配套资源 · 速查卡

工具选型与提示词速查卡

双面打印，贴在桌前

> 打印一页，贴在桌前。遇到任务先看这一页，再打开工具。

一、选工具四问

1. **任务类型**：文字 / 数据 / 图像 / 视频 / 流程?
2. **输入形态**：一句话 / 文档 / 表格 / 图片 / 录音?
3. **输出形态**：一段话 / 一张表 / 一张图 / 一个文件 / 一个程序?
4. **隐私限制**：有没有客户数据、合同、个人信息?

四问之后只留 1–2 个候选，用真实任务各跑一次再定。

二、任务与工具对照

任务	首选	备注
改写、总结、起标题	通用对话	给读者和场景，效果翻倍
查最新信息	带联网/搜索的工具	必须能给出处
长文档分析	长上下文模型	先分段，再汇总
海报、插画	图像生成	文字多的图要检查错字
30 秒短片	视频生成 + 剪辑	先定分镜，再生成
小工具、脚本	编程助手	要求它运行并修错
固定流程	智能体平台	先画流程图再搭

三、提示词六段式

> 你是【角色】。请完成【任务】。 背景：【读者 / 场景 / 目的】。 材料：【原文、数据、样例】。 要求：【3–5 条可判断的约束】。 输出：【格式 + 长度】，先给【结构】，再给【正文】。

四、四种进阶

- **示例法**：给 1–2 个输入—输出样例；
- **分步法**：一步只做一件事，确认后再继续；
- **先反问**：让它列出缺失信息，先问你；
- **结构化**：只要 JSON / 表格，不要解释。

五、图像提示词公式

> 主体 + 动作 + 环境 + 风格 + 构图/镜头 + 光线 + 色彩 + 画质

一次只改一个变量；好结果立刻反推成模板。

六、出现这些信号，说明提示词要改

- 输出正确但空泛 → 补读者、场景、目的；
- 漏掉要求 → 约束超过 5 条，拆轮次；
- 编造数字 → 没给材料，或没要求标注来源；
- 格式不对 → 没指定结构，或示例不够清楚；
- 风格不对 → 用形容词太多，给样例太少。

七、每次收工前

- [ ] 把成功版本存进提示词库；
- [ ] 标出可替换的变量；
- [ ] 写一句“适用场景”；
- [ ] 记下这次踩的坑。