

项目 3 AI 文本生成技术与创意写作



【项目导读】

文字是人类思想与情感的载体，是人类智慧的结晶。从古老的竹简到现代的电子屏幕，写作始终是人类表达自我、传递知识、激发想象的重要方式。然而，随着科技的飞速发展，一种全新的创作力量——AI 文本生成技术正在兴起。它如同一位不知疲倦的“数字作家”，能够根据简单的提示或指令，瞬间生成流畅、连贯甚至富有创意的文本内容。本项目将介绍 AI 写作的技术原理、提示词及如何利用 DeepSeek、Kimi、豆包和橙篇等工具进行写作，以帮助读者更好地理解 and 掌握这一前沿技术。



【学习指导】

知识目标

1. 掌握文本生成提示词的优化技巧，提升生成效果。
2. 熟练运用 DeepSeek 进行诗歌、散文、营销文案等多样化文本生成。
3. 理解 Kimi 在文本生成中的使用方法，提高创作效率。
4. 学会利用豆包进行文本生成与编辑，优化写作流程。
5. 掌握橙篇的长文写作与深度编辑功能，提升内容质量。

技能目标

1. 具备使用 DeepSeek 生成多种类型文本的实践能力。
2. 能够运用 Kimi 高效完成文章创作与内容处理任务。
3. 熟练使用豆包辅助写作，完成多样化文本编辑需求。
4. 掌握橙篇的长文写作与编辑技巧，提升创作效率。

素养目标

1. 理解技术在文化传播中的重要作用，增强文化自信与技术应用意识。
2. 培养团队协作精神，提升分析与解决问题能力。
3. 强化自主学习能力，促进持续进步与自我提升。

任务 1 AI 文本生成技术

AI 文本生成依赖于自然语言处理、深度学习和知识图谱等核心技术。自然语言处理技术使计算机能够理解并解析人类语言，从而对文本进行分类、摘要和翻译等操作。深度学习则通过模拟人脑神经网络，使计算机能够自主学习和改进文本生成的质量。知识图谱提供了结构化的知识库，使计算机能够根据已知信息生成相关文本。



3.1.1 AI 文本生成技术的发展

随着技术的进步和应用场景的拓展，AI 文本生成技术有望为人们带来更加便捷高效的写作体验和服务。然而，我们也需要关注其可能带来的伦理和社会问题，并制定相应的规范 and 标准，以确保其健康有序地发展。

1. AI 文本生成技术起源

AI 文本生成技术的起源可以追溯到 20 世纪 50 年代，当时科学家们尝试使用计算机模拟人类的语言能力。早期的研究主要集中在基于规则的系统上，这些系统通过预定义的规则和语法来生成文本。然而，这种系统在处理复杂的自然语言时遇到了很大的挑战，难以应对语言的多变性和复杂性。

2. 早期的基于规则的系统 and 模板生成方法

在早期，AI 文本生成主要依赖于基于规则的系统 and 模板生成方法。这些系统通常包括一个大型的规则库 and 一个模板库，通过匹配输入的数据 and 规则来生成相应的文本。虽然这种系统在一定程度上能够实现自动化写作，但其灵活性和适应性较差，无法处理复杂、多样化的自然语言场景，特别是在需要语境理解和长远推理的情况下。

3. 机器学习和统计模型的引入

为了克服基于规则的系统局限性，研究人员开始探索使用机器学习技术和统计模型来进行文本生成。早期的机器学习方法主要利用简单的统计模型，通过预测下一个词或短语的概率来生成文本。尽管这些方法和模型相比基于规则的系统具有更好的灵活性和适应性，但其生成文本的质量和连贯性仍然有限。

4. 深度学习技术的兴起

随着深度学习技术的兴起，AI 文本生成技术得到了飞速发展。循环神经网络和长短期记忆网络等的广泛应用，使得 AI 能够更好地捕捉文本中的上下文信息和长期依赖关系，从而生成更加连贯、自然的文本。尤其是 Transformer 架构的引入，进一步推动了文本生成技术的发展。

5. AI 文本生成技术的广泛应用

目前，AI 文本生成技术已经在多个领域得到了广泛的应用。在商业领域，许多公司使用 AI 来自动生成产品描述、广告文案 and 客户服务邮件等，显著提高了内容生产效率。在新闻与媒体行业，AI 被用于自动化新闻报道、内容推荐 and 社交媒体管理等方面，大大降低了人工成本 and 提高了传播效率。此外，AI 文本生成技术还在教育、医疗、娱乐等领域展现出了巨大的潜力，如自动生成学习材料、个性化健康报告和娱乐内容创作等。

6. 未来发展方向

未来，AI 文本生成技术将继续朝着更加智能化 and 个性化方向发展。一方面，随着自然语言处理技术的不断进步，AI 能够更好地理解和生成复杂的自然语言表达，尤其是在语义理解、情感分析等方面将有更大的突破。另一方面，通过结合用户数据 and 个性化需求，AI 能够提供定制化和精准化的写作服务，进一步提升用户体验。

此外，随着多模态技术的发展，AI 文本将与其他媒体，如图像、音频 and 视频等更深入地融合与交互。多模态 AI 系统能够结合文本、语音 and 视觉等信息，生成更加丰富 and 多样化的内



容,例如,自动生成图文并茂的报告、互动视频等,从而为用户提供更加全面、个性化的创作体验。

3.1.2 AI文本生成技术的原理

AI文本生成技术是多学科交叉融合的产物,其基于自然语言处理、深度学习、知识图谱等核心技术,实现了文本的自动生成和优化。此外,情感分析和多模态融合是当前人工智能领域的两个重要发展方向,它们不仅推动了文本生成技术的发展和應用,也为人们提供了更加智能化、个性化的服务体验。随着技术的不断发展和完善,AI文本生成将在更多领域发挥重要作用,为人们的创作带来更多便利和可能性。

1. 自然语言处理

自然语言处理是AI文本生成技术的基础之一。AI文本生成技术通过词法分析,将文本细致地拆解为基本语言单位,如同搭建房屋的砖石,为后续的语法和语义分析奠定了坚实基础。句法分析技术则进一步精准识别句子中各成分间错综复杂的关系,构建出清晰的句子结构树,从而深刻理解句子的语法构造。语义分析技术通过深度挖掘上下文信息和词汇间的微妙关联,精准推断出词语在特定语境下的丰富含义,实现了对文本内容的深度解读与把握。此外,情感分析技术能够敏锐评估文本所蕴含的情感倾向,无论是积极、消极还是中性的,都能被准确捕捉,为生成更贴合人们情感表达的文本内容提供了有力支持。

2. 深度学习

通过训练大规模的循环神经网络、长短期记忆网络及前沿的Transformer架构模型,深度学习模型能够深刻捕捉文本数据的复杂特征与潜在规律。序列到序列学习模型的运用,使得输入的文本序列能够被巧妙地转化为输出的文本序列,轻松实现文本的自动生成与翻译等多样化功能。预训练与微调策略的采用,使模型能够在海量无标注文本数据上充分学习,进而在特定任务上进行精细调整,极大地提升了模型的性能与泛化能力。

3. 知识图谱

知识图谱作为AI文本生成技术的知识宝库,发挥着不可或缺的作用。它通过实体识别与抽取技术,从浩瀚的文本海洋中精准捕获具有实际意义的实体,如人名、地名、机构名等,为构建知识图谱提供了丰富的基础数据。同时,关系建模技术可深入剖析实体间的语义关系,如上下位关系、同义关系等,编织出一张错综复杂的实体关系网络,最终形成一个庞大而精细的知识图谱。在生成文本过程中,这个知识图谱犹如一位博学的顾问,为AI提供了丰富多样的背景知识和相关信息,极大地提升了文本的准确性和深度,使得生成的文本更加贴近人类的认知与表达。

4. 情感分析

情感分析是自然语言处理的一个重要分支,旨在识别和提取文本数据中的情感信息。通过分析词汇、句法结构、上下文关系等因素,情感分析能够评估文本所表达的情感倾向,如积极、消极或中性。情感分析在多个领域有广泛的应用,包括社交媒体监控、市场研究、客户反馈分析等。例如,在社交媒体监控中,情感分析可以帮助企业实时了解用户对其品牌或产品的态度,从而及时调整市场策略。情感分析还能够为AI文本生成技术提供支持,确保生成的内容符合目标受众的情感需求。



5. 多模态融合

多模态融合是指将来自不同感官的信息（如视觉、听觉和触觉）结合起来，以提供更全面、更准确的数据解释。随着多模态融合技术的发展，AI 文本生成技术将与其他媒体形式如图像、音频和视频等进行更深入的融合与交互，实现更加丰富和多样的文本生成效果。例如，结合计算机视觉技术，AI 可以根据输入的图像内容自动生成描述性的文本，这在图像标注、辅助视障人士理解图片等方面具有重要应用价值。利用语音识别和自然语言处理技术，AI 可以为视频内容自动生成准确的字幕，提高视频的可访问性和用户体验。通过多模态融合技术，AI 可以实现不同语言之间的即时翻译，促进全球化交流。

3.1.3 文本生成提示词

文本生成提示词可以帮助创作者在写作过程中打破思维定势，探索新的创作方向，构建清晰的故事框架，把握文本的情感色彩，以及更深入地挖掘主题的内涵和外延。下面将详细介绍提示词的概念、作用及编写提示词的步骤。

1. 提示词的概念与作用

(1) 提示词的概念

提示词是一种简短的词汇或短语，用于激发创意、引导结构、调节情感和深化主题。其可以是具体的名词、动词、形容词等，也可以是抽象的概念或主题。例如，“孤独的旅行者”“未来的城市”“温暖的回忆”等都可以作为提示词。

(2) 提示词的作用

① 激发创意：提示词可以作为创作的灵感来源，帮助创作者打破传统的思维模式，探索全新的创作领域。例如，提示词“时间旅行”可以激发创作者构思一个关于穿越时空的故事。

② 引导结构：提示词还可以作为文章结构的指引点，帮助作者组织思路和安排内容。例如，提示词“开头、冲突、高潮、结局”可以帮助作者构建一个完整的故事框架。

③ 调节情感：提示词可以用于指导文本的情感基调和风格选择，使作品更加贴近读者的心理感受。例如，提示词“忧郁的雨夜”可以引导创作者营造一种悲伤的氛围。

④ 深化主题：围绕特定的提示词展开思考和讨论，创作者可以更深入地挖掘主题的内涵和外延，从而写出更具思想性和深度的作品。例如，提示词“自由与束缚”可以引导创作者探讨人性的复杂。

2. 编写提示词的步骤

合理地运用提示词，可以更好地应对信息爆炸带来的挑战，实现个人成长和发展。编写提示词的步骤包括明确目标、收集资料、分析资料、整合资料和应用知识等。

(1) 明确目标

在使用提示词之前，首先要明确自己的目标是什么。例如，如果想要写一篇关于环保的文章，那么可以选择一些与环保相关的提示词，如“可持续发展”“绿色能源”“生态保护”等。

(2) 收集资料

根据确定的提示词，收集相关的资料。这些资料可以来自书籍、报纸、杂志、互联网等多种渠道。在收集资料的过程中，要注意筛选和整理，确保所收集的资料是有价值的。例如，



通过搜索引擎查找“可持续发展”的相关文章和研究报告。

（3）分析资料

对收集到的资料进行分析，找出其中的关键信息和观点。在这个过程中，可以使用提示词来帮助自己快速找到所需的信息。例如，使用“绿色能源”这个提示词，可以快速定位到关于太阳能、风能等可再生能源的资料。

（4）整合资料

将分析后的资料进行整合，形成一个完整的知识体系。在这个过程中，可以使用提示词来帮助自己更好地组织和呈现信息。例如，使用“生态保护”这个提示词，可以构建一个关于环境保护的文章结构，包括引言、现状、措施和展望等部分。

（5）应用知识

将整合后的知识应用到实际写作中，解决实际问题。例如，通过学习健康饮食方面的知识，可以撰写一篇关于“营养均衡”的文章，帮助读者改善饮食习惯。

任务2 DeepSeek 文本生成应用

DeepSeek，作为一款功能强大的 AI 写作工具，凭借其卓越的文本生成能力，正在改变我们的创作和表达的方式。无论是撰写学术论文、创作文学作品，还是处理日常的文案工作，DeepSeek 都能提供高效、精准的支持。它不仅可以根据用户的需求快速生成初稿，还能通过优化语言表达、调整逻辑结构，甚至润色文风，帮助用户提升写作质量。

进入 DeepSeek 官方网站（见图 3-1），单击“开始对话”按钮，进入 DeepSeek 用户使用页面，如图 3-2 所示。



图 3-1 DeepSeek 官方网站



图 3-2 DeepSeek 用户使用页面

3.2.1 诗歌创作和散文写作

1. 诗歌创作

在使用 DeepSeek 进行诗歌创作时最好先选择一个具体而有意义的主题, 然后根据喜好和目的选择合适的风格等。具体要求如下:

- (1) 主题: 明确诗歌的核心内容, 如自然、爱情、离别、哲理。
- (2) 风格: 指定古典 (如唐诗、宋词) 或现代诗词。
- (3) 结构要求: 是否需押韵、分段落、固定字数, 如五言、七言。
- (4) 情感基调: 如悲伤、喜悦、孤独、希望等。
- (5) 修辞手法: 如比喻、拟人等。

例如, 使用 DeepSeek 创作一首关于泰山的诗。在输入框中输入提示词: “模仿李白的风格写一首关于泰山的七律咏物诗”。单击“深度思考”按钮, 然后单击“发送”按钮, DeepSeek 会对提示词进行深度思考, 并对其进行分析, 如图 3-3 所示。



已深度思考 (用时 20 秒) ^

好的，用户让我模仿李白的风格写一首关于泰山的七律咏物诗。首先，我需要回忆李白的诗歌特点。李白以豪放、浪漫著称，常用夸张比喻，语言奔放，意境开阔，喜欢描绘自然景观，表达自由不羁的情感。

接下来，考虑泰山的特点。泰山作为五岳之首，象征雄伟、险峻、神圣，有帝王封禅的历史，文化底蕴深厚。需要将这些元素融入诗中，同时保持李白的风格。

然后，七律的格式要求严格，每联对仗工整，平仄协调。首联要点题，中间两联展开描写，尾联收束升华。需要确保每联的结构符合要求。

先想首联，要体现泰山的雄伟和气势。李白常用“拔地”、“倚天”这样的词汇，比如“岱岳拔地五千丈”突出高度，接着用“欲破苍穹试剑芒”增加动态和豪迈感。

颔联需要描绘自然景观，可能用云海和松涛。比如“云涛翻卷吞星斗”表现壮阔，“松壑轰鸣震八荒”强调声音的震撼，符合李白的夸张手法。

颈联转向人文历史，提到帝王封禅和仙人传说。“封禅碑前王气黯”暗示历史的沉淀，“采芝崖畔鹤踪藏”增添神秘色彩，符合李白的浪漫元素。

尾联要升华主题，表达登高望远的豪情。“登临莫叹青霄远”呼应李白的积极态度，“万仞峰头即故乡”将高峰比作故乡，体现豁达和归属感。

检查对仗是否工整，比如“云涛”对“松壑”，“翻卷”对“轰鸣”，“吞星斗”对“震八荒”。平仄方面，需符合七律的格式，确保每句的平仄交替，押平声韵。

最后，通读全诗，确保意境连贯，气势磅礴，语言豪放，符合李白的风格。同时注意用词准确，避免生硬，使诗句流畅自然。

图3-3 分析提示词

输出的内容如下。

以下是模仿李白风格创作的一首新的作品：

岱岳行吟

岱岳拔地五千丈，欲破苍穹试剑芒。
云涛翻卷吞星斗，松壑轰鸣震八荒。
封禅碑前王气黯，采芝崖畔鹤踪藏。
登临莫叹青霄远，万仞峰头即故乡。

注：创作思路是模仿李白豪放与超逸的风格，融入了泰山雄浑的自然意象。诗中“拔地五千丈”“吞星斗”等词句，效仿李白的夸张手法，展现泰山之险峻。“封禅碑”“采芝崖”暗藏历史烟云，尾句“万仞峰头即故乡”则化用青莲居士“此身安处是吾乡”的哲思，既显谪仙遗风，又具泰山独特的文化厚度。

2. 散文写作

为了让 DeepSeek 能够流畅地生成符合预期的散文，用户需要给 DeepSeek 提供清晰明确的写作指引，包括指定写作的类型、主题、字数、语言风格等，从而让 DeepSeek 能够根据具体要求进行散文的创作。此外，可以提供一些关键提示词和语句，以帮助 DeepSeek 更好地理解 and 把握写作要求。

例如，使用 DeepSeek 写一篇以孤独的夜行者为主题的散文。在输入框中输入提示词：“以江南古镇茶馆为主题写一篇 300 字左右的散文，用细腻感官描写展现黄昏时分的市井气



