



# ChatGPT职场提效： 掌握AI生产力工具

付守利 主编

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

ChatGPT 是由 OpenAI 公司开发的顶尖 AI 模型，旨在基于人们输入的内容生成类似人类语言的文本，凭借其强大的语言理解和文本生成能力，一经发布就引爆全球技术圈。本书由浅入深、循序渐进地介绍了在职场中使用 ChatGPT 提高工作效率的方法和技巧。全书共分 6 章，包括了解与体验 ChatGPT、从 0 到 1 学会提示词、ChatGPT 创意文案撰写、ChatGPT 论文写作、ChatGPT 办公效率提升、ChatGPT 编程辅助工具等内容，力求为读者带来良好的学习体验。

本书全彩印刷，结构清晰，案例丰富，具有很强的实用性和可操作性，可以作为 AI 应用爱好者的自学用书，也可作为各类职场办公人员提升工作能力的首选参考书，还可作为高等院校相关专业或培训机构的授课教材。

本书配套的实例源文件可以到 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 网站下载，也可以通过扫描前言中的二维码获取。扫描正文中的视频二维码可以直接观看教学视频。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，[beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn)。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

ChatGPT 职场提效：掌握 AI 生产力工具 / 付守利主编.

北京：清华大学出版社，2025. 2. -- ISBN 978-7-302-67925-7

I. TP18

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025GR3298 号

责任编辑：胡辰浩

封面设计：高娟妮

版式设计：妙思品位

责任校对：成凤进

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<https://www.tup.com.cn>，<https://www.wqxuetang.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-83470000 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：三河市铭诚印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：185mm×260mm 印 张：15 字 数：374 千字

版 次：2025 年 4 月第 1 版 印 次：2025 年 4 月第 1 次印刷

定 价：98.00 元

---

产品编号：106597-01

聊天生成预训练转换器 (Chat Generative Pre-trained Transformer, ChatGPT) 是一款由 OpenAI 公司研发的人工智能 (Artificial Intelligence, AI) 大语言模型, 于 2022 年 11 月 30 日上线, 在发布一周的时间内就已拥有超 100 万用户, 在推出仅两个月后的 2023 年 1 月末, 其月活用户已经突破 1 亿。作为史上用户增长速度最快的消费级应用程序, 它已然成为火爆全球的现象级产品。

目前, ChatGPT 不再局限于聊天问答、娱乐互动等基本功能, 而是迭代升级成为高效的生产力辅助工具, 用户可通过聊天互动方式实现文案、论文、翻译、代码等诸多内容的智能化生成, 使得人们直观真切地体会到人工智能技术进步所带来的巨大变革和效率提升。

正是因为 ChatGPT 有如此出色的能力, 我们编写了这本《ChatGPT 职场提效: 掌握 AI 生产力工具》, 希望能够帮助读者更高效地利用 ChatGPT。全书共分 6 章, 内容结构如下。

第 1 章介绍 ChatGPT 的由来和发展历程, 国内使用 ChatGPT 的方法, 以及 ChatGPT 的基本功能、提问方法、会话设定、应用领域和存在的问题。

第 2 章介绍什么是提示词 (prompt), ChatGPT 提示词的基础知识、常用框架、使用技巧, 以及提示词生成器的使用方法。

第 3 章介绍使用 ChatGPT 撰写文案的方法, 以及在文案写作中利用 ChatGPT 拟定标题并生成优质内容。

第 4 章首先介绍使用 ChatGPT 协助论文写作的方法与技巧, 如确定论文选题、生成摘要、精选关键词、撰写引言、生成正文、整理参考文献、撰写致谢内容, 其次介绍使用 ChatGPT 辅助论文编辑的技巧, 如查找概念、总结归纳、概念对比、语法检查、语句重写、扩充内容, 以及论文内容的润色与改写; 最后介绍使用 ChatGPT 写作论文的优势和限制, 以及注意事项。

第 5 章介绍使用 ChatGPT 提高职场办公效率的方法, 包括 ChatGPT 结合 Word 制作工作文档, ChatGPT 结合 Excel 处理表格数据, ChatGPT 结合 MindShow 创建 PPT, ChatGPT 结合 Xmind 制作思维导图, 使用 ChatGPT 提供软件操作帮助和分析电脑故障信息。

第 6 章介绍 ChatGPT 在辅助编程方面发挥的作用, 包括写代码、解释代码、解释报错信息、编写测试脚本、代码调整和漏洞分析、提出重构建议、识别内存泄漏和内存溢出、提供编程思路等。



本书图文并茂，条理清晰，通俗易懂，内容丰富，在讲解每个知识点时都列出相应的实例，方便读者实际操作。同时在难以理解和掌握的部分内容上给出相关提示，让读者能够快速提高操作技能。此外，本书配有大量综合实例和练习，能够让读者在不断的实际操作中更加牢固地掌握书中讲解的内容。

正文中的实例操作教学视频可供读者随时扫码学习。本书配套的实例源文件可以到 <http://www.tupwk.com.cn/downpage> 网站下载，也可以扫描下方二维码推送配套资源到邮箱。



扫码推送配套资源到邮箱

由于作者水平有限，本书难免有不足之处，欢迎广大读者批评指正。我们的邮箱是 [992116@qq.com](mailto:992116@qq.com)，电话是 010-62796045。

作者  
2025 年 1 月

## 第 1 章

### 了解与体验 ChatGPT

|       |                       |    |
|-------|-----------------------|----|
| 1.1   | ChatGPT 的诞生与发展        | 2  |
| 1.1.1 | ChatGPT 的由来           | 2  |
| 1.1.2 | ChatGPT 的发展历程         | 3  |
| 1.2   | 国内如何使用 ChatGPT        | 4  |
| 1.2.1 | 访问 chat.openai.com 网站 | 5  |
| 1.2.2 | 通过 Edge 插件使用 ChatGPT  | 5  |
| 1.2.3 | 通过镜像网站使用 ChatGPT      | 8  |
| 1.3   | ChatGPT 的基本功能         | 8  |
| 1.4   | ChatGPT 的提问方法         | 12 |
| 1.4.1 | 提出开放式问题               | 12 |
| 1.4.2 | 提出挑战性问题               | 13 |
| 1.4.3 | 提出后续问题                | 14 |
| 1.4.4 | 提出诱导性问题               | 14 |
| 1.5   | ChatGPT 的会话设定         | 18 |
| 1.5.1 | 会话线程                  | 18 |
| 1.5.2 | 上下文                   | 19 |
| 1.5.3 | 答案重生成                 | 19 |
| 1.6   | ChatGPT 的应用领域         | 20 |
| 1.6.1 | 文学创作                  | 20 |
| 1.6.2 | 教育教学                  | 31 |
| 1.6.3 | 金融投资                  | 41 |
| 1.6.4 | 法律服务                  | 44 |
| 1.6.5 | 医学咨询                  | 50 |

|       |      |    |
|-------|------|----|
| 1.6.6 | 商业营销 | 52 |
|-------|------|----|

|     |               |    |
|-----|---------------|----|
| 1.7 | ChatGPT 存在的问题 | 54 |
| 1.8 | 思考和练习         | 55 |

## 第 2 章

### 从 0 到 1 学会用提示词

|        |            |    |
|--------|------------|----|
| 2.1    | 什么是提示词     | 58 |
| 2.2    | 基础知识       | 61 |
| 2.2.1  | 提示词的基本原则   | 61 |
| 2.2.2  | 提示词的组成元素   | 65 |
| 2.3    | 常用框架       | 66 |
| 2.3.1  | APE 框架     | 67 |
| 2.3.2  | BROKE 框架   | 67 |
| 2.3.3  | CHAT 框架    | 68 |
| 2.3.4  | CARE 框架    | 69 |
| 2.3.5  | COAST 框架   | 69 |
| 2.3.6  | CREATE 框架  | 70 |
| 2.3.7  | RACE 框架    | 71 |
| 2.3.8  | RISE 框架    | 71 |
| 2.3.9  | ROSES 框架   | 72 |
| 2.3.10 | RTF 框架     | 72 |
| 2.3.11 | SAGE 框架    | 73 |
| 2.3.12 | SCOPE 框架   | 73 |
| 2.3.13 | SPAR 框架    | 74 |
| 2.3.14 | TAG 框架     | 75 |
| 2.3.15 | TRACE 框架   | 76 |
| 2.3.16 | LangGPT 框架 | 76 |



