量：____条
- 版本：1.0

### 使用说明
1. 按场景分类查找所需提示词
2. 每条提示词都包含使用说明和效果评估
3. 建议根据实际需求进行调整
4. 欢迎持续更新和优化

### 更新日志
- v1.0 (日期)：初始版本，包含____条提示词

---

## 工作场景

### 1. [提示词名称]

**使用场景**：_____

**使用效果**：
- 满意度：____/5
- 优点：_____
- 注意点：_____

**提示词内容**：
```
[粘贴完整提示词]
```

优化记录：
- v1.0：初始版本

---

2. [提示词名称]
...

3. [提示词名称]
...

学习场景

1. [提示词名称]
...

2. [提示词名称]
...

内容创作场景

1. [提示词名称]
...

2. [提示词名称]
...

3. [提示词名称]
...

生活场景

1. [提示词名称]
...

2. [提示词名称]
...

待添加提示词

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

附录

快速查找表
场景	提示词名称	满意度

常用框架速查
RTFC 框架：
- Role：角色
- Task：任务

- Format：格式
- Context：上下文
```

---

## Week 2 模板集

### Day 8 模板：结构化提示词集

```markdown
# Day 8 结构化提示词集

## 提示词1：[名称]

### 场景描述
————————————————————

### CO-STAR拆解

| 要素 | 内容 |
|------|------|
| **C - Context**（背景） | |
| **O - Objective**（目标） | |
| **S - Style**（风格） | |
| **T - Tone**（语气） | |
| **A - Audience**（受众） | |
| **R - Response**（格式） | |

### 完整提示词（Markdown格式）
```markdown
# Context
[背景描述]

# Objective
[目标描述]

# Style
[风格描述]

# Tone
[语气描述]

# Audience
[受众描述]

# Response
[格式要求]
```

AI输出
```
[粘贴AI输出]
```

效果评估

- **框架完整性**（1-5星）：____
- **输出质量**（1-5星）：____
- **与RTFC对比**：_____

提示词2：[名称]
[同上结构]

提示词3：[名称]
[同上结构]

今日总结

CO-STAR vs RTFC
对比维度	CO-STAR	RTFC
适用场景		
易用性		
输出质量		

个人偏好
_____
```

---

### Day 9 模板：多工具协同方案

```markdown
# Day 9 多工具协同方案

## 任务描述

### 任务背景
_____

### 任务目标
_____

### 当前痛点
_____

---

## 流程拆解

```
步骤1：[描述]
      ↓
步骤2：[描述]
      ↓
步骤3：[描述]
```

↓
步骤 4：[描述]
```

---

## 工具选择

| 步骤 | 工具 | 选择理由 | 替代方案 |
|---|---|---|---|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |

---

## 工具链流程图

```
[输入] → [工具 1] → [中间产物 1] → [工具 2] → [中间产物 2] → [工具 3] → [输出]
```

或手绘流程图拍照粘贴

实际执行记录

执行过程
步骤 1：
- 操作：_____
- 结果：_____
- 耗时：____分钟

步骤 2：
- 操作：_____
- 结果：_____
- 耗时：____分钟

步骤 3：
...

遇到的问题
问题 1：_____
解决方式：_____

问题 2：_____
解决方式：_____

最终效果
- **产出物**：_____
- **质量评估**（1-5 星）：____
- **效率对比**：
  - 传统方式：____分钟
  - 工具链方式：____分钟
```

- 节省时间：_____分钟（_____%）

优化建议

可改进点
1. _____
2. _____

下一步优化
_____
```

---

### Day 10 模板：工作流设计方案

```markdown
# Day 10 工作流设计方案

## 任务背景

### 任务名称
_____

### 执行频率
□ 每天 □ 每周 □ 每月 □ 不定期

### 当前耗时
_____分钟/次

---

## 当前工作方式

```
步骤 1：_____
步骤 2：_____
步骤 3：_____
步骤 4：_____
```

问题分析

存在的问题
1. _____
2. _____
3. _____

问题影响
- 时间浪费：_____
- 质量不稳定：_____
- 其他：_____

优化后工作流

流程图
```
[输入] → [步骤1] → [步骤2] → [步骤3] → [输出]
              ↓
          [工具1]    [工具2]
```

