来来自媒体工作室 · 一起学 AI · 一起变现

AI 小白第一周该干什么

资料编号：L0-1 ｜ 免费资料包 · 入门引导 ｜ 来来自媒体工作室出品

适用：完全没碰过 AI、不知道从哪下手的人

先说我为什么写这份

我四五十岁才开始学 AI，一开始跟你现在一样：满屏都是"AI 改变世界"，打开对话窗口却不知道问啥，问出来的答案也像废话。后来我摸出一条路——**别学概念，先干成一件件小事**。干成第一件，后面就有信心了。

这份就是把我第一周干过的事，拆成 7 天，每天给你一件具体任务，做完打个勾。一周后你会有一个自己的 AI 成果，不是听了一堆名词。

每天 20-30 分钟，别贪多。

Day 1 • 装一个 AI 对话工具

任务：手机上装一个能免费聊天的 AI 应用（豆包、元器、通义、DeepSeek 都行，先随便挑一个）。

- - ☐ 下载并注册
- - ☐ 随便问它一个问题，比如"帮我解释什么叫区块链，用大白话"
- - ☐ 把它放手机桌面，当聊天软件用

完成标准：你成功发出第一句"人话"并收到像样的回答。

记住一个感觉：它只是个**特别能聊天的工具**，不是神，也不是骗子。这个心态后面很重要。

Day 2 • 让它帮你写一件真事

任务：找一件你**今天本来就要做**的事，让 AI 帮你干。

例子（你任选一件）：

- - 给家里小孩的老师写条请假信息
- - 给朋友圈写一段活动通知
- - 把你手上的一段话改得更顺
- - 列一份明天要买的东西清单

写法就一句人话："我孩子明天发烧，要给班主任写请假信息，200 字以内，语气客气点。"

- - ☐ 完成一件真事
- - ☐ 对比一下：AI 写的哪里能用、哪里要改
- - ☐ 记住你改它的地方——这就是你在"用"AI，不是被它用

完成标准：你发现 AI 能替你省 10 分钟，而且你说了算，不是它说了算。

Day 3 • 学会说人话（提示词）

任务：同一件事，用两种问法各试一次，感受差别。

坏问法："帮我写个文案。"

好问法："我是开水果店的，要在朋友圈卖一批新到的榴莲，帮我写 3 条不同风格的短文案，每条 50 字以内，一条实惠风、一条有趣风。"

- - ☐ 感受两种答案的差别
- - ☐ 记下好问法的套路：**给背景 + 说任务 + 定格式 + 提要求**

完成标准：你明白了一件事——AI 答得不好，一半是你没说明白。

Day 4 • 做一张图

任务：用即梦或豆包的"生图"功能，生成一张能用的图。

比如：给你的水果店做一张"新到榴莲"的促销图，直接说"一张水果店促销海报，主角是榴莲，红色喜庆风，留出放价格的位置，竖版"。

- - ☐ 生成至少 3 张挑 1 张
- - ☐ 试着加字（很多工具生成图带文字容易乱，加字最好用剪映或美图补）

完成标准：你手里有一张自己"做"出来的图。你不需要会设计软件。

Day 5 • 装 WorkBuddy，跑一个小任务

任务：在电脑上装 WorkBuddy（本地智能体工作台），让它帮你干一件重复的事。

最省事的试法：让它帮你"把一段话改写成 3 个不同版本"或者"把一篇文章总结成 5 条要点"。

- - ☐ 下载安装登录
- - ☐ 让它完成一个小任务
- - ☐ 把任务结果存成一个文件

> 这一步的意义：你从"用别人的 AI"迈到"有个随叫随到的帮手"。WorkBuddy 详细的入门在资料包另一份《WorkBuddy 入门指南》里，今天只要跑通一次就行。

Day 6 • 建自己的第一个资料库

任务：把这一周问 AI 的好问题和好答案，存进一个地方，分类放好。

工具随意：手机备忘录、飞书文档、ima（腾讯 AI 知识管家）都行。关键是**开始攒自己的东西。**

- - ☐ 建一个叫"我的 AI 笔记"的文件夹/库
- - ☐ 存进这一周你觉得"以后用得上"的 5 条内容
- - ☐ 分 2-3 个类（比如：提问模板 / 好用工具 / 我的成果）

完成标准：你有第一个"自己的知识库"了。别小看这一步——AI 时代，**资料库就是你的第二个脑子**，以后卖课卖资料也靠它。

Day 7 • 复盘 + 进共学群

任务：把这周干成的事捋一遍，然后找个一起学的地方。

- - ☐ 写下：这周我干成了哪几件事（哪怕只有 2 件）
- - ☐ 写下：卡住我的 1 个问题
- - ☐ 拿这份清单去加共学群，把问题丢群里

> 一个人学 AI 很容易三天打鱼两天晒网。找个群一起走，别人问的问题常常就是你没想到的坑。这也是为什么我搭了个「AI 小白·进阶学习交流群」——每周一课 + 一个实操，12 周走完一条完整路线。

一周之后

你手里会有：一个天天用的 AI、一次真实任务的成品、一套问话的套路、一张自己做的图、一个资料库的开头。

这些就是地基。 第二周开始，我们在这个地基上盖房子——详见资料包另一份《12 周 AI 共学路线图》。

> 完整版资料 + 每周新课 + 一群同路人，都在共学群里。
> 进群方式：从来来任意一篇内容（公众号/小红书/视频号）找到入口，或直接私信问。
> 欢迎转发给同样在起跑线的朋友；请勿商用。

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