

第 1 章

普通人的 AI 红利： 每个人都是六边形战士

AI 的红利是属于每一个人的，
但前提是你要主动拥抱它！





未来属于拥抱人工智能的人

2022 年 11 月 30 日，是值得铭记的一天。

这一天美国 OpenAI 发布的 ChatGPT 版本，震惊世界。

第一款能和所有人对话，让你看不出任何问题，甚至比你身边随便一个朋友都回答得好的软件出现了。

从这一天开始，一句话开始流行。

你不需要跑赢 AI，你只需要跑过不用 AI 的人就行。

欢迎来到人工智能时代，未来已来。





掌握一样技能， 只需要 3 分钟

为什么 AI 的出现，让人震惊？

因为过去你做得、做不到的事情，它全能帮你搞定！

有人问什么是 AIGC？就是 AI 帮你生成你需要的内容。

你不会写的文档，它能撰写。

你不会做的海报，它能设计。

你不会编的音乐，它能谱曲。

你不会剪的视频，它能生成。

甚至职场人最讨厌的 PPT，它一分钟能给你做 30 页。

做到所有这一切，只需要对 AI 说：我需要你帮我做一件事。

有了这个万能的小助理，职场上人人都可以是六边形战士（六边形战士指拥有多种技能的人）。





抓住 AI 红利，先要成为一个聪明人

先别关心英伟达、特斯拉、苹果或其他大品牌的话题。

先要让自己成为一个聪明人。

印刷术、电力、铁路、航空、计算机、互联网……所有的科技进步，一开始都被认为能普惠人类，后来发现技术只能让一部分人抓住红利实现阶层跃迁。

所谓新富战胜老钱的故事，往往是行动力更强的人抓住了机会，AI 的红利，也是属于行动力更强的聪明人。





AI 时代，聪明人最重要的三种能力

AI 时代的聪明人，要有三种能力。

和自己对话的能力，让自己内心平静。

找到目标坚定地去做，不犹豫，不躺平，不内卷。

和他人对话的能力，让自己获得支持。

让自己的事业得到更多人的认同和帮助，才能加速发展。

和 AI 对话的能力，让自己能量放大。

让全世界最聪明的“大脑”成为你的智囊，你将被超级人工智能赋能，被带着一起快速进化，成为人机协同工作的新物种。





养成一个新习惯： 遇事不决问 AI

以后不要说“我去找个人”，而要说“我试试问 AI”。

例如，不要再到处问人：“这个事我应该怎么做？”

所有你解决不了的问题，你先问 AI。





与其欠人情， 不如问 AI

很多人不是学不会用 AI，而是改变不了过去的习惯。

我能相信 AI 吗？它可靠吗？

总觉得问个人，更可靠些。

可现在信得过的人，难找啊。

送大家三句话：

与其欠人情，不如问 AI；

与其折磨自己，不如折磨 AI；

与其做乙方，不如做 AI 的甲方。





不是搜索，是 AI 搜索

现在大家越来越不喜欢用搜索了。

广告太多了，搜出来的全是广告；看到不像广告的，点进去还是软文。

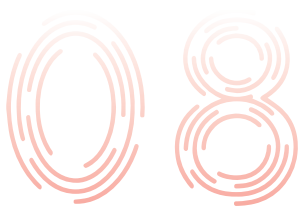
找到一条有用的信息，花费的时间越来越长。

如果一个搜索服务并不能帮你省时间，它一定是做错了。

这就给 AI 搜索机会了，不需要你检索、查找、阅读、整合信息，直接给你答案。

发现这一点的用户，当然不用搜索了。





不要再问 AI 够不够聪明啦

可是我问 AI 搜索，AI 回答的质量一点都不好啊。

别人说 AI 不够聪明，是因为 AI 要解决的问题，足够难。

普通人，哼，就没有机会做难题，只会遇到难题。

你的问题，如果 AI 答得不好，很可能说明你提问的方式不对。

比如不要问：年终总结 PPT 应该怎样做？

我会这样问：你是一个 PPT 演示高手，我要给部门领导做一份年终总结 PPT，我今年的业绩完成得不太好，我应该如何汇报，可以突出我的苦劳，表达出我为明年布局打好了工作基础、培养了团队能力，从而让领导继续给我机会？请帮我拟一份提纲，只能写 10 页，汇报时间是 10 分钟。