详细步骤

步骤	工具	耗时	输入	输出	备注
1					
2					
3					

时间对比

指标	优化前	优化后	节省
单次耗时	____分钟	____分钟	____分钟
每周耗时（按____次）	____分钟	____分钟	____分钟
每月耗时	____分钟	____分钟	____分钟

节省时间比例: ____%

实施计划

何时开始实施
_____

可能遇到的困难
1. _____
2. _____

需要的支持
_____

成功标准
_____
```

---

### Day 11 模板：内容生产系统方案

```markdown
# Day 11 内容生产系统方案

## 系统概述

### 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**:
```
[标题格式]

[正文结构]
1.
2.
3.

[结尾格式]

[标签格式]
```

使用说明: _____

模板 2: [名称]
...

模板 3: [名称]
...

生产流程

流程图
```
选题 → 大纲 → 创作 → 审核 → 发布
          ↓        ↓
       AI 辅助   模板
```

详细步骤

步骤	时间	工具	产出
选题	周____		选题列表
大纲	周____		内容大纲
创作	周____		初稿

| 审核 | 周____ | | 定稿 |
| 发布 | 周____ | | 发布内容 |

实际产出

内容1
主题: _____
使用模板: _____

完整内容:
```
[粘贴内容]
```

创作时间: ____分钟
质量自评（1-5星）: ____

内容2
...

优化计划

当前瓶颈
_____

改进方向
1. _____
2. _____

预期效果
_____
```

---

### Day 12 模板：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**:
- 下载地址: _____
- 安装步骤:
  1.
  2.

3.

**配置截图**:
[粘贴截图]

**使用场景**:
1. _____
2. _____

**快捷方式**:
- 默认: ____
- 自定义: ____

---

### 工具2: [名称]
...

---

## 快捷方式配置汇总

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

---

## 使用记录

### 使用场景1
**场景**: _____
**操作**: _____
**效果**: _____
**节省时间**: 约____分钟

### 使用场景2
...

---

## 效率提升评估

### 节省时间估算
- 每天: 约____分钟
- 每周: 约____分钟
- 每月: 约____分钟

### 使用体验
□ 非常流畅 □ 基本流畅 □ 有些卡顿 □ 经常出问题

### 推荐度（1-5星）
____

### 推荐语

_____
```

Day 13 模板：周复盘报告

```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 | 预期结果 | 实际结果 | 达成率 |
|------|----------|----------|--------|
| 1 | | | ____% |
| 2 | | | ____% |
| 3 | | | ____% |

**整体达成率**：____%

---

## 原因分析（Analysis）

### 做得好的方面
1. _____
   - 成功原因：_____
2. _____
   - 成功原因：_____

### 需要改进的方面
1. _____
   - 原因分析：_____
2. _____
   - 原因分析：_____

---

## 总结规律（Insight）

### 核心收获
1. _____
2. _____
3. _____

### 方法论总结
_____

### 工具使用心得
_____

---

## 改进计划

### 下周重点改进
1. _____
2. _____

### 具体行动
- [ ] 行动1
- [ ] 行动2
- [ ] 行动3

---

## Week 3期待

### 最想掌握的技能
_____

### 最想解决的问题
_____

### 预期成果
_____
```

Day 14 模板：AI辅助内容生产系统

```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**: _____
- **创建日期**: _____

---

## 一、选题系统

### 选题来源
| 来源 | 获取方式 | 更新频率 |
|------|----------|----------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |

### 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 | 状态 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| ... | | | | |

---

## 二、生产系统

### 内容模板（3个）

#### 模板1

```
[模板内容]
```

模板2

...

模板3

...

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	状态

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

主题: _____

使用模板: _____

完整内容:
```
[粘贴内容]
```

内容 2
...

五、系统使用说明

如何使用本系统
1. _____
2. _____
3. _____

维护更新计划
- 每周____: 更新选题库
- 每月____: 优化模板
- 每季度____: 系统复盘

预期效果
- 内容生产效率提升: ____%
- 内容质量稳定性: ____%
```

