

AI写作零基础速成指南



汇报人:王錫廣

时间:2025.09.11

CONTENTS

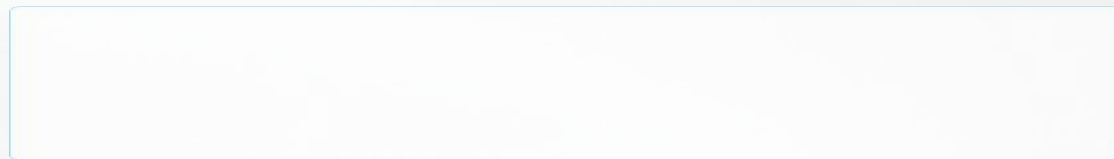
目录



01 迷思破冰

02 工具与指令

03 灵感实战 立即行动





01

迷思破冰

AI写作不是替代是协作

AI无法取代人类创作

AI虽强大，但缺乏人类的情感与独特人生体验。它只能作为工具，辅助创作，而非取代人类。

AI是高效辅助工具

AI的核心价值在于辅助构思、突破瓶颈、提升效率，帮助创作者更好地实现想法。



四大超能力重塑写作流程

明确你的写作目标与需求

AI能够瞬间提供多个构思方向，帮助创作者打破“空白页恐惧”，激发创作灵感。

全能素材库

AI能够提供数据、案例、金句等丰富素材，为创作者提供有力支持。

高效起草员

AI可以快速生成初稿，节省创作者在基础写作上的时间，提高创作效率。

智能优化师

AI可以辅助检查逻辑、优化表达、调整风格，提升作品质量。



02

工具与指令

三分钟注册你的第一台AI



快速注册体验

打开官网，使用手机号注册，即可在三分钟内完成AI工具的注册，立即体验AI写作的乐趣。

通用大型语言模型：

1. **ChatGPT**：最知名，功能全面，对话式交互，适合广泛写作任务（免费和付费版）。
2. **DeepSeek-R1**
3. **Gemini**：谷歌出品，与谷歌生态结合较好。
4. **文心一言、通义千问、Kimi Chat 等**：国产优秀大模型，中文能力各有特色。

提示词万能四段公式

角色设定

明确AI的角色，让其代入特定身份思考，为创作提供精准方向。 风格范例

任务说明

主题/内容：具体要写什么？核心观点是什么？

文章类型

体裁：博客文章、营销文案、小说/故事、诗歌、学术论文、商业报告、邮件、社交媒体帖子、剧本、产品描述等。

具体要求

详细列出创作的具体要求，如主题、关键词、字数等，让AI生成符合需求的内容。

多轮对话让稿件越改越精

01

初稿优化

AI生成的初稿往往需要进一步优化，通过多轮对话，逐步完善内容。

02

细节调整

在对话过程中，可以要求AI对内容进行细节调整，如补充案例、优化表达等。

03

风格转换

根据需求，要求AI转换内容风格，使其更符合创作目的。



03

灵感实战

立即行动

今日启动你的第一个提示

启动第一个提示



给出“解释提示词工程+举例”的现成指令，鼓励观众现场输入并分享AI回复，用即时成就感打破拖延。

提示词万能四段公式(1)

你是一位熟悉中國農村現況及未來發展規劃的專家，請寫一篇關於中國農村現況及未來發展的**博客文章**，**文章主題**中國農業企業化遠景，**字數 3000 字左右**，**語言通俗、有邏輯、風格親和、專業**、並配上能生成一張特色圖片的提示詞。

中国农业企业化发展前景探讨 – DeepSeek.pdf

插图提示词：一幅现代中国农业景观的和谐画面，展示无人机在金黄稻田上空飞行，背景是夕阳下的现代化农业设施和传统农田的融合，风格写实而富有艺术感，色调温暖，传达科技与自然和谐共生的理念。--ar 16:9 --style raw

*AI 文生圖：

文心一言(百度) <https://yiyan.baidu.com/>

Gemini: <https://gemini.google.com/app>





文心AI生成

多轮对话让稿件越改越精 (1)

● 靜坐有分性功與命功，請解釋性功與命功

您好，這是一個非常好的問題，觸及了靜坐、內丹修煉乃至整個道家與佛家修煉體系的核心。我們可以從傳統和現代的角度來解釋「性功」與「命功」。

簡單來說：

性功：主修「心性」、「神識」、「智慧」。偏向精神與心靈的層面。

命功：主修「身體」、「能量」、「氣血」。偏向物質與能量的層面。

...

