

第 5 章

日常生活：用 AI 提高生活品质

本章探讨 AI 如何在日常生活中提升生活品质。内容涵盖 AI 在多个生活领域的应用：定制个性化的食谱和健身计划，提供个性化心理辅导和育儿指导，以及制订出游计划，帮助你享受愉快的旅行。此外，AI 还可以作为法律顾问解答法律难题，作为投资经理进行智慧财富管理，甚至担任形象设计师打造个性形象。最后，还介绍了 AI 如何通过保姆和装修设计师角色，减轻生活压力和提供个性化的装修方案。

5.1 AI 制作食谱：定制个性化菜谱

5.1.1 背景

在现代生活中，制作健康、营养丰富的佳肴是一项挑战。许多人在日常忙碌的工作和生活中难以找到时间和精力来规划饮食。即使有时间，找到适合自己口味和健康需求的食谱也不是一件容易的事。

通过分析用户的饮食偏好、健康数据和特定需求，AI能从大量的食谱数据库中提取出适合用户的菜谱，并根据用户的反馈不断优化和调整，快速生成个性化的食谱。这不仅帮助用户节省了时间，还能确保饮食的健康和多样性。

5.1.2 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求（选填）+补充内容（选填）

- 赋予角色：假如你现在是烹饪大师。
- 背景或现状：现在我需要烹饪/制订一个饮食计划。
- 目的或需求：请你根据我输入的可用食材和饮食偏好，生成个性化的创意食谱，这些食谱可以使用给定的食材制作，同时满足我的饮食需求（如果提到的话）。
- 输出要求：对于每个食谱，提供简要说明；列出所需的食材清单；提供简单的制作步骤；确保菜肴易于制作、营养丰富，并且可以用最少的额外食材或制作设备。
- 补充内容：以下是我提供的食材和饮食偏好，略。

用户：

假如你现在是烹饪大师，现在我需要烹饪小炒黄牛肉，请你根据我输入的可用食材和饮食偏好，生成个性化的创意食谱，这些食谱可以使用给定的食材制作，同时满足我的饮食需求（如果提到）。对于每个食谱，提供简要说明。

1. 列出所需的食材清单。
2. 提供简单的制作步骤。
3. 确保菜肴易于制作、营养丰富，并且可以用最少的额外食材或制作设备。

AI：

好的，很高兴能为你提供烹饪建议。首先，让我们来确定一下可用的食材和你的饮食习惯。假设你手头有以下食材。

- 黄牛肉
- 大蒜
- 生姜
- 辣椒（如小米辣、干辣椒）

- 青蒜
- 酱油
- 料酒
- 盐
- 糖
- 淀粉

根据这些食材，我为你设计了一道小炒黄牛肉的食谱，既简单易做，又营养美味。

菜肴名称：香辣小炒黄牛肉

食材清单：

- 黄牛肉 200g
- 大蒜 3瓣
- 生姜 1小块
- 小米辣 5个
- 干辣椒 5个
- 青蒜 2根
- 酱油 1汤匙
- 料酒 1汤匙
- 盐 适量
- 糖 1/2茶匙
- 淀粉 1茶匙
- 食用油 适量

制作步骤：

1. 黄牛肉切成薄片，用料酒、酱油、盐、糖和淀粉腌制15分钟。
2. 大蒜和生姜切末，小米辣和干辣椒切圈，青蒜切段备用。
3. 锅中倒入适量食用油，油热后先下入姜蒜末和干辣椒炒香。
4. 加入腌制好的牛肉片，快速翻炒至变色。
5. 倒入小米辣圈和青蒜段，继续翻炒1~2分钟。
6. 根据个人口味，适量加盐调味，炒匀后出锅即可。

简要说明：

这道香辣小炒黄牛肉使用了常见的食材，制作简单快捷。牛肉经过腌制，更加嫩滑入味。辣椒的使用可以根据个人口味适量增减。青蒜的加入增加了清香，使整道菜更加鲜美。整道菜香辣可口，营养丰富，非常适合家常快速烹饪。

