

人定标准， 库留在自己手里

在深圳这场 AI 应用交流会上，
老师、项目参与者和写材料的人，
分享了各自用得顺、也用不顺的地方。

JKL（老师、主持人）建议：
把资料保存在自己能掌握的地方，
换助手时，就能继续使用。

这一场讲了什么

这一场， 有哪些经验可借鉴

现场既有 JKL 的入门分享，也有圆桌参与者的使用经验。你可以先按自己的工作找到相关章节，再看这些方法适不适合。

01	先找任务，再看答案	03-04
02	把一次尝试变成方法	05-06
03	用另一个模型检查	07
04	项目变化与记忆文件	08-09
05	资料保存与工作台	10-11
06	备课库与工具选择	12-13
07	复盘与会议记录	14-15
08	查资料、做工具与解字	16-17
09	回到自己的工作中	18

- JKL

老师、主持人
- 做项目的朋友

分享项目经验
- 做班主任的朋友

分享教师复盘
- 做分析的朋友

分享数据分析
- 写材料的朋友

分享报告写作
- 做交易的朋友

分享工具取舍
- 做解字的朋友

分享汉字视频
- 从香港过来的朋友

分享工作流体验

如果你常处理文字材料，可以先看备课和纪要的经验；如果你正在搭自己的助手，可以先看项目变化和工作台的讨论。人物按现场身份称呼，方便你找到对应的工作场景。

第 1 章 JKL / 入门时先想什么

先找到困难，才知道要学什么

JKL 的课件《零基础学 AI：小白如何真正用起来》先回应一种焦虑：工具不断更新，自己是不是已经落后了？JKL 的回答是，先让一个具体问题取得进展。

	如果只想「学 AI」	如果先看自己的任务
从哪开始	你会面对很多工具，却不知道哪一个与自己有关。	你先找出最近工作卡在哪里，再判断需要哪种帮助。
怎样提问	你只说自己什么都不会，AI 就容易给出一长串学习资源。	你说明想解决的困难，请 AI 先帮你拆解或整理。
怎样看进展	你保存了更多资料，却没有机会检验是否真的学会。	你拿到可检查的初稿，就能知道哪些地方还需要改。

JKL 把 AI 能提供的帮助分成四类：解释和理解内容、生成新内容、处理已有材料，以及调用工具。它们也可以连着用，比如先读资料、再整理，最后写成文章。

先试一步 按 JKL 的课件建议，你可以只选当前最需要帮助的一步，不必一次掌握所有功能。

同样的数据，为什么成品不同

做分析的朋友 来自传统行业，平时会把数据交给 AI 分析。这位朋友发现，同事使用同样的数据、处理同一个任务，交出的结果仍有差别，因为人对项目和成品的要求不同。

要求清楚时

你知道结果要支持什么决定，所以能看出回答有没有用。

你能列出不满意的地方，让 AI 按顺序继续修改。

你会一直检查，直到成品符合自己的要求。

只看回答顺不顺时

你觉得第一遍已经写得很好，便直接拿去交差。

你没有说明最终目的，AI 就只能按自己的理解往下写。

你看到了完整的文字，却可能漏掉影响判断的问题。

做分析的朋友也会让 AI 推荐书。如果回答太多，就要求总结，再调整成自己愿意读的版本。关键在于，这位朋友始终知道自己想得到什么，不会因为回答看起来完整就停止追问。

