

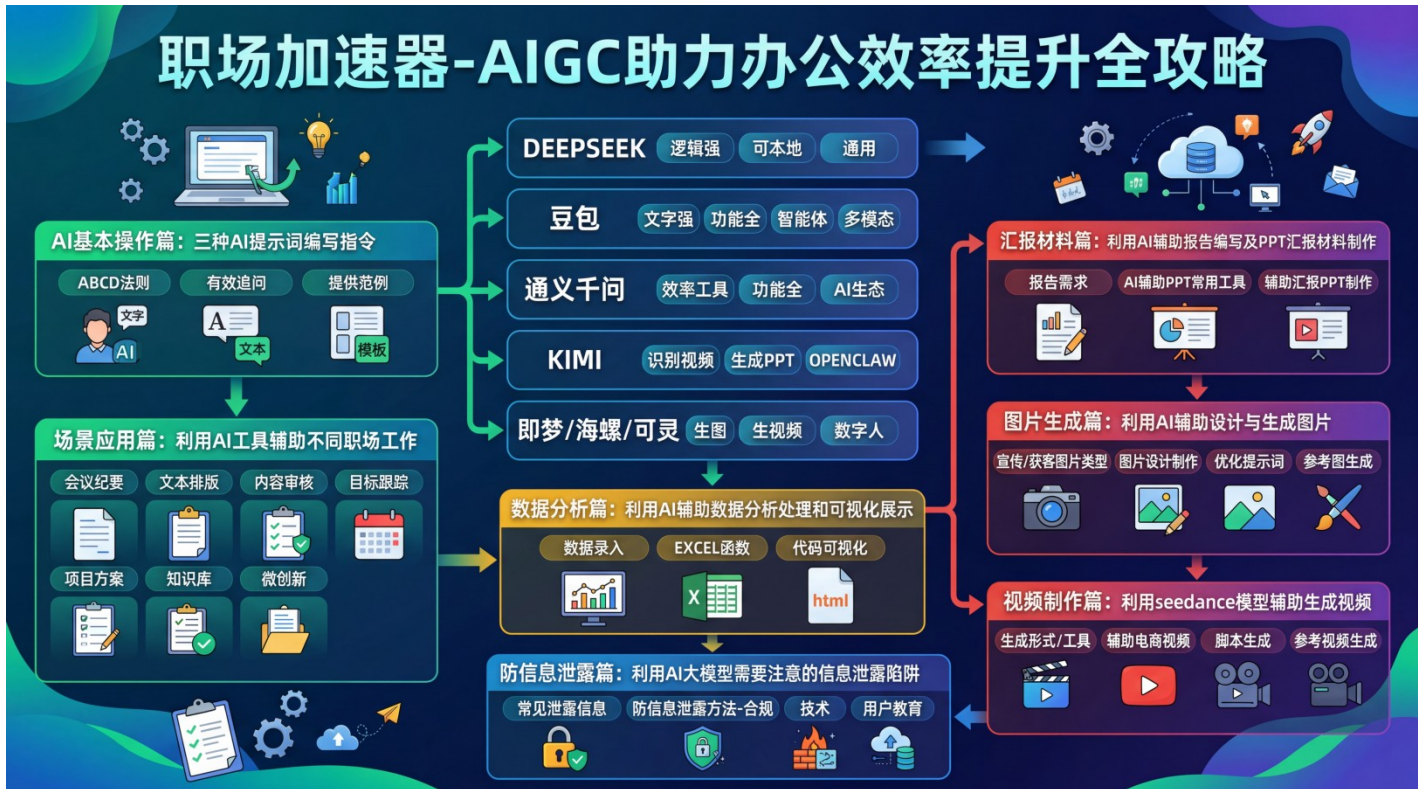
职场加速器-AIGC 助力办公效率提升全攻略

课程背景：

在数字经济快速迭代、职场竞争日趋激烈的当下，人工智能已从“可选工具”转变为职场人提升效率、突破能力边界的“核心刚需”。当前，各类 AI 工具层出不穷，从文字生成、数据分析到视频制作、图片设计，覆盖职场全场景，但多数职场人面临“工具不会用、指令不会写、场景不会融、风险不会防”的困境——要么对主流 AI 工具的功能认知片面，无法发挥其核心价值；要么缺乏科学的提示词编写方法，难以让 AI 精准匹配工作需求；要么在实际应用中无法将 AI 与会议纪要、项目方案、汇报材料等具体工作深度结合，甚至因操作不当引发信息泄露风险，反而增加工作负担。