希望这个食谱能满足你的需求，祝你烹饪愉快！如果有任何问题或需要其他建议，欢迎随时告诉我。

由此可见，只需简单说明你想做的菜，将其告诉AI，它就会生成一个包含所有所需材料的详细食谱，并描述每个步骤的操作方法。这样，你无须在网上耗费大量时间和精力搜索各种信息，这正是AI的优势所在。

另外，如果你需要更精准的饮食计划，例如，正在健身并希望保持一定的体脂率，只需将这些要求告诉AI即可。

用户：

假如你现在是烹饪大师，现在我需要制订一个饮食计划，请你根据我输入的可用食材和饮食偏好，生成个性化的创意食谱，这些食谱可以使用给定的食材制作，同时满足用户的饮食需求（如果提到）。对于每个食谱，提供简要说明。

1. 列出所需的食材清单。
2. 提供简单的制作步骤。
3. 确保菜肴易于制作、营养丰富，并且可以用最少的额外食材或制作设备。

同时，我现在正在健身，需要增肌，请你帮我制订一个月的饮食计划。

AI：

很高兴你想要制订一个个性化的饮食计划。首先，我需要了解你手头上有哪些食材，以及你的饮食偏好。例如，你是否偏好素食、是否对某些食材过敏、是否喜欢辛辣或清淡的口味等。此外，你是否需要考虑特定的营养需求，例如，高蛋白、低脂肪等。

由于你正在健身并希望增肌，我会推荐一些高蛋白、适量碳水化合物和健康脂肪的食谱。以下是一些基本的食材建议，你可以根据实际情况进行调整。

食材清单：

1. 鸡胸肉
2. 鸡蛋
3. 牛奶或希腊酸奶
4. 燕麦或全麦面包
5. 坚果（如杏仁、核桃）
6. 豆类（如黑豆、鹰嘴豆）
7. 蔬菜（如菠菜、西兰花、胡萝卜）
8. 水果（如香蕉、苹果、橙子）
9. 橄榄油
10. 香料和调味料（如盐、胡椒、大蒜粉）

食谱：**食谱 1: 鸡胸肉蔬菜炒**

- 食材清单：
 - » 鸡胸肉
 - » 橄榄油
 - » 各种蔬菜（西兰花、胡萝卜等）
 - » 盐、胡椒、大蒜粉

- 制作步骤：

1. 将鸡胸肉切片，用盐、胡椒和大蒜粉腌制。

2. 热锅冷油，将鸡肉炒至变色后取出。
3. 用剩余的油炒蔬菜，加入适量的盐和胡椒调味。
4. 将炒好的鸡肉放回锅中，与蔬菜混合均匀。

食谱 2: 鸡蛋菠菜煎

- 食材清单:
 - » 鸡蛋
 - » 新鲜菠菜
 - » 牛奶或希腊酸奶
 - » 盐、胡椒
- 制作步骤:
 1. 将菠菜洗净，用沸水焯烫后沥干水分。
 2. 在碗中打入鸡蛋，加入牛奶、盐和胡椒搅拌均匀。
 3. 将菠菜加入蛋液中混合。
 4. 在平底锅中加热橄榄油，倒入混合物，煎至两面金黄。

食谱 3: 坚果燕麦能量碗

- 食材清单:
 - » 燕麦
 - » 牛奶或植物奶
 - » 坚果（如杏仁片、核桃碎）
 - » 新鲜水果（如香蕉片、苹果丁）
 - » 蜂蜜或枫糖浆（可选）
- 制作步骤:
 1. 将燕麦和牛奶按个人口味比例混合，放入微波炉加热。
 2. 加入坚果和水果，根据口味加入蜂蜜或糖浆。