- 2.4 使用技巧 ..... 87
  - 2.4.1 增加要求 ..... 87
  - 2.4.2 增加示例 ..... 90
  - 2.4.3 使用引导词 ..... 91
  - 2.4.4 增加特殊符号 ..... 93
  - 2.4.5 格式化输出 ..... 95
  - 2.4.6 增加角色 ..... 97
  - 2.4.7 AI 模仿 ..... 98
- 2.5 提示词生成器 ..... 101
- 2.6 思考与练习 ..... 105

### 第 3 章

## ChatGPT 创意文案撰写

- 3.1 ChatGPT 写文案的优点 ..... 108
- 3.2 ChatGPT 写作能力训练 ..... 111
- 3.3 拟定文案标题 ..... 114
  - 3.3.1 设定角色与规则 ..... 114
  - 3.3.2 提供范文与方法 ..... 114
  - 3.3.3 测试学习情况 ..... 115
  - 3.3.4 结合内容生成标题 ..... 115
- 3.4 生成优质内容 ..... 117
  - 3.4.1 新媒体文案 ..... 117
  - 3.4.2 电商广告文案 ..... 126
  - 3.4.3 直播话术文案 ..... 129
  - 3.4.4 短视频文案 ..... 130
  - 3.4.5 传统广告文案 ..... 134
- 3.5 思考和练习 ..... 138

### 第 4 章

## ChatGPT 论文写作

- 4.1 ChatGPT 协助论文写作 ..... 140

- 4.1.1 明确论文选题 ..... 140
- 4.1.2 生成摘要 ..... 142
- 4.1.3 精选关键词 ..... 143
- 4.1.4 撰写引言 ..... 144
- 4.1.5 拟定正文结构 ..... 144
- 4.1.6 生成正文 ..... 145
- 4.1.7 整理参考文献 ..... 145
- 4.1.8 撰写致谢内容 ..... 146

## 4.2 ChatGPT 辅助论文编辑 ..... 146

- 4.2.1 查找概念 ..... 146
- 4.2.2 总结归纳 ..... 147
- 4.2.3 概念对比 ..... 149
- 4.2.4 语法检查 ..... 149
- 4.2.5 语句重写 ..... 150
- 4.2.6 扩充内容 ..... 150
- 4.2.7 内容润色 ..... 152
- 4.2.8 内容改写 ..... 153

## 4.3 ChatGPT 写作论文的优势和限制 ..... 154

## 4.4 ChatGPT 写作论文的注意事项 ..... 155

## 4.5 思考与练习 ..... 156

### 第 5 章

## ChatGPT 办公效率提升

## 5.1 ChatGPT+Word 制作工作文档 ..... 160

- 5.1.1 绩效总结 ..... 160
- 5.1.2 头脑风暴 ..... 162
- 5.1.3 文本审阅 ..... 163
- 5.1.4 解决方案 ..... 165
- 5.1.5 产品设计 ..... 167



|       |                         |     |
|-------|-------------------------|-----|
| 5.1.6 | 会议纪要                    | 170 |
| 5.1.7 | 校对纠错                    | 173 |
| 5.1.8 | 润色改写                    | 173 |
| 5.2   | <b>ChatGPT+Excel 处理</b> |     |
|       | 表格数据                    | 175 |
| 5.2.1 | 生成 Excel 公式             | 175 |
| 5.2.2 | 生成 VBA 代码               | 180 |
| 5.2.3 | 编写 Python 程序            | 186 |
| 5.3   | <b>ChatGPT+MindShow</b> |     |
|       | 创建 PPT                  | 193 |
| 5.3.1 | ChatGPT 生成 PPT 文案       | 193 |
| 5.3.2 | MindShow 创建 PPT         | 194 |
| 5.4   | <b>ChatGPT+XMind</b>    |     |
|       | 制作思维导图                  | 196 |
| 5.4.1 | ChatGPT 生成内容文本          | 196 |
| 5.4.2 | XMind 制作思维导图            | 197 |
| 5.5   | <b>ChatGPT 提供软件操作</b>   |     |
|       | 帮助                      | 198 |
| 5.6   | <b>ChatGPT 分析电脑故障</b>   |     |
|       | 信息                      | 201 |
| 5.7   | <b>思考与练习</b>            | 201 |

## 第 6 章

### ChatGPT 编程辅助工具

|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 6.1   | 写代码               | 204 |
| 6.2   | 解释代码              | 210 |
| 6.2.1 | 学习新技术             | 211 |
| 6.2.2 | 维护代码              | 212 |
| 6.2.3 | 代码评审              | 214 |
| 6.2.4 | 生成开发者文档           | 215 |
| 6.3   | 解释报错信息            | 216 |
| 6.4   | 编写测试脚本            | 216 |
| 6.5   | 代码调整和漏洞分析         | 218 |
| 6.6   | 重构建议              | 220 |
| 6.7   | 识别内存泄漏和内存溢出       | 222 |
| 6.8   | 提供编程思路            | 224 |
| 6.9   | 思考与练习             | 225 |
|       | 附录 A ChatGPT 参数指令 | 227 |
|       | 附录 B ChatGPT 变现方式 | 229 |



# 第 1 章

## 了解与体验 ChatGPT

### | 本章导读 |

ChatGPT 是由 OpenAI 公司推出的人工智能语言模型。它基于 GPT (Generative Pre-trained Transformer) 架构，通过大规模数据集的预训练和微调，能够理解和生成接近人类水平的自然语言文本。在职场中应用 ChatGPT 能够自动化完成多种文本相关任务，如撰写报告、广告、论文、会议纪要等，可大幅减少人力时间投入，提高工作效率，同时还可以协助整理并总结大量的信息和数据，提高工作中知识管理的效率和质量。



## 1.1 ChatGPT 的诞生与发展

ChatGPT 是继AlphaGo之后备受关注的的人工智能热点之一。简单来说，它是一个可以用自然语言对话的机器人，我们可以向ChatGPT提出任何问题，它会以尽可能流畅、标准的自然语言作答(有时它可能会答错，需要用户引导并纠正)。

创造出ChatGPT的公司为OpenAI，其成立时间是2015年12月11日。

### 1.1.1 ChatGPT 的由来

2015年，谷歌公司推出了Seq2Seq(Sequence to Sequence，序列到序列)模型。该模型将编码器和解码器网络组合在一起，在多种自然语言处理任务中表现出色，如机器翻译、问答系统和对话系统。

2017年，谷歌公司推出了Transformer模型，这是一种完全基于自注意力机制的神经网络结构，具有比传统递归神经网络更高的并行性，且需要的训练时间更少。

2018年，OpenAI公司推出了GPT-1(Generative Pre-trained Transformer 1)，这是一个基于Transformer架构的大型神经网络模型，通过预训练语言模型，在多种自然语言处理任务中取得了巨大成功，包括文本生成、文本分类和问答系统等。2019年，OpenAI公司推出了GPT-2，这是一个比GPT-1更强大的模型，具有自动文本摘要、机器翻译、对话系统等强大的自然语言处理能力。GPT-2在当年受到了巨大的关注，因为它可以生成几乎与人类语言相似的文本，并可以用于制造虚假信息误导人类。2020年4月，OpenAI公司推出了GPT-3，这是当时最先进的NLP(Natural Language Processing，自然语言处理)模型之一，具有1750亿个参数，可以在多种自然语言处理任务中取得最先进的结果，被广泛应用于文本生成、对话系统、语言翻译、自然语言理解和问答系统等各种场景。