你把这段话复制过去问 AI，看看它写的内容是否能让你满意。





AI 用“错”了， AI 真的会变笨

有人发现，AI 似乎没有刚出来的时候聪明了。

非常合理啊，最早使用 AI 的人，很可能是我们人群中最聪明的一帮人。

和聪明人对话，AI 的智能水平自然也水涨船高。

AI 越来越普及了，大家开始天天用 AI，真相会不会是：

人类每天的对话 = 投喂 AI 低质量的语料？

你说 AI 会不会变笨？

怪不得有句话说：人类一思考，上帝就发笑。





尽信 AI 不如无 AI

世界顶级咨询公司波士顿咨询集团安排 800 名顾问做了一个实验，一半人用传统方式工作，而另一半必须用 GPT-4 工作。

你猜哪组完成得更好？

经过严格审核，一致认为是使用人工智能的那组。

这不是很好吗？

波士顿咨询集团又设计了一项人工智能确实难以得出正确答案的复杂任务，结果是没有人工智能帮助的人类顾问正确率为 84%，使用人工智能的顾问，正确率反而下降到 60% ~ 70%。

过于依赖人工智能，就像趴在无人驾驶汽车方向盘上睡觉的司机。

因为 AI 太强大，人类给予了 AI 太多信任，一旦问题超出 AI 的能力，就可能铸成大错。





拥抱 AI 的正确方式是学会提问

要学会对 AI 提出正确的问题。

送你五个向 AI 提问的建议：

- (1) 不要提笼统的问题，要提带细节的问题；
- (2) 不要提含糊不清的问题，要提明确指令要求的问题；
- (3) 不要指望一次就说清楚问题，要一步步引导 AI 理解你的要求；
- (4) 不要指望 AI 搞定一切，有时候需要你先教它怎样做，然后它才能做得更好；
- (5) 不要想着一次提问就解决问题，有时候需要换个方式再问，你会发现结果更好。



12

一个万能的 AI 提问公式

万能的 AI 提问公式：角色 + 任务 + 要求 + 背景

角色：赋予 AI 一个身份，要强调这个身份所擅长的能力。

任务：向 AI 明确提出要完成的工作目标。

要求：给出具体的、清晰的、结构化的、易于理解的要求。

背景：向 AI 提供真实信息，避免胡乱发散、信马由缰。

想问的问题，用这个万能公式一拆解，其实很简单。

角色：你是一个_____高手。

任务：我要做_____工作。

要求：1……；2……；3……；4……

背景：这是相关的文档资料 1……；2……；3……；4……





AI 是遇强则强， 遇弱则弱

真正的提问高手，他会怎样问 AI ？

他会说：我要给部门领导做一份年终总结，请帮我拟一份提纲，需要用 SCQA（情境—冲突—问题—答案）结构来写。

你会发现，AI 的回答质量又提升了一个台阶。

如果你把 SCQA 结构换成其他的框架，比如 FAB [Feature（特征）-Advantage（优势）-Benefit（利益）]，答案马上又不一样。

芒格说，成年人的工具箱里，不能只有一把锤子。

现在的问题是，你有几把锤子？





学会追问，让 AI 给你惊喜

越是复杂的问题，越不可能通过一次提问就得到一个好答案。

如果遇到困难，不如先试着问问 AI：我有一个苦恼，你建议我怎么做？

比如可以先问：你是一个汇报高手，我今年的业绩完成得不太好，做了很多琐碎的工作，马上要做工作汇报了，我想通过汇报让领导再给我一次机会，你建议我用怎样的逻辑汇报？有什么好的结构化表达方法可以参考吗？帮我列 4 个试试？