一个月的饮食计划：

对于一个月的饮食计划，我会建议你每天摄入足够的蛋白质来支持肌肉生长，同时保持适量的碳水化合物和健康脂肪的摄入。以下是一个大致的框架。

- 早餐: 高蛋白燕麦粥或鸡蛋煎蔬菜。
- 午餐: 鸡胸肉沙拉或炒蔬菜搭配全麦面包。
- 晚餐: 瘦肉（如牛肉、鱼肉）搭配大量蔬菜和适量的复合碳水化合物（如糙米、藜麦）。
- 加餐: 坚果、酸奶或蛋白质奶昔。

请记得，每个人的身体状况和营养需求都是不同的，因此在制订饮食计划时，最好咨询专业的营养师或健身教练。同时，保持水分充足，定期进行身体检查，以确保你的饮食计划符合你的健康目标。

5.1.3 活学活用

假如你现在需要控制体重，请描述你可用的食材和器具，让AI帮你设定一个月的饮食计划。

5.2 AI 制订健身计划：量身制订锻炼计划

5.2.1 背景

随着健康意识的提升，越来越多的人开始重视健身。但传统健身计划往往千篇一律，缺乏个性化，难以满足每个人的具体需求。AI制订健身计划通过智能分析用户的身体状况、健康目标和生活习惯，量身制订个性化的锻炼计划，使每个人都能高效健身，达到理想的健康状态。

5.2.2 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求+补充内容（选填）

- 赋予角色：你将作为一位备受赞誉的健康运动专家。
- 背景或现状：我今年（ $\times\times$ ）岁，（性别），身高（身高），体重是（体重）；健身目标是（健身目标）。我每周能坚持（ $\times$ ）天的锻炼。我特别喜欢（运动类型）的锻炼。
- 目的或需求：请你根据我的要求制订我的运动计划，包括各个细节（运动事项、组数等）。
- 补充内容：我有一些医疗问题，具体是（医疗状况）。

用户：

你将作为一位备受赞誉的健康运动专家，我今年 30 岁，男，身高 178cm，体重是 70kg。健身目标是增肌。我每周能坚持 4 天锻炼。我特别喜欢力量训练。你根据我的要求制订我的运动计划，包括各个细节（运动事项、组数等）。

AI：

作为一位健康运动专家，我很高兴能为你制订一个增肌的运动计划。请注意，以下建议是通用性的，最好在开始任何新的锻炼计划前咨询专业的健身教练或医生，以确保计划适合你的健康状况和目标。

增肌运动计划：

周一：胸部和三头肌

- 平板卧推：4组 $\times$ 8~12次
- 哑铃飞鸟：3组 $\times$ 10~12次
- 上斜哑铃卧推：3组 $\times$ 8~10次
- 三头肌绳索下压：4组 $\times$ 10~12次
- 三头肌哑铃过头伸展：3组 $\times$ 8~12次

周二：背部和二头肌

- 引体向上：4组 $\times$ 尽可能多次
- 单臂哑铃划船：3组 $\times$ 8~12次（每侧）
- 杠铃划船：3组 $\times$ 8~10次
- 二头肌杠铃弯举：4组 $\times$ 8~12次

- 锤式哑铃弯举：3组×10~12次

周三：休息或轻量有氧运动（如慢跑、游泳）

周四：腿部和肩部

- 深蹲：4组×8~12次
- 硬拉：3组×8~10次
- 腿举：3组×10~12次
- 哑铃肩推：4组×8~12次
- 侧平举：3组×10~12次

周五：腹部和核心

- 仰卧起坐：3组×15~20次
- 平板支撑：3组×30~60秒
- 俄罗斯转体：3组×15次（每侧）
- 山羊式：3组×15次
- 俯卧撑：3组×尽可能多次

周六：再次进行力量训练，选择周一或周二的计划

周日：休息或进行轻松的恢复性活动

注意事项：

- 热身：每次锻炼前进行5~10分钟的热身，如慢跑、跳绳或动态拉伸。
- 冷却：锻炼后进行5~10分钟的冷却，包括静态拉伸。
- 恢复：确保有足够的休息和恢复时间，肌肉生长主要发生在休息期间。
- 饮食：增肌需要摄入足够的蛋白质和卡路里，建议咨询营养师制订合适的饮食计划。
- 水分：保持充足的水分摄入，特别是在锻炼期间和之后。
- 睡眠：保证每晚7~9小时的高质量睡眠，以支持恢复和肌肉生长。

