

《学习力：AI 加持下的企业人才成长进化论》

—— 打造你的第二大脑，开启 10 倍速成长之旅

课程背景

时代的呼唤：从“知识容器”到“智学者”的转型

在信息爆炸的 VUCA 时代，传统的“死记硬背”式学习早已过时。企业面临的不是信息匮乏，而是信息过载。员工最大的挑战不是“学不会”，而是“学不完”和“学完用不上”。AI 的爆发，标志着我们进入了一个“知识半衰期”急剧缩短的新纪元。本课程旨在帮助学员认识到，未来的核心竞争力不在于大脑里储存了多少知识，而在于能否借助 AI 工具，快速筛选、整合、应用并创造新知识，完成从被动接收信息的“学习者”向主动驾驭 AI 的“智习者”进化。

现实的困境：学习效率低下与成长路径模糊

在日常工作中，目标学员普遍面临三大痛点：

一是**搜商瓶颈**，面对新领域或复杂问题时，找不到精准的资料，或在低质量信息中耗费大量时间；

二是**内化困难**，即使找到资料，也难以快速提炼核心、构建知识体系，导致“看了很多，记住很少”；

三是**应用脱节**，学到的知识无法转化为解决实际问题的方案或创新的点子，学习和工作成了两张皮。

这些问题严重拖慢了员工的成长速度，也制约了团队创新活力。

破局：AI 加持下的学习操作系统升级

本课程不是简单的 AI 工具教学，而是一套“人机协同的学习操作系统”。我们将引导学员将 AI 作为“思维合伙人”和“知识外脑”。课程将系统性地解决上述问题：通过提示词工程提升搜商，精准获取高价值信息；通过 AI 辅助阅读与总结，实现知识的快速内化与体系构建；通过 AI 激发创意与模拟推演，将知识转化为工作成果。帮助学员建立一套在 AI 加持下的，可复制、可迭代的终身学习能力，实现个人与企业的双重进化。

课程目标与收益

通过参加本课程的学习，学员将能够：

1. **重塑学习认知**：理解 AI 时代学习逻辑的根本变化，从“记忆知识”转向“调用知识”，建立人机协作的全新学习观。
2. **掌握核心提问力**：学会撰写高质量的提示词，能够指挥 AI 精准、高效地完成信息检索、资料整理等任务，提升信息获取效率 50% 以上。

3. **构建第二大脑**：学会利用 AI 工具构建个人知识库，将碎片化信息自动归类、链接，形成永不遗忘、可随时调用的“外脑”。
4. **提升阅读与总结效率**：掌握用 AI 辅助阅读专业书籍、长文报告的方法，能够在 10 分钟内读懂一本几百页的 PDF，并自动生成思维导图和核心摘要。
5. **激发跨界创新能力**：学会运用 AI 进行头脑风暴、跨界联想和方案推演，打破思维定势，产出更具创意的解决方案。
6. **加速技能变现**：掌握用 AI 设计学习路径、制定成长计划的方法，并能将新学的知识快速转化为工作报告、PPT 演示或实战方案，实现“学以致用”的无缝衔接。
7. **优化沟通与表达**：学会利用 AI 润色文字、模拟对话，提升职场沟通、汇报和写作的精准度与影响力。
8. **建立持续进化心态**：建立起运用 AI 进行周期性知识复盘、技能评估与学习策略优化的闭环，实现学习力的自我驱动与持续进化。
- 9.

课程对象

- 渴望提升工作效率、摆脱重复性劳动的职场骨干。
- 需要快速学习新领域知识、应对复杂挑战的项目经理。
- 负责知识管理、人才培养和数字化转型的 HR 及管理者。
- 所有希望在 AI 时代保持竞争力，实现快速成长的终身学习者。

培训方式

- **理念重塑 + 实战演练**：拒绝空谈理论，30%理念引导，70%实操演练，确保学员现场学会、课后能用。
- **场景化教学**：围绕工作中的真实场景（如写报告、做分析、学新技能）设计练习，让学习直接对接工作。
- **小组共创**：通过团队协作，利用 AI 工具共同解决一个虚拟或真实的业务难题，碰撞思维火花。
- **即学即用工具包**：提供经过验证的优质提示词模版、AI 工具清单及使用手册，课后直接复用。

