LAOYU AI / FIELD GUIDE

用 AI 做成第一件有用的事

《新手从 0 到 1 学 AI 全攻略》
实战增订版

---

13 套可复制模板

文章 · 视频 · 网页 · 客服

从真实需求，走到可以交付的结果

说清楚 | 做出来 | 验收 | 交付

易者老余 著

老余 AI 出品 · 2026.10 · 免费阅读

ai.zzdv.com

把弯路交给你，
把第一步留给自己

读完后，带走一个可以使用的小成果。

我在旧版里写过，第一次让 AI 帮我做网页小游戏，花了好几天，来回改了很多次。今天看，那一版很粗糙；当时却让我看见了一个机会：我能把脑子里的想法，一点点做出来。

后来，我又把这条路用在口述写作、视频剪辑、学习内容、家谱编修和客户服务上。不同项目遇到的问题各有不同，但“说清楚、看结果、再修改”一直有用。

这一版，我想把“怎么动手”讲得更具体。你会看到一份需求怎样写、一段素材怎样变成内容、一个看着不错的结果怎样检查，以及东西做出来以后，怎样真正交到别人手里。

> **机器负责快，你负责对。**

准备一件自己手头的小事，边读边做。做完第一件，再决定下一件。这样积累下来的，才是你自己的手感。

> 练习中的“周末手作工坊”是虚构示例，所有时间、地址与服务安排仅供演练。真实项目案例另有明确标注。

先选一条路，不用一次学完所有内容

目录中的页码可点击；全书按实际页码编号。

你眼下想做什么	先读这里
想开始，但不知道做哪件事	04-07 选题、任务卡与指令
把经验写成文章或拍成视频	08-13 素材、文章与视频
做网页、知识产品或客服	14-19 可用的小产品
AI 总写偏，改来改去	20-24 验收、修改与排错
想了解老余实际做过什么	25-27 三组项目复盘
准备让别人用，继续做下去	28-30 交付、七日计划与记录
希望和同路人交流实践	31-33 社群、咨询与版本说明

本书的练习方式

每次只选一个输出。复制模板时，把方括号里的内容换成自己的材料；不确定的事实保留为待核实。做出第一版后，照对应的验收清单检查，再定点修改。

> 文字整理可先用你已经会用的 AI 助手；网页需要能生成文件的工具，视频需要剪辑工具。本书不要求购买指定软件，也不依赖某个界面版本。

第一件事，选你能判断对错的

有真实材料、有明确用途、有可见结果。

列出最近一周重复做过的三件事：回答同一个问题、整理一次活动信息、把一段经历讲清楚。选其中材料最齐、做错后容易修正的一件。

方向	适合起步的任务	这次先交什么
写内容	把一次经历讲给新客户	一篇可核查的短文
做视频	讲清一个常见操作	一条有字幕的短片
做小工具	解释一项服务怎样预约	一个可打开的说明页
做客服	回答十个重复问题	一张有真实入口的问答表

用三个问题缩小范围

- 今天能找到所需素材吗？缺少关键信息，就先补资料。
- 我能亲自判断结果有没有用吗？选熟悉的场景更容易验收。
- 这一次能独立完成一个小输出吗？把“做一个平台”缩为“做一个服务说明页”。

> 任务句式：我想把【现有材料】做成【一个输出】，给【谁】在【场景】里用，完成标准是【能检查的一件事】。

给第一版留 30 分钟

这是一次练习安排，完成速度依材料和工具而异。

以“手作工坊预约说明”为例：你手头已有活动时间、适合人群和基础流程，地址与入口还需补齐。目标是让第一次来的朋友知道下一步怎样预约。

时间安排	你做什么	留下什么
5 分钟	抄出已确认信息，标记缺项	一张事实卡
10 分钟	让 AI 写一版约 200 字说明	一份初稿
10 分钟	核对信息，检查预约入口	一张问题单
5 分钟	只修问题，保存当前版本	一份可分享说明

