

The background of the entire page is composed of large, expressive, and fluid orange brushstrokes. These strokes vary in thickness and direction, creating a sense of movement and depth. The colors range from a light, airy peach to a more saturated, warm orange. The strokes are layered, with some appearing more prominent than others, giving the background a textured, artistic feel.

学习情景一

走近AI世界——基础认知与规范

【情景导读】 人工智能正在重塑我们与数字世界交互的方式。在这个情景中，我们将推开 AI 的大门，从零开始构建对大模型的正确认知。这不仅是一次技术的“扫盲”，更是一场思维的“重塑”。

我们将探索 AI 的“前世今生”，揭开大模型背后的运行逻辑；深入学习人机交互的核心语言——提示词工程(prompt engineering)，掌握让 AI 精准执行指令的秘诀；同时，我们将严肃探讨 AI 时代的“交通规则”，明确技术应用的伦理与法律边界。

【情景目标】 建立 AI 思维，掌握提问艺术，坚守科技向善。

项目1 初识人工智能——AI来了

学习目标

【知识目标】

- 认识到 AI 是解决多种痛点的关键工具和学习驱动力。
- 理解 AI 对学习 with 职业的两大根本价值：效率革命和创意突破。
- 掌握 AI 在生活、专业、活动三大高校场景中的协作模式。
- 明确 AI 学习的“三部曲”：认知、沟通、伦理规范。

【能力目标】

- 能够对自身学习和生活中的痛点进行结构化分析。
- 具备将实际问题(如写报告、做设计)与 AI 应用场景(如文本生成、图像生成)进行初步匹配的能力。
- 具备从“独立完成”向“人机协作”的思维转变能力。
- 掌握规划 AI 学习路径的方法,对全书的项目结构形成清晰认知。

【素养目标】

- 培养终身学习意识,理解技术变革对个人发展的决定性影响。
- 增强问题分析与归纳能力,将焦虑转化为学习动力。
- 树立系统性学习思维,理解技术学习的先决条件(沟通与伦理)。
- 提升职业规划意识,将 AI 能力融入未来职业发展蓝图。

1.1 项目情景

新学期刚开始,高校校园里一片忙碌。同学们陆续接到了新的课程任务,实训报告、技能竞赛报名、社团宣传、短视频制作等任务接踵而至。大家普遍感觉到任务越来越多,时间却越来越紧,手里的技能似乎有点不够用了。

例如,电子商务专业的学生小李,第一次接触营销策划,他对着计算机绞尽脑汁也写



不出像样的文案；平面设计专业的王静要给社团做海报，她盯着屏幕发呆，怎么也想不出好创意；机电一体化专业的张伟最怕写实训报告，因为不善表达，每次都要拖到最后一刻。这些困扰其实反映了大家共同的难题：面对复杂的任务，个人精力和工具效率已难以胜任。

但就在这时，校园里悄然发生了一些变化。老师在课堂上演示了用 AI 几秒钟生成写作提纲；社团同学用 AI 软件一键设计出了酷炫的海报；技能大赛群里也在讨论如何用 AI 辅助做方案。大家逐渐意识到，GenAI（generative artificial intelligence，生成式人工智能）不再是新闻里遥远的概念，它已经来到了我们身边。如果还是死记硬背、单打独斗，可能会很吃力；但如果学会用 AI，效率和质量都会大不一样。因此，本项目就要带大家搞清楚：为什么我们现在必须学 AI？它到底能帮我们解决什么实际问题？我们又该如何安全、规范地使用它？

1.2 知识学习

面对项目情景中提到的效率瓶颈与创意枯竭，大家可能急切地想要立刻运用那些神奇的 AI 工具来解决手头的问题。然而，要真正驾驭 AI 工具这位“超级助手”，仅仅会单击鼠标是不够的，而是需要先“读懂”它。这就好比学习驾驶汽车，在踩下油门之前，必须先了解车辆的基本构造、交通规则以及驾驶的底层逻辑。只有理解了 AI 是如何从“弱”变“强”，厘清了传统 AI 与 GenAI 的本质区别，并完成了从“独立作业”到“人机协作”的思维升级，才能在后续的实战中不被工具所困，而是真正成为驾驭工具的主人。

接下来将分三小节内容，拨开技术迷雾，重新认识这位既熟悉又陌生的“新朋友”。

1.2.1 人工智能就在身边：发展简史与生活应用

1. 理论学习

提到“人工智能(AI)”，很多同学脑海里浮现的可能是科幻电影里那些有自我意识的机器人，或者是钢铁侠的智能管家“贾维斯”。但实际上，AI 早就褪去了神秘的外衣，悄无声息地渗透进了我们生活的方方面面。当你拿起手机“刷脸”解锁，当你打开淘宝看到全是你想买的东西，或者刷抖音停不下来时，其实你已经在和 AI 打交道了。

为了更好地理解，我们可以把计算机比作一个“计算器”，那么人工智能的目的就是把它进化成一个“大脑”。以前的传统程序，就像是我们给工人下死命令，告诉计算机“先抬左脚，再抬右脚”，它只能僵硬地执行指令。而人工智能则是教计算机像孩子一样去“看”，去“听”，去“思考”，让它自己学会怎么走路。简单来说，传统程序是“你教它做”，而人工智能是“它学着做”。

如图 1-1 所示，AI 的发展并不是一步到位的，而是经历了一个从“弱”变“强”的过程。最早期的 AI 很死板，就像一本厚字典，你查什么它答什么，一旦问题超纲就会“死机”。后来，随着大数据的爆发，AI 进入了“机器学习”时代，也就是我们常说的“弱人工智能”。这时候的 AI 虽然变聪明了，比如“深蓝”下棋赢了人类，但它们往往是“偏科生”——下围棋厉害的 AI 绝不认识猫的照片。我们现在手机里的大部分功能都还属于这个阶段。而随着 ChatGPT 等大模型的出现，我们终于迎来了“强人工智能”的曙光。现在的 AI 不再局限于执行单一任务，而是有了通用的理解能力，能写诗，能画画，能写代码，这标志着 AI 终于从单纯的“模仿”走向了真正的“创造”。

