

选择一个值得自动化的真实任务

先从高频、重复、低风险的任务开始。

01
我想改进的任务

02
这个任务多久发生一次？

03
当前最耗时或最令人烦恼的步骤

04
理想结果是什么？

快速检查

- ☐ 每周至少发生一次
- ☐ 不会直接影响重大决定
- ☐ 完成标准清楚

把需求写成可复用的提示词

每一栏都可以直接复制进你的 AI 工具。

01

目标

我要 AI 完成什么？

02

背景

谁会使用结果？为什么重要？

03

输入

我会提供哪些信息、文件或示例？

04

限制

哪些内容不能猜测？哪些规则必须遵守？

05

输出格式

结果需要什么结构、长度和语言？

画出从触发到输出的完整路径

先让流程跑通，再增加工具或自动化。

1

任务

我要减少……

2

触发

当……发生

3

输入

我提供……

4

AI 步骤

AI 将……

5

人工检查

我确认……

6

输出

最后得到……

一次测试，只改一个变量

记录失败同样重要，因为它会告诉你下一版该改什么。

01
测试输入

02
期望结果

03
实际结果与问题

04
下一版只改变什么？

发布前检查

☐ 核对事实

☐ 隐私已保护

☐ 重要结果有人复核