M1 · 第 1 讲

AI 基础认知与工具选型

什么任务，用什么工具

阅读约 30 分钟

练习约 30 分钟

产出：工具选型表

本节目录

开场：为什么 AI 写的周报一股“正确的废话”味

本课目标

一、大模型是什么：高级的“接龙”，不是数据库

二、五个必须懂的词

三、能力边界：它擅长什么，不擅长什么

四、工具地图：先分类，再选型

五、选工具的四问

六、演示：同一个任务，三种工具

七、30 分钟练习：做一张自己的选型表

八、五个常见坑

九、作业与检查清单

十、延伸阅读

开场：为什么 AI 写的周报一股“正确的废话”味

你让它“帮我写个周报”，它给了你一段结构完整、语气得体、但什么也没说的文字。你改了两句，还是不能用。

这不一定是你不会提问，也可能是三件事没对齐：

1. 你不清楚它擅长什么、不擅长什么；
2. 你没给它足够的事实材料；
3. 你选了一个不适合写周报的工具。

这节课先把这三件事讲清楚。后面所有模块，都建立在这层认知上。

本课目标

- 用一句话解释大模型在做什么，以及它为什么会“胡说”；
- 掌握 5 个高频术语，不再被产品页唬住；
- 用四个问题为任务选工具；
- 完成一张属于自己的工具选型表。

一、大模型是什么：高级的“接龙”，不是数据库

大模型的核心训练目标是预测下一个词。它读过的文本足够多，于是学会了语言里的规律：什么样的开头，通常接什么样的内容。

这带来两个直接结论：

- **它擅长生成“像样”的内容**：改写、总结、扩写、翻译、起标题、给方案；
- **它不保证事实正确**：它没有“查证”这个动作，除非你给它材料或让它调用搜索。

> 一个实用的判断：把大模型当成一个读了很多书、反应很快、但从不核对事实的实习生。你会怎么用他？

二、五个必须懂的词

Token（词元）

模型处理文本的最小单位。中文通常按 1 个字约 0.6–1 个 token 估算，这是经验值，随模型分词器变化；精确报价前用官方 tokenizer 或账单实测。它决定了费用、速度和上下文上限。

上下文（Context）

这一次对话里模型能“看见”的全部内容：你的问题、它之前的回答、你贴的材料。超出上限，早期内容会被挤掉。

幻觉（Hallucination）

模型生成看似合理、实际错误的内容，尤其是人名、数字、出处、链接。对策：关键事实必须给材料或人工核对。

知识截止（Knowledge Cutoff）

训练数据的时间边界。截止日期之后的事，它可能不知道，也可能用旧知识硬答。

RAG（检索增强生成）

先从你的资料库里检索相关片段，再让模型基于片段回答。企业知识库问答、客服机器人常用这套。它显著降低幻觉，但不能完全消除。

三、能力边界：它擅长什么，不擅长什么

擅长	不擅长
改写、润色、总结、翻译	保证事实与数字准确
列提纲、给方案、做对比	访问未提供的私域信息
按格式输出（表格、JSON、脚本）	长链条任务的稳定执行
代码草稿、正则、公式	一次生成完美的复杂成品
角色扮演、模拟评审	替你做价值判断与最终决策

一个更实用的说法：**它把“从 0 到 60 分”变得极快，把“60 到 90 分”仍然留给你。**

四、工具地图：先分类，再选型

市面上的工具每天都在变，但任务类型相对稳定。按任务分，常见有七类：

类型	典型任务	选择时看什么
通用对话	写作、分析、答疑、方案	推理能力、上下文长度、是否联网
AI 搜索	查最新信息、找来源	是否给出可核对的出处
办公协作	文档、表格、PPT、会议纪要	与现有文件的兼容性
图像生成	海报、插画、产品图、头像	文字渲染、风格一致性、版权条款
视频生成	短片、口播、产品演示	镜头稳定性、时长、配音能力
编程	小工具、脚本、网站	能否读取项目、能否运行与调试
智能体平台	固定流程自动化	触发器、知识库、权限与日志

具体产品名会变，所以本课不绑定品牌。你需要记住的是分类和选型方法。

五、选工具的四问

接到一个任务，先别打开任何产品，按顺序问四句：

1. 任务是什么类型?

是生成文字、处理数据、生成图像，还是执行流程？类型决定了工具大类。

2. 输入是什么?

只有一句话，还是有文档、表格、图片、录音？输入形态决定工具是否支持多模态和长上下文。

3. 输出要什么形态?

一段话、一张表、一张图、一个文件，还是一个能运行的程序？输出形态决定你最后在哪里交付。

4. 有没有隐私与合规限制?

涉及客户数据、合同、个人信息时，优先选择有企业级数据条款的工具，或先脱敏。

四问之后，通常只剩一两个候选。先确认各工具有免费层（区分一次性、每月与受限额度），再各跑一次真实任务，选结果更好的那个。

> 工具价格与免费额度为 2026–11–20 查询的参考口径；部分促销价 12 月 1 日到期，下单前以官网当期价格为准。

六、演示：同一个任务，三种工具

任务：把一段 200 字的活动介绍，改成适合公众号发布的开头。

做法	结果	结论
通用对话，直接说“帮我改得吸引人”	语气热情，但信息没变，标题平淡	能用，需再改
通用对话，补充“读者是大学生、突出免费和名额有限、给 3 个标题”	三个标题可选，开头有行动号召	明显更好
专用写作工具，套模板	结构标准，但套话多	适合批量，不适合打磨

结论不是“哪个工具最好”，而是：**工具决定下限，输入决定上限。**

七、30 分钟练习：做一张自己的选型表

1. 写下你本周真实的 5 个任务（越具体越好）；
2. 每个任务回答“四问”；
3. 填入下面表格；
4. 选其中 1 个任务，用两个工具各跑一次，记录差异。

任务	类型	输入	输出	隐私要求	选定工具	备用工具
例：改活动推文	写作	200 字介绍	公众号开头	无	通用对话	写作工具

八、五个常见坑

1. **把搜索当对话**：问“今天有什么新闻”，不联网的模型只能编。
2. **一次给太多要求**：十条约束叠在一起，模型会漏掉中间几条。拆成两轮。

3. **不给材料就要准确数字**：任何具体数字都要让它标注来源或你自行核对。
4. **用最贵的工具做最简单的事**：分类、摘要、改写，普通模型就够。
5. **把初稿当终稿**：AI 给的是 60 分草稿，你的判断才是后 30 分。

九、作业与检查清单

作业：完成选型表，并写下你最终选择某工具的三条理由。

自查：

- [ ] 我能用自己的话解释什么是幻觉；
- [ ] 我知道当前工具的上下文大概能放多少字；
- [ ] 我的每个任务都写清了输入和输出；
- [ ] 涉及隐私的任务已脱敏或换工具；
- [ ] 我为关键工具准备了一个免费替代。

十、延伸阅读

- 知识库 1.1 入门：AI 学习路径与课程：补齐基础概念；
- 知识库 4.1 新闻：AI 动态及周刊：了解模型与工具的更新节奏；
- 知识库首页「近 7 日更新日志」：每天 5 分钟，跟进行业变化。

> 下一讲：第一次完整人机协作。你会用“任务拆解—材料准备—初稿—审校”四步，把一个真实任务从头做完。
