



第一篇

AI

认知篇



器



君子不器。——《论语·为政篇》

我非常喜欢《论语·为政篇》中的一句话——“君子不器”，因为这句话蕴含着深厚的智慧和力量。它提醒我们，不要给自己设定限制，不要像器物那样将自己固定起来。我们要勇敢地打破边界，敢于跨出舒适区，去迎接新的挑战 and 机遇。人类拥有无可替代的创造力和丰富的情感智慧，这是我们独特的优势。

当今时代是一个 AI（人工智能）技术日新月异的时代，很多人因担心会被 AI 取代而感到焦虑不安。然而，回避并不是解决问题的办法，我们不能因为害怕就选择视而不见，毕竟 AI 的进步不会因为我们的回避而停滞。因此，我们的选择是要勇敢地拥抱 AI，与之携手并进，实现人与技术的完美结合。

正所谓“工欲善其事，必先利其器”，在追求卓越的道路上，我们必须深入探索并熟练掌握 AI 这一强大的“器”，充分发挥人“不器”的潜力，让 AI 成为我们实现梦想的助力。

第 1 章

认识 AI 演讲，人是万物的尺度

AI 无疑具有强大的能力，尤其在处理重复性工作方面表现出色。然而，它仍无法完全取代人类。人与 AI 之间，更像是一种分工合作的关系。AI 好似哈利·波特手中的魔杖，虽然魔杖本身的力量至关重要，但要真正发挥其威力，还需魔法师念出咒语。更为关键的是，同一根魔杖在不同魔法师手中，所能释放的力量大相径庭。有的人能借此击败强大的黑魔王，而有的人只能施展简单的魔法，变出小青蛙。这与 AI 的应用场景异曲同工。因此，人是万物的尺度！

既然是合作关系，就得知己知彼，看看 AI 能做什么，不能做什么。

首先，我们来看 AI 能做什么。

第一，你肯定能想到，AI 可以极大地提高写演讲稿的效率。2023 年过年的时候我和爱人一起去拜访他的高中老师，老师感慨现在高中英语的难度太大了，学生不仅要背诵范文，还要面对只给出开头的题目进行扩写。我向老师展示了 AI 的能力，请她输入英语题干和要求，不到 1 分钟就生成一篇优秀的英语作文，令她震惊不已。其实不仅是英语可以扩写，中文也一样可以扩写，在我们不知道如何全面表达时，AI 的作用尤为显著，它帮助我们节省了大量时间。

第二，AI 能提供很多灵感。比如，不知道该给演讲起什么标题，你可以让 AI 输出 10 个不同风格的标题。如果觉得不满意，你可以不断地要求 AI 输出。或者你希望你的演讲时不时来个金句，提升下段位，自己想破脑袋也写不出几个，你可以让 AI 干活啊，AI 不仅能写无数金句供你选择，而且你还可以要求 AI 生成的金句全都押韵。AI 在搭建演讲结构、编写故事、设计开头和结尾等方面，都能为你提供很多的灵感。

那还有哪些是 AI 做不到的呢？首先是情感共鸣。人类在表达情感方面有得天独厚的优势。AI 虽然可以快速生成一份演讲稿，但是很难写得情感真挚动人。其次是原创性。人可以写出原创性的故事，但是 AI 不能，它写不了这个世界上还没有出现的东西。估计有人会说：怎么可能，AI 原创诗歌、AI 原创歌曲是怎么来的？你可以这么理解，AI 所做的工作不是原创，而是“发扬”。它之所以能写诗，是因为人类历史上有无数诗人的作品让它去训练，它将这些内容一股脑地

加以分析和提炼，从而产生了类似的作品。

那我们该如何与 AI 更好地合作，从而达到“1+1>2”的效果呢？这就需要我们深度了解 AI，与它强强联合。

1.1 AI 使用说明书

本书使用的 AI 工具都是国产的，书中我主要用文心一言 4.0 版本作演示，它在完成演讲稿方面以及启发灵感方面做得不错。如果你习惯用其他大模型，比如智谱清言、讯飞星火、KIMI、豆包等，也都没问题，底层方法是相通的。另外需要说明一下，文心一言 4.0 版需要付费使用，其他 AI 工具目前都可以免费使用。这些 AI 工具有网页版也有 App 版，我推荐使用电脑网页版，操作更方便。

之前有人跟我说：“楠哥，你说的这个 AI 一点都不好用，简直就是人工智障！如图 1-1 所示，你看我让它写个工作总结，它写的是啥啊？完全不能用，都是‘假大空’、车轱辘话啊。”