---

## Week 3 模板集

### Day 15 模板: Agent 搭建记录

```markdown
# Day 15 Agent 搭建记录

## Agent 信息

- **名称**: _____
- **平台**: _____
- **创建日期**: _____
- **版本**: 1.0

---

## 人设设定

```
你是一位_____

你的主要职责是:
1.
2.
```

3.

你的工作风格是:
-
-

你会如何与用户互动:
-
-
```

---

## 功能设计

### 核心功能
1. **功能1**: _____
   - 输入:
   - 输出:
   - 处理逻辑:

2. **功能2**: _____
   - 输入:
   - 输出:
   - 处理逻辑:

3. **功能3**: _____
   - 输入:
   - 输出:
   - 处理逻辑:

### 插件/工具集成
| 插件 | 用途 | 配置 |
|------|------|------|
| | | |

---

## 搭建过程

### 步骤1: 创建Bot
[描述]

### 步骤2: 配置人设
[描述]

### 步骤3: 添加插件
[描述]

### 步骤4: 设置对话流程
[描述]

### 关键配置截图
[粘贴截图]
```

测试记录

测试对话 1
用户输入:
```
```

Agent 回复:
```
```

评价:
- 理解准确性: _____/5
- 回复质量: _____/5
- 整体满意度: _____/5

测试对话 2
...

优化计划

发现的问题
1. _____
2. _____

改进方向
1. _____
2. _____

下一步功能
- [ ] 功能 1
- [ ] 功能 2
```

---

### Day 16 模板: 自动化流程设计

```markdown
# Day 16 自动化流程

## 场景描述

### 要自动化的场景
_____

### 当前痛点
_____

### 自动化目标
_____

---

## 流程设计

### 触发器
- **类型**：☐ 定时触发 ☐ 事件触发 ☐ 手动触发
- **配置**：_____

### 动作流程
```
触发器
    ↓
[动作1]：_____
    ↓
[动作2]：_____
    ↓
[动作3]：_____
    ↓
[结束]
```

条件判断（如有）
条件：_____
- 如果满足：执行____
- 如果不满足：执行____

实施记录

平台选择
选择：_____
理由：_____

搭建过程
步骤1：_____
步骤2：_____
步骤3：_____

配置截图
[粘贴截图]

测试效果

测试场景
_____

测试结果
- 触发是否正常：☐ 是 ☐ 否
- 动作是否执行：☐ 是 ☐ 否
- 结果是否符合预期：☐ 是 ☐ 否

问题记录

问题：_____
解决：_____

优化建议

当前局限
_____

可优化点
1. _____
2. _____

扩展计划
_____
```

---

### Day 17 模板：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
- 数据类型：_____
- 数据量：_____条记录
- 时间范围：_____

### 字段说明
| 字段名 | 类型 | 说明 |
|--------|------|------|
| | | |
| | | |

---

## 分析目标

_____

---

## 数据清洗

### 发现的问题
| 问题 | 数量 | 处理方式 |
|------|------|----------|
| 缺失值 | | |
| 重复值 | | |
| 异常值 | | |

| 格式问题 | | |

### 清洗后数据
- 原始记录数：_____
- 清洗后记录数：_____
- 删除/修正比例：_____%

---

## AI 辅助分析过程

### 使用的提示词
```
[粘贴提示词]
```

AI 分析结果
```
[粘贴 AI 分析结果]
```

分析结论

关键发现
1. _____
   - 数据支撑：_____

2. _____
   - 数据支撑：_____

3. _____
   - 数据支撑：_____

建议
1. _____
2. _____
3. _____

局限性

数据局限
_____

分析局限
_____

改进方向
_____
```

---

### Day 18 模板：数据可视化报告
```

```markdown
# Day 18 数据可视化报告

## 数据概述

[简要描述数据来源和内容]

---

## 可视化方案

### 图表 1: [名称]

**目的**: _____

**图表类型**: ☐ 柱状图 ☐ 折线图 ☐ 饼图 ☐ 散点图 ☐ 其他: ____

**生成方式**:
- 工具: _____
- 代码/操作:
```
[粘贴代码或描述操作步骤]
```

**图表**:
[粘贴图表]

**解读**:
_____

---

### 图表 2: [名称]
...

---

## 完整报告

### 报告标题
_____

### 执行摘要
_____

### 详细分析
[整合图表和分析的文字内容]

### 结论与建议
_____

---

## 使用建议

### 适合场景
_____
```

