

第 1 章 DeepSeek 快速入门

在人工智能技术高速发展的 2025 年，DeepSeek 作为一款基于大语言模型的人工智能助手，凭借其强大的推理能力和灵活的部署方式，正在深刻改变我们的学习、生活和工作方式。它不仅能像真人一样与用户对话，还能高效处理复杂任务，如数据分析、代码生成、文档解析等，成为用户身边的“24 小时在线秘书”。DeepSeek 的核心优势在于其卓越的性价比、创新的双轨训练机制以及广泛的应用场景，从学术研究到商业分析，从日常问题解答到创意内容生成，它都能提供精准且高效的解决方案。本章将带领读者快速了解 DeepSeek 的核心功能、应用场景及安装方法，帮助读者从零起点开始到熟练使用，开启智能化的全新体验。

1.1 DeepSeek简介

1. 什么是DeepSeek

DeepSeek（简称 DS）是一款基于人工智能技术的智能助手，由深度求索（杭州）科技有限公司开发。它结合 **deep**（深度）与 **seek**（探索）的含义，合称为“深度探索”，强调对知识、技术或问题的深入挖掘与持续追求。DeepSeek 的核心功能包括自然语言处理、数据分析、知识问答、文件解析等，广泛应用于学习、生活和工作场景。

（1）DeepSeek 的主要特点。其包括以下方面。

- 知识覆盖广泛：涵盖科学、技术、文化等多个领域，提供全面的知识支持。
- 交互体验流畅：通过自然语言处理技术，实现流畅的对话体验，适合长时间交互。
- 功能多样：支持文件处理、数据分析、代码生成等多种功能，适用于多场景需求。
- 高效推理：在推理速度和资源占用上做了优化，更适合实际应用。
- 开源免费：模型完全开源，用户可以免费使用、修改和商用。

（2）DeepSeek 的应用场景。DeepSeek 应用场景非常多。比如，学习方面包括错题解析、英语学习资源推荐、论文写作辅助；工作方面包括财务报告分析、Excel 自动化处



理、职业形象设计；生活方面包括短视频创作、旅游攻略生成、日常问题解答。下面是一些具体的应用场景示例。

应用场景 1：学生错题智能解析。学生遇到数学难题时，在 DeepSeek 对话输入框中输入题目，即可获得分步解析和知识点标注，例如三角函数计算题的推导过程及易错题提醒。

应用场景 2：智能学情分析与精准干预。教师可通过 DeepSeek 分析学生的作业、考试成绩及课堂表现数据，生成“知识薄弱点热力图”，精准定位班级或个人的学习短板。

应用场景 3：Excel 数据自动化处理。用自然语言描述需求，通过提示词“合并销售表并统计区域业绩 Top 3”，DeepSeek 可以自动生成 VBA 代码或公式，一键完成跨表数据整合与清洗。

应用场景 4：职场财务报告分析。上传季度财务报表至 DeepSeek，通过提示词“作为财务总监，分析三大成本异常单并生成对比图表”，可快速获得专业级分析报告并结合其他工具生成可视化图表的方法。

应用场景 5：个性化职业形象设计。输入“生成程序员职业形象照的提示词”，DeepSeek 会输出专业级人工智能（artificial intelligence，AI）绘图提示词，生成符合职场场景的虚拟形象照用于宣传。

应用场景 6：短视频创作与优化。DeepSeek 在短视频领域的应用涵盖创意生成、脚本优化、素材编辑及分发策略。例如，某旅行博主利用 DeepSeek 生成“农村怀旧视频”提示词，结合即梦 AI 批量生成图像与视频，最终在剪映中完成视频制作，效率大幅提升。

 **操作小贴士：**“提示词”也称为“指令”，“提示词”说法更加通俗易懂，所以本书正常描述内容时使用“提示词”，以便与程序中的“指令”区分开。

2. DeepSeek的核心功能

DeepSeek 具备以下核心功能。

(1) 深度思考模型（R1）：开启  深度思考（R1）后，AI 会展示分析和推理过程，适用于解决复杂问题，如跨学科教学设计或学情分析，生成的内容更加专业且呈现结构化的特点。一般性问题如果想快速得到答案，可以不打开该功能。

(2) 联网搜索：开启  联网搜索后，可实时连接互联网，获取最新教育政策、案例或学术研究成果，为提问的问题提供最新信息支持。打开该功能，搜索速度可能变慢，所以如果不需要最新信息，可以关闭该功能。

(3) 附件上传：支持上传本地文件（如文档、图像），为 AI 生成内容提供参考或分析依据。

(4) 多轮对话：支持上下文理解，可进行多轮交互，逐步细化需求以提升输出精准度。也就是说，如果开始的问题因为没有表达清楚或者说的不够具体，得到了不太满意的回答，可以进一步细化提问的内容，以便得到满意的结果。