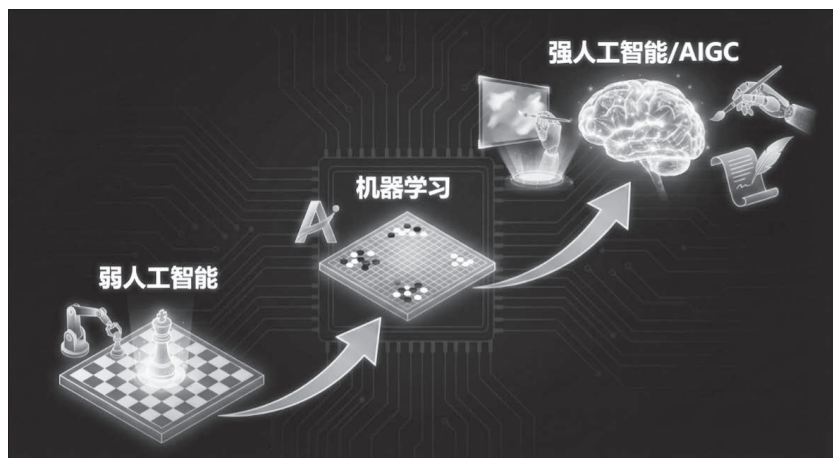


图1-1 AI 发展历程阶梯图

在我们的日常生活中，AI 往往像个“隐形人”一样藏在后台默默干活。图 1-2 展示了生活中最常见的 AI 应用。



图1-2 生活中的 AI 应用示例

首先是大家最熟悉的个性化推荐。不管是抖音还是淘宝，为什么它们总能精准地



推给你喜欢的东西？这就是 AI 在分析你的行为，给你画了一个“用户画像”，然后投其所好。其次是随叫随到的智能客服。当你在电商平台或营业厅咨询问题时，迅速答复你的往往不是真人，而是 AI。它利用自然语言处理技术读懂你的文字，然后迅速从知识库里找答案反馈给你。最后是能认字的“眼睛”，当你用微信“扫一扫”提取图片中的文字或者用翻译软件拍路牌时，用到的是计算机视觉技术。它让机器长了“眼睛”，能看懂图片里的信息，把我们从烦琐的打字录入工作中解放了出来。

2. 知识巩固练习

设计目的：打破 AI 高高在上的神秘感，让大家意识到 AI 其实是触手可及的工具。通过识别 App 中的 AI 功能，培养对技术的敏感度。对文本能力有一个直观的认识，这对我们后续完成更复杂的分析任务非常有帮助。

工具：你的智能手机。

任务：打开你手机里最常用的 3 个 App（如微信、抖音、美图秀秀），找一找其中哪里用到了 AI 技术。

【输入提示词】

请分析一下“微信”和“抖音”这两个 App 主要在哪些功能板块使用了人工智能技术。

【大模型输出示例】

好的，我们来深入分析一下“微信”和“抖音”这两款拥有海量用户的应用中，主要在哪些功能板块使用了人工智能技术。

总的来说，这两款 App 都是 AI 技术深度集成和应用的典范，但侧重点有所不同：

微信的 AI 更多地服务于沟通效率、内容分发、生态服务和商业化，其特点是“润物细无声”，融入底层功能。

抖音的 AI 则是其核心引擎和灵魂，几乎所有的关键体验都建立在强大的 AI 算法之上，其特点是“显而易见”，直接驱动产品。

.....

数据助手为创作者提供粉丝画像、流量来源等数据分析，背后是数据分析和大数据平台的支持。

总而言之，AI 技术已经深度融入了这两款应用的骨髓。微信的 AI 更像一个高效的助手和连接器，可以提升沟通和生态服务的效率；而抖音的 AI 则是一个全能的导演和推手，从内容创作、分发到商业变现，全程主导着用户的体验。

1.2.2 “新物种”来了：理解GenAI

1. 理论学习

如果说刚才我们谈到的人工智能还是个擅长整理归纳的“学霸”，那么最近风靡全球的 GenAI 更像是一个才华横溢的“大艺术家”。这个“新物种”的出现彻底改变了我们对机器的看法。以前的 AI 可以称作“判别式 AI”，它们工作起来像严谨的图书管理员或者质检员，主要任务是“找东西”和“挑毛病”。比如，你给它一张照片，它能认出这是猫还是狗；你给它一篇作文，它能帮你检查有没有错别字。它的本领仅限于在已有的数据里做选择，却无法生成全新的事物。

但是 GenAI 就不一样了。GenAI 的全称是“生成式人工智能”，顾名思义，它的核心本领是“生成”，也就是“无中生有”。它通过学习海量数据里的规律，能根据你的要求创造出全新的内容。举例来说，如果你让 GenAI 画一只“戴着墨镜的猫在火星上喝咖啡”，它绝对不会去搜索一张现成的图给你，而是会像人类画家一样，调用它脑子里学过的线条、颜色和构图知识，一笔一笔地“画”出一张这个世界上从来没有过的照片。这就是从“判断”到“创造”的巨大跨越。

现在的 GenAI 不仅仅会聊天，它已经进化出了惊人的“多面手”能力。在写东西方面，像 ChatGPT、文心一言这样的工具，不仅能写代码、写论文，还能写诗、写剧本，甚至模仿大作家的风格；在画图方面，Midjourney 这样的工具让完全不会画画的人也能在一分钟内设计出专业级的海报；在做视频方面，Sora 这样的模型更是能通过一句话直接生成高清视频。对于高校学生来说，这意味着“创作”的门槛被大大降低了。以前想做特效视频，需要用几个月的时间学习专业软件，现在只要你能把想法说清楚，AI 就能帮你高效执行大部分技术性工作。