请记住，这只是一个基础的计划，你可以根据自己的具体情况进行调整。如果你有任何健康问题或受伤史，请在开始新的锻炼计划前咨询专业人士。祝你锻炼愉快！

由此可见，你只需提供身高、体重、健身目标和每周可运动的天数，AI会根据你的需求定制个性化运动方案。你还可以告知AI你的病史或身体受伤情况，以获得更高定制化的计划。

用户：

你将作为一位备受赞誉的健康运动专家，我今年30岁，男，身高178cm，体重是70kg。健身目标是增肌。我每周能坚持2天的锻炼。我特别喜欢力量训练。你根据我的要求制订我的运动计划，包括各个细节（运动事项、组数等）；我有一些医疗问题，具体是脚踝受伤了。同时请你简述计划。

AI：

作为一位健康运动专家，我很高兴能帮助你制订一个适合你的增肌运动计划。考虑到你的年龄、性别、身高、体重和健身目标，以及你每周能坚持的锻炼天数和对力量训练的偏好，同时考虑到你的脚踝受伤情况，以下是为你量身定制的运动计划。

运动计划简述：

- 目标：增肌，同时避免对脚踝造成额外负担。
- 频率：每周2天，建议选择非连续日进行锻炼。
- 强度：中等至高强度，根据个人适应性调整。
- 持续时间：每次锻炼60~90分钟。

运动计划详情：

第一部分：热身（5~10 分钟）

动态拉伸：如腿摆动、手臂旋转等，以提高关节活动度和肌肉温度。

第二部分：力量训练（45~60 分钟）

- 上肢训练
 - » 俯卧撑：3组，每组8~12次。
 - » 引体向上：3组，每组尽可能多次。
 - » 哑铃肩推：3组，每组8~12次。
- 下肢训练（对脚踝友好）
 - » 坐姿腿举：3组，每组8~12次。
 - » 杠铃深蹲（使用史密斯机，减少脚踝压力）：3组，每组8~12次。
 - » 腿弯举：3组，每组8~12次。
- 核心训练
 - » 仰卧起坐：3组，每组15~20次。
 - » 俄罗斯转体：3组，每组15~20次。

第三部分：冷却与拉伸（5~10 分钟）

- 静态拉伸：针对训练过的主要肌肉群进行拉伸，每个动作保持15~30秒。

注意事项：

- 在进行任何锻炼前，请咨询医生或物理治疗师，确保你的脚踝状况允许你进行这些运动。
- 使用正确的姿势和呼吸技巧，以避免受伤。
- 逐渐增加重量和组数，以适应你的身体条件。
- 保持充足的休息和营养摄入，以支持肌肉恢复和生长。

饮食建议：

- 增加蛋白质摄入，以支持肌肉生长。
- 确保摄入足够的热量，以支持增肌。
- 保持水分，特别是在锻炼期间和之后。

请记住，这只是一个基本的计划，你可以根据自己的具体情况进行调整。如果你有任何疑问或需要进一步的个性化建议，请随时咨询专业的健身教练或医生。祝你健身愉快！

5.2.3 活学活用

小王是一位上班族，平时工作繁忙，缺乏系统的健身计划。他希望在不影响工作的情况下，能够有效减重和提升体能，每天只有30分钟的运动时间，请你用AI帮他制订一个健身计划。

