

跟 AI 把事情做好的 5 个动作 · 学员随身卡

会用 AI，不是说一句话就等答案。

你可以把 AI 想成一个很能干、但还不了解你的新队友：你要带着它一步步把事情做好。

一、只记这 5 个动作

动作	你要做什么	一句能直接说的话
1. 说清楚	告诉它你想做什么、给谁用、能看什么、不能碰什么	「我想做 _ _，给 _ _ 用；你可以看 _ _；不要动 _ _。」
2. 让它问	让它先说说自己听懂了什么，再问不清楚的地方	「先别做。你先说说我让你做什么，还有哪里没听懂？」
3. 先试试	不要一口气全做完，先做一小块给你看	「先做一页 / 三条 / 一个功能给我看。」
4. 改一处	指出哪里不对、要改成什么，其他地方先别动	「这里不对，请改成 _ _；其他地方不要动。」
5. 自己查	亲自打开看：有没有错、有没有漏、能不能用、自己会不会讲	「我先打开检查，确认没问题再交。」

没做好也没关系。回到“让它问”或“改一处”，再来一轮。

二、说清楚：先回答 5 个小问题

1. **做什么？** 这次到底想让 AI 帮你做哪件事？
2. **给谁用？** 是给自己、同学、老师，还是其他人？
3. **看什么？** AI 可以看哪些文件、图片或资料？
4. **不能碰什么？** 哪些不能猜、不能改、不能发出去？
5. **先做多少？** 先给你看一页、三条，还是一个功能？

可以直接这样开口：

我想做_____, 给_____用。
你可以看_____, 只用这里面的内容。
不要改_____, 也不要自己编不知道的内容。
先别全部做完, 先做_____给我看。
开始前, 先说说你听懂了什么, 还有哪里要问我。

不用背“专业词”。把这五个小问题说清楚, 就已经是一个很好的开始。

三、让它问：听不懂的地方，别让它猜

先发这一句：

「先别动手。请用自己的话说说我要你做什么，再问我最重要的 1-3 个问题。」

如果任务比较大，再问它：

1. 你先说说，我让你做什么？
2. 你还有哪儿没听懂？
3. 你准备先做哪一小步？哪里最容易做错？

它说完以后，由你决定要不要改。AI 说“我懂了”，不等于它真的懂对了。

四、先试试：先做一点，错了也容易改

可以先这样试：

- 写文章：先写一个标题或一小段；
- 做表格：先处理 3 行；
- 做网页：先做第一屏或一个按钮；
- 做程序：先让一个功能跑起来；
- 做大任务：先说做法，等你点头后再开始。

万能句：

「先做一小块给我看，不要一次全部做完。做好后告诉我怎么打开。」

练习时，只能在课程文件夹、练习副本里做。做坏了能重来，才适合拿来练。

五、改一处：别只说“不好”或“重做”

把这四句话说清楚：

1. 哪些别动？已经做对的地方保留；

- 2. 哪里不对？指到具体位置；
- 3. 要改成什么？给出清楚的样子；
- 4. 改完怎么查？说好你会检查什么。

可以直接这样说：

「_ _先保留。现在_ _这里不对，请改成_ _。其他地方不要动。改完我会检查_ _。」

一次只改最重要的一处，你才看得清它到底改对了没有。

六、自己查：AI 说“完成了”，不等于真的完成

交之前，亲自问自己四句话：

你要问自己的话	怎么检查
有写错吗？	跟原来的资料对一遍，看看有没有乱编
有漏掉吗？	把你的要求一条条打勾
真的能用吗？	自己打开文件、点按钮、跑程序
我会讲吗？	不看 AI，试着用自己的话讲一遍

AI 可以告诉你“我检查过了”，但最后一定要你自己看。找不到答案，就还不能交。

七、遇到这些事，马上停

可以在练习文件里试	必须停下，先找老师或家长
整理模拟资料、写草稿、做一小块	真实姓名、学校、照片、聊天记录
新建课程文件、修改练习副本	付款、下单、登录、给权限
找资料线索、做翻译初稿	发给别人、公开发布、删除重要文件

碰到隐私、花钱、登录、发出去、删除文件——先停，先问人。

八、看一轮完整对话

说清楚 + 让它问

「我想把 02-乱序活动笔记-校园创意展.md 做成给同学看的活动步骤表。只能用原文件里的内容，不改原文件，也不要自己补。先别做，请先说说你听懂了什么，再问我三个问题。」

先试试

「先整理其中 3 条给我看。格式没问题，我们再做剩下的。」

改一处

「表格里的几列先保留。第三条把不知道的时间写成了确定时间，请改成‘时间待确认’，其他地方不要动。」

自己查

「我现在自己检查：14 条有没有漏，不知道的内容有没有写‘待确认’，原文件有没有被改，新文件能不能重新打开。我还要能说清你做了哪些整理。」

课堂口号：

说清楚，让它问；先做一点，不对就改；自己查过才算完。