这就引出了一个很关键的问题：既然 AI 这么能干，那么大学生该怎么办？答案是：我们要从“操作工具的人”变成具有“驾驭能力的人”。以前，我们的竞争力体现在“软件用得好不好”，但在 GenAI 时代，纯粹的操作技能正在贬值，因为 AI 做许多事情比人快多了。未来的核心竞争力是你脑子里的“想法”和你会不会“提问”。例如，学电商专业的学生重点不再是掌握抠图等具体操作技巧，而是怎么设计出能够引爆销量的图片方案；学机电的学生，重点不再是手写代码，而是怎么指挥 AI 生成并优化控制程序。GenAI 不是你的竞争对手，而是你的“超级助手”，学会跟它配合，是你未来职场的必修课。

2. 知识巩固练习

设计目的：通过对比传统搜索引擎和 GenAI 工具解决同一个问题的不同方式，直观体会 GenAI “创造性”和“定制化”的特点。

工具：传统的搜索引擎(如百度、必应) + 生成式 AI 工具(如 Kimi、文心一言)。



任务：假设你是班级的宣传委员，需要为即将到来的“校园美食节”写一段宣传语，要求风格幽默，且必须包含“麻辣烫”和“奶茶”这两个元素。

第一步，在百度搜索框输入“校园美食节宣传语 幽默 麻辣烫 奶茶”。

观察结果，你大概率会搜到一些包含这些关键词的网页，或者是别人写好的通用模板，你需要自己去筛选、拼凑和修改。

第二步，对着 AI 工具输入提示词。

【输入提示词】

请帮我为校园美食节写一段宣传语，要求风格幽默搞笑，吸引大学生参加。文案中必须自然地融入“麻辣烫”和“奶茶”这两个词。字数在 100 字以内。

【大模型输出示例】

【校园美食节喊你干饭啦！】

复习用脑过度？来碗麻辣烫补补！珍珠奶茶管饱，教授问了就说在搞“流体力学研究”。别让贫穷限制干饭，食堂阿姨手不抖的日子仅此一天！热量算啥？青春就是用来膨胀的！

思考：对比一下，哪种方式更接近你想要的结果？为什么说 AI 是在“创作”而不是在“搜索”？

1.2.3 转变思维：AI是我们的超级助手

1. 理论学习

了解了 AI 的强大能力之后，很多学生心中难免产生疑惑：AI 技术如此强大，自己的职业前景是否会受到冲击？其实，这种担心大可不必。历史告诉我们，新工具的出现是为了把人从繁重的劳动中解放出来，而不是取代人。在 AI 时代，AI 更像是每个人的“超级助手”，而不是竞争对手。

为什么称 AI 为“超级助手”呢？首先，它快得惊人。你读几十篇文档可能要用几天时间，它几秒钟就读完了；你设计几个方案要熬夜，它一眨眼就能生成几十种方案。其次，它“脑洞”特别大，当你没灵感的时候，它能瞬间抛出无数个奇思妙想，是你最好的“头脑风暴”搭档。最后，AI 具有通才属性，能够变成每个人的专业小助手。就像钢铁侠离不开智能管家“贾维斯”一样，未来的职场高手，一定是那些善用 AI 来放大自己能力的人。

想要驾驭这个超级助手，我们首先要换个思路：从过去的“单打独斗”变成“人机协作”。以前接到任务（比如写策划书），我们习惯从零开始，查资料，列提纲，逐字录入计算机中，不仅劳神费力，还容易出错中断。现在不同了，新的工作模式变成了“人定目标 + AI 出草稿 + 人来审核”，如图 1-3 所示。你不再是那个拼命干活的“螺丝钉”，而是发号施令的

“指挥官”。你只需要告诉 AI“我要做什么”“标准是什么”，烦琐的初稿工作让 AI 去执行，你最后负责把关和润色。这种结合能让你用最少的力气，做出以前想都不敢想的高质量作品。

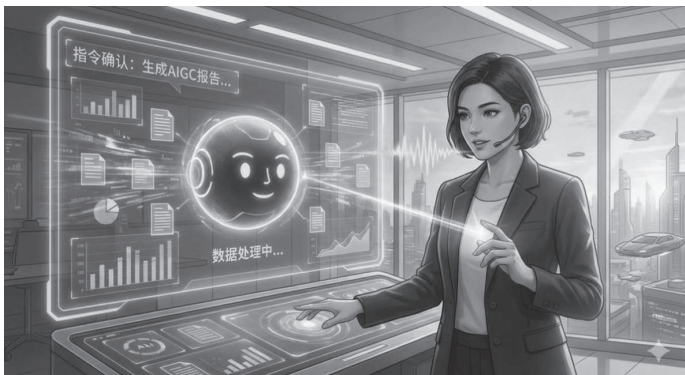


图1-3 人机协作模式

基于这种新思维，AI 在大学生活里大有可为。生活上，它可以是你的私人管家，帮你做旅行攻略、健身计划；专业上，它是你的技能导师，帮你写代码，翻译文献，润色论文；组织活动时，它就是你的创意总监，写主持词或做海报。掌握了 AI，就等于拿到了通往未来的“金钥匙”。

