01 | 导论：如何用 AI 开启高效写作？

你好，我是快刀青衣，欢迎来到《给职场人的 AI 写作课》。

在发刊词里，我给你讲了纽约最后一批灯夫的故事。那些专门点亮街边煤油灯的人，最后被操作电灯的人取代。

事实上，在每一次技术大潮中，这种情形都会反复出现，比如汽车司机取代马车车夫、钟表报时取代打更的人。

那回到我们这门 AI 写作课，首先必须要回答的一个问题是：AI 如果继续发展下去，我们人类是不是也会被取代掉？

我的答案是：绝对不会。在我看来，人和 AI 是分工合作的关系，AI 有点像哈利波特手里的魔杖，魔杖本身强大固然重要，但是要想发挥出威力，还得靠魔法师去念动咒语。

更重要的是，同一根魔杖在不同的人手里，发挥出的威力也不同。有人可以用它打败最厉害的黑魔王，有人只能用低等魔法变出个小青蛙。对标到 AI 的场景，道理也是一样的。

想要提高生产效率，光是 AI 强大还不够，我们人类也得找到最恰当的使用方法，跟 AI 形成合力，这样才能发挥 AI 的最大功效。
那么在职场写作这个场景下，我们应该怎样跟 AI 合作，提高生产效率呢？

在回答这个问题之前，我们先来看看，不能用 AI 做什么。要知道，避免无谓的尝试，也是提高效率的关键所在。

在我看来，人在写作方面有三大优势，是 AI 所无法取代的，现阶段我不建议你用 AI 去尝试。

首先，有情感共鸣。人类在表达情感方面，有自己得天独厚的优势。AI 虽然可以把东西写得很完善，但是很难写得情感真挚动人。例如同样是形容加班比较多， AI 大概只能说“按照他的签到纪录，他已经连续加班 32 天加班 108 个小时”。但是如果让我写，我可能会加入自己的情感，说自己“加班已经加到头秃，已经连续两周都见到了北京东四环的日出景色”。这种包含情感的表达，就是 AI 无法完成的。

其次，原创性。人可以写出有原创性内容，但是 AI 不能，它写不了还没有出现在这个世界上的东西。

听到这儿你可能会反驳我：不对啊，很多人在网上发自己用 AI 原创的文章或者诗歌啊，都是之前没有出现过的，怎么就不算原创了？

你可以这么简单理解，AI 所做的工作，不是原创，而是“发扬”。比如，它之所以能写诗，是因为人类历史上有无数诗人的作品让它去训练，它将这些诗歌一股脑的进行分析和提炼，从而可以产生类似的作品。这有点像我们武侠世界里，几大门派都有很多武林高手，但是开山祖师爷只有一个。人类可以做开创门派这样的原创性工作，厉害的 AI 可以成为顶尖高手，但不会成为开山祖师。

以此类推，它能写公文、写代码、写新闻稿，都是因为在全球有海量相似的内容供它训练。

但是假设你想完全原创，比如让它从零到一创造出类似影视剧《权力的游戏》《魔戒》这样全新的世界，在现阶段是不可能完成的任务。

最后，人类写作是建立在文化背景和价值观之上的，而这些对 AI 来说却很难理解。比如同样都是写武侠小说，金庸和古龙的差别就很大，金庸往往立足于家国大义，而古龙却偏爱描写个人的恩怨情仇。如果你让它模仿，它可以很逼真地模仿二人的文风进行创作，但是它很难理解这两种文风下的价值观差别。

好。前面我们说了，AI 在写作方面不能做什么，也就是 AI 不能替代的人的优势。接下来我们来看看，AI 可以做什么，又可以在哪些方面帮我们提高生产力。

第一条你肯定能想到，那就是 AI 能极大提高我们的写作效率。比如，AI 可以自动补全未完成的句子，甚至补写接下来一个完整的段落，这都能让我们节省出更多的时间，从重头创作，变成细节微调。

除了提升写作效率，AI 还能提高我们的写作质量。你可别误会，我说的提升质量，可不是有了 AI 你就有机会获得诺贝尔文学奖。对于职场写作来说，高质量并不意味着文学性，而是两个特别基础的要求：逻辑清晰，没有错别字。要知道，哪怕是职场老手，也有可能写出逻辑混乱，错别字连篇的文章。这个时候，AI 工具就可以帮到你。

最后，**AI 不仅可以提高我们的写作质量和效率，更是能极大丰富我们的灵感，为我们的写作带来启发。**想象一下，如果你跟一个同事说，“这个广告文案帮我写 50 个版本”，他一定会觉得你疯了。但是你如果对 AI 说“我们新的产品要上市，请你帮我写 10 条广告文案”，它一般会答复你“好的，很高兴能为你写广告文案，以下是我按照你的要求给你生成的 10 条文案”。如果你觉得没有启发，就只需要再说一句“再来 10 条”，说不定这些内容里，就有哪条点燃了你熊熊的灵感烈火。