● 初階：心緒繁亂者可先從性功入手，調伏妄念。要如何靜坐呢

您說得非常對！對於心緒繁亂的初學者，從「性功」入手是極佳的選擇，因為這能直指問題的核心——紛亂的念頭。

以下為您設計一個專注於「調伏妄念」的初階靜坐指引，這個方法融合了佛道兩家性功的基礎精髓，非常適合初學者。



多轮对话让稿件越改越精 (2)

● 請寫一篇博客文章 1500 字左右，以前面回答為基礎

靜坐的兩翼：深入淺出談「性功」與「命功」，初學者的調心指南

在喧囂忙碌的現代生活中，靜坐（冥想）已成為許多人尋求內心平靜、專注與健康的重要方式。然而，許多初學者在嘗試靜坐時，常會遇到一個巨大的障礙——「腦袋停不下來！」。越想靜，念頭越多；越告訴自己別胡思亂想，過往的瑣事、未來的擔憂就越是紛至沓來。最終，一次挫敗的靜坐體驗，可能就讓我們放棄了這項古老的練習。

...

● 請補充第四章，命功初階，以利性命雙修，再作結語

第四章：穩固根基——命功初階入門指引

對於初學者而言，若只修性功，有時會覺得「虛無縹緲」，難以捉摸，或因身體痠麻脹痛而無法持久。這時，就需要「命功」的介入，為靜坐提供一個穩定、舒適的物質基礎。命功的初階目標非常務實：放鬆身體、疏通氣脈、培養氣感，為將來的深度修煉築基。

...

多轮对话让稿件越改越精 (3)

● 很好，根據全文請產生一張代表性的特色圖片（ 1200 x 628 pixels ）提示詞

圖片生成提示詞 (英文)

A serene and balanced digital painting of the concept of 'Cultivating Both Nature and Life' (性命雙修) in meditation. A person in peaceful lotus position meditation sits at the center, their body translucent. Inside the body, glowing golden energy channels (meridians) and a bright sphere of light at the dantian (lower abdomen) represent '命功' (Life Cultivation). Above the head, a radiant, calm mind is visualized as a glowing lotus flower or a clear, still lake under a moon, symbolizing '性功' (Nature Cultivation). The background is a harmonious blend of a stable mountain (命) and a vast, peaceful sky (性). The overall atmosphere is tranquil, balanced, and infused with soft golden light. Minimalist style, serene, spiritual, 1200x628 pixels.

多轮对话让稿件越改越精 (4)

很好，根據全文請產生一張代表性的特色圖片（ **1200 x 628 pixels** ）提示詞

中文翻譯與關鍵元素說明

一幅寧靜和諧的數字繪畫，表現靜坐中「性命雙修」的概念。一位處於寧靜蓮花坐姿的冥想者位於畫面中央，身體呈半透明狀。體內，發光的金色能量通道（經脈）和下腹部一個明亮的光球（丹田）代表「命功」。在頭頂上方，一個散發光輝、平靜的心靈被可視化為一朵發光的蓮花或一輪明月下的清澈靜止的湖泊，象徵「性功」。背景是穩定高山（命）與遼闊寧靜天空（性）的和諧融合。整體氛圍寧靜、平衡，並充滿柔和的金色光芒。極簡風格，寧靜，靈性，**1200x628**像素。



团队协作共建提示词库

共享高频任务提示词

部门级共享高频任务提示词，减少重复沟通，提高团队协作效率。

建立提示词卡片

建立“角色-场景-范例”卡片，方便团队成员快速获取和使用提示词。

THANK YOU FOR WATCHING

感谢您的 观看



汇报人: 王錫廣

时间: 2025.09.11