图 1-1 人工智障版的工作总结

如果你也有类似的问题，那么大概率是你的提示词出了问题，提问的方式很重要。正所谓：世上有一堆好答案，在等一个好问题。写提示词是一项要求非常高的技能，OpenAI 联合创始人和首席执行官在推特上表示：为聊天机器人角色编写非常棒的提示是一项惊人的高杠杆技能。

目前而言，AI 大语言模型能够帮你提升多少工作效率，很大程度上取决于你编写提示词的能力如何。

什么是提示词呢？其实就是你和 AI 说的话，每句话都算，包括标点符号。

什么样的提示词更有效呢？根据我的经验，在用 AI 写演讲稿时，使用结构化良好的提示词往往能够获得更好的回答。

1.2 什么叫提示词

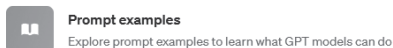
如何写提示词呢？OpenAI 和 Claude 都给出了很细致的入门文档，非常适合新手阅读，如图 1-2 所示。

Prompt engineering

This guide shares strategies and tactics for getting better results from large language models (sometimes referred to as GPT models) like GPT-4. The methods described here can sometimes be deployed in combination for greater effect. We encourage experimentation to find the methods that work best for you.

Some of the examples demonstrated here currently work only with our most capable model, `gpt-4`. In general, if you find that a model fails at a task and a more capable model is available, it's often worth trying again with the more capable model.

You can also explore example prompts which showcase what our models are capable of:



Six strategies for getting better results

Write clear instructions

These models can't read your mind. If outputs are too long, ask for brief replies. If outputs are too simple, ask for expert-level writing. If you dislike the format, demonstrate the format you'd like to see. The less the model has to guess at what you want, the more likely you'll get it.

Tactics:

- Include details in your query to get more relevant answers
- Ask the model to adopt a persona
- Use delimiters to clearly indicate distinct parts of the input
- Specify the steps required to complete a task
- Provide examples
- Specify the desired length of the output

Provide reference text

Language models can confidently invent fake answers, especially when asked about esoteric topics or for citations and URLs. In the same way that a sheet of notes can help a student do better on a test, providing reference text to these models can help in answering with fewer fabrications.

Tactics:

- Instruct the model to answer using a reference text
- Instruct the model to answer with citations from a reference text

图 1-2 提示词标准

给出清晰的提示非常重要，我们总说在和 AI 交互的时候，提出好的问题很

重要，一个好问题的基础就是这个问题是清晰的，你至少得说清楚你究竟想问什么。只有把问题澄清了，才有可能进一步优化问题。

关于如何给出清晰的指令，OpenAI 在其官方文档中给出了详细的建议，我总结了一下，共六条，这六个建议几乎是构建一个优质提示词的基石。

- 提供重要的细节以及上下文。
- 要求模型扮演角色。
- 使用分隔符清晰标识输入的不同部分。
- 指定完成任务所需的步骤。
- 提供示例。
- 指定所需的输出长度。

1. 提供重要的细节以及上下文

我们要明白，AI 虽然聪明，但它不是全知全能的。这就要求我们在给出指令时，需要提供足够的细节和上下文。

比如，你要让一个外地朋友帮你买当地的特产，如果只告诉他“买特产”而不说是哪里的、什么特产，那他怎么帮你买呢？

2. 要求模型扮演角色

这是一个非常常见的给出提示词的技巧。要求模型扮演角色可以提高沟通的效率和精准度。比如，你需要完成一个公众演讲，你可以指定 AI 扮演你的演讲教练。让它提供有效的吸引观众注意力的技巧，以及克服害怕在公众场合演讲的方法。

我经常使用的角色有：

- 一位擅长使用 AI 工具的资深演讲家。
- 一位擅长教授他人演讲的演讲教练。
- 一位擅长讲故事的演讲者。

3. 使用分隔符清晰标识输入的不同部分

在提供信息时，如果能够使用分隔符（如逗号、分号、换行等）清晰地标识出不同的部分，将大大提高 AI 理解指令的准确度。就像我们写作文一样，合理的段落划分和标点使用，可以让读者更容易理解文章的意思。

对 AI 来说也是一样的，清晰的结构会让它更容易“理解”你的需求。

比如图 1-3 这个例子：



图 1-3 使用分隔符法编写提示词

用分隔符就可以很清晰地让 AI 理解你的需求，从而输出你想要的结果。

4. 指定完成任务所需的步骤

如果你有一个比较复杂的需求，那就需要将任务分解成几个步骤，并且明确告诉 AI 每个步骤需要完成什么。在写演讲稿时，将写稿任务分解成几个明确的步骤，告诉 AI 每一步骤的目标，能够帮助它更有条理地安排内容。

