M1 · 第 2 讲

第一次完整人机协作

从“许愿”到“交付”的四步

阅读约 30 分钟

练习约 30 分钟

产出：一份可交付初稿

本节目录

开场：明天要交，AI 却只会给大纲

本课目标

一、第一步：拆任务

二、第二步：备材料

三、第三步：分段生成

四、第四步：四查法

五、人机分工表

六、30 分钟练习

七、三个常见坑

八、检查清单

九、延伸阅读

开场：明天要交，AI 却只会给大纲

任务来了：明天上午交一份三页的竞品分析。你打开 AI，输入“帮我写竞品分析”，它给了你五个大标题和一堆正确但没用的话。你看着屏幕，时间一分一秒过去。

这不是 AI 不行，而是你把一个需要协作的项目，当成了一次许愿。真实的做法是四步：**拆任务、备材料、出初稿、做审校**。

本课目标

- 把一个大任务拆成 AI 能接住的小任务；
- 判断哪些材料必须自己给；
- 用“分段生成”代替“一次写完”；
- 用四查法把初稿变成可交付版本。

一、第一步：拆任务

不要问“能不能写竞品分析”，先问“这份分析由哪几块组成”。

拆解结果	谁来做	产出
确定分析维度	你	3–5 个维度
收集竞品事实	你 + 搜索	事实清单
写每个维度的对比	AI	段落初稿
提炼结论与建议	AI 起草，你定稿	结论页
排版与校对	AI + 你	终稿

拆到“一件事、一个输入、一个输出”为止。任何一步如果 AI 需要猜，就继续拆。

二、第二步：备材料

AI 的输出上限，几乎由你给的输入决定。按可信度排个序：

1. **一手材料**：自己整理的表格、访谈记录、后台数据；
2. **公开原文**：官网、财报、产品文档；
3. **二手总结**：文章、报告、帖子；
4. **模型记忆**：最后才用，且必须核对。

一个实用动作：把所有材料压成一张“事实清单”，每条一行，带来源。之后所有提问都基于这张清单，而不是让模型自由发挥。

> 上下文上限、输出上限与调用额度均随模型和套餐变化（2026-11-20 查询）；上下文上限可按官方定价页核对，输出上限与 RPM/TPM 以具体模型文档和速率限制页为准。

三、第三步：分段生成

不要一次让它写三页。按拆解结果，一段一段来：

> 基于下面 6 条事实，写“价格策略”这一段。要求：150 字以内，只陈述事实和差异，不做评价。输出一个段落，不要标题。

每段确认后再写下一段。这样做的好处：

- 错了只重写一段，不用全部重来；
- 你能看清它在哪一步开始编；
- 最终拼接时结构自然统一。

四、第四步：四查法

初稿永远不是终稿。交付前查四件事：

检查项	具体动作
事实	每个数字、名称、时间，回到来源核对
结构	每段是否只讲一件事，顺序是否成立
语气	是否符合读者与场景，有没有过度承诺
格式	标题层级、表格、长度、文件名是否规范

事实错误一票否决，其余三项按重要性排序修改。

五、人机分工表

环节	AI 更强	你更强
找思路	快速给多个方向	判断哪个值得做
写初稿	快、结构完整	提供真实材料
做对比	归纳共同点	判断差异是否重要
定结论	给候选表述	承担最终判断
校对	查格式与重复	查事实与分寸

记住一句话：**AI 负责把草稿铺开，你负责把方向收拢。**

六、30 分钟练习

任务：为你的一个产品/服务写 300 字介绍。

1. 拆成“读者、卖点、证据、行动”四块（5 分钟）；
2. 每块给 2–3 条真实材料（10 分钟）；
3. 分四段让 AI 写，每段不超过 100 字（10 分钟）；
4. 用四查法改一遍，定稿（5 分钟）。

七、三个常见坑

1. **一次要三页**：模型会平均用力，每段都浅；
2. **没有事实清单**：它会用“行业领先”这类空话填满；
3. **只改文字不改结构**：读起来顺，但逻辑还是散的。

八、检查清单

- [ ] 任务已拆到“一个输入一个输出”；

- [ ] 至少 3 条一手材料；
- [ ] 每一段都单独确认过；
- [ ] 所有数字都回过来源；
- [ ] 终稿有一个明确的结论，而不是资料堆。

九、延伸阅读

- 知识库 1.1 入门：AI 学习路径与课程
- 知识库 1.2 Prompts（提示词）
- 知识库 3.1 案例：AI 产品案例和投稿

> 下一讲：搭建自己的信息输入管道。你会用 30 分钟，建立一个不再被信息淹没的每日输入系统。