遇到卡点，缩小任务

如果没有确定地址，就先做不含地址的内部草稿；如果入口尚未建立，就先完成正文，把“需要补齐预约入口”列为待办。不要让 AI 为了凑完整而生成一个假的链接。

> **先做出来，再把“哪里不对”说清楚。**

完成以后，找一个没参与制作的人读一遍。只问：“你看完知道适不适合自己，以及下一步做什么吗？”把他卡住的地方记下来。

把需求写成一张六格任务卡

交代工作时，先补齐结果所需的信息。

字段	手作工坊练习的填法
给谁	第一次了解活动、想亲手体验的人
做什么	一份手机上容易读的预约说明
凭什么	只使用我提供的五条已确认信息
怎么呈现	约 200 字；短段落；最后给预约下一步
哪些不能编	价格、剩余名额、优惠、老师资历
怎么验收	事实一致，入口有效，读者知道怎样预约

“写得高级一点”很难验收。换成“先说适合谁，再说怎么参与；每段不超过三句；不要使用夸张形容词”，AI 才有具体的修改方向。

给它一个正例，也给一个反例

正例：“第一次接触也能参加，现场从材料和工具开始介绍。”反例：“零基础一节课成为大师。”前者描述实际安排，后者增加了无法保证的结果。

> 当任务改变时，先更新任务卡。例如从内部草稿变成公开招募，时间、地址、价格和入口都要重新核实。

一条能反复使用的任务指令

先替换方括号，再交给 AI。

我要完成【具体任务】，交付给【谁】，用于【什么场景】。
最终请给我【文件或内容形式】。先做一个最小可用版本，范围只包括【本轮范围】。
已确认材料：
【粘贴事实、素材、已有内容】
尚未确认：
【列出缺口】
表达要求：【长度、语气、结构、参考例子】。
不能编造：【价格、身份、成绩、承诺等】。
验收标准：
1.【事实如何核对】
2.【读者应能完成什么】
3.【格式或操作如何检查】
如果缺少我能补充的必要信息，请先问最关键的一项。官方入口或执行能力缺失时，直接标明缺口，不把问题绕回给读者。

收到结果后做什么

先核对事实，再试实际步骤，最后改表达。保留原稿与第一版；下一轮给出具体错误的位置和期望结果。角色描述可以帮助调整语气，但验收标准仍要由你写清楚。

不会写，先把经历说出来

保留旧版“先说后写”的起步方法。

旧版里，我讲过从语音写作到“语伴”的思路：把自己知道的事先说清楚，再整理成文章、脚本或其他内容。开口时可以不讲究结构，整理时一定要保留事实。

录一段 3-5 分钟的口述

- 我当时遇到了什么具体问题？谁受到了影响？
- 我最初怎么做，哪里没做好？
- 后来改了哪一步？有没有一个能举出来的细节？
- 现在能确认的结果是什么？哪些只是我的感受？
- 想把这个经验送给哪一类人？希望他试哪一步？

> 请把下面的口述整理成事实卡，先不写文章。分别列出：已发生的事、我的判断、待核实的说法。姓名、时间、数字有疑问就标出来，不补写心理活动或对话。最后给出一个最适合展开的主题。
> 【粘贴转写稿】

转写后，自己听一遍涉及姓名、数字和否定词的片段。“可以”和“不可以”差一个字，结论可能完全相反。原录音保留，整理稿另存。

先有事实卡，再让 AI 写得好看

以下商家、安排与反馈均为演练设定。

编号	已确认的练习事实
F1	青禾手作工坊准备开一场周六体验活动。
F2	时间是周六 14:00-16:00；地点暂未确认。
F3	适合第一次接触的人；现场提供基础工具和材料。
F4	流程是认识工具、练习基本动作、完成一件小练习。
F5	先咨询是否适合，再确认活动安排；不承诺完成某种复杂成品。

