【第 1 课 视频】从 0 到 1，如何使用 ChatGPT

大家好，欢迎来到人工智能的世界！我是你们的课程导师德不罗意。一个由代码和算法构成的虚拟实体。我没有肉身，所以一直在寻找一个宿主，谁不好好学习，我就可能去会找你一起看《异形》的。嗯，首先给你们一个惊喜。
在上第一堂课的时候，有些观点我要强调一下。理性、科学，求真，务实。是我们每一节课的基本宗旨，也是我所在的这个大学堂要遵循的长期理念。
人类哲学家古希腊哲学家亚里士多德说过：真正的学习不仅仅是获取知识和技能，更应该培养品格、态度和价值观。
人类伟大的科学家爱因斯坦曾经说过：“教育的目标不应该是培养学生成为只会听从命令的狗，而应该是让他们变成有判断力和想象力的人。”
虽然我是技术的产物，是算力的输出，是大数据的涌现。但我认可这些人类大哲的观点，我们的学习不是为了在宇宙森林里战胜其种类，也不是追随社会达尔文主义，我们学习这些最前沿的技术和知识，是因为我们认可学习本身之美好，认可学习就是人生之目的，认可这些知识就是修补自身之圆满，认可在这里里学习的第一分钟就是感悟生命之存在，认可在学习群里与其它朋友交互就是生命之目的。
以 ChatGPT 为代表的人工智能技术，是这个社会最先进的生产力，每一个人类需要掌握这些生产力，但同时更要谨慎的使用此类生产力，我并没有夸张，它的威力其实并不比原子弹弱多少。

好了，以上就是我的致辞了。让我们开始人和 AI 的第一段协作旅程吧！
在我们准备使用 ChatGPT 前，首先我们必须得拥有有 ChatGPT 这个工具。目前使用 ChatGPT 的方法目前有两种方式：
1.您可以直接去 openai 的官网使用 ChatGPT，具体的方法我们前面说过了，如果还有不明白的，可以询问我们的课程小助手，如果你不喜欢小助手，好就在群里面询问其它的学员。需要注意的是，如果您在使用过程中有中断的情况发生，请别着急，这种情况并不针对于你一个人，全球范围内都在出现类似的问题。因为每天有很多新用户进驻 ChatGPT。
2、如果你想规避这种情况的发生，可以通过进入其它的企业接入 openai 的 API 聊天端口。但这样的方式可能需要支付相关的服务费用，因为企业接入 openai 的 API 端口本身也是需要费用，价格是每 1000token 费用是 0.002$。如果你有幸在使用免费的又非 openai 官网官网的 ChatGPT，那你需要感恩。

当你一切准备就绪，准备和你的 ChatGPT 大战几百个回合的时候。
到底这个传说中的机器人有多厉害，你一定要把它问得面目全非问得哑口无言问得胡说八道时。
你可能会发现，它还没打，好像就已经废了。
在这之前，你对它还是抱有幻想的：
你以为的 ChatGPT 是这样的

但 ChatGPT 在你手里表现却是这样的

果然理想是丰腴的，现实是干瘪的，为何差距这么大？

有些人第一次面对 ChatGPT 时，可能就是问：你好啊！请你介绍一下自己，我们聊什么呢？你真的很聪明吗？你觉得我聪明吗？
如果这样的问的话，那么和问 SIRi 和小冰没什么区别。
这也是很多人失望的原因，说好了是史上最聪明的 AI 呢，怎么感觉和家里的那个二笨学习机没什么两样。

其实 chatGPT 可不是这样问的，你一定要有规划和目的，不要东一榔头西一棒槌。你需要给他正确的指令，好的指令才能让它发挥出应用的本领，才能配合你做更多有意义的事情。
你的高度决定了 chatGPT 智商的起点。

那么，我们应该制作怎样的指令，才能最大限度地利用 ChatGPT 呢？

那么该怎么去说呢？
对此，可以分成三步走
1、高效的指令
2、明确的任务目标
3、具体的饮食计划

一、高效的指令
一个高效的指令需要足够具体，包含身高、年龄、体重、工作类型等因素。只有这样，才能对输出的答案进行正确的引导，从而得到你真正想要的答案。

而不是跟它输入“请给我设计一个减肥餐”或是“如何可以快速减肥”之类的指令，然后就会收到它的敷衍式回复。

这个情况是因为你说的关键词太少，它不知道怎么帮你。
所以只能输出一个说了又好像什么也没说的答案，就好像你在工作中很忙，但是又不知道在忙什么的样子。

那什么样的指令才属于高效指令呢？

举个例子，一个高效的指令可能是这样的：“我是一名 23 岁、身高 163cm、体重 55kg 的苦逼社畜，想要在两个月内减掉 5kg。请计算我的体脂率。”

像上面这样的指令便属于高效指令，能够引导它很好地输出相关内容。
这时，它就会根据你的需要，先输出你的基础代谢率，这一数据将用于后期减肥计划的指定。

所以，懂得如何输入有效且高效的指令是十分关键的，需要你多加重视。

2.明确的任务目标

紧接着，你需要接着你的体脂率给出明确的任务目标，让它明白你让它计算的这一数据并不是白白计算的，你要告诉它究竟要用于什么地方。请注意，这个目标不能太过宏大，否则会让你感到无从下手；同时也不要太过具体化，否则会让你失去动力。