为帮助职场人打破 AI 应用壁垒，实现“高效工作、精准产出、安全合规”的核心目标，特设计本套职场 AI 应用实战课程。课程立足职场实际需求，从工具认知、操作方法、场景应用、风险防控四个维度层层递进，涵盖 AI 工具选型、提示词编写技巧、多场景实战应用（文案、数据、汇报、设计、视频）及信息泄露防范等核心内容，兼顾实用性与系统性，既适合 AI 入门者快速掌握基础操作，也能帮助有一定基础的职场人提升 AI 应用深度，助力职场人借助 AI 工具简化工作流程、提升工作质量，在数字化转型浪潮中构建自身核心竞争力，实现个人职业成长与工作效能的双重提升。

本课程采用国内最强的大模型系列产品：**DeepSeek-V3\R1**，**通义**，**KIMI**，**豆包**、



即梦 AI 等，确保国内网络的使用。

课程收益：

- 了解各个 AI 工具和大模型的区别和应用场景
- 掌握如何对 AI 模型进行提问能得到满意反馈的提示词编写方法
- 能够利用 AI 大模型辅助编写符合要求的邮件、会议纪要、报告、目标拆解、方案等内容
- 利用 AI 大模型辅助数据表格制作，EXCEL 函数编写，可视化呈现、数据分析等工作
- 掌握利用 AI 工具完成 PPT 结构搭建，内容构建，快速生成与美化的方法
- AI 辅助各种宣传图片，海报的制作
- 利用 seedance 模型制作视频的方法
- 使用 AI 工具的注意事项

课程时间：1 天，6 小时/天

课程对象：需要学习 AI 工具提升工作效率的职场人事

课程方式：理论讲授+互动提问+实战演练

课程大纲：

第一讲：AI 工具篇-职场工作常用 AI 工具介绍

1. DEEPSEEK

- 逻辑能力强
- 可本地部署
- 通用场景

2. 豆包

- 文字能力强
- 功能多而全
- 可做智能体
- 多模态生成

3. 通义千问

- 效率工具多
- 功能全
- 打造 AI 生态

4. KIMI

- 可识别视频
- 可生成 PPT
- 部署 OPENCLAW

5. 即梦/海螺/可灵

- 生成图片
- 生成视频

- 数字人

第二讲：AI 基本操作篇-三种 AI 提示词编写指令

一、AI 在日常工作中的定位

1. 助理
2. 顾问
3. 专家

二. 向 AI 大模型提出清晰的指令

1.AI 大模型提示词编写的 ABCD 法则

- 1) A 角色：定义 AI 扮演的角色和编写内容的用户角色
- 2) B 行动：需要 AI 执行的命令以及目的
- 3) C 条件：补充 AI 编写文案的背景信息和条件限制
- 4) D 标准：规定编写文案的标准，如字数，风格，范例，内容结构等

举例：利用 AI 大模型辅助编写一个公司内部通知邮件

2. 有效追问

1) 正向反馈

- 鼓励
- 打分
- 点赞

2) 负向反馈

- 举例
- 修正
- 反馈

3) 有效补充

- 背景信息
- 要求
- 其他问题

练习：对内容进行补充和修改

3. 提供范例辅助进行文案编写

- 1) 提供范例（文案结构，写作风格，特点等）
- 2) 编写提示词（编写内容，要求等）
- 3) 文案生成

练习：利用 AI 大模型工具写一个符合公司要求的职场公文（邮件，新闻，方案，产品宣传等）

第三讲：场景应用篇-利用 AI 工具辅助不同职场工作

一、辅助会议纪要编写

1. 内容记录
2. 提供编写模板
3. 输出会议纪要
4. 细节修改

二、辅助文本格式调整

1. 上传需要排版的文档
2. 提供排版规则
3. 输出排版后文档
4. 细节修改

三、辅助内容审核

1. 学习审核标准

2. 提供审核内容
3. 输出审核建议
4. 整体结果输出

四、辅助日常目标拆解与跟踪

1. 提供主要目标及要求
2. 目标拆解
3. 生成执行计划
4. 绘制计划跟踪图表（甘特图）
5. 完成情况反馈与跟踪

五、辅助项目方案编写

1. 提供项目背景信息（需求、目的、人员等）
2. 提供项目框架
3. 生成项目方案初稿
4. 项目方案调整
5. 绘制项目跟踪图表（甘特图）
6. 反馈与调整

六、个人知识库搭建与应用

1. 知识库搭建
2. 知识库内容整理与收集
3. 知识库的使用
4. 知识库分享
5. 知识库权限设置

演练：根据知识库内容，助力专业工作任务处理

六、AI 辅助日常工作中的微创新

- 1.说明问题困难点与卡点
- 2.投喂参考信息（40 个发明原理，同行业优秀案例等）
- 3.产出处理方法
- 4.多次反馈与整理
- 5.生成创新方案或提案