课程大纲

第一讲：破茧——重塑“智习者”的底层操作系统

- **认知升级**：人不是用来比储存的，是用来比链接的

一、 AI 时代的学习悖论

1. 探讨：为什么过去的学习方法失效了？
2. 概念：知识半衰期与“第二大脑”的必然性
3. 思维转变：从“硬盘思维”到“云计算思维”

二、 人机协同的三种境界

1. 工具层：AI 作为执行工具（替我做）
2. 副驾层：AI 作为协作伙伴（和我一起做）
3. 智囊层：AI 作为思维外脑（启发我怎么做）

三、 开启你的“智习”之旅

1. 演练：诊断个人当前的学习痛点与效率瓶颈
2. 构建：明确人机协作中“人”的不可替代性（提问、决策、共情）
3. 共识：建立课程学习的共同目标与积分规则

第二讲：搜商——用提示词撬动高质量信息杠杆

- **精准提问：答案的质量由问题的质量决定**

一、 打破传统搜索，拥抱生成式对话

1. 对比：传统搜索引擎与 AI 对话式搜索的本质区别
2. 误区：为什么你对 AI 的答案不满意？（垃圾进，垃圾出）
3. 核心：Prompt 的黄金公式（角色+任务+背景+要求）

二、 高阶 Prompt 技巧：像指挥家一样驾驭 AI

1. 技巧一：设定边界与限制（Chain of Thought）
2. 技巧二：赋予角色与风格（Few-shot Prompting）
3. 技巧三：迭代式提问与追问（让 AI 自我优化）

三、 场景实战：信息侦察兵

1. 演练：用 30 秒获取一个新行业的研究报告核心摘要
2. 演练：精准搜集竞争对手的最新动态与市场评价
3. 产出：每位学员总结一套属于自己的“万能提问模版”

第三讲：内化——构建 AI 驱动的“第二大脑”知识库

- **知识炼金：从信息输入到知识沉淀**

- 一、 **告别收藏夹吃灰，建立动态知识库**

1. 工具介绍：AI 知识库的核心功能
2. 原理：如何让知识库自动分类、打标签和链接
3. 方法：CODE 法则 - Capture (捕获)、Organize (组织)、Distill (提炼)、Express (表达)

- 二、 **AI 赋能的高效阅读与提炼**

1. 演练：上传一份 50 页的 PDF，让 AI 自动生成摘要和思维导图
2. 演练：让 AI 扮演“苏格拉底”，与你探讨书中观点，加深理解
3. 技巧：用 AI 将长文转化为可执行的 Checklist

- 三、 **场景实战：构建你的专业知识体系**

1. 演练：围绕“项目管理”或“新媒体运营”等主题，现场搭建个人知识库框架
2. 产出：一个属于自己的、不断生长的“第二大脑”雏形

第四讲：跃迁——人机协同下的创造力与行动力

- **知行合一：让知识在工作场景中变现**

- 一、 **从 0 到 1：AI 辅助创意激发与方案设计**

1. 演练：利用 AI 进行跨界联想，为产品营销策划 10 个创意方案
2. 演练：运用思维导图与 AI 结合，将模糊想法拆解为可执行的任务
3. 技巧：让 AI 扮演“魔鬼代言人”，对你的方案进行压力测试

- 二、 **从 1 到 100：AI 加速成果产出**

1. 演练：将零散笔记，通过 AI 一键生成逻辑清晰的汇报 PPT 大纲
2. 演练：用 AI 润色工作邮件、撰写项目复盘报告，提升职业化表达
3. 演练：模拟与客户/领导的对话，让 AI 帮你准备应答策略

- 三、 **结业实战：我的 AI 进化路线图**

1. 小组共创：选择一个真实工作难题，利用所学 AI 工具链，产出从“信息搜集”到“解决方案”的全流程成果。
2. 成果路演：展示人机协同下的高效 workflow。

3. 展望未来：如何持续关注 AI 工具迭代，保持终身进化。