

《全员 AI 效率革命》 通用职场 AI 应用实战营

主讲：刘彤焯老师

【课程背景】

AI 不再是遥远的概念，而是正在重塑各行各业的决定性力量。对于员工而言，拥抱 AI 已不是“选择题”，而是关乎个人效能与组织竞争力的“必答题”。谁能率先掌握 AI 这一“副驾驶”，谁就能在激烈的市场竞争中占据先机。但在实际落地 AI 应用的时候，往往会面临以下几个问题：

- 认知偏差：将 AI 视为“高级搜索引擎”或“聊天机器人”，仅用于简单问答，无法解决复杂业务问题。
- 技能缺失：不知如何对 AI 下“专业指令”，输出的内容空洞无物，无法满足高质量、高标准的工作要求。
- 合规风险：因员工对于合规和信息安全没有正确认知，导致信息泄露等合规风险，得不偿失。

解决上述问题，既需要构建 AI 思维、提升 AI 认知，也需要针对具体业务场景基于落地的 AI 实操方法，同时还需要建立明确的红线意识。

本课程旨在系统性地解决上述痛点，为各行各业从业者提供一套从认知升级到实战落地的完整 AI 应用解决方案。我们不再空谈技术，而是聚焦于“如何真正让员工把 AI 用起来并且提效”，助力学员建立 AI 认知、掌握 AI 工具、提升工作效率。

这套方法论凝聚了主讲老师多年 AI 工具应用实战经验，并且在多家企业中获得实践检验，同时强调“学练结合”，干货知识配合大量行业案例、实用工具、实操练习、针对性反馈，有效帮助员工上手应用 AI、提升工作效率，打造拥有“AI 力”的人才。

【课程收益】

- 突破 AI 认知误区，从工具使用者变为 AI 驱动型人才。
- 掌握核心提示词公式，让 AI 听懂并执行复杂专业指令。
- 一键生成高质量文案、报告与方案，做到规模化内容生产。
- 将杂乱信息自动转化为清晰 PPT，大幅提升汇报品质。
- 用 AI 快速分析业务数据，轻松获得深度业务洞察。
- 轻松创作专业海报与视频，让您成为团队中的多媒体达人。
- 建立迭代优化思维，能持续提升 AI 输出内容的质量。
- 获得前沿 AI 应用视野，了解 AI 智能体 (Agent) 等未来工作模式。

【课程对象】

企业全员，执行层

【课程时间】

1 天 (6 小时/天)

【课程大纲】

一、认知破局：从 AI 工具论到 AI 思维论

1. AI 应用的几大误区

互动“痛点快闪”：快速说出最希望被 AI 解决的 3 个痛点，以及目前 AI 应用场景

- AI ≠ 提效工具
- AI ≠ 聊天机器人
- AI ≠ 代替人脑
- AI 是“副驾驶”，人依然是“主驾驶”
- AI ≠ 威胁人类工作
- AI 是外脑+手脚，人是主脑

2. 认知升维

- AI 是技术革新带来的思维方式转变
- AI 是能力放大器、决策伙伴与思维框架

讨论：在目前工作中，哪些“人的能力”是核心且不可替代的？AI 如何增强这些能力？

3. AI 与 AIGC 入门

- AI 发展的三个阶段及商业应用
- 自然语言处理、理解
- 机器学习和建模
- 大模型和 AIGC
- AI 的基础认知与概念
- 什么是 AI、机器学习、模型训练、AIGC、Agent
- 国内外主流大模型概览
- DeepSeek、豆包、通义千问、文心一言、纳米 AI、扣子.....
- ChatGPT、Google、Claude、Grok、Midjourney.....

4. AI 应用全景与伦理安全

- AI 在具体工作中应用案例分享

业务环节	AI 应用场景	具体应用与案例
市场营销	内容创作与客服	AI 自动生成产品介绍、社交媒体文

业务环节	AI 应用场景	具体应用与案例
		案，初步解答客户常见问题。
销售支持	客户分析与方案撰写	AI 分析客户背景，快速生成个性化的产品方案与邮件。
运营管理	流程优化与数据分析	AI 自动生成周报、月报，分析运营数据，提示异常与机会。
知识管理	智能问答与培训	构建企业知识库，新员工可随时向 AI 提问，快速上岗。

➤ AI 应用的三个阶段发展阶段

- 第一阶段：单点工具试验期
- 第二阶段：体系化建设期
- 第三阶段：智能化深化期

➤ 绝对红线

- 数据安全
- 客户隐私保护
- 合规底线

案例：因不当使用 AI 导致客户信息泄露或不当宣传的案例，强调合规重要性

二、精准沟通：与 AI 协作的提示词艺术

1. 提示词核心公式：角色+任务+背景+输出

➤ 什么是提示词

- AI 大模型的基本原理：提示词为王

➤ 提示词几大原则

- 给 AI 人设或者场景
- 给 AI 明确的任务，包括目标、受众群体、具体要求
- 给 AI 充足的“弹药”
- 给 AI 明确的输出格式

➤ 提示词模板：CRIS 框架

- C - Context (背景)