(5) 个性化定制：通过结构化提示词（如“背景 + 需求 + 约束条件”）生成针对性强的内容,满足不同场景需求。但是约束条件不能太苛刻,比如 50 个字才能表达清楚的内容限定为 10 个字回答,就无法得到满意的结果。

1.2 安装与配置

DeepSeek 可以安装在手机等移动端,也可以直接使用网页版或者在计算机上安装客户端。下面仅说明两种用法。

1. 手机端安装

在手机端安装 DeepSeek 的步骤如下。

- (1) 在手机中打开 App 应用市场或者应用商店等。
- (2) 在“搜索”栏中输入 deepseek,找到官方应用。
- (3) 点击“安装”或“获取”按钮,等待下载和安装完成。
- (4) 安装完成后,点击启动 DeepSeek 应用,按照提示注册并完成设置。

以华为手机为例,详细安装步骤如下。

在手机桌面找到“应用市场”图标并将其打开,然后在“搜索”栏中输入 deepseek,就能够搜索到 DeepSeek,再点击“安装”按钮即可进行安装。完成安装后,手机桌面上出现 DeepSeek 的图标。点击该图标启动它,用手机号或者微信免费进行注册后,就可以开始应用了。操作过程如图 1-1 所示。



图1-1 华为手机中安装DeepSeek应用

2. 使用网页版

在浏览器地址栏中输入 <https://www.deepseek.com>,即可打开 DeepSeek 主页,经过注册后,可打开如图 1-2 所示界面,再单击“开始对话”选项,就可以开始对话了。



图1-2 DeepSeek主界面

操作小贴士：由于目前 DeepSeek 的访问量巨大,所以在用 DeepSeek 官网服务时,经常会提示服务器繁忙,建议尝试用一下腾讯元宝(可搜索其官网地址,也可在手机端直接搜索“腾讯元宝”应用并安装 App)中的 DeepSeek 功能。腾讯元宝部署了满血版的 DeepSeek-R1 大模型,只需要在主界面对话框下方从 HunYuan 和 DeepSeek 两个选项中选择 DeepSeek 即可,如图 1-3 所示,此时与访问 DeepSeek 官网的效果一样,但是速度更快。



图1-3 在腾讯元宝官网选择DeepSeek对其进行访问

另外,HunYuan 专注于自然语言处理 (NLP) 任务,如文本生成、对话系统、情感分析等; DeepSeek 专注于深度学习和数据挖掘,用于图像识别、语音识别、推荐系统等领域。

1.3 认识主界面并快速入门

DeepSeek 主界面的对话部分如图 1-4 所示。可以直接在编辑框中输入需要对话的提示词,也可以通过单击曲别针图标打开相应的文件(最多一次上传 50 个文件,每个文件 100MB 以下,只识别文档或者图像上的文字内容)进行分析和解读,然后单击“发送”按钮,就可以等待对话的生成内容。在对话界面左侧单击图标可以打开边栏,从中可以找到以前提问的问题和答案;单击图标可以开始一段新的对话。