2022年，OpenAI公司推出了GPT-3.5，它是基于GPT-3的改进版本，使用了更多的数据，包括维基百科词条、社交软件信息、新闻文章等。GPT-3.5可以生成高质量的文本，其生成文本的质量接近于人类写作，在提高速度和性能的同时降低了价格(GPT-3.5-Turbo目前可以通过OpenAI提供的API进行访问和使用)。GPT-3和GPT-3.5的主要区别如下。

- ▶ 模型大小：GPT-3.5比GPT-3采用了更多的模型参数。
- ▶ 训练数据：GPT-3.5使用了比GPT-3更多的训练数据，包括来自新闻、百科全书、论坛和其他来源的互联网文本。
- ▶ 性能表现：GPT-3.5相对于GPT-3在一些自然语言处理任务上表现更好，比如翻译、摘要和问答。但在其他任务上，GPT-3和GPT-3.5的表现差异不大。
- ▶ 可解释性：GPT-3.5在一定程度上具有更好的可解释性，可以根据其学到的知识，生成有逻辑性的答案。
- ▶ 应用场景：由于GPT-3.5比GPT-3的模型参数更多，因此它可以在更广泛的应用场景中发挥作用，例如自然语言生成、自动翻译和对话系统等。

2022年11月，OpenAI公司正式推出了ChatGPT产品，其本质是一个基于GPT-3.5的聊天机

器人程序。此时，正值美国高校期末考试时间，这让它迅速在校园风靡，因为学生们很快发现这个聊天机器人是一个前所未有的考试利器。不同于Siri语音助手，ChatGPT拥有前所未有的语言能力，许多使用者表示“很难分辨出与ChatGPT对话是在和一个机器人对话，它仿佛是一个知识丰富的朋友”。

2023年3月，OpenAI公司公开发布大型多模态模型GPT-4.0。与当时ChatGPT所用的模型相比，GPT-4.0不仅能够处理图像内容，并且回复的准确性有所提高。其可接受的文字输入长度也增加到3.2万个标记(约2.4万个英文单词)，允许使用长格式内容创建、扩展对话及文档搜索和分析等用例。GPT-4.0的改进是迭代性的，具体表现为以下几个方面。

- ▶ 在聊天对话中，GPT-4.0比GPT-3.5更可靠、更有创意，并且能够处理更细微的指令，可以更准确地解决难题。
- ▶ 在测试中，GPT-4.0能比GPT-3.5拿到更多的SAT分数(美国大学的入学考试分数)，能够通过模拟律师考试(分数在应试者的前10%左右，而GPT-3.5的得分在倒数10%)。
- ▶ 在对英语以外的语种支持方面，GPT-4.0大大优化了对除英语外的语种的支持。OpenAI使用Azure Translate(微软公司提供的翻译服务)，将一套涵盖57个主题的1.4万多项选择题的MMLU(Massive Multitask Language Understanding，大规模多任务语言理解)基准，翻译成了多种语言，然后进行测试。在测试的26种语言中，GPT-4.0在24种语言中表现优于GPT-3.5和其他大语言模型的英语语言性能。其中，中文达到了80.1%的准确性，而GPT-3.5的英文准确性为70.1%(也就是说，GPT-4.0对于中文的理解已经优于此前ChatGPT对于英文的理解)。

在2023年，以ChatGPT为代表的先进人工智能技术实现了重大突破，这一年被人们视为人工智能领域的转折点。ChatGPT在GPT-3.5和GPT-4.0的加持下，不仅在自然语言处理方面取得了显著成就，还极大地扩展了人工智能在各行各业的应用。从医疗到教育，从金融服务到创意艺术，ChatGPT的影响无处不在。它不仅改变了人们与科学技术的互动方式，还为未来的科技发展提供了新的可能性和方向。

## 1.1.2 ChatGPT 的发展历程

ChatGPT自发布以来经历了多次发展，其发展历程如表1-1所示。

表1-1 ChatGPT的发展历程

| 发 展         | 时 间      | 介 绍  |
|-------------|----------|--|
| ChatGPT正式发布 | 2022年11月 | OpenAI正式发布了命名为ChatGPT的产品，提供基于GPT-3.5的对话式人工智能服务 |
| 第一次升级       | 2022年12月 | ChatGPT进行了首次升级，提升了总体性能，并增加了保存和查看历史对话记录的功能      |
| 第二次升级       | 2023年1月  | ChatGPT改善了回答的真实性，增加了“停止生成”功能                   |
| 付费订阅计划      | 2023年2月  | ChatGPT推出了付费订阅计划                               |



(续表)

| 发 展                     | 时 间      | 介 绍  |
|-------------------------|----------|--|
| 推出付费API接口               | 2023年3月  | 开放了API接口，目前开放的API接口提供了包括自然语言语音识别、多模态图像生成、智能代码生成、内容过滤与审查、大模型微调、文本嵌入等功能  |
| 更新GPT-4.0模型             |          | ChatGPT更新至GPT-4.0模型  |
| 允许插件的接入                 |          | OpenAI推出ChatGPT插件并允许其他创作者的插件的接入(ChatGPT插件是连接ChatGPT与第三方应用的桥梁，它允许ChatGPT与其他应用进行交互，从而实现更广泛的功能，如检索最新的实时信息、检索本地知识库信息、代替用户执行操作) |
| 推出适用于iOS的App            | 2023年5月  | OpenAI推出适用于iOS的ChatGPT App(App端支持语音对话)   |
| 推出适用于iPad的应用程序          | 2023年6月  | ChatGPT应用程序iPad版本发布  |
| 增加Code Interpreter功能    | 2023年7月  | ChatGPT增加Code Interpreter功能，该功能允许用户上传文件，ChatGPT可以基于用户上传的文件通过Python代码自动满足用户的需求，包括数据分析、创建图表、编辑文件，以及执行数学运算等                   |
| 增加Custom Instructions功能 |          | ChatGPT增加Custom Instructions功能，该功能允许用户设定一些偏好或要求，这些偏好或要求将被ChatGPT在生成回应时考虑，从而帮助ChatGPT更好地满足用户的需求                             |
| 增加DALL-E 3图像生成模型        | 2023年10月 | DALL-E 3是一个图像生成模型，它可以根据用户的文本描述生成图像(该模型的特点是能理解用户的需求，并反映在图像上)  |
| 增加GPT-4.0图像分析模型         |          | GPT-4.0 Vision模型是ChatGPT的一个升级版本，它具备视觉处理能力，不仅能够帮助ChatGPT理解和生成文本，还可以帮助其理解和分析图像内容，从而处理更为复杂的任务                                 |
| 更新ChatGPT-4.0 Turbo模型   | 2023年11月 | 引入了128k的上下文窗口，用户可以在单个对话框中输入300多页的文本，并且处理速度更快   |
| 推出GPTs商店                | 2024年1月  | GPTs即定制版的ChatGPT，允许用户根据自己的需求定制化，并与其他用户共享ChatGPT  |

## 1.2 国内如何使用 ChatGPT

要使用ChatGPT，可以通过以下几种方式：

- ▶ 访问chat.openai.com，它是一个Web界面的聊天机器人服务。

- ▶ 在Edge浏览器中安装WeTab插件，使用基于ChatGPT的AI模型。
- ▶ 通过第三方镜像网站使用ChatGPT。

## 1.2.1 访问 chat.openai.com 网站

目前，受网络环境和相关政策的影响，国内用户无法直接访问chat.openai.com注册并使用ChatGPT。要使用ChatGPT，用户可以使用以下方法。

- ▶ 使用VPN：通过合法的VPN服务，用户可以绕过网络限制，访问chat.openai.com注册账号并使用ChatGPT。
- ▶ 使用代理服务器：代理服务器是一种可以代理客户发送和接收互联网信息的服务器，可以让用户在访问ChatGPT时隐藏真实IP地址。
- ▶ 国外云服务器：国内用户可以购买一台国外的云服务器，安装Windows系统后，在云服务器内可以直接访问chat.openai.com网站。