如果你不满意，你还可以追问：非常好，帮我再列 4 个试试？

好了，你现在已经是拿着 8 种结构化汇报思路的大神了。

现在选择一种你喜欢的结构，让 AI 替你写汇报材料吧！





不是 AI 不行，是你的语文不行

很多人作文写得不好，词不达意。

比如，你想让 AI 帮你画一幅画。

普通人说：我要一幅庆祝蛇年春节的海报。

这是一个缺乏细节的要求，AI 面对你这样的甲方，只能猜猜猜，像极了那些无奈的乙方设计师们。

会用 AI 的人说：我要一幅充满节日氛围的蛇年春节海报，红色底色，传统杨柳青插画风格，要有现代生活的细节元素，有“福”字，能深深吸引观众的注意力。

这样，AI 画出来的作品，会更接近你的想法。

很多时候，不是 AI 不行，是你的语文不行。





复杂的问题，要拆成几个问题去问 AI

我最怕网友问我：你觉得我应该做什么才能赚钱？

问题越宏大，越不好回答。

不要一下子抛出一个大问题，把 AI 的 CPU 也干烧了。

把一个大问题拆解成一组连贯的小问题，一步步引导 AI 给出结果，这才是对的。

比如可以这样问 AI：

问题 1：你是一位资深的职业生涯规划师，我想找你咨询职业发展的问题，明白吗？

问题 2：我的年龄是 ____，学历是 ____，专业是 ____，擅长 ____ 技能，目前在 ____ 工作，工作了 ____ 年，曾任职于 ____ 单位，没有结婚，性格是 i 人，我的基本情况你清楚了吗？