2. 知识巩固练习

设计目的：让大家在实际操作中体验“人机协作”的工作流，感受自己从“辛苦写方案”到“指挥 AI 干活”的角色转变。

工具：任意生成式 AI 工具（如 Kimi、文心一言、智谱清言）。

任务：假设你是学校“动漫社”的社长，需要策划一次“二次元校园跑”活动。请你尝试通过指挥 AI，在 3 分钟内完成一份活动大纲。

第一步（传统模式想象），如果完全靠自己，你现在可能正对着空白文档发愁，如流程怎么安排？奖品设什么？安全预案怎么写？可能半小时只能想出个标题。

第二步（人机协作模式），现在，请尝试向 AI 下达指令（提示词）。

【输入提示词】

你是一位资深的校园活动策划师。我是动漫社社长，计划在学校举办一场“二次元校园跑”活动。

请帮我生成一份活动策划大纲，内容包括：

(1) 活动主题口号（要显得热血、有朝气一点）。

(2) 活动流程设计（包含签到、热身、跑步、颁奖，每个环节要有二次元特色，如动漫角色领跑）。



(3) 奖品设置(低成本但学生喜欢的二次元周边)。

请用列表形式呈现,清晰易读。

【大模型输出示例】

以下是根据您的要求,为“二次元校园跑”活动生成的策划大纲。作为资深校园活动策划师,我结合了热血、有朝气的动漫元素,确保活动流程充满二次元特色,同时奖品设置注重低成本和学生喜好。大纲以列表形式呈现,清晰易读。

二次元校园跑活动策划大纲如下。

1) 活动主题口号

“次元突破! 疾走吧,动漫之魂! ——以热血之名,点燃校园幻想!”

(口号设计理念:融合有青春朝气风格的夸张台词,强调“突破次元”的幻想感,激发参与者的热血激情,符合动漫社的青春活力特点。)

2) 活动流程设计

(1) 签到环节。(略)

参与者到达“次元之门”签到区,领取专属动漫角色名牌(可自定义昵称,如动漫主题小挂件或徽章)。

(2) 三等奖(参与奖):自行制作二次元书签或数字壁纸兑换码(可社团自制,成本近乎零,但受欢迎)。

(3) 特别奖项:如“最佳动漫角色跑者”或“热血精神奖”,奖励限定贴纸或社团自制手绘明信片等。

思考:在这个过程中,你的工作重点是什么?是“写字”,还是“判断”AI给出的方案好不好玩?这是否让你感觉自己更像一位“决策者”了?

1.3 项目实战

通过前面的学习,我们已经了解了AI的核心概念与人机协作的底层理论。现在将进入实战环节,运用AI工具,一步步解决李明、王静、张伟等同学面临的效率和创意困境。通过实际操作,你将亲身体会到AI如何将学习与职业上的“困境”,高效转化为提升个人能力的“动能”。

任务1-1 我的数字困境与AI的“治愈”可能

【任务情景】

高校学生面临着普遍的“效率瓶颈”。无论是电子商务专业的李明需要



任务 1-1

写出吸引人的营销文案,还是平面设计专业的王静需要快速产出活动海报的创意,抑或是机电专业的张伟需要整理复杂的实训记录,大家共同的困境是任务越来越复杂,而个人的时间、创意和工具效率远远不够用。

你需要的不是盲目的努力,而是一种能帮你高效筛选信息,提供创意初稿,提升效率的“AI助手”。本任务旨在让你从自身真实困境出发,深刻理解 AI 是解决这些痛点及开启高效学习模式的关键钥匙。

【行动蓝图】

第一步,“困境”入库——记录小组在学习生活中遇到的三个真实“低效/低创”困境,保存为“我们的困境.docx”。

第二步,“猜想”入库——小组讨论并预判 AI 能在哪些环节帮忙,保存为“我们的猜想.docx”。

第三步,“AI 诊断分析”——将上述两个文件上传给 AI (如 Kimi),让它进行对比分析,输出“数字困境诊断与治愈报告”。

第四步,“临床验证”——从报告中选择一个最痛的“困境”,现场用 AI 生成方案,验证其效果。

【任务实施】

步骤 1: 准备“困境”数据(建立病历本)

- (1) 在计算机上打开 WPS 或 Word 软件,新建一个空白文档。
- (2) 在 Word 中列出你们小组目前最头疼的 3 个困境,如图 1-4 所示。

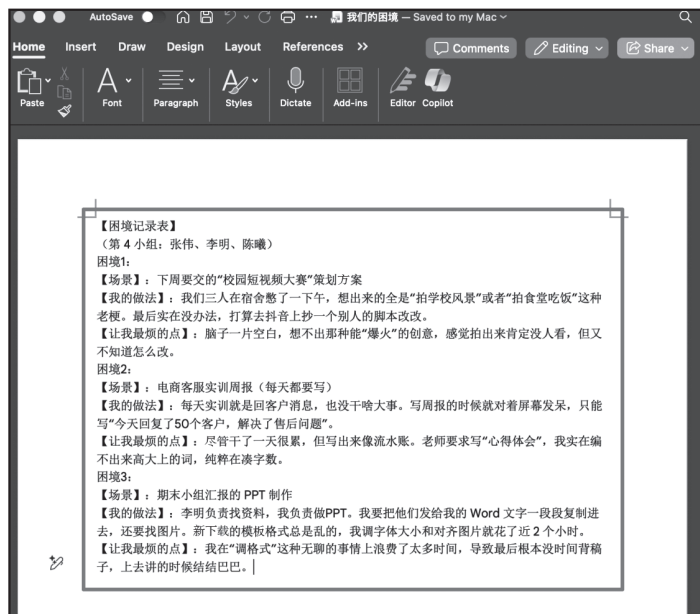


图 1-4 “我们的困境”文档记录示例



(3) 在主界面中选择“文件”→“另存为”命令,将文件名修改为“我们的困境.docx”,保存在桌面方便查找。

步骤2：准备“猜想”数据(预判治疗方案)