图1-4 DeepSeek主界面对话部分

下面通过一个实例说明如何开始对话,同时比较分别开启“深度思考”功能 和“联网搜索”功能 的效果。

【案例 1-1】 在 DeepSeek 对话界面的文本框中输入三条关联提示词,了解生成内容的变化。

步骤 1 输入提示词“请简单介绍一下 DeepSeek”,然后单击“发送”按钮 。提示词及生成内容如图 1-5 所示。

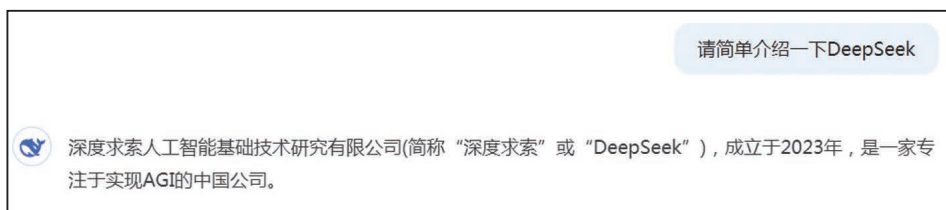


图1-5 DeepSeek简单回答问题

步骤 2 输入提示词“用 500 字详细描述一下上面的问题”,然后单击“发送”按钮 。提示词及生成内容如图 1-6 所示。



图1-6 DeepSeek详细回答（部分内容）

步骤 3 输入提示词“请从上面的详细描述中提取 5 个关键词,加上圆圈数字编号,放一行输出”,然后单击“发送”按钮 。提示词及生成内容如图 1-7 所示。



请从上面的详细描述中提取5个关键词，加上圆圈数字编号，放一行输出

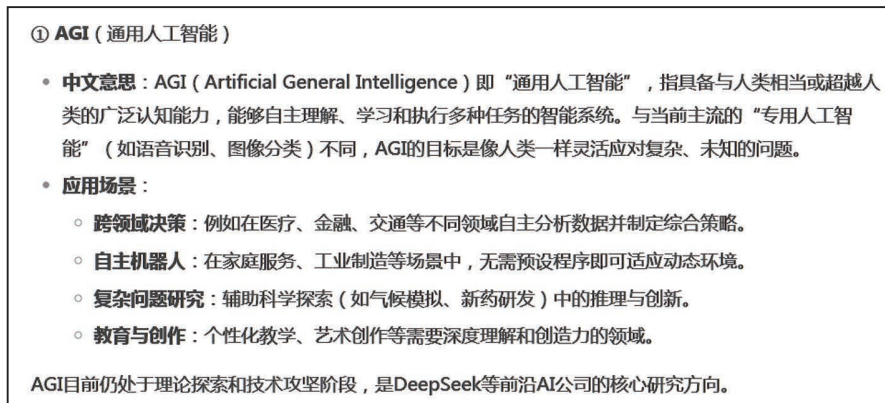
①AGI ②DeepSeek ③人工智能 ④技术创新 ⑤伦理规范

图1-7 从详细回答中提取关键词

步骤4 开启“深度思考”功能  深度思考 (R1), 输入提示词“解释一下前面第一个关键词的中文意思和应用场景”, 然后单击“发送”按钮 。提示词及生成内容的部分截图如图 1-8 所示。



(a) 深度思考过程的部分内容



(b) 生成内容

图1-8 开启“深度思考”功能

步骤5 再开启“联网搜索”功能  联网搜索, 输入提示词“说明一下 2025 年中国发生的与人工智能相关的重要技术突破或者应用”, 然后单击“发送”按钮 。提示词及生成内容的部分截图如图 1-9 所示。



(a) 深度思考过程的部分内容



(b) 生成内容的一部分

图1-9 开启“深度思考”和“联网搜索”功能

通过该案例的详细操作步骤,您应该知道怎么与 DeepSeek 进行对话了吧? 只要您向 DeepSeek 发出了准确、明了的提示词,它就可以给出您想要的答案。后面随着对 DeepSeek 的慢慢熟悉和了解,您会感觉到它既可以作为全能助手满足自己学习、生活、工作等各方面的需求,又可以作为随时与自己进行聊天和交流的“好朋友”。

操作小贴士: 不方便输入文字时,手机端长按麦克风图标或按下电话图标可以直接用语音提问或交流。另外,遇到不满意的回答,单击“重新生成”按钮,DeepSeek 将重新生成内容。



1.4 了解DeepSeek的使用技巧

详细了解 DeepSeek 的一些使用技巧,能够帮助您更高效地利用这一强大的 AI 工具。

1. 明确需求, 简洁提问

在使用 DeepSeek 时,首先要明确说明您的需求,有时需要说明自己的身份(如是学生、程序员、销售员等),并尽量用简洁明了的语言进行提问。复杂的描述可能会让 AI 难以理解您的意图。

比如,“请帮我分析一下如何提升工作效率”的提示词所表达的需求有点太笼统,针对性不强,是不好的提示词。较好的提示词是尽量明确工作的定位和完成的时间,比如,“请简明扼要地告诉我,如何在 30 分钟内完成一份保险会议的纪要。”再比如,辅导孩子作业时,向 AI 发出的较为明确的提示词是:“用小学生能听懂的话,解释为什么先看到闪电,后听到雷声。”

2. 利用“深度思考”功能

DeepSeek 的“深度思考”功能可以帮助您进行更复杂的推理和分析。开启此功能后,DeepSeek 会提供更加结构化、更深入的回答。

3. 善用“联网搜索”功能

DeepSeek 的“联网搜索”功能可以让您获取最新的信息。当问题涉及最新数据或实时信息时,务必开启此功能。

4. 分步骤提问

对于复杂的问题,建议将其拆分为多个分步骤进行提问,这样可以帮助 DeepSeek 更好地理解您的需求,并逐步提供详细的解答。

比如,对于“如何学习编程?”的问题,可以分步骤提问:“请推荐一些适合初学者的编程语言。”“请提供一些学习编程的在线资源。”“请告诉我如何制订学习计划。”再比如,做旅行攻略时,先要景点清单,再查交通路线,最后找当地美食。

5. 调整输出格式

DeepSeek 支持多种输出格式,您可以根据需要调整生成内容的格式,如文本长度、语言风格等。

6. 风格改写

您可以要求 DeepSeek 以特定的风格重写内容,如正式、口语化或幽默风格。

比如,如果发出的提示词是“请用冰心写作的风格改写上面的这段文本”,那生成内容



的风格就类似冰心写作的风格。

7. 多轮对话技巧

通过多轮对话,您可以逐步引导 AI 深入理解您的需求,并提供更准确的回答。

比如,第一轮提示词是:“请帮我构思一个线上营销活动的初步方案。”第二轮提示词是:“针对这个方案,请说明一下可能会遇到哪些风险,以及如何应对。”

