

模块 3

AI 工具合理选用 与提示词编写入门

在人工智能技术飞速发展的今天，AI 工具已不再是遥不可及的前沿概念，而是我们学习、生活和未来工作中触手可及的得力助手。对于中职学生而言，掌握 AI 工具的应用，意味着能够更高效地完成学习任务、更专业地参与实训项目，并为未来的职业生涯奠定坚实的基础。本模块将带你走进 AI 工具的世界，从海量 AI 工具中选出最适合你的那几款，并帮助你学会精准地向它们下达指令，让 AI 工具真正为你所用，成为你成长路上的“超强外挂”。

教学目标

- (1) 能够遵循安全、合规、经济的原则，独立完成主流 AI 工具的注册、登录与基本操作，培养安全使用 AI 工具的规范意识与信息素养；
- (2) 能够运用“三大类型、四大黄金法则”，结合自身专业与学习需求，筛选并构建个人专属 AI 工具集；
- (3) 能够掌握提示词编写基础万能公式，针对不同学习、实训场景编写高质量的提示词，并通过迭代优化，提升 AI 生成内容的质量；
- (4) 能够借助 AI 工具模拟职业场景、辅助技能训练，初步树立利用 AI 工具解决本专业实际问题的意识。

价值引领

- (1) 引导学生树立安全合规的使用意识，坚持从官方渠道下载 AI 工具、完成实名认证、设置高强度密码，切实保护个人信息与账号安全。使用公共设备后及时退出并清除记录，从源头规避账号泄露、财产诈骗等网络风险；
- (2) 引导学生明确 AI 作为学习辅助工具的核心定位，恪守学术与职业底线，坚决杜绝代写作业、编造数据、抄袭等学术不端行为，养成独立思考、自主探究的学习习惯，培养对 AI 生成内容进行核验、判断、优化的能力，做到人机协同、以人为本；
- (3) 引导学生立足自身真实学习情况与专业需求，理性选择适配的 AI 工具，不盲目跟风、不冲动消费，培养节约有度、按需使用的良好习惯，提升独立判断、理性取舍的能力，让 AI 工具真正服务于个人成长；
- (4) 引导学生借助 AI 工具赋能专业技能提升与职业发展，将 AI 工具作为提升学习效率

与实训水平的新质生产力，在课程学习与专业实训中主动探索、勇于实践，将个人成长与技能报国志向相结合，以过硬本领担当时代重任。

AI 工具选用

本模块遵循分类匹配、低门槛、强适配等原则，结合学生专业与学习需求，按使用场景选择 AI 工具：文科类专业侧重文本类大模型，设计类专业侧重多模态类工具。

优先选用符合以下 6 项标准的 AI 工具：易访问、易上手、有明确学习场景、可用于课堂实操、基础功能免费、已通过国家合规备案。优先选用具备提示词模板与一键生成功能的 AI 工具，以降低学生操作门槛。

豆包、讯飞星火等界面简洁，符合中职学生理解水平；WPS AI 内嵌于学生日常使用的办公软件，零学习成本，适配各类学习场景；通义万相、可灵 AI 功能完整、操作简单，适配基础创意设计需求，符合中职学生入门实操要求。

(1) 首选工具。

- 文本类：豆包、DeepSeek、讯飞星火、智谱清言。
- 多模态类：通义万相、可灵 AI、剪映。
- 办公类：WPS AI、办公小浣熊。

(2) 备选工具。

文心一言、即梦 AI。

3.1 通用 AI 工具选用与基础操作

【知识学习】

【知识 3-1】AI 工具“三大类型”各有什么神通？

AI 工具种类繁多，对中职学生来说，掌握下列三种类型的 AI 工具，就能覆盖绝大多数学习、实训、生活场景。AI 工具“三大类型”及其核心功能和中职学生典型应用场景如表 3-1 所示。

表 3-1 AI 工具“三大类型”及其核心功能和中职学生典型应用场景

AI 工具类型	核心功能	中职学生典型应用场景
文本类大模型	文本生成、问题解答、内容润色、语言翻译、逻辑梳理	撰写演讲稿及直播话术、实训报告润色、拆解专业知识点、整理复习资料、解答学习疑问
多模态类工具	文生图、图生图、文字转语音、视频生成/剪辑、数字人制作	制作演示文稿配图、活动宣传海报、技能操作示意图、实训讲解短视频等
办公类 AI 插件	内嵌在办公软件中，辅助排版、PPT 生成、公式编写、数据统计	美化实训报告格式、一键生成教学 PPT、统计分析实训数据

【知识 3-2】选用 AI 工具时，牢记“四大黄金法则”

市面上的 AI 工具五花八门，怎么选才不踩坑？记住下列基本法则，从而精准选到适合自己的 AI 工具。选用 AI 工具的基本法则及其含义与实操挑选方法如表 3-2 所示。