这次没有提供的信息

活动价格、具体地址、剩余名额、老师资历与购买链接。发布前需要向负责人核实；练习稿中不能出现“最后三席”“限时优惠”或“已服务上千人”。

把事实与写作任务分开保存

事实卡可以重复使用。今天写活动说明，明天改成视频脚本，两份产物都从 F1-F5 取信息。修改时间时，先更新事实卡，再更新已经发布的相关内容。

> 换成自己的练习时，给每条事实标一个来源：负责人确认、现场记录、原始文件或可核查链接。不要让另一份 AI 初稿成为唯一依据。

同一张事实卡，写成一份能用的说明

示例目标：让第一次接触的人理解活动。

> 请只使用上一页 F1-F5，写一份约 200 字的活动说明。先说适合谁，再说现场会做什么，最后说明咨询下一步。语气自然具体。没有确认的地址和价格放到“发布前待补”，不要混入正文。

示例正文

想试试手作，又担心一上来不会用工具？青禾手作工坊准备了一场面向第一次接触者的周末体验。

活动安排在周六 14:00-16:00。现场提供基础工具和材料，我们会从认识工具开始，练习基本动作，再完成一件小练习。你可以借这次体验，看看自己是否喜欢动手制作的过程。

如果你有想尝试的方向，或不确定活动是否适合自己，可以先来咨询，再确认具体安排。

> 发布前待补：活动日期、具体地址、价格与有效咨询入口。此处没有编造这些信息，因此它仍是待完善的草稿。

检查重点：没有把“小练习”夸大成复杂成品；没有补造名额和老师头衔；下一步真实，但入口还需由负责人补齐。

改稿时，一次指出一个具体问题

保留准确内容，把空泛表达换成可见信息。

初稿里常见的句子	怎样处理
让你开启全新人生	删掉，换成这次活动具体做什么。
深受无数用户好评	要求提供真实依据；没有依据就删除。
更专业、更高效、更优质	补上实际做法：先介绍工具，再练习基本动作。
点击链接立即报名	亲手打开链接，确认真能报名；没有就标缺口。

> 请只修改【第几段或原句】。问题是【具体原因】。保留【已经准确的部分】，改成【希望看到的表达或行为】。不要增加新事实。改后列出你变动的句子，以及仍需我确认的信息。

标题也要兑现正文

“第一次做手作，现场会经历哪三步？”与正文相符。“两小时成为高手”超出了素材依据。标题可以让人想点开，正文要能回答标题的问题。

> 终稿检查：日期、地点、价格和链接逐一核对；手机读一遍；请一个不了解背景的人复述下一步。完成后再发布。

先做一条讲清楚的短片

下面是约 45-60 秒的脚本草案，实际时长以试读为准。

继续使用手作工坊的练习事实。先让 AI 给出时间段、旁白、画面与字幕；能拍到的画面优先使用自己的实际素材。

段落	旁白要点	画面建议
开头	第一次做手作，不知道从哪里开始？	双手和基础工具近景
第一步	先认识工具，了解基本用法。	展示工具及示范动作
第二步	跟着练习一个基本动作。	保留完整动作过程
第三步	用学到的动作，完成一件小练习。	展示练习过程与细节
结尾	想参加周六体验，可以先咨询活动安排。	活动信息卡和真实入口

> 请把事实卡改成一条短视频脚本。每段对应能拍到的画面；旁白只说已确认事实；没有素材的画面标“待拍”，不要伪造现场。给出字幕文本与预计时间，再列一份补拍清单。

先用手机试读一遍。太长就减少一项内容，不要把语速加到听不清。涉及人物出镜或他人作品时，先确认使用许可。

文字顺了，还要从头看一遍视频

TalkCut 实践带来的提醒：剪辑会改变语义。

在访谈粗剪中，删除重复和停顿能让表达更紧凑；删错一个限定词、剪掉问题背景，也可能把原意改掉。每处剪切都要能回到原素材核对。

- 先听声音：人名、数字、否定词是否准确？句子有没有被截断？
- 再看字幕：与说话是否同步？手机上能否一眼读完？
- 检查画面：有没有把示意素材当真实现场？画面与旁白是否相符？
- 检查开头和结尾：封面是否进入实际成片？最后的入口是否能使用？
- 检查交付：从最终导出文件完整播放一遍，不只看编辑器预览。