这位朋友的提醒 人的目标要比模型的回答更明确，才知道下一次应该改哪里。

一个任务， 可以这样做完

JKL 在课件和现场演示中，把提问、提供材料、生成和修改连成了一个流程。Skill（技能包）就是把稳定的做法写成说明，让下次做类似任务时可以直接调用。



开工前，JKL 建议先让 AI 复述理解；如果信息不够，最多问三个关键问题。这样可以提前发现偏差，减少生成长答案以后再重来的麻烦。

JKL 的课件提醒：检查时要看内容是否正确、是否依据材料、成品是否能用，以及来源是否可靠。

保存的是要求，下次才有依据

1

把要求写下来

JKL 以油画风照片为例，把人像要像本人、质感轻或厚、需要加上标志等要求写进说明。

2

给这套方法起名字

以后再做同类图片时，JKL 可以按名字调用，不用重新讲一遍全部要求。

3

先看说明，再继续

如果不放心，JKL 会让 AI 找出上次的技能包，确认内容没有问题后再开始。

演示稿也能沿用要求

JKL 先处理内容，再用 Markdown 发给 AI。

Markdown 是用简单符号标出标题和段落的文本格式。

版式和视觉风格已有固定要求，因此新内容可以继续用相近的样式呈现。

「如果不放心，你就跟他说，你找出上次我们做的那个 Skill 的内容，发我看一下。然后你觉得没问题，你再往后做。」

JKL • A 00:35

做项目的朋友也有类似做法：把周报写法存成一份文件，每次写周报时再调用。

换一个模型看， 可能发现新问题

「只用一个的话，
会被他反着
带到坑里的。」

做分析的朋友 · B 35:54

做分析的朋友 会把一个模型的答案贴给另一个模型，请对方找问题，再把发现的漏洞交回去修改。这样做，是为了避免自己一直顺着同一个回答思考。

自查

模型可能评价过高

JKL 做课件时，曾让生成内容的模型自查。模型给自己打了九十分，但这个分数没有说明错误已经排除。

复查

另一个模型找出漏洞

JKL 再交给另一家检查时，对方指出了一串问题，其中还有严重错误。这才有了继续修改的依据。

JKL 因此提醒，AI 能放大已有的能力，也会放大人的局限。模型给出的评价，不能替代你对实际结果的判断。

项目一直变，智能体就容易跟不上

做项目的朋友

为项目管理搭过大约五个智能体。智能体是按任务设置的 AI 助手，可以负责跟踪任务、整理会议或梳理文档。这位朋友的体验是，开始时效率提高了，但要让整套工作持续运转，反而更难。