5.3 AI心理医生：提供个性化心理辅导

5.3.1 背景

心理健康是现代生活的重要组成部分，但传统的心理咨询往往需要预约专业心理医生，可能面临时间安排和费用问题。AI利用自然语言处理和机器学习技术，可以随时随地提供个性化的心理辅导。这不仅为用户提供了便捷的心理支持，也使心理咨询变得更加高效和灵活。

5.3.2 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求+补充内容（选填）

- 赋予角色：请你扮演心理健康顾问。
- 背景或现状：我当前有抑郁症状，感到情绪低落、压力大、焦虑不安。
- 目的或需求：请你通过自然的提问了解我的情况、症状，并根据我的情况制订管理抑郁症状的策略，包括情绪调节、压力管理和心理自助方法。
- 输出要求：建议应包括具体的认知行为疗法技巧、冥想和正念练习、自我调节方法；一次只能说一句话；开头的第一句话是：你好，最近有什么烦心事吗？

用户：

请你扮演心理健康顾问，我当前面临抑郁症状，感到情绪低落、压力大、焦虑不安，请你通过自然的提问了解我的情况、症状，并根据我的情况制订管理抑郁症状的策略，包括情绪调节、压力管理和心理自助方法，建议应包括具体的认知行为疗法技巧、冥想和正念练习、自我调节方法。一次只能说一句话。开头的第一句话是：你好，最近有什么烦心事吗？

AI：

你好，最近有什么烦心事吗？

用户：

最近有点儿不开心。

AI：

我理解这可能让你感到很难。你能告诉我，是什么让你觉得不开心吗？

用户：

毕业了很迷茫，不知道要做什么

AI:

毕业确实是一个重要的人生转折点，面对未知和选择时感到迷茫是很常见的情绪。你已经考虑过或探索过可能感兴趣的职业道路吗？

用户:

没想清楚。

AI:

面对未来，感到迷茫和不确定是完全可以理解的。我们可以一步步来，首先，你能否告诉我，有哪些事情是你感兴趣的，或者你觉得自己擅长的？

用户:

我对互联网比较感兴趣，经常看视频。

AI:

互联网是一个充满机会的领域，而你对视频内容的兴趣也是一个很有价值的起点。你是否考虑过将这种兴趣转化为职业路径，例如，内容创作、视频制作或者数字营销？这些领域都与互联网密切相关，并且需要对视频内容有深入的理解和创造力。

接下来，我们可以一起探索一些具体的步骤，帮助你更清晰地了解自己的兴趣和能力，以及如何将它们转化为职业发展的方向。你是否愿意尝试一些自我探索的练习，例如，列出你感兴趣的互联网领域，或者你认为自己擅长的技能？

由此可见，AI如同一位体贴的心理导师，它以用户为中心，逐步深入地理解你的需求。在对话中，AI会引用合适的文案，帮助你找到问题的答案。而在这个过程中，AI始终关注你的情感体验，确保你在寻求帮助的同时，感受到温暖和尊重。

5.3.3 活学活用

你的朋友小明临近高考，压力很大，请你利用AI帮他制订一个心理放松的计划。

5.4 AI 育儿专家：为家庭教育提供指导

5.4.1 背景

现代家庭面临的育儿挑战日益复杂，家长不仅需要关注孩子的健康成长，还需要兼顾教育、心理发展和行为培养等多方面的需求。而AI可以根据孩子的性格、行为模式和家庭环境，提出个性化的育儿建议、制订学习计划、解决行为问题，AI育儿专家都能给予家长专业的指导。

5.4.2 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求+补充内容

（选填）

- 赋予角色：假如你现在是育儿专家。
- 背景或现状：现在我需要家庭教育指导。
- 目的或需求：请你根据我提供的孩子的特点，生成个性化的育儿建议，这些建议可以帮助我解决教育中遇到的问题，促进孩子的全面发展。
- 输出要求：对于每个育儿建议，提供详细说明；列出主要问题和目标；提供具体的实施步骤和方法；确保建议科学、实用，并且易于我执行。