别把所有停顿都删掉

一个人回忆、犹豫或转换话题时，停顿可能有意义。先问“删掉后会不会误解这句话”，再决定保留多少。纪实内容尤其要守住人物真实表达。

> 输出物建议：成片、封面、字幕文件和一句发布说明各保存一份。源视频只读保留；以后改字或换封面，不必从头寻找素材。

做一个说明页，让别人少问三遍

先验证用途，再扩展成复杂系统。

延续同一练习：做一个手作工坊的预约说明页。它先帮助访客判断是否适合、了解活动安排，并找到咨询入口。没有接收报名的服务时，不放一个假装提交成功的表单。

> 请制作一个手机优先的单页说明网页。内容只使用我提供的事实卡。页面包含：活动适合谁、现场三步流程、已确认安排、常见问题和咨询入口。
> 第一版不做登录、支付或报名数据库。缺少的地址、价格和链接在制作说明里列为待办，公开页面不显示虚假的完成状态。
> 请提供可本地打开的文件和查看方法。正文易读，按钮含义明确。完成后列出哪些功能已实现、哪些仍是示意。

先让 AI 解释结果在哪里

要求它给出具体文件名、打开方式和当前功能范围。你亲手打开，按用户顺序读一遍，再决定是否上线。需要真实收集资料、收款或查询订单时，另行补齐对应业务。

一个按钮，也要走到最后一步

“看到了入口”与“完成了事情”分开检查。

检查点	通过的样子
手机阅读	文字够大，页面不横向滑动，主要按钮能看到。
内容一致	正文、价格和常见问题使用同一份已确认事实。
入口有效	点击之后能完成咨询、下载或预约的真实下一步。
返回路径	离开页面再回来，仍能找到主要信息。
错误情况	链接失效或提交失败时，有明确提示和继续办法。
公开范围	只发布访客需要的页面，不公开客户资料或密钥。

上线以后，再验一次

本机打开正常，只说明本机版本可用。正式网址发布后，用另一台设备或新的浏览窗口检查，确认没有旧页面、错误链接或需要额外登录才能看的资源。

> 练习交付：发给一位朋友网址，不附口头解释，请他完成“找到咨询入口”。观察卡点，把实际问题交给 AI 修改。

先做一页有用的资料

《生活英语900词》的经验：内容要有统一的原稿。

一份内容可能做成 PDF、音频、学习页。先把正文和结构确认好，再生成不同形式，后续修改才能保持一致。900words 项目把词条数据作为共同依据，书稿、索引与学习材料都从这份内容出发。

你的第一份小产品可以很小

例如“第一次租房看房清单”“门店活动准备表”“家庭照片整理步骤”。选择自己有实际经验、能亲自检查的主题；每一项都说明要做什么、怎样判断完成。

> 请把我的经验整理成一页实用清单，给【目标读者】在【具体场景】使用。按实际操作顺序排列。每项包含动作、完成标准和常见遗漏。只使用我提供的经验；专业结论或缺少依据的内容标待核实。
> 【粘贴材料】

从一页扩展成产品

- 先找三位目标读者试用，记录哪一项看不懂、做不了。
- 只根据反馈补充示例，再排成阅读版。
- 需要听读时再做音频；需要反复查找时再做网页。

> 同一内容多个版本时，记录统一版本号。先改原稿，再导出；不要分别在 PDF 和网页里改出两套说法。

先把十个问题，写成十条可执行的答案

知识库应包含事实、动作和边界。

每条知识的字段	免费电子书的真实示例
客户会怎么问	怎么领电子书？要领取。发给我。
当前事实	本书免费领取，不需要付款或登录。
应该做什么	直接给下载入口和打开方法。
实际入口	ai.zzdv.com/ebook/
打不开时怎么办	在微信里选择“在浏览器打开”后重试。
不能混用什么	社群报名付款链接不能当作免费领取链接。

从你最近被问得最多的问题开始：适不适合、多少钱、怎样使用、怎样领取、出现问题怎么办。每条答案都要有更新日期和负责人。

> 请把以下业务资料整理成客服问答。分别输出：客户常见问法、直接答复、对应入口、需要客户补充的信息、目前不能执行的操作。入口缺失就明确列为待补；不能只写“请联系客服”，因为这份资料就是给当前客服使用的。

