三段式练法 • 先抄 → 再改 → 再自己出

为什么要分三段?

大部分人学 AI 的路径是：看教程 → 收藏 → 吃灰。

问题不在教程，在**没有动手的台阶**。你让一个刚打开对话框的人"自己去想个场景用起来"，他大概率想不出来。

三段式就是把台阶铺出来：**先抄，再改，最后才自己出。**

第一段：抄（1–3 天）

做什么

找别人的提问模板，**一模一样地抄**，只把里面的内容换成你的。

比如这个模板：

> 你是一位有 10 年经验的[行业]从业者。请帮我写一段[什么东西]，给[谁]看，重点讲[什么]，不要出现[哪些词]，控制在[多少]字以内。

你把它抄下来，方括号里换成自己的情况，发出去。

为什么先抄

因为你还不知道"怎么问才有效"，先别自己瞎琢磨——**抄一遍，你就知道一个好问题长什么样了。**

怎么算过了

- - 至少照着模板发出去 5 次
- - 至少有一次拿到"改改就能用"的结果

第二段：改（1–2 周）

做什么

拿到结果之后，开始**挑毛病、补条件。**

典型动作：

- - "太长了，压到 150 字"
- - "别用'赋能''抓手'这种词，我的客户看不懂"
- - "第二段不对，改成讲价格优势"

- - "再给我三个不同角度的版本"

为什么这段最关键

会改，说明你开始有标准了。

从"能用就行"到"我知道哪里不对"，这一步跨过去，AI 才真正变成你的工具，而不是玩具。

怎么算过了

- - 你能一眼看出 AI 给的稿子里哪句不对
- - 你能用一句话说清"要它改成什么样"

第三段：自己出（第 3 周起）

做什么

不套模板了，从你的**真实任务**倒推着写提问。

流程是这样：

1. 我今天要干什么？（比如：给新品写 5 条朋友圈）

2. 谁会看到？（比如：老客户，35–50 岁女性）

3. 我希望他们看完做什么？（比如：点进链接看详情）

4. 什么样算不行？（比如：太硬广、太长）

5. 把 1–4 写成一段话发给 AI

为什么这时才行

因为你已经通过前两段攒够了"手感"——知道什么问法能出好结果，什么问法会出废话。

怎么算过了

- - 你能不看模板，直接写出一个完整提问
- - 你开始用 AI 干**每天都得干**的活，而不只是偶尔玩玩

一张表收尾

阶段	时长	核心动作	过了的标准
抄	1–3 天	照搬模板，换内容	5 次里有 1 次能直接用
改	1–2 周	挑毛病、补条件	能一眼看出哪里不对
自己出	第 3 周起	从真实任务倒推	不看模板也能写完整提问

三个提醒

1. **别跳段。** 直接进第三段，大多数人会卡在"不知道问什么"，然后放弃。
2. **每段都要动手，别只看。** 看十遍不如跑一遍。
3. **卡住了很正常。** 卡住的时候去问人（群里问、问会用的人），比自己死磕快十倍。

下一步

- - 每天该练什么 → 看《L0-1 AI 小白第一周该干什么》
- - 12 周整体路线 → 看《12 周 AI 共学路线图》

完整版 + 每周更新，进共学群领取

加「AI 小白·进阶学习交流群」→ 群公告下载全套资料

欢迎转发给需要的朋友，请勿商用