

提示词基础

学会写出清晰、好用提示词的基本框架

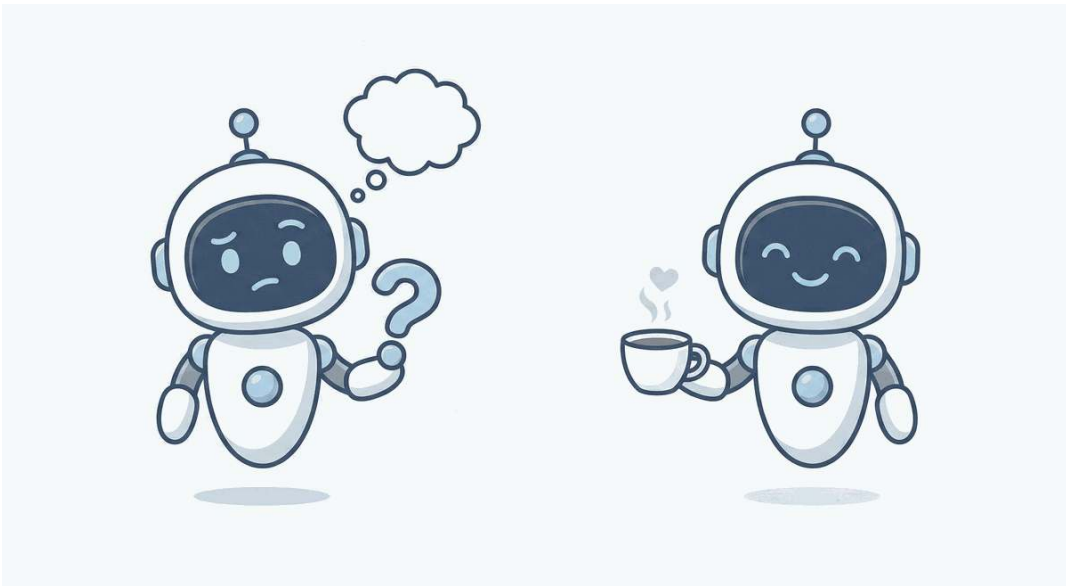
预计阅读时间: 5 分钟

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

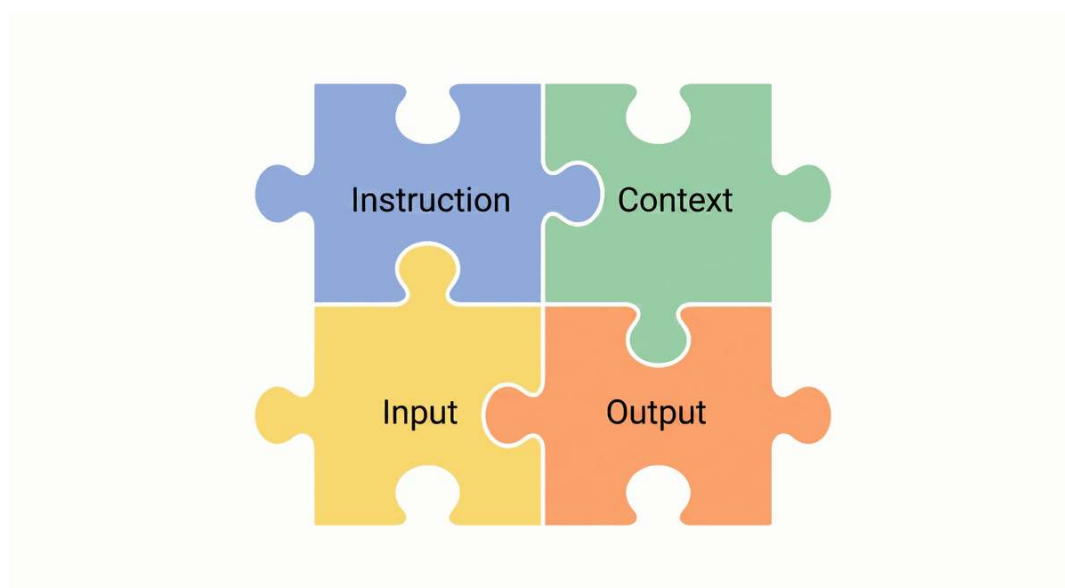
把 AI 想成一个反应很快、愿意帮忙，但并不了解你项目背景的同事，会很有帮助。

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 PromptBoard 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。

~~Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur adipisicing elit, sed do eiusmod tempor incididunt ut labore et dolore magna aliqua. Ut enim ad minim veniam, quis nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa qui officia deserunt mollit anim id est laborum.~~

1. Continuing Instruction ✓
2. Termical Conditions ✓
3. Fast Mangation ✓
4. Competenous ment ✓
5. Identify of pitames ✓
6. Term instruction ✓
7. Optines to Instructions ✓
8. Evaluation lists ✓
9. Team analysis ✓

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有礼貌、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 PromptBoard 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？