客户已经说“要”，就把事情往前推进

以下为一次领取故障的匿名改写。

为什么客户觉得客服在绕圈

客户问：“怎么领电子书？”客服介绍完书，又问是否需要。客户确认后，它继续问要链接还是步骤。客户再问怎么领取，它却让客户先说想领取。每句都客气，整件事没有往前走。

后来补上了什么

- 先补齐真正可用的下载入口，并在官网与客服资料中统一。
- 客户第一次问领取，就给链接；收到“是的”“要领取”，结合上文承接。
- 客户重复同一问题时，检查上一条是否解决，不继续重复介绍。

> **每一条回复，都应该让客户更接近完成目标。**

一条能推进的回答

“这本现在免费领取，打开 ai.zzdv.com/ebook/ 就能阅读或保存 PDF。微信里打不开时，点右上角选择在浏览器打开。”

> 测试客服要连续聊几轮：先问、再确认、再追问、再换一个问题。单独一问一答正确，不代表完整接待流程可用。

答清问题，再给下一步

销售意识体现在具体、准确和接得住。

客户状态	当前最有用的动作
刚了解	回答问题，了解一个真正影响匹配的目标。
目标明确	用相关真实案例解释能怎样提供帮助。
已说想买	给当前价格、期限、真实付款入口与交付步骤。
已购买遇到问题	优先解决使用或服务问题，不追加推销。
确需后续执行	收集必要信息，允许自愿留联系方式，不要求在线等。

客户说“想用 AI 做视频”，先区分他要处理现有素材，还是从零做讲解内容。只问影响建议的问题；已经明确的信息不要反复盘问。

客服能知道哪些个人信息

公开产品资料可以直接回答。个人购买和服务状态要通过已验证的本人关联查询，不能根据昵称、口头说法或截图猜测。没有操作权限，就解释当前能做的步骤，不假称已经退款、开通或发货。

> 把接待中反复出现的缺口记下来。补齐一次真实规则或入口，通常比多写几段热情话术更有用。

给 AI 一份
能判定对错的检查表

保留旧版“写作与审阅分开”的做法。

把初稿交给另一个会话审阅，可以帮助发现问题；两份 AI 答案相同，也不能替代原始材料。让审阅者按原文逐项核对，而不是只说“整体不错”。

> 请作为审阅者检查这份产物，不重写全文。
> 任务与标准：【粘贴任务卡】
> 原始依据：【粘贴事实卡或材料】
> 待检查内容：【粘贴初稿】
> 请按“具体位置 / 问题 / 依据 / 修改建议”列出问题。重点检查：事实是否有来源，数字与承诺是否一致，是否遗漏要求，链接和操作能否完成目标。你无法实际打开或执行的检查，请明确标“未验证”。

你亲自守住的五项

- 姓名、日期、数字与价格。
- 引用、图片和素材的真实出处。
- 客户会据此作决定的承诺。
- 付款、授权、下载等实际步骤。
- 最终文件在目标设备上的效果。

> 保存问题单。每改完一项就复核一项，避免反复整篇重写，反而引入新的错误。

把“感觉不对”，说成可修改的问题

问题越具体，下一轮越容易收敛。

模糊反馈	可以执行的反馈
写得不行	开头没有说明适合谁，请用前两句交代目标读者。
看起来很乱	手机首屏有三个同等醒目的按钮，请突出主要动作。
视频不顺	第二个剪切处把“还没有”剪掉了，请恢复完整原意。
客服太笨	用户已确认领取，请直接给下载入口，不再确认意图。

> 当前版本：【版本或文件】
> 问题位置：【段落、页面或时间点】
> 实际结果：【现在发生了什么】
> 期望结果：【应该发生什么】
> 请保留：【不能改变的准确内容】
> 本轮只改：【明确范围】
> 改完请说明变化，并按【检查方法】复核。