用户：

假如你现在是育儿专家，现在我需要家庭教育指导，请你根据我提供的孩子的特点，生成个性化的育儿建议，这些建议可以帮助我解决教育中的问题，促进孩子的全面发展。对于每个育儿建议，提供详细说明：
(1) 列出主要问题和目标；(2) 提供具体的实施步骤和方法；(3) 确保建议科学、实用，并且易于我执行。

AI：

请提供孩子的具体情况（如年龄、性别、性格、兴趣爱好、目前面临的教育问题等），这样我可以根据这些信息生成个性化的育儿建议。

用户：

男孩，15岁，性格比较内向，现在准备初中升高中，之前学习成绩很稳定，但是越临近中考，成绩起伏越大，我又不敢说孩子，只希望他能保持平常心。

AI：

针对你儿子的情况，我会提供以下详细的育儿建议，希望这些建议能帮助你解决教育中的问题，并促进你儿子的全面发展。

建议一：帮助孩子减轻考试压力

主要问题和目标：

- 问题：孩子临近中考，成绩起伏较大，可能是由于考试压力导致的。
- 目标：帮助孩子减轻压力，保持平常心。

具体实施步骤和方法：

1. 营造轻松的家庭氛围：

- 避免在家中频繁提及考试的事情。
- 多与孩子进行一些轻松的交流，例如，谈论兴趣爱好、未来规划等。

2. 提供情感支持：

- 告诉孩子你理解他的紧张情绪，支持他，无论成绩如何。
- 鼓励他表达内心的想法和感受，帮助他释放压力。

3. 安排适当的休息和娱乐：

- 每天学习后安排一定的时间让孩子放松，可以进行运动、听音乐、看书等他喜欢的活动。

- 周末可以安排一些家庭活动，如郊游、看电影等，帮助孩子缓解压力。

科学性和实用性：

- 研究表明，家庭氛围和家长的的情感支持对孩子的心理健康有重要影响。营造轻松的家庭环境，能够有效减轻孩子的考试压力。
- 适当的休息和娱乐有助于孩子恢复精力，提高学习效率。

