

# AI 超级工作法：效率指数级提升

(版权课登记号：国作登字-2025-A-00179587)

## 课程背景：

在数字经济高速发展的今天，职场环境正经历着前所未有的变革。随着商业竞争加剧与信息量爆炸式增长，传统工作模式已难以应对效率瓶颈：管理者苦于方案设计缺乏创新视角，员工陷于重复性文档工作的低效循环，销售团队面临创意枯竭与转化难题，跨部门沟通成本居高不下……这些问题不仅消耗企业资源，更制约个人职业发展。

AI 技术的突破性发展为职场效率革命提供了全新可能。以 DeepSeek 为代表的生成式 AI 工具，正以“智能助手”的角色重塑工作范式——它既能突破人类思维的认知边界，又能将复杂任务处理效率提升 10 倍以上。统计显示，掌握 AI 工具的职场人平均可节省 40% 工作时间，在方案策划、数据分析、文案创作等领域展现显著优势。然而，当前超 80% 的职场人仍停留在基础搜索功能使用阶段，未能解锁 AI 在垂直场景中的深度应用价值。

本课程应运而生，旨在帮助职场人跨越“知道 AI 存在”到“精通 AI 应用”的鸿沟。通过落地方法与实战演练的深度结合，系统解决三大核心矛盾：AI 认知断层（AI 工具选择与特性认知）、应用能力缺失（场景化问题解决）、效率转化困境（ workflow 重构与产出质量提升）。课程独创“思维认知+工具实操+场景迁移”三维教学模型，覆盖高频办公场景案例库，使学员不仅能驾驭 DeepSeek 等主流 AI 工具，更能建立 AI 时代的底层思维逻辑，有效提升工作效率。

## 课程收益：

- 掌握 AI 核心应用能力**：熟练运用 AI 完成方案策划、数据分析等高频职场任务。
- 工作效率与品质提升**：快速生成报告、PPT、邮件等文档，节省 70% 工作时间。
- 突破创意与决策瓶颈**：通过 AI 辅助解决工作创意、办公工具使用等场景难题。

4. **系统化 AI 工具使用方法**：掌握五维提示词法，精准调教 AI 输出高质量结果。

5. **整体办公效率提升**：提升日常工作效率，减少重复性工作，释放创造力。

**课程时间**：1-2 天，6 小时/天（备注：1 天版言简意赅、突出重点，2 天版内容更系统、实操演练更丰富）

**课程对象**：

1. 各级管理人员、工作人员
2. 希望提升工作效率的各岗位人员
3. 零 AI 基础但希望通过 AI 技术提升工作能力人员

**课程方式**：AI 知识普及+AI 底层逻辑+AI 工具与方法+实操练习

**课程工具**：DeepSeek、豆包 AI、Xmind 思维导图、即梦 AI 生图工具、浏览器等

**赠送福利-课程资料包**：

清华大学 104 页 《DeepSeek：从入门到精通》	《DeepSeek 指导手册从入门到精通》	50 页 《AI 工具应用盘点报告》	《AI 工具库：办公、绘图、视频、写作等》

## 课程大纲

### 第一讲：AI 创造职场新机遇

#### 一、揭开 AI 的神秘面纱

1. 认识 AI 与 DeepSeek
2. DeepSeek 的三种模式

- 3. 推理型 AI 的差异化优势分析
- 4. 揭秘：DeepSeek 的多种使用途径

## 二、纵览 AI 在职场应用中的魅力

- 1. 职场工作常见痛点分析
- 2. AI 帮你处理工作事务：一览工作应用场景
- 3. AI 时代的职业大转变

## 三、DeepSeek 等主流 AI 工具助力工作提效

- 1. DeepSeek：推理分析、逻辑判断、方案设计、深度分析
- 2. 文心一言：创意激发与文案优化、会议与日程管理、学习与技能提升
- 3. 讯飞星火：办公自动化、客户服务、行业定制化服务
- 4. 通义千问：智能客服与咨询、内容创作与编辑、数据分析与决策支持
- 5. 豆包：信息检索与分析、文档处理与协作、知识问答与学习

