

AI 职场应用——让办公效率爆炸式提升

课程背景

在 2025 年的今天，人工智能已不再是遥不可及的概念，而是深度嵌入职场的生产力核心要素。从马斯克达沃斯演讲中提到的“人机协同”，到 DeepSeek 开源架构带来的 Token 成本革命，AI 正以“增强人类”的姿态重塑每一个行业。然而，我们却发现一个残酷的“AI 鸿沟”：一边是少数人利用智能体实现效率翻倍，另一边是大多数职场人仍停留在“模糊提问、被动接受、反复修改”的低效循环中。

调研显示，超过 67% 的职场人士每周至少花费 5 小时用于重复性文档处理与数据整理，而因沟通不清导致的指令偏差，使得工作成果返工率高达 40%。面对 DeepSeek 的 1M 超长上下文、豆包 2.0 的多模态升级、即梦 AI 的视频生成能力，许多人陷入了“工具收藏家”的陷阱——收藏了无数提示词模板，却无法构建属于自己的智能体协作生态；购买了各种 AI 会员，却仍写不出一份让领导满意的述职报告。

本课程正是为解决这一痛点而生。我们不谈空泛的趋势，而是聚焦于学员手边的真实工作场景：如何让 AI 帮你写周报、做 PPT、清洗 Excel 数据、生成无版权海报、甚至剪辑一条短视频。更重要的是，我们将带领学员从“青铜指令”进阶至“钻石智能体协作”，构建属于你自己的语境系统，让 AI 真正理解你的业务、你的风格、你的标准。这不仅仅是一次技能培训，更是一次工作方式的底层升级。

授课对象

1. 需要利用 AI 提高效率的职场人士

授课时间

1-2 天，6 小时/天

(1 天与 2 天课纲基本相同，区别在于应用场景实操，2 天定制行业与学员工作场景，辅导更细分)

课程收益

2. **掌握沟通技巧**：熟练运用 4 种提问方法与 AI 沟通，精准获取所需内容，让 AI 高效辅助工作，放大个人工作能力。

3. **提升写作能力**：熟悉 40 余种写作场景中 AI 的使用技巧，能轻松应对职场、营销、新媒体等各类写作任务，让写作更简单高效。
4. **优化办公流程**：借助 AI 在 Excel、PPT、Word 等办公软件中的功能，如数据处理、PPT 制作、文档写作等，提升办公效率。
1. **增强职场竞争力**：紧跟 AI 技术趋势，培养未来思维，掌握 DeepSeek 等国产 AI 工具，在职场中脱颖而出，适应行业发展。
2. **赠送**：授课资料包（各类实操文档+课程思维导图、提示词等）



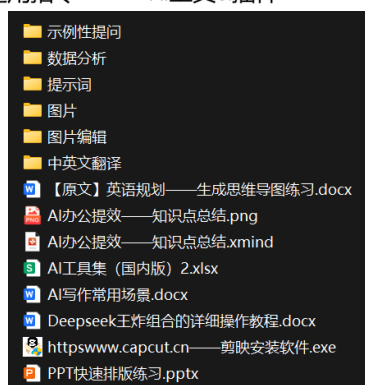
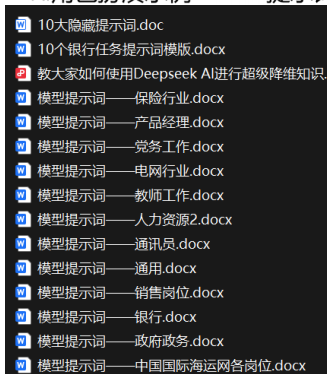
AI角色扮演示例



提示词通用指令



AI工具&插件



教学方式

- 80%以上为实操，实战课程，强应用与落地
- 理论讲解，工具输出，案例分析，游戏互动，综合应用，头脑风暴、小组研讨、实操练习

课程大纲

破冰：学员分组、设定学习目标

游戏互动：2 分钟内写出至少 10 个想解决的问题

模块一：AI 认知篇——AI 趋势与未来格局

一、AI 领域发生的几件大事

1. 马斯克达沃斯演讲核心观点：AI 不是替代人类，而是“增强人类”
 - 1) 人机协同新时代：AI 是“增强人类智能”的协作者
 - 2) AI 擅长领域：数据处理、模式识别、内容生成、重复执行
 - 3) 人类核心优势：价值判断、情感沟通、战略决策、创意引导
 - 4) 未来工作形态：人类负责定义问题、设定目标、判断价值，AI 负责执行、优化、生成