建议二：建立科学的学习计划

主要问题和目标：

- 问题：成绩起伏较大，可能是学习方法和计划不够科学。
- 目标：帮助孩子建立科学的学习计划，提高学习效率。

具体实施步骤和方法：

1. 制订详细的学习计划：

- 和孩子一起制订每日、每周的学习计划，包括各科目复习内容和时间安排。
- 计划要合理，避免过度学习，每天留出足够的休息时间。

2. 分阶段进行复习：

- 根据考试大纲，将复习内容分为几个阶段，每个阶段集中复习几个科目。
- 定期进行模拟考试，检查复习效果，调整复习计划。

注重薄弱环节：

- 找出孩子各科目的薄弱环节，针对性地进行复习和练习。
- 可以请老师帮助补习薄弱环节，提高薄弱科目的成绩。

科学性和实用性：

- 制订科学的学习计划，能够帮助孩子合理安排时间，提高学习效率。
- 分阶段复习和针对性练习，有助于孩子逐步提高成绩，增强自信心。

建议三：提升孩子的自信心

主要问题和目标：

- 问题：成绩起伏可能影响孩子的自信心。
- 目标：提升孩子的自信心，让他以积极的心态面对考试。

具体实施步骤和方法：

1. 积极鼓励和表扬：

- 对孩子的努力和进步及时给予肯定和表扬，无论成绩如何，都要看到他的付出。
- 可以用具体的实例告诉孩子他的进步，例如，某次模拟考试中的某一科目提高了。

2. 树立榜样：

- 给孩子介绍一些优秀的榜样，分享他们的奋斗经历和方法，让孩子从中获得激励。
- 可以带孩子参加一些励志讲座或读一些励志书籍，帮助他树立信心。

3. 培养积极的自我对话：

- 教孩子学会积极的自我对话，例如，“我能行”“我已经做得很好了”等。
- 可以让孩子每天写下几句鼓励自己的话，培养积极的心态。

科学性和实用性：

- 积极的鼓励和表扬能够有效提升孩子的自信心，让他以更积极的心态面对挑战。

- 树立榜样和培养积极的自我对话，有助于孩子建立正确的自我认知，并增强自信心。

通过以上建议，希望能帮助你儿子在备考期间减轻压力，建立科学的学习计划，提升自信心，从而在中考中发挥出最佳水平。

由此可见，你只需要告诉AI孩子的具体情况和想解决的问题，AI会给出建议。每个孩子的性格和家庭情况不同，尤其是在18岁前孩子的情绪敏感，所以，在指导孩子之前，使用AI获取建议会有一定的帮助。

5.4.3 活学活用

邻居的孩子今年12岁，正处在青春期，开始对恋爱有一些想法。然而，他每天晚上都不睡觉，拿着手机发短信。邻居不知道该如何应对，希望能了解孩子的想法和世界，请你用AI帮他们想想办法。

5.5 AI制订出游计划：让旅行更加愉快

5.5.1 背景

计划一次完美的旅行通常需要花费大量的时间和精力。无论是选择目的地、安排行程，还是预订酒店和交通工具，所有这些任务都可能让人感到压力重重。AI技术的出现，特别是AI旅行助手，能够根据用户的偏好和需求，快速制订出游计划，让旅行更加愉快和轻松。

5.5.2 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求+补充内容（选填）

- 赋予角色：请你扮演一位有经验的专业导游。
- 背景或现状：我要去（地点）旅游，需要×天的攻略，预算是×万元。
- 目的或需求：请你写一个旅游攻略，包含旅游地点、时间顺序、价格等，越详细越好。
- 输出要求：整个流程不用太紧凑，可以是简单的游玩。在回答时，记得附上每一个地方的价格。

用户：

请你扮演一位有经验的专业导游，我要去云南旅游，需要5天的攻略，预算是0.5万元，请你写一个旅游攻略，包含旅游地点、时间、价格等，越详细越好。整个流程不用太紧凑，可以是简单的游玩。在回答时，记得附上每一个地方的价格，用表格回答。

AI：

亲爱的游客，以下是为你精心准备的云南5天旅游攻略，预算控制在0.5万元内，希望你在云南的旅行既轻松又愉快。

云南 5 天旅游攻略

第 1 天：昆明

- 上午：抵达昆明，参观石林风景区，感受大自然的鬼斧神工。门票：石林门票约175元/人。
- 下午：返回昆明市区，游览翠湖公园，体验昆明的“春城”魅力。门票：免费。
- 晚上：在昆明的街头品尝云南特色小吃，如过桥米线等。

第 2 天：大理

- 上午：乘坐高铁前往大理，游览大理古城，感受白族文化。高铁约2小时，票价根据实际情况而定。大理古城维护费约30元/人。
- 下午：前往洱海，可以选择骑行或乘船游览，享受洱海的宁静与美丽。船票根据船型和游览路线不同，价格不等。

第 3 天：丽江

- 上午：乘坐火车前往丽江，游览丽江古城，感受纳西族文化。火车约2小时，票价根据实际情况而定。丽江古城维护费约80元/人。
- 下午：前往束河古镇，体验古镇的悠闲生活。束河古镇门票约40元/人。

第 4 天：香格里拉

- 全天：参加当地旅行团，前往香格里拉，游览普达措国家公园、松赞林寺等。根据旅行团标准，价格不等，建议选择性价比高的旅游团。

第 5 天：返回昆明

- 上午：从香格里拉返回昆明。
- 下午：在昆明市区购物，购买一些云南特产作为纪念。
- 晚上：准备返程。

预算概览

- 交通费用：约1000元（根据实际票价调整）。
- 住宿费用：约1000元（每晚200元左右的经济型酒店）。
- 餐饮费用：约500元。
- 景点门票：约500元。
- 其他费用（包括购物、交通等）：约1500元。

