M1 · 第 0 讲 · 导学

把资料变成你的学习系统

先建立路线，再开始学习

阅读约 25 分钟

练习约 15 分钟

产出：个人学习计划

本节目录

开场：收藏了 100 篇，为什么还是不会用

本课目标

一、这套课从哪里来

二、8 个模块，一条主线

三、选一种学法

四、每周怎么跑

五、知识库的三个入口

六、三个学习习惯

七、开课前的准备清单

八、自评：你现在在哪一级

九、本讲作业

十、延伸阅读

开场：收藏了 100 篇，为什么还是不会用

你大概有过这样的经历：刷到一篇讲 AI 的好文章，点收藏；又看到一个神器，点收藏；再看到一份提示词大全，还是收藏。三个月后，收藏夹满了，真正用起来的不到三篇。

问题不在你不够努力，而在“收藏”这个动作本身没有产生学习。学习发生在你把一个真实任务做完的那一刻，而不是把链接存下来的那一刻。

这节导学课只做一件事：把公开资料这座“图书馆”，变成你个人的学习路线图。

本课目标

学完这 30 分钟，你应该能：

1. 说出这套系列课的 8 个模块，以及它们之间的先后关系；
2. 选定适合自己的学习节奏（速成、标准、项目制）；
3. 用公开资料的三个入口，快速找到当天需要的资料；
4. 写下你自己的第一个学习任务，而不是“我要学 AI”。

一、这套课从哪里来

公开资料首页本身已经给出了一张完整的地图：从「0. 从这里启程」到「1.x 入门与专项」，再到「2.x / 3.x 精选」和「4.x 动态与实务」。它的优点是全，缺点是太大。

这套课做了三件事：

- **重排顺序**：按“先能做出来，再讲为什么”的顺序组织；
- **压缩概念**：每讲只留三个必须懂的点，其余交给延伸阅读；
- **增加练习**：每讲都有一个 30 分钟能完成的小任务。

公开资料仍然是你的资料库，课程是你的路线和教练。两者不冲突。

二、8 个模块，一条主线

模块	学什么	学完能做什么
1 入门	大模型能力边界、工具分工	为任务选对工具
2 提示词	把要求说清楚的方法	稳定拿到可用的初稿
3 智能体	把重复流程交给 AI	搭一个自动化小助手
4 图像	文生图、风格与一致性	做出一组能用的图
5 视频	分镜、生成、配音、剪辑	交付一条 30 秒短片
6 3D 与空间	3D 资产与网页叙事	做出一个 3D 小场景
7 AI 编程	用自然语言做产品	上线一个小工具
8 变现与出海	找到需求、定价、交付	写出自己的变现方案

顺序不是绝对的。如果你已经能做图，可以直接从模块 4 开始；但模块 1 和 2 建议所有人都学，它们是后面所有模块的地基。

三、选一种学法

A. 速成（2 周）

每个模块只读 1 讲精华，做完 1 个练习。适合先建立全局感，或者准备一次内部分享。

B. 标准（8 周，推荐）

每周 3 讲，配 1 次复盘。每讲 35 分钟阅读 + 30 分钟练习，一周投入约 4 小时。适合绝大多数人。

C. 项目制（时间不定）

先定一个真实项目，比如“做一条产品介绍短片”，然后只学项目需要的讲次。效率最高，但需要你已经有明确目标。

> 选 B 的人最多，也最容易半途而废。对策很简单：把每周三讲固定进日历，像开会一样不可移动。

四、每周怎么跑

一个可执行的周节奏：

时间	动作	时长
周一	读第 1 讲，做练习	70 分钟
周三	读第 2 讲，做练习	70 分钟
周五	读第 3 讲，做练习	70 分钟
周日	复盘：整理作品与提示词	30 分钟

复盘只做三件事：

1. 把这周的作品放进一个固定文件夹；
2. 把好用的提示词存进自己的库，写清使用场景；
3. 记下一条“下次不再踩”的坑。

五、知识库的三个入口

入口一：首页的「近 7 日更新日志」

每天花 5 分钟扫标题，只挑和你当前任务相关的一两条精读。不要试图全看，那会让你误以为自己在学习。

入口二：左上角目录

按主题找资料。常用的几个位置：

- `1.1 入门：AI 学习路径与课程`：系统补基础；
- `1.2 Prompts（提示词）`：找模板与写法；
- `1.3 AI Agents（智能体）`：看别人怎么把流程自动化；
- `2.0 AI 编程`：从想法到产品；
- `4.1 新闻：AI 动态及周刊`：跟进行业变化。

入口三：每天晚 8 点的共学直播

直播的价值不是“多学一个知识点”，而是让你看到别人怎么提出问题、怎么卡住、怎么解决。时间不够就只看回放里的实操片段。

六、三个学习习惯

1. 48 小时法则

学到的新方法，48 小时内必须用在一个真实任务上。否则它很快就会变成“好像学过”。

2. 输出倒逼输入

每学完一讲，产出一段 100 字的说明或一张图，发到哪里都行。能讲清楚，才算真的懂。

3. 一鱼多吃

同一个任务，尽量让它在多个场景复用：一次练习可以变成作品集、社交平台内容、工作中的方案。这样学习时间才有复利。

七、开课前的准备清单

> 清单中的免费额度与工具可用性为 2026-11-20 查询的参考口径；免费层分一次性、每月和受限三种，平台调整频繁，以官网为准。

- [ ] 一个固定的学习文件夹（建议按“课程 / 作品 / 素材”三层）
- [ ] 一个主力对话工具，注册并完成一次对话
- [ ] 一个图像或视频工具，先确认免费层类型（一次性 / 每月 / 受限），并跑通一次生成；30 秒成片通常不够用免费额度完成
- [ ] 一个笔记工具，用来存提示词和复盘
- [ ] 日历里固定的三个学习时段
- [ ] 一个真实任务，写下来，越具体越好

最后一项最重要。把“我要学 AI”改写成：

> “我要在本周用 AI 做一张活动海报，周五前发给同事。”

任务越具体，学习越不会跑偏。

八、自评：你现在在哪一级

等级	表现	建议起点
L0	没用过，或只聊过几次	模块 1 第 1 讲
L1	能用，但结果靠运气	模块 2 第 4 讲
L2	有稳定产出，缺体系	模块 3 或 4
L3	能交付，想放大	模块 7 或 8

不确定就从 L0 开始，前面的内容快速过，不会浪费太多时间。

九、本讲作业

用 15 分钟完成下面三行：

1. 我这周要完成的一个真实任务：_____
2. 这个任务现在的卡点：_____
3. 我准备先学哪一讲：_____

写不出来，就先从“用 AI 把一段 300 字的旧文案改得更清楚”开始。

十、延伸阅读

- 公开资料首页（从这里启程、近期更新）
- 官方文档：各工具的官方使用说明
- 对应板块：0. 从这里启程、1.1 入门：AI 学习路径与课程

> 下一讲：AI 基础认知与工具选型。你会得到一张“什么任务用什么工具”的对照表。