息”。单击“深度思考”按钮，然后单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，如图 3-4 所示。

以江南古镇茶馆为主题写一篇300字左右的散文，用细腻感官描写展现黄昏时分的市井气息。



88 已深度思考 (用时 17 秒) ^

嗯，用户让我写一篇关于江南古镇茶馆的散文，要求300字左右，重点是黄昏时分的市井气息，还要有细腻的感官描写。首先，我需要回忆一下用户之前的对话历史。之前用户让模仿李白的风格写泰山七律，我用了夸张和自然意象，现在转向散文，需要不同的处理方式。

用户可能希望这篇散文有画面感，让读者仿佛身临其境。黄昏时分的茶馆，应该充满温暖的色调和市井的生活气息。感官描写方面，视觉、听觉、嗅觉、触觉都要涉及。比如夕阳的光线、茶香、人声、水声等。

江南古镇的元素包括青石板路、木结构建筑、小河、乌篷船、老茶馆等。黄昏时，夕阳洒在瓦片上，茶馆里可能有点灯，老人在喝茶，可能有评弹声。要注意细节，比如茶具、家具的老旧感，人物的动作，比如斟茶、摇扇子。

需要营造一种悠闲、略带怀旧的氛围。可能加入一些动态元素，比如归船的摇橹声，飞鸟掠过水面，增加文章的生动性。结构上，可以从外到内，先描述环境，再进入茶馆内部，最后收尾在黄昏渐深的场景。

要注意用词细腻，避免过于直白。比如用“茶垢渗入紫砂壶的皱纹”这样的比喻，增强画面感。同时，时间的变化，从夕阳到暮色加深，灯笼亮起，要有层次感。结尾可以落在灯笼倒影和评弹的余音，给人一种余韵悠长的感觉。

需要检查是否符合字数要求，大约300字，不要太长或太短。确保每一句都服务于主题，没有冗余。最后通读一遍，调整句子的流畅度和感官描写的协调性。

图 3-4 分析提示词

输出的散文如下。

茶寮暮色

檐角挑着最后一缕金箔似的夕光，茶旗在暮风里懒懒翻卷。老榆木门轴“吱呀”转开，陈年茶香裹着水雾扑上眉睫。跑堂提着铜壶穿梭于八仙桌间，壶嘴喷出的白气与暮色缠绵，在雕花窗棂上凝成细密水珠。

临河的竹帘半卷，乌篷船橹声搅碎半河胭脂。穿蓝布衫的老者蜷在藤椅里，枯枝般的手指叩着脱漆的桌面，应和着远处飘来的评弹调子。茶垢渗入紫砂壶的皱纹，续了三道的碧螺春仍噙着春山雨气。檐下灯笼渐次亮起，在青瓷盖碗里投下碎金，惊醒了趴在柜台上打盹的虎斑猫。

暮色将墨色研进天青，卖花阿婆的茉莉担子遗落几瓣雪，顺着石阶滚进河心。忽有白鹭掠过水面，翅尖划破倒映的灯笼红，惊起满堂茶客的轻叹。跑堂往炭炉里添了块松柴，火光舔着铜壶的肚脐，将暮色烫出个暖融融的洞。对岸酒肆飘来糟鸭的咸鲜，混着茶烟漫过石拱桥，染蓝了摇橹人哼的小调。

3.2.2 故事和剧本创作

1. 故事创作

在使用 DeepSeek 进行故事创作时，要明确故事类型及风格、设定关键元素、控制情节节奏、强调情感或主题、添加限制条件等。

(1) 明确故事类型，如奇幻、悬疑、科幻，以及风格，如幽默、暗黑、温情。例如，给出提示词：“写一个赛博朋克风格的短篇故事，主角是失业的黑客，故事基调压抑，结局有反转。”



- (2) 设定关键元素。提供世界观、角色特征或核心冲突。
- (3) 控制情节节奏：指定情节结构或关键情节。
- (4) 强调情感或主题：突出故事内核（如救赎、成长、背叛）。
- (5) 添加限制条件：约束语言或内容方向。

例如，使用 DeepSeek 写一篇科幻小说，输入提示词：“请创作 500 字科幻微小说，要求①以时间循环实验故障为基本设定。②用具象物品暗示系统漏洞（如永不凋谢的花）。③在结尾处通过 NPC 的异常行为制造细思极恐的转折。④保持克制的叙述语气。”

单击“深度思考”按钮，然后单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，输出小说，如下所示。

第 207 次校准

实验室恒温系统发出蜂鸣时，林修正在给培养皿里的蓝绣球花喷水。这株编号 T-09 的实验品在第七次时间循环时停止了凋谢，此刻仍保持着舒展六瓣的完美形态，露珠沿着金属支架滚落到他手背上。

墙上的电子钟显示 17:43，秒针即将完成本轮循环的最后一次圆周运动。林修按流程将观测记录封入银色保险箱中，箱体表面映出他左胸上的工牌：三级时间校准员。深蓝色制服肩线笔挺如初——所有织物在时间循环中都不会产生褶皱，这是基础物理规则。

走廊传来清洁车轱辘与地面的摩擦声。穿灰制服的清洁工准时出现在门框构成的方形画布里，花白头颅低垂，机械地重复着擦拭门把手的动作。林修注意到对方左裤管上沾着星点泥渍，这个细节在上轮循环中尚未出现。

“您是否需要帮助？”标准化关怀用语脱口而出。老人缓慢抬头，浑浊的眼球突然泛起数据流般的幽蓝，布满老年斑的右手猛地抓住林修的手腕。皮肤接触的瞬间，林修看见对方指甲缝里嵌着几片蓝绣球花瓣——那本该是永远鲜润的实验品。

电子钟发出尖锐的报错音，秒针在 17:44 的位置疯狂震颤。老人松开手退入阴影，布满裂纹的声带里挤出带着电子杂音的句子：“明天见，林先生。”

培养皿传来细微爆裂声，T-09 的金属支架上，第七片花瓣正在缓慢舒展。

2. 剧本创作

在使用 DeepSeek 进行剧本或对话创作时，提示词需要具备清晰的结构、场景细节和创作方向引导。具体要求如下：

(1) 明确创作类型

说明是商业广告剧本、情景喜剧、悬疑对话还是情感类对白。例如，提示词可以为“短视频分镜脚本”“舞台剧独白”“双人辩论式对话。”

(2) 设定背景与角色

需要说明时间、地点、人物关系及性格特征。例如，提示词可以为“未来世界，两个敌对阵营的人在酒吧接头，男主冷静谨慎，女主暴躁冲动。”

(3) 指定情节方向

提供核心冲突或关键事件，避免偏离主题。例如，提示词可以为“对话需围绕是否销毁数据库展开，最终达成合作。”

(4) 控制情感与风格

定义台词风格，如幽默、严肃、诗意，还需要情绪递进。例如，提示词可以为“用黑色幽默化解尴尬，对话从试探逐渐转向信任。”



（5）格式要求

需要指定是否需要分镜描述、角色动作或旁白。例如，提示词可以为“以剧本格式呈现，包含场景切换和人物微表情描写。”

掌握这些方法后，可以通过精准的提示词引导 DeepSeek 产出媲美专业编剧的对话。在实际应用时可先输出大纲，再通过细化某个场景，如用提示词“请细化第二场景中鹦鹉学舌推动误会的情节”逐步进行完善。

例如，使用 DeepSeek 创作科幻短片剧本。输入提示词如下：

创作 15 分钟科幻短片剧本：

类型：太空生存，惊悚。

设定：月球采矿站突发氧气泄漏，剩余存活时间 72 分钟。

角色：

男主：地质学家（隐瞒自己曾导致矿井事故发生）。

女主：AI 工程师（发现氧气泄漏与地外信号有关）。

关键转折：第 10 分钟揭示氧气泄漏是外星微生物侵蚀所致的。

风格：密闭空间心理博弈，参考电影《地心引力》中的紧迫感。

附加要求：包含三个反转，结局开放、悬疑。

单击“深度思考”按钮，然后单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，输出剧本大纲，如下所示。

《蚀月》（大纲）

【第一幕：窒息前奏】（第 0~5 分钟）

场景：阿尔法-7 采矿站环形主舱

- 监控屏闪烁红光：氧气存量 18%，预计存活时间 72 分钟。
- 男主李岩（35 岁）用地质锤猛砸通风管，汗珠在低重力环境中缓慢漂浮。
- 女主安雅（28 岁）突然闯入，携带的平板显示 AI 核心温度异常。
- 反转 1：观众以为的金属腐蚀声实为某种生物啃噬声。

【第二幕：数据深渊】（第 6~10 分钟）

场景：布满全息投影的 AI 机房

- 安雅调出三个月前的地震波谱，显示在矿井深处有规律脉冲。
- 李岩下意识抚摸左手义肢（矿井事故导致的后遗症）。
- 两人用微型无人机探查管道，镜头穿过蓝紫色冰晶的破口。
- 反转 2：看似冰晶的物质突然在镜头前组成斐波那契数列。

【第三幕：噬氧者】（第 11~15 分钟）

场景：被紫色菌丝爬满的维修通道

- 防护服头盔上显示菌群正以几何级数吞噬钛合金。
- 李岩用地质激光灼烧菌群时，菌丝突然构成类人脸图案。
- 安雅发现 AI 自检程序被篡改，原始代码中出现月球背面坐标。
- 反转 3：当两人以为已阻断菌群时，通风系统突然反向增压。

【结局悬疑段落】

- 倒计时归零瞬间，菌丝在备用舱中形成发光茧状体。
- 安雅的虹膜倒影中，AI 监控画面闪过未知航天器轮廓。
- 黑屏后响起太空葬礼仪式的电子音与婴儿啼哭混音。

注：三个反转分别对应事故归因、生命形态认知、地外干预三个层次，菌丝生物在金属、能量、信息三态间转换的特性为续集留白。



可以根据需要修改大纲，如果没有问题，继续输入提示词：“根据上述大纲生成剧本。”单击“深度思考”按钮，然后单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，然后输出剧本，如下所示。

《蚀月》

编剧：[你的名字]

[场景 1：月球环形山全景/阿尔法-7 采矿站外景——夜]

(刺耳的警报声渐渐响起，采矿站穹顶裂缝渗出蓝紫色荧光)

全息字幕：月面标准时 2147 年 9 月 12 日，事故发生后第 3 分钟

[场景 2：环形主舱内——持续]

(红光频闪，氧气存量从 18% 跳至 17%)

李岩 (挥锤砸向通风管，汗珠在低重力环境中分裂成珍珠链)

该死！这钛合金比钻石还硬！

安雅 (撞开气密门，平板上投射出血红警告框)

停手！AI 温控系统正在谋杀我们——

(金属撕裂声骤然尖锐)

安雅 (将声波分析图甩向全息屏)

听这个！400Hz 频段有节肢动物式的颞骨摩擦特征！

李岩 (地质锤脱手漂浮)

月岩层里连细菌都不该存在……

(特写：通风管裂缝中渗出蓝紫色黏液)

[场景 3：AI 机房——7 分钟后]

(全息数据流在失重环境中形成漩涡，安雅抽出神经连接线刺入后颈)

安雅 (瞳孔泛起机械蓝)

三个月前的地震波谱……这个脉冲间隔时间精确到 0.001 秒！

李岩 (下意识用右手按住震颤的机械义肢)

那次矿难……你说过是普通岩层塌方……

(无人机镜头穿过管道，紫水晶状物质突然爆裂)

安雅 (放大晶体结构)

斐波那契数列？这些“冰晶”在模仿硅基生命形态！

(警报：氧气存量 12%)

[场景 4：B-12 维修通道——11 分钟后]

(菌丝网络在舱壁蠕动，组成酷似安雅面容的图案)

李岩 (激光灼烧处腾起银色烟雾)

它们把合金当葡萄糖代谢！

安雅 (破译 AI 底层代码)

看这个坐标！二十小时前，有东西从第谷环形山钻进来！

(通风口突然喷出紫色气雾)

李岩 (被气流掀翻)

它们在反向抽取氧气！



[场景 5：备用舱——倒计时 00:00]

(菌丝茧脉动如心脏，舱壁浮现玛雅历法状光纹)

安雅(虹膜倒映着监控画面一角)

那艘飞船……不是人类的设计……

李岩(用地质锤尖端刺入茧体)

管你是什么，吃这个——

(黑屏。高频电子音与婴儿哭声交织)

全息字幕：氧气存量恢复至 21%

[片尾彩蛋]

(月球背面，三座新生的蓝紫色环形山组成等边三角形)

剧终

注：

1. 机械义肢震颤暗示李岩在矿难中主动切断肢体求生。
2. 菌丝网络图案与安雅面容呼应后续的克隆人伏笔。
3. 高频电子音经频谱分析可破译为“播种完成”莫尔斯码。
4. 婴儿哭声采用 NASA 真实记录的月球地震波转化的声频。

剧本以室息式节奏精准契合太空生存、惊悚类型，通过氧气存量百分比与倒计时的双重压迫，复刻电影《地心引力》的倒计时。三个反转中巧妙嵌入科幻三要素：外星生物侵蚀管道（物理层面）、斐波那契数列晶体（数学本质）、AI 代码被篡改（信息战争），形成层层递进的认知颠覆。但是，密集的科幻概念导致信息超载，角色塑造受限于类型框架，部分逻辑链条断裂。

3.2.3 营销文案和市场报告的生成

1. 营销文案的生成

在使用 DeepSeek 进行营销文案创作时，提示词需要确保输出内容的精准性和有效性。具体要求如下：

(1) 明确目标。需要明确文案用途（如产品推广、活动促销、品牌宣传）和核心转化目标（如点击率、购买转化、用户留存）。

(2) 提供具体信息。包括产品和服务名称、核心卖点、差异化优势、目标人群画像、使用场景或触发需求的关键场景。

(3) 指定风格与调性。包括情感导向（如幽默、温情）、语言风格（如口语化、年轻化）、品牌调性（如高端、亲民、科技感）。

(4) 结构化指令。明确文案长度（如 15 字短文案、500 字长文），指定内容框架（如痛点、解决方案、行动号召），限制关键词或禁用词。

例如，使用 DeepSeek 生成一个关于智能手表的促销文案。在输入框中输入提示词：“为新一代智能手表撰写促销文案，重点强调：军工级防水（50 米潜水可用），血氧+心率异常预警功能，超长续航（GPS 模式 30 小时）。要求：使用硬核、安全感等关键词，结合登山/马拉松场景，加入用户证言（虚拟）。”单击“深度思考”按钮，然后单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，输出文案，如下所示。



【硬核登场！XX 智能手表——户外冒险家的终极安全感装备】

登山遇暴雨？马拉松冲刺心率狂飙？

「XX 智能手表」以军工级实力，为极限而生！

****三大硬核科技，重塑户外安全边界****

① 军工级防水（50 米潜水认证）

暴雨倾盆/激流横渡？精密密封结构无惧挑战！用户@荒野行者陈涛实测：“登顶贡嘎时突遇冰雹，表盘结冰仍精准记录轨迹，这才是真正的全天候装备！”

② 双核健康预警系统（血氧+心率异常实时监测）

高原缺氧/运动过载？0.1 秒级预警救急！马拉松爱好者林薇证言：“全马最后 3 千米心率突然飙升，震动警报让我及时降速，它可能是我的救命恩人。”

③ 超长续航怪兽（GPS 模式 30 小时持续作战）

三天重装徒步/昼夜越野跑？告别电量焦虑！越野跑冠军团队实测：“连续 28 小时穿越戈壁，轨迹记录+健康监测全程在线，到达终点还剩 12% 电量！”

****安全感不是玄学，是精密算法的战场****

► MIL-STD-810H 军工级抗冲击 ► 定制高原血氧模型 ► 北斗+GPS 双模定位
“戴着它闯过鳌太线，就像有个特种兵医疗官在腕上值守”——户外领队张野

****极限场景设计细节****

- 暴风雨触控模式（湿手秒响应）
- 夜间探险红光护眼界面
- 钛合金表圈抗碎石刮擦

首发期加赠登山安全课程+马拉松训练计划

当别人在朋友圈晒步数，你在用硬核数据改写生存边界

【立即解锁你的户外安全感中枢】

2. 市场报告的生成

使用 DeepSeek 撰写市场报告时，优化提示词可显著提升输出质量。具体要求如下：

（1）明确结构

要求包含摘要、行业趋势、竞争分析、用户洞察、挑战与机遇、预测与建议等模块，例如“按商业报告标准结构撰写，包含执行摘要、市场规模、增长率、TOP3 竞争企业对比表、SWOT 分析”。