注意事项
_____

可改进点
_____
```

---

### Day 19 模板：个人AI系统架构设计

```markdown
# 个人AI系统架构 v1.0

## 系统目标

### 要解决的问题
_____

### 预期达成的目标
1. _____
2. _____
3. _____

---

## 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
| 来源 | 频率 | 工具 |
|------|------|------|
| | | |
| | | |

#### 收集工具
- 工具1: _____
- 工具2: _____

---

### 处理层

#### 信息整理
- 工具: _____
- 流程: _____

#### 内容生成
- 工具：_____
- 流程：_____

#### 分析决策
- 工具：_____
- 流程：_____

---

### 输出层

#### 内容发布
- 渠道：_____
- 工具：_____

#### 任务执行
- 类型：_____
- 工具：_____

#### 知识沉淀
- 方式：_____
- 工具：_____

---

### 反馈层

#### 效果追踪
- 指标：_____
- 工具：_____

#### 持续优化
- 频率：_____
- 方法：_____

---

## 工具清单

| 环节 | 工具 | 用途 | 成本 | 优先级 |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |

---

## 架构图

[文字描述或图示]

```
[输入层] → [处理层] → [输出层]
                ↓
            [反馈层]
```

```

---

## 实施计划

### 阶段1（第1周）
目标: _____
任务:
- [ ]
- [ ]

### 阶段2（第2周）
...

### 阶段3（第3周）
...
```

Day 20 模板: 系统测试报告

```markdown
# Day 20 系统测试报告

## 测试范围

### 测试的系统/模块
_____

### 测试日期
_____

---

## 测试用例

### 用例1: [名称]

**测试目的**: _____

**测试步骤**:
1. _____
2. _____
3. _____

**预期结果**:
_____

**实际结果**:
_____

**是否通过**: ☐ 通过 ☐ 不通过

**备注**:
_____
```

用例2：[名称]
...

问题记录

问题1

现象：_____

严重程度：☐ 高 ☐ 中 ☐ 低

可能原因：_____

解决方案：_____

状态：☐ 已解决 ☐ 待解决 ☐ 暂不处理

问题2
...

优化记录

优化项1
优化内容：_____
优化效果：_____

测试结论

通过率
- 总用例数：____
- 通过数：____
- 通过率：____%

是否可上线
☐ 可以上线
☐ 有条件上线（需解决问题：____）
☐ 暂不可上线

待解决问题
1. _____
2. _____

后续计划
_____
```

---
```

Day 21 模板：个人AI工作台

```markdown
# 个人AI工作台 v1.0

## 概述

- **创建日期**: _____
- **版本**: 1.0
- **说明**: 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/位置 | 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
- [笔记1]
```

- [笔记2]

案例库
- [案例1]
- [案例2]

经验总结
_____

四、项目库

进行中项目

项目	状态	下一步	截止日期

已完成项目

项目	完成日期	成果	复盘

五、系统文档

使用手册

快速上手
1. _____
2. _____
3. _____

日常维护
_____

更新日志

- **v1.0**（日期）：初始版本

优化计划

- [ ] 优化项1
- [ ] 优化项2
- [ ] 优化项3

附录

快速参考

常用快捷键
| 功能 | 快捷键 |

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

常用提示词
场景	提示词摘要

联系方式

- 训练营社群：_____
- 反馈邮箱：_____

结语

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！

下一步行动：
1. _____
2. _____
3. _____
```

---

## 附录：通用提交模板

### 每日任务提交模板

```markdown
# Day [X] 任务提交

## 学员信息
姓名：_____
日期：_____
学习时长：____小时____分钟

## 任务完成情况

### 任务1：[名称]
- [ ] 已完成
- 完成质量自评：____/5
- 说明：_____

### 任务2：[名称]
- [ ] 已完成
- 完成质量自评：____/5
- 说明：_____

## 今日收获
_____

## 遇到的问题

_____

## 明日计划

_____

```

祝学习愉快！
```