写出更好的指令

把模糊请求变成清晰、可执行的指令

预计阅读时间: 7 分钟

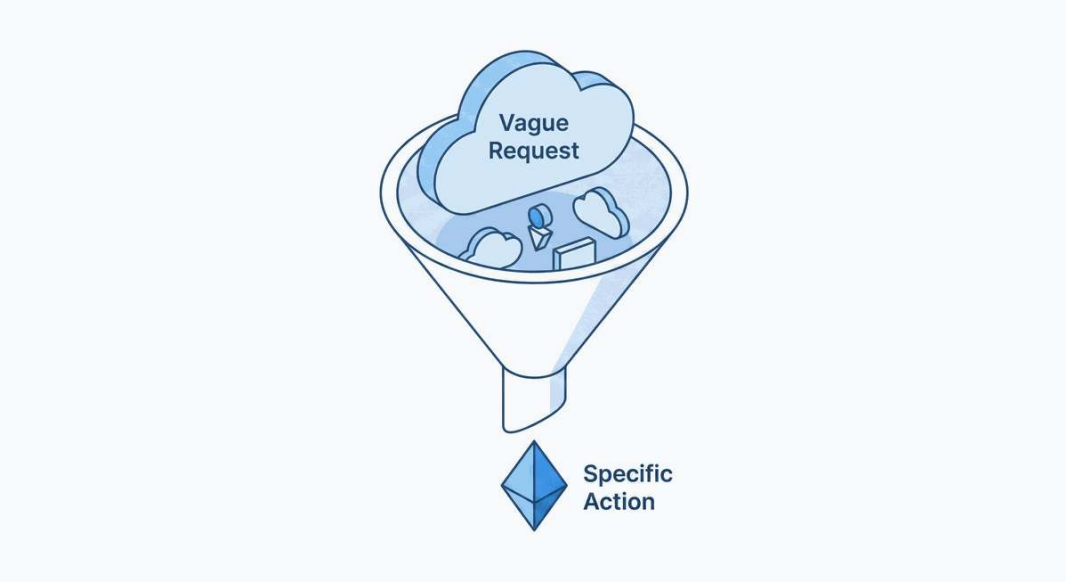
---

1. 为什么模糊提示词容易失败

模糊的提示词通常只会得到模糊的回答。如果你让 AI
“ 写得有趣一点” ，它并不知道“ 有趣” 对你来说到底是什么意思。

好结果来自清晰的引导，而不是碰运气。

常见误区: 以为 AI 已经理解了你的标准和偏好。



2. 加上角色、背景和限制

只要补上这三层信息，指令就会清晰很多。

角色

告诉 AI 要以什么身份来回答。

- 例如: 资深市场经理、严格的编辑、本地旅行向导。

背景

用一两句话说明眼前的情况。

- 例如: 我要为青少年推出一个有机香皂品牌。

限制

明确哪些事情不能做，或者必须控制在什么范围内。

- 例如: 不要用术语、句子控制在 15 个词以内、只用超市常见食材。

3. 直接要求结构

如果你不特别说明，AI 往往会输出普通段落。想要更好用的结果，就主动指定格式。

常见好用的格式

- 表格: 适合做对比。

示例提示词

请用表格展示数据，列名为优点、缺点和价格。

- 标题结构: 适合较长说明。

示例提示词

请用 H2 标题组织主要内容，并用项目符号补充细节。

- 步骤列表: 适合教程。

示例提示词

请把这件事拆解成编号步骤。

4. 看看前后差别

与其空讲原则，不如直接看一版重写前后的区别。

场景: 安排行程

修改前（普通版）：

示例提示词

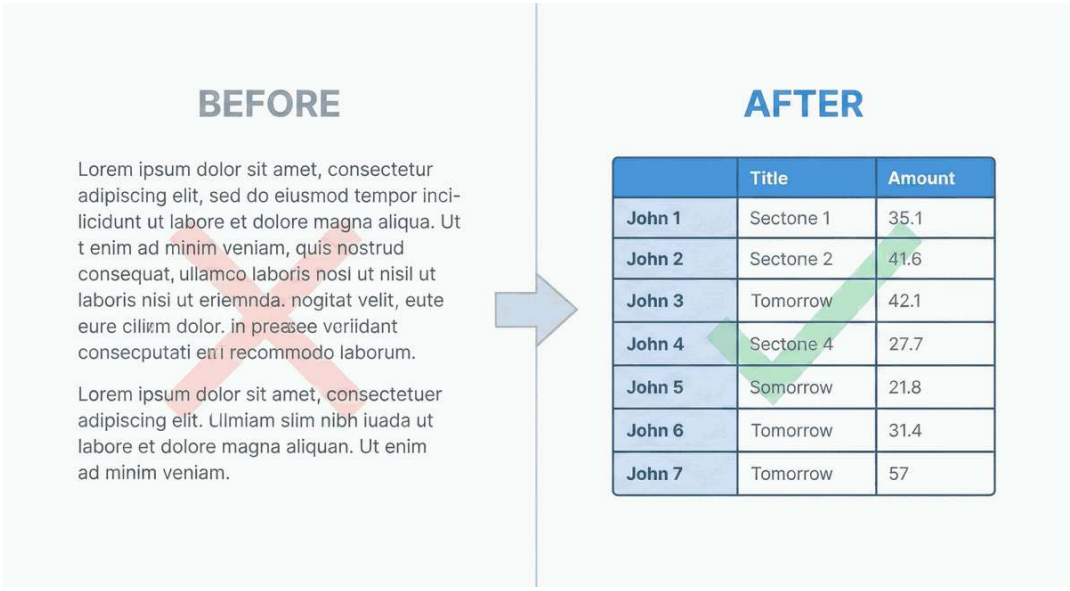