成功访问chat.openai.com后，在网站的提示下，用户可以使用谷歌邮箱、微软账户或Apple ID注册并登录ChatGPT。图1-1所示为ChatGPT提供的创建账户界面。成功注册并登录chat.openai.com后，用户就可以利用网站提供的对话界面与ChatGPT进行对话了。



图 1-1 chat.openai.com 的创建账户界面

## 1.2.2 通过 Edge 插件使用 ChatGPT

Microsoft Edge是Windows 10的默认浏览器，用户在电脑中安装Windows 10系统后，单击任务栏左侧的【开始】按钮，在弹出的菜单中选择Microsoft Edge选项即可启动Edge。该浏览器支持安装扩展程序(插件)，从而增加额外的功能，用户可以通过安装WeTab插件使用ChatGPT。

【例 1-1】为Edge浏览器安装WeTab插件。

01 打开Microsoft Edge浏览器后，单击浏览器界面右上角的【设置及其他】按钮，在弹出

的列表中选择【扩展】选项。

02 在打开的【扩展】界面中选择【管理扩展】选项，如图 1-2 所示。

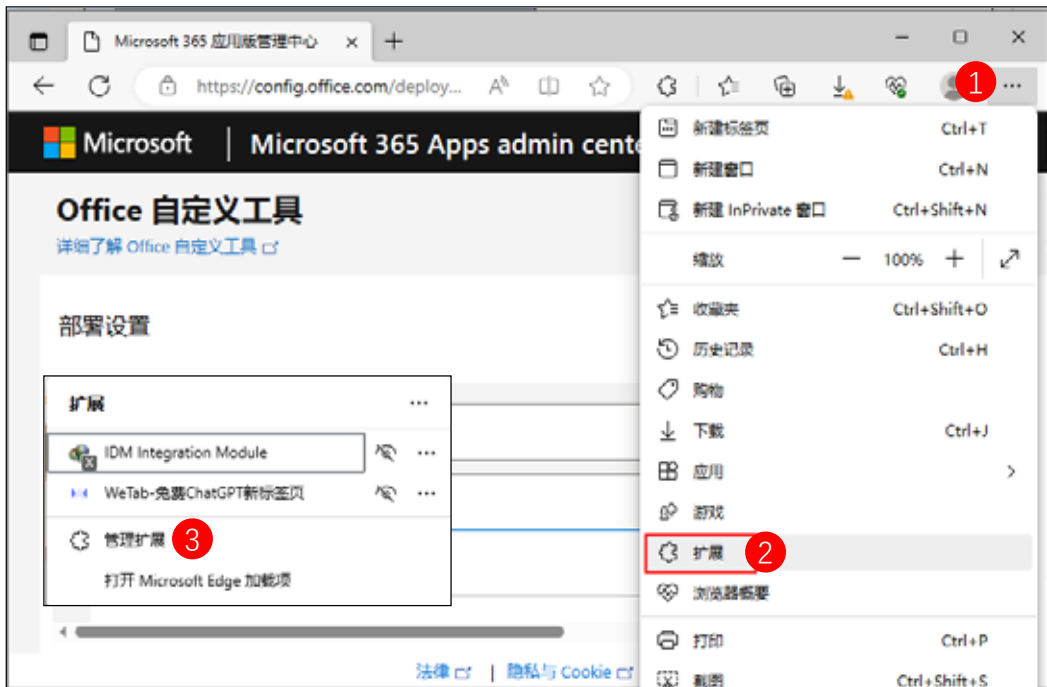


图 1-2 管理 Edge 浏览器扩展

03 在打开的扩展管理界面中单击【获取Microsoft Edge扩展】按钮，如图 1-3 左图所示。

04 在打开的界面中搜索 WeTab 插件并单击【获取】按钮，如图 1-3 右图所示，在打开的提示对话框中单击【安装】按钮安装该插件。

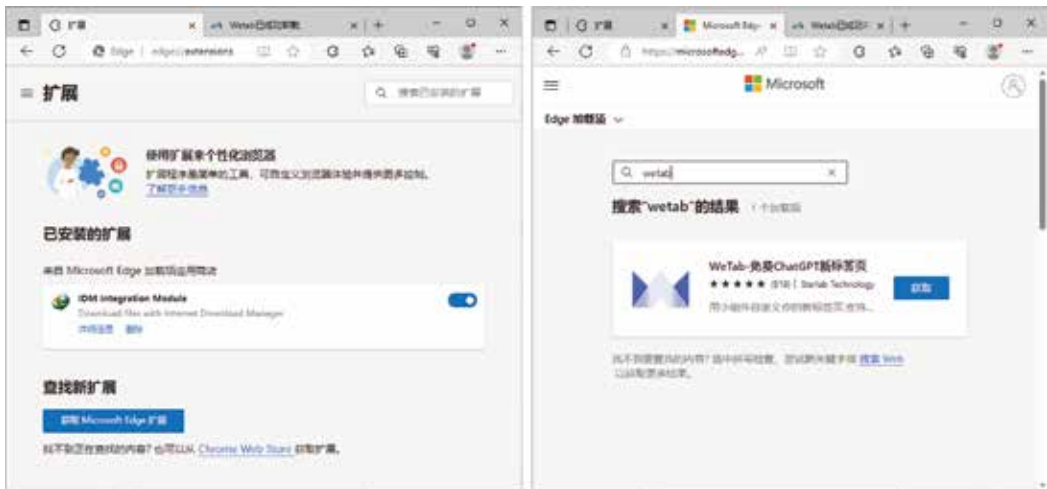


图 1-3 搜索并获取 WeTab 插件

05 再次进入扩展管理界面，单击 WeTab 插件右侧的 ，使其状态变为 ，启用该插件，如图 1-4 左图所示。

06 在Microsoft Edge的导航标签中单击【Chat AI】标签，如图1-4右图所示。



图 1-4 启动 WeTab 插件并在导航页中使用 Chat AI

07 在打开的Chat AI登录界面中单击【登录/注册】按钮，在打开的界面中输入邮箱地址和登录密码，然后单击【登录】按钮，即可登录ChatAI。

08 当用户第一次使用ChatAI时，可以单击界面右下角的【马上注册】按钮，进入WeTab注册界面，使用电子邮箱注册WeTab。

09 完成注册并登录WeTab后，将进入ChatAI界面，在该界面底部的文本框中用户可以向人工智能提出问题(默认使用基于ChatGPT-3.5的定制模型)，如图1-5所示。