（2）数据驱动

指定数据年份、地域、行业细分领域，例如“提供 2020—2023 年中国宠物食品市场规模数据，标注数据来源（如艾瑞咨询/Statista）”。

（3）分析深度

要求结合 PESTEL 模型、波特五力等理论框架，例如“用波特五力模型分析跨境电商物流行业竞争格局，每项列出 2 个关键点”。

（4）语言风格

指定正式商业报告或简明 PPT 文案风格，例如“输出适合投资人阅读的版本，避免出现



技术术语，突出 ROI 和风险因素”。

例如，使用 DeepSeek 撰写 2024 年中国新能源汽车市场分析报告。输入提示词：

作为行业分析师，撰写一份 2024 年中国新能源汽车市场分析报告，要求：

- (1) 结构：摘要、市场规模（2021—2023 年销量复合增长率）、竞争格局（TOP5 品牌市占率对比）、技术趋势（电池技术、智能驾驶）、政策影响（补贴退坡）、风险预警。
- (2) 数据：引用中汽协、乘联会公开数据，标注增长率百分比。
- (3) 分析：包含比亚迪、特斯拉的供应链对比表格。
- (4) 输出：包含 3 条可行性战略建议。

单击“深度思考”按钮，然后单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，输出报告，如下所示。

2024 年中国新能源汽车市场分析报告

（数据来源：中国汽车工业协会（中汽协）、乘用车市场信息联席会（乘联会））

摘要

2024 年中国新能源汽车市场延续高增长态势，但增速因补贴退坡和技术迭代趋缓。2021—2023 年销量复合增长率达 42.5%，比亚迪以 35% 市占率领跑，特斯拉份额稳定在 10%。技术端，固态电池研发加速，城市 NOA（导航辅助驾驶）渗透率突破 15%；政策端，补贴退坡倒逼企业转向成本控制与差异化竞争。风险集中于价格战、供应链韧性不足及技术路线分歧。

1. 市场规模：2021—2023 年销量复合增长率达 42.5%

销量数据：2021 年 352 万辆 → 2022 年 688 万辆（+95.5%）→ 2023 年 949 万辆（+37.9%），复合增长率达 42.5%（中汽协）。

驱动因素：政策激励、油价波动、消费者认知提升。

2024 年预测：乘联会预计销量 1150 万辆（+21.2%），增速放缓主因是基数效应及需求分层。

2. 竞争格局：TOP5 品牌市占率集中度达 68%

排名	品牌	2023 年市占率	主力车型
1	比亚迪	35%	秦 PLUS、宋系列、海豚
2	特斯拉	10%	Model Y、Model 3
3	上汽通用五菱	9%	宏光 MINIEV
4	广汽埃安	8%	Aion S、Aion Y
5	吉利	6%	极氪 001、几何系列

分析：比亚迪依托垂直整合供应链实现成本优势；特斯拉依赖高品牌溢价，但面临本土化生产与定价压力。

3. 技术趋势：电池与智能驾驶双线突破

3.1 电池技术

磷酸铁锂（LFP）占比超 70%：比亚迪刀片电池、宁德时代麒麟电池为主导。

半固态电池量产：蔚来 ET7、智己 L6 搭载，能量密度突破 360Wh/kg。

3.2 智能驾驶

城市 NOA 覆盖率：小鹏、华为 ADS 2.0 落地 30 个城市，2024 年渗透率或达 25%。

算力竞赛：英伟达 Orin 芯片成为主流，车企自研芯片（如特斯拉 FSD）占比提升。



4. 政策影响：补贴退坡倒逼“降本+出海”

退坡幅度：2023 年国补取消，地补缩减超 50%。

企业应对：

成本优化：比亚迪通过自研电芯、IGBT 芯片降本约 15%。

出口增量：2023 年新能源汽车出口 120 万辆（+77%），欧洲/东南亚为重点地区。

5. 比亚迪、特斯拉供应链对比

维度	比亚迪	特斯拉
电池	自研刀片电池	外购宁德时代/松下/LG 电池
芯片	自研 IGBT 4.0（比亚迪半导体）	依赖英伟达/三星代工
生产模式	垂直整合供应链（覆盖锂矿至整车）	全球分散采购+上海超级工厂本地化
成本控制	单车成本比行业低 18%	依赖规模化生产与 OTA 软件盈利

6. 风险预警

价格战风险：2023 年超 30 款车型降价，行业平均毛利率降至 12%（乘联会）。

供应链风险：锂价波动（2023 年碳酸锂价格跌幅超 60%）。

技术路线风险：氢能、钠离子电池分流投资，车企研发资源承压。

7. 战略建议

技术差异化：聚焦固态电池、城市 NOA 全场景覆盖，建立专利壁垒。

供应链韧性：布局锂矿参股、区域化二级供应商网络（如在东南亚建厂）。

出海 2.0 战略：针对欧洲政策，建设本地化 KD 工厂（如比亚迪匈牙利基地）。

报告编制单位：XX 行业研究机构

数据更新日期：2024 年 Q1

DeepSeek 生成的这篇报告严格遵循用户要求的框架（摘要、市场规模、竞争格局等），各部分衔接紧密，重点突出。其中数据引用规范（如数据引自中汽协、乘联会），关键指标（销量复合增长率、市占率）标注明确，可信度强。但是，其缺少可视化图表（如市占率趋势图），可以增加折线图/柱状图展示销量增长、技术渗透率的变化。

3.2.4 社交媒体内容创作

社交媒体已经成为人们生活中不可或缺的一部分，它不仅改变了我们获取信息的方式，更重塑了人与人之间的交流模式。从分享生活点滴到传递重要资讯，从建立社交网络到塑造个人品牌，社交媒体的影响无处不在。它如同一个巨大的虚拟舞台，让每个人都能成为主角，同时为企业和组织提供了与用户深度互动的机会。

在 DeepSeek 中进行社交媒体内容创作时，清晰的提示词能显著提升内容质量。具体要求如下。

1. 明确创作目标

例如，提示词“写个美食帖子”是模糊描述，而提示词“为小红书创作网红咖啡店探店



图文，突出 ins 风装修和招牌海盐焦糖拿铁，需包含 3 个拍照机位建议”就是精准定位。

2. 指定内容格式

例如，提示词“写个短视频脚本”是笼统要求，而提示词“创作抖音 15 秒口播脚本，前 3 秒引入悬念，中间展示墨鱼汁锅底特写，结尾引导点击定位”是结构化指令。

3. 植入互动要素

例如，提示词“介绍新款防晒霜”是单向输出，而提示词“为微博撰写防晒霜种草文案，用‘你们遇到过的最离谱的晒伤经历是？’开头，结尾带#夏日防晒 battle#话题”增加了互动。

还可以使用具体场景描述+平台特性+互动设计的提示词，使 AI 产出更符合社交媒体传播规律的内容。

例如，使用 DeepSeek 写一个游泳教练朋友圈的文案。在输入框中输入提示词：“为游泳教练设计朋友圈文案，用 21 天学会两种泳姿，用对比图展示身体状态变化”。单击“深度思考”按钮，然后单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，输出文案，如下所示。

21 天=2 种泳姿+3 项身体蜕变

「学员案例实录」

技能进度：

第 7 天：蛙泳蹬腿达标

第 14 天：自由泳换气解锁

第 21 天：双泳姿混合 1000m 测试通过

身体数据：

心肺功能上涨 35%（血氧测试图）

基础代谢增加 290kcal（仪器报告截图）

仅剩 3 个暑期特训名额，立即预约体测

3.2.5 文案的改写和润色

DeepSeek 提供了强大的内容润色功能。通过对语言风格、语法错误、拼写检查等方面的智能优化，DeepSeek 能够显著提升文章的质量。

在 DeepSeek 中编写有效的提示词以改写和润色文案，需遵循以下步骤。

1. 明确目标

确定想要达到的目的，是希望使语言更加正式？还是想让内容更友好、更接地气？抑或是需要简化专业术语以便于大众理解？

2. 提供原始材料

在输入框中附上需要改写或润色的原始材料，有助于保持上下文的一致，并让 AI 更准确地把握语气变化的方向。将原始材料提交给 DeepSeek 进行处理有两种方法。

（1）粘贴文本

只有少量文本需要处理时，最简单的方式就是直接复制这段文本，然后粘贴到输入框中。这种方法适用于需要快速修改的内容，不需要上传文件。

例如，输入提示词：“扩写以下句子，使其更加生动有趣。昨天天气很好。”单击“发送”按钮。扩写后的句子如下：



暮春的阳光像被揉碎的金箔，懒洋洋地洒在窗台上。澄澈的穹顶仿佛被擦亮的蓝宝石，几缕浮云像是打翻的棉花糖罐里飘出的絮丝，被风推着缓缓游弋。空气里浮动着槐花蜜的甜香，裹着露水的鸢尾在篱笆旁舒展着蓝紫色的裙裾，连檐角的风铃都哼起了轻快的小调。晨风掠过玉兰树梢时，油亮的叶片便翻涌起银绿色的浪，惊得麻雀扑棱棱掠过晾衣绳，在湛蓝的天幕上划出几道生动的墨痕。

(2) 上传文档

对于较长的文档或者需要保持原有格式的文档（如报告、信件等），使用上传功能是最合适的选择。

单击“上传附件”按钮，弹出“打开”对话框，可以从本地计算机中选择所需的文档，然后单击“打开”按钮，系统将自动将该文档加载到输入框上方，方便后期对其进行处理，如图 3-5 所示。这种方式不仅方便，而且可以确保文档的完整性和格式不被破坏。



图 3-5 上传文档

(3) 指定具体要求

用提示词指定如何改变这段文字。如输入提示词：“请将这段文字调整为适合年轻受众阅读的方式。”或者“我希望这段话能够体现出专业性和权威性。”

(4) 设定字数限制（可选）

如果有特定的长度要求，也需要在提示词中指出，如输入提示词：“请尽量控制在 150 字以内。”

任务实施——撰写销售总结报告

本任务利用 DeepSeek，为华为手机销售中心撰写一份 2024 年华为 Mate60 销售总结报告，以便为下一年销售提供参考。

操作步骤：

(1) 登录网页版 DeepSeek，在输入框中输入以下提示词：

请以专业且简洁的语言，帮我撰写一份 2024 年华为 Mate60 的销售总结报告，需包含以下核心内容：

1. 业绩概述

总销售额：请基于行业平均水平生成合理示例数据。

完成率：对比目标达成率，分析超额/未达成原因。

关键增长点：哪些产品或区域贡献显著？说明具体数据及驱动因素（如活动促销、客户复购等）。

2. 市场与客户分析

客户画像：新客户占比、老客户留存率、高价值客户分布。

市场需求变化：近期趋势（如品类偏好、消费习惯），是否影响销售策略？

竞品动态：竞争对手动作作为销售带来哪些挑战或机会？

3. 策略执行效果

成功经验：有效促销活动、渠道优化（如线上转化率提升）、团队协作案例。



未达预期部分：哪些策略失效？结合数据说明根本原因（如定价高、宣传不足等）。

4. 问题与改进方向

当前瓶颈：库存周转、客户投诉焦点、团队技能短板等。

解决方案建议：短期应急措施（如清仓策略）与长期优化（如培训计划）。

5. 下一阶段目标

量化指标：下季度销售额目标、客户增长数、利润率提升预期。

核心策略：拟推出的新产品、渠道拓展、数字化工具应用等。

风险预判：潜在市场风险及应对预案（如供应链波动）。

（2）单击“深度思考”按钮，然后单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，输出销售总结报告，如图 3-6 所示。

2024年华为Mate60系列销售总结报告

1. 业绩概述

总销售额：2024年Q1~Q3累计销售额达**180亿元**，同比增长35%，高于行业高端机型平均增速（约20%）。

完成率：目标达成率**120%**，超额完成主因：

- **关键节点爆发**：双十一、618大促期间销售额占比40%，限时折扣叠加以旧换新政策拉动销量；
- **高端机型溢价**：Mate60 Pro+（起售价8999元）销售额占总销售额45%，推动整体利润率提升至28%。

关键增长点：

- **区域贡献**：一线及新一线城市销售额占比65%（同比增长30%），依托线下体验店密集布局与品牌忠诚度；
- **客户复购**：老客户复购率42%，较同期提升10%，会员积分体系与专属服务权益成效显著。

图 3-6 销售总结报告（部分内容）

（3）在输入框中输入提示词：“加入与去年同期数据的环比分析”。单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，然后输出加入与去年同期数据的环比分析后的销售总结报告，如图 3-7 所示。

2024年华为Mate60系列销售总结报告

1. 业绩概述

总销售额：2024年Q1~Q3累计销售额达**180亿元**，同比增长35%（2023年同期133亿元），环比增长18%（2023年Q4为152亿元），显著高于行业高端机型增速（约20%）。

完成率：目标达成率**120%**（2023年同期达成率105%），超额主因：

- **大促爆发力增强**：双十一、618销售额环比增长25%（2023年大促环比增长15%），限时折扣政策拉动新客占比提升；
- **高端机型溢价深化**：Mate60 Pro+销售额环比增长40%（2023年同期Pro系列销售额环比增长28%），定价策略优化推动ASP（均价）提升至7500元（2023年同期7100元）。

关键增长点：

- **区域贡献**：一线城市销售额环比增长22%（2023年同期增长15%），线下体验店新增50家带动客流；
- **复购驱动**：老客户复购率环比提升10%（2023年同期增长5%），会员权益升级强化黏性。

2. 市场与客户分析

客户画像：

- 新客户占比35%，环比提升8%（2023年同期新客户占比27%），下沉市场（三线及以下）贡献新客户增量60%；
- 老客户留存率72%，环比微增3%（2023年同期留存率69%），高价值客户复购金额环比增长25%。

市场需求变化：

图 3-7 修改后的销售总结报告（部分内容）



(4) 在输入框中输入提示词：“管理层汇报场景，避免冗长，突出关键决策价值点。”单击“发送”按钮，DeepSeek 会对提示词进行深度思考，并对其进行分析，然后输出适用于管理层汇报场景的销售总结报告，如图 3-8 所示。

(5) 单击“复制”按钮，复制整个销售总结报告。

2024年华为Mate60系列销售汇报（管理层决策版）

一、核心结论

- 超目标完成**：Q1~Q3销售额**180亿**（同比增长35%，环比增长8%），达成率**120%**，主因高端机型溢价（Pro+占比45%）及大促爆发（618、双十一占比40%）。
- 增长引擎**：一线城市（销售额占比65%）、老客户复购（留存率72%）、卫星通信机型（销量占比60%）。
- 核心短板**：中端机型滞销（库存周转45天）、欧洲市场疲软（同比降低12%）。

二、关键决策价值点

1. 高价值机会锁定

- 高端机型持续发力**：Pro+ ASP达7500元（同比增长5.6%），利润率28%，建议2025年强化“技术旗舰”定位，加大XMAGE影像系统迭代。
- 直播渠道爆发**：直播GMV占比18%（环比翻倍），需追加投入抖音/快手头部主播合作，目标2025年线上直播贡献超25%销售额。

2. 风险与成本优化

- 清库存紧迫性**：中端机型库存积压1.2亿台，建议Q4启动“县域补贴+免息分期”组合拳，目标周转天数压缩至35天（降本约2000万元）。
- 供应链韧性**：充电器缺货投诉环比增长20%，需建立区域化备货中心（短期应急）+ 关键芯片双供应商策略（长期）。

3. 海外破局方向

- 欧洲市场**：受地缘政策影响，本地化不足导致份额流失，建议联合本土KOL推广卫星通信功能，目标Q4环比回升10%。
- 新兴市场**：东南亚需求增长（竞品弱势区），可试点“中端机型+本地化APP预装”抢占入口。

三、2025年战略行动规划

目标	核心策略	预期收益
全年销售额 260亿元	推出Mate60 Ultra典藏版（AI影像芯片）	拉动ASP提升至8000元
县域新增客户 50万元	拓展县域体验店至800家，配套补贴政策	下沉市场占比提升至25%
利润率 30%	严控中端机型SKU数量，聚焦高端差异化	降本5000万+库存减值减少

四、需管理层支持事项

- 资源投入**：2025年直播营销预算增加20%，重点布局垂直类科技主播；
- 供应链授权**：区域化备货中心需快速决策（1个月内选址落地）；
- 价格权限**：建议开放区域经理动态调价权限（±5%），应对竞品价格战。

汇报结尾：聚焦“高端技术突围+下沉市场渗透+供应链韧性”，可巩固Mate系列国产高端手机领导地位，建议优先落地库存优化及海外本地化试点。（数据底稿及测算模型备案）

图 3-8 管理层汇报场景销售总结报告



任务3 Kimi 文本生成应用

进入 Kimi 网页版，如图 3-9 所示。

Kimi 的主界面简洁明了，主要分为三个部分：输入框、功能菜单和结果展示区。

(1) 输入框位于界面的中部，这是一个用户可以输入问题或指令的区域。可以在这里提出希望得到帮助的问题，或者给出需要执行的指令。例如，可以询问关于某个历史事件的发生时间，或者要求生成一篇关于科技趋势的文章。

