来来自媒体工作室 · 一起学 AI · 一起变现

怎么跟 AI 说话：提示词四要素

> 资料编号：L1-2 ｜ 免费资料包 · 认知地基 ｜ 来来自媒体工作室出品
>
> 适用：问 AI 总得不到满意答案的人

先承认一件事

我刚开始也骂过 AI"笨"：让它写个文案，回我一堆正确的废话；让它总结个东西，给我复述原文。后来我才明白——**问得含糊，答得就含糊；这不怪 AI，怪我没说清。**

AI 没有读心术。它只按你给的文字干活，你给的背景越少，它越只能给你"万能模板式"的答案。学会说话，是学 AI 里**性价比最高**的一件事：不用装任何东西，今天就见效。

一个万能公式

好提示词 = **角色 + 任务 + 格式 + 排除项**，四要素说全，答案立刻不一样。

要素	解决什么	大白话写法
① 角色	让它知道"站在谁的立场、替谁说话"	"你是……（一个开水果店的老板 / 有 10 年经验的会计 / 懂小孩教育的妈妈）"
② 任务	让它知道"到底干什么"	"帮我写 / 帮我改 / 帮我总结 / 帮我想"
③ 格式	让它知道"交什么样子"	"300 字以内 / 分 3 条 / 带小标题 / 表格形式"
④ 排除项	让它知道"什么不能有"	"不要套话 / 别说'首先其次最后' / 不确定的不要编"

默认逻辑：你给的背景和限制越多，它发挥的空间越聚焦，答案越能用。

三组对比，一看就懂

第 1 组 • 写文案

	提示词	结果
❌ 坏	帮我写个文案	一堆"品质卓越、值得信赖"的假大空

	提示词	结果
✅ 好	我是社区水果店老板，店里进了一批海南金煌芒，甜度很高。帮我写一条朋友圈文案，120 字以内，实在一点，别用"品质卓越"这类套话，提一句"今天现切试吃"	有场景、有钩子、能直接用

第 2 组 · 查信息

	提示词	结果
❌ 坏	介绍下医保	一大篇"医保是什么"，你根本用不上
✅ 好	我 45 岁，自由职业，在广东自己交医保。用大白话讲清楚：居民医保和职工医保选哪个划算？要交多少？能报什么？不确定的地方直接说"不确定"，别编	对准你的处境，还防了瞎编

第 3 组 · 辅导孩子

	提示词	结果
❌ 坏	帮我教小孩学数学	泛泛而谈的学习方法
✅ 好	你是小学数学老师，我孩子三年级，分数除法总出错。用他能听懂的话，拿"分披萨"打比方讲一遍，再出 3 道由浅入深的题，附答案和讲解	方法 + 例子 + 练习一次给齐

5 个通用模板（抄了就能用）

模板 1 · 改写润色

> 你是[职业/身份]。把下面这段话改写成[风格：更正式/更口语/更有亲和力]，[字数]以内，保留原意：
>
> _____

模板 2 · 总结提炼

> 把下面内容总结成[3]条要点，每条不超过[30]字，用大白话，别用术语：_____

模板 3 · 头脑风暴

> 你是[身份]，我在[做什么]。帮我想[10]个[方向/标题/点子]，要[具体]，避开[不要的方向]，每个一句话说明：_____

模板 4 · 起草初稿

> 你是[身份]，帮我起草一份[什么]，对象是[谁]，要达到[什么目的]，结构按[几点]来，字数[多少]：_____

模板 5 • 角色扮演练习

> 你扮演[角色：面试官/难缠的客户/讨价还价的买家]，我来[应对/提问]，你按真实情况回应，一轮一轮来，别一次说完。开头先出[第一个问题]：_____

新手最常犯的 3 个错

1. **只说任务不说背景**——它不知道你是谁、给谁看、要干嘛。补一句背景，答案立刻落地。
2. **一次问太多件事**——"帮我写文案顺便做个图再总结一下"……它会顾此失彼。**一次只派一个活。**
3. **拿到答案不改就用**——第一稿永远是草稿。你要做的是改，不是直接发。改的过程，就是你的水平。

一句记住

> **跟 AI 说话，别像跟人发微信一样省字。把"我是谁、要什么、交什么样、别给什么"一次说全，它就能给你 80 分的东西，你花 2 分钟改到 95 分。**

> 会问了，就该上手做真事了——想要一份 AI 能替什么活、不能替什么活的清单，看资料包《AI 能干什么、不能干什么》。
> 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找到入口，或直接私信问。欢迎转发；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