(1) 再次新建一个空白 Word 文档。

(2) 小组快速讨论 5 分钟：你们觉得 AI 能帮什么忙？把它写下来(参考图 1-5)。

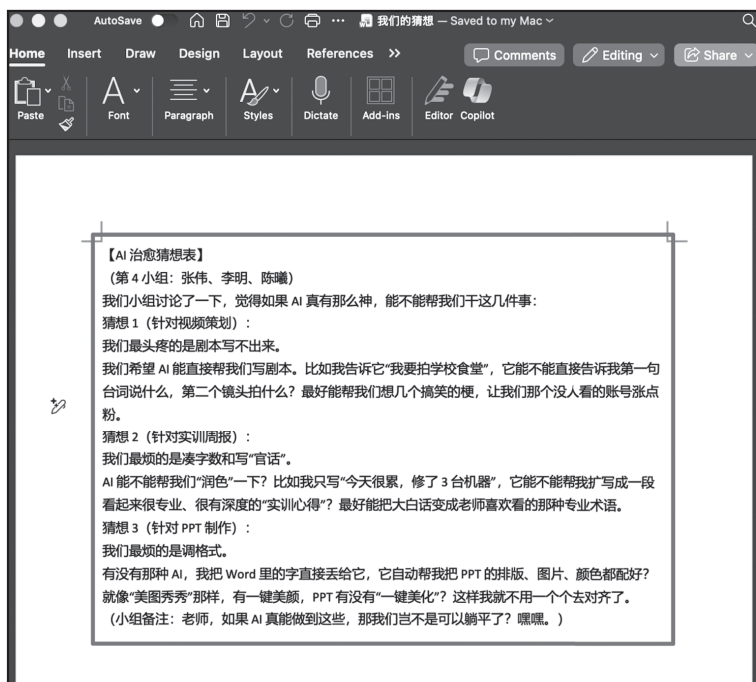


图 1-5 “我们的猜想”文档记录示例

(3) 单击“保存”按钮,将文件名修改为“我们的猜想.docx”,同样保存在桌面。

步骤3：进行“AI 诊断分析”(上传 Kimi, 投喂知识库)

(1) 打开浏览器(推荐使用 Chrome 或 Edge),在地址栏输入 kimi.ai 并按回车键,登录 Kimi 智能助手。

(2) 找到对话框右下角的“回形针”图标(或“上传文件”按钮),单击该按钮,如图 1-6 所示。

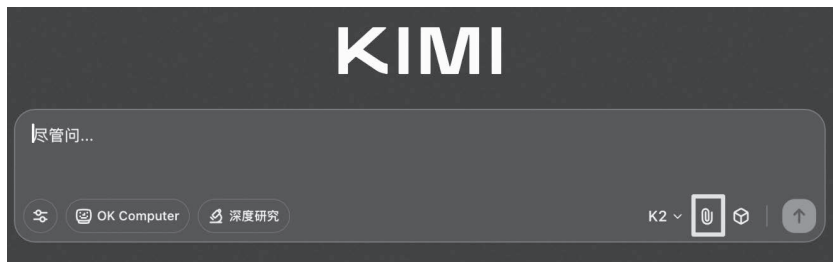


图 1-6 Kimi 文件上传入口

(3) 在弹出的窗口中找到桌面,同时选中刚才保存的“我们的困境.docx”和“我们的猜想.docx”这两个文件,单击“打开”按钮。

(4) 等待文件图标下方的进度条跑完,显示文件已上传成功,如图 1-7 所示。



图 1-7 文件上传成功

(5) 在 Kimi 的对话框中输入以下提示词。

【输入提示词】

你是一位资深的教育技术专家和效率顾问。我已上传了两个文件：

(1) 我们的困境.docx：这是我们在学习和工作中遇到的真实效率瓶颈。

(2) 我们的猜想.docx：这是我们对 AI 如何提供帮助的初步设想。

.....

请你阅读这两个文件,执行一次“需求诊断分析”,并帮我生成一份“数字困境诊断与治愈报告”,报告必须包含：

(1) 痛点深度剖析：我们遇到的问题本质上是缺乏什么？（是缺乏信息,缺乏逻辑,还是缺乏工具？）

(2) 猜想验证：对比“我们的猜想”,你的能力边界在哪里？我们的猜想是否准确？

(3) AI 治愈方案(核心)：针对这三个困境,如果是你,你会如何具体操作来解决？(请列出具体步骤。)

(4) 核心价值提炼：基于以上分析,总结高校学生必须学习 AI 的两大核心理由(聚焦效率提升和创意突破)。

(6) 单击“发送”按钮(或按回车键)。

(7) 阅读 AI 输出的报告,重点查看“AI 治愈方案”部分,看看 AI 给出的办法是否比你们想出的办法更好。



【Kimi 输出示例】

数字困境诊断与治愈报告

(适用于高校视频策划 / 实训周报 / PPT 制作场景)

一、痛点深度剖析：我们到底缺什么？

1. 剧本难产 → 缺“创意逻辑”

表面是写不出台词,本质是缺少“可复用的叙事框架 + 场景化梗库”。信息(食堂长什么样)并不缺,缺的是把信息变成故事的“逻辑拼图”。

2. 周报凑字 → 缺“专业表达模板”

并非不做,而是不知道“3 台机器”对应哪些行业关键词、数据指标、反思模型。缺的是“把经验翻译成官方话语”的元语言层。

3. PPT 调格式 → 缺“视觉一致性引擎”

内容现成,但缺少“一键级”设计代理,把 Word 里的平铺信息自动映射成“视觉层级 + 品牌规范”。本质是缺“人机分工”的“最后一公里”工具。

结论:三个困境共同指向——“大学生不缺信息,缺的是把信息快速重组为‘可用交付物’的元能力(逻辑框架 + 模板引擎 + 自动视觉)”。

二、核心价值提炼:大学生必学 AI 的两大理由

1. 效率提升:把“交付时间”从天数压缩到小时级

传统剧本 → 1 ~ 2 天 → 1 小时(AI 辅助);周报 → 30 分钟 → 3 分钟(AI 辅助); PPT → 2 小时 → 5 分钟(AI 辅助)。

省下的时间可投入“设备实操 / 创意迭代”,形成“AI 做 80 分,人工冲 100 分”的飞轮。

.....