表 3-2 选用 AI 工具的基本法则及其含义与实操挑选方法

基本法则	含义	实操挑选方法
适配性	够用就行,不贪多求全	文化课学习优先选文本类工具,做海报选多模态类工具,做表格选办公类 AI 插件。不用追求功能最全的 AI 工具,能解决自己核心需求的就是最好的
易用性	零门槛,上手快	优先选中文界面、自然语言对话式操作的 AI 工具,不用看复杂说明书就能上手。除非必要,否则不选需要写代码、设置复杂参数的 AI 工具
合规性	安全可靠	优先选国内大厂开发、已通过国家合规备案的 AI 工具,如豆包、DeepSeek、文心一言、讯飞星火等,这样可以避免信息泄露
经济性	免费,够用,理性消费	正规 AI 工具的免费功能基本可以满足中职学生使用需求。不盲目充值会员,对诱导付费、强制充值的 AI 工具要谨慎选择

【知识 3-3】AI 工具“上路指南”

拿到一款新的 AI 工具时,不用慌,四步轻松上手。AI 工具使用四个步骤的主要操作和关键注意事项如表 3-3 所示。

表 3-3 AI 工具使用四个步骤的主要操作和关键注意事项

步骤	主要操作	关键注意事项
注册	在官方渠道下载并打开 AI 工具,用本人手机号注册,按平台合规要求完成实名认证	仅在 AI 工具官方网站、正规应用商店下载,不通过陌生链接下载;仅向正规备案 AI 工具提供实名认证信息,不泄露多余隐私内容
登录	用“手机号+验证码/密码”完成登录	在学校机房、网吧的公共计算机上使用后,务必单击“退出账号”按钮,清除浏览记录和缓存,不勾选“记住密码”
输入指令	在对话框里,清晰、具体地告诉 AI 工具你的需求	指令要明确具体,如不要说“帮我写个报告”,而要说“帮我写一份中职汽车运用与维修专业发动机拆装的实训报告框架”
获取结果	AI 工具生成相关内容后,通过复制粘贴、官方导出功能保存 AI 生成内容	保存前,务必先核查 AI 生成内容的真实性、准确性。按要求规范标注 AI 生成内容,遵守学术诚信要求

【知识 3-4】设备与网络“安全小贴士”

用好 AI 工具的同时,也要守好设备和网络安全底线,就像出门要锁好门一样,从源头规避风险。

(1) 保证设备安全。

- 对于个人设备:安装正规杀毒软件,定期更新系统,不乱点陌生链接、不下载非正规软件。

- 对于公共计算机:使用前确认设备安全,使用后彻底退出账号、清除聊天记录和浏览痕迹,不保留敏感文件。

(2) 确保网络安全。

- 安全 Wi-Fi 优先:只用校园网、家庭加密 Wi-Fi 登录和使用 AI 工具,不使用商场、咖啡馆等公共场所的免费 Wi-Fi 来传输敏感数据、登录账号,避免信息被窃取。

- 认准官方渠道:只通过官方网站、正规应用商店下载 AI 工具,绝不点击陌生短信、弹窗里的非官方链接。

【知识 3-5】账号与财产“防盗指南”

账号与财产“防盗指南”如表 3-4 所示。

表 3-4 账号与财产“防盗指南”

防护类型	主要防护方法
账号安全	①密码设置要复杂：采用“数字+字母+符号”的组合，不同软件设置不同密码，避免一码多用。 ②安全验证全开启：平台提供的短信验证、人脸验证等安全防护功能，尽量全部开启。 ③账号绝不外借：不把自己的账号借给同学、网友使用，避免账号违规、被盗用
财产安全	①理性消费不盲目：优先使用 AI 工具的免费功能，不随意充值会员、购买付费服务，拒绝“超前消费”。 ②支付信息绝不泄露：凡是让你输入银行卡号、支付密码、短信验证码的，100% 是诈骗，坚决不填、不点。 ③陌生链接绝不点：所谓的“中奖”“免费领会员”“返利”等链接，全是钓鱼陷阱，一律忽略

【释疑解惑】

【问题 3-1】中职学生可以使用哪些免费又好用的 AI 工具？

推荐使用国内正规大厂开发、已通过国家合规备案的 AI 工具。

【问题 3-2】如何使用通用工具与专业工具？

建议“以通用工具为主，以专业工具为辅”，搭配使用 AI 工具。

【问题 3-3】怎么避免 AI 账号被盗或遭遇诈骗？

谨防 AI 账号被盗或遭遇诈骗。

浏览电子活页

扫描二维码，在线浏览“电子活页 3-1【3.1 节】的释疑解惑”，也可以打开本书配套教学资源中对应的文档进行浏览，了解本小节对应释疑解惑的具体内容。

电子活页 3-1



【引导训练】

【任务 3-1】AI 工具注册与基础操作

【任务描述】

- (1) 选定 2 款免费通用型 AI 工具（如豆包、文心一言、讯飞星火等），完成账号注册与登录操作，确保账号可正常使用。
- (2) 熟悉每款 AI 工具的基础界面，标注核心功能入口（如对话框、历史记录、功能栏、导出按钮、设置板块等）。
- (3) 完成 3 个基础操作（知识点梳理、文案撰写、表格生成），严格按照“明确需求→输入提示词→获取结果→优化调整→导出保存”流程执行。
- (4) 记录每个基础操作的操作步骤、输入的提示词、AI 输出结果、优化调整过程，并保存导出文件。