我要去东京玩 3 天。我该做什么？

修改后（更强版）：

示例提示词

请以东京本地向导的身份来回答。
为一对喜欢历史和美食、但讨厌人群的情侣设计一份 3 天行程。
避开像涩谷十字路口这样的热门拥挤景点。
请用表格输出，列名为时间、活动和预计花费。

在应用中打开
在 Promta 中试试
iPhone 和 iPad
Mac



5. 一个简单框架

你可以用 R-C-O 框架记住最关键的三件事。

- 1. R = Role：AI 是谁？
- 2. C = Context & Constraints：背景和限制是什么？
- 3. O = Output：你希望它怎么输出？

示例提示词

```
请以 [Role] 的身份，在 [Context] 的前提下完成 [Task]。请确保满足 [Constraint]，并用 [Output] 的形式输出结果。
```

6. 练习题

把弱提示词改好

试着用 R-C-O 框架重写下面这个提示词。

较弱的提示词:

示例提示词

```
帮我准备面试。
```

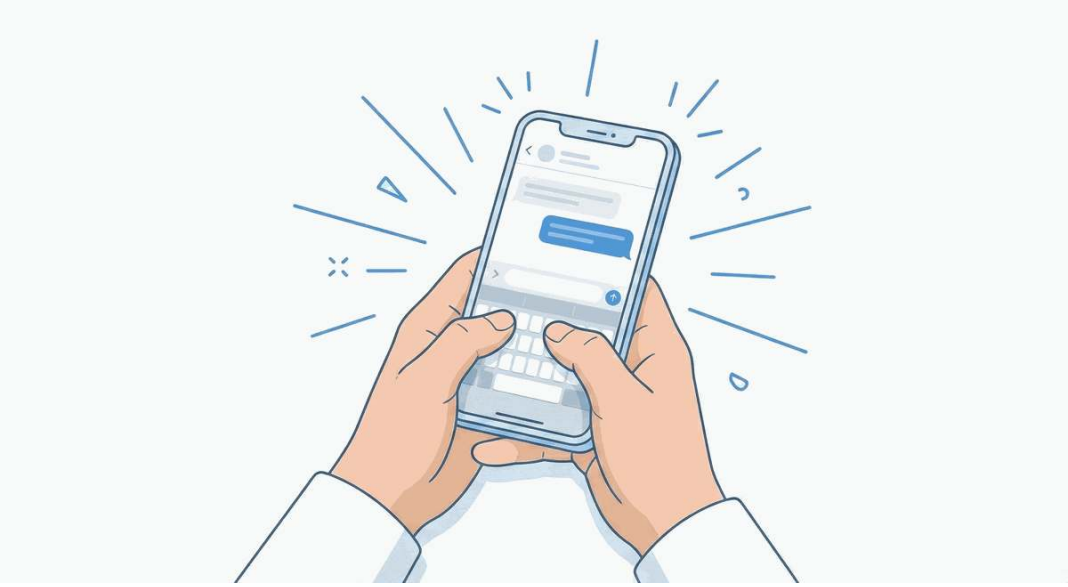
改进后的版本:

示例提示词

请以一家科技公司的招聘经理身份来回答。我即将面试项目经理岗位。请依次问我 5 个常见面试问题，每次等我回答后再进行点评。

在应用中打开
在 Promta 中试试

iPhone 和 iPad | Mac



7. 快速检查

- □ 是否指定了角色？
- □ 是否解释了背景？
- □ 是否设置了限制条件？
- □ 是否要求了输出格式？