- R - Role (角色)
- I - Instruction (指令)
- S - Specification (规格)

案例：为公司新产品撰写一份面向潜在合作伙伴的合作建议书

- 提示词新玩法：让 AI 提问
- 提示词无法解决的问题
- 不要一次求成，需要对话迭代
- AI 味儿
- 幻觉-信息校准

实操练习：请使用以上公式，为您正在推进的一个项目，生成一份向领导汇报的邮件初稿。

2. 提示词进阶

- 提供背景知识
- 将产品说明书、市场研报核心内容作为上下文提供给 AI
- 链式思考 (CoT)：从单点问题到思维框架
- 什么是链式思考 (CoT)
- 为什么要用 CoT?
- ◆ 减少幻觉
- ◆ 提升复杂问题解答质量
- ◆ 透明化决策过程
- 如何在行业场景中应用?
- ◆ CRIS 框架+分解步骤

案例：应用链式思考 (CoT)，为您策划的一个市场活动进行全面的可行性分析。

实操练习：应用链式思考，分析一个项目延期的主要原因，并提出系统的解决方案。

- 多角色模拟
- 什么是多角色模拟?
- 为什么要用多角色模拟?
- ◆ 打破思维定式
- ◆ 生成多样化策略
- ◆ 预演现实挑战
- 如何在行业场景中应用?
- ◆ CRIS 框架+分配角色+角色主张

实操练习：应用多角色模拟，针对一个跨部门协作难题，生成能平衡各方利益的推进方案。

- 合规性校验
- 要求 AI 在输出时“引用相关法规依据”或进行自我审查

三、实战应用：AI 提效工作的几大关键场景应用与实操

1. 文本生成：营销文案、策划方案、工作汇报、邮件等

- 基础实现逻辑
- 通过结构化提示词（角色+任务+背景+输出要求），将 AI 定位为专业的协作
者
- 迭代优化，从生成初稿到不断精修，直至满足要求
- 选择适合工具
- Kimi：长篇、结构化的报告或方案
- 文心一言/DeepSeek：中文语境理解出色
- ChatGPT：需要深度分析或多角度展开的文案
- 案例与实操步骤

案例：为一款准备营销的新产品，撰写一篇公众号推广文案

- 按 CRIS 输入提示词
- 应用链式思考和多角色模拟引导
- 根据需求不断迭代和优化
- 注意事项
- 合规第一：明确禁止 AI 使用敏感词，需人工严格复核
- 提供种子：提供真实的产品亮点、数据或关键话术，避免它凭空编造
- 迭代优化：对初稿不满意时，给出明确指令来微调，避免假大空

工具：文本生成提示词模板

- 实战操作练习

实操练习：应用 AI 完成一份季度工作总结与下一阶段计划

2. 图片生成：宣传海报、概念图等

- 基础实现逻辑
- 通过精准的提示词，控制 AI 生成图像和视频
- 过程：提示词生成 → 出图 → 评价与迭代
- 选择适合工具
- 提示词生成器：ChatGPT/DeepSeek
- AI 绘画工具：Midjourney（艺术质感最佳）、Stable Diffusion（控制力最强）、Canva AI（简单易用，内置模板）

➤ 案例与实操步骤

案例：为公司年度团建活动生成一张宣传海报

- 使用 ChatGPT/DeepSeek 生成提示词
- 将 ChatGPT 生成的提示词输入 Midjourney，生成首批图片
- 选择最满意的一张，进行微调

➤ 注意事项

- 版权意识：明确生成图片的商用版权范围，避免侵权
- 精准控制：Logo 或精确文字，最好后期合成
- 风格统一：为一系列物料生成图片时，使用相同的种子值或高度相似的提示

词

工具：图片生成提示词模板

实操练习：为一次内部培训分享，生成一张精美的 PPT 封面图

3. 视频生成：宣传视频制作

➤ 基础实现逻辑

- 通过文本描述或输入一张图片，AI 自动生成一段符合描述的动态素材
- 创意 → 脚本/分镜 → 视频生成 → 剪辑配音

➤ 选择适合工具

- Sora (OpenAI): 当前公认质量最高，视频连贯性、物理真实感最强，但未完

全开放

- Pika: 易用性好，社区活跃，支持图生视频和局部修改
- Runway: 功能全面，支持多种视频编辑模式（如运动画笔、视频延长）
- 即梦 AI (Alibaba): 品质优秀，与阿里系生态结合好
- 剪映 (CapCut): AI 图文成片功能非常成熟，适合快速将文案转化为素材视频