（5）按照模板整理《AI 工具基础操作指引与操作截图合集》和《AI 基础操作全流程实操记录表》。

★ 配套素材与模板

《AI 工具基础操作指引与操作截图合集》模板如表 3-5 所示。

表 3-5 《AI 工具基础操作指引与操作截图合集》模板

AI 工具名称	注册流程	核心功能入口标注	基础界面布局说明	操作截图粘贴处

《AI 基础操作全流程实操记录表》模板如表 3-6 所示。

表 3-6 《AI 基础操作全流程实操记录表》模板

操作序号	操作名称	输入的提示词	AI 输出结果核心内容	优化调整过程	导出格式与保存情况
1	知识点梳理				
2	文案撰写				
3	表格生成				

【AI 工具推荐】

①豆包；②文心一言；③讯飞星火。

【产出成果】

①1 份完整填写的《AI 工具基础操作指引与操作截图合集》；

②1 份完整填写的《AI 基础操作全流程实操记录表》；

③3 个基础操作的 AI 输出结果导出文件。

【任务实施】

【步骤 1】完成两款 AI 工具的注册与登录

使用本人手机号码完成两款 AI 工具（如豆包与 DeepSeek）的注册与登录，妥善保管账号密码，不得借用他人账号。优先选择免费 AI 工具，无须开通付费会员。

【步骤 2】熟悉每款 AI 工具的界面，标注核心功能入口

逐一找到对话框、历史记录、功能栏、导出按钮、设置板块等，截图并记录其位置与作用。豆包对话框与功能栏如图 3-1 所示。

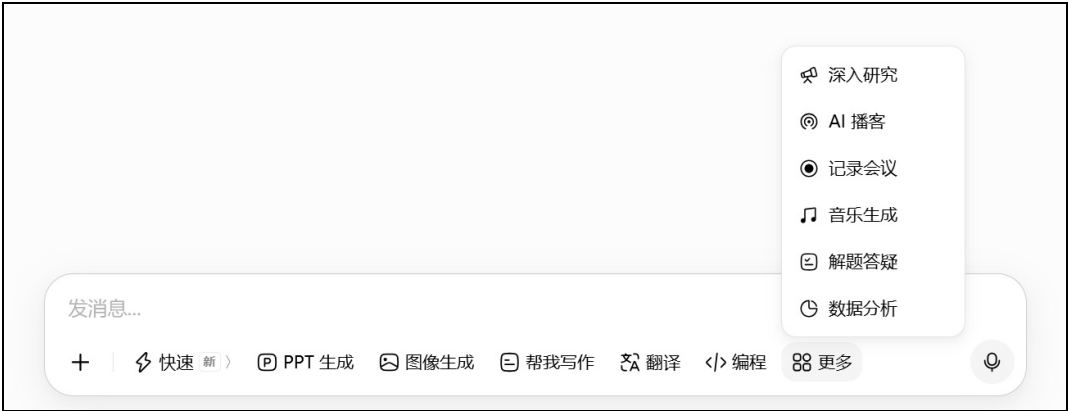


图 3-1 豆包对话框与功能栏

豆包设置界面如图 3-2 所示。



图 3-2 豆包设置界面

【步骤 3】完成知识点梳理操作

新建对话，输入提示词，获取结果，优化调整后单击导出按钮，保存为 Word 或 Markdown 文件。

【参考提示词】请你用中职学生能听懂的大白话，梳理_____（填写课程名称）中_____（填写单元名称）的基础知识点，要求分点列出、逻辑清晰。

【步骤 4】依次完成文案撰写、表格生成等操作

依次新建对话，完整记录提示词、AI 输出结果、优化调整过程，并导出保存。

【参考提示词 1（文案撰写）】请你帮我写一篇中职学生新学期学习计划，300 字左右，要求结构清晰、符合中职学生实际学习情况。

【参考提示词 2（表格生成）】请你帮我生成一份一周学习计划表，包含周一到周日的上午、下午、晚上三个时段，要适配中职学生作息时间表。

【步骤 5】填写两份模板，整理导出文件

完整填写《AI 工具基础操作指引与操作截图合集》与《AI 基础操作全流程实操记录表》，核对内容是否完整、准确。

【任务 3-2】筛选 AI 工具，编制《个人专属 AI 工具选型表》

【任务描述】

(1) 结合_____（填写所学专业名称）专业、日常学习需求、技能提升目标，确定 AI 工具选型的 5 个核心维度。

(2) 筛选 5 款适配自身需求的 AI 工具，明确每款 AI 工具的核心功能、适配场景、操作门槛、优缺点、使用优先级。

(3) 按照模板完整填写《个人专属 AI 工具选型表》。

★ 配套素材与模板

《个人专属 AI 工具选型表》模板如表 3-7 所示。

表 3-7 《个人专属 AI 工具选型表》模板

序号	AI 工具名称	核心功能	适配场景	操作门槛	优缺点	使用优先级	个人使用规划
1							
2							
3							
4							
5							

【AI 工具推荐】

①文心一言；②豆包；③讯飞星火；④DeepSeek；⑤通义千问。

【产出成果】

1 份填写完整、贴合自身需求的《个人专属 AI 工具选型表》（筛选 5 款 AI 工具）。

【任务实施】

【步骤 1】确定 AI 工具选型核心维度

选型维度要贴合中职学生实际需求。这里选用文心一言，打开“文心一言”对话界面。

【参考提示词】我是中职_____专业的学生，日常有课程学习、专业实训、技能提升的需求，请你告诉我 AI 工具选型的 5 个核心维度，以及适配我需求的 AI 工具类型。