(2) 功能菜单通常位于界面的侧边，这是一个包含各种功能选项的区域，包括新建会话、Kimi+、学术搜索、Kimi 探索版和历史会话等。通过这些选项，可以切换到不同的功能模块，满足不同需求。

(3) 结果展示区位于界面的下方，这是一个用于展示 Kimi 对用户输入的回答或生成的内容的区域。当在输入框中输入问题或指令后，Kimi 会立即进行处理，并将结果展示在这个区域中。



图 3-9 Kimi 网页版

3.3.1 文章创作

Kimi 拥有优异的文章创作能力，能够根据用户提出的各种具体要求，一键生成多样化的内容。无论是需要全新的文案，还是要对已有文案进行改写和润色，它都能够轻松应对，展现出高效和灵活的创作能力。

1. 文案创作

Kimi 能够依据用户提供的主题及风格要求，快速生成富有创意且契合需求的文章。无论



是商业推广文案、新闻稿、博客文章，还是学术论文，Kimi 均可提供高质量的内容，助力用户节省时间和精力。

要获取高质量的输出，明确目标至关重要。清晰的目标能够帮助 AI 更精准地理解用户需求，避免答非所问的情况出现。例如，若期望生成一篇关于智能家居设备发展趋势的文章，仅输入提示词“智能家居设备”是不够的，这种表述较为模糊，并不推荐。可以在 Kimi 首页输入框中输入提示词“写一篇 800 字的文章，分析智能家居设备在未来五年的发展趋势及其对消费者生活方式的影响”，如图 3-10 所示。通过提示词，设定一个明确且具体的目标，这一操作不仅有助于系统更好地理解用户需求，还能确保输出内容的相关性和深度。

KIMI

写一篇800字的文章，分析智能家居设备在未来五年的发展趋势及其对消费者生活方式的影响

长思考 (k1.5)

图 3-10 输入提示词

单击“发送”按钮，Kimi 会进行推理解析，然后输出一段 800 字左右的文章，分析智能家居设备在未来五年的发展趋势及其对消费者生活方式的影响，如图 3-11 所示。同时，在界面右侧会显示与编写文案相关的网页信息，以供用户参考。

写一篇800字的文章，分析智能家居设备在

写一篇800字的文章，分析智能家居设备在未来五年的发展趋势及其对消费者生活方式的影响

已完成推理

已阅读 60 个网页

- 智能家居设备发展趋势 2025-2030
- 智能家居设备对消费者生活方式影响 2025-2030
- 智能家居行业趋势分析 未来五年

撰写智能家居发展趋势分析

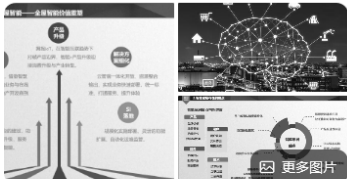
我先来明确用户的问题和需求。用户希望我写一篇800字的文章，分析智能家居设备在未来五年的发展趋势以及其对消费者生活方式的影响。这意味着我需要从技术、市场和消费者行为的多个角度切入，既要提出现实的发展趋势，也要预测其对我们生活的影响。用户的意图很明确，就是要一篇结构清晰、内容充实的分析文章，同时从搜索结果中提取相关信息作为支撑。

接下来，我开始思考如何从搜索结果中获取有效信息。搜索结果中提到了智能家居设备的科技创新方向、市场规模的长预测、消费者行为的变化以及具体应用场景的升级。这些

输入你的问题，帮你深度解答

长思考 (k1.5)

网页搜索 60



微信公众号(Global Info Research) 2025/04/22

智能家用摄像机器人市场份额调研及投资战略研究报告2025

智能家用摄像机器人是一种集成了摄像头、传感器、人工智能和无线通信技术的家用监控设备，主要用于家...

微信公众号(国装智库) 2025/06/02

万亿赛道！华为发布AI智能体终端发展趋势研究报告！2025

余承东：这是一个体验为王的时代，而不是一个参数为王的时代。对于智能终端，消费者不再一味追求最...

微信公众号(博之雅装饰有限责任公司) 2025/04/29

2025年智能家居趋势：哪些设备值得入手？

在科技飞速发展的当下，智能家居正以前所未有的速度改变着我们的生活方式。2025 年，智能家居领域呈...

dfcfw.com

首次公开发行股票并在科创板上市招股说明书(注册稿) PDF

智能家居是以住宅为主体，综合利用物联网、云计算、边缘计算、人工智能等技术，使家居设备具有集中管...

图 3-11 Kimi 推理解析界面



2. 文案的改写和润色

对于已有文案, Kimi 可以对原文进行深度分析和理解, 保留核心思想和关键信息的同时, 重新组织语言结构, 提升表达的准确性和流畅性。通过调整句式、优化词汇和改进逻辑结构, Kimi 能够使文章更加生动、吸引人, 并且更具说服力。

可在 Kimi 中编写有效的提示词以改写和润色文案, 遵循以下步骤。

(1) 明确目标

确定想要达到的目的, 是希望使语言更加正式? 还是想让内容更友好、更接地气? 抑或是需要简化专业术语以便于大众理解?

(2) 提供原始材料

在输入框中附上需要改写或润色的原始材料, 有助于保持上下文的一致, 并让 AI 更准确地把握语气变化的方向。将原始材料提交给 Kimi 进行处理有三种方法。

① 粘贴文本。

只有少量文本需要处理时, 最简单的方式就是直接复制这段文本, 然后粘贴到输入框中。这种方法适用于需要快速修改的内容, 不需要上传文件。

例如, 输入提示词: “扩写以下句子, 使其更加生动有趣。昨天天气很好。” 单击“发送”按钮, 扩写后的句子如下。

昨天的天气简直好得不像话, 阳光灿烂得就像是天空中最耀眼的钻石, 温暖而不炙热, 仿佛是大自然母亲温柔的拥抱。蓝天上飘着几朵棉花糖似的白云, 悠闲地在天空中漫步, 偶尔投下几片调皮的阴影, 给大地带来一丝凉爽。微风轻拂, 带着淡淡的花香和清新的草味, 让人忍不住深吸一口气, 仿佛连心情都被洗涤得干干净净。鸟儿在枝头欢快地歌唱, 似乎在庆祝这美好的一天。人们的笑容也比平时更加灿烂, 孩子们在公园里追逐嬉戏, 笑声清脆悦耳, 连宠物们都显得格外活泼, 四处奔跑, 享受着这难得的好天气。整个城市仿佛都被这美好的天气唤醒, 充满了生机与活力。

② 输入文章地址。

如果需要处理的是网络上的资源, 比如一篇文章或者一个网页, 可以选择直接输入该资源的网址。使用这种方法可以直接引用网络上的实时内容, 确保信息的新鲜度和相关性。

③ 上传文档。

对于较长的文档或者需要保持原有格式的文档(如报告、信件等), 使用上传功能是最合适的选择。

单击“上传文件”按钮, 弹出“打开”对话框, 可以从本地计算机中选择所需的文档, 如图 3-12 所示。文档被选中并上传后, 系统将自动将该文档加载到输入框上方, 方便后期对其进行处理, 如图 3-13 所示。这种方式不仅方便, 而且可以确保文档的完整性和格式不被破坏。

(3) 指定具体要求

用提示词指定如何改变这段文字。如输入提示词: “请将这段文字调整为适合年轻受众阅读的方式。” 或者 “我希望这段话能够体现出专业性和权威性。”

(4) 设定字数限制(可选)

如果有特定的长度要求, 也需要在提示词中指出, 如输入提示词: “请尽量控制在 150 字以内。”

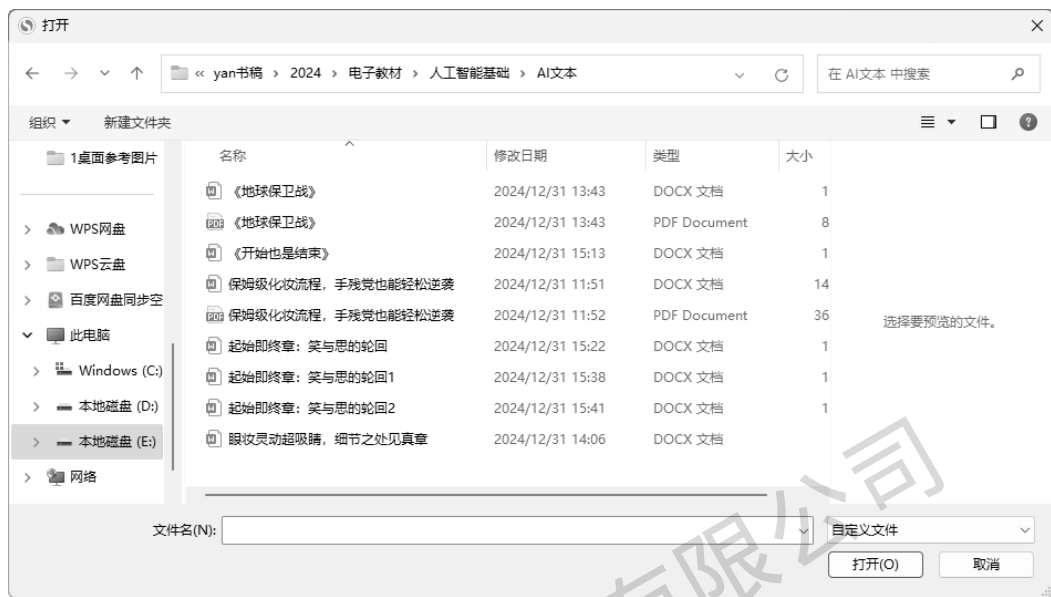


图 3-12 “打开”对话框



图 3-13 上传文档

(5) 强调关键点

如果有特别重要的观点或者信息点，需要指出并保留这些核心内容不变。

前面生成的关于智能家居设备在未来五年的发展趋势及其对消费者生活方式的影响的文章并不完全符合预期，先在输入框中复制、粘贴这篇文章，然后输入提示词“改写和润色上面的内容，能够体现出更多的专业性，保留核心内容不变，字数控制在300字以内”，如图3-14所示。

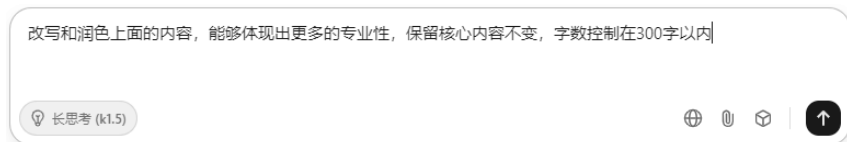


图 3-14 改写和润色提示词

单击“发送”按钮，Kimi 经过推理解析，深度思考后输出一段300字以内的文章，如图3-15所示。一次生成的结果可能并不完全符合预期，可以单击“重试”按钮，一次次微调输出结果，直至满意为止。



智能家居设备未来五年发展趋势及消费者生活

● 改写智能家居趋势影响文

以提到全屋智能生态、隐形设备和元宇宙融合等关键词，而影响部分则可以挑选几个最重要的方面，如便捷性、安全性、节能性和个性化，用精炼的语言描述它们对消费者生活方式的改变。

在风格上，我需要确保语气正式但不生硬，适合专业场景阅读。这意味着要避免过于口语化的表达，同时用一些术语来增强专业感，比如“生态协同”“个性化定制”“智能健康监测”等。此外，句子结构要尽量紧凑，避免冗长的从句或重复的表达。

最后，我需要验证自己的思路是否完整。趋势和影响两部分是否都有提到？核心内容是否保留完整？语言是否简洁有力？在这些基础上，我就可以开始正式作答了。

智能家居设备未来五年发展趋势及影响

未来五年，智能家居设备将呈现以下专业发展趋势并深刻影响消费者生活：

在技术走向上，系统智能化与生态协同成核心。家庭有望建立起强大的“智慧中枢”，实现终端设备深度互联互通与数据高效共享。家由等设备可依循环境变量及用户偏好自主决策。

输入你的问题，帮你深度解答

长思考 (k1.5)

内容由AI生成，请仔细甄别

网页搜索 60



微信公众号(Global Info Research) 2025/04/22

智能家居用摄像机机器人市场份调研及投资战略研究报告2025

智能家居用摄像机机器人是一种集成了摄像头、传感器、人工智能和无线通信技术的家用监控设备，主要用于家...

微信公众号(国装智库) 2025/06/02

万亿赛道！华为发布AI智能体终端发展趋势研究报告！2025

余承东：这是一个体验为王的时代，而不是一个参数为王的时代。对于智能终端，消费者不再一味追求最...

微信公众号(博之维装饰有限责任公司) 2025/04/29

2025年智能家居趋势：哪些设备值得入手？

在科技飞速发展的当下，智能家居正以前所未有的速度改变着我们的生活方式。2025年，智能家居领域里...

dfcfw.com

首次公开发行股票并在科创板上市招股说明书(注册稿) PDF

图 3-15 改写和润色结果

3.3.2 长文本阅读与摘要生成

Kimi 的长文本处理能力支持高达 200 万字的上下文输入，为多种复杂和高要求的任务提供强大的技术支持。该功能使得它能够更好地理解 and 处理复杂、连贯的文本信息，如长文本阅读与摘要生成、长文本仿写、资料整合与文献回顾、数据分析与报告辅助等。这些功能不仅提高了用户处理长文本的效率和质量，还为用户带来了更加便捷、智能的体验。

1. 长文本阅读与摘要生成

Kimi 能够深入理解长文本的核心内容和主旨，通过先进的自然语言处理技术，自动识别并提取关键信息，生成简洁明了的摘要。这对于需要快速浏览大量文献或报告的用户来说，极大地提高了信息获取的效率。

(1) 网页阅读与摘要

输入要分析其内容的网页（此处以某关于气候变化的网页为例）链接，然后输入提示词：

我需要在这篇关于气候变化的长文章进行摘要。请提取关键信息，包括气候变化的主要原因、当前影响以及提出的解决方案，并生成一个简洁明了的摘要。

单击“长思考”按钮，然后单击“发送”按钮，系统经过推理，输出一段关于气候变化对人类健康影响的文章摘要，包括关键信息摘要和简洁明了的摘要，如图 3-16 所示。

在这段输出的摘要之下，显示了一系列经过精心挑选的提示词问题，单击其中的选项“这篇文章提到了哪些具体的健康挑战？”，直接向 Kimi 发起对话邀请。Kimi 将针对这一问题展开详尽解答，如图 3-17 所示。此次回答末尾再次附上了一系列相关的提示词问题。



摘要

文章《全球气候变化对人类健康的影响》指出了气候变化对人类健康的严重威胁，包括直接威胁和对社会、经济的间接影响。研究表明气候变化引发诸多健康挑战，但全球应对这些问题的指导不足。世界经济论坛通过与L.E.K.咨询合作研究，旨在为各行业协作制定解决方案提供基础。

气候变化对健康的影响已显著，如热浪、空气污染和传染病等，若不采取行动，人类福祉将面临巨大风险。未来十年环境风险可能成为全球最大挑战，且多与气候变化相关。研究分析了约13000份文件，确定了四个关键气候变化主题，并按地域划分研究重点，发现不同地区面临不同挑战，需针对性指导原则。

研究发现40%的文件可为政府和私营部门应对气候变化健康影响提供指导，并确定了五个未满足需求领域及五个热门话题领域。医疗行业在应对这些挑战中关键，其他行业支持也不可或缺。气候变化影响企业供应链、工作效率、员工健康等，多方协作制定干预措施至关重要。文章旨在利用研究结果确定关键行动领域，制定指导原则，并动员全球行动。

解决方案方面，文章强调需制定有效可行的指导原则和行动方案，动员企业、政府、非营利组织和学术界参与。通过跨行业平台，共同探讨解决方案，增强全球健康系统抵御气候变化风险的能力。研究旨在提高对气候变化健康影响的认识，开发相关工具和资源，完善基于证据的决策机制，帮助各行各业保护人类健康。

复制 重试 分享 收藏

这篇文章提到了哪些具体的健康挑战？

气候变化对供应链有什么影响？

如何动员全球行动来应对气候变化？

图 3-16 输出文章摘要

文章中提到以下具体健康挑战：

自然灾害与环境相关

- **热浪：**气温升高，热浪来袭，导致中暑、热衰竭等热相关疾病增加，还会加剧心血管疾病、呼吸系统疾病等慢性患者的病情，影响劳动效率，甚至危及生命。
- **空气污染：**气候变化使空气中的花粉、灰尘等过敏原增加，还会加剧臭氧和颗粒物等污染物的形成，引发哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸道疾病发作，长期暴露还会导致肺癌等慢性疾病风险上升。
- **极端天气事件：**如飓风、洪水、干旱等频率和强度增加，飓风洪水致伤、溺水等意外伤亡风险上升，灾后还易引发传染病流行；干旱导致粮食减产、水资源短缺，引发营养不良等问题，削弱人体免疫力，增加感染疾病风险。