2. 创意突破:让大学生拥有低成本“试错权”

AI 提供无限分叉方案(3 套脚本、5 套配色、若干种数据可视化),学生可快速验证哪个话题更具传播力,哪张图更能吸引关注,从而训练“创意决策”肌肉。

长期来看,这恰是高校一些人才从“操作工”升级为“创意型技师”的核心跳板。

使用提示:

把以上 3 套步骤做成“标准操作卡片”贴到实训室墙上,每周迭代 1 次提示词,30 天后可测得:

剧本产出速度上升 300%,周报查重率下降 70%,PPT 格式返工率下降 90%。

“AI 不会让你躺平,但它会让你在同样的 24 小时里跑完别人 3 天的赛程。”

步骤4：“临床验证”——现场解决一个难题

(1) 锁定目标：从刚才 AI 生成的报告中挑选一个你觉得最神奇、最想立刻尝试的解决方案(例如，AI 帮你写视频脚本)。

(2) 验证疗效(人机协作)：在同一个 Kimi 聊天窗口中直接输入指令，让 AI 立刻干活。

【输入提示词】

你是一位资深的教育技术专家和效率顾问。我已上传了两个文件。

请针对“困境1：校园短视频大赛”策划案，帮我生成一个时长1分钟的短视频拍摄脚本。

要求：

(1) 风格要热血，有节奏感。

(2) 内容要展示我们学校食堂丰富的菜品。

(3) 请用表格形式呈现，包含“序号、画面内容、运镜方式、旁白文案、时长”五列。

(3) 观察 AI 生成的内容。

【Kimi 输出示例】

1分钟热血短视频脚本：“燃爆食堂，1分钟吃遍100道菜！”

(总时长60秒，节奏BPM≈120，适配抖音“热血混剪”BGM)

序号	画面内容（视觉）	运镜方式	旁白文案（口播+字幕）	时长
1	食堂大门“砰”地推开，镜头直冲档口	手持冲刺+快速推镜	“60秒，带你炸穿XX职院食堂！”	3s
2	全景扫过5大档口霓虹灯牌	稳定器180°环拍	“100+道菜，今天全安排！”	4s
3	特写：铁板牛排“滋滋”冒油	微距慢动作60fps	“铁板暴击，听声音就上头！”	4s
4	无人机俯拍：彩色寿司传送带	无人机2米低空俯冲	“寿司高铁，颜值直接拉满！”	4s
5	厨师手抛火焰炒河粉	手持环绕360°	“爆炒800℃火焰，瞬间燃爆味蕾！”	4s
6	学生一口爆汁小笼包	咬开瞬间120fps慢放	“一咬爆汁，谁顶得住？”	3s
7	旋转镜头扫10款甜品	稳定器螺旋上升	“10元实现甜品自由，爽！”	4s
8	超广角：长队排到楼梯口	稳定器低角度仰拍	“晚来1分钟，排队100米！”	4s
9	打饭阿姨“抖勺”→反转超大勺	前后对比快切	“听说阿姨手抖？今天直接加爆！”	4s
10	学生举杯气泡饮料碰杯	手持对冲+镜头震动	“干杯！下课后一起续命！”	3s
11	快剪0.3秒×15张菜品特写	闪白转场+节奏点	“咋咋咋，每一帧都是味蕾暴击！”	5s
12	夜景：食堂灯光球赛直播屏	拉焦+推镜	“看球+夜宵，热血不打烊！”	4s
13	全体学生齐喊校名	稳定器横扫合影	“XX职院食堂，燃到你了没？”	4s
14	字幕+定位：#校园食堂挑战赛	镜头向上空拍	“评论区告诉我，你最想冲哪一道！”	3s
15	LOGO+点赞手势定格	定格拍+心跳音效	“点赞+关注，下一顿带你吃校长桌！”	3s

使用提示：

(1) BGM选120~130BPM电子鼓点，每4秒设置一个节奏点，方便剪映自动卡节拍。



(2) 拍摄设备：手机用 1080P/60fps 即可，无人机段可用“大疆 Mini”，可从校团委器材室借。

(3) 文案同步做字幕，关键词“爆汁”“800℃”“甜品自由”加红闪特效，提升完播率。

(4) 发布时带定位+话题：# 校园短视频大赛 # 高校食堂燃爆了，30 分钟内回复评论冲热度。

总结反思

(1) 看着 AI 瞬间生成的表格，小组讨论：

- 效率对比：AI 用了几秒？如果是人工写，需要多久？
- 创意启发：AI 写的文案里有没有你想不到的精彩句子？

(2) 将这一刻的感受补充到“数字困境诊断与治愈报告”的结尾。

任务1-2 “AI助手”的三大高校应用场景探索

【任务情景】

通过任务 1-1，我们已认识到 AI 带来的效率革命和创意突破。但要真正驾驭这个“超级助手”，需要先完成思维模式的转变：从“独立完成”转向“人机协作”。此外，AI 的学习并非简单的工具使用，它需要遵循严格的学习路径：在深入学习具体应用（如文生文）前，必须先掌握沟通和伦理规范。