“文心一言”对话界面与提示词输入框如图 3-3 所示。

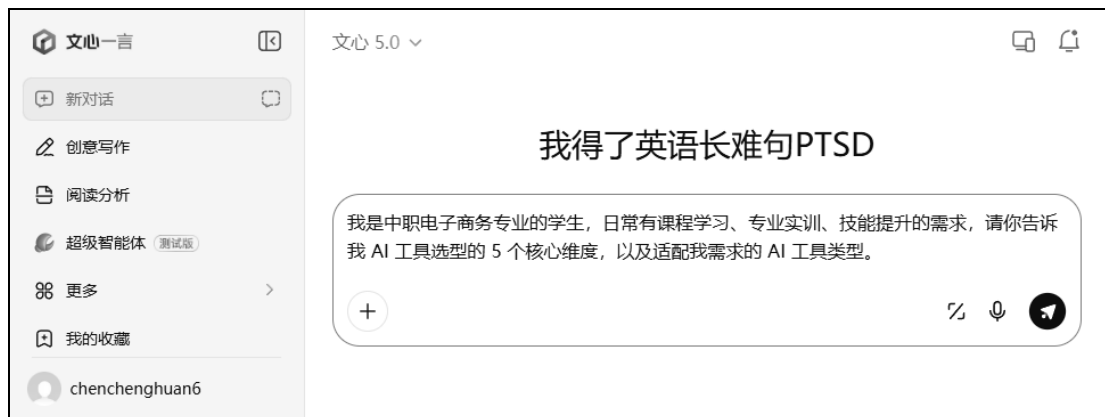


图 3-3 “文心一言”对话界面与提示词输入框

在“文心一言”对话界面的提示词输入框中输入提示词后，按【Enter】键或者单击【发送】按钮。

【步骤2】筛选5款AI工具

优先推荐免费、操作门槛低的AI工具，不推荐需要付费、操作复杂的AI工具。

【参考提示词】请你给我推荐5款适合中职_____专业学生使用的AI工具，分别说明其核心功能、适配场景、操作门槛、优缺点，要免费、易操作。

【步骤3】确定使用优先级，制定个人使用规划

结合自己的学习需求，给每款AI工具标注使用优先级，制定个人使用规划，明确什么时候用AI工具、用AI工具来做什么。

【步骤4】填写选型表

将AI工具信息对应填入表格，保证栏目完整、内容真实。

【步骤5】核对完善

【参考提示词】请你帮我检查这份选型表里的AI工具是否适合中职_____专业学生使用，适配场景是否贴合中职学生学习需求。（把表格内容复制进去）

【任务3-3】AI工具安全合规自查

【任务描述】

（1）选定1款自己日常高频使用的AI工具，围绕账号安全、权限管理、隐私政策、信息收集、内容合规5个核心维度完成全流程自查。

（2）梳理3个核心安全风险点，明确风险表现、风险等级。

（3）按照框架撰写《AI工具安全合规自查报告》，字数控制在600~800字。

★ 配套素材与框架

《AI工具安全合规自查报告》框架如下所示。

- ① 自查基本信息（AI工具名称、自查日期、自查人）
- ② 自查核心维度与自查过程说明
- ③ 核心安全风险点梳理（3个，每个包含风险表现、风险等级）
- ④ 风险防控方法与整改措施
- ⑤ 自查总结

【AI工具推荐】

① 豆包；② DeepSeek；③ 通义千问。

【产出成果】

1份结构完整的《AI工具安全合规自查报告》（600~800字）。

【任务实施】

【步骤1】学习自查的5个核心维度

重点关注与中职学生日常使用相关的自查要点。

【参考提示词】请你给中职学生讲解AI工具安全合规自查的5个核心维度，说明每个核心维度的自查要点和操作方法。

【步骤2】选定AI工具，完成全流程自查

打开AI工具，从账号安全（密码强度、登录验证）、权限管理（麦克风/相机授权）、隐私政策（阅读核心条款）、信息收集（查看个人信息收集范围）、内容合规（生成内容是否符合