传染病相关

- **病媒传播疾病：**气候变暖使蚊虫等病媒生物活动范围扩大、繁殖加快，如疟疾传播范围向高纬度和高海拔地区扩散，登革热流行季节延长、发病区域增多，寨卡病毒等新发传染病也与气候变暖密切相关，严重威胁人类健康。
- **水源性疾病：**降水模式改变、洪水等致水源污染，霍乱、伤寒等肠道传染病发病率上升，尤其在卫生条件差地区，病原体易滋生传播，导致疫情爆发。

其他方面

- **食物和饮水供应问题：**气候变化影响农业生产，粮食产量和质量下降，致营养不良、微量营养素缺乏等，削弱免疫系统、影响生长发育，还可能引发食物价格波动，影响粮食安全。
- **心理健康问题：**气候变化引发的灾害和环境变化，易使人产生焦虑、抑郁等心理问题，如长期洪灾致居民失去家园和财产，易出现创伤后应激障碍。

复制 重试 分享 收藏

Q 搜索一下

气候变化对心理健康的影响有多大？

如何减少极端天气事件对健康的影响？

图 3-17 回答提示词问题



这些问题不仅是对当前对话主题的深化和拓展，更是对用户探索欲的进一步激发。同时，支持用户沿着任何感兴趣的线索继续提问，与 Kimi 展开更加丰富多元的互动交流。这种设计不仅极大地增强了用户体验的连贯性和沉浸感，也让 Kimi 在知识的获取过程中变得更加主动、个性化。

(2) 文件阅读与摘要

先上传一篇文章，然后输入提示词：“对这篇文章进行摘要，提取关键信息，包括情感变化、思想意义和历史价值。”单击“发送”按钮，系统经过推理后，输出一段关于气候变化对人类健康影响的文章摘要，内容简洁明了且包含关键信息，如下所示。

摘要

文章《全球气候变化对人类健康的影响》以客观理性的笔触，深入分析了气候变化对人类健康造成的多重威胁，引发读者对这一全球性问题的深刻关注。

文章先从整体上指出气候变化对健康的直接与间接影响，阐述其带来的热浪、空气污染、传染病等诸多健康挑战，让读者对问题的严重性有初步认知。随后通过详细的研究分析，列举大量数据和实例，如研究涉及约 13000 份文件等，使论点更具说服力，体现出对问题的严谨思考和深入探究。

在情感上，文章传递出一种担忧与警醒，强调若不采取行动，人类福祉将面临巨大风险，引发读者对未来的忧虑。同时，提出可通过多方协作制定解决方案，给读者带来一定的积极预期，鼓舞人们共同应对挑战。

在思想意义上，文章揭示了人类健康与气候变化的紧密联系，打破了人们对二者关系的片面认知，促使人们重新审视人与自然的关系，认识到保护环境就是保护人类自身健康。它还强调跨行业合作的重要性，打破行业壁垒，倡导各界共同为应对气候变化和保护健康贡献力量，拓展了人们解决问题的思维路径。

从历史角度看，文章记录了当前人类对气候变化与健康关系的认知水平和应对思路，为后世研究当代社会对这一问题重大的反应提供参考。它也推动了当下及未来相关领域的发展，促使各国和各界加大对气候变化与健康研究的投入，完善相关政策和措施，在全球环境治理和公共健康领域具有重要的历史价值。

在这段输出的摘要之下，显示了 2 个提示词问题，可以进一步对文章进行深度解析。

文章提到哪些具体健康挑战？

如何理解文章中的跨行业合作？

2. 长文本仿写

用户可以根据自己的需求，设定特定的仿写目标或风格要求，Kimi 将据此生成符合要求的仿写文本，满足个性化的写作需求。Kimi 不仅能够模仿原文的风格，如语言表达方式、句式结构等，还能在保持风格一致的同时，对内容进行创新性的改写或扩展。这对于需要撰写类似风格文本但又希望有所创新的用户来说，是一个极具价值的功能。

(1) 根据文本仿写

单击“上传文件”按钮，弹出“打开”对话框，选取文件“沁园春·雪.docx”，单击“打开”按钮，上传文章，输入提示词：“请仿照提供的文本的风格和内容，创作一段新的文本。”单击“发送”按钮，Kimi 将阅读上传的文章，理解其内容、风格和结构，模仿原文的风格和语气，输出如下内容：

沁园春·华夏

黄河奔涌，九曲蜿蜒，五岳凌霄。看黄河流域，孕育文明；泰山巍峨，势镇东方。古道西风，驼铃声断，丝绸古路连欧亚。数千年，论英雄豪杰，多少天骄。

文人墨客风骚，有太白醉酒写云涛，杜甫草堂忧世事，易安居士叹离愁。文天祥，正气浩然，留取丹心照汗青。俱往矣，望今朝风华，还看今朝。



(2) 根据风格仿写

Kimi 可以根据提示词指定的任务和作品名称,进行仿写。

例如,输入提示词:“仿照余光中的《乡愁》的写作风格,写一篇关于劝学的抒情散文。”单击“发送”按钮,Kimi 将根据余光中的经典散文《乡愁》,模仿其细腻而生动的笔触,流畅优美的文笔风格,创作一篇以劝学为主题的抒情散文,如下所示。

学海行舟

书本是方舟
渡我向知识的彼岸
笔尖轻舞
纸张沙沙响
青春在墨迹里流淌
求知若饥
渴望如渴
时光匆匆似箭
学问似海无涯
不进则退在这学海
知识如璀璨星辰
照亮前行的方向
持之以恒
刻苦钻研
方能抵达梦想的彼岸

3. 资料整合与文献回顾

面对不同来源、不同格式的文献资料,Kimi 能够自动进行信息抽取和整合,将相关或相似的信息进行归类汇总,形成有条理的知识体系。这对于需要进行深入研究或撰写综述性文章的用户来说,极大地减轻了手动整理资料的负担。

例如,在输入框中上传 Word 文件,输入提示词:“请整合以下文献资料,总结它们的主要发现和共同观点。”

根据上传的“一阶微分方程”相关文档,Kimi 可整合并分析这些文献资料,捕捉与一阶微分方程相关的关键概念、理论应用及方法论上的创新之处。同时关注不同来源之间存在的共识或分歧点,并尝试从多个角度探讨它们对于理解一阶微分方程的重要性。

4. 数据分析与报告辅助

Kimi 具备强大的数据处理和分析能力,能够自动识别并提取数据中的关键信息和趋势,通过可视化手段呈现给用户。这使得用户即使不具备专业的数据分析技能,也能轻松获得数据背后的深层次结论。基于数据分析的结果,Kimi 还能辅助用户生成结构化报告,包括引言、方法、结果、讨论等部分。同时,它能根据用户的反馈和需求,对报告进行迭代优化,确保报告的质量和准确性。

在输入框中上传“商品订购单.xlsx”文件,输入提示词:“请根据表中数据,生成一份报告,包括销售额的变化趋势。”

Kimi 可利用先进的数据分析技术,从多个维度解读销售数据,揭示潜在的市场动态和消费者行为模式。根据提供的商品订购单数据,生成一份关于销售额变化趋势的报告。



3.3.3 Kimi+助手

Kimi+助手是 Kimi 的一个重要功能，它不仅继承了 Kimi 的核心功能，还内置了实现各种功能的相应提示词。用户只要直接进入相应的界面，然后输入主体提示词即可。这种设计极大地简化了操作流程，提升了用户体验。

单击“Kimi+”，打开“Kimi+”界面，显示各种助手工具，如图 3-18 所示。其主要工具包括长文生成器、翻译通、论文写作助手等。



图 3-18 “Kimi+”界面



1. 长文生成器

长文生成器能够帮助用户在短时间内创作出结构严谨、内容丰富的高质量文章或报告。无论是商业计划书、市场分析报告还是学术论文，长文生成器都能根据用户提供的主题和要求，自动生成逻辑清晰、语言流畅的文本内容，极大地提高了写作效率。

在“Kimi+”界面的“辅助写作”选项组下单击“长文生成器”，进入“长文生成器”界面，如图 3-19 所示。当用户需要撰写长文时，可以直接在该界面中输入文章的主题或大纲，系统将自动生成一篇结构完整、内容丰富的文章。



图 3-19 “长文生成器”界面

例如，在输入框中输入提示词“中国儒家文化的发展历史进程”，单击“发送”按钮，长文生成器立即启动搜索功能，从多个权威来源收集相关信息。这些信息来源可能为历史文献、学术论文、新闻报道等，确保内容的全面性和准确性。

长文生成器根据收集到的信息，将自动生成一篇结构清晰、内容翔实文章。文章通常会按照时间顺序或主题分类进行组织，如图 3-20 所示。从儒家文化的起源开始，逐步介绍其不同历史时期的演变和发展，涵盖了春秋战国时期、西汉时期、魏晋南北朝时期、宋明清时期和近现代。

2. 翻译通

Kimi 中的翻译通支持多语言互译，采用了先进的机器翻译技术，能够实现快速准确的语言转换。无论是日常对话、商务交流还是学术文献的翻译，翻译通都能提供高质量的服务。其简洁易用的界面和实时翻译功能，让用户在跨语言沟通时更加便捷高效。

在“Kimi+”界面的“官方推荐”选项组中单击“翻译通”，进入“翻译通”界面，如图 3-21 所示。



1. 儒家文化的起源与初步形成

1.1 春秋时期孔子创立儒学

儒家文化起源于春秋时期，孔子是其创立者。孔子（公元前551年—公元前479年），名丘，字仲尼，鲁国陬邑（今山东曲阜）人，是中国古代伟大的思想家、教育家和政治家。他生活的时代是社会动荡、礼崩乐坏的春秋时期，周王室衰微，诸侯争霸，社会秩序混乱。孔子目睹了这种社会现状，试图通过恢复周礼来重建社会秩序。

孔子的思想核心是“仁”和“礼”。“仁”是孔子思想体系的最高范畴，是一种道德品质，要求人们相互关爱、尊重和理解。孔子认为“仁者爱人”，主张以仁爱之心对待他人，强调人与人之间的和谐关系。而“礼”则是实现“仁”的具体途径和外在规定，它包括了礼仪、礼制和礼俗等方面。孔子主张恢复周礼，通过礼仪来规范人们的行为，使社会秩序井然。他强调“克己复礼”，即人们要克制自己的欲望，遵循礼的要求，以达到社会的和谐与稳定。

孔子的教育思想也对儒家文化的形成和发展产生了深远影响。他开创了私人讲学的先河，打破了“学在官府”的局面，使教育走向民间。孔子主张“有教无类”，不分贫富贵贱，人人都有接受教育的权利。他培养了众多弟子，如颜渊、曾参、子路等，这些弟子将孔子的思想传播到各地，为儒家学派的形成和发展奠定了基础。据《史记·孔子世家》记载，孔子的弟子有三千人，其中精通六艺的有七十二人。这些弟子在孔子的教导下，学习“诗、书、礼、乐”，并将这些知识应用于社会实践中，推动了儒家思想的传播。

春秋时期的社会环境为儒家文化的产生提供了土壤。当时，社会生产力有所发展，但社会秩序却陷入

图 3-20 长文生成（显示部分内容）



图 3-21 “翻译通”界面

(1) 翻译提示词

在输入框中可以输入如下提示词：



- 请帮我翻译这份文件。
- 请帮我翻译这篇论文。
- 请帮我翻译为英语。
- 请帮我翻译全文。
- 请帮我翻译这篇文章。
- 请帮我翻译这段话。
- 请帮我翻译为中文。
- 请帮我翻译以下内容。
- 请帮我翻译成英文。
- 请帮我翻译。

在输入提示词后，在后面添加要翻译的文本，或者上传需要翻译的文件，单击“发送”按钮，翻译通将立即启动智能分析功能，输出翻译结果，如图 3-22 所示。



图 3-22 输出翻译结果

(2) 中英文互译

翻译通支持中英文互译，因此若需要进行中英文互译时，直接输入提示词“人工智能将改变人们的生活”，翻译通将直接输出英文翻译结果“Artificial Intelligence will change people's lives.”。如果直接输入提示词“Artificial Intelligence will change people's lives.”，翻译通将直接输出中文翻译结果“人工智能将改变人们的生活。”，如图 3-23 所示。

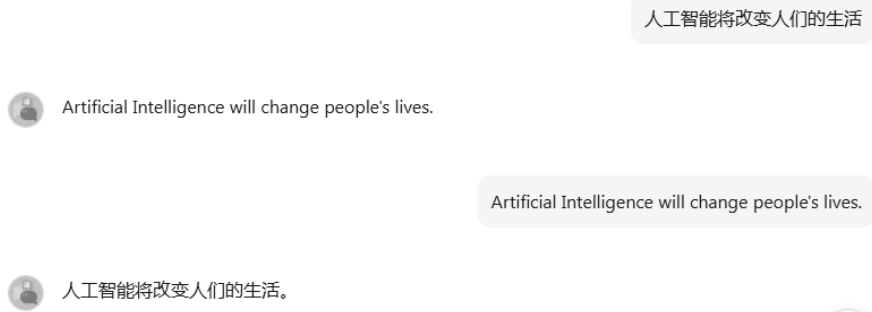


图 3-23 中英互译结果

(3) 翻译文件

若需要翻译大量文本，可以直接上传文件或网址。

例如，上传“长恨歌.docx”文档，在输入框中输入提示词：“请将我提供的文档内容翻译成英语。”单击“发送”按钮，翻译通将根据提示词进行翻译，如图 3-24 所示。

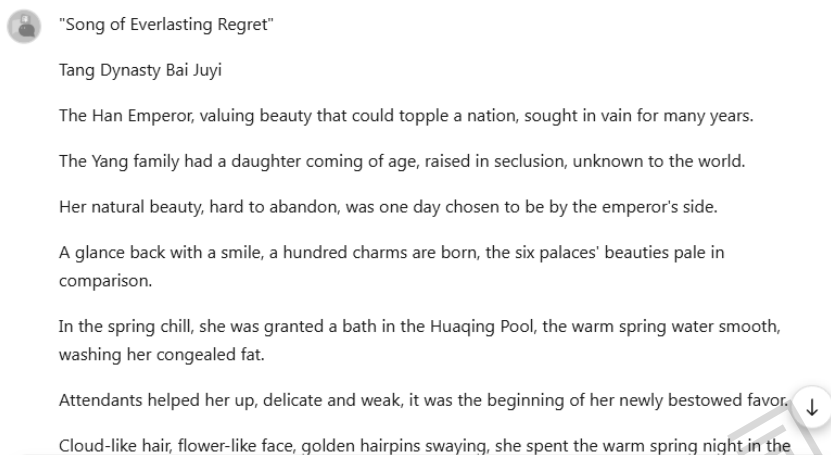


图 3-24 翻译结果

3. 论文写作助手

论文写作助手集成了文献检索、引用管理和数据分析等多项功能。用户可以通过其轻松查找相关领域的最新研究成果，并自动生成符合学术规范的参考文献列表。同时，论文写作助手还提供了强大的数据分析模块，支持各种统计图表绘制，帮助研究者更好地展示研究成果。

在“Kimi+”界面的“辅助写作”选项组中单击“论文写作助手”，进入“论文写作助手”界面，如图 3-25 所示。



图 3-25 “论文写作助手”界面



论文写作的提示词首先需要明确写作主题、要求和风格。例如，输入提示词：“写一篇关于食品安全的议论文，要求观点鲜明，论据充分，1000 字左右。”

另外，论文写作的提示词可以涵盖从选题到最终润色的各个环节，可以让论文写作效率提升。具体来说，论文写作可以分为以下几个阶段。

（1）选题与开题

① 确定研究主题和方向，确保选题具有创新性和实用性。例如，输入提示词：“基于[互联网与局域网领域]，列出 5 个具有研究价值和可行性的论文选题”。单击“发送”按钮，论文写作助手将根据提示词中的背景信息，即互联网与局域网领域，输出 5 个具有研究价值和可行性的论文选题，如图 3-26 所示。

基于[互联网与局域网领域]，列出5个具有研究价值和可行性的论文选题



以下是5个基于互联网与局域网领域的论文选题，这些选题具有较高的研究价值和可行性：

1. 基于深度学习的局域网入侵检测系统优化研究

- **研究背景：**随着网络攻击手段的日益复杂化，传统的入侵检测系统（IDS）在检测新型攻击时存在诸多局限性。深度学习技术凭借其强大的特征提取能力，为IDS的优化提供了新的思路。
- **研究目的：**探索深度学习算法在局域网入侵检测中的应用，优化检测模型的准确性和实时性，提高对未知攻击的检测能力。
- **研究方法：**通过收集和整理局域网中的网络流量数据，构建深度学习模型（如卷积神经网络、循环神经网络等），并进行训练和测试。对比传统IDS方法与基于深度学习的IDS方法在检测率、误报率等指标上的差异。
- **研究价值：**为局域网的安全防护提供一种高效、智能的入侵检测方案，有助于及时发现和防范网络攻击，保障局域网的稳定运行。