好。现在你已经知道了，在职场写作下，AI 都可以帮我们提高哪些生产力。那么，我们应该怎样跟 AI 更好地合作，从而达到 1+1>2 的效果呢？

我帮你总结了四步核心流程，基本在任何的写作场景下，你都可以套用这个流程进行 AI 写作。

第一步：定义任务目标

首先第一步，也是最重要的一步，就是定义任务目标。
在对 AI 发出指令前，你必须先想清楚自己到底需要 AI 做什么。是让它出 50 种不同的方案，还是只出一个，但是要细节丰富？只有明确了任务目标，你才知道如何对 AI 下达指令，更知道如何去调整 AI 输出的结果。

第二步：发出任务指令

明确目标后，我们需要对 AI 发出指令了。这个指令可不是什么复杂的代码，你完全可以把这当做是在微信上跟朋友聊天，把意思表达清楚就好。

那么，什么样的指令算表意清晰，能获得比较好的写作效果呢？我列了一个简单的公式供你参考：

任务指令=定义角色 + 背景信息 + 任务目标 + 输出要求

等式右边这几个元素分别是什么意思呢？别急，我先带你快速拆解一下，然后给你展示一个完整案例。需要说明的是，接下来我的所有演示，都会在 GPT4.0 上完成。这也是咱们课程所使用的主要工具。

首先第一个，“定义角色”。就是你到底需要 AI 是谁，和需要 AI 干啥。

在这里敲下黑板，在实际使用上，我建议你每个聊天窗口只做一类事情，例如帮你写邮件的和帮你写健身计划的，应该在两个窗口进行。这样的话你的邮件助手会记得跟发邮件相关的个性化要求，例如落款、例如称谓等等，而你的健身 AI 会记得你之前的体重和饮食计划。

从技术原理角度来说，是因为 AI 会读取和参考这个对话的上下文信息，从而生成更符合你要求的内容。不过原理不重要，你要是记不住的话，我有个小妙招，就是把你的每个聊天窗口都人格化的起个名字，例如我的邮件助手就叫秘书小悦，我的错别字校对叫老沉。

第二个组成元素是“背景信息”。这个其实很好理解。就像你如果接到领导派来的任务，你肯定希望他别考验自己的“悟性”，把背景信息、前提条件一次性交代清楚。换到跟 AI 互动的场景也一样。哪怕这段背

景信息，最终不会出现在 AI 输出的结果中，但是据我的经验，你提供的背景信息越多、越准确，AI 给你的结果就会越惊艳。

第三个元素是任务目标。这里我就不赘述了，其实就是把你第一步想好的任务目标写在这里就好。

明确了谁，要在什么背景下，完成什么目标，接下来我们到了最后一步，输出要求，也就是你需要 AI 以什么方式完成这个任务。比如，格式要求，是表格还是纯文字？再比如，回答节奏，是一步一步分开，还是整体给出答复？……

好，道理我先讲这么多，现在，我写一个真实的指令，让你体会这四个元素是怎么运作的。

“你现在是我的导游，我来北京旅游，交通工具是地铁，要去故宫、军博和环球影城，帮我生成一份 3 天的北京旅游计划，用表格输出”，在这个指令里，定义角色就是“导游”，背景信息其实就是那几个限制条件，要去故宫军博和环球影城，包括要坐地铁，而任务目标是什么呢？就是输出一份 3 天的北京旅游计划。最后的输出要求，就是我要用表格输出。

第三步：AI 工作

指令明确了，接下来我们进入第三步，让 AI 工作。这里我们只要默默地等待它输出就好了。唯一需要提醒的是，因为网络稳定性等原因，结果输出的过程会有中断。这时你只要说一句“继续”，一般就可以连续输出了。

在这个过程中，只要你按照这个公式，用自然语言把指令描述清楚，AI 就会给出一个挺好的答案。

别担心，这个公式现在你记不下来也没关系。接下来的每一讲，我都会用不同的案例带你拆解这个公式。当然，等你熟练了之后，也可以完全抛弃我的公式，大胆地发出其他指令，千万别怕出错。

在真实职场中，如果你对下属发错指令，可能会被人质疑领导能力。但是面对 AI，你可以充分地进行试验。这既是锻炼了自己，更是锻炼了 AI。

第四步：验收润色加人味儿

现在，AI 已经输出完成了。但是它不一定完美符合你的要求。那么接下来就到了最后一步，润色。我私下把这个环节称之为：“加人味儿”。

为什么要做这个处理？最核心的目的，是要凸显个人特色，让人一眼就能看出是你写的。

例如刚才那个 AI 列出的旅行计划，如果是我润色，我会在王府井步行街后面加个括号备注（只逛街，别买小吃，不好吃）。我也可能会在某一天晚上写上“出去吃烧烤，不吃海鲜”。这都是 AI 所无法呈现的，但是我们可以。这也是机器不能替代我们的地方。

总结

好。关于人和 AI 如何合作的这节课就讲完了，给大家敲黑板总结一下，今天这一讲重点记住两点就可以了。

第一点是任务指令公式，任务=定义角色 + 背景信息 + 任务目标 + 输出要求。遵循这个公式，可以让你更有效地与 AI 进行合作，从而获得满意的输出结果。

第二点是我们如果拿到满意的 AI 输出结果之后，一定要记得润色加上人味儿。这样可以使你的作品更具人情味，让读者感受到你的个性和独特之处。

好，迫不及待的你可以去按照这个指令原则去练一下了，下一讲我们直接进入实操演练。