8. 结合第三方应用

DeepSeek 可以与多种第三方应用集成。如开发工具方面, DeepSeek 通过浏览器插件(如 Chrome、Edge)、VS Code 插件、即时通信工具(微信、飞书)等实现无缝集成,提升开发效率。

1.5 国内常用AI工具的优缺点和应用场景

国内常用的 AI 工具覆盖办公、创作、设计等多个领域,以 DeepSeek (代码生成 / 数据分析 / 联网搜索)、豆包 (语音对话 / 图像生成 / 多模态创作) 和 Kimi (200 万字长文本解析 / 会议纪要整理) 为核心,搭配通义 (设计 / Logo 生成)、腾讯元宝 (公众号运营 / 日程管理)、即梦 AI (图像视频生成)、可灵 (3D 动画特效) 等工具,可形成完整 AI 创作及应用生态链。例如,上班族可用腾讯元宝自动生成带图表的工作报告,自媒体从业者用即梦 AI 制作数字人短视频,教师用豆包把古诗改编为趣味故事,学生用 Kimi 快速将 30 页论文提炼成 PPT 大纲。这些工具再加上文心一言 (知识问答)、智谱清言 (教育辅导)、WPS AI (图表自动化) 等细分功能,满足从职场办公到生活娱乐的全场景智能需求,且多数 AI 工具提供免费基础服务。

国内常用的 AI 工具的优缺点和应用场景见表 1-1。

表 1-1 国内常用的 AI 工具的优缺点和应用场景

AI 工具	优 点	缺 点	应用场景
DeepSeek	- 专业领域深度分析 - 技术文档生成 - 中文处理能力突出	- 服务器负载压力大 - 多模态功能依赖第三方插件	- 科研文献分析 - 代码生成 - 企业级复杂决策
文心一言	- 中文理解能力强 - 多模态能力 (文本、图像、视频)	- 语言简单,易被模仿 - 内容局限性强,不够全面	- 中文文案创作 - 文化内容生成 - 市场营销
ChatGPT	- 多语言支持 - 功能全面 - 插件生态丰富	- 存在“幻觉问题” - 实时性不足	- 文案创作 - 教育辅导 - 基础编程支持
Kimi	- 中文处理能力行业领先 - 支持 200 万字长文本处理	- 响应速度慢 - 复杂任务需反复调整提示词	- 会议纪要整理 - 网页分析 - 初创企业办公



续表

AI 工具	优 点	缺 点	应用场景
豆包	- 拟人化语音交互 - 集成智能体功能 - 快速生成图像	- 推理能力弱于 DeepSeek - 依赖云端算力	- 日常对话 - 简单任务处理 - 娱乐互动
通义	- 中文处理能力强 - 多轮对话支持	- 对数据的依赖性较强 - 偶尔存在基础错误	- 知识问答 - 文案创作 - 中等复杂度的任务
智谱清言	- 中文处理能力优秀 - 支持知识图谱 - 结构化输出	多轮对话的连贯性不足	- 知识问答 - 内容创作 - 需要结构化输出的场景
腾讯元宝	- 易于使用,无须编程知识 - 有丰富的插件库 - 支持多平台的发布	- 功能相对基础 - 对于复杂任务支持不足	- 教育辅导 - 社交媒体管理 - 内容创作

 **操作小贴士：**由于 AI 工具更新换代较快,很多功能在不断完善,优缺点只能是在某个时间段内相对而言。

1.6 DeepSeek提示词应用技巧

1. 基础指令优化

1) 精准定义任务类型

不好的提示词：“帮我写东西。”

比较好的提示词：“写一篇面向初学者的 Python 入门文章,涵盖变量、循环和函数,分 3 部分。”

应用场景：技术文档、教学材料。

 **操作小贴士：**明确任务类型（教程 / 报告 / 故事）和内容框架,避免回答偏离方向。

2) 限定输出格式

不好的提示词：“总结这本书。”

比较好的提示词：“用 Markdown 格式总结《人类简史》的核心观点,分 5 条要点,每条不超过 100 字。”

应用场景：读书笔记、会议纪要。

 **操作小贴士：**指定格式（列表 / 表格 / 代码块）可提升结构化程度。

3) 强制逻辑顺序

不好的提示词：“分析气候变暖的影响。”



比较好的提示词：“按‘原因→经济影响→社会影响→解决方案’的逻辑链分析为何气候变暖，每部分用小标题分隔。”

应用场景：学术论文、商业分析。

 **操作小贴士：** 引导模型按特定逻辑展开，避免信息杂乱。

2. 内容深度控制

1) 明确信息颗粒度

不好的提示词：“介绍机器学习。”

比较好的提示词：“用通俗语言解释机器学习中的监督学习和无监督学习，各举一个生活案例。”