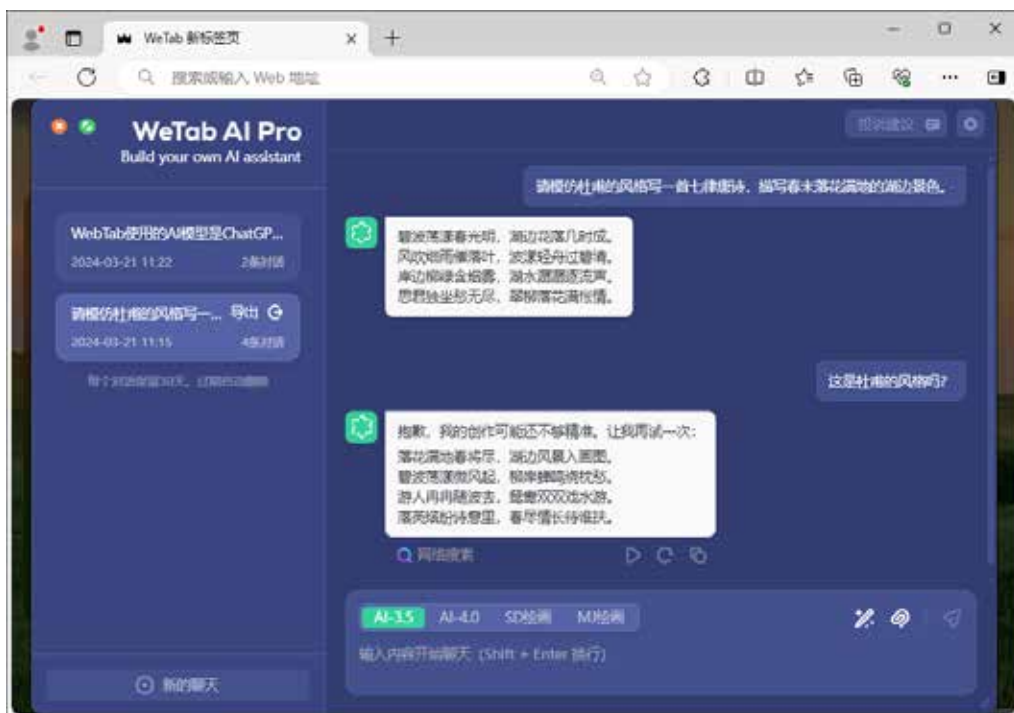



图 1-5 通过 WeTab 插件使用基于 ChatGPT 的 AI 模型



**10** 单击图 1-5 所示界面右上角的, 在打开的界面中可以续费 Chat AI 模型, 并查看当前各种模型的使用限制次数。单击【WeTab AI 主题色】选项区域中的颜色选项, 可以切换界面的颜色风格, 如图 1-6 所示。

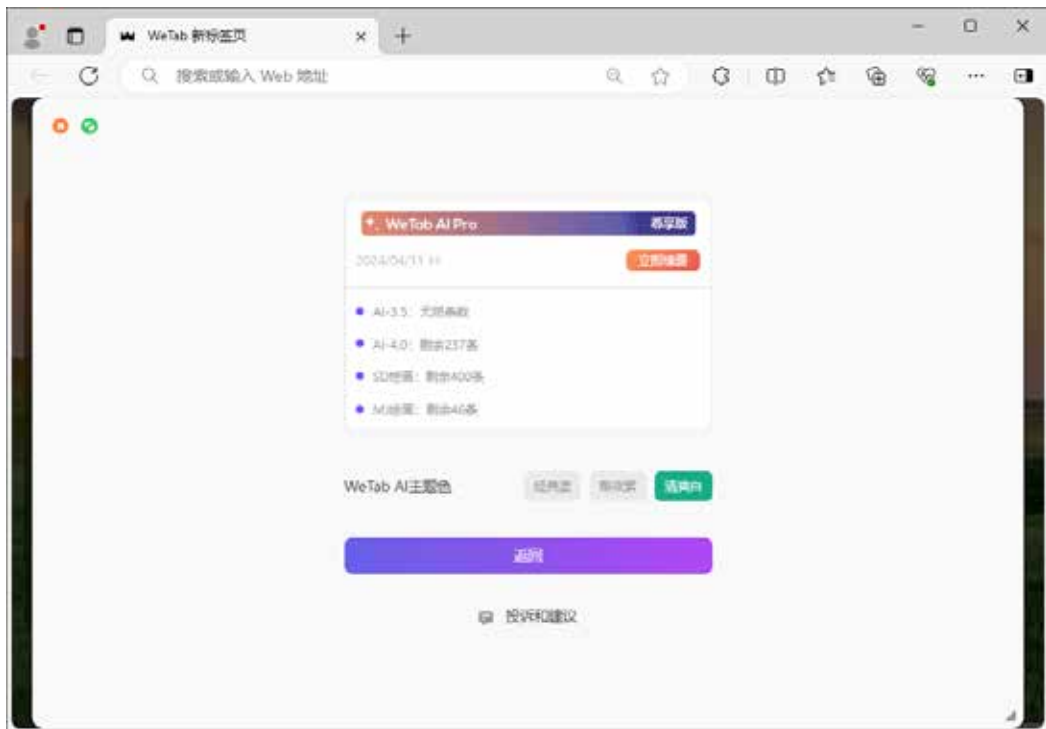


图 1-6 WeTab 续费界面

在图 1-5 所示界面下方的聊天界面中, 用户可以切换当前使用的模型, 包括 AI-3.5、AI-4.0、SD-绘画和 MJ 绘图等几个选项, 分别对应 ChatGPT-3.5、ChatGPT-4.0、Stable Diffusion 的绘画模型和 Midjourney 模型。本书将基于 WeTab 插件, 介绍 ChatGPT 在职场中的各种提效应用。

### 1.2.3 通过镜像网站使用 ChatGPT

除了上面介绍的两种方法, 用户还可以通过百度或必应等搜索引擎, 搜索“ChatGPT 镜像网站”, 找到相应的镜像网站使用 ChatGPT。但要注意, 此类网站会收集用户输入的信息, 并且无法保证长期存在。

## 1.3 ChatGPT 的基本功能

ChatGPT 是 OpenAI 研发的一款人工智能聊天机器人程序, 其被设计用于与用户进行自然语言交流。它的基本功能包括以下几个方面。

- ▶ **文本生成:** 能够理解用户输入的文本并生成连贯、相关的回答。

- ▶ 文本分类：能够对文本进行分类，识别出文本属于何种类别。
- ▶ 知识查询：可以回答各种问题，包括科学、文化、历史等领域的问题。
- ▶ 语言翻译：能够将一种语言快速、准确地翻译成另一种语言，辅助跨语言交流。
- ▶ 写作辅助：可以辅助用户写作或编辑文本，包括文章、报告、诗词、故事等。
- ▶ 编程帮助：能提供编程指导、代码示例和解释编程概念。
- ▶ 生成摘要：可以根据输入的文章生成摘要，并准确、简要地概括文章主要内容。
- ▶ 教育辅导：可以辅助学习，如提供教育资源、解答学术问题等。

在最基本的层面上，用户可以向ChatGPT提出任何问题，它会生成一个答案。例如，我是负责公司活动的策划，需要写一份工作总结，工作内容是策划一个公司周年庆活动。在拟定好结构后，可以向ChatGPT提出相应的问题，如图1-7所示。

