学员手册

欢迎来到21天AI能力养成训练营！

本手册将帮助你了解训练营的学习方式、获取支持、以及充分利用训练营资源。

一、快速开始

1.1 开营前准备

必备工具:
- [ ] 电脑或平板（推荐）
- [ ] 稳定的网络连接
- [ ] 至少一个AI工具账号（ChatGPT/Claude/文心一言等）
- [ ] 笔记软件（Notion/飞书/印象笔记等）

可选工具:
- 浏览器插件（Monica/ChatGPT Sidebar等）
- 效率工具（截图工具、剪藏工具等）

1.2 首次学习流程

```
1. 完成开营测评（15-20分钟）
        ↓
2. 查看测评结果和建议起始天
        ↓
3. 如需补课，先完成补课包
        ↓
4. 进入学习日历，开始第一天
        ↓
5. 阅读当日课程内容
        ↓
6. 完成今日任务
        ↓
7. 提交交付物
        ↓
8. 记录学习心得
        ↓
9. 打卡，进入下一天
```

二、学习方式

2.1 每日学习节奏

推荐学习安排:

时间段	时长	内容

早上	30分钟	阅读当日课程内容
下午/晚上	60分钟	完成今日任务
睡前	15分钟	提交交付物、记录心得

总计: 每天约1.5-2小时

2.2 学习内容结构

每一天的学习包含:

1. **学习目标**（3-5条）
   - 明确今天要学会什么

2. **核心知识点**
   - 概念解释
   - 示例说明

3. **今日演示**
   - 可复现的操作步骤

4. **今日任务**
   - 必须完成的实践任务

5. **交付模板**
   - 可直接复制使用的模板

6. **评分标准**
   - 了解优秀、合格、待改进的标准

7. **常见错误**
   - 避免走弯路

8. **进阶挑战**
   - 学有余力时的扩展任务

2.3 学习建议

DO（建议做）:
- 每天固定时间学习，形成习惯
- 动手实践，光看不做效果大打折扣
- 记录学习笔记，便于复习
- 遇到问题及时提问
- 与同学交流，互相学习

DON'T（不建议做）:
- 一次性学完多天的内容（难以消化）
- 跳过任务直接看下一天（基础不牢）
- 完全依赖AI，不思考不验证
- 遇到挫折就放弃
- 孤立学习，不参与社群

三、获取支持

3.1 遇到问题怎么办?

第一步：自助解决
- 查看课程文档
- 搜索 FAQ
- 回顾之前的课程内容

第二步：社群求助
- 在学习社群提问
- 描述清楚问题（背景、现象、已尝试的解决方法）
- @讲师或助教

第三步：一对一支持
- 如问题复杂，可申请一对一答疑
- 预约时间，准备好问题清单

3.2 提问技巧

好的提问:
```
问题：我在使用 RTFC 框架写提示词时，
发现 AI 的输出总是太长。

我已经尝试:
1. 在 Format 中明确要求"300 字以内"
2. 在提示词末尾重复长度要求

但效果还是不理想，请问还有什么方法可以控制输出长度?
```

不好的提问:
```
问题：我的提示词写得不好，怎么办?
```

3.3 支持渠道

渠道	适用场景	响应时间
学习社群	一般问题、交流讨论	2 小时内
私信讲师	私人问题、复杂问题	24 小时内
FAQ 文档	常见问题	即时
一对一答疑	深度问题、个性化指导	预约制

四、作业提交

4.1 提交方式

网站提交:
1. 登录学习网站

2. 进入当日学习页面
3. 点击"提交任务"
4. 填写内容或上传文件
5. 确认提交

社群提交（备选）：
1. 将作业内容整理成文档
2. 在社群发布，@讲师

4.2 提交要求

必须包含:
- 学员姓名/ID
- 日期
- 任务内容
- 完成说明

建议包含:
- 学习心得
- 遇到的问题
- 改进思路

4.3 提交截止时间

- **日常任务**: 次日中午12:00前
- **里程碑项目**: 当天24:00前

注意: 允许每周有1次延期提交机会（需提前说明）

4.4 评分反馈

- 提交后24小时内给出评分和反馈
- 评分结果会通知到个人
- 优秀作业会在社群展示（征得同意）

五、学习资源

5.1 核心资源

资源	位置	说明
课程文档	/curriculum	9份Markdown/PDF文档
学习网站	/website	8个页面，完整学习功能
模板库	网站资源库	20+可复用模板
案例库	网站资源库	50+真实案例

5.2 扩展资源

推荐工具:
- ChatGPT: https://chat.openai.com
- Claude: https://claude.ai

- 文心一言：https://yiyan.baidu.com
- Notion：https://notion.so

推荐学习资料：
- 《Prompt Engineering Guide》
- 《AI 超级个体》
- 相关博客和公众号

5.3 资源使用建议

- **先学核心资源**：课程文档和学习网站
- **按需查阅扩展资源**：遇到具体问题时查阅
- **建立自己的资源库**：把有用的资源整理保存

六、学习进度管理

6.1 进度查看

网站进度看板：
- 完成率
- 连续学习天数
- 阶段成就
- 剩余天数

学习日历：
- 已完成天数（绿色）
- 当前天数（蓝色）
- 待学习天数（灰色）
- 里程碑日（金色）

6.2 进度调整

正常进度：每天完成一天的内容

加速学习：
- 周末可以学习 2 天的内容
- 但建议不要连续加速，需要消化时间

进度落后：
- 不要慌张，制定追赶计划
- 优先完成核心任务
- 可以适当简化非核心内容

6.3 补课机制

适用场景：
- 因故中断学习
- 测评建议从中间开始

补课流程：
1. 查看补课包内容

2. 完成必须回看知识点
3. 完成最小任务清单
4. 进入主线学习

七、里程碑项目

7.1 项目概览

项目	时间	内容	分值
Mini Project	Day 7	个人提示词库	20分
Mid Project	Day 14	AI辅助内容生产系统	20分
Capstone	Day 21	个人AI工作台	20分