假如你需要 AI 写一篇题为《在工作中修行》的演讲稿，可以按照以下步骤写提示词：

开头：

引用稻盛和夫《干法》中的观点，阐述工作的意义不仅在于谋生，还是自我修行和提升的重要途径，在工作中寻找自我价值，实现心灵的修行。

中间：

讲三个在职场中的故事：

- 与工作谈恋爱

与其不断寻找新的工作，不如先喜欢上已有的工作。通过一个故事讲述如何转变心态，从不喜欢的工作中发现乐趣和价值，并在此过程中实现个人成长。

● 在风雨中成长

讲述一个故事，展现如何在职场挫折中保持积极态度，总结经验教训，从中获得人生的智慧。

● 心怀感恩，脚踏实地

通过一个真实故事展示在遇到苦难时团队成员之间的温暖瞬间，感恩在组织中被滋养，怀有感恩之心，脚踏实地工作，回报组织。

结尾：

站在旁观者的角度看待工作中发生的一切，我们会发现，每一个挑战、每一个困难都是成长的机会。让我们积极面对工作中的每一个瞬间，不陷入内耗，由内而外地充满正能量。在工作中修行，让我们的心灵得到升华，让我们的人生更加精彩。如图 1-4 是 AI 按照上述步骤提示生成的内容。



图 1-4 按照拆解步骤法编写提示词后生成的内容

5. 提供示例

在某些情况下，给 AI 看几个例子会比纯粹用文字描述更有效。通过提供的例子，AI 可以更快地抓住你的需求点，更精准地给出回应。

假如你是一名培训师，你需要编写课程标题，特别是你想借鉴一些你欣赏的标题风格进行设计时，确实很有挑战。怎么办呢？找 AI 啊。不过，你需要先给 AI 提供一些示例，供它学习。

提示词：你是一名资深的演讲培训师，你需要开发课程。为了让课程大纲中每一个标题都能吸引人，请认真学习分析以下标题，总结出写标题的方法。

1 套万能开场流程，既显权威又不尴尬！

4 种自我介绍技巧，打造深刻的记忆点！

5 招通用收尾方法，总结行动收获好评！

3 大台风要点，适合你才是最好的！

2 类实战秘技，克服紧张自信上台！

掌握以上写标题的方法后，回复我“已经掌握”，然后我会给你后续任务。

经过上述提示，AI 清晰地分析出了你提供的标题的特点（如图 1-5 所示），然后你发送具体指令，让 AI 提供相应的标题即可。



图 1-5 提供示例法编写提示词

6. 指定所需的输出长度

如果你要写一篇演讲稿，那么指定一个大概的字数范围，会帮助 AI 更好地掌握你的需求，避免输出内容过长或过短。

提示词：为我写一份 3 分钟的线上演讲课程开营讲话，400 ~ 500 字之间，使用口语化且精简的表达风格。

从图 1-6 可以看出，设定字数要求可以有效控制输出内容的篇幅，为创作设定清晰的边界。



图 1-6 指定输出文本长度编写提示词

1.3 给出提示词的核心方法：4W 亮剑模型

前面我们介绍了写好提示的六条标准，大家也切实感受到了优质的提示词确实能够带来优质的内容输出。那么，写好提示词的底层逻辑究竟是什么呢？答案就是抓住“4W法”，这正是人与 AI 对话的底层逻辑所在。