任务 1-2

任务 1-2 将引导你将人机协作的理念应用到大学生的三大高频场景，并规划出你学习本书的系统化路径。

【行动蓝图】

第一步，协作模式分析——小组讨论，共同完成生活规划、专业报告、活动宣传三大场景的“人机协作”流程对比分析。

第二步，思维转变提炼——基于分析结果，总结并保存人机协作的核心价值。

第三步，学习路径规划——使用专业绘图工具，绘制清晰的“AI 学习三部曲”流程图。

【任务实施】

步骤 1：三大场景“人机协作”模式深度分析

(1) 打开浏览器，访问腾讯文档官网。

(2) 登录后，依次单击“新建”→“在线文档”→“创建空白表格”。

(3) 将文档标题命名为“任务 1-2 场景分析”，如图 1-8 所示。

(4) 单击右上角的“分享”按钮，设置权限为“所有人可编辑”或“仅我分享的好友”，将链接分享给你的小组成员，如图 1-9 所示。

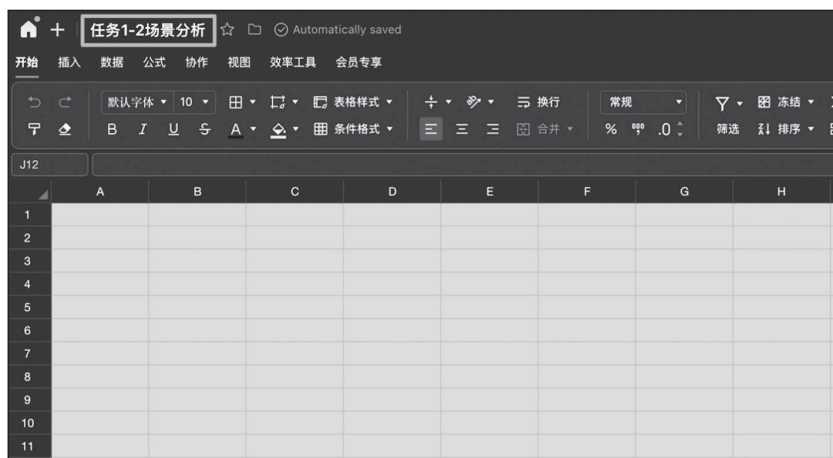


图 1-8 将文档标题命名为“任务1-2场景分析”



图 1-9 设置多人协作权限

(5) 聚焦分析：对生活与规划、专业与升学、活动与宣传三大高频场景进行讨论和分析,参考结构如表 1-1 所示。

表 1-1 三大场景人机协作模式分析表

场景类型	痛点	传统思路	AI 协作思路 (人机协作)	协作带来的 思维转变
生活与规划	周末出游路线难以确定			
专业与升学	实验报告结构或措辞不佳			
活动与宣传	学院招新宣传创意难产			

(6) 填写表格：详细对比在每个场景下人独立完成的传统思路和引入 AI 助手后的协作思路,以及这种协作带来的思维转变。填写示例如图 1-10 所示。

任务1-2场景分析					
开始 插入 数据 公式 协作 视图 效率工具 会员专享					
默认字体 10 田 对齐方式 数字格式 筛选 数据 保护 插入 快捷工具 打印					
I7					
2	B	C	D	E	F
3	场景类型	痛点	传统思路	AI 协作思路（人机协作）	协作带来的思维转变
4	生活与规划	周末出游路线难以确定	搜索、筛选、比价、手工整理	AI助手生成多种方案，人负责选择、修正和体验	从“信息搜集者”转变为“决策管理者”
5	专业与升学	实验报告结构或措辞不佳	独立撰写，反复修改、查阅资料	AI助手辅助整理提纲、优化表达，人负责专业知识和结果核实	从“执行者”转变为“知识与数据校验者”
6	活动与宣传	学院招新宣传创意难产	自行设计，创意迭代慢	AI助手快速提供创意初稿、生成素材，人负责风格把控与最终定稿	从“零点起步者”转变为“高起点优化师”
7					

图 1-10 协作完成的场景分析表

(7) 保存分析结果：在腾讯文档中单击菜单栏上的“≡”按钮并选择“下载”命令,将表格保存到本地,如图 1-11 所示。

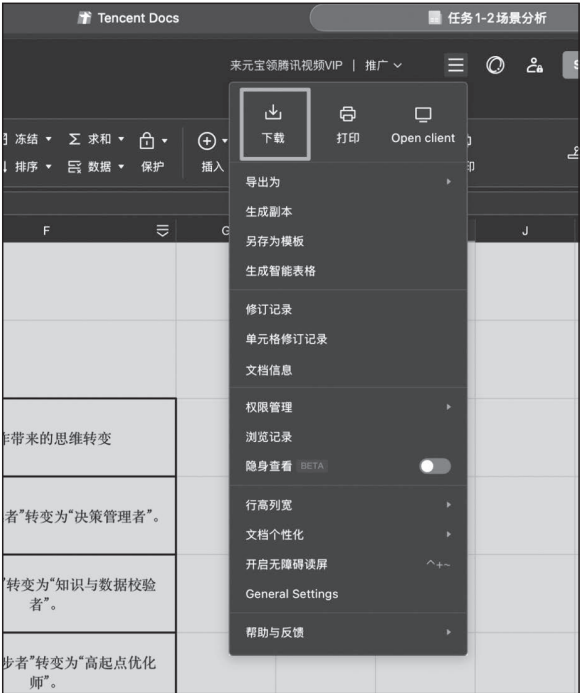


图 1-11 导出协作文档

步骤 2：思维转变提炼与核心价值总结

(1) 在腾讯文档中新建一个空白文档,设置标题为“核心价值总结”并分享给小组成员一起编辑。

(2) 小组基于已完成的分析表,讨论并回答:“在 AI 做了大部分基础工作后,人的核心价值体现在哪里?”总结示例如图 1-12 所示。



图 1-12 核心价值总结文档示例

(3) 将讨论得到的文档内容下载到本地。

(4) 打开任意一个 AI 大模型平台,如智谱清言(ChatGLM)。

(5) 在聊天框中输入以下精心设计的提示词。

【输入提示词】

你是一名资深的教育科技领域课程设计师。请为一名高校学生规划一个系统性的 AI 学习路径。

核心要求：

路径命名为“AI 学习三部曲”。

整个路径必须清晰地分为三个主要阶段。

每个阶段需要包含阶段名称、核心学习目标和 3 ~ 4 个具体的学习任务或知识点。

内容要覆盖如何与 AI 沟通(提示词),使用 AI 的伦理与安全,以及在生活、专业、宣传三大场景下的实战应用。

请用清晰的层级结构输出,例如：



第一部: [阶段名称]

核心目标: [填写目标]

具体任务:

[任务一]

[任务二]

【ChatGLM 输出示例】

好的,作为一名资深的教育科技领域课程设计师,我为你规划了这份专为高校学生设计的“AI 学习三部曲”系统性学习路径。

本路径强调“从入门到精通,从使用到创造”的递进式学习理念,注重实战应用与职业素养的结合,旨在帮助你快速掌握 AI 这一核心技能,并将其转化为未来职业发展的强大助推器。

AI 学习三部曲:

第一部: 入门与驾驭——成为高效的 AI 沟通者

核心目标: 掌握与 AI 沟通的基础逻辑,能够独立、高效地使用主流 AI 工具完成基础任务,建立正确的 AI 使用观。

具体任务:

任务一: AI 世界初探

知识点: 理解什么是 AI (人工智能生成内容),了解其发展历程与核心技术(如大语言模型 LLM)。熟悉文本、图像、音频、视频等不同模态的 AI 工具代表(如 ChatGPT、文心一言、Midjourney、Stable Diffusion 等)。

实践: 注册并体验至少 2 款主流 AI 工具,完成一次简单的对话和一次简单的图像生成。

.....