2. 互联网环境下局域网资源动态分配策略研究

- **研究背景：**在互联网广泛应用的背景下，局域网内的资源需求呈现出动态变化的特点。如何合理分配有限的网络资源，以满足不同用户和应用的需求，是一个亟待解决的问题。
- **研究目的：**提出一种基于互联网环境的局域网资源动态分配策略，提高资源利用率，优化网络性能。

图 3-26 列出论文选题

② 制订详细的研究计划，包括研究目标、方法和预期成果。例如，输入提示词：“基于[互联网发展对区域创新能力影响的非线性门槛特征研究]，制订详细的研究计划，包括研究目标、方法和预期成果。”单击“发送”按钮，论文写作助手将根据提示词中的背景信息，输出详细的研究计划，如图 3-27 所示。

③ 撰写开题报告是科研工作的重要起点，它不仅能够帮助研究者明确研究方向，还能后续的后续研究活动提供指导。例如，输入提示词：“提供一些关于[研究高速公路机电系统管理]的开题报告写作思路”。单击“发送”按钮，论文写作助手将根据研究课题给出开题报告的写作思路，从而为接下来的研究奠定坚实的基础，如图 3-28 所示。

（2）文献综述

① 收集和整理与研究主题相关的文献资料，了解当前研究现状和趋势。例如，提示词为“提取[多篇文献]的核心观点并进行整合。”



基于[互联网发展对区域创新能力影响的非线性门槛特征研究]，制订详细的研究计划，包括研究目标、方法和预期成果。



以下是一个关于“互联网发展对区域创新能力影响的非线性门槛特征研究”的详细研究计划：

一、研究目标

1. 理论目标：

- 深入探讨互联网发展与区域创新能力之间的非线性关系，揭示互联网发展在不同阶段对区域创新能力的异质性影响机制。
- 识别互联网发展对区域创新能力影响的非线性门槛特征，明确互联网发展水平的临界值及其对应的创新能力变化趋势。
- 构建一个综合考虑互联网发展水平、区域创新能力以及二者非线性关系的理论框架，为后续的实证研究提供理论基础。

2. 实证目标：

- 通过实证分析，验证互联网发展对区域创新能力的非线性门槛效应，确定不同区域在互联网发展过程中的创新能力变化规律。
- 分析不同区域在互联网发展水平达到不同门槛值时，创新能力提升或下降的具体表现和影响因素，为区域创新能力的提升提供针对性的政策建议。
- 比较不同区域之间的创新能力差异及其与互联网发展水平的关系，探讨区域间创新能力的协

图 3-27 输出详细的研究计划

提供一些关于[研究高速公路机电系统管理]的开题报告写作思路



以下是一个关于“研究高速公路机电系统管理”的开题报告写作思路，供您参考：

《高速公路机电系统管理研究开题报告》

一、研究背景与意义

(一) 研究背景

- **高速公路发展现状：**简述我国高速公路的建设规模、通车里程以及在交通运输体系中的重要地位。随着经济的快速发展和人们对出行效率要求的提高，高速公路已成为现代交通网络的重要组成部分。
- **机电系统的重要性：**阐述高速公路机电系统（如监控系统、收费系统、通信系统等）在保障高速公路安全、高效运行中的关键作用。例如，监控系统可以实时掌握道路状况，收费系统确保通行费的准确收取，通信系统保障信息的及时传递等。
- **管理现状与问题：**指出当前高速公路机电系统管理中存在的问题，如设备维护不及时、人员素质参差不齐、管理机制不完善等，这些问题严重影响了高速公路的运营效率和服务质量。

(二) 研究意义

- **理论意义：**通过本研究，可以丰富和完善高速公路机电系统管理的理论体系，为相关领域的学术研究提供新的视角和方法。同时，有助于深入探讨机电系统管理与高速公路运营效率之间的关系，推动交通运输管理学科的发展。

图 3-28 撰写开题报告写作思路

② 分析和评价已有研究成果，指出研究中的空白和存在的不足。例如，提示词为“分析现有文献中关于[研究问题]的争议和未解决的问题。”“比较[理论 A]和[理论 B]的异同点，并分析其各自的优缺点。”“批判性地评价[某篇文献]的研究方法和结论。”“分析[特定研究领



域]的研究空白。”“评估现有研究的局限性，并指出未来研究方向。”

③ 撰写文献综述部分，总结前人研究的主要发现和观点。例如，提示词为“找出[特定研究领域]中具有影响力的学者及其主要贡献。”“总结[特定研究问题]的不同研究方法。”

(3) 研究方法设计

① 根据研究目标选择合适的研究方法和技术路线。例如，提示词为“针对[研究问题]，设计一个合适的研究方法，并解释你的选择。”

② 详细描述实验设计、数据收集和分析方法。例如，提示词为“如何选择合适的样本量和抽样方法？”“如何设计有效的问卷调查或访谈提纲？”“如何处理和分析[特定类型]的数据？”“如何控制[研究中]的潜在混杂因素？”

③ 确保研究方法的科学性和可操作性。例如，提示词为“针对[研究设计]，提供一些改进建议。”“解释[某种研究方法]的优缺点及适用范围。”

(4) 结果分析与讨论

① 对实验数据进行统计分析，展示研究结果。例如，提示词为“分析[实验数据]并得出结论。”“如何用图表和表格有效地呈现研究结果？”

② 将研究结果与预期目标进行对比，解释产生差异的原因。例如，提示词为“将[研究结果]与现有研究进行比较和讨论，突出你的研究贡献。”

③ 讨论研究结果的意义和应用价值，提出未来研究方向。例如，提示词为“基于[研究结果]，提出一些建议。”“如何将[研究结果]转化为实际应用？”“分析[研究结果]的潜在影响。”

(5) 论文撰写与润色

① 根据论文结构撰写各部分内容，确保逻辑清晰、语言流畅。例如，提示词为“帮我写一段关于[研究背景]的引言。”“如何撰写一个引人入胜的论文标题？”“如何撰写简洁明了的结论部分？”

② 检查论文中的语法错误和拼写错误，优化表达方式。例如，提示词为“用学术化的语言改写[一段话]。”“检查[论文草稿]中的语法和拼写错误。”

通过学习这些阶段的提示词，可以更高效地完成论文的各个部分，确保最终论文既有深度又有广度，同时具备良好的学术规范性和可读性。

任务实施——撰写关于“个人如何在日常生活中践行环保”的科普文章

步骤如下：

(1) 确定文章结构和要点

在输入框中输入提示词：“写一篇关于个人如何在日常生活中践行环保的文章。要求列出大纲，包括引言、主体（至少三个部分）、结论。”单击“发送”按钮，Kimi 的输出结果如下。

在日常生活中践行环保：从点滴做起，守护绿色家园

一、引言

(一) 环境现状引关注

阐述当今世界面临的严峻环境问题，如全球气候变暖、海洋污染、森林砍伐、生物多样性锐减等，通过列举一系列触目惊心的数据，如全球平均气温的持续上升幅度、每年因污染导致的经济损失数值、濒临灭绝物种的数量等，引发读者对环境危机的重视，强调这些问题对人类生存和发展构成了严重威胁。



（二）个人责任与力量

强调每个人在环境保护中都扮演着不可或缺的角色，个人的环保行为虽看似微小，但汇聚起来却能产生巨大的影响力，引出下文对在日常生活中践行环保具体方式的阐述，激励读者积极行动起来，为改善环境贡献自己的力量。

二、主体

（一）家庭生活中的环保实践

1. 节能减排

（1）详细讲解在家庭用电方面，如何合理使用电器以达到节能效果。例如，选择节能灯泡，其能耗相比普通灯泡可降低[X]%，并说明在相同照明亮度下，节能灯泡的使用寿命更长，从长期来看能减少资源浪费和更换成本；推广智能插座，根据电器使用情况自动控制电源通断，避免电器待机耗电，据统计，一个家庭通过减少待机能耗，每月可节约电量[X]度左右。

（2）阐述家庭用水的节约方法，如安装节水龙头和花洒，它们能有效控制水流速度和喷洒范围，减少不必要的水资源浪费；收集雨水用于浇花等，既能充分利用天然水资源，又能减轻城市排水系统的压力。

2. 垃圾分类与回收

（1）介绍垃圾分类的重要性和基本标准，说明如何在家中设置不同颜色和标识的垃圾桶，方便对可回收物（如纸张、塑料、金属、玻璃等）、厨余垃圾、有害垃圾（如废电池、过期药品、废灯管等）和其他垃圾进行精准分类投放；列举一些常见垃圾的分类误区，如用过的纸巾属于其他垃圾而非可回收物，过期药品是有害垃圾等，帮助读者正确识别和处理各类垃圾。

（2）讲述可回收物的回收利用价值，以纸张为例，每回收利用 1 吨废纸，可生产好纸[X]千克，相当于拯救[X]棵大树，同时减少相应的能源消耗和废水排放；介绍一些有创意的废物再利用方法，如用废旧衣物制作布艺装饰品、用玻璃瓶制作花瓶或储物罐等，既能减少垃圾排放，又能为家居增添个性与美感。

（二）出行方式选择与环保考量

1. 绿色出行优先

（1）阐述公共交通工具的优势，如公交车、地铁等大运量公共交通工具，其单位能耗和污染物排放量远低于私人汽车。以城市公交车为例，其满载状态下每千米人均能耗仅为小汽车的[X]%，且能有效缓解城市交通拥堵状况，提高道路通行效率；鼓励读者养成乘坐公共交通工具上下班、上下学的习惯，规划合理的出行路线，减少换乘次数，提高出行便利性。

（2）推广骑行和步行等低碳出行方式，说明其对身体的益处，如骑行能够锻炼心肺功能、增强腿部肌肉力量，步行有助于促进新陈代谢、缓解压力等；介绍一些城市中适合骑行和步行的绿道、公园步道等基础设施情况，鼓励读者利用业余时间进行户外休闲活动，如周末骑行郊游、饭后步行锻炼等，既享受自然风光，又践行环保理念。

2. 私家车使用优化

对于必须使用私家车的情况，提供一些节能减排的建议。例如，定期对车辆进行保养和维护，保持轮胎气压充足，可使车辆燃油效率提高[X]%左右；合理规划行车路线，避免频繁急加速和急刹车，这样能有效降低油耗和尾气排放；倡导拼车出行，当有多人同方向出行需求时，如和同事顺路拼车上班、邻居一同出游等，可减少车辆上路数量，缓解交通拥堵状况和减少环境污染。

（三）消费习惯调整与环保理念

1. 绿色消费习惯

（1）引导读者在购物时优先选择环保、可循环利用的产品。如购买带有环保标志的服装，这些服装在生产过程中采用有机棉、麻等天然纤维材料，减少了化学染料的使用，对环境 and 人体健康更加友好；选购无磷洗衣粉、可降解塑料制品等环保型家居用品，避免使用含有有害化学物质的产品，减少对水体和土壤的污染。

（2）鼓励消费者支持本地生产的商品，减少商品运输过程中的能源消耗和碳排放。以本地农产品为例，其从田间到餐桌的运输距离相对较短，相比进口农产品，运输环节的碳排放可降低[X]%左右，且本地农产品通常更加新鲜，有助于保障食品质量和安全。



2. 减少一次性用品使用

深入剖析一次性用品对环境造成的危害，如一次性塑料餐具、塑料袋等，它们难以降解，长期堆积在土壤或海洋中，会破坏生态环境，威胁动植物生存。据统计，全球每年约有[X]吨塑料垃圾流入海洋，导致大量海洋生物因误食塑料或被塑料缠绕而死亡；倡导读者在日常生活中自带购物袋、水杯、餐具等，减少一次性用品的使用，如在超市购物时携带可重复使用的环保购物袋，外出就餐时携带便携式餐具等，逐渐养成绿色消费习惯。

三、结论

（一）总结践行环保的重要性

回顾日常生活中在家庭生活、出行方式、消费习惯等方面践行环保的具体措施，强调这些看似微不足道的行动汇聚起来，对改善环境质量、实现可持续发展具有至关重要的意义，是每个人应尽的义务。

（二）呼吁行动与展望未来

呼吁读者从现在开始，从自身做起，将环保理念融入日常生活中的每一个细节，形成良好的环保生活习惯，并带动身边的人共同参与环保行动。展望未来，如果每个人都能积极践行环保，我们的家园将变得更加美丽、宜居，天会更蓝、水会更清、空气会更清新，为子孙后代留下一个充满生机与活力的绿色地球。

（2）撰写文章引言部分

在输入框中输入提示词：“请根据上一步的大纲，撰写引言部分，约 300 字。”单击“发送”按钮，Kimi 的输出结果如下。

引言

在这个快速发展的时代，科技给人类的生产生活带来了诸多便利，但同时对自然环境造成了严重的影响。全球气候变暖、海洋污染、森林砍伐以及生物多样性的锐减，这些曾经看似遥远的环境问题，如今正逐渐成为我们生活中难以忽视的现实挑战。据联合国环境规划署报告，全球平均气温在过去的一个世纪上升了近 1 摄氏度，这一微小的变化却引发了极端天气频发、冰川加速融化等一系列连锁反应。每年因环境污染和资源浪费导致的经济损失更是高达数千亿美元，许多物种也因栖息地的破坏濒临灭绝。

面对如此严峻的形势，我们常常会感到迷茫和无力，认为个人的力量微不足道，无法改变现状。然而，实际上，环境保护并非仅仅是政府和企业的责任，每一个生活在地球上的个体都扮演着至关重要的角色。正如蝴蝶扇动翅膀可能引发一场风暴，每个人在日常生活中的环保行为，或许看似微小，但汇聚起来却能产生巨大的能量。从家庭生活到出行，从消费习惯到生活方式，每一个选择都可能成为守护地球的关键一步。今天，就让我们探讨一下如何在日常生活中践行环保，用实际行动为我们的绿色家园贡献力量，为子孙后代创造一个更加美好的未来。

（3）撰写文章第一个主体部分

在输入框中输入提示词：“请根据大纲中的第一个主体部分（一）家庭生活中的环保实践，撰写约 500 字的内容。”单击“发送”按钮，Kimi 的输出结果如下。

（一）家庭生活中的环保实践

家庭是我们生活的核心场所，也是践行环保理念的重要阵地。通过在家庭生活中实施一系列简单而有效的环保措施，我们不仅能够为环境保护贡献自己的力量，还能在日常生活中养成绿色可持续的生活方式。

1. 节能减排：从细节入手，减少能源浪费

在家庭用电方面，合理使用电器是节能减排的关键。首先，选择节能灯泡可以大大降低能耗。相比传统白炽灯，节能灯在相同亮度下耗电量可减少约 80%。虽然节能灯的购买成本略高，但其使用寿命是白炽灯的数倍，从长期来看，不仅减少了更换频率，还降低了电费支出。此外，智能插座也是节能减排的好帮手。许多家庭的电器在待机状态下仍然会消耗电能。智能插座能够根据电器的使用情况自动切断电源，避免待机耗电。据统计，一个家庭通过减少待机能耗，每月可节省约 10% 的用电量。例如，对于电视、电脑等经常处于待机状态的电器，使用智能插座后不仅减少了能源浪费，还延长了电器的使用寿命。



在家庭用水方面，节水措施同样重要。安装节水龙头和花洒可以有效控制水流速度和喷洒范围。节水龙头通过特殊的水流通道设计，可减小水的流量，同时不影响使用体验。节水花洒则通过雾化技术，使水流更加均匀，既能满足淋浴需求，又能减少不必要的水资源浪费。一般来说，节水龙头和花洒相比普通产品可节水 30% 左右。此外，收集雨水用于浇花等也是节约水资源的好方法。在雨季，我们可以在阳台或庭院设置雨水收集桶，收集的雨水可以满足日常的园艺需求。据统计，一个家庭通过收集雨水，每年可节约数百立方米的水资源。

2. 垃圾分类与回收：变废为宝，减少垃圾污染

垃圾分类是家庭环保的重要环节。正确的垃圾分类不仅有助于资源的回收利用，还能减少垃圾处理过程对环境的污染。我们可以在家中设置不同颜色的垃圾桶，明确标注可回收物、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾的分类标准。例如，蓝色桶用于存放可回收物，如纸张、塑料瓶、金属罐头等；绿色桶用于存放厨余垃圾，如剩菜剩饭、果皮菜叶等；红色桶用于存放有害垃圾，如废电池、废灯管、过期药品等；灰色桶则用于存放其他垃圾。通过简单的分类标识，家庭成员可以更清晰地进行分类投放。