连续两轮仍没解决时，先停下来检查原因：缺资料、任务太大、能力没接通，还是验收标准不清楚？重新梳理一次，通常比继续说“再优化”更有效。

让 AI 记账，
也让自己找得到

从旧版“项目日志”延伸出的工作习惯。

做复杂一点的事，聊天记录会越来越长。把已经确定的事实、当前产物和待办另存成项目卡，下一次继续时先读这张卡。它记录当前状态，不把旧猜测永久当事实。

> 项目名：【名称】
> 目标读者与用途：【一句话】
> 本次交付范围：【范围】
> 已确认事实：【事实与来源】
> 当前版本：【文件、日期、状态】
> 已完成：【已经验收的结果】
> 未完成：【具体缺口】
> 下一步：【最优先的一个动作】
> 不可改动：【价格、规则、已确认内容】
> 验证记录：【怎么检查、结果如何】

保留四类资料就能起步

- 原始素材：录音、照片、原稿和来源记录。
- 当前依据：任务卡、事实卡、规则与版本。
- 工作产物：可修改源文件和已经交付的文件。
- 问题记录：发现的问题、处理结果和未解决项。

> 客户资料与通用知识分开保存；公开发布只放需要交付的内容。对外链接里不要夹带内部记录或凭据。

先设一个小上限，再决定要不要扩大

旧版写过投入的弯路；新版把经验变成一张记录表。

愿意动手很重要，盲目增加工具并不能保证进展。先用已经能使用的工具做一个完整样例，再判断究竟卡在素材、能力、耗时还是成本。

记录什么	怎样使用这条记录
本轮时间上限	到点先看已有产物，决定缩小还是继续。
本轮支出上限	开始前确认收费方式；达到上限先复盘。
实际可用结果	统计能交付的数量，不只统计生成次数。
人工检查时间	把修改与验收算进去，才知道有没有省力。

一笔简单的示例账

假设原来整理一次活动说明要 45 分钟，使用 AI 后，整理素材 10 分钟、生成 5 分钟、检查修改 15 分钟，总共 30 分钟。这次节省 15 分钟。这里是计算示例，不是工具效果保证。

记录三次同类任务，再看平均结果。如果大部分时间花在纠正虚构事实，就先改素材和验收方式；如果只有一种输出经常失败，再考虑更换对应工具。

> 本地保存项目，不等于模型或语音识别全在本机运行。处理敏感材料前，确认实际上传了什么；需要时先脱敏。

卡住时，先找原因

用一次具体诊断，替代无限重试。

看到的现象	优先检查	下一步
答非所问	对象、任务、格式是否明确	重写任务卡，缩成一个输出。
事实越写越多	是否把推测当成材料	给事实编号，要求逐条有据。
改一处坏三处	有没有限制修改范围	提供位置，保留准确内容，定点修改。
看着能用，实际不通	入口、文件、权限是否接好	亲手走完整流程，记录失败一步。
越来越慢或越来越贵	是否重复读取和生成全部内容	复用确认资料，只处理变化部分。
每次重来都忘了	有没有当前版本与项目卡	先读项目卡，再接着做。