7.2 项目准备

提前准备:
- 里程碑日前一天，讲师会发布详细要求
- 预留充足时间（建议3-4小时）
- 回顾本周学习内容

提交要求:
- 按模板格式提交
- 包含所有要求的内容
- 注意提交截止时间

7.3 项目评分

评分维度（每个维度0-4分）:
1. 问题定义
2. 提示词设计
3. 结果质量
4. 验证与迭代
5. 效率与复用

评分等级:
- 优秀: 16-20分
- 良好: 12-15分
- 合格: 8-11分
- 待改进: 0-7分

八、结营认证

8.1 完成标准

要获得结营认证，必须满足:

条件	要求
日任务完成率	≥ 80%（至少17天提交）

Mini Project	达到合格标准（≥12分）
Mid Project	达到合格标准（≥12分）
Capstone	达到合格标准（≥12分）
结营评估总分	≥ 60分

8.2 认证等级

等级	分数区间	认证名称
优秀	85-100分	AI能力达人证书
良好	70-84分	AI能力进阶证书
合格	60-69分	AI能力基础证书

8.3 能力画像报告

结营时，每位学员将收到：
- 五维度能力雷达图
- 优势领域分析
- 待提升领域建议
- 下一步成长建议

九、学习社群

9.1 社群规则

欢迎：
- 学习打卡
- 问题求助
- 经验分享
- 资源推荐
- 互相鼓励

禁止：
- 广告推广
- 政治敏感话题
- 人身攻击
- 刷屏

9.2 社群活动

日常活动：
- 每日打卡
- 问题答疑
- 作业互评

定期活动：
- 每周分享会
- 优秀作业展示
- 主题讨论

特别活动：

- 里程碑庆祝
- 结营仪式

9.3 如何参与

- **主动分享**：分享你的学习心得和成果
- **积极互动**：回复他人的问题，参与讨论
- **互相帮助**：与同学结对学习，互相督促

十、常见问题

Q1：我完全没有 AI 基础，能跟上吗？

A：当然可以！训练营就是为小白设计的。从 Day 1 开始，循序渐进，只要跟着课程走，一定能学会。

Q2：每天需要投入多少时间？

A：建议每天 1.5-2 小时。早上 30 分钟阅读，下午/晚上 60 分钟实践，睡前 15 分钟总结。

Q3：错过了一天怎么办？

A：没关系，可以利用周末补上。每周允许有 1 天休息。如果落后较多，可以联系讲师制定追赶计划。

Q4：测评建议我从 Day 8 开始，但我担心基础不牢？

A：测评是基于你的实际情况给出的建议。L2 用户的补课包会确保你掌握必要的基础知识。如果还是不放心，可以从 Day 1 开始。

Q5：可以用手机学习吗？

A：可以，但推荐使用电脑或平板，因为需要同时打开多个工具，操作更方便。

Q6：课程结束后还能访问资源吗？

A：可以，所有课程文档和学习资源都可以长期访问。

Q7：有问题可以随时问吗？

A：可以，学习社群 24 小时开放。讲师和助教会在工作时间内及时回复。

Q8：可以请假吗？

A：可以，提前告知讲师即可。我们会为你保留学习进度。

十一、学习小贴士

11.1 提高效率的方法

1. **固定学习时间**：形成习惯，减少决策成本
2. **准备学习环境**：安静、整洁、网络稳定
3. **提前准备工具**：打开需要的软件和网页

4. **关闭干扰**：手机静音，关闭无关通知
5. **番茄工作法**：25 分钟专注，5 分钟休息

11.2 加深记忆的方法

1. **做笔记**：记录关键知识点
2. **教别人**：向朋友或同学讲解所学
3. **马上实践**：学完立即应用
4. **定期复习**：周末回顾本周内容
5. **建立联系**：将新知识与已有知识联系

11.3 保持动力的方法

1. **设定小目标**：每天完成一个小目标
2. **记录进步**：看到自己的成长
3. **奖励自己**：完成里程碑后给自己奖励
4. **找到同伴**：和同学互相督促
5. **想象成果**：想象 21 天后的自己

十二、联系我们

学习社群：
- 微信群/钉钉群/飞书群：[群号]

讲师邮箱：
- [邮箱地址]

技术支持：
- 网站问题：[邮箱地址]

反馈建议：
- 我们非常重视你的反馈，欢迎随时提出建议和意见

最后的话

21 天，说长不长，说短不短。

这 21 天，你将从小白成长为 AI 能力的专业使用者。
这 21 天，你将建立一套完整的 AI 工作系统。
这 21 天，你将遇见更好的自己。

学习的过程可能会有困难，但请相信：
- 每一次坚持，都在积累力量
- 每一次实践，都在提升能力
- 每一次交流，都在拓宽视野

我们陪你一起，走完这 21 天。

现在，开始你的 AI 学习之旅吧！

祝你学习愉快，收获满满！