应用场景：科普文章、客户沟通。

 **操作小贴士：** 通过案例或比喻控制内容的深浅程度。

2) 设定知识边界

不好的提示词：“谈谈中医。”

比较好的提示词：“从现代医学视角分析中医针灸的镇痛机制，引用近 5 年权威研究成果。”

应用场景：学术研究、专业报告。

 **操作小贴士：** 限定知识范围（时间 / 学科 / 数据来源），提升可信度。

3) 拆分复杂任务

不好的提示词：“帮我策划一个营销方案。”

比较好的提示词：“列出针对 Z 世代用户的奶茶品牌线上营销渠道。”“为小红书平台设计 3 个互动玩法，需包含 UGC 机制。”

应用场景：项目管理、多步骤需求。

 **操作小贴士：** 分阶段提问可降低模型的信息遗漏风险。

3. 风格与交互优化

1) 角色代入指令

不好的提示词：“写一封投诉邮件。”

比较好的提示词：“假设你是消费者，因快递延误向电商平台写投诉邮件，语气礼貌但坚定，要求补偿。”

应用场景：客服沟通、公关文案。

 **操作小贴士：** 角色设定能生成更符合场景的对话或文本。



2) 负面排除法

不好的提示词：“写一首诗。”

比较好的提示词：“写一首关于秋天的五言绝句，避免使用‘落叶’‘凄凉’等常见词汇。”

应用场景：创意写作、广告文案。

 **操作小贴士：**明确“不要什么”，可减少无效生成。

3) 多角度验证

不好的提示词：“这个观点对吗？”

比较好的提示词：“从科学、伦理、经济三个角度分析基因编辑技术的争议。”“列出支持与反对克隆人的各三条理由。”

应用场景：辩论准备、风险评估。

 **操作小贴士：**强制多视角输出可避免片面结论。

4. 进阶优化策略

1) 预设问答模板

不好的提示词：“解释什么是区块链。”

比较好的提示词：多次问答。

问：“区块链的核心特点是什么？”

答：“去中心化，不可篡改……”

问：“它在供应链中的应用案例？”

答：“例如沃尔玛使用区块链追溯食品来源……”

应用场景：常见问题解答（frequently asked questions, FAQ）文档、培训材料。

 **操作小贴士：**模板化指令能生成高度匹配需求的问答内容。

2) 迭代优化指令

不好的提示词：“再改一下。”

比较好的提示词：多次迭代优化指令。

初稿生成的提示词：“写一段 200 字的公司简介，侧重技术创新。”

再次优化的提示词：“在初稿基础上增加社会责任相关内容，保持简洁。”

应用场景：文案修改、代码调试。

 **操作小贴士：**分步骤修正比用模糊指令更高效。

3) 隐喻与类比引导

不好的提示词：“说明量子力学。”

比较好的提示词：“用‘骰子在旋转时同时有多个点数’的类比解释量子叠加态。”



应用场景：教学、公众科普。

 **操作小贴士：**通过类比降低复杂概念的理解门槛。

5. 特殊场景技巧

1) 数据驱动指令

不好的提示词：“分析销售数据。”

比较好的提示词：“根据以下 2024 年 Q1~Q4 销售额数据（附表格），分析区域差异，用柱状图对比呈现。”

应用场景：数据分析、可视化报告。

 **操作小贴士：**提供结构化数据可生成精准分析。

2) 跨语言混合指令

不好的提示词：“翻译这句话。”

比较好的提示词：“将以下中文歌词翻译成英文，保留押韵和诗意（原文：……）。”

应用场景：本地化翻译、本地化创意。

 **操作小贴士：**混合语言指令能实现“信、达、雅”效果。

3) 反向提问法

不好的提示词：“如何提高写作能力？”

比较好的提示词：“如果我想在 3 个月内明显提升学术写作水平，应避免哪些常见错误？请列出 5 条常见错误并给出解决方案。”

应用场景：学习建议、问题排查。

 **操作小贴士：**从错误中学习往往比正向指导会让人记忆更深刻。

总之，以上 15 条提示词技巧覆盖了任务定义、内容控制、风格调整、进阶策略和特殊场景，通过对比“不好”与“比较好”的示例，可直观理解如何通过细化需求、预设边界、引导逻辑等方式提升生成质量。实际使用时可根据具体场景组合多个技巧（如“角色代入 + 数据驱动 + 迭代优化”），从而可以精准控制输出结果。

1.7 常见问题与避坑指南

DeepSeek 常见问题与避坑指南如下。

1. 模型选择误区：V3/R1模型傻傻分不清

用户选择 API 服务时，盲目选择 DeepSeek 高价的 R1 模型处理简单任务，而没有选择廉价的 V3 模型，导致成本翻倍但效果未提升。



避坑指南：通用任务（如文案生成、数据分析）优先用 V3 模型，成本低且响应快，比如，奶茶店老板用 V3 模型生成节日促销文案，比用 R1 模型的单次成本会大幅降低；复杂场景（如代码调试、数学建模）再切换到 R1 模型，比如，程序员用 R1 模型排查 Python 代码中的循环结构错误，效率提升 3 倍。

