提示词基础

学会写出清晰、好用提示词的基本框架

预计阅读时间: 5 分钟

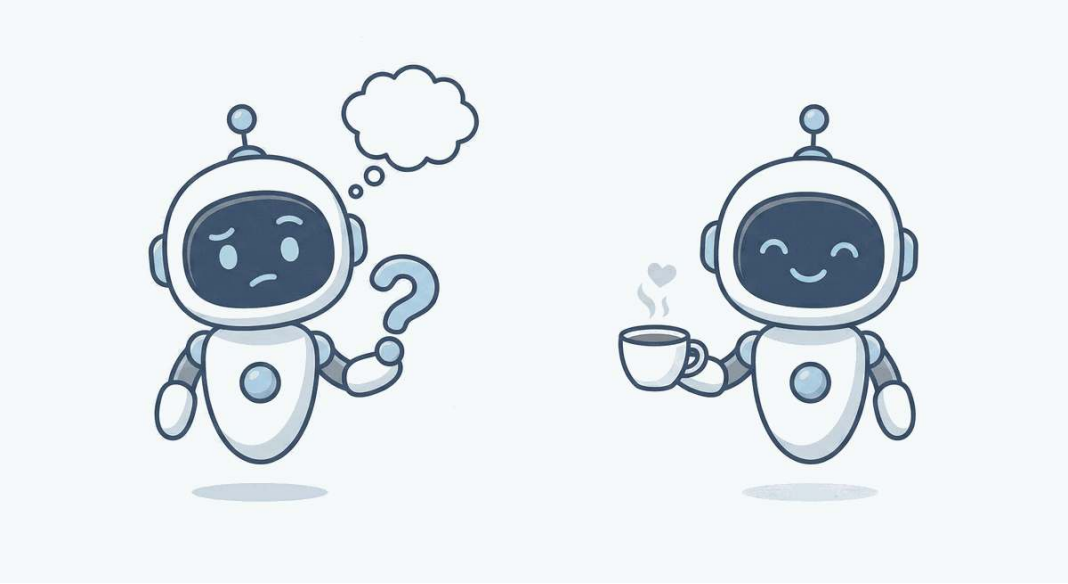
---

1. 为什么提示词很重要

想象一下，你走进咖啡店，只说了一句：“ 来杯咖啡。”