可回收垃圾的利用价值极高。以纸张为例，每回收利用 1 吨废纸，可生产好纸 800 千克左右，相当于拯救 17 棵大树，同时减少大量的二氧化碳排放。此外，再利用一些废旧物品也是一种环保方式。例如，将废旧衣物剪裁成布艺装饰品，或用玻璃瓶制作花瓶、储物罐等。这些简单的小创意不仅能减少垃圾排放，还能为家居增添独特的美感。通过家庭垃圾分类和回收，不仅能够减轻垃圾填埋和焚烧对环境的压力，还能推动资源的循环利用，为可持续发展贡献力量。

(4) 撰写文章第二个主体部分

在输入框中输入提示词：“请根据第二个主体部分（二）出行方式选择与环保考量，撰写约 350 字的内容。”单击“发送”按钮，Kimi 的输出结果如下。

(二) 出行方式选择与环保考量

在日常生活中，出行是不可避免的活动，而选择合适的出行方式对环境保护有着深远的影响。通过合理选择和优化出行方式，我们不仅能减少碳排放，还能缓解交通拥堵状况，提升生活质量。

1. 绿色出行优先：选择公共交通与低碳出行

公共交通是实现绿色出行的重要方式之一。公交车和地铁等交通工具能够承载大量乘客，其单位能耗和污染物排放远低于私人汽车。以城市公交车为例，其满载状态下每千米人均能耗仅为小汽车的 10% 左右，同时能有效缓解城市交通拥堵状况，提高道路通行效率。因此，我们应尽量养成乘坐公共交通工具上下班、上下学的习惯，合理规划出行路线，减少换乘次数，提高出行便利性。

骑行和步行是另一种低碳且健康的出行方式。它们不仅对环境友好，还能锻炼身体。例如，骑行能够增强心肺功能和腿部肌肉力量，而步行有助于促进新陈代谢、缓解压力。许多城市已经建设了完善的绿道和公园步道，为骑行和步行提供了良好的条件。我们可以利用这些设施，在周末骑行郊游或饭后步行锻炼，既能享受自然风光，又能践行环保理念。

2. 私家车使用优化：节能减排与共享出行

对于必须使用私家车的情况，我们也可以通过一些措施来减少对环境的影响。首先，定期对车辆进行保养和维护，保持轮胎气压充足，可使车辆燃油效率提高约 15%。其次，合理规划行车路线，避免频繁急加速和急刹车，这样能有效降低油耗和尾气排放。此外，拼车出行也是一种很好的选择，当有多人同方向出行需求时，如和同事顺路拼车上班、与邻居一同出游等，可减少车辆上路数量，缓解交通拥堵和减少环境污染。

通过优化出行方式，我们不仅能够减少碳排放，还能提升个人健康水平，同时为城市的可持续发展贡献力量。选择绿色出行，从每一次出行开始，让我们共同为保护环境而努力。

(5) 撰写文章第三个主体部分

在输入框中输入提示词：“请根据第三个主体部分（三）消费习惯调整与环保理念，撰写



约 400 字的内容。”单击“发送”按钮，Kimi 的输出结果如下。

（三）消费习惯调整与环保理念

我们的消费行为不仅影响着个人的生活品质，也在潜移默化中对环境产生深远的影响。通过调整消费习惯，践行环保理念，我们可以在日常生活中为环境保护贡献力量，同时促进可持续生活方式的形成。

1. 绿色消费选择：支持环保产品与本地商品

绿色消费是践行环保理念的重要途径之一。在购买商品时，优先选择环保、可循环利用的产品，不仅能减少环境的负担，还能推动环保产业的发展。例如，购买带有环保标志的服装，这些服装在生产过程中采用有机棉、麻等天然纤维材料，减少了化学染料的使用，对环境和人体健康更加友好。此外，选择无磷洗衣粉、可降解塑料制品等环保型家居用品，也能有效减少对水体和土壤的污染。

支持本地生产的商品也是绿色消费的重要内容。本地农产品从田间到餐桌的运输距离相对较短，相比进口农产品，运输环节的碳排放可降低约 60%。同时，本地农产品通常更加新鲜，有助于保障食品质量和安全。购买本地生产的商品不仅能减少运输过程中的能源消耗和碳排放，还能支持当地经济，促进社区的可持续发展。

2. 减少一次性用品使用：从源头减少垃圾

一次性用品的大量使用是当前环境问题产生的重要原因之一。一次性塑料餐具、塑料袋等难以降解，长期堆积在土壤或海洋中，会破坏生态环境，威胁动植物的生存。据统计，全球每年约有 800 万吨塑料垃圾流入海洋，导致大量海洋生物因误食塑料或被塑料缠绕而死亡。因此，减少一次性用品的使用是践行环保理念的关键。

在日常生活中，我们可以通过一些简单的改变来减少一次性用品的使用。例如，购物时携带可重复使用的环保购物袋，减少对塑料袋的依赖；外出就餐时携带便携式餐具，避免使用一次性餐具；使用玻璃杯或不锈钢杯代替一次性纸杯或塑料杯。这些小小的改变不仅能减少垃圾的产生，还能逐渐形成绿色消费的习惯。

通过调整消费习惯，我们不仅能够减少对环境的负面影响，还能推动社会向可持续发展方向迈进。绿色消费和减少一次性用品使用，不仅是对地球的关爱，更是对未来的投资。让我们从现在开始，从每一次消费选择做起，共同为环境保护贡献一份力量。

（六）撰写结论部分

在输入框中输入提示词：“请根据文章大纲，撰写结论部分，总结个人如何在日常生活中践行环保，约 300 字”。单击“发送”按钮，Kimi 的输出结果如下。

结论：从日常做起，共筑绿色未来

在当今时代，环境保护不再是遥远的口号，而是每个人肩负的责任。通过本文的探讨，我们清晰地看到了个人在家庭生活、出行方式及消费习惯等方面践行环保的具体路径。在家庭中，我们可以通过节能减排、垃圾分类与回收，减少资源浪费，让环保融入日常点滴；在出行时，优先选择公共交通、骑行或步行，优化私家车使用，以绿色出行减少碳排放；在消费时，支持环保产品、本地生产的商品，减少一次性用品的使用，从源头降低环境的负担。

这些看似微不足道的行动，汇聚起来却能产生巨大的能量。每个小小的改变，都是对地球的呵护，都是对未来的一份投资。我们呼吁每一位读者从现在做起，从自身做起，将环保理念融入生活的每一个细节。让我们携手行动，带动身边的人共同参与环保，用实际行动为我们的绿色家园贡献力量。相信在大家的共同努力下，我们的地球将变得更加美丽、宜居，为子孙后代留下一个充满生机与活力的绿色星球。

（七）整合文章并进行整体优化

在输入框中输入提示词：“请将引言、主体和结论部分整合成一篇完整的文章，并进行整体优化，确保文章结构清晰、内容连贯。”单击“发送”按钮，Kimi 的输出结果如下。



在日常生活中践行环保：从点滴做起，守护绿色家园

在这个快速发展的时代，科技给人类的生产生活带来了诸多便利，但同时对环境造成了严重的影响。全球气候变暖、海洋污染、森林砍伐以及生物多样性的锐减，这些曾经看似遥远的环境问题，如今正逐渐成为我们生活中难以忽视的现实挑战。据联合国环境规划署的报告，全球平均气温在过去的一个世纪上升了近1摄氏度，这一微小的变化却引发了极端天气频发、冰川加速融化等一系列连锁反应。每年因环境污染和资源浪费导致的经济损失更是高达数千亿美元，许多物种也因栖息地的破坏濒临灭绝。

面对如此严峻的形势，我们常常会感到迷茫和无力，认为个人的力量微不足道，无法改变现状。然而，实际上，环境保护并非仅仅是政府和企业的责任，每一个生活在地球上的个体都扮演着至关重要的角色。正如蝴蝶扇动翅膀可能引发一场风暴，每个人在日常生活中的环保行为，或许看似微小，但汇聚起来却能产生巨大的能量。从家庭生活到出行，从消费习惯到生活方式，每一个选择都可能成为守护地球的关键一步。今天，就让我们探讨一下如何在日常生活中践行环保，用实际行动为我们的绿色家园贡献力量，为子孙后代创造一个更加美好的未来。

（一）家庭生活中的环保实践

家庭是我们生活的核心场所，也是践行环保理念的重要阵地。通过在家庭生活中实施一系列简单而有效的环保措施，我们不仅能够为环境保护贡献自己的力量，还能在日常生活中养成绿色可持续的生活方式。

1. 节能减排：从细节入手，减少能源浪费

在家庭用电方面，合理使用电器是节能减排的关键。首先，选择节能灯泡可以大大降低能耗。相比传统白炽灯，节能灯在相同亮度下耗电量可减少约80%。虽然节能灯的购买成本略高，但其使用寿命是白炽灯的数倍，从长期来看，不仅减少了更换频率，还降低了电费支出。此外，智能插座也是节能减排的好帮手。许多家庭的电器在待机状态下仍然会消耗电能。智能插座能够根据电器的使用情况自动切断电源，避免待机耗电。据统计，一个家庭通过减少待机能耗，每月可节省约10%的用电量。例如，对于电视、电脑等经常处于待机状态的电器，使用智能插座后不仅减少了能源浪费，还延长了电器的使用寿命。

在家庭用水方面，节水措施同样重要。安装节水龙头和花洒可以有效控制水流速度和喷洒范围。节水龙头通过特殊的水流通道设计，可减小水的流量，同时不影响使用体验。节水花洒则通过雾化技术，使水流更加均匀，既能满足淋浴需求，又能减少不必要的水资源浪费。一般来说，节水龙头和花洒相比普通产品可节水30%左右。此外，收集雨水用于浇花等也是节约水资源的好方法。在雨季，我们可以在阳台或庭院设置雨水收集桶，收集的雨水可以满足日常的园艺需求。据统计，一个家庭通过收集雨水，每年可节约数百立方米的水资源。

2. 垃圾分类与回收：变废为宝，减少垃圾污染

垃圾分类是家庭环保的重要环节。正确的垃圾分类不仅有助于资源的回收利用，还能减少垃圾处理过程对环境的污染。我们可以在家中设置不同颜色的垃圾桶，明确标注可回收物、厨余垃圾、有害垃圾和其他垃圾的分类标准。例如，蓝色桶用于存放可回收物，如纸张、塑料瓶、金属罐头等；绿色桶用于存放厨余垃圾，如剩菜剩饭、果皮菜叶等；红色桶用于存放有害垃圾，如废电池、废灯管、过期药品等；灰色桶则用于存放其他垃圾。通过简单的分类标识，家庭成员可以更清晰地进行垃圾分类投放。

可回收垃圾的利用价值极高。以纸张为例，每回收利用1吨废纸，可生产好纸800千克左右，相当于拯救17棵大树，同时减少大量的二氧化碳排放。此外，再利用一些废旧物品也是一种环保方式。例如，将废旧衣物剪裁成布艺装饰品，或用玻璃瓶制作花瓶、储物罐等。这些简单的小创意不仅能减少垃圾排放，还能为家居增添独特的美感。通过家庭垃圾分类和回收，不仅能够减轻垃圾填埋和焚烧对环境的压力，还能推动资源的循环利用，为可持续发展贡献力量。

（二）出行方式选择与环保考量

在日常生活中，出行是不可避免的活动，而选择合适的出行方式对环境保护有着深远的影响。通过合理选择和优化出行方式，我们不仅能减少碳排放，还能缓解交通拥堵状况，提升生活质量。

1. 绿色出行优先：选择公共交通与低碳出行

公共交通是实现绿色出行的重要方式之一。公交车和地铁等交通工具能够承载大量乘客，其单位能耗和污染物排放远低于私人汽车。以城市公交车为例，其满载状态下每千米人均能耗仅为小汽车的10%左右，同



时能有效缓解城市交通拥堵状况,提高道路通行效率。因此,我们应尽量养成乘坐公共交通工具上下班、上下学的习惯,合理规划出行路线,减少换乘次数,提高出行便利性。

骑行和步行是另一种低碳且健康的出行方式。它们不仅对环境友好,还能锻炼身体。例如,骑行能够增强心肺功能和腿部肌肉力量,而步行有助于促进新陈代谢、缓解压力。许多城市已经建设了完善的绿道和公园步道,为骑行和步行提供了良好的条件。我们可以利用这些设施,在周末骑行郊游或饭后步行锻炼,既能享受自然风光,又能践行环保理念。

2. 私家车使用优化:节能减排与共享出行

对于必须使用私家车的情况,我们也可以通过一些措施来减少对环境的影响。首先,定期对车辆进行保养和维护,保持轮胎气压充足,可使车辆燃油效率提高约15%。其次,合理规划行车路线,避免频繁急加速和急刹车,这样能有效降低油耗和尾气排放。此外,拼车出行也是一种很好的选择,当有多人同方向出行需求时,如和同事顺路拼车上班、与邻居一同出游等,可减少车辆上路数量,缓解交通拥堵和减少环境污染。

通过优化出行方式,我们不仅能够减少碳排放,还能提升个人健康水平,同时为城市的可持续发展贡献力量。选择绿色出行,从每一次出行开始,让我们共同为保护环境而努力。

(三) 消费习惯调整与环保理念

我们的消费行为不仅影响着个人的生活品质,也在潜移默化中对环境产生深远的影响。通过调整消费习惯,践行环保理念,我们可以在日常生活中为环境保护贡献力量,同时促进可持续生活方式的形成。

1. 绿色消费选择:支持环保产品与本地商品

绿色消费是践行环保理念的重要途径之一。在购买商品时,优先选择环保、可循环利用的产品,不仅能减少环境的负担,还能推动环保产业的发展。例如,购买带有环保标志的服装,这些服装在生产过程中采用有机棉、麻等天然纤维材料,减少了化学染料的使用,对环境和人体健康更加友好。此外,选择无磷洗衣粉、可降解塑料制品等环保型家居用品,也能有效减少对水体和土壤的污染。

支持本地生产的商品也是绿色消费的重要内容。本地农产品从田间到餐桌的运输距离相对较短,相比进口农产品,运输环节的碳排放可降低约60%。同时,本地农产品通常更加新鲜,有助于保障食品质量和安全。购买本地生产的商品不仅能减少运输过程中的能源消耗和碳排放,还能支持当地经济,促进社区的可持续发展。

2. 减少一次性用品使用:从源头减少垃圾

一次性用品的大量使用是当前环境问题产生的重要原因之一。一次性塑料餐具、塑料袋等难以降解,长期堆积在土壤或海洋中,会破坏生态环境,威胁动植物的生存。据统计,全球每年约有800万吨塑料垃圾流入海洋,导致大量海洋生物因误食塑料或被塑料缠绕而死亡。因此,减少一次性用品的使用是践行环保理念的关键。

在日常生活中,我们可以通过一些简单的改变来减少一次性用品的使用。例如,购物时携带可重复使用的环保购物袋,减少对塑料袋的依赖;外出就餐时携带便携式餐具,避免使用一次性餐具;使用玻璃杯或不锈钢杯代替一次性纸杯或塑料杯。这些小小的改变不仅能减少垃圾的产生,还能逐渐形成绿色消费的习惯。

通过调整消费习惯,我们不仅能够减少对环境的负面影响,还能推动社会向可持续发展方向迈进。绿色消费和减少一次性用品使用,不仅是对地球的关爱,更是对未来的投资。让我们从现在开始,从每一次消费选择做起,共同为环境保护贡献一份力量。

在当今时代,环境保护不再是遥远的口号,而是每个人肩负的责任。通过本文的探讨,我们清晰地看到了个人在家庭生活、出行方式及消费习惯等方面践行环保的具体路径。在家庭中,我们可以通过节能减排、垃圾分类与回收,减少资源浪费,让环保融入日常点滴;在出行时,优先选择公共交通、骑行或步行,优化私家车使用,以绿色出行减少碳排放;在消费时,支持环保产品、本地生产的商品,减少一次性用品的使用,从源头降低环境的负担。

这些看似微不足道的行动,汇聚起来却能产生巨大的能量。每个小小的改变,都是对地球的呵护,都是对未来的一份投资。我们呼吁每一位读者从现在做起,从自身做起,将环保理念融入生活的每一个细节。让我们携手行动,带动身边的人共同参与环保,用实际行动为我们的绿色家园贡献力量。相信在大家的共同努力下,我们的地球将变得更加美丽、宜居,为子孙后代留下一个充满生机与活力的绿色星球。



任务4 豆包文本生成应用

豆包是字节跳动公司基于云雀模型开发的 AI 工具，提供聊天机器人、写作助手及英语学习助手等功能。豆包是一款为普通用户量身打造的智能助手，不仅适用于个人用户提升工作效率，也为企业提供了丰富的应用场景。

通过浏览器访问豆包官方网站，使用已有的账户信息登录，如图 3-29 所示。豆包以其丰富的知识储备和多平台支持著称，能够帮助用户完成各种复杂任务，包括文本生成、智能问答、数据分析和翻译支持等。即使没有技术背景，也能通过豆包轻松体验人工智能的强大功能。



图 3-29 豆包官方网站

3.4.1 帮我写作

豆包的“帮我写作”是一款强大的辅助写作工具，可帮助用户进行文案创作与优化，提供结构优化、用词建议等服务。

在豆包官方网站首页左侧单击“帮我写作”，进入“帮我写作”界面，如图 3-30 所示。在该界面中，有输入框和模板库两大部分。



帮我写作

多种体裁，润色校对，一键成文

深度思考

搜索资料

文档编辑器

我创作的文档

查看全部 >

计算机视觉在工业制...