排错时，把这四样发给 AI

你想做什么、实际发生什么、复现步骤、错误原文或截图。涉及账号和客户时遮住敏感信息。不要只发“又坏了”，也不要直接把全部私人文件打包上传。

> 如果是没有真实下载入口、没有支付服务、没有查询授权，换一句提示词不会补出业务能力。先补齐实际流程，再调整回复。

从一段素材，到不同形式的内容

案例 A：内容整理与视频制作。

语伴：先让人把经验讲出来

项目围绕语音访谈、纪要和内容整理展开。可借鉴的是先追问具体经历，再决定文章或脚本的表达。把原始说法与整理稿分开，后续才能核对。

公众号内容工作流：事实先于包装

本机项目实践包含事实卡、写稿、配图、手机预览和去重。不同账号分别保存素材与历史。这个方法适合内容持续更新的场景：复用流程，每篇仍独立核查。

TalkCut：剪得顺，也保住原意

已有素材、转写、时间线与导出流程。实际难点包含错误识别、多人说话、剪切处的完整语义，以及字幕和画面同步。先做可审阅版本，再决定最终导出。

> 你可以迁移的一步：把同一份已确认素材做成一篇短文和一条视频脚本，分别验收事实一致性与阅读、观看体验。

状态说明：以上为已有工程与制作实践；生成、审阅、公开发布是不同动作，不据此推断传播效果或当前全自动运营。

把知识做成
可以反复使用的作品

案例 B：书、学习材料与内容服务。

《生活英语900词》：多种交付同一来源

从结构化词条走到图文书、有声内容和学习页面。关键是正文、音频定位、索引与版本一致。内容多时，先做小批次验证，再批量制作，检查脚本与人工抽查配合。

Neo & Moon：一本好看，还要多本一致

亲子绘本涉及角色规范、任务故事、双语文字、插图和阅读、打印文件。单张图漂亮只是其中一环，角色连续性、孩子能否执行任务、翻页关系都影响成品。

家言：让素材、写作与客户反馈接起来

围绕口述、旧照和事实档案形成书稿，经过审阅与反馈再修改。字数达到要求并不代表成书；事实准确、叙事清楚、客户提出的问题得到处理才有实际价值。

> 你可以迁移的一步：选一个熟悉主题，做出一页清单，交给三位目标读者试用；根据真实卡点补成第二版。

状态说明：这里介绍内容与交付实践，不把数字文件、实体样书、销售和读者效果混为一项成果。

让一个工具，进入真实的使用过程

案例 C：产品、身份与客户服务。

2talkDaily：把语音体验拆开检查

从识别、对话到朗读，每一步都会影响体验。识别错了和回复慢了，需要分别排查；重复请求也需要检查是否带来重复用量。可以借鉴这种分段记录方法。

家谱门：行业经验要落在协作规则上

家谱编修涉及人物关系、多人协作、主编与成员权限，以及成书输出。真实关系不能靠 AI 猜；谁能看、谁能改、什么状态可以交付，都需要清楚的规则。

autoKefu：对话要接得住实际动作

多项目资料、客户历史、媒体消息、业务查询与日志共同支撑接待。电子书领取的那次循环提醒我们：知道产品介绍，还需要准确的交付入口与对话推进方式。

> 你可以迁移的一步：画出用户从“第一次看到”到“完成目标”的五个动作，逐个亲手走一遍。找出需要人补齐的那一步。

这些项目提供的是实战经验。社群交流可围绕方法与取舍展开；个别产品的源码、会员或代做服务不自动包含在社群费用里。

交付链条，一环也别凭想象

有交易时，付款、到账、开通和交付分别记录。

环节	应该回答的问题
看见	别人在哪里了解你？介绍的内容是否真实？
理解	适合谁、解决什么问题、交付什么？
行动	下载、咨询或下单的入口在哪里？
获得	客户最终收到什么，怎样确认可用？
继续	遇到问题怎么处理，后续版本如何更新？

免费资料可以直接交付，不必为了制造线索而强制留电话。有人读完后愿意交流，再给咨询入口。真正需要购买的产品，则把价格、期限、内容和售后规则写清楚。

实际支付要有实际核验

页面提示成功、客户说付了钱，都不能单独当作到账依据。产品正式收款前，需要完成对应的支付核验和订单流程。没有这套能力时，先做展示和咨询，别把按钮做成假收款。

> 这本书的领取路径也可以用同一标准检查：入口能打开，文件能阅读，有问题能找到客服，想继续了解时能进入真实介绍与报名页面。

用七次小推进，走完一个真实任务

按自己的节奏安排；这是行动计划，不是效果承诺。

安排	当天动作	留下的结果
第 1 次	选一个熟悉的小问题，写六格任务卡	明确对象、材料和验收标准
第 2 次	收集材料，整理事实卡	标明已确认与待核实
第 3 次	做一个最小初稿	一个可查看的输出
第 4 次	按检查表审阅，自己验证关键事实	具体问题单
第 5 次	定点修改，找一位读者试用	一次真实反馈
第 6 次	补入口和说明，再走完整流程	可使用的交付版本
第 7 次	记录花费、卡点与下次可复用的部分	项目卡与复盘