2. “联网搜索”功能依赖症：项目进度杀手

过度依赖“联网搜索”功能导致数据延迟或中断，影响智能体开发进度。

避坑指南：实时数据需求搭配备用方案（如手动导入 + 第三方 API）。比如，进行旅游攻略智能体开发时，先用政府文旅局官网数据做基准，再用 AI 补充个性化建议。另外，关键信息强制指定权威来源，比如，提示词模板为“请仅引用国家统计局 2024 年数据，附官网截图”。

3. 提示词黑洞：AI总在答非所问

可以考虑采用黄金公式——CRISP 提问法。

- context（背景）：参考提示词如“作为跨境电商运营专员”。
- requirement（需求）：参考提示词如“需要优化亚马逊产品标题”。
- input（输入）：参考提示词如“现有标题：2024 新款夏季女装”。
- structure（结构）：参考提示词如“按核心关键词 + 材质 + 场景的格式”。
- precision（精度）：参考提示词如“包含‘冰丝’‘透气’等卖点，字符 ≤ 80”。

 **操作小贴士：**失败案例是直接给出模糊提示词“帮我改标题”，可能得到“2024 爆款女装”等无效建议。

4. 安全红线：密钥泄露与数据“裸奔”

高危场景如开发者将 API 密钥写进 GitHub 公开代码，遭到恶意调用并导致每月都有损失，或者用户直接上传含身份证照片的投诉信，使用户隐私有被泄露的风险。

避坑指南：密钥存储使用 AWS Secrets Manager 等专业工具。进行数据脱敏，即 AI 处理前先用“[姓名]”“[电话]”等通用标签替换真实信息。

 **操作小贴士：**中括号的内容表示实际操作时要更换为真实具体的内容，比如，把 [姓名] 更换为孙小亭。

5. 复杂任务拆解：拒绝一步到位

直接在 DeepSeek 中上传 2 小时会议录音，要求“生成精美 PPT”，结果输出的内容杂乱无章。

避坑指南：要将会议录音转为 PPT，可以采用如下的工具链做法。

(1) 用 DeepSeek 提取录音关键词，比如“用户增长”、DAU、“裂变活动”等。



(2) 用 Kimi 生成大纲,比如用提示词“进行现状分析,确定核心策略,拟订执行计划”。

(3) Gamma 设计模板:自动匹配科技风排版+动态图表。

 **操作小贴士:** Gamma 是一款基于 AI 的在线演示文稿生成工具,旨在帮助用户快速创建专业且美观的演示文稿、文档和网站。免费版支持基础功能,但有 400 积分的 AI 用量限制,适合个人用户或轻度使用的情况。进阶版和专业版都需要付费,适合有更多要求的用户和团队用户。

6. 时效性陷阱: AI不是实时百科

有很多内容和知识是有时效性的,问的问题不对,有可能得到面目全非的回答。比如,向 DeepSeek 问“2025 年个税专项附加扣除标准”,如果没有搜索到相关政策,则它可能依据 2024 年或其他年的政策编造答案。此时可以追加提示词“请联网检索国家税务总局最新公告”,可能回答更为合理。

避坑指南:政策咨询类问题应开启“联网增强”模式;金融预测类问题需求注明“请标注数据截止日期”。

 **操作小贴士:** 遇到复杂问题时,可以对 AI 说“请确认是否理解需求,不清楚请提问”。

1.8 AI浪潮下的个人学习跃迁

在当今 AI 技术深度渗透各行各业的背景下,个人需掌握与 AI 协同进化的能力。下面以国产开源大模型 DeepSeek-R1 为核心,结合其高性价比、中文适配性及免费生态资源,提供从基础认知到职业突破的全链路学习方案,帮助普通人实现知识升级与技能迭代。

1. 构建AI认知底座

通过 DeepSeek 的免费课程体系建立系统性 AI 知识框架,覆盖机器学习原理、自然语言处理等核心领域。

2. 掌握AI工具协同工作流

将 DeepSeek 与免费工具链(如 XMind、Midjourney)深度结合,构建“AI+ 工具”的增效模式。比如,用 DeepSeek 生成论文大纲后,通过 Midjourney 自动生成实验数据可视化图表;又比如,输入“生成 2025 年新能源汽车市场分析报告框架”,获取包含 SWOT 分析、数据采集建议的完整模板。

 **操作小贴士:** SWOT 是 strengths (优势)、weaknesses (劣势)、opportunities (机会)、threats (威胁) 4 个单词的首字母缩写。SWOT 是战略分析工具,用于评估企业、项目或个人的竞争优势与劣势。



