

别只收藏 从一件真事做成 可复用的 Skill (技能包)

JKL（老师、现场主持人）建议：
先完成一个任务，再保存有效的做法。
技能包就是下次能直接用的操作说明。

这本精选从 JKL 的分享出发，
讲清怎样让 AI 帮你完成任务，
以及结果出来后该怎么检查。

JKL / 怎样开始

先解决一件事， 再去找教程

JKL 在课件里提醒：收藏越来越多，自己的成果却可能没有增加。开始之前，先找一个真正需要帮忙的问题。

收藏

你担心跟不上新工具，于是不断保存文章和课程。

但是，如果没有把教程用在自己的任务上，你还是不知道哪一步真正有用。

动手

你先找出工作中卡住的一步，或生活里一直拖着的事。

然后请 AI 帮你理解、整理或检查，让这件事有一个能看得见的进展。

一句话 JKL 的建议是：把「我要学 AI」换成「我需要它帮我完成什么」。

开工前讲清楚， 结果出来再检查

JKL 建议先请 AI 复述任务。如果理解有偏差，就先调整要求，再请它生成第一版。

01 告诉它要做什么

你要说明结果给谁用、最后要交出什么，以及怎样才算完成。信息不足时，请它先问关键问题。

02 把真实材料交给它

你要提供相关经历、目标和资料。AI 看不到的背景，需要你主动补充，不能指望它自己猜对。

03 亲自检查第一版

AI 说完以后，你还要核对事实和使用效果。先改最影响使用的问题，再看看修改是否有效。

带走一句话 JKL 提醒：数字、名字和事实，都需要由人核对。

JKL / 结果不理想时

先找缺了什么，再让它重做

JKL 在课件里举例：「我零基础，帮我学 AI。」这个请求太宽，AI 还不知道你的目标和起点。

01 要求太模糊，就说具体

如果你只说「优化一下」，AI 不知道该改哪里。你需要指出这次最想解决的问题。

02 资料不够，就补材料

如果任务依赖你的背景或原始文件，你要把这些资料提供出来；需要最新信息时，还要查清来源。

03 结果不稳，就逐项核对

你要检查内容、材料、成品和来源，而不是看到一大段回答就当作完成。发现问题后，再要求修改。

教训 JKL 的处理顺序是：先弄清任务需要哪种帮助，再选择工具。

圆桌经验 / 四种具体用法

他们怎样让 AI 进入日常工作

这些经验分别来自现场不同的人。你可以先选一种，看看是否适合自己。

JKL 保存 图片制作要求

JKL 把人像相似度、油画质感和标志要求写成技能包，下次按名字调用，省去重复交代。

班主任用 固定指令复盘

做班主任的朋友每天提交日记，再用同一道指令分析当天的问题；周复盘时，再看共性和成功原因。

写材料的朋友 请 AI 多给答案

查资料、想看全一些时，这位朋友会请 AI 列出前二十个答案，估计各有多大可能，再自行比较。

做交易的朋友 先判断有无必要

这位朋友做过写小说的工具，后来发现直接对话就够用。因此，做新工具前会先检查必要性。

补一句 JKL 听到班主任的做法后指出：把长指令保存下来，就是在积累技能包。

做分析的朋友 · JKL / 怎样判断结果

有了第一版， 还要看它能不能用

做分析的朋友来自传统行业，平时用 AI 分析数据。这位朋友认为，目标和成品要求越清楚，越容易指出第一版的问题。

01 按你的要求继续改

做分析的朋友会列出具体问题，让 AI 逐项修改；同事使用同样的数据和任务，成品仍可能不同。

02 请另一个模型找漏洞

这位朋友会把一家的回答交给另一家检查，再把发现的问题交回去修改，避免只顺着答案走。

JKL 也试过让 AI 检查课件：自查时评价很高，换一个模型看，却发现了严重错误。

本节结论 JKL 提醒，最终使用结果的人是你，责任也需要由你承担。

JKL / 今天可以做什么

选一件小事， 把这一轮做完

01 先完成一个真实任务

JKL 建议从工作或生活里的具体困难开始。你先交代目标和材料，让 AI 帮你做出可以检查的结果。

02 把有效做法留下来

同一流程顺利完成几次后，JKL 建议把步骤和要求写成技能包。下一次做类似任务时，就有现成的方法可用。

从今天卡住的那件事开始。
你完成一轮，就能知道
AI 到底帮上了哪一步。

摘自 AI 神思会第 9 期（深圳）
视频号 / 小红书：JKL神思记