二、AI 对我们影响？

1. AI 影响范围
 - 1) 华尔街日报
 - 2) 马斯克预言

三、国内有哪些 AI 产品及最新动态

1. 工具分类与核心更新
 - 1) DeepSeek：开源 Engram 架构；1M 超长上下文；知识库更新至 2025 年 5 月；传闻 V4 即将发布

- 2) 豆包 2.0 : 2.0 系列发布 (Pro/Lite/Mini/Code) ; 多模态能力全面升级 ;
Agent 能力强化
- 3) 即梦 AI : 接入 Seedance 2.0 (四模态视频生成) ;
- 4) 通义千问 : Qwen3.5-Plus 发布 ; 原生多模态 ; 视觉编程 ; 全球最大开源
模型家族
- 5) Kimi : 新一代多模态大模型 K2.5 发布

四、DeepSeek 的技术原理与优势

1. DeepSeek 的模型特点

五、国内主流 AI 产品功能实操

1. 豆包、kimi、通义千问、deepseek

模块二 : AI 方法篇——从提问到共创的进阶技巧

一、AI 对话能力段位测试 (前置诊断)

1. 测试目的 : 快速定位自身 AI 使用段位 , 明确进阶重点的薄弱环节
2. 测试方式 : 完成自测题 , 即时出测试结果
3. 测试产出 : 个人段位诊断报告 + 针对性进阶建议

二、全阶进阶核心方法

1. 青铜段位 (基础指令) : 使用“场景+受众+要求”的精准指令公式 , 借助

DeepSeek 优化指令输入

2. 白银段位（框架思维）：从固定模板升级为可组合业务框架，搭建简易灵活的业务框架库
3. 黄金段位（上下文工程）：搭建“场景画像+质量标准+经验库”的极简语境文档，用飞书多维表格管理
4. 钻石段位（智能体协作）：构建“协调智能体+研究/写作/审核智能体”的分工架构，用 DeepSeek 搭建智能体

三、提示词：提问技巧，让 AI 不再说正确的废话

1. 提示词万能公式：角色定义+问题描述+输出目标+要求补充
2. 指令式提问:确保得到更精准的答案
3. 角色扮演式提问:秒变专家的 AI 更睿智
4. 示例提问:让内容更多细节
5. 搭建智能体解决高频 AI 对话

案例实战：现场聚焦案例产出课程结果（基于岗位场景产出相关提示词模板）

四、提示词高阶技巧与智能体搭建核心方法

1. 提示词技巧：掌握多视角提问、反向提问、链式提示词、角色建模四大核心，搭建可直接套用的提示词模板库
2. 个人智能体搭建：明确“固定角色+固定任务+固定输出格式”核心，完成角

色定义、模板配置与优化

模块三：AI 场景篇——全场景效率升级

一、文采之韵：职场写作 (Word)

1. 工作汇报：学习突出汇报亮点，有效传达工作成果。
2. 年度述职：掌握述职技巧，增加升职加薪筹码。
3. 周报与日报：学会利用 AI 一分钟生成简洁明了的日报和周报。
4. 会议纪要：掌握记录要点，生成令领导满意的会议纪要。
5. 精华提炼：运用 AI 工具成为文档压缩和要点提取高手。
6. 调研报告：学会撰写有深度、凸显价值的调研报告。
7. 创意策划：借助 AI 获取创意灵感，不断产出金点子。
8. **练习案例**：撰写一份年度述职报告，结合个人岗位数据生成结构化内容

二、演示之秀：PPT 制作

人员培训及 PPT 课程制作

1. AI 生成 PPT 【应用场景/案例】
- 各行业的内部汇报、工作总结、商务演示、方案提案、路演、教学等场景
2. 国内免费 AI+PPT 生成工具/平台、AI 生成 PPT 【主要功能/流程】
3. 输入主题、上传文档、大纲生成 PPT

4. 自动搜索图片和配图
5. 一键生成 PPT：掌握利用 AI 快速生成 PPT 的技巧。
6. 课程标题：学会快速生成 10 个爆款课程标题。
7. 课程课纲：运用 AI 一键生成并修改课纲。
8. 课程讲义：借助 AI 结构化梳理课程思路。
9. 课程教案：快速生成训前、训中、训后的教学方案。
10. 课前调研问卷：自动生成调研问卷问题和格式。
11. 课后考试题：生成多种题型的课后考试题。

