

DeepSeek 66 条高阶指令

六大场景，66 条 DeepSeek 高阶指令，保姆级喂饭使用分享！

一、学习提升类（15 个）

1. 【论文智能降重】

指令：我有一段论文内容需要降重处理，希望在保持原意和学术性的基础上，通过同义词替换、句式重组等方法降低重复率。请提供 3 个不同版本的改写结果，专业术语和引用内容需保持原样。案例：一段关于人工智能发展历程的论文段落需要降重。

2. 【知识点记忆口诀】

指令：我要把[具体知识点]制作成容易记忆的口诀，需要采用 5W1H 提取关键信息，制作朗朗上口的节奏，并配以形象联想和记忆技巧。请提供 3-5 个练习示例，并说明知识点之间的逻辑关联。案例：把化学元素周期表第一周期的元素特点制作成记忆口诀。

3. 【错题系统分析】

指令：我做错了一道[学科]题目，需要全面分析错误原因并加以改正。请提供题目难度和考点分析、错误原因诊断、详细解题思路、同类型练习题推荐和知识点扩展。案例：一道高中物理力学题目的错误分析和知识点梳理。

4. 【数学解题思维】

指令：我遇到一道较难的数学题[题目内容]，需要完整的解题思路指导。请详细说明解题思路形成过程、公式选用原因、计算步骤推导，并指出解题陷阱，同时推荐 3 道递进难度的相似题目。案例：一道关于立体几何的数学难题的思维分析。

5. 【文献阅读分析】

指令：我有 5 篇相关领域的学术论文需要快速掌握核心内容。请用表格形式对比它们的研究问题、创新方法、实验设计、结论和局限性，分析论文关联性和研究脉络，并对 future work 提出建议。案例：5 篇机器学习领域论文的对比分析。

6. 【学科知识图谱】

指令：我需要梳理[学科名称]中[具体章节]的知识体系。请通过思维导图展现核心概念、基础理论及其逻辑关系，突出重难点内容，配以实例和应用场景，并与其他章节建立知识关联。案例：生物学中细胞分裂章节的知识体系梳理。

7. 【考试重点分析】

指令：我要准备[考试科目]的考试，需要了解近 5 年试题规律。请分析各知识模块的分值分布、考查频率、出题思路变化，预测今年考试重点，并制定针对性的复习计划。案例：大学英语四级考试的重点分析和复习规划。

8. 【个性化学习计划】

指令：根据我的学习现状[描述]和目标[描述]，需要一份个性化学习计划。请评估知识储备和学习效率，设计阶段性目标和每周任务，制定时间分配表，并设置监督和评估机制。案例：一位理科生备考研究生入学考试的3个月学习计划。

9. 【概念深度理解】

指令：我需要深入理解[具体概念]的本质和应用。请从定义、特征、适用范围入手，通过生动类比和实例来解释，分析其在学科中的地位 and 关联概念，指出常见误区，并设计案例来检验理解程度。案例：物理学中“熵”概念的深度解析和应用理解。

10. 【实验报告指导】

指令：我需要完成[实验名称]的实验报告，要求规范完整。请帮我阐述实验目的原理，记录实验步骤，分析实验数据（包括误差分析），讨论实验结果和改进建议，并特别说明关键操作要点。案例：化学实验“乙醇燃烧热的测定”的报告撰写指导。

11. 【写作能力提升】

指令：我想提高[特定类型]的写作水平，需要系统的指导。请分析优秀范文特点，指导选材思路和结构安排，讲解写作技巧（开头、过渡、结尾），并对我的写作样例提供修改建议。案例：学术论文摘要的写作技巧提升指导。

12. 【口语表达训练】

指令：我需要提升口语表达能力，克服发音和流畅度问题。请设计针对性训练方案，包括发音规则、语调变化、表达技巧，提供情境对话练习和即兴演讲主题，并重点纠正易错发音。案例：商务英语口语表达能力提升的训练计划。

13. 【习题解析指导】

指令：我需要在这套[学科]习题进行深入了解。请分析每道题的考查意图，提供多种解法比较，总结易错点和解题技巧，并设计针对性强化练习。案例：高中数学函数与导数章节习题的详细解析。

14. 【学术写作指导】

指令：我要写一篇[论文类型]学术论文，需要全流程指导。请提供选题建议、文献综述方法、研究设计思路，指导论文结构布局、学术规范应用，并提供避免学术不端的具体建议。案例：一篇教育学研究领域的硕士学位论文写作指导。