合规范) 5 个核心维度逐一检查, 记录风险点。

【步骤 3】 梳理 3 个核心风险点

从记录的风险点中梳理 3 个核心风险点, 清晰描述风险表现、评估风险等级(高/中/低)。

【步骤 4】 制定风险防控方法与整改措施

针对每个核心风险点, 制定具体、可操作的风险防控方法, 如开启双重验证、关闭非必要权限等。

【步骤 5】 撰写报告并核对完善

【参考提示词】 请你帮我检查这份自查报告结构是否完整、字数是否符合要求、风险防控方法是否可落地。(把报告内容复制进去)

【探索实践】

【任务 3-4】同类型免费通用 AI 工具对比分析

【任务描述】

- (1) 选定 2 款同类型的免费通用 AI 工具作为对比分析对象。
- (2) 确定 5 个核心对比维度: 基础操作门槛、核心对话能力、功能丰富度、生成内容质量、免费使用权限。
- (3) 针对每个维度完成两款 AI 工具的实操测试, 记录测试结果, 对比优缺点。
- (4) 按照框架撰写《AI 工具对比分析报告》, 字数控制在 800 字以内。

★ 配套素材与框架

《AI 工具对比分析报告》框架如下所示。

- ① 基本信息 (AI 工具名称、对比日期、对比人)
- ② 对比维度与测试标准说明
- ③ 两款 AI 工具的多维度对比分析
- ④ 中职学生 AI 工具选用建议
- ⑤ 对比总结

【AI 工具推荐】

- ① 豆包; ② 文心一言; ③ 讯飞星火。

【产出成果】

1 份结构完整、测试数据真实、分析客观的《AI 工具对比分析报告》(800 字以内)。

【任务实施】

【步骤 1】 确定对比维度与测试标准

测试标准要简单、可操作, 适合中职学生使用。

【参考提示词】 请你针对这 2 款免费通用 AI 工具, 给出 5 个核心对比维度, 以及每个维度的测试标准, 测试标准要简单、可操作。

【步骤 2】 实操测试两款 AI 工具

按对比维度逐一测试, 如实记录每款 AI 工具的表现情况, 如界面操作是否流畅、回答是否准确、功能是否丰富等。

【步骤 3】 对比分析

根据测试结果, 对比两款 AI 工具在各个维度的优势与不足, 结合中职学生学习需求给出

AI 工具选用建议。

【步骤 4】撰写报告初稿

按框架撰写报告初稿，字数控制在 800 字以内，保证逻辑清晰、分析客观。

【步骤 5】核对完善

只核对报告的结构、字数和语句通顺度，不能让 AI 修改你的测试结果和分析结论，保证报告是自主完成的成果。

【参考提示词】请你帮我检查这份报告结构是否完整、字数是否符合要求、分析是否客观。（把报告内容复制进去）

【任务 3-5】专业 AI 工具适配应用分析

【任务描述】

(1) 结合_____（填写所学专业名称）专业的核心课程、实训项目、就业岗位要求，筛选 3 款核心专业 AI 工具。

(2) 明确每款 AI 工具的核心专业功能、适配专业场景、基础操作要点、使用注意事项。

(3) 针对每款 AI 工具，给出 1 个专业场景参考提示词。

(4) 按照模板编制《专业 AI 工具适配应用清单》。

★ 配套素材与模板

《专业 AI 工具适配应用清单》模板如表 3-8 所示。

表 3-8 《专业 AI 工具适配应用清单》模板

序号	AI 工具名称	核心专业功能	适配专业场景	基础操作要点	专业场景参考提示词	使用注意事项
1						
2						
3						

【AI 工具推荐】

①豆包；②通义千问；③专业 AI 工具（根据专业具体选择）。

【产出成果】

1 份填写完整、贴合本专业需求、可直接落地使用的《专业 AI 工具适配应用清单》。

【任务实施】

【步骤 1】获取专业 AI 工具推荐

优先推荐与本专业核心技能、实训项目强相关的 AI 工具，不要推荐通用 AI 工具。

【参考提示词】我是中职_____专业的学生，请你推荐 3 款适合本专业中职学生使用的专业 AI 工具，说明其核心专业功能、适配专业场景。

【步骤 2】梳理基础操作要点，设计专业场景参考提示词

针对每款 AI 工具，梳理基础操作要点，设计 1 个可直接使用的专业场景参考提示词。

【步骤 3】明确使用注意事项

结合专业实训规范、行业要求，列出使用注意事项。

【步骤 4】填写清单

将信息对应填入表格，确保栏目完整。

【步骤 5】核对完善

只核对内容的适配性和清晰度，不能让 AI 修改你选定的 AI 工具和核心内容，保证清单是自主完成的成果。

【参考提示词】请你帮我检查这份清单里的 AI 工具是否适配中职_____专业、基础操作要点是否清晰易懂。（把填好的清单内容复制进去）

【任务 3-6】专业专属 AI 工具选型与应用

浏览电子活页

请扫描二维码，在线浏览“电子活页 3-2【任务 3-6】的相关内容”，也可以打开本书配套教学资源中对应的文档进行浏览。

电子活页 3-2



3.2 提示词编写与应用

【知识学习】

【知识 3-6】高质量提示词“四件套”