➤ 案例与实操步骤

案例：制作一段 60 秒的公司企业文化和团队风采展示视频

- 【脚本生成 - 使用 ChatGPT/DeepSeek】
- 【核心镜头生成 - 使用 Runway】
- 【视频合成与配音 - 使用剪映】

➤ 注意事项

- 控制力有限
- 时长限制
- 成本与权限
- 版权确认

工具：视频生成提示词模板

实操练习：为您的一个工作成果，制作一段 15 秒的总结视频片段

4. 数据和信息分析洞察：销售数据分析、会议记录等

- 基础实现逻辑
 - 提问方式，让 AI 对数据进行查询、清洗、分析和可视化
 - 需要从宏观描述到微观诊断的连续追问
- 选择适合工具
 - 通义千问/ChatGPT (Advanced Data Analysis)：支持直接上传

Excel/CSV 文件，能执行代码进行复杂计算和生成图表，功能最强

- Microsoft Copilot (Excel 内置)：直接对当前表格数据进行分析，无缝集成
- 案例与实操步骤

案例：分析一份客户满意度调研数据，找出核心改进点

- 上传客户数据的 Excel (非本地化部署，一定要注意脱敏)
- 连续提问
 - ◆ 第一问 (描述性)
 - ◆ 第二问 (诊断性)
 - ◆ 第三问 (预测性)
 - ◆ 第四问 (可视化)
- 注意事项

■ 数据脱敏：严禁上传包含真实客户姓名、身份证号、银行卡号、工作住址等敏感信息的原始数据

■ 验证结果：对 AI 给出的关键洞察或复杂计算，要进行抽样验证，防止“数据幻觉”

■ 明确业务背景：在提问时提供简单的业务背景，能帮助 AI 做出更合理的分析

工具：数据分析提示词模板

实操练习：讲师提供一份脱敏的销售数据，要求学员通过向 AI 提问，挖掘出两个最具价值的业务洞察

5. PPT 生成：工作汇报、项目路演、客户方案、培训材料等

- 基础实现逻辑
 - 策略顾问+内容写手+视觉设计师
 - 需求输入 → 大纲生成 → 内容深化 → 视觉美化
- 选择适合工具
 - Gamma / [Beautify.ai](#) / Tome.app
 - WPS AI (金山办公)

- Kimi Chat/ChatGPT + Microsoft PowerPoint
- ChatGPT/DeepSeek + Gamma

➤ 案例与实操步骤

案例：年度工作述职制作一份 PPT

- 【开启新项目】
- 【输入精准提示词和 PPT 大纲】
- 【编辑与深化】
- ◆ 像聊天一样命令 AI 重写某页文案
- ◆ 上传数据表格（注意脱敏），让其生成图表
- ◆ 要求它重新设计某一页的版式
- 【发布与导出】

➤ 注意事项

- 合规性审查
- 事实与数据核验是第一生命线：
- 提供“知识上下文”
- 最终把关与人工调整

工具：PPT 制作提示词模板

实操练习：做一个新产品推介路演 PPT 前三页

四、高阶玩法：Agent 搭建

1. 正确理解 Agent 能力范围与边界

2. 应用案例：自主搭建“合规质检 Agent”

➤ Agent 目标：自动批量审阅营销文案、邮件、报告初稿，并标记出潜在的合规风险

➤ 构建步骤

- 【定义角色与规则】
- ◆ 角色设定：你是一名极度严谨的合规官
- ◆ 规则库喂养：输入《公司管理办法》、广告法相关规定、公司内部合规手册中关于禁止性表述的条款

- 【设计工作流】

- ◆ 技能：具备“文件上传”和“文本审查”能力
- ◆ 指令：“请严格审查用户上传的文本，逐一检查是否存在以下违规表述

- 【输出与集成】

- ◆ 输出格式：一份清晰的审查报告，列出风险点、原文、建议修改文

◆ 进阶想象：探讨将此 Agent 集成到飞书/钉钉审批流中的可能性，实现发文前自动质检

讨论：分组头脑风暴，还有哪些重复性、高专业度的任务可以构建成 Agent？

五、未来展望、课程总结 (15min)

1. 技术与 AI 应用展望

2. “人才 AI 力”模型

六、行动 workshop (45min)

形成行动图：每位学员填写“我的 AI 行动计划”，明确后续 30 天 AI 应用规划，在哪些具体任务中，使用哪个工具，按照什么步骤来实践，学员展示、互评和讲师点评