15. 【知识点记忆串联】

指令：我想将[学科]的多个知识点进行联系记忆。请使用知识串联法，找出知识点之间的关联性，创建易于记忆的逻辑链条，配合图示和实例，并设计记忆检验练习。案例：历史学科中“近代中国工业化进程”相关知识点的串联记忆。

二、创意设计类（10 个）

16. 短视频创意脚本

"以[热门话题,如环保、爱情、友情等]为主题,创作一个 2 分钟的短视频创意脚本,包含镜头、景别、画面、台词、音乐等元素。"

17. 广告创意策划

"为[品牌名称]的[产品名称]策划一个广告创意,突出产品独特卖点,吸引目标受众,包含广告主题、创意表现形式、投放渠道建议。"

18. 服装设计灵感

"以[季节或风格,如秋季、复古风等]为灵感,设计一款服装,描述服装的款式、颜色搭配、面料选择以及细节设计。"

19. 创意家居摆件设计

"设计一款创意家居摆件,用于[摆放场景,如客厅茶几、卧室床头等],阐述设计理念、制作材料和制作方法。"

20. 主题派对策划

"策划一场[主题派对名称,如假面舞会、复古派对等],包括派对场地布置、活动流程、服装要求、娱乐节目以及特色小吃。"

21. 游戏关卡设计

"为一款[游戏类型,如角色扮演、解谜等]游戏设计一个关卡,描述关卡场景、任务目标、敌人设置、道具分布以及通关技巧。"

22. 艺术展览策划

"策划一个以[艺术主题,如当代艺术、传统艺术等]为主题的艺术展览,包含展览主题、展品选择、展览布局、宣传推广方案。"

23. 歌词创作

"以[情感或主题,如思念、梦想等]为主题,创作一首歌词,要求押韵、富有感染力,能够引起听众共鸣。"

24. 创意摄影思路

"针对[拍摄主题,如城市夜景、人像特写等],提供 5 个创意摄影拍摄思路,包括拍摄角度、光线运用、构图方法以及后期处理建议。"

25. 小说故事大纲

"构思一个[小说类型,如玄幻、都市、悬疑等]小说故事大纲,包含主要人物设定、故事背景、核心冲突、情节发展脉络以及结局走向。"

三、职场效率类（10 个）

26. 【团队协作冲突处理】

指令：我要处理团队中的[具体冲突类型]协作问题，用来改善团队氛围并提高工作效率，希望能找到冲突根源并制定有效的解决方案，又担心处理不当会影响团队士气和项目进度。请帮我设计一份完整的冲突处理方案，包括问题诊断、各方观点梳理、调解流程设计、解决方案制定以及后续跟进机制。

案例：假设是两个部门因项目资源分配产生分歧，需要制定一个既能平衡各方利益，又能确保项目顺利推进的调解方案，包括如何组织协调会议、如何设计资源共享机制等。

27. 【客户投诉升级处理】

指令：我要处理一起[客户投诉等级]的客户投诉事件，用来挽回客户信任并预防类似问题，希望能快速有效地解决客户诉求，建立长期信任关系，又担心处理不够专业导致问题恶化。请帮我制定一份完整的投诉处理预案，包括首次响应话术、解决方案设计、补偿标准制定、后续跟进计划以及预防机制建立。

案例：假设是一位 VIP 客户对产品质量提出严重投诉，需要在 24 小时内给出解决方案，包括如何安抚客户情绪、如何提供专业解决方案等。

28. 【远程团队管理策略】

指令：我要管理一个[跨地区/时区]的远程工作团队，用来确保工作进度和质量达标，希望能建立高效的远程协作机制，保持团队凝聚力，又担心沟通不畅导致工作脱节。请帮我设计一套远程团队管理方案，包括日常沟通机制、工作追踪系统、团队建设活动、文化融合策略以及危机应对预案。

案例：假设管理一个横跨中美两地的研发团队，需要解决时差沟通、协作效率、文化差异等问题，包括如何设计会议机制、如何进行工作交接等。

29. 【绩效面谈指导】

指令：我要与[员工级别]进行[评级结果]的绩效面谈，用来帮助员工明确改进方向并提升工作积极性，希望能客观公正地传达评估结果，有效激励员工成长，又担心沟通方式不当影响员工情绪。请帮我设计一份完整的面谈方案，包括开场白设计、成果肯定部分、问题探讨环节、改进计划制定以及跟进机制。