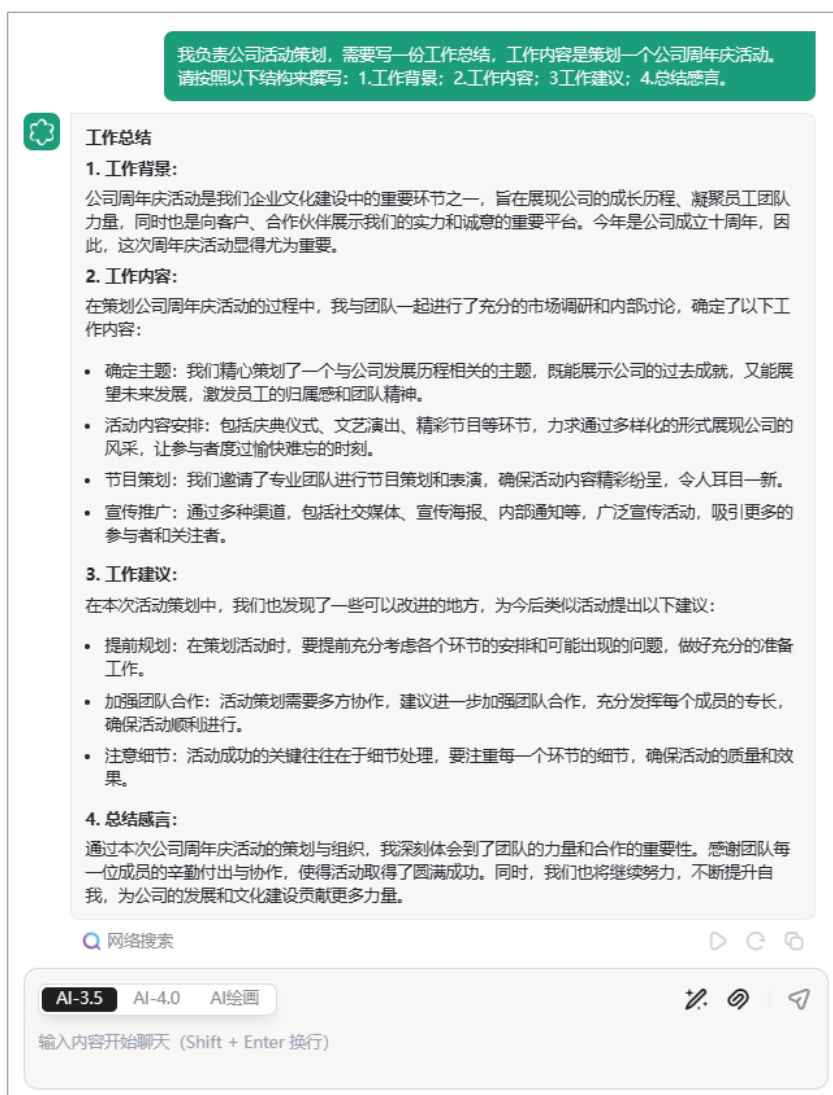


图 1-7 ChatGPT 根据用户的提问生成工作汇报



通过图 1-7 中 ChatGPT 的回答，就可以得到一份初步的工作总结内容。用户根据实际工作情况对内容进一步修改后，还可以将修改后的文本提供给 ChatGPT，要求它进一步对修改后的内容进行润色、调整，从而快速得到一份逻辑合理、内容完整的文档。

又如，我是一名学生(或老师)，在写论文时需要翻译大量的网上英文资料。打开文献网站复制需要的资料后，可以将其粘贴给 ChatGPT 并要求它将资料内容翻译成中文，如图 1-8 所示(同样，也可以将资料内容翻译成法文、德文、日文等其他文字)。



图 1-8 ChatGPT 将用户提供的英文翻译成中文

下面我们对谷歌翻译、百度翻译、DeepL和ChatGPT的翻译质量。从翻译效果来看，谷歌翻译相对机械、力图正确，西方语言的互译效果较好，翻译中文则有漏译现象；百度翻译在翻译中文方面优势明显，不会出现漏译问题，但是在翻译西方语言时效果不如谷歌翻译；DeepL在翻译流畅程度上比百度翻译和谷歌翻译智能不少，但是漏译问题相对严重一些；而ChatGPT的翻译效果相比上述三种要更好，不仅不会出现漏译，而且译文流畅。此外，ChatGPT会添加一些原文没有、却可以增添流畅度的词语，还会根据上下文语境大胆意译，并

根据各国语言特色使用比较地道的词汇，以求达到翻译标准的信、达、雅。

再如，在工作中处理Excel表格时，需要将数据表“地区”列中的数据按省份拆分为多个工作簿。如果使用Excel提供的软件功能逐行操作，由于数据量庞大(超过3万条)，工作量将非常烦琐。但如果向ChatGPT提出一个VBA编程需求问题，就可以快速得到实现相应功能的VBA代码答案，如图1-9所示。

编写Excel VBA程序，将当前工作簿中的所有工作表拆分成独立工作簿，并以工作表名称命名。

以下是将当前工作簿中的所有工作表拆分成独立工作簿并以工作表名称命名的Excel VBA程序：

```

Sub SplitWorksheets()
    Dim ws As Worksheet
    Dim newWB As Workbook
    Dim filePath As String
    Dim fileName As String

    ' 获取当前工作簿的路径和文件名
    filePath = ThisWorkbook.Path & "\\"
    fileName = Left(ThisWorkbook.Name, InStrRev(ThisWorkbook.Name, ".") - 1)

    Application.ScreenUpdating = False

    ' 遍历每个工作表
    For Each ws In ThisWorkbook.Worksheets
        ' 创建新的工作簿
        Set newWB = Workbooks.Add

        ' 复制当前工作表到新工作簿
        ws.Copy Before:=newWB.Sheets(1)

        ' 删除新工作簿中的多余工作表
        Do While newWB.Sheets.Count > 1
            newWB.Sheets(1).Delete
        Loop

        ' 保存新工作簿
        newWB.SaveAs filePath & fileName & ws.Name & ".xlsx"

        ' 关闭新工作簿
        newWB.Close False
    Next ws

    Application.ScreenUpdating = True

    MsgBox "所有工作表已成功拆分"
End Sub

```

|    | A  | B   | C     | D     | E     |
|----|----|-----|-------|-------|-------|
| 1  | 地区 | 城市  | 产品    | 计划(万) | 完成(万) |
| 2  | 江苏 | 南京  | 智能无人机 | 312   | 110   |
| 3  | 江苏 | 苏州  | 智能无人机 | 198   | 200   |
| 4  | 江苏 | 扬州  | 智能无人机 | 200   | 101   |
| 5  | 江苏 | 徐州  | 智能无人机 | 150   | 187   |
| 6  | 江苏 | 常州  | 智能无人机 | 150   | 187   |
| 7  | 江苏 | 南通  | 智能无人机 | 150   | 321   |
| 8  | 江苏 | 连云港 | 智能无人机 | 150   | 98    |
| 9  | 江苏 | 无锡  | 智能无人机 | 150   | 198   |
| 10 | 江苏 | 淮安  | 智能无人机 | 150   | 87    |
| 11 | 江苏 | 盐城  | 智能无人机 | 150   | 189   |
| 12 | 安徽 | 合肥  | 智能无人机 | 200   | 341   |
| 13 | 安徽 | 蚌埠  | 智能无人机 | 120   | 108   |
| 14 | 安徽 | 芜湖  | 智能无人机 | 120   | 287   |
| 15 | 安徽 | 安庆  | 智能无人机 | 120   | 310   |
| 16 | 安徽 | 马鞍山 | 智能无人机 | 120   | 100   |
| 17 | 安徽 | 淮北  | 智能无人机 | 120   | 90    |
| 18 | 安徽 | 铜陵  | 智能无人机 | 120   | 20    |
| 19 | 安徽 | 黄山  | 智能无人机 | 120   | 327   |
| 20 | 安徽 | 阜阳  | 智能无人机 | 120   | 108   |
| 21 | 安徽 | 滁州  | 智能无人机 | 120   | 298   |
| 22 | 浙江 | 杭州  | 智能无人机 | 100   | 108   |
| 23 | 浙江 | 宁波  | 智能无人机 | 100   | 200   |
| 24 | 浙江 | 温州  | 智能无人机 | 100   | 98    |
| 25 | 浙江 | 绍兴  | 智能无人机 | 100   | 245   |
| 26 | 浙江 | 嘉兴  | 智能无人机 | 100   | 102   |

AI-3.5 AI-4.0 A绘画

输入内容开始聊天。(Shift + Enter 换行)

汇总统计

图 1-9 ChatGPT 生成可以将数据表拆分成工作簿的 Excel VBA 代码

复制ChatGPT生成的VBA程序代码，返回Excel，打开Microsoft Visual Basic for Applications窗口，插入模块并按Ctrl+V键粘贴复制的代码，然后按F5键运行VBA代码，就可以快速将数据表中的内容按“地区”拆分为独立的工作簿(扫描右侧的二维码可观看操作示范)。



除此之外，ChatGPT的基本功能应用于工作中的不同场景，还可以实现写小说、写散文、写诗歌、生成图片(通过代码运行)、生成表格、提取文章关键字、整理文案、生成流程图、生成英文论文摘要等。这些内容将在本章1.6节进行详细介绍。



## 1.4 ChatGPT 的提问方法

ChatGPT使用自然语言处理技术来理解用户输入的内容，并提供相应的响应。在一些情况下，它可能无法完全理解用户的输入或针对输入提供准确的响应。在这种情况下，用户可以尝试使用更清晰和明确的语言，或提供更多的上下文信息，以帮助ChatGPT更好地理解输入内容的具体意思。以下是一些向ChatGPT提问的建议。