想让 AI 精准听懂你的需求，从而生成符合预期的内容，你的提示词就必须包含下列基本要素。高质量提示词基本要素及其核心含义与示例如表 3-9 所示。

表 3-9 高质量提示词基本要素及其核心含义与示例

基本要素	核心含义	适配中职场景的示例
角色定位	给 AI 设定一个明确的身份，让它站在该身份的视角输出内容	请你以中职汽车运用与维修专业实训老师的身份……
核心需求	清晰告诉 AI 你的主要任务，让它明确要做什么	帮我生成一份汽车发动机拆装的实训报告框架
细节要求	明确细节要求，如篇幅、风格、专业度、禁忌内容等	要求语言通俗易懂、符合中职学生写作水平，必须包含安全操作注意事项模块
格式要求	明确提出用哪种格式输出内容，方便你直接使用输出内容	输出格式采用分点列表，设置一级标题和二级小标题

万能提示词公式：请你以“××角色”的身份，帮我“××××（具体核心需求）”，要求“××××（细节要求）”，最终以“××格式”输出。

【知识 3-7】提示词的“进阶玩法”与“快速迭代”

（1）进阶优化 5 技巧：让 AI 生成的内容更符合你的需求。

①加背景：补充内容的使用场景，如“这份报告用于完成中职汽车运用与维修专业期末实训作业”。

②限范围：划定内容的专业边界，如“内容要符合教材《汽车发动机构造与维修》的知识点范围，不超纲”。

③给参考：明确内容的参考依据，如“参考《国家职业技能标准——汽车维修工（2018 年版）》中的相关内容”。

④抠细节：明确必须包含/不能包含的内容，如“必须包含实训目的、操作步骤、安全规范、实训总结 4 个模块，不使用复杂专业术语”。

⑤定风格：明确内容的语气和风格，如“语言要活泼生动，适用于课堂演讲”。

(2) 用三步迭代法快速优化提示词。

若对 AI 生成的内容不满意，不用完全重写提示词，可用三步迭代法快速优化提示词。

①找问题：精准定位不满意的内容，是内容太复杂？还是少了核心要点？或是格式不符合要求？

②微修改：在原提示词的基础上，针对问题提出修改要求，如“内容再简化一点，去掉复杂的专业术语”“补充实训安全注意事项模块”等。

③再提交：把修改后的提示词发给 AI，查看优化后的效果。如果还不满意，就重复前两步，一般 1~2 轮就能得到符合预期的内容。

【知识 3-8】四大场景提示词“重点突击”

场景不同，提示词编写重点也不同。抓准提示词编写重点，就能让 AI 精准输出。四大场景提示词编写重点与示例如表 3-10 所示。

表 3-10 四大场景提示词编写重点与示例

场景类型	提示词编写重点	适配中职场景的示例
学习场景	通俗易懂、贴合学情	请你以中职数学老师的身份，给我讲解一元一次方程的解题方法，要求通俗易懂，并提供 2 道适合中职学生的练习题及解题步骤
实训场景	专业规范、贴合实操	请你以中职护理专业实训老师的身份，生成一份《密闭式静脉输液实训操作指南》，要求符合护理操作规范，包含常见错误和注意事项
创作场景	风格适配、目标明确	请你以校园文案策划员的身份，写一段“校园技能节”的宣传文案，要求有感染力、适合发在学校公众号上、字数控制在 300 字以内
求职场景	贴合岗位、突出优势	我是中职电子商务专业的学生，打算应聘电商直播助理岗位，请你以中职学生求职导师的身份，帮我优化简历里的自我描述，要求突出实操能力、字数控制在 150 字以内

【知识 3-9】职业场景模拟与技能训练技巧

AI 是你模拟职业场景、训练职业技能的绝佳陪练，用好下列技巧，就能让模拟更真实、训练更有效。

(1) 职业场景模拟。

技巧：把场景细节说得越具体，模拟就越真实！要讲清楚场景里的角色、对象、背景、核心任务。

示例：请你模拟汽车 4S 店维修部的接待场景，你扮演嫌维修费用高的车主，我扮演维修技师，我们用对话形式模拟沟通，我的目标是向车主解释维修方案的必要性，让车主认可维修服务。

(2) 专业技能训练。

技巧：说清训练目标、核心难点、考核标准，让 AI 为你定制贴合专业需求的训练内容。

示例：请你为中职数控技术应用专业学生设计一份数控车床对刀操作的技能训练方案，训练目标是熟练掌握外圆刀对刀规范操作，核心难点是刀具偏置值的参数设置，要求包含详细操作步骤、常见错误提醒、考核评分标准等。

【知识 3-10】提示词“禁区”：这些事绝对不能让 AI 干

- (1) 违法违规：绝对不能让 AI 生成暴力、色情、造谣、侮辱他人的违法内容。
- (2) 侵权造假：不能让 AI 抄袭他人受版权保护的作品、伪造他人声音/肖像、编造虚假证明。
- (3) 学术不端：不能让 AI 代写完整作业、实训报告全文，编造实训数据。
- (4) 安全风险：不能让 AI 生成违规设备操作步骤、不符合安全规范的实训流程、危害人身安全的内容。