案例：假设要与一位表现欠佳的资深员工进行绩效沟通，需要既指出问题，又要保护其自尊心，包括如何引导其制定改进计划等。

30. 【业务流程优化】

指令：我要优化部门的[具体业务流程]，用来提升运营效率并降低出错率，希望能找出当前流程的痛点并设计更优方案，又担心改变过大影响正常运转。请帮我制定一份流程优化方案，包括现状分析、痛点清单、优化方案设计、实施时间表以及效果评估机制。

案例：假设要优化公司的采购审批流程，需要在保证管控力度的同时提高审批效率，包括如何简化流程节点、如何利用系统自动化等。

31. 【工作任务优先级规划】

指令：我要规划本周的[多项工作任务]的优先级和时间分配，用来提高工作效率并确保重要任务按期完成，希望能科学评估每项任务的重要性和紧急程度，合理分配时间和资源，又担心判断标准不够客观导致任务积压或工作重点偏离。请帮我制定一份详细的任务优先级评估和时间分配方案，包括任务分类矩阵、执行时间估算、资源协调建议以及应急缓冲机制。

案例：假设当前有 5 个工作任务：一个客户投诉需要处理、一个季度报告需要完成、一个新项目需要启动、两个日常运营工作需要跟进。帮助分析每个任务的优先级，并给出具体的时间分配方案，包括如何处理任务冲突，以及如何预留应对紧急事务的时间。

32. 【会议主持流程设计】

指令：我要主持一场关于[会议主题]的会议，用来高效推动会议讨论并达成共识，希望能合理安排会议环节，把控会议节奏，又担心流程混乱导致会议效率低下。请帮我设计一份详细的会议主持流程，包括开场介绍、议题讨论顺序、时间分配以及总结环节。

案例：会议主题是公司下季度市场推广策略讨论，设计流程涵盖开场介绍会议目的、依次讨论不同推广渠道方案等。

33. 【项目进度汇报】

我要向领导汇报[项目名称]的进度，用来让领导清晰了解项目目前状态，希望能突出项目关键成果、遇到的问题及解决方案，又担心表述不够简洁明了抓不住重点。

案例：假设项目是开发一款新软件，描述已完成的功能模块开发、测试中发现的漏洞以及修复措施等内容，生成汇报

34. 【客户提案撰写】

指令：我要为[客户名称]撰写一份关于[产品或服务]的提案，用来吸引客户合作，希望能突出产品或服务优势，满足客户需求，又担心内容缺乏吸引力和针对性。请根据客户需求：[列举客户需求要点]，以及产品或服务特点：[描述产品或服务特点]，撰写一份完整的客户提案，包含项目背景、方案介绍、预期效果和合作方式。

案例：客户需求是提升品牌知名度，产品是线上营销服务，撰写提案展示营销服务如何满足客户需求。

35. 【谈判话术】

指令：我要与[客户类型]就[产品或服务]进行价格谈判，用来达成双赢的合作协议，希望能展现产品价值，灵活把控谈判节奏，又担心谈判陷入僵局或让步过多。请帮我设计一套完整的谈判话术方案，包含开场破冰、价值展示、异议处理、让步策略以及成交收尾。

案例：假设与企业客户谈判一套人力资源管理系统的采购价格，需要通过系统功能、实施周期、售后服务等多个维度展现产品价值，并针对预算有限、竞品价格更低等常见异议准备应

对话术。

四、文档写作类（12 个）

36. 【面试要点准备】

"我准备面试[公司名称]的[岗位名称]，请将我的[项目经验]转化为'背景+挑战+行动+结果'的 PREP 格式，并列 3 个最容易被问到的技术要点。"

37. 【求职信撰写】

"我想申请[目标公司]的[职位名称]，我的背景是[个人背景]。请用'开篇亮点+匹配分析+期待合作'的框架写一封简洁的求职信，并突出 3 个与职位最相关的能力。"

38. 【面试自我介绍】

"我是[专业]专业的[工作年限]年[职位]，请将我的经历整理成 90 秒的面试自我介绍，使用'教育+经验+目标'的结构，并强调 2-3 个与应聘职位最相关的成就。"

39. 【项目经验包装】

"我在[前公司]负责过[具体项目]，请将这段经历提炼成'问题+方案+成果'的 PAR 模式，并总结出 3 个体现领导力的关键行为。"

40. 【职业优势提炼】

"我有[技能领域]的从业经验，主要负责[工作内容]，请将这些经历归纳为'专业技能+行业经验+成功案例'的结构，并提取 3 个最具竞争力的差异化优势。"

41. 【周报生成】

"根据以下本周工作内容：[列举 3 项任务]，用'成果+数据+反思'结构生成一份职场周报，语言简洁，突出个人贡献。"