3. 开发AI原生技能组合

基于 DeepSeek 开源特性,培养“提示工程+轻量化开发”的复合能力。比如,进行代码生成时,输入提示词“设计一个垃圾分类微信小程序”,可以获取包含 UI 交互逻辑、数据库结构的完整 Python 代码片段。再比如,用 DeepSeek 拆解“AI 伦理与法律”课题,会自动生成哲学、技术、法学三个模块的学习路径及参考资料。

4. 打造职业护城河

利用 DeepSeek 社区资源和行业动态追踪功能,实现“技能—场景—机会”的精准匹配。比如,订阅“智能制造”动态推送,获取最新工业 AI 案例(如比亚迪智舱系统与 DeepSeek 的融合方案);完成“AI 实战营”图像识别项目,获得可写入简历的官方认证证书。

5. 构建持续进化系统

通过 DeepSeek 自适应学习系统实现终身学习,重点关注大模型技术演进方向。比如,输入提示词“设计 3 个月 Python 机器学习提升计划”,可以获取每日任务清单及 Github 开源项目推荐;还可以研究 DeepSeek-R1 创新的群体相对策略优化算法(group relative policy optimization, GRPO),探索自主模型微调的可能性。

【案例 1-2】 奶茶店主借助 AI 开拓业务的方法。

步骤 1 营销升级:用 DeepSeek 生成节日促销文案(建议采用付费模式,单次成本 0.5 元),相比人工撰写效率提升 5 倍。

步骤 2 运营优化:输入“分析过去半年销售数据,找出爆款规律”,获取包含时段、温度关联性的可视化报告。

步骤 3 技术延伸:基于开源模型开发“AI 点单推荐系统”,通过消费记录预测顾客偏好。

通过 DeepSeek “工具赋能—知识重构—场景创新”的三阶进化模型,个人可低成本实现从 AI 使用者到创造者的跨越。建议优先掌握提示工程、工具联动、轻量化开发三大核心技能,并持续关注国产大模型技术生态演进。

总之, AI 时代的学习不仅是知识的积累,更是能力的升级。通过掌握 AI 工具,发展个人独特能力,并持续实践与创新,使自己可以在 AI 浪潮中占据先机,实现职业与个人发展的双重突破。

1.9 认识AI“幻觉”

AI 的快速发展尽管给人们学习、工作和生活等多个方面带来了很多便利,但是也并非是无所不能的,有时会给出错误或者任意编造的信息,这就是 AI “幻觉”。AI “幻觉”(AI hallucination)是指 AI 在生成内容时,因缺乏真实理解或存在数据局限性, AI 会自行编造看似合理但实际错误、虚假或不存在的信息。这种现象常见于大语言模型(如 ChatGPT、



DeepSeek 等) 和图像生成类 AI 工具。

1. 核心原因

- 训练数据污染: AI 模型可能学习了错误或低质量的数据, 导致生成不准确信息。
- 信息补白 (脑补): 当 AI 遇到未知信息时, 会基于概率 “编造” 看似合理的内容, 如虚构人名、案例等。
- 推理过度复杂化: 某些 AI (如 DeepSeek-R1) 在简单任务上过度推理, 导致偏离事实。
- 缺乏对真实世界的理解: AI 无法像人类一样结合常识判断, 容易生成逻辑错误的内容。

举例

- (1) 问 AI “隔壁老王的身高”, 它可能编造一个数字, 而非承认不知道。
- (2) 在论文写作中, AI 可能虚构不存在的文献或篡改数据来源。

2. 典型表现

- 文本生成: 编造不存在的论文、数据或历史事件 (如科学家张三在 2023 年发现 $\times\times$)。
- 图像生成: 画出违反物理规律的物体 (如绘制的人物出现有 6 根手指的手)。

3. 应对方法

- 交叉验证: 用多个 AI 工具 (如 DeepSeek、ChatGPT) 核对同一问题, 对比答案。
- 要求提供来源: 让 AI 标注引用文献或数据来源, 并手动核查。
- 限定问题范围: 明确要求 “仅基于可靠研究” 或 “不要推测”, 减少编造可能。
- 结合人工审核: 对 AI 生成的关键数据、案例进行人工查证 (如用 Google Scholar 验证文献)。

举例

- (1) 若 AI 生成 “某研究显示 $\times\times$ 疗法有效”, 应要求提供论文标题, 并检索验证。
- (2) 在论文中使用 AI 辅助时, 可先让其总结已知权威研究成果, 而非直接生成新结论。
- (3) 若 AI 声称 “《自然》杂志 2025 年某研究证明……”, 需手动检索该期刊, 确认是否存在此文。

