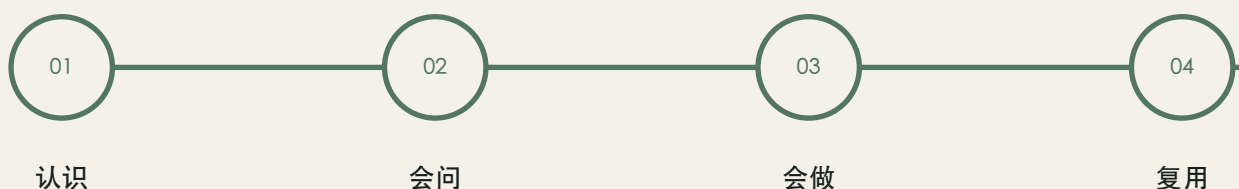


AI 学习与实践地图

零基础 · 30 天 · 每天 20-30 分钟

不追热点，不背术语。先学会和 AI 协作，再把一个真实任务做得更快、更好。



这份地图只解决一个问题

一个完全不懂 AI 的人，下一步到底该学什么、练什么。

先看全图：只走四个阶段

每个阶段都要有一个可见结果。看完课程不算完成，能独立完成任务才算。

01

第 1-3 天

认识 AI

知道它能做什么、不能做什么，不再把答案当事实。

结果：能解释 5 个基础词

02

第 4-10 天

学会提问

用清楚的任务、背景、资料、要求和检查标准与 AI 协作。

结果：保存 3 个好用提示词

03

第 11-20 天

完成任务

从总结、写作、研究、表格、图片中选一个高频任务反复练。

结果：完成 5 次真实任务

04

第 21-30 天

形成工作流

把输入、生成、检查、修改和保存模板连成固定步骤。

结果：形成 1 套可复用流程

学习规则：70% 动手，20% 复盘，10% 看教程

每学到一个方法，立刻拿自己的真实材料练一次。连续三天没有动手，就先停掉课程和资讯。

起步工具：只选 1 个主力 AI 助手。熟练之前，不比较模型排行榜。

基础够用就好：记住 5 个词

不用先学算法、编程和数学。先把下面五件事真正理解。

01 **模型** AI 的能力来源。不同模型擅长的任务不同。

02 **提示词** 你给 AI 的任务说明，不是神秘口诀。

03 **上下文** 背景、资料 and 限制越清楚，结果通常越贴近需要。

04 **多模态** AI 不只读文字，也可以理解图片、文件、语音和视频。

05 **幻觉** AI 可能自信地说错，所以重要信息必须核查。

一个够用的提示词结构

任务

+

背景

+

资料

+

要求

+

检查

示例

请把下面的会议记录整理成行动清单。读者是没有参加会议的同事。按“负责人 / 任务 / 截止时间”输出表格；没有写明的信息标注“待确认”。最后检查是否遗漏任务。

第一次不满意？不要重写全部，只补充缺少的背景或标准。

别学“AI”，先练一个高频任务

从下面选一个每周都会重复的任务，连续练 5 次。不要六项一起学。

总结

输入：长文、会议记录、文件

练习：输出要点和行动项

写作

输入：邮件、方案、社交内容

练习：先搭结构再修改语气

研究

输入：产品、行业、竞争信息

练习：要求来源并交叉核对

表格

输入：分类、整理、找规律

练习：明确列名和判断规则

图片

输入：封面、示意图、草图

练习：先说用途、风格和尺寸

计划

输入：学习、旅行、项目任务

练习：拆成步骤、时间和检查点

每次练完只问三个问题

1. 结果准确吗？

2. 比原来更快吗？

3. 下次能复用吗？

从“偶尔好用”变成“稳定好用”

真正的进步不是记住更多提示词，而是形成一套可重复、可检查的流程。



四条检查底线

重要事实看原始来源 · 私密资料先脱敏 · 医疗法律财务结论找专业人士 · 对外发送前由人确认

30 天执行表

每天 20-30 分钟。完成一项就打勾，不补课，不赶进度。

第 1 周

认识与会问

- ☐ 理解 5 个基础词
- ☐ 完成 3 次提示词练习
- ☐ 学会要求 AI 标注不确定内容

第 2 周

练一个任务

- ☐ 选定 1 个高频任务
- ☐ 使用真实材料练 3 次
- ☐ 记录最有效的一次提示词

第 3 周

提高质量

- ☐ 练习分步骤完成任务
- ☐ 加入事实核查和检查清单
- ☐ 比较修改前后的时间与质量

第 4 周

形成工作流

- ☐ 固定输入和输出格式
- ☐ 连续复用同一流程 3 次
- ☐ 写下一页自己的操作说明

毕业标准：不是“懂 AI”，而是拥有一套自己能重复使用的工作方法。

继续学习：只留这三个入口

以下均为面向初学者的官方学习资源。先选一个完成，不必全部报名。

01 OpenAI Academy

AI Foundations

基础概念、清晰指令、提供上下文、检查结果和负责任使用。

<https://academy.openai.com/>

02 Google AI Essentials

5 个入门模块

从 AI 基础、工作效率、提示词到负责任使用，强调动手练习。

<https://grow.google/ai-essentials/>

03 Microsoft Learn

AI Fluency

7 个初学者模块，覆盖 AI、生成式 AI、搜索、批判性思维与责任。

<https://learn.microsoft.com/en-us/training/paths/ai-fluency/>

最后提醒

不要囤课程，不要追完所有新闻，不要把工具数量当能力。选一个任务，连续完成，保存方法，再进入下一个。