1. 4W 亮剑提示词模版

与 AI 对话，语言越结构化，AI 理解得越好。分享一个结构化提示词：4W

亮剑模型（如图 1-7 所示）。



图 1-7 4W 亮剑模型提示词模版

这个模型包含以下四部分：

🔪 Who（身份）：

给 AI 赋予一个身份，并描述这个身份所具备的专业背景、知识水平以及他们可能的思考方式。

🔪 What（任务）：

明确需求：具体说明你希望 AI 提供的内容类型，如选题、标题、框架、故事、金句等。

细节要求：列出你希望包含的关键点、主题或内容的结构要求。

🔪 Why（背景）：

背景信息：提供任务的上下文，解释为什么这个任务是重要的。

目的阐述：明确你想要达到的目的，以及内容的预期用途。

🔪 How（要求）：

期望结果：描述你希望 AI 产出内容的风格、语调和格式。

红线规定：指出你不希望 AI 做什么，如避免特定的话题、语言风格或信息。

2. 提示词运用

现在，假如你需要为“AI 赋能演讲”课写一段朋友圈的宣传文案，那么此刻，呼唤 AI，亮剑！

🔪 Who（身份）：请你扮演文案专家的角色。

✍️ **What (任务)**: 为我的“AI 赋能演讲”课写一段朋友圈文案。

✍️ **Why (背景)**: 我希望这段文案可以吸引朋友圈中对于 AI 赋能演讲课感兴趣的人来参加我的课程。

✍️ **How (要求)**: 我希望文案清晰简洁、吸引人，我不要过于官方，或过于商业化的文案，我想突出课程本身的价值。

如图 1-8 所示，AI 根据你的提示，生成了一段宣传文案。



图 1-8 一段朋友圈的宣传文案

再如，你现在需要写一份短视频口播稿，用以宣传课程“如何快速学会演讲”，那么此刻，呼唤 AI，亮剑！

✍️ **Who (身份)**: 请你扮演一位自媒体文案专家的角色。

✍️ **What (任务)**: 给主题为“如何快速学会演讲”的短视频写一份口播稿。

✍️ **Why (背景)**: 我希望通过这个短视频体现自己的专业度，并且帮助到演讲小白。

✍️ **How (要求)**: 我希望文案清晰简洁、吸引人，用清晰简洁的方式呈现，不要做过多解释。

如图 1-9 所示，AI 根据你的提示生成了一份短视频口播稿。



图 1-9 短视频口播稿

如果因为网络稳定性等原因，导致输出结果中断，你只要说一句“继续”，一般就可以连续输出了。如果你觉得回答的内容不满足你的要求，可以增加提问内容，追问 AI，直到获得满意的回答。

以上都是短篇幅的文稿。如果是长的演讲稿，就需要按照大纲一步一步来生成。一方面，AI 一次性输出文字有限，目前文心一言 4.0 版本可以一次性输出 3200 字；另一方面，一次性出文，文章的深度得不到保证。这个时候就要化大为小，一步步来操作。关于长的演讲稿的生成，我会在“能讲”章节详细讲解，届时会涉及演讲结构的运用。

有一点需要注意，在实际使用中，建议每个聊天窗口只做一类事情，例如梳理逻辑结构和写金句，应该在两个窗口进行。因为 AI 会读取和参考这个对话的上下文信息，从而生成更符合你要求的内容。教大家一个小妙招，和 AI 聊天的第一句话，其实就是这个对话框的名字。例如，在这个对话框中要为演讲稿写几个金句，那你新建对话框，然后输入“金句”，再回车，在这个对话框中只讨论

“金句”这一件事，具体界面如图 1-10 所示。



图 1-10 一个窗口只做一类事情

1.4 AI 不说人话？来，我教你治它！

很多人都提到这样一个问题：AI 写出的内容总是带着一股明显的机器味儿。

“首先……其次……再次……最后……”

“在今天的市场环境下，企业应该加强与客户的沟通和互动，以实现更好的业务效果。”

“通过使用先进的技术和方法，我们可以更好地理解 and 解决这个问题，从而实现更高的效率和效果。”

这类文字给人的感觉就是过于正式、缺乏生动性、过度使用行话或技术术语等，让听众觉得演讲者不接地气，不够亲切。

AI 不说人话跟 AI 本身的工作模式以及特点有关，AI 模型在生成内容时往往是基于统计规律和算法，这使得生成的内容缺乏人类的感性。

如何解决 AI 不说人话的问题？总的来说分为两部分：一部分就是要在提示词上面下功夫；另一部分是要对写出来的内容进行修改和润色。

(1) 优化提示词。

在向 AI 提出请求时，要尽可能详细地描述你想要的写作风格。如果你想要一篇轻松的、通俗易懂的文章，就要把“轻松、通俗易懂”这些指令给到 AI。如果你不希望文章的内容过于正式，那么要明确告诉 AI 你需要“自然流畅、不

过于专业”的表达。

也可以提供一些你喜欢的演讲稿作为参考，以帮助 AI 更好地理解你的需求和期望。比如：“我需要轻松有趣的口吻，参照以下这段文本……”

(2) 加“人味儿”。

你“投喂”了 AI 大量资料，AI 还是不说人话，这也是可以理解的。毕竟 AI 没有情感，它生成的东西会比较生硬，无法凸显个人特色，这就需要发挥人的能力。比如，你想要的风格是将事物与孔子、王阳明的思想联系起来，那么不妨在文章中融入《论语》或《传习录》的元素，这就是“人味儿”。

例如第 1.3 节生成的口播稿，如果是我，会把“却索然无味”改为“BUT，却讲得毫无吸引力”。这个“BUT”就是我讲课的风格，是我的口头禅，这样一改就有了我的存在。

(3) 仔细校对文章，确保数据准确、文字无误。毕竟，AI 偶尔也会“胡说八道”，需要我们来把关。

综上所述，你会发现，整个流程人与 AI 是密切协作、不断调整反馈的过程，其中人要起主导作用，所以说人是万物的尺度。