- ▶ 清晰、简洁地表达问题：尽可能使用简洁和清晰的语言来表达问题，避免使用复杂的、含糊不清的语言，因为这样的语言可能让ChatGPT无法准确理解输入的问题。
- ▶ 尽量提供足够的上下文信息：在向ChatGPT提出问题时，应尽量提供上下文信息，例如问题涉及的主题、背景和相关细节等。这些信息可以帮助ChatGPT更好地理解问题，从而输出准确的回答。
- ▶ 避免使用缩写和俚语提问：ChatGPT可能无法理解缩写、俚语或其他不标准的语言表达方式。
- ▶ 提问后持续追问和提示：如果ChatGPT输出的回答不能准确、详细地回答问题，可以进一步追问或提出问题，让它进一步思考后再回答(可参见本书 1.6.1 节相关实例)。

下面总结了一些向ChatGPT提问的方法，供用户参考。

### 1.4.1 提出开放式问题

开放式问题指的是没有固定答案的问题，此类问题通常需要ChatGPT进行判断和推断，并基于逻辑、经验和知识等因素做出回答。例如，向ChatGPT提问“你对家用PC机未来的发展怎么看？”，如图 1-10 所示。



图 1-10 向 ChatGPT 提出一个开放式问题

开放式问题通常没有确定的答案，ChatGPT回答此类问题通常具有以下几个特点。

- ▶ 可能会回答多个答案：由于开放式问题的答案通常不是唯一的，因此ChatGPT可能会生成多种不同的答案。
- ▶ 问题答复具有主观性：由于开放式问题的答案一般具有一定的主观性，每次向ChatGPT提出同样的问题，可能会得到不同的答复。
- ▶ 存在不确定性：由于缺乏确定的答案，ChatGPT回答开放性问题时可能会得出完全不同的结论。

类似图 1-10 所示的开放性问题通常涉及人文、社会、经济、心理等诸多领域，例如“什么是快乐？”“人类社会未来会被AI统治吗？”“电动汽车最终会取代燃油车吗？”“在职场中人缘关系重要还是能力重要？”，等等。与开放式问题相对的是封闭式问题，这类问题有确定的答案，ChatGPT只需要根据事实或规则来回答即可。例如，向ChatGPT提问“OpenAI的创始人是谁？”，如图 1-11 所示。



图 1-11 向 ChatGPT 提出一个封闭式问题

## 1.4.2 提出挑战性问题

挑战性问题指的是一些涉及争议性、复杂性、不确定性、高度主观性或需要解决矛盾的问题。例如，向ChatGPT提问“未来电动车的发展趋势是什么？”，如图 1-12 所示。



图 1-12 向 ChatGPT 提出一个挑战性问题



此类问题通常需要深入思考、创新、判断和推理，需要考虑多个方面、多个角度。要让 ChatGPT 找到最合适的答案，需要进一步激发它的高级思维过程，鼓励人工智能系统系统性、创造性地解决问题。例如，针对图 1-12 提出的问题，我们可以先让 ChatGPT 思考一下“优秀汽车应该具备哪些条件？”或“电动汽车未来面临的挑战有哪些？”，然后再让它回答“未来电动车的发展趋势是什么？”，如图 1-13 所示。



图 1-13 激发 ChatGPT 进一步思考后得到的答案

### 1.4.3 提出后续问题

在向 ChatGPT 提出问题后，可以继续追问它后续问题。例如，在完成图 1-13 的提问后，可以追问它“支持其观点的依据是什么？”或者“你能提供证据支持这样的观点吗？”。这样可以使得 ChatGPT 在与人类用户的对话时访问自己数据库中的更多资源。

### 1.4.4 提出诱导性问题

诱导性问题指的是在提问中已经暗含着答案、要求的提问方式，或者在提问中明确指出提问的目的，例如，向 ChatGPT 提问“请告诉我一些中国公司的职场文化。我的目的是想了解中国人性不变的规律，在工作中避免踩坑。罗列 5 条。”，如图 1-14 所示。向 ChatGPT 提出此类问题，有助于 ChatGPT 根据问题准确地输出我们想要的答案。



图 1-14 在向 ChatGPT 提问时明确指出目的

在提出诱导性问题时，应注意以下几点。

### 1. 提问要带有目的

ChatGPT理解问题的方式和人类不一样，它是通过抓住我们输入文字的字面意思来进行理解并生成内容的。所以我们的提问要带有目的(如图 1-14 所示)，不能漫无边际地提问，否则可能会把ChatGPT的回答结果带偏，因为它实在搞不懂提问的人到底想要做什么。

### 2. 提问要带有场景

我们在提问的时候，要尽量避免宏观、很大、很宽泛、模糊的问题。例如，我们想询问ChatGPT对中国互联网公司的看法，不能直接问“你觉得中国的互联网公司怎样？”，这样的问题在ChatGPT看来涉及的面太大，需求又不清晰，结果它也只能泛泛而谈，生成的都是“正确的废话”。正确的提问应代入身份和场景询问它，例如询问ChatGPT：“我是一名股票投资人，目前在挑选有投资价值的股票。你觉得在香港上市的美团怎么样？”

### 3. 提问内容要具体

对问题内容进行优化提炼、高度总结，是一件好事，因为这是一个去粗取精的过程。但如果我们在向ChatGPT提出一些比较具体的问题时，过于对问题追求高度总结后的简洁，可能就



不是一件很好的事情，这是因为过于抽象的概念会导致ChatGPT回答问题的过程也是表面性的。例如，我们需要用ChatGPT写一篇“人人都需要学习演讲”的微信朋友圈文案，如果直接向它提问“帮我写一篇关于人人都需要学习演讲的优质朋友圈文案”，由于问题中的关键词之一是优质的朋友圈文案。但对于什么是“优质”，ChatGPT并没有一个标准，提问者也没有解释什么是优质的文案。所以生成的内容往往是不够好的，如图 1-15 所示。



图 1-15 大而抽象的问题会使 ChatGPT 生成的内容不够具体

同样的问题，如果我们用具体的方式再次提问，例如向ChatGPT提问：“帮我写一篇关于‘人人都需要学习演讲’的朋友圈文案，符合‘开头有吸引力、简洁明了、情感共鸣、有价值、结构清晰、个性化和互动性’等优质文案的特点。”得到的答案开头以问题吸引他人注意力，文字更简洁了，结构也更清楚了，最后还增加了互动。更让人惊讶的是，它还自动配了表情，如图 1-16 所示。

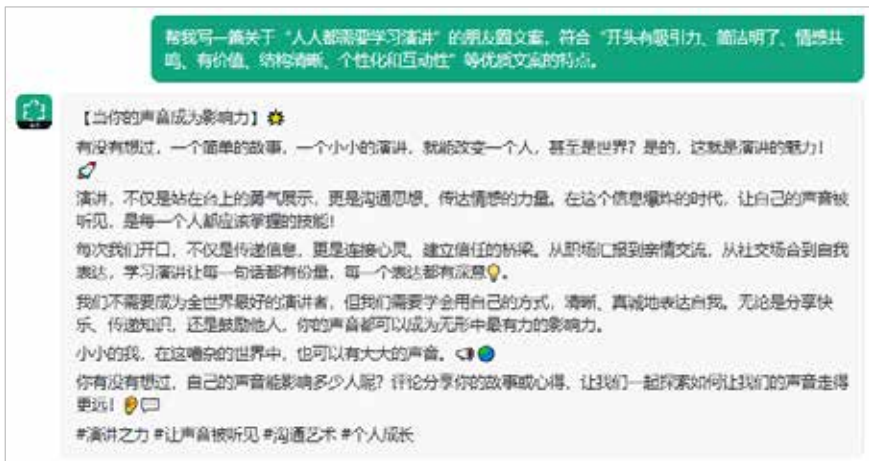


图 1-16 ChatGPT 根据具体问题生成的答案

### 4. 提问时代入身份

在提问的过程中赋予ChatGPT必要的角色身份，能够让它对号入座，知道我们所处的领域，

从而更好地理解我们的需求，进而生成更精准的回答。例如，向ChatGPT提问：“我想去杭州玩，帮我做一份2天的旅游攻略。”由于没有设定具体的身份，它的回答如图1-17所示。