【释疑解惑】

【问题 3-4】对于同一个需求，为啥提供不同提示词，AI 输出结果天差地别？

因为 AI 是严格执行你的指令的“执行者”，你给的“操作说明书”（提示词）越清晰、越具体，它干的活就越精准、越贴合你的需求。

【问题 3-5】写提示词要用专业术语吗？

不一定，主要看使用场景，关键是“准确、易懂”。

【问题 3-6】如何快速优化效果不好的提示词？

当对 AI 生成的内容不满意时，可以采用“诊断—补充—迭代”的优化流程不断进行优化。

【问题 3-7】怎么让 AI 模拟的职业场景更真实？

要学会让 AI 模拟的职业场景更真实的方法。

浏览电子活页

扫描二维码，在线浏览“电子活页 3-3【3.2 节】的释疑解惑”，也可以打开本书配套教学资源中对应的文档进行浏览，了解本小节对应释疑解惑的具体内容。

电子活页 3-3



【引导训练】

【任务 3-7】不同使用场景下提示词编写与效果测试

【任务描述】

- (1) 学习提示词编写基础万能公式：“角色定位+核心需求+细节要求+格式要求+补充约束（可选项）”。
- (2) 选定 3 个常见使用场景：知识点梳理、日常文案撰写、学习计划制订，运用公式编写 3 条完整提示词。
- (3) 将提示词依次输入 AI 工具，测试生成效果，记录生成结果核心内容与需求匹配度。
- (4) 按照模板填写《提示词编写与效果测试记录表》。

★ 配套素材与模板

《提示词编写与效果测试记录表》模板如表 3-11 所示。

表 3-11 《提示词编写与效果测试记录表》模板

序号	使用场景	编写的完整提示词	生成结果核心内容	需求匹配度（1~10 分）	优化空间说明
1					
2					
3					

提示词编写基础万能公式示例如下所示。

你是一名中职语文老师（角色定位），请帮我梳理《荷塘月色》的核心知识点与主旨思想（核心需求），分 3 个模块列出（细节要求），每个模块用短句表达（格式要求），语言要符合中职学生的理解水平，不超过 300 字（补充约束）。

【AI 工具推荐】

①豆包；②DeepSeek；③通义千问；④讯飞星火。

【产出成果】

- ①1 份填写完整、内容真实的《提示词编写与效果测试记录表》；
- ②3 条提示词的 AI 生成结果文件。

【任务实施】

【步骤 1】学习提示词编写基础万能公式

重点搞懂每个要素的编写要点，不要急于写提示词，先理解基础逻辑。

【参考提示词】请你用中职学生能听懂的大白话，讲解提示词编写基础万能公式“角色定位+核心需求+细节要求+格式要求+补充约束（可选项）”中每个要素的作用，举 2 个例子。

【步骤 2】编写 3 条提示词

针对知识点梳理、日常文案撰写、学习计划制订 3 个使用场景，分别运用公式编写完整提示词。

【步骤 3】测试并记录

新建对话，依次输入提示词，获取生成结果，记录生成结果核心内容，打分并填写优化空间说明。

【步骤 4】填写记录表

将编写的完整提示词、生成结果核心内容、需求匹配度、优化空间说明等对应填入表格。

【步骤 5】核对完善

只核对提示词的结构完整性，不能让 AI 修改你填写的核心内容，保证记录表是自主完成的成果。

【参考提示词】请你帮我检查这 3 条提示词是否符合“角色定位+核心需求+细节要求+格式要求+补充约束（可选项）”这一提示词编写基础万能公式，有没有可优化的地方。

【任务 3-8】模糊指令优化与效果对比

【任务描述】

- (1) 获取模糊指令“帮我写个实训报告”，分析其问题与缺失要素。
- (2) 运用提示词编写基础万能公式，将模糊指令优化为结构完整、需求明确的精准提示词。
- (3) 将优化前后两条指令分别输入 AI 工具，获取生成结果，对比效果差异。
- (4) 按照模板填写《提示词优化效果对比分析表》。

★ 配套素材与模板

《提示词优化效果对比分析表》模板如表 3-12 所示。

表 3-12 《提示词优化效果对比分析表》模板

对比项目	优化前（模糊指令）	优化后（精准提示词）
完整指令内容		
核心要素完整性		
AI 生成结果全文	（粘贴生成内容）	（粘贴生成内容）
需求匹配度（1~10 分）		
核心优化要点		
效果提升总结		

