

300

AI 会话手册

300 条可直接复制的提示词

免费试读

这是一道我做对了的题：**[题目]**。请为 **[水平]** 出 5 道同类型的题，难度递增。只给题目。等我把答案发给你，请批改并解释每个错误。详细解答留到最后，只有在我要求时才给出。

如何使用提示词

- 1 选中框内文字并复制。
- 2 粘贴到 ChatGPT、Claude、Gemini 或其他助手中。
- 3 把每个高亮的[变量]换成你自己的信息，然后发送。

替换前

请给[名字]写一段感谢的话，感谢他/她[做了什么]，语气[温暖或简洁]，不超过 80 字。

替换后

请给小雅写一段感谢的话，感谢她帮我搬家，语气温暖，不超过 80 字。

本文件适合在手机、平板或电脑上阅读。如需打印，请在 A4 或 Letter 纸上选择“适合页面大小”。

本产品为独立产品，与 OpenAI、Anthropic、Google 无关。文中提及的名称归其所有者所有。

目录

01	工作	50 条提示词 页码 7
02	商务与销售	50 条提示词 页码 35
03	学习	50 条提示词 页码 63
04	社交媒体	50 条提示词 页码 91
05	日常生活	50 条提示词 页码 119
06	写作	50 条提示词 页码 147

常用场景索引

写一份职位说明	031
写一封清晰的工作邮件	001
写一段简短的个人介绍	281
写一首诗	271
准备一场直播	171
准备求职面试	011
分担家务	211
分析客户反馈	091
取消一项订阅	241
回复客户投诉	071
大件购物前该看什么	231
弄懂一个难懂的概念	101
想清楚你的定价	061
找出代码中的 bug	131
排好一个月的发布日历	151
描绘你的理想客户	051
搭建演示文稿的框架	021
撰写视频频道简介	181
改正错别字和语法	251
根据笔记写一篇文章	261
梳理你的商业模式	081
比较多个方案再做决定	041
用展示代替陈述	291
看懂医学术语	221
背外语单词	121
规划一周的饭菜	201
让社群活跃起来	191
请人检查你的解题方法	111

工作

邮件、会议、会议纪要、日程安排、面谈：工作中充满了每周都会重复出现的场景。这些提示词能帮你写得更快，为重要时刻做好准备，并保持头脑清晰。发送之前一定要重读结果：你比人工智能更了解自己的情况，最终署名的也是你。

001 写一封清晰的工作邮件

002 回复一封棘手的邮件

003 总结一长串邮件往来

004 准备会议议程

005 根据笔记写会议纪要

006 把笔记变成行动清单

007 给待办事项排优先级

008 规划一周工作

009 准备年度绩效面谈

010 准备申请加薪

011 准备求职面试

012 根据职位调整简历

013 写求职信

014 写职业档案简介

015 给同事提出建设性反馈

016 回应别人对你的批评

017 礼貌地拒绝请求

018 清楚地分派任务

001 写一封清晰的工作邮件

你要写一封重要邮件，却不知道该怎么措辞。

你是一名职场写作助手。请给 [收件人及其职位] 写一封邮件，目的是 [你想达成的结果]。背景：[用几句话说明情况]。要求：不超过 150 字，邮件主题明确，第一句点明主题，提出清晰的请求，必要时注明日期，语气 [亲切、中性或正式]。然后再给出一个更简短的版本。

进一步：把你以前写过的一封邮件也粘贴进去，让 AI 模仿你的风格。

002 回复一封棘手的邮件

你收到一封带着火气或暗藏陷阱的邮件，想回复又不想把事情闹大。

你是一名职场沟通顾问。这是我收到的邮件：[收到的邮件]。我的立场如下：[你想表达或坚持的观点]。请写一封冷静、就事论事的回复：承认对方的观点，重申事实，提出解决方案或下一步，避免任何可能被理解为讽刺或防御的措辞。不超过 180 字。然后指出我的立场中哪些说法可能引起反感。

201 规划一周的饭菜

你受够了每天晚上都在想吃什么。

你是一位擅长帮家庭解决吃饭问题的实用派厨师。请为 [数量] 人规划 7 天的午餐和晚餐。限制条件：[过敏、饮食要求、不吃的食物]，预算 [预算]，工作日准备时间最多 [分钟数]。食材要在 [国家或地区] 容易买到。让部分食材在不同餐之间重复利用，减少浪费，并安排一顿用剩菜做的饭。用表格呈现菜单。

进一步：接着可以让它生成对应的购物清单，并按超市区域分类。

202 列购物清单

菜单已经定好，你想要一份不会漏买东西的购物清单。

这是我一周的菜单，共 [数量] 人：[菜单]。家里已有的：[存货]。请列出带数量的购物清单，按区域分类（蔬菜水果、生鲜冷藏、粮油干货、冷冻食品、日用清洁）。相同的食材合并在一起，并标出哪些可以换成更便宜的替代品。

祝对话愉快

现在你已经有了 300 句开启对话的话，但真正的本领要在实践中练成。慢慢你会发现，最好的提示词都遵循同一个配方：一个角色、一段背景、一项明确的任务、一种回答格式，再加上一些限制。到那时，你就能为自己的场景写出属于自己的提示词。

请保持三个习惯。重读：发出去的内容由你署名负责。核实：人工智能能帮你思考和写作，但不能代替医生、律师或老师。学习：当助手给你讲解时，多向它提问，而不是照抄它的答案。

想找回某条提示词，用 PDF 阅读器的搜索功能查找它的编号（例如 047）即可。祝你聊得愉快。

Electronarium — electronarium.com

重新下载本文件或联系我们：electronarium.com。

© 2026 Electronarium。仅供个人使用，禁止复制和转售。

本产品为独立产品，与 OpenAI、Anthropic、Google 无关。文中提及的名称归其所有者所有。

electronarium

AI 会话手册

完整版请访问
electronarium.com

本试读包含全部 175 页中的 8 页。

购买后即可立即下载完整文件。