图 1-17 未代入身份时 ChatGPT 生成的旅游行程安排

当我们在问题中代入了导游的角色输入之后，重新提问：“我想去杭州玩，请你以导游的身份，帮我做一份2天的旅游攻略。”这样得出的回答更加具体，并像导游一样对每一个景点进行了更为详细深入的介绍，如图1-18所示。





图 1-18 代入导游身份后 ChatGPT 的回答将更加详细深入

由此可见，当我们向ChatGPT提问时，给它代入一个假设的身份并加上更多具体的需求，它的回答将会更加准确和优质。



## 1.5 ChatGPT 的会话设定

在 WeTab 的 ChatGPT 会话界面中，用户可以在界面左侧窗格中单击，查看或切换与 ChatGPT 之间的会话线程。ChatGPT 的会话线程(Session Thread)是指在一段时间内，一个用户与 ChatGPT 模型之间建立的交互会话。在这个交互会话中，用户可以通过输入问题与 ChatGPT 模型进行交互，ChatGPT 模型则会返回相应的回答或响应。不同的会话线程之间不能直接共享上下文。

单击【新的聊天】按钮可以创建一个新的会话线程，将鼠标指针放置在某个会话线程上，单击【导出】按钮，可以将该会话线程中与 ChatGPT 的对话导出为 .md 格式的文件(使用 Windows 系统自带的“记事本”工具可以打开此类文件)，单击会话线程左侧的【删除】按钮，则可以删除选中的会话线程，如图 1-19 所示。

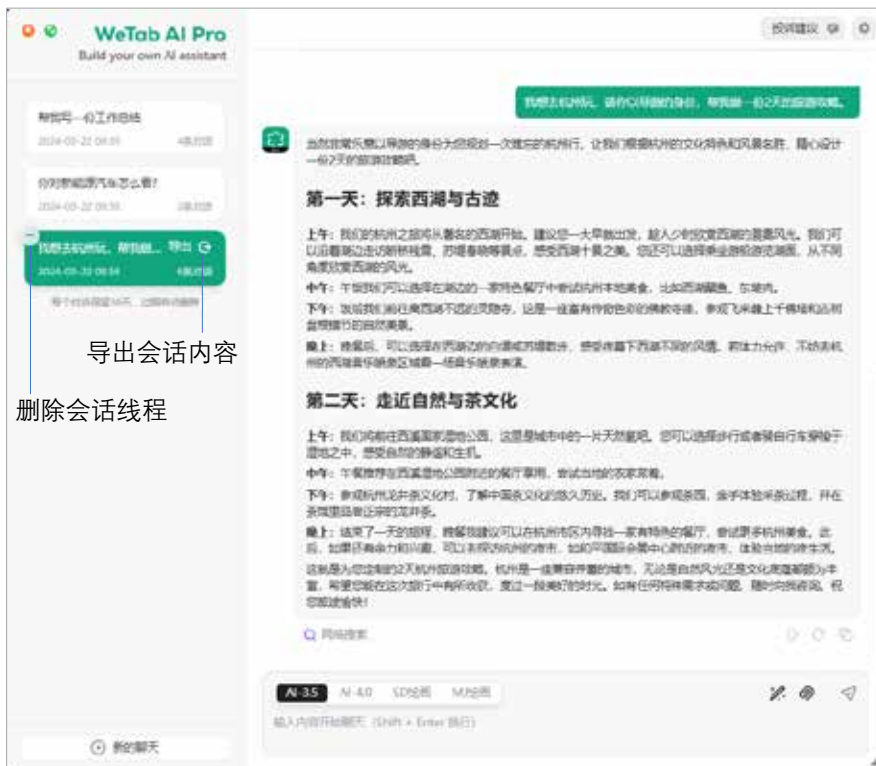


图 1-19 管理 ChatGPT 的会话线程

### 1.5.1 会话线程

会话线程通常是在一个单独的线程中进行会话，它负责处理所有与用户之间的交互。在会话线程中，ChatGPT 模型会根据用户输入的历史记录来生成相应的回答或响应。同时，会话线程还可以负责处理一些与用户相关的任务，例如用户认证、权限验证等。

ChatGPT的会话线程通常采用长连接的方式与用户进行交互，这样可以避免每次交互都需要建立新的连接，从而提高交互的效率和响应速度。同时，会话线程也可以充分利用线程上下文的共享特性，避免各个线程之间的同步和竞争问题，提高应用程序的性能和效率。

在与ChatGPT进行交互时，一个用户可以同时在多个会话线程中进行交互，每个会话线程都会维护自己的上下文和状态，从而为用户提供个性化和针对性的服务。因此，在不同的会话线程中有针对性地向ChatGPT提出同类型的问题，有助于它给出准确、优质的答案。

## 1.5.2 上下文

ChatGPT会话的上下文(Context)是指在一个交互会话中，记录和保存当前会话状态和历史信息的数据结构或对象。它通常包含了用户之前的输入和ChatGPT的输出，以及一些其他相关的信息。会话的上下文对于ChatGPT的问答系统来说非常重要。在会话过程中，ChatGPT会不断根据这些历史信息来生成相应的回答或响应，这就需要通过会话的上下文来记录和保存这些历史信息。在ChatGPT中，会话的上下文通常是一个类似字典的数据结构，它包含了多个键值对，每个键值都对对应了一个不同的信息项。例如，在一个问答会话中，会话的上下文可能包含以下信息。



- ▶ **history**: 记录用户之前输入的问题和ChatGPT的输出。
- ▶ **user\_info**: 用户的个人信息，例如姓名、性别、年龄等。
- ▶ **session\_id**: 当前会话的ID。
- ▶ **status**: 当前会话的状态，例如正在进行或已经完成等。

在一个会话线程中使用上下文，可以使ChatGPT更好地理解用户的问题，并提供准确的答案。例如，我们先问ChatGPT“什么是机器学习？”。在得到关于机器学习的相关介绍后，我们可以问ChatGPT“它是如何工作的？”，而不需要再说明“它”是什么，ChatGPT会自动联系上文答复。

又如，我们可以先向ChatGPT提问“一份优秀的求职简历需要具备哪些元素？”，在得到ChatGPT的回复后，再向它提问“能帮我整理一份模板吗？”，ChatGPT会自动联系上下文中总结的元素，整理一份求职简历模板(扫描右侧的二维码可观看视频演示)。



## 1.5.3 答案重生成

在与ChatGPT交互的过程中，同一个问题可以生成不同的答案。在ChatGPT响应后，如果我们对它的答案不满意，或者想获取多个答案进行对比，可以通过单击图1-19所示答案右下角的【重试】按钮，重生成答案(Regenerate Response)。ChatGPT对于同一个问题，每次生成的答案都不同，用户可以单击【复制】按钮，复制每次生成的答案，将其粘贴(按Ctrl+V键)到其他文档中进行对比。


当ChatGPT回复的答案令人满意时，我们还可以单击【继续输出】按钮，让它以此为基础继续输出问题的答案。继续输出图1-18所示问题的答案，结果如图1-20所示。



图 1-20 ChatGPT 继续输出第三天和第四天的旅游攻略

## 1.6 ChatGPT 的应用领域

ChatGPT通过对人类语言和语境的理解，可以模拟人类的对话和思维过程，达到与人类交流的目的。相比其他人工智能技术，ChatGPT更加注重模拟人类的语言交流和思维方式。因此，ChatGPT可以处理非结构化的自然语言数据，能够更好地应对各种复杂的场景和情境。它可以在各行业广泛应用，包括文学创作、教育教学、金融投资、法律咨询等领域，为相应行业提供智能化、高效化的服务和解决方案。

### 1.6.1 文学创作

2024年，33岁日本作家九段理江(Rie Kudan)使用ChatGPT辅助创作的科幻小说《东京都同情塔》(*Tokyo-to Dojo-to*)，获得了日本顶级文学奖“芥川奖”(小说于2024年1月17日正式出版)。在颁奖台上九段理江在感言中称，ChatGPT帮助自己释放了潜力。她将AI视为灵感的来源，是创作过程中的伴侣。