实操演练：体验 AI 工具在职场工作中的应用

文档资料自动化脱敏工具



## 四、AI 数据信息安全与解决方案

- 1. AI 潜在信息安全风险
- 2. AI 信息安全应对措施分析

实操演练：AI 开发数据脱敏工具确保信息安全

第一步：明确数据资料脱敏规则

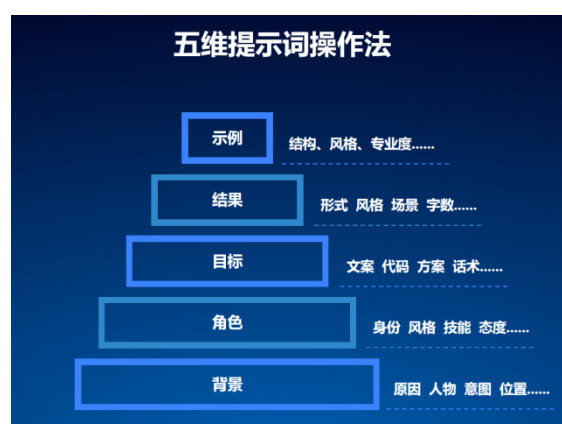
第二步：设计 AI 提示词，驱动 AI 开发脱敏工具

## 第二讲：用提示词驱动 AI 赋能工作提效

### 一、AI 提示词分析

- 1. 为什么你感觉 AI 并没有那么强大、好用

### 五维提示词操作法



2. 调教 AI 的秘诀：AI 提示词

3. 五维提示词操作法

1) 背景：让 AI 更好地理解你的处境

2) 角色：让 AI 以专业身份生成内容

3) 目标：让 AI 迅速理解终极需求

4) 结果：让 AI 定性定量做精准输出

5) 示例：让 AI 高精度输出你想要的内容

4. 常见的 AI 提示词使用误区

## 二、AI 提示词操作方法

1. 把握提示词操作原则，让 AI 更懂你

2. AI 提示词操作方式大不相同

3. AI 提示词技巧与使用案例讲解

1) 提示词技巧 1：角色设置的使用条件

案例：无效与有效的情况对比

2) 提示词技巧 2：结果限定依然有效

案例：无结果限定与有结果限定对比

3) 提示词技巧 3：背景描述要重视

案例：销售总结方案案例

4) 提示词技巧 4：示例的应用条件分析

案例：小红书文案与调研报告对比

5) 追问 AI 的提示词技巧：内容模糊需细化、偏离主题需校准、风格不符需调整

6) 追问 AI 的提示词技巧：存在错误需修正、信息缺失需补充、格式混乱需规范

7) 追问 AI 的提示词技巧：语气不当需优化、逻辑断层需完善、数据过时需更新

## 实操演练：尝试用提示词操作方法驱动 AI 解决职场问题

### 三、AI 初体验：AI 驱动第三方软件的高效使用

1. AI 驱动第三方软件概览
2. 职场中高频的图形处理工作
3. 图形处理的基本操作流程
4. 用 AI 驱动思维导图的设计

第一步：用 AI 生成 Markdown 格式内容

第二步：将 Markdown 内容先保存为 txt 格式，再改为 md 格式

第三步：在 Xmind 中打开【文件】，点击【导入】，选【Markdown】导入文件

#### 5. 用 AI 驱动流程图的设计

第一步：用 AI 生成相应的流程内容，以 mermaid 格式输出

第二步：进入开发工具站 draw.io，点击+，选择【高级】，点击 mermaid，将内容粘上去

## 实操演练：使用 AI 制作思维导图、流程图



## 第三讲：AI 让职场写作高效又出彩

### 一、AI 职场写作场景实操

1. 职场写作应用场景分析：工作汇报、方案设计、调研报告等
2. 为什么职场写作效率低、费力没效果

3. AI 写作高频用途：文本生成、改写、扩写、总结、续写等

4. AI 职场写作 1：工作汇报

5. AI 职场写作 2：内部通知

6. AI 职场写作 3：可行性报告

**案例导入：**常见的 AI 工作报告类写作案例分析

**实操演练：**用 AI 基于你的工作素材生成报告

第一步：准备工作素材/资料

第二步：选取 AI 提示词框架，并填充关键信息，导入 AI

7. AI 职场写作 4：市场分析报告

8. AI 职场写作 5：新闻稿

9. AI 职场写作 6：改写

10. AI 职场写作 7：扩写

11. AI 职场写作 8：总结

**实操演练：**用 AI 进行现有文件的改写/扩写/续写

## 二、职场写作的专业知识库搭建

1. AI 认知盲区：不懂我们行业

2. AI 知识库的分析说明

3. ima 知识库的简介说明

4. ima 知识库的使用方法

**实操演练：**搭建自己的 ima 知识库

## 三、AI 公文写作工具拆解

1. AI 公文写作工具一览

2. AI 公文写作：讯飞文书

### 3. AI 公文写作：新华妙笔

**案例导入：**常见的 AI 工作总结类写作案例分析

**实操演练：**用 AI 写作工具基于你的工作素材生成工作总结

## 四、AI 职场会议系统

1. 日常会议事务的常见问题
2. AI 赋能会议工作
3. AI 赋能会议前智能准备
4. AI 赋能会议中的高效协作
5. AI 赋能会议后的执行跟进

## 第四讲：AI 工具矩阵制作高品质 PPT

### 一、PPT 制作中的场景与痛点

1. PPT 应用场景分析：做汇报、做展示、做推介、做分析
2. 为什么 PPT 制作效果总是不尽人意
3. 传统 PPT 制作需要具备的能力素养