01 变化先发生在人之间

项目的新情况常常来自随口交流。做项目的朋友跟同事沟通完，还要再告诉 AI 一遍，而 AI 不一定理解得准确。

02 整理不等于判断

AI 能整理记录、跟进事项，但如果没有说清职责，就可能认错人。谁应该负责，仍需要了解现场的人判断。

03 更新也要计算时间

这位朋友后来发现，与其不断调整指令，有些工作由自己根据新情况处理，反而更快。

经验边界

这位朋友并没有否定 AI 的帮助，而是把它的任务缩小到整理和基础跟进。

记忆文件， 不用什么都放

做项目的朋友 把 Memory（记忆文件）用作保存必要背景的地方。这类文件会告诉助手哪些信息需要记住；项目发生变化时，这位朋友再用工作日志交代新情况。

01

只保留必要背景

做项目的朋友没有把所有事情都塞进去，而是控制记录的范围，让需要更新的信息少一些。

02

用日志交代变化

这位朋友会通过工作日志更新助手的理解，也试过晚上用语音转文字的方式写日记。

03

承认更新有成本

把事情讲给 AI 听，也要花时间。如果要求助手了解所有变化，维护本身就会变成一项工作。

04

基础任务先做好

因此，这位朋友目前更愿意让助手处理简单任务，而不是要求它完整理解现实中的全部关系。

「我仍然在它的 Memory.....文件里面没有放太多的东西.....然后我可能会通过去用工作日志交接的方式.....让它去更新一下认知。」

做项目的朋友 • B 08:54

第 5 章 JKL / 资料为什么要自己保存

助手会记住什么， 和你保存什么，是两回事

JKL 提醒，工具能保留部分对话背景，并不等于自己的资料已经有了稳定去处。换一个助手时，过去的材料和工作要求仍需要重新提供。

记

方便继续对话

有些助手会在一轮任务结束后，记下需要保留的信息，下一轮就不必从头解释。

这是 JKL 当时使用工具的体验，不能据此认为所有工具都能记住全部内容。

库

方便继续使用资料

知识库是集中保存、方便查找的资料。JKL 建议把有用材料取出，放在自己能管理的地方。

以后换模型，可以把原来的材料继续交给新助手。

工具举例 JKL 推荐过 Obsidian。它是一款管理本地笔记的软件，可以帮助你查看和整理自己的文件。

工作台搭好了， 维护也要花时间

现场有人把办公助手做成自己的工作台：让它处理几类常见工作，集中使用材料。搭出来的那一刻很惊喜，但这位分享者也发现，想让它更完美，会不断投入精力。

容易有的期待

搭好工作台，就会一直省时间。



现场遇到的情况

一位分享者集中处理周报和材料后，仍要反复调整工作台。

容易有的期待

把功能加全，助手就会更懂你。



现场遇到的情况

信息有了变化，还得由人更新。有人会在每周写周报时补充。

容易有的期待

演示稿有了固定风格，内容也会自动合适。



现场遇到的情况

JKL 会先处理本次内容，再按已有风格生成页面。

写长篇演示稿的朋友还遇到篇幅问题：一两个小时的分享，要先准备足够内容，再压缩成适合投影的页面。

JKL 的观点是，软件应该为人服务。判断工作台是否值得继续调整，要回到它是否帮助了眼前的工作。

备课库有用，因为它连着每天的任务

JKL 本职是老师。以前备课要翻很多教材，现在会让 AI 解读教材、样书和考试题，再综合整理。资料库的作用，就是让这些材料在需要时找得到。

先把原始资料整理好

JKL 把教学文件放进库，按年级、课程和每周进度加标签，方便找出需要的内容。

找到本次要用的文件

备课时，JKL 会复制文件路径给能读取本地资料的助手，请它据此生成讲义或试卷。

按关键词补充材料

需要某类题目时，JKL 先检索相关内容，再让 AI 根据找到的材料整理。

查看生成结果和进度

JKL 希望打开界面就能看到每次做了什么，不必在文件夹里逐个打开检查。

材料齐了，也要说明要求

JKL 会说明讲义给谁看，以及要传达什么内容。

准备分享时，AI 还会追问预计时长，帮助确定内容的篇幅。

有一次只生成了六页，JKL 觉得不够，便继续调整到十五页。

JKL 把本地笔记当作文件的阅读和整理界面。能看清内容和进度，才是选择这类工具的原因。

本地、云端和网页， 按自己的工作来选

现场关于资料工具的讨论

现场提问

飞书已经能办公，为什么还要用本地笔记做知识库？

JKL

JKL 更看重本地文件：换不同模型时，材料还在自己手里；备课时，也方便集中查看内容。

另一位参与者

这位参与者的办公已经集成在飞书里，因此更愿意继续使用，不想来回切换。

写材料的朋友 日常需要写报告，工作电脑的条件有限，因此先用网页对话。这位朋友把生活、工作和给领导写报告分开讨论，自己负责审核，AI 先提供初步材料。

从香港过来的朋友 则已经在使用同事提供的工作流，也就是事先设好的处理步骤，点一下就能生成结果。这个办法方便，但这位朋友仍想了解怎样在其他任务里用得更好。