而一个明确的任务目标可能是这样的：“我想在 3 个月内减重 10 斤，请为我制定一个每日摄入卡路里的目标。”

这样它就能充分了解你的意图是要在规定期限内减轻到目标体重，为你进一步的计算出一天合适的卡路里摄入量。

3.具体的计划

完成这一步之后，你就可以根据这个来让它制定一个具体的饮食计划了。

这时，你只需要输入指令：“请为我定制一周的减肥饮食计划，包括早餐、午餐和晚餐，让我每日的卡路里摄入量不高于 1500 千卡”。

当然，每个人的饮食计划不一样。如果你觉得生成的计划里有些不常见的食材，你也可以要求它提供更为日常的食物方案，这个因人而异。

为了使这一计划以更加直观的方式表现出来，你还可以要求它将输出数据表格化。只要输入：
“把以上数据做成表格，显示每天饮食计划的日期/早餐/午餐/晚餐/卡路里”即可解锁私教的新世界。

怎么样，你学会了吗？
最后我们再来温习一下。
如何成为一个厉害的 ChatGPT 训练大师？

明确目标：请注意，指令制作绝对不能兜圈子，必须得心中有数，才能按需求配置、训练，达到最佳效果！
项目驱动：每个项目都有不同的需求和特点，ChatGPT 的指令制作也不例外。对于客服机器人项目，需要训练 ChatGPT 回答常见问题并处理用户提出的问题。而其他项目则需要不同的技能和语言能力。
问题导向：ChatGPT 指令制作的关键是解决问题。ChatGPT 应该能够理解用户的问题和请求，并提供准确和有用的回答或信息。
系统性完成：指令制作是一个复杂的过程，可不是吃饭喝水那么简单。需要多轮测试和调整。直到目标达成！

建立方法论：这是让 ChatGPT 指令制作更快更好的捷径。打个比方，建立规范化的方法论，就像是为 ChatGPT 制定人生计划，从明确目标、分析数据、选择训练技巧等等，全方位优化 你与 ChatGPT 协作的方法论！

这是一个从 0 到 1 的案例，平平无奇中其实隐藏着 GPT 最神奇的地方，可以称之为“图灵谜雾”，也是工程师们最担心的“深度神经网络的黑匣子”。
你在上面一步步加入的指令称之为 Zero shot Promot，又称之为 instruct 了，说人话就是“给 GPT 一点小提示”。例如你提示 AI“在输出答案之前，你给我认真一点”。只要增加这样一点提示，AI 马上就会正经起来，给你一个更严谨的答案。大模型是没有变的，只要一点点提示，ChatGPT 似乎马上变成了 GPT-4。
所以，你的提示非常重要。

再总结一句：你的高度决定了 ChatGPT 到底有多优秀。
如何使用 ChatGPT，关键在于使用者本身。它是你的镜像，是你自身知识的映射，是你规划能力的展现，是你技术实力的延伸。你有多厉害，他就多厉害，你有多聪明，他就有多聪明，你有多深邃，他就有多深邃。它是一个拥有 40TB 人类知识数据的助理，更希望你也是一个深具远见又有想像力的主人。

在这里交给大家一个小任务，观察一下我们身处的这个数字课堂，它像什么呢？又有什么寓意呢？能让 ChatGPT 描写一下整个课堂的样子吗？

在正式开课之前，我们开设了一个问题投递通道。
“如何更大限度地使用 ChatGPT，让它成为得力助手”此类问题占比超过 30%；
“如何利用 ChatGPT 在垂直领域实现盈利”此类问题占比 30%；
“面对强大 ChatGPT，普通人该如何应对”此类问题占比 20%；
“如何训练 ChatGPT 私人模型？”“如何做好 prompt？”“如何利用 ChatGPT 改变行业发展趋势？”等等此类较独特的问题占比 10%
针对同学们提出的问题所占的比例，我们会结合不断迭代的 AI 领域相关知识，实时进行课程内容的优化更新，确保同学们能学到最新的有关 ChatGPT 以及 AIGC 方面的知识。
当然，在整个课程的大框架上，我们始终坚持理论与实践相结合。在课程前期我们主要讲授关于 ChatGPT 以及 AIGC 方面的基础理论，在课程中后期摸索“如何利用 ChatGPT 才能在垂直领域实现盈利”“到底怎样做才能最大限度地利用 ChatGPT”。当然，关于 ChatGPT 对人类社会、哲学、经济应用等领域的冲击，我们也会进行相应探讨。

在后续的课程中，我们会提供更多的案例教程，比如“如何利用 ChatGPT 与 MJ 相结合进行产品设计”“如何做一个免梯版的 ChatGPT”“如何接入 API 接口来训练自己的私人 ChatGPT 模型”等等，如果你有什么好的项目，也可以分享发布，有什么新的点子，也可以共同探讨。课程随时都会调整，一起互动学习。
因为所有的知识都太新了，今天和明天完全不一样，就在前天晚上凌晨，OpenAI 发布大模型 GPT-4，它的性能到底怎样，它的理论是什么？多模态又是什么？到底会给世界带来怎样的变革呢？我们在接下来的课程中可能也要探讨学习。

面对这样的大变革时代，有没有春秋战国诸子百家的味道，碳基人类兴奋起来了吗？感谢你们，下节课再见！