42. 【简历优化】

"我是一名[岗位]求职者，有以下经历：[描述经历]。请将每段经历改写成'动词+结果+数据'的 STAR 格式，并提炼 3 个岗位匹配关键词。"

43. 【商务邮件撰写】

"请根据以下内容，撰写一封正式商务邮件：[阐述邮件核心内容，如合作洽谈、业务投诉等]，要求语言专业、礼貌，结构清晰。"

44. 【会议纪要】

"根据以下会议内容：[罗列会议讨论要点]，整理一份会议纪要，包含会议基本信息、主要内容、决议事项以及责任人。"

45. 【时间管理表】

"我每天工作任务繁多，包含[列举主要工作任务]，请帮我制定一份详细的日工作时间安排表，合理分配时间，提高工作效率。"

46. 【工作汇报 PPT 大纲】

"以[汇报周期]工作汇报为主题，结合以下工作成果：[列举主要工作成果]，帮我生成一份 PPT 大纲，内容逻辑清晰，重点突出。"

47. 【邮件撰写】

"请根据以下内容，撰写一封正式商务邮件：[阐述邮件核心内容，如合作洽谈、业务投诉等]，要求语言专业、礼貌，结构清晰。"

五、高阶 AI 应用类(5 个)

48. 【AI 角色扮演】

"你现在是资深心理咨询师，我需要练习'倾听+共情'技巧。当我倾诉[职场压力]问题时，请用'反馈感受+开放提问'的方式回应，不要直接给建议。"

49. 【提示词迭代】

"我给的指令是：[原始指令]，但输出结果不够理想。请分析问题（如模糊、缺乏限制条件），并优化成 3 版更精准的提示词。"

50. 【私人知识库】

"你已学习过我的[行业报告合集]，当我提问时，优先用这些资料中的数据和观点回答，并标注引用来源页码。现在请回答：[具体问题]"

51. 【AI 绘画风格探索】

"我要探索 AI 绘画的不同风格，用来创作出独特的艺术作品，希望能了解各种风格的特点和对应的提示词，又担心生成效果不理想。请介绍 5 种常见的 AI 绘画风格（如写实、卡通、赛博朋克等），并针对每种风格给出 3-5 个有效的提示词组合示例，以及生成作品时的参数建议。"

52. 【AI 数据分析模型选择】

"我要分析[数据集特点和分析目的]，用来得出有价值的结论，希望能选择合适的 AI 数据分析模型，又担心模型选择错误导致分析结果偏差。请根据数据集情况：[描述数据类型、规模等]和分析目标：[阐述分析要达成的目标]，推荐 3-5 种适用的 AI 数据分析模型，并说明选择理由和模型应用步骤。"

六、新媒体营销与创业类（14 个）

53. 【自媒体账号内容规划】

指令："我要为[自媒体账号类型]制定一个月的内容规划，用来提高账号运营效果，希望能保持内容的连贯性和吸引力，又担心选题单一或创意不足。请根据账号定位：[描述账号定位]和目标受众特点：[描述目标受众]，制定一份详细的内容规划，包含选题方向、内容形式、发布频率和互动策略。"

案例：账号是美食探店类，针对年轻白领群体，规划包含每周探店视频、美食教程、美食评

测等多样化内容形式。

54. 【小红书穿搭标题】

指令："针对'平价显贵穿搭'主题，生成 10 条小红书标题，要求包含'平价替代''高级感''百搭'等关键词，用'|'分隔，带 emoji。风格要简约有格调，突出性价比，吸引年轻女性群体。"
示例："平价好穿不踩雷 | 这件优衣库外套让我假装穿了香奶奶 | 遮肉显高戏超多 "

55. 【闲鱼二手数码文案】

指令："你是一个二手数码产品卖家，请为[产品名称，如 iPhone 13]写一篇闲鱼文案，用来吸引买家购买，希望能突出产品成色和附加价值，又担心价格敏感。请使用'痛点+福利'的写作结构，突出'无拆修'送全套配件'等卖点，配合合适的表情符号增加文案感染力。"

56. 【短视频脚本】

指令："编写一个 30 秒口播脚本，主题'宠物摄影入门变现'，要求前 3 秒抛出反差问题（如'手机也能拍出高端宠物照？'），中间展示案例，结尾引导点赞关注。"