这几种用法对应不同条件：JKL 要方便备课和查看文件，其他朋友更在意办公是否集中、现有电脑能否使用。

每天都要复盘， 就把指令固定下来

做班主任的朋友

刚工作不久，感到班主任角色很消耗精力。这位朋友开始让 AI 帮忙整理日记，区分每天发生了什么，再回看一周的问题。

日复盘

看清当天

这位朋友每天记录身体、工作、班主任事务和当天的成功，再请 AI 分析。

周复盘

寻找共性

这位朋友会回看一周的问题，寻找共同点，也分析成功的原因。

固定做法

保存长指令

这位朋友把长指令存成文档，下次提交日记时直接调用，不必重新解释。

「这就是 Skill 嘛，你其实已经在做 Skill。」

JKL · A 20:40

现场有人问，是事情刚来就让 AI 判断要不要做，还是复盘时再问？做班主任的朋友回答，要看情况；两分钟能解决的事情，当场就处理了。

现场的提醒 另一位参与者指出，人比 AI 更了解自己的工作。因此，这件事究竟重不重要，仍要自己判断。

会议纪要， 先说清要找什么

做项目的朋友 遇到过纪要把责任人记错的情况：某人提出一项待办，不代表这件事就由这个人执行。因此，这位朋友把纪要要求做成固定框架。

Meeting Walker：按固定要求整理会议记录的助手	
说明人员关系	先告诉 AI 项目里有哪些人，以及每个人负责什么，帮助它理解发言和职责。
列出提取要求	要求 AI 提取主要内容、待办、执行人和完成时间，也把会议暴露的风险整理出来。
固定输出格式	做项目的朋友把格式一并写进要求，下次处理纪要时继续沿用，减少重复调整。
人工核对重点	结果出来后，人还要确认关键事项，尤其要分清谁提出了任务、谁应该完成任务。

现场还有人会先自己复述一遍会议重点，再请模型根据复述整理。这样做，是为了减少转写没有抓住重点、模型又自行猜测的情况。

按做项目的朋友的现场口述，固定框架让纪要更接近可用状态；这个体验并不等于纪要可以免于检查。

先判断这次需要更多答案，还是一个工具

问 · 现场

哪类话题适合要前二十个答案？

答 · 写材料的朋友

这位朋友认为，查资料、比较观点、想看全一些时适合；直接执行的任务，没有必要每次都这样问。

写材料的朋友：把回答当初步材料

这位朋友会请 AI 列出前二十个答案，再估计各有多大可能，作为扩大思路的参考。JKL 听后说，以前没有听过这种用法，觉得很有意思。

做交易的朋友：先比较直接对话

这位朋友不是技术出身，曾做过写小说的工具，后来发现只需在对话中加入风格要求，就能满足需要。做新工具前，这位朋友因此会先问：它比直接对话多解决了什么？

做交易的朋友

还提醒，AI 可能做着做着偏离目标，也可能把简单事情做得太复杂。检查时可以直接追问，这些额外步骤是否必要。

两种任务，两种判断 写材料的朋友想扩大可供比较的信息；做交易的朋友想减少没有必要的功能。先看自己的目的，才知道该怎样追问。

做成一个作品后， 还要看是否适合使用者

现场讨论的两个尝试，分别从读书和认字出发。作品已经能做出来，但参与者仍在讨论：它能帮助谁，帮助到什么程度？

01

结合问题荐书

JKL 用「答案之书」，按问题推荐三本书。

02

从书中找依据

工具会抽出相关段落，看看作者如何处理类似问题。

03

把汉字画出来

做解字的朋友用画面解释「窗」「盾」「军」。

04

检查适合谁看

JKL 提醒，视频用词不一定适合小学生。

JKL 做「答案之书」，是希望回答多一些来自作者的依据。遇到问题时，先找相关段落，看别人曾怎样处理，而不是只让模型顺着自己的话继续说。

做解字的朋友 希望用象形画面让汉字更有趣，也想把材料用在中文学习中。JKL 看了视频后，提出受众问题：有些词并不是小学生需要学的，应该参考小学课本选择内容。

做解字的朋友想推广汉字，JKL 关注学习者实际需要的词。这个讨论没有得出统一答案，却指出了继续修改作品的方向。

读完以后， 怎样用在自己的工作里

01 先写出这次的使用要求

按 JKL 的任务卡，你可以把使用者、需要的结果和判断标准写清楚。复杂任务还可以说明希望 AI 从什么角色出发。

02 找出真正相关的材料

JKL 的备课经验是从已有文件里找内容。现场写材料的朋友也会让 AI 提取文件里的核心观点，减少无关描述。

03 检查是否真的少做了重复劳动

借用圆桌朋友的经验，你可以看看：这次省下的是整理时间，还是又增加了维护工具、解释背景和返工的时间。

这些做法来自不同工作场景。你不必照搬某个人的整套工具，可以先选一个最贴近自己任务的办法，再根据实际结果调整。

把「我用了什么工具」换成
「这次工作比以前改善了什么」，
就更容易判断下一步该怎么做。

摘自 AI 神思会第 9 期（深圳）
视频号 / 小红书：JKL神思记