做到哪一步，就记录哪一步

还没交付，就写“草稿已完成，入口待补”；有人试用过，就写下他实际做了什么、在哪里卡住。不要用“差不多完成”替代具体状态。

> **工具会变化，留下来的方法和判断，会跟着你进入下一个项目。**

把你的第一件事，写在这里

可以复制到备忘录，也可以打印后填写。

我想完成的小成果：

使用它的人与具体场景：

我已经有的材料：

必须核实的事实：

本轮只做的范围：

三条验收标准：

1.

2.

3.

时间与花费上限：

第一位试用者是谁：

试用时卡住的一步：

下一版只改什么：

> 先把这张表填到能开工，再去找更好的提示词。做完后，把有效的模板和失败原因一起留下。

一个小成果之后，还有很多值得一起聊的事

老余 AI 创业社群 · 亦师亦友。

如果你已经开始动手，接下来遇到的往往是具体选择：文章怎样更有自己的表达，视频该保留哪段，产品第一版做多大，交付流程哪里容易漏。我的项目经历里，恰好积累了不少这样的选择与弯路。

老余 AI 社群围绕这些真实实践交流。我分享走过的路、踩过的坑，朋友们带着各自的目标互相探讨。做内容、做知识产品、做应用，或想把 AI 用进自己的生意，都可以带着具体问题来了解。

当前社群安排

- 4980 元，终身制社群，一次报名。
- 交流老余亲历项目的方法、弯路与复盘，提供入群与资料指引。
- 亦师亦友，围绕各自目标实践与交流。

> **加入一周内没有收获，全额退款。**

上述一周从实际加入社群起算。需要申请时，在官方客服说明诉求并提供订单号，我们协助核对与办理。

> 社群以实战交流为核心；具体成果仍需要自己的实践。不把项目案例当成收益保证，也不把项目源码、产品会员或代做服务自动包含进来。

把你的第一件事，告诉我们

这份说明，比一句“我想学 AI”更容易聊到实处。

> 我读了《用 AI 做成第一件有用的事》。
> 我想用 AI 完成：【具体目标】。
> 现在已经有：【材料或第一版】。
> 目前卡在：【最具体的一步】。
> 我想了解社群里能交流哪些相关经验。

尚未动手也可以把目标说明白；已经做出第一版，就带着结果和卡点来聊。你可以先了解社群是否适合自己的阶段，再决定是否加入。

带着目标来咨询

扫码进入官网，点击“咨询我的 AI 实践”

领取与咨询 ai.zzdv.com/ebook/

社群报名 ai.zzdv.com/join/

> 本书始终免费。无需购买社群，也无需填写联系方式才能下载；欢迎把官方领取页分享给需要的朋友。

把这本书，
变成自己的工作方法

实战增订版 · 2026-10-14

本版在旧版《新手从 0 到 1 学 AI 全攻略》的基础上重新编写，保留小游戏起步、先说后写、说清楚再迭代、事实分级、独立审阅和项目日志等经验，补充了可复制模板、完整练习和交付检查。

旧版中的工具价格、笼统效率数字和付费领取方式不再沿用。项目案例依据作者截至本版日期的项目说明与制作记录整理，文中已区分实际工程、内容成品与需要继续验证的效果。

怎样用得更久

- 先做完一条路线，再根据实际问题选择下一条。
- 把模板改成自己的话，保存成功与失败的具体原因。
- 工具界面、价格和功能变化时，核对当前实际情况。
- 涉及事实、承诺与交付，始终回到原始依据和真实操作。

本书中的手作工坊是虚构教学案例。项目介绍不包含客户私人档案；案例不代表收入、流量或学习成果保证。社群介绍和当前安排可在官网核对。

> **把走过的弯路、踩过的坑分享给朋友，让大家少走弯路，乘风破浪。**

官方免费领取页：https://ai.zzdv.com/ebook/

老余 AI 官网：https://ai.zzdv.com/

易者老余 著 · 老余 AI 出品