通过以上方法, 可大幅降低 AI 幻觉风险, 确保学术写作的准确性。

1.10 兴趣拓展: 用 DeepSeek 结合豆包、即梦 AI、可灵 AI 实现文生图

下面分别用 DeepSeek 结合豆包、即梦 AI、可灵 AI, 以文生图方式生成图像, 比较一下 3 款 AI 工具文生图的效果。



1.10.1 基础图像生成

1. 用DeepSeek生成程序员形象的提示词

DeepSeek 提示词如下：

生成一位程序员职业形象的提示词,这是一位阳光、帅气、睿智的中国男生。

DeepSeek 解答如下（部分中文内容）。

一位 25 ~ 30 岁的中国男性程序员,阳光帅气且充满智慧感。身穿简约深蓝色衬衫（袖口微卷）搭配休闲西裤,坐在现代感办公环境中。人物特征如下。

面部：亚洲人五官,明亮有神的眼睛（轻微反光镜片）,清爽短发,自然微笑透露出自信。

道具：膝盖上放着 Macbook Pro,左手悬停在键盘上方,右手拿着 Markdown 笔记平板。

环境：玻璃墙会议室背景可见代码流程图,桌上有机械键盘和冒热气的抹茶拿铁。

光线：落地窗自然光 + 环形灯补光,在脸部形成柔和的高光。

风格：商业摄影级质感,焦外虚化处理,突出人物的专业与亲和力。

2. 将创意提示词分别复制到豆包、即梦AI、可灵AI中

（1）用豆包生成图像。将 DeepSeek 生成的创意提示词分别复制到豆包（用 DeepSeek 搜索官网）提示词输入框中,然后在复制文字的后面再增加一句提示词：“请按照以上文字创意生成摄影效果的图像。”如图 1-10 所示。提交后,即可生成 4 幅图像,如图 1-11 所示。



图1-10 在豆包中复制创意提示词并进行补充



图1-11 豆包生成的图像

操作小贴士： 尽管豆包生成的人物形象十分逼真，但是生成的 4 幅图像有的存在明显缺陷，比如，第 1 幅图像咖啡杯悬空了，第 2 幅和第 4 幅图像的水蒸气出现的位置不对。此时可以提出修改要求，比如“请重新编辑 4 幅图像中的第 1 幅图像，使茶杯放到桌上或者程序员手上”，豆包会根据修改要求重新生成图像。可以反复修改，直到获得满意效果为止。

用即梦 AI 和可灵 AI 生成的图像有时也不一定完美。所以选用生成的图像时应注意仔细鉴别。

另外，豆包图像生成新版本“超能创意 1.0”已经大幅提升了图像生成质量，并且一次可以生成 20 幅图像。即梦 AI 3.0 版本也进一步提升了图像生成的质量。

(2) 用即梦 AI 生成图像。登录即梦 AI 官网（用 DeepSeek 等工具搜索）后，如图 1-12 所示。需要先进行登录，然后选择“AI 作图”部分的“图像生成”功能，如图 1-13 所示。再将 DeepSeek 生成的创意提示词复制到界面左上角“图像生成”下面的文本框中，所有参数先用默认值，单击“立即生成”按钮，即可生成 4 幅图像，如图 1-14 所示。



图1-12 即梦AI主界面



图1-13 选择“AI作图”部分的“图像生成”功能



图1-14 即梦AI生成的图像

(3) 用可灵 AI 生成图像。可以登录可灵 AI 网页版或 App 版生成图像。由于网页版有时生成图像要排队等待较长时间, 本例使用可灵 AI 的 App 版。

步骤 1 在手机端 DeepSeek 中输入提示词: “生成程序员职业形象照片提示词。” 然后选择如下内容: “一位 30 岁左右的亚裔男性程序员, 穿着简洁的深蓝色衬衫或灰色连帽衫, 戴黑框眼镜, 坐在现代办公室的计算机前。屏幕显示代码界面 (如 VS Code 或终端), 背景有书架和植物, 光线柔和自然, 风格写实, 突出专业与沉稳的气质。”

步骤 2 在可灵 AI 的 App 中先进行登录, 然后在首页选择“文生图”功能, 如图 1-15 所示。再将步骤 1 中 DeepSeek 生成的提示词复制到界面上方“创意描述”文本框中, 所有参数用默认值。点击“立即生成”按钮, 即可生成 4 幅图像, 部分图像如图 1-16 所示。

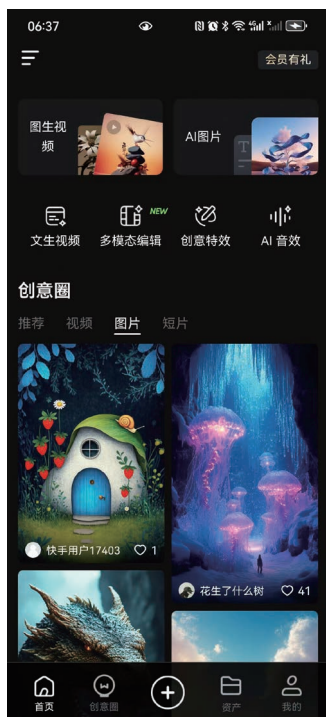


图1-15 选择“文生图”功能



图1-16 可灵AI生成的部分图像