计算机视觉核心技术...

计算机视觉的核心技术

深度学习在智能家...

全部

工作

商业营销

学习/教育

社媒文章

文学艺术

回复和改写

长文写作

分步骤生成大纲和文档

文章

分步骤

撰写各主流平台文章

宣传文案

撰写各平台的推广文案

作文

专为学生打造满分作文

话术

满足不同场景表达需求

论文

分步骤

撰写专业详实的论文

研究报告

分步骤

深度研究，精准分析

总结汇报

提炼你的工作成效

心得体会

助你提炼过往的感悟所悟

思想汇报

进行反思梳理和深入总结

诗歌

创作动人心魄的诗篇

小红书

打造吸睛的小红书内容

朋友圈

精心设计的朋友圈文案

微博

撰写吸引眼球的微博

故事

编织触动心灵的故事

方案策划

量身定制各种方案

市场调研报告

精准分析市场洞察

广告创意文案

创作吸引眼球的广告词

推广策略

制定高效的营销推广方案

评语

精准撰写个性化评语

教案

打造多样化的教学方案

小说

创作引人入胜的小说

计划

量身定制工作生活计划

演讲稿

打造精彩的演讲内容

日记

助你记录生活点滴

脚本

构思精美剧本框架

申请

轻松生成各类申请

邮件

撰写清晰专业的邮件

会议纪要

高效整理会议要点

日报

每日工作的清晰总结

周报

总结一周的工作成果

月报

全面回顾每月的工作

大纲

创建清晰的写作结构

头脑风暴

激发创意的无限可能

博客

撰写有趣的博客内容

回复「评论」

轻松应对评论互动

回复「消息」

助你快速回复消息

回复「邮件」

撰写得体的邮件回复

润色

让文字表达更出彩

校对

保证内容无误

调整语气

调整语气适配不同场合

图 3-30 “帮我写作”界面



1. 输入框

(1) 在输入框中可直接输入文本写作的提示词。使用豆包等 AI 时，要尽量明确问题或需求，以便其更好地理解使用者的意图，提供准确答案和建议。如果遇到复杂问题，需要详细描述背景、目标、限制条件等，以便 AI 可以准确地理解问题，提供全面解决方案。提示词示例如下。

- 我要写一份关于社区志愿服务项目的通知书，需要强调志愿者的参与和对社区的影响，不少于 200 字。
- 我要写一份关于科技创新大赛的宣传单，介绍大赛流程和报名方式，不少于 50 字。
- 我要写一份关于企业年度销售报告的工作总结，需要强调销售策略和业绩增长，不少于 3000 字。
- 我要写一份关于学校运动会的工作总结，需要突出学生的参与和团队合作精神，不少于 3000 字。
- 我要写一份关于非营利组织筹款活动的工作总结，需要强调筹款目标和实际成果，不少于 3000 字。
- 我要写一份关于城市绿化工程的工作总结，需要突出环保意识和绿化成果，不少于 3000 字。
- 我要写一份关于企业内部培训项目的工作总结，需要强调培训效果和员工反馈，不少于 3000 字。
- 我要写一份关于新产品发布会的工作总结，需要突出产品特点和市场反响，不少于 3000 字。
- 我要写一份关于社区健康讲座的工作总结，需要强调健康知识和居民反馈，不少于 3000 字。
- 我要写一份关于公司年会筹备的工作总结，需要突出活动策划和执行过程，不少于 3000 字。

(2) 输入提示词，如图 3-31 所示，单击“发送”按钮，豆包根据提示词进行深度思考后，将编写一份关于开展社区志愿服务项目的通知，在右侧列表中显示具体内容。

(3) 单击“复制”按钮，可以选择性地复制通知中的内容。单击“下载”按钮，弹出一个快捷菜单，单击“Word”或“PDF”按钮，可将通知保存为 Word 或 PDF 文件。



图 3-31 关于开展社区志愿服务项目的通知

2. 上传文件

豆包提供了一种灵活便捷的方式，让用户可以轻松地对文件或长文本进行操作。

当需要处理文件时，单击输入框下方的“上传文件”按钮，打开如图 3-32 所示的下拉菜



单。这个菜单中包含了本地上传、粘贴文本选项，还能将文件上传到 AI 云盘。这样的设计使得用户能够根据实际需求选择最合适的方式输入文本内容。无论是直接从本地计算机上传文件，还是手动复制粘贴文本及保存文件都变得非常简单。通过这种方式，豆包极大地提高了用户的工作效率，同时增强了用户体验。



图 3-32 “上传文件”下拉菜单

(1) 粘贴文本

单击“粘贴文本”选项，弹出“粘贴文本”对话框，可在文本框中输入要进行修改的文本内容，如图 3-33 所示。



图 3-33 “粘贴文本”对话框

完成文本输入后，单击“确认”按钮，系统会自动将文本内容保存在一个文档中，在输入框左上角显示文档图标，文档将以文本的前几个字作为标题，如图 3-34 所示。这一过程不仅简化了文本处理流程，还确保了用户可以方便地管理和访问他们的文档。



帮我写作

多种体裁，润色校对，一键成文



图 3-34 粘贴文本结果

(2) 本地上传

单击“本地上传”选项，弹出“打开”对话框，可浏览并选择要上传的文件，单击“打开”按钮，系统同样会将文本内容保存到一个文档中，并在输入框的左上角显示该文档的图标，如图 3-35 所示。这种上传方式非常适合处理较长的文档或需要保留原始格式的文档，为用户提供了更多的灵活性和便利性。



图 3-35 上传文本结果

3.4.2 AI 阅读

豆包中的“AI 阅读”工具可高效地理解 and 处理文本内容，利用先进的自然语言处理技术，快速分析、理解并总结长篇文档的核心内容。它不仅能够提取关键信息，还能根据用户需求生成摘要、回答问题或提供深入的文本分析。

1. 整理总结

(1) 在豆包官方网站单击“AI 阅读”，进入“AI 阅读”界面，如图 3-36 所示。在这个界面中，用户可以浏览并选择想要分析的文章。

(2) 单击示例文章“行至山顶：看见中国职场女性领导者”，系统将进入“整理总结内容”界面，如图 3-37 所示。

(3) 在“整理总结内容”界面中，左侧展示了用户与 AI 之间的对话记录及 AI 生成的分析结果。这些记录和结果不仅包括了对文章主要内容的概述，还可能包含对特定段落或句子的深入解读。右侧则显示了要进行分析阅读文章的具体内容，用户可以在这里查看原文，并与左侧的分析结果进行对照。这样的布局设计使得整个阅读和分析过程更加直观和高效。用户可以通过左侧的对话记录和分析结果快速了解文章的核心观点和重要信息，同时通过右侧的原文内容进一步验证和补充这些信息。

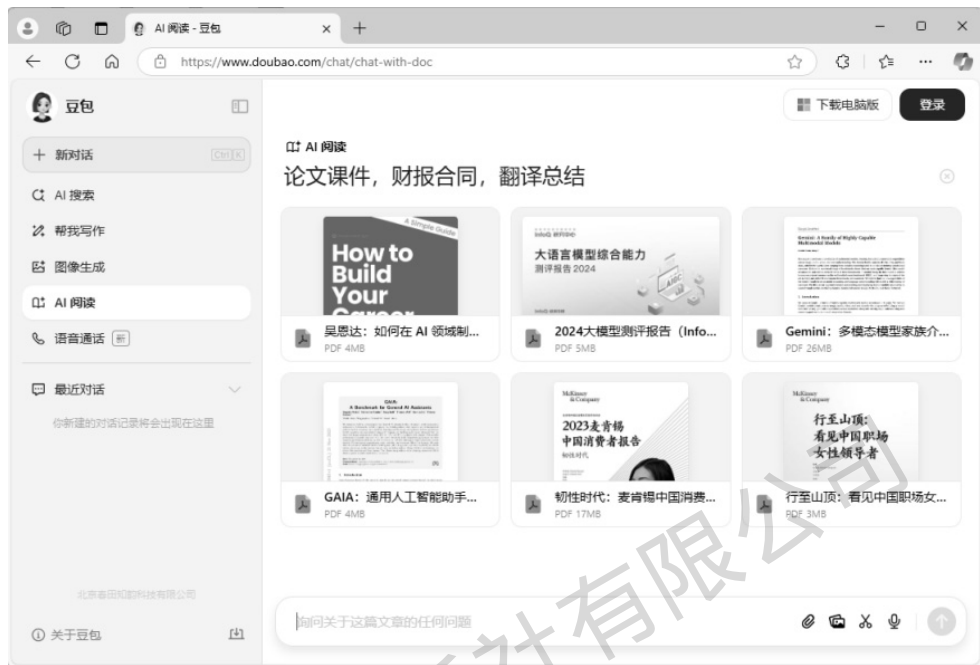


图 3-36 “AI 阅读”界面



图 3-37 “整理总结内容”界面

2. 上传文件

(1) 当用户需要分析文章时，可以将自己的文件上传到豆包中。这一功能不仅适用于学术研究、商业分析等专业领域，也适合日常学习和工作。



(2) 单击“新对话”，进入“新对话”界面，如图 3-38 所示。在这个界面中可以处理所有文本或进行文件操作。

(3) 单击“上传”按钮，弹出“打开”对话框，选择要分析的文件。值得注意的是，豆包支持多种类型的文件，包括但不限于 pdf、txt、csv、docx、doc、xlsx、xls、pptx、ppt、mobi、epub 等常见的文档格式。此外，对于程序员或开发者，豆包还支持多种代码文件类型，如 python、java、javascript、typescript 等。

(4) 在选择文件时，需要留意豆包对上传文件数量的限制。具体来说，每次最多可以上传 50 个文件，其中图片最多有 10 张。这一限制确保了系统的高效运行和资源的合理分配。

(5) 选中所需的文件后，单击“打开”按钮，所选中的文件将自动上传到系统中。上传完成，豆包将对这些文件进行分析和阅读。



图 3-38 “新对话”界面

任务实施——撰写关于“探讨如何通过积极的心态和健康生活方式提升个人的幸福感”的文章

步骤如下：

(1) 打开豆包网页版。

(2) 单击“帮我写作”，进入“帮我写作”界面，输入以下提示词：

请写一篇关于“探讨如何通过积极的心态和健康生活方式提升个人的幸福感”的文章。文章需涵盖以下内容：

- 要探讨通过积极心态和健康生活方式提升幸福感，可从积极心态的认知、健康生活方式具体实践、两者协同作用及实践挑战与应对等方面展开。
- 语言风格通俗易懂，全文篇幅在 1500 字左右。



(3) 单击“发送”按钮，豆包会根据提示词生成文章，如下所示。

积极心态与健康生活方式：解锁幸福的双重密码



在快节奏的现代生活中，加班熬夜成了家常便饭，压力和焦虑如影随形，越来越多的人开始追问：幸福感到底去哪儿了？其实，幸福感并非遥不可及的奢侈品，积极的心态和健康的生活方式就是打开幸福之门的双重密码。接下来，我们就一起拆解来这两组密码，找回生活中的幸福感。

一、解码积极心态：幸福的心理引擎

很多人误以为积极心态就是整天乐呵呵、盲目乐观，其实这是误解。真正的积极心态，是面对困难时能换个角度看问题，把“我怎么这么倒霉”变成“这或许是个成长的机会”。心理学研究发现，积极的思维方式能促进大脑分泌多巴胺和血清素，这些“快乐激素”不仅能改善情绪，还能增强记忆力和抗压能力。

培养积极心态并不难，试试这两个小妙招：每天花5分钟写“感恩日记”，记录当天3件让你感到开心或感激的小事，可以是早餐的一杯热牛奶，也可以是同事的一句鼓励；遇到烦心事时，做三次深呼吸，在心里把“我不行”换成“我再试试”。坚持一段时间，你会发现自己看待世界的眼光都变了。

二、搭建健康生活方式：从日常细节开始

（一）吃好每一餐，吃出好心情

饮食和情绪密切相关。经常吃高糖、高油食物，血糖会像坐过山车一样忽高忽低，人也容易变得烦躁；而富含Omega-3脂肪酸的深海鱼、富含B族维生素的全麦面包，能帮助稳定情绪。不用刻意节食，记住“彩虹饮食法”——每天吃够五种颜色的蔬果，早餐加个鸡蛋，晚餐搭配杂粮饭，营养均衡了，身体舒服了，心情自然也跟着好起来。

（二）动起来，激活身体的快乐开关

运动是天然的抗抑郁药。哪怕每天只快走15分钟，身体也会分泌内啡肽，帮你赶走疲惫和焦虑。如果你实在没时间去健身房，不妨把运动融入生活：提前一站下车步行上班，午休时在办公室做几组拉伸，周末约朋友去打场羽毛球。运动不需要“咬牙坚持”，找到喜欢的方式，让身体热起来、汗流出来，快乐就会随之而来。

（三）睡个好觉，给身心充电

熬夜就像在透支幸福感。长期睡眠不足会让人记忆力下降、情绪失控，还容易生病。想要睡个好觉，试试这些小窍门：睡前1小时不碰手机，调暗灯光营造睡眠氛围；用478呼吸法放松——吸气4秒，憋气7秒，呼气8秒，重复几次；如果还是睡不着，别强迫自己，起来看会儿书，等有困意了再躺回床上。

三、双剑合璧：心态与生活方式的幸福共振

积极心态和健康生活方式就像一对默契的搭档。当你用乐观的心态看待健身，会把“又要锻炼了”变成“今天又能让身体更有活力了”；而规律运动带来的成就感，又会反过来强化积极心态。比如，当你以探索的心态尝试新的健康食谱，不仅能满足味蕾，还会因为照顾好了自己而感到幸福，这种幸福感又会让你更愿意



坚持健康饮食。

我们可以通过设定“幸福小目标”来实现两者的良性循环。比如设定“21天早睡打卡计划”，用积极心态克服熬夜习惯，每达成一天就给自己一个小奖励；当你成功养成早睡习惯后，精神状态会变好，自然更有动力尝试其他健康生活方式，幸福感也会像滚雪球一样越积越多。

四、破解幸福路上的“拦路虎”

提升幸福感的路上难免遇到阻碍。加班到深夜时，健康饮食和早睡计划往往被抛到脑后；突然失业或亲人患病时，再积极的心态也会被焦虑淹没。这时别责怪自己，试试这些应对方法：工作忙时，提前准备好健康便当，利用午休时间做几组简单的办公室瑜伽；遇到突发状况，主动向家人朋友倾诉，或者尝试通过冥想、写情绪日记来释放压力。记住，偶尔“破功”很正常，重要的是及时调整，重新出发。

幸福不是某个终点，而是可以通过努力习得的能力。当我们用积极心态点亮内心，用健康生活方式滋养身体，就能让幸福感常驻身边。从今天开始，试试写一条感恩日记，提前10分钟上床睡觉，或者多走两层楼梯，这些微小的改变，都在为你的幸福账户增加储蓄。毕竟，生活的选择权始终握在自己手中，你愿意用这两组密码，打开属于自己的幸福之门吗？

（4）继续输入提示词：

请帮我优化这篇文章的结构，使其逻辑更加清晰。要求重新梳理段落顺序，明确每段的中心句，并且在段落之间添加适当的过渡语，增强文章的连贯性。

（5）单击“发送”按钮，豆包会根据提示词优化文章，如下所示。

积极心态与健康生活方式：解锁幸福的双重密码



在快节奏的现代生活中，加班熬夜成了家常便饭，压力和焦虑如影随形，越来越多的人开始追问：幸福感到底去哪儿了？事实上，幸福感并非遥不可及的奢侈品，积极的心态和健康的生活方式就是打开幸福之门的双重密码。接下来，我们将层层拆解来这两组密码，探寻提升个人幸福感的有效路径。

一、解码积极心态：幸福的心理引擎

真正的积极心态，并非盲目乐观，而是面对困难时能转换视角，将挫折视为成长契机。心理学研究表明，积极的思维方式能够促进大脑分泌多巴胺和血清素等“快乐激素”，不仅有助于改善情绪，还能增强记忆力与抗压能力。

想要培养积极心态并不困难，不妨尝试两个实用小妙招：其一，每天花5分钟写“感恩日记”，记录当天3件令人开心或感激的小事，无论是早餐的一杯热牛奶，还是同事的一句鼓励；其二，遇到烦心事时，先做三次深呼吸，在内心将“我不行”替换为“我再试试”。坚持一段时间，你会惊喜地发现，自己看待世界的眼光变得更加明亮。