任务四: 个人 AI 工作流构建

知识点: 综合前两部分所学内容,系统性地思考并设计一套属于自己的、高效的个人 AI 工作流。

实践: 作为课程的最终项目,提交一份“我的 AI 工作流”报告或演示。阐述你将如何在不同场景(学习、生活、求职)下组合使用不同的 AI 工具和策略解决实际问题,并展望未来如何将这套能力应用到你的第一份工作中。

结语:

同学,完成这三部曲的学习,你将不再仅仅是一个 AI 的“使用者”,而是一个懂得如何思考、驾驭并创造价值的“AI 协作者”。请记住,技术是工具,而你的创意、专业能力和人文关怀才是让 AI 发挥最大价值的核心。祝你学习愉快,在 AI 的浪潮中乘风破浪!

(6) 仔细阅读 AI 输出的内容,如果 AI 的内容与你的理解不符,可以继续向 AI 提问,让其对生成的内容进行微调和完善,使其更符合你的理解与课程要求。交互过程如图 1-13 所示。

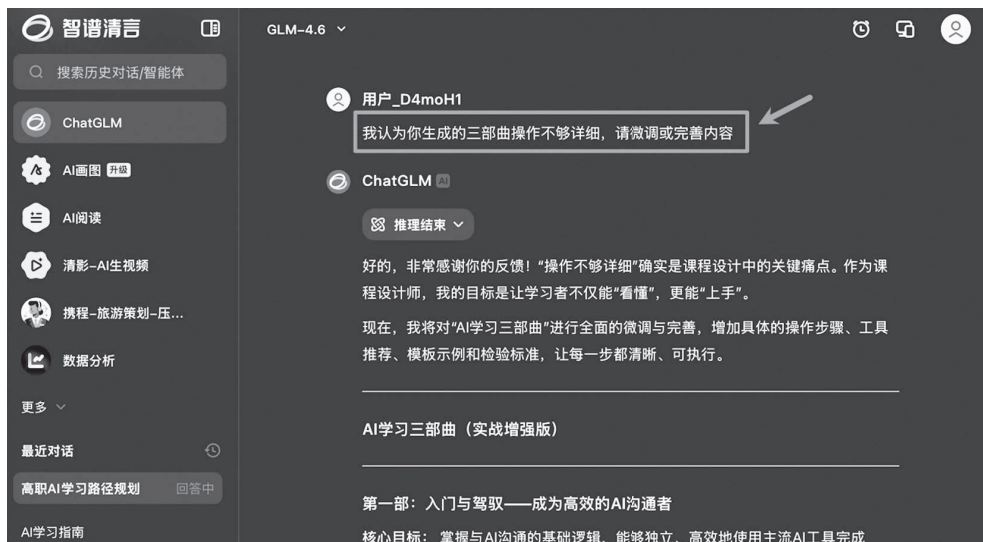


图 1-13 交互过程

(7) 将最终确定的学习路径文本复制。打开 Word, 将内容粘贴进去, 并将文件命名为“AI 生成—学习三部曲草案 .docx”并保存, 如图 1-14 所示。

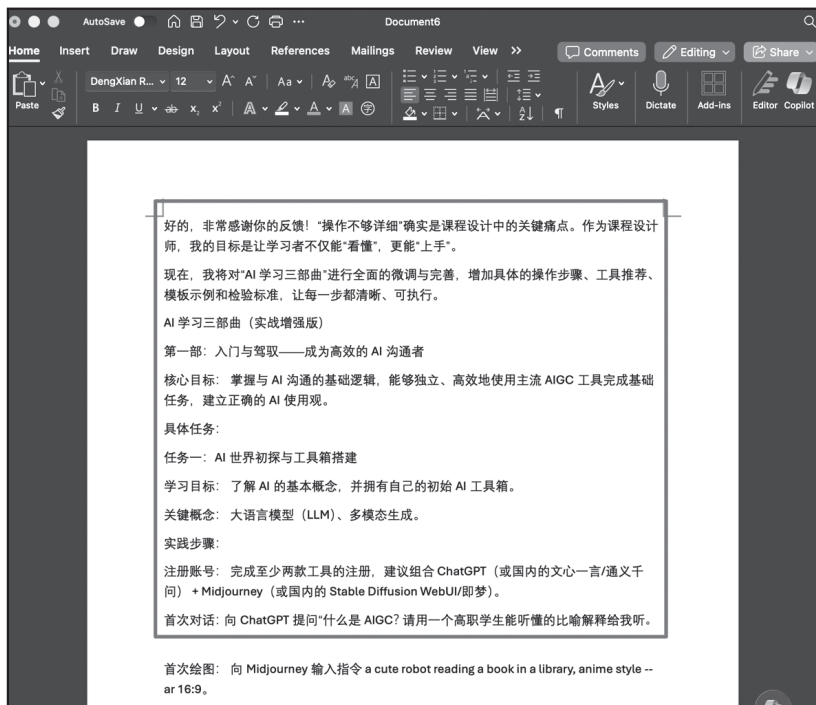


图 1-14 确认并保存学习路径草案