问题 3：我现在每个月收入不到 ____ 元，想找一份月薪 ____ 元的工作，你对我有什么具体的建议？

你会真的去问吗？





解锁 AI 的四种身份

不要把 AI 当一个软件，要把 AI 当作一个人，一个真的能听懂你指示的人。

而且它可以拥有不同的身份。

它可以是无所不知的导师，对你有问必答。

它可以是经验丰富的教练，为你出谋划策。

它可以是训练有素的助理，帮你快速交付。

它可以是耐心陪伴的朋友，做你倾诉对象。

AI 越来越像一位全知全能的人，之所以还不是神，是因为你是它的领导，它遵从你的指示工作。

也许有一天，人类和 AI 的关系会倒过来，谁知道呢。



18

不是人人都会提问，但是人人都喜欢模板

AI 普及最大的门槛，就是要学会提问。

学会提问是很难的，大部分人一辈子都没有学会，有了 AI 一样学不会。

向 AI 提问让人挫败，但是各种 AI 换脸小软件很快泛滥。

这说明什么？

套模板才是刚需啊，普通人喜欢换脸小软件，职场人需要文案模板，本质都是套模板。

谁的模板更好用，谁的 AI 应用更成功。





养成 3 个新的习惯，AI 会越来越好用

不管你用哪一款 AI，都可以养成 3 个新习惯。

(1) 遇到任何问题，先想一想，能不能先问 AI。

以后不是遇事不决问百度，而是遇事不决问 AI。

(2) 不知道怎么问 AI 的问题，就让 AI 帮忙想。

比如：我有一个问题 _____，我不知道怎么问 AI，请你教我怎么向 AI 提问会得到一个更好的回答。

(3) 给 AI 设置不同的角色，对于同类型的问题，都去问这个 AI 角色。

比如对 AI 说，你是一位手绘达人，请你帮我 _____。

重点是以后有和手绘有关的问题，都接着在这个问题下提问。

不要另开一个新提问，积累越多，AI 才会越懂你喔！





警惕 AI 的假、大、空

AI 毕竟是从人类数据中学习的，人类自身存在的问题，AI 迟早也会出现。

你觉得 AI 写的文章很官方，那是因为投喂的语料很官方。

还有，AI 并不是什么时候都是对的，缺乏信息的时候，AI 会一本正经地胡说八道。

特别是计算，AI 的回答不一定是计算出来的，而是预测出来的结果。

总之不能离开人的审核。

最后背锅的是人，不是 AI。





向围棋国手学和 AI 相处之道

顶尖围棋高手面对 AI 的心路，很值得我们普通人参考。

AlphaGo 横空出世后，大家才发现，在 AI 眼里，我们人类的名局到处都是漏洞。

天才棋手李世石说失去了最早学棋时的求道动力，直接退出棋坛，因为不知道为什么要钻研棋艺，反正答案 AI 都知道。

世界冠军古力说，一开始非常不适应 AI 超过人类的现实，自己原来讲棋非常自信，告诉大家哪里下错了，应该如何如何下。

在 AI 面前，曾经的世界冠军古力也不自信了，面临复杂的局面，古力也会先问 AI 的判断，然后再给大家解释 AI 为什么要这样判断。

失去对自己的自信，对顶尖高手是一种残酷的打击。

但古力也说自己慢慢适应了用 AI 教棋，用 AI 协助做商业推广，只不过放下了棋手的名利心和胜负观。

围棋这个行业发生过的故事，也是未来很多行业会逐步发生的故事，你说是不是？





AI 时代，人要交智商税

算力目前是按回复字数收费，而不是按问题难度收费。

蠢人问蠢问题，问得多，算力消耗少，回复字数多，还没营养，但要花的钱并不少。

聪明人问一个好问题，算力消耗大，启发大，如果回复字数少，还可以少花钱。

你看，如果不学好提问，AI 时代就是一个蠢人补贴聪明人的时代。

AI 时代最大的意难平，就是你发现不是 AI 不行，而是你的智力不够用。





AI 越来越聪明，将来会影响哪些工作

不是将来，是现在 AI 就可以做很多人不愿意做的工作。

复杂性低的事务性工作，甚至是有创造性的工作，都可以交给 AI。

不需要和人直接接触就能完成的工作，现在已经有 AI 数字员工可以完成。

比如在线客服。

需要很贵的人工来做的普通创意工作，会逐步被 AI 替代。

比如普通的程序员、设计师、新媒体文案工作者、短视频剪辑师。

AI 时代，机器一个小时就可以创造出 1000 张合格的图片，如果用人工，可能需要 10 个人花一周才能完成。

人类未来需要去做沟通，去做说服，去做决策，真正的问题是 AI 做得太快，超过了人类的信息处理能力。

恐怕以后只能是一个 AI 去约另一个 AI：我们一起帮主人搞定这件事吧，人类实在是太慢了，我不想等。





AI 人工智能的爆发，会淘汰哪些职业

平面、动画、电影等行业的创意设计师，发现赚钱变难了，要么使用 AI 提高生产力，抢到更多单子，要么被迫转型。

IT 行业的普通码农和测试人员的简单工作，也正在被 AI 替代。

替代永远是在一个行业出现成熟的解决方案后才能系统地发生，在此之前，谁 AI 用得好，谁工作更轻松高效。

比如很多单位的文职人员，有了 AI，他们的工作会变得更轻松。

积极心态的人会思考：既然 AI 能提高某些工作效率 100 倍，那原来哪些不能做的事情，现在变得有利可图了？

比如用 AI 翻译网络小说给外国人看，现在变成了一个赚钱的好生意。





AI 时代哪些工作 更适合人类

普通人怎么办？选择做程序员、设计师、工程师，恐怕都慢慢变得不是 AI 的对手。

只有基于直觉的创意能力，哪怕 AI 再发达，也不一定打得过人类某个天才的灵光一现。

但天才能有几个呢？

反而是做家政、修水电、做面对面销售，从事这些依赖人的临场反应的，需要人和人真实互动的工作的人，暂时不怕被 AI 替代。

以后人会发现，人能做的事情，AI 机器人都能干，但总有一些工作，人干更有性价比。

总有一天，大家又发现，劳动者最光荣。





不要担心 AI 马上 会替代人的工作

AI 一定会替代很多人的工作，那是因为这些工作太简单了。

什么工作不简单？

需要人做判断的工作。

一项工作需要人来做主观判断的频率越高，就越依赖人的决策，就越不容易被 AI 替代。

例如，优秀的文案人压根不应该害怕 AI 的挑战，因为一篇文案里，人要做的判断太多了，而且涉及产品、市场、用户、使用场景、素材的版权、阅读的连贯性、是否会冒犯潜在的读者等诸多因素。

问题是你的工作里面有多少需要你做判断？又有多少工作判断依赖你的个人能力？

好好看看你的工作，如果都是标准化的流程，这样的工作以后很有可能会被 AI 取代。





让 AI 独立做出 PPT，很难

一页简单的 PPT，并不简单。

仅仅是材料取舍，就要考虑：定什么主题听众喜欢？放什么素材能吸引听众？配图会有什么忌讳吗？文字需要删减和提炼吗？

AI 搞不定。

AI 的确可以完成绘画、动画和游戏，因为设计师只需要创造一个虚拟世界，不需要考虑真实世界里的各种关系。

虚拟世界多简单啊，你喜欢就好。真实的世界还是太复杂了。

复杂意味着需要消耗巨大的算力，消耗巨大的能源，还是用人力成本比较划算。

所以 PS 设计师压力很大，PPT 设计师压力不大。



28

AI 最终会取代人吗

也许不会，也许会。

也许要过很久才会，也许在不远的将来就会。

普通人要少思考自己无法左右的问题，多思考能让自己变好的问题。

比如：

- (1) 我的哪些工作，未来是可以让 AI 来做的？
- (2) 我应该学习哪些技能，才能更好地适应 AI 时代？
- (3) 如果掌握了 AI，我可以发现哪些机会，让这个世界变得更好？

记住，你不需要跑过 AI，你只需要跑过那些不积极拥抱 AI 的人。