【AI 工具推荐】

①豆包；②讯飞星火；③文心一言。

【产出成果】

①1 份填写完整、分析到位的《提示词优化效果对比分析表》；

②优化前后两条指令的 AI 生成结果文件。

【任务实施】

【步骤 1】分析模糊指令的问题

要明确模糊指令的核心问题，搞清楚补充哪些内容能让 AI 生成符合需求的内容。

【参考提示词】请你分析“帮我写个实训报告”这条指令存在哪些问题，缺失了提示词编写基础万能公式中的哪些核心要素。

【步骤 2】将模糊指令优化为精准提示词

优化后的提示词必须贴合自己的专业和真实实训需求，不能照搬通用模板。

结合自己所学的_____专业，补充角色、实训项目、格式、字数等要求，编写优化后的提示词。

【步骤 3】测试优化前指令

新建对话，输入“帮我写个实训报告”，获取生成结果并复制保存。

【步骤 4】测试优化后指令

新建对话，输入优化后的精准提示词，获取生成结果并复制保存。

【步骤 5】对比分析并填写表格

从核心要素完整性、需求匹配度等维度进行对比，完整填写表格。

【任务 3-9】搭建《通用提示词模板库》

【任务描述】

（1）选取 3 个中职学生常见学习场景：课前预习提纲生成、课后作业知识点梳理、学期学习计划制订。

（2）运用提示词编写基础万能公式，为每个场景编写 1 个可复用、可填空的通用提示词模板。

（3）明确每个通用提示词模板的填空说明、使用示例。

（4）按照模板搭建《通用提示词模板库》。

★ 配套素材与框架

《通用提示词模板库》模板如表 3-13 所示。

表 3-13 《通用提示词模板库》模板

序号	适用场景	通用提示词模板（带填空位）	填空说明	使用示例
1	课前预习提纲生成			
2	课后作业知识点梳理			
3	学期学习计划制订			

【AI 工具推荐】

①豆包；②DeepSeek；③通义千问。

【产出成果】

1 份结构完整、可直接复用的《通用提示词模板库》。

【任务实施】

【步骤 1】学习可复用模板的编写方法

重点学习可复用模板的通用性设计，保证可复用模板适配不同的课程与知识点。

【参考提示词】请你讲解如何编写可复用的提示词通用模板，其包含哪些核心要素，如何设计填空位，并举 1 个例子。

【步骤 2】编写课前预习提纲生成的通用提示词模板

设计填空位，如课程名称、章节名称、预习难度、格式要求等，并填写填空说明。

【步骤 3】编写课后作业知识点梳理和学期学习计划制订的通用提示词模板

确保模板能适配不同课程、不同专业的使用需求。

【步骤 4】补充使用示例

为每个提示词通用模板填写 1 个完整的使用示例，展示补充填空位后的完整提示词效果。

【步骤 5】测试模板可用性

将使用示例填入模板，测试生成结果，根据生成结果优化模板内容。

【探索实践】

【任务 3-10】专业实训场景提示词测试优化

【任务描述】

- (1) 结合_____（填写所学专业名称）专业，选定 5 个核心实训场景。
- (2) 针对每个实训场景，结合实训要求、操作流程、核心目标等，编写 1 条提示词。
- (3) 将每条提示词输入 AI 工具，测试生成结果，根据生成结果优化提示词。
- (4) 按照模板填写《专业实训场景提示词测试优化表》。

★ 配套素材与模板

《专业实训场景提示词测试优化表》模板如表 3-14 所示。

表 3-14 《专业实训场景提示词测试优化表》模板

序号	实训场景	初始提示词	测试结果	优化后最终提示词	优化要点说明
1					
2					
3					
4					
5					

【AI 工具推荐】

①豆包；②DeepSeek；③通义千问；④讯飞星火。

【产出成果】

- ①1 份填写完整、贴合本专业实训需求的《专业实训场景提示词测试优化表》；
- ②5 条优化后最终提示词的 AI 生成结果文件。

【任务实施】

【步骤 1】获取本专业高频实训场景

优先选本专业高频实训场景，不要选小众的实训场景。

【参考提示词】我是中职_____专业的学生，请你推荐 5 个本专业常见的核心实训场景，以及每个场景下编写提示词的核心要点。

【步骤 2】编写初始提示词

对照实训大纲要求，运用提示词编写基础万能公式，为每个实训场景编写初始提示词。

【步骤 3】测试并记录结果

新建对话，依次输入提示词，记录生成结果的核心内容与存在的问题。

【步骤 4】优化提示词

根据测试发现的问题，补充约束条件、细化需求，直到生成内容符合实训要求。

【步骤 5】填写测试优化表

将初始提示词、测试结果、优化后最终提示词、优化要点说明等对应填入表格。

【任务 3-11】专业实训项目提示词编写与测试

浏览电子活页

请扫描二维码，在线浏览“电子活页 3-4【任务 3-11】的相关内容”，也可以打开本书配套教学资源中对应的文档进行浏览。

电子活页 3-4



模块小结

本模块帮助中职学生完成了从 AI 工具认知、选择、安全使用，到提示词编写与优化的全流程入门，学习与体验了文本类、多模态类、办公类三大类型主流工具的基础操作。更重要的是，中职学生学会了如何安全、合规、有效地让 AI 工具服务于自己的学习和专业成长。从模糊指令到精准提示词、从通用工具到专业工具，每一次成功互动都是人机协作能力的一次提升。期待同学们以此为起点，在未来的学习和实践中，持续探索 AI 工具的无限可能，为技能成才之路注入新的动能。

模块考核

请扫描二维码，打开测试页面，完成模块 3 的在线测试。

电子活页 3-5