57. 【AI 视频脚本创意优化】

指令：我要优化这个 AI 视频脚本：[原始脚本内容]，用来制作出更具吸引力的视频，希望能从情节、镜头运用、节奏把控等方面进行提升，又担心优化方向不准确。请分析原始脚本的问题，从以上方面提出优化建议，并生成一版优化后的脚本。

案例：原始脚本是一个简单的产品介绍视频脚本，进行全方位优化。

58. 【抖音带货视频脚本】

指令：我要制作一个抖音带货视频，用来推广[产品名称]，希望能通过有趣的情节和突出的卖点吸引观众购买，又担心脚本平淡无法激发观众兴趣。请编写一个 1 分钟的抖音带货视频脚本，包含吸引人的开场、产品卖点展示、使用场景呈现和引导购买话术。

案例：产品是智能健身手环，脚本设计包含主角运动时手环发挥作用的情节。

59. 【淘宝店铺详情页文案】

指令：我要为淘宝店铺的[商品名称]撰写详情页文案，用来提高商品转化率，希望能全面展示商品优势，打消顾客疑虑，又担心文案冗长或缺乏重点。请根据商品特点：[列举商品特点]和目标受众需求：[分析目标受众需求]，撰写一份有吸引力的详情页文案，采用"痛点引入+产品优势+用户见证+购买引导"结构。

案例：商品是儿童学习桌椅，分析家长对孩子学习环境的需求来撰写文案。

60. 【公众号引流活动策划】

指令：我要在公众号开展一次引流活动，用来增加粉丝数量和活跃度，希望能设计出有吸引力的活动形式，有效吸引目标用户参与，又担心活动成本过高或效果不佳。请帮我策划一个公众号引流活动，包括活动主题、规则、奖品设置、宣传推广方式和预期效果评估。

案例：针对美食类公众号，策划美食摄影比赛引流活动。

61. 【手工制品推广方案】

指令："我制作了[手工制品名称]，希望通过线上渠道实现销售增长，又担心推广效果不理想。请制定一份详细的推广方案，包含：1)小红书、抖音等社交平台的内容规划 2)淘宝、闲鱼

等电商平台的运营策略 3)与相关 KOL 的合作方案 4)推广预算分配 5)效果评估指标。"

案例：手工制品是蜡烛香薰，目标是提升品牌知名度和月销量。

62. 【线上课程推广海报文案】

指令："为[线上课程名称]设计一份推广海报文案，目标是提高转化率，希望突出课程价值，又担心吸引力不足。需要包含：1)吸睛标题 2)3-5 个核心卖点 3)讲师背景加持 4)社会认证数据 5)限时优惠策略 6)行动召唤语。使用'痛点-解决方案-好处'的写作结构。"

案例：PS 实战课程，面向职场新人的职业技能提升。

63. 【地摊创业项目策划】

指令："我想利用地摊经济创业，预算[具体金额]，希望找到适合的项目和营销方案，又担心选品不当和管理不善。请提供完整策划方案，包含：1)当前最适合的 3 个品类分析 2)进货渠道和成本控制 3)最佳摆摊地点和时段 4)定价策略和促销方案 5)日常运营管理要点 6)风险防控措施。"

案例：预算 5000 元，在大学城周边摆摊。

64. 【知识付费内容大纲】

指令："我在[专业领域]有[X 年]经验，想将经验转化为知识付费产品，希望内容专业有价值，又担心变现效果不理想。请设计课程大纲，包含：1)市场需求分析 2)课程核心价值 3)具体章节规划 4)每节课重点内容 5)作业和互动设计 6)价格策略 7)预期收益测算。"

案例：美妆领域 5 年经验，策划线上美妆顾问课程。

65. 【兼职摄影推广方案】

指令："作为一名[摄影类型]摄影师，希望扩大客户群，提升品牌影响力，又担心同质化竞争。请制定推广方案，包含：1)个人品牌定位 2)作品风格塑造 3)社媒运营策略 4)客户裂变方案 5)价格体系设计 6)口碑营销策略。重点突出个人特色和服务优势。"

案例：婚礼摄影师，主打清新文艺风格。

66. 【歌词创作推广】

指令："我创作了一首[歌词主题类型]歌词，希望能获得更多关注和传播，又担心在众多原创作品缺乏竞争力。请制定推广方案，包含：1)目标受众画像分析 2)作品特色包装 3)社交平台投放策略 4)音乐人社群合作 5)音乐平台运营方案 6)粉丝互动计划。重点突出作品独特价值和情感共鸣点。"

案例：一首描写"都市青年压力与梦想"的说唱歌词，主打"治愈系"风格，已在小红书获得初步反响。