店员可能给你浓缩、美式，或者无咖啡因拿铁。如果你想要的是某一种，就必须说得更具体。和 AI 对话也是一样。

写提示词，本质上就是把你真正想要的东西说清楚。它不是编程，更像是一次高质量的表达。



2. AI 是怎么理解指令的

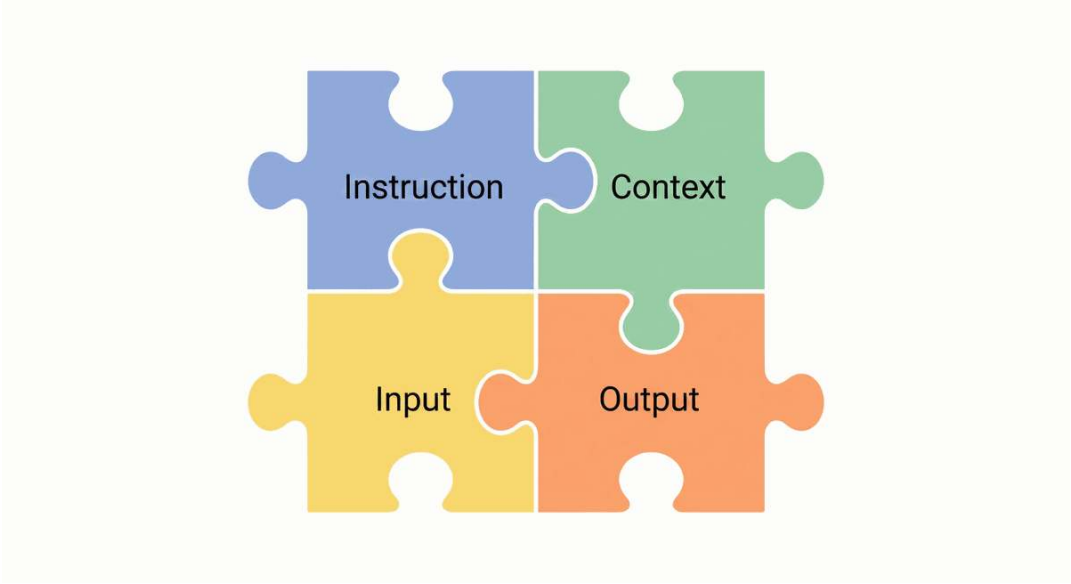
把 AI 想成一个反应很快、愿意帮忙，但并不了解你项目背景的同事，会很有帮助。

它会根据你输入的话去识别模式，再生成最可能符合要求的回答。你写得越清楚，结果通常越好。

提示: 可以把它当成刚加入项目、还不了解上下文的靠谱同事来沟通。

3. 一个提示词的四个基本部分

好用的提示词通常包含四个部分。不一定每次都要全部写上，但它们很适合作为检查清单。



1. 指令

先说清楚你要 AI 做什么。最好从一个明确动作开始。

- 例如: 写、总结、翻译、计算。

2. 背景

告诉 AI 它需要知道哪些前提信息。

- 例如: 面向初学者、我是忙碌的家长、这是正式邮件。

3. 输入内容

它需要参考什么材料？

- 例如: 一封贴进去的邮件、一份食材清单、一份杂乱报告。

4. 输出形式

你希望答案最终长成什么样子？

- 例如: 项目符号列表、短段落、表格。

4. 好例子与差例子

往往只多补几条信息，结果质量就会完全不同。

场景: 制定锻炼计划

较弱的例子:

示例提示词

```
给我一个锻炼计划。
```

为什么不理想: 这句话太模糊了，AI 不知道你的水平、目标，也不知道你有没有器械。

更强的例子:

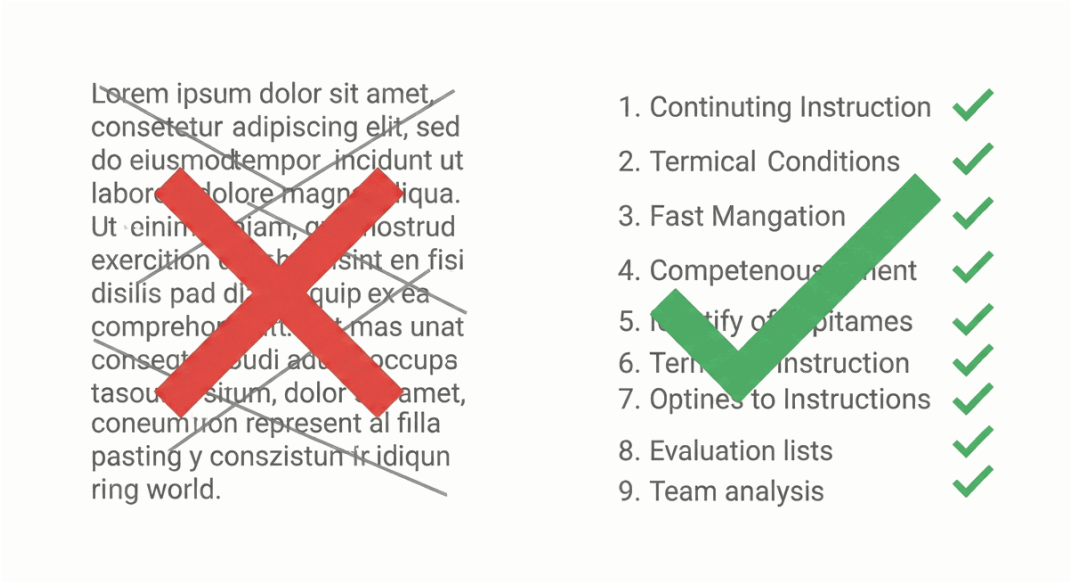
示例提示词

```
请为初学者制定一份 30 分钟的锻炼计划。
我没有任何器械，想重点做有氧训练。
请用编号列表的形式给出每个动作。
```

在应用中打开
在 Promta 中试试

iPhone 和 iPad | Mac

为什么更好: 时间、限制条件和输出形式都交代清楚了。



5. 简单模板

你不需要每次都从零开始。模板能让你更快进入状态。

解释型模板

适合学习新知识时使用。

示例提示词

> 请把 [Topic] 讲给我听，假设我是 [Audience/Age]。请用一个类比帮助我理解。

编辑型模板

适合修改或润色文字。

示例提示词

> 请根据 [Goal，例如清晰度/语法] 修改这段文字，并保持 [Tone，例如专业/友好] 的语气。

灵感型模板

适合卡住的时候用来找思路。

示例提示词

> 请给我 10 个关于 [Project] 的想法，重点是 [Constraint，例如便宜/快速]。

6. 练习一下

下面这些例子可以直接在应用里试。

练习 1: 润色邮件

贴上一封邮件草稿，然后输入：

示例提示词

> 请把这封邮件改写得更礼貌、更简洁。

练习 2: 晚餐规划

写下你现有的三样食材，然后输入：

示例提示词

> 请用鸡肉、米饭和柠檬推荐一道 30 分钟内能做好的菜。

在应用中打开
在 Promta 中试试

iPhone 和 iPad | Mac

7. 快速检查

下次发送提示词前，先看这三件事：

- □ 是否足够具体？
- □ 是否给了必要背景？
- □ 是否说明了输出形式？