演练：找一个工作中存在的问题，利用 AI 工具给出一些创新思路

第四讲：数据分析篇-利用 AI 辅助数据分析处理和可视化展示

一、AI 辅助数据录入与提取

1. AI 辅助录入数据
2. AI 辅助提取数据
3. AI 辅助信息整理

二、AI 辅助编写 EXCEL 函数

1. 定位单元格
2. 标记关键信息
3. 给出整体要求
4. 函数生成与使用
5. 数据核对

演练：利用 AI 编写函数，处理实际问题

三、利用 AI 编代码辅助进行数据可视化呈现

1. 选择数据分析类型
2. 编写可视化呈现 html 代码
3. 代码运行与下载

4. 内容修改

演练：上传数据，按需要进行数据分析，并产出结果

第五讲：汇报材料篇-利用 AI 辅助报告编写及 PPT 汇报材料制作

一、提供报告的内容及需求

1. 提供报告编写需求的背景信息（数据，工作任务，成果等）
2. 辅助信息检索和整理
3. 提供报告格式和要求
4. 生成报告初稿
5. 细节修改与调整

演练：根据工作需要，设计制作一个日常报告材料

二、AI 辅助制作 PPT 常用工具

1. KIMI
2. 灵犀 AI
3. 腾讯文档
4. 豆包
5. 扣子

三、AI 辅助汇报 PPT 制作

1. 选择 PPT 制作工具
2. 提供报告信息
3. 选择场景，对象模板
4. 设计生成汇报材料

演练：自选主题，做一个 15 页以上的汇报 PPT 材料

第六讲：图片生成篇-利用 AI 辅助设计与生成图片

一、常见的宣传与获客图片类型

1. 痛点揭示型
2. 卖点拆解型
3. 场景应用型
4. 详细信息型
5. 产品展示型

二、AI 辅助图片设计制作

1. AI 生成各类图片

- 1) 正向提示词
人物、场景、画面、风格、镜头、景别
- 2) 负向提示词

演练：根据产品卖点，设计电商图，海报

2. 利用 AI 辅助编写绘图提示词

- 1) 提供需要实现的效果和原始提示词
- 2) 利用 AI 优化提示词
- 3) 利用优化提示词生成图片

3. 根据参考图生成对应图片

- 1) AI 辅助分析图片信息
- 2) AI 辅助生成模型提示词
- 3) 修改模型关键词
- 4) 套用关键词，生成匹配的图片

演练：根据不同产品及应用场景，设计配套宣传图片

第七讲：视频制作篇-利用 seedance 模型辅助生成视频

一、AI 生成视频的形式和工具

1. 常用的使用 seedance 工具的方法

- 即梦 AI
- 小云雀 AI
- 豆包

2. 常见的 seedance 做视频形式

- 脚本生成视频
- 图生视频
- 分镜画面生成视频
- 视频模仿生视频
- 人物模仿与替换

二、辅助生成宣传，获客视频

1. 提示词编写方法

- 1) 产品信息
- 2) 产品卖点
- 3) 视频风格
- 4) 针对对象

演练：根据需求设计制作产品宣传视频

2. 脚本生成法

- 1) 描述背景与需求
- 2) 场景需求描述
- 3) 脚本结构设计（画面，镜头，角度，配音，音效）
- 4) 脚本风格设计
- 5) 利用脚本生成视频

演练：根据需求设计分镜脚本

3. 参考视频生成视频

- 1) AI 辅助视频拆解
- 2) 内容模仿与修改

3) 生成视频

4) 细节画面调整

演练：根据需求设计分镜脚本

第八讲：防信息泄露篇-利用 AI 大模型需要注意的信息泄露陷阱

一、常见的泄露信息

1. 核心数据

2. 客户信息

3. 个人信息

4. 技术材料

5. 商务材料

6. 其他信息

二、防信息泄露的方法

1. 合规使用与管控

1) 优先选择国产合规大模型

2) 严格禁止涉密场景使用外部 AI 工具

3) 分级管控与权限管理

2. 技术防护措施

1) 数据加密与脱敏

2) 大模型本地部署

3) 全链路溯源与审计

3. 用户教育与行为规范

1) 强化保密意识培训

2) 权限与痕迹管理

整体回顾与总结