PPT 排版美化

1. 高清图片切换：快速更换高清图片且保持格式不变。
2. 一键排版图+文排版：选用多种图文排版模板。
3. 文档格式转化：实现 Word、PPT、Excel 格式任意转换。
4. 一键表格美化：轻松美化表格。
5. 一键多文字排版：选择多个智能图形进行文字排版。
6. **练习案例**：将一份 Word 调研报告一键转为 PPT，并完成视觉优化

三、数据分析：Excel

1. 数据预处理：利用 AI 自动完成数据清洗、融合和转换。

2. 数据探索与分析：借助 AI 进行数据可视化、特征分析和异常检测。
3. 自动化分析：运用 AI 自动生成报告，减少手动操作流程。
4. 智能图表与报告：一键生成图表和报告。
5. 自然语言写 VBA 代码：简单有效批量解决数据分析问题。
6. 自动生成透视表
7. 自动智能化用条件格式
8. 自然语言写公式
9. **练习案例**：输入“请分析销售数据中的区域差异，并生成可视化图表”，完成全流程操作

四、创意之泉：AI 生图

1. 无版权图片创作：掌握 AI 绘画技巧，成为绘画高手。
 - 即梦 AI 接入 Seedream 2.0，支持 2K/4K 高清输出，满足印刷级需求。
2. 海报制作：快速套用各种海报模板并一键导出长图。
 - 即梦 AI 接入 Seedream 2.0 后，支持联网检索最新设计趋势，自动生成符合当下审美的海报。
3. 文生图与以图生图：文本、图片生成高质量图像技巧。
 - Seedream 2.0 支持复杂逻辑推理，可生成符合特定场景需求的精准图像。
4. 创意改造功能：AI 对图片进行背景替换、风格转换、保持人物姿势等操

作。

- 支持多图融合创作，将多张图片元素智能组合。

5. 智能画布操作：局部重绘、一键扩图、AI 消除、抠图等功能。

- 支持智能构图推荐，AI 根据图片内容自动推荐最佳裁剪方案。

6. **练习案例**：为公司年会设计一张主题海报，包含“科技感+团队协作”元素

五、AI 赋能图像海报创作

1. 优势：无版权风险 - Seedream 2.0 内置版权检测功能，自动识别并规避侵权风险。

2. 国内图片生成 AI 工具推荐

3. AI 绘画提示词构成讲解 - Seedream 2.0 支持复杂逻辑推演，提示词可包含多步推理需求。

4. AI 工具之一键抠图 - 支持批量抠图，一次性处理多张图片。

5. AI 海报设计工具：既梦 AI 给你无限创意 -Seedream 2.0 后，支持联网检索最新设计趋势，自动匹配品牌调性。

6. **练习案例**：为产品推广设计一套社交媒体图文素材（含主视觉+文案）

六、影像之魅：AI 生成视频

1. 一键生成脚本：在没有思路时借助 AI 生成视频脚本。

- Seedance 2.0 支持四模态输入，可基于图像、视频、音频、文本同时生成

脚本。

2. 数字人的应用：利用数字人实现不出镜制作视频。

- Seedance 2.0 支持录制本人形象与声音，创建专属数字人分身。

3. 一键配音：轻松实现视频配音。

- 支持情感语调匹配，根据视频内容自动调整语气。

4. AI 视频生成：学会用简单文案、图片生成动效连贯的视频片段。

- Seedance 2.0 支持最长 15 秒电影级视频生成，人物动作自然流畅。

5. 故事创作模式：掌握从剧本构思到视频成片的一站式流程。

- 支持多镜头自动剪辑，AI 根据剧情自动选择最佳镜头组合。

6. 对口型功能：熟练运用中文、英文配音对口型，增强视频真实感。

- 支持多语种实时转换，一次配音生成多语言版本。

7. 运镜与速度控制：熟悉多种运镜和速度控制方法，提升视频视觉效果。

- Seedance 2.0 支持参考视频复刻镜头语言和动作节奏。

8. **练习案例**：制作一条视频，包含 AI 生成画面、数字人讲解与背景音乐

七、AI 赋能思维导图

1. Markdown 语法结合 AI 帮你快速绘制思维导图

2. 思维导图工具推荐：xmind、MindMaster

3. 思维导图的 5 个关键操作
4. 使用思维导图进行工作和学习：绘制知识框架、项目策划和工作安排
5. **练习案例**：将“年度营销计划”转化为可视化思维导图