**互动交流：**PPT 制作过程中让你最头疼的问题是什么？

### 二、AI 与 PPT 的高效融合

1. 做好 PPT 的设计与呈现
2. 知名的 AI+PPT 类工具展示与分析

**工具：**Gamma、博思 AIPPT、AiPPT、Prezi.....

3. 用好 AI+PPT 类工具的关键方法

**工具：**DeepSeek+Kimi 大模型内嵌 AI-PPT 工具

### 三、用 AI 提升 PPT 制作效率

1. 使用 AI 做 PPT 的质量问题

2. AI 制作 PPT 的正确流程

第一步：AI 生成 PPT 大纲

第二步：秘塔 AI 搜索生成 PPT 正文内容、搜索素材

第三步：AI 工具生成正式 PPT

3. AI 生成 PPT 大纲

4. AI 生成 PPT 文案内容

5. AI 生成可正式使用的 PPT

实操演练：用 AI 工具制作 PPT

6. 各类 PPT 制作细节的处理



## 第五讲：AI 助力数据处理和分析总结

### 一、数据处理工作中的场景与痛点

1. 日常数据处理工作场景分析

2. 为什么数据处理效率低、效果不满意

3. 传统数据处理工作需要具备的能力素养

### 二、AI/DeepSeek 辅助数据的高效处理

1. AI 在数据处理中的高频应用

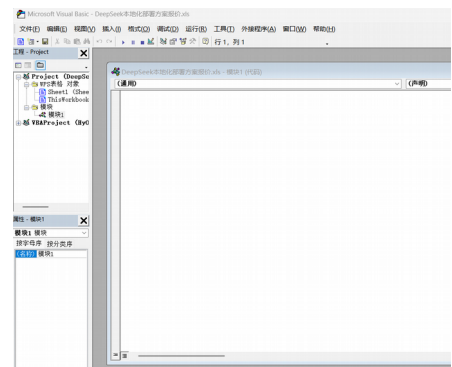
2. 多种 AI 数据处理工具一览

工具：酷表 EXCEL、Askexcel、智谱清言.....

3. Excel 的 VBA 编程工具及操作方法

工具：启用开发工具选项卡、VBA 编辑器界面

4. 使用 AI 对现有数据进行分析总结、绘制图表



第一步：准备资料，并上传 AI

第二步：输入提示词，并要求 AI 以 html 格式输出

5.使用 AI 处理表格数据的合并规整

第一步：找到表格数据所在存放位置

第二步：输入提示词（写明数据存放位置），并要求 AI 输出 VBA 代码

6.使用 AI 进行数据清洗

**实操演练：用 AI 将某些数据资料进行清洗处理**

第一步：将资料上传给 AI

第二步：输入提示词，指明 AI 进行具体的清洗操作路径

7. 使用 AI 进行数据可视化呈现

第一步：将数据资料上传给 AI，或直接文字描述给 AI

第二步：输入提示词，使 AI 对数据进行分析并输出 HTML 等可视化内容

8. 数据可视化的关键代码 HTML

9. 销售业绩数据可视化周报自动化呈现

10. 项目复盘数据可视化分析：多维度数据综合诊断

11. 人力资源数据可视化分析：人才结构健康度分析

## 第六讲：AI 绘画与视频制作

### 一、AI 设计创意无限的绘画

1. AI 制图应用场景

2. 常见的 AI 绘画工具对比

3. 国内外主要 AI 绘画工具讲解

4. AI 绘画提示词的窍门



5. 用 AI 生成 AI 绘画提示词

**实操演练：**利用 AI 生成营销海报

6. AI 绘画个性化操作

1) 线稿上色：让产品设计更出色

2) 风格转绘：经典画风、特定效果、质感变化等

3) 人物换装：1 分钟完成电商模特换装海报

**实操演练：**利用 AI 设计电商产品详情页

7. AI 图文视频内容版权问题分析

## 二、AI 自动制作视频

1. 国际 AI 视频工具一览

2. 国内 AI 视频工具一览

3. 视频运镜技巧（AI 提示词工程）

4. AI 视频快捷制作（智能多帧 一镜到底）

**实操演练：**用 AI 制作趣味引流短视频

## 三、AI 视频制作方法全流程解析

1. DeepSeek 进行分镜图脚本创作

2. 即梦生成视频分镜图

3. AI 进行背景音乐制作

4. 即梦实现分镜图转动态视频

5. 剪映进行视频后期处理与剪辑

**实操演练：**按照完整流程制作 AI 视频

**附：**课程实操应用工具/方法

工具 1 : AI 打造脱敏软件保护企业信息安全

工具 2 : AI 五维提示词工程技术

工具 3 : AI 驾驭思维导图工具、mermaid 体系搭建工具

工具 4 : AI 职场写作提示词工程与 AI 知识库工具

工具 5 : AI 专业写作工具 (汇报、总结、方案、发言稿等多种写作)

工具 6 : AI 信息搜索工具 (搜全网、搜文库、搜学术、搜图片等)

工具 7 : AIPPT 制作工具 (国内、国外)

工具 8 : AI 结构化配图生成工具

工具 9 : AI 数据表格处理工具

工具 10 : AI 数据可视化分析总结方法

工具 11 : AI 制图工具 (海报、绘画、产品图等)

工具 12 : AI 视频工具 (文生视频、图生视频等)

## 附：课程运营保障机制