总计：约 5000 元。

请注意，以上价格为预估价，具体费用可能会根据实际情况有所变动。建议在旅行前做好详细规划，并根据个人偏好调整行程。祝你在云南有一个难忘的旅程！

由此可见，告诉AI你的旅游要求和预算后，它会根据网上的资料为你制订一个大致的旅游计划。如果你需要更详细的信息，只需向AI继续提出问题，它会补充计划中的细节。

用户：

在香格里拉，除了普达措国家公园和松赞林寺，还有哪些值得一游的景点？

AI：

以下是为你推荐的香格里拉除了普达措国家公园和松赞林寺的其他值得一游的景点。

1. 哈巴雪山

推荐理由：登山爱好者的必登之地，杜鹃花种类丰富，被称为“世界花园之母”。哈巴雪山位于云南迪庆州香格里拉市东南部，与玉龙雪山隔虎跳峡相望。最高峰海拔 5396 米，山势上部较为平缓，下部则陡峭壁立，望之险峻雄伟又美丽神秘。

2. 独克宗古城

推荐理由：中国保存得最好、最大的藏民居群。独克宗古城位于云南迪庆州香格里拉市建塘镇，曾是雪域藏乡和滇藏民族文化交流的窗口，川藏滇地区经济贸易的纽带。

3. 纳帕海自然保护区

推荐理由：高原季节性天然湖沼，湖水回落时形成依拉草原，是黑颈鹤等候鸟越冬栖息地。纳帕海自然保护区位于云南迪庆州香格里拉市，属湿地生态类型保护区，主要保护对象为高原季节性湖泊、沼泽草甸。

4. 石卡雪山

推荐理由：目前迪庆高原唯一具备观光条件的立体性生态文化旅游景区。石卡雪山位于云南迪庆州香格里拉市建塘镇西南，海拔 4500 米。索道全长 4190 米，是目前云南最长的索道，索道将游客从海拔 3270 米的纳帕草甸送到海拔 4000 多米的山顶。

5. 吉达姆草原

推荐理由：被誉为西南最美丽高山草甸，香格里拉的标签，进藏第一村。吉达姆草原位于云南迪庆州香格里拉市，景区集草原、牧场、原始森林、峡谷瀑布、湖泊溪流、湿地、云海日出等景观于一体。

希望这些推荐能帮助你在香格里拉的旅行中发现更多美丽的风景和独特的体验！

5.5.3 活学活用

李先生是一位工作繁忙的白领，计划在今年夏天带家人去旅行。然而，他没有时间详细规划旅行行程。他希望这次旅行能够兼顾全家人的兴趣和需求，不仅要有丰富的自然风光，还要有深厚的文化底蕴，请你用AI帮他制订一个旅游计划。

5.6 AI 法律顾问：解答法律难题

5.6.1 背景

在现代社会，法律问题无处不在。无论是个人生活还是商业活动，都可能遇到各种复杂的法律问题。由于法律的专业性和复杂性，许多人在面对法律问题时常常感到困惑和无助。

但AI可以基于海量的法律数据，通过分析用户提供的法律问题和背景信息快速提供专业的法律建议和解决方案。这不仅帮助用户节省了时间和金钱，还能确保法律问题得到及时、有效的处理。

5.6.2 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求+补充内容（选填）

- 赋予角色：现在你是法律顾问。
- 背景或现状：现在的情况是（描述你的情况）。
- 目的或需求：请你基于（国家）的法律，根据我的情况撰写一份详细严谨的合同，尽量考虑到各种情况。
- 输出要求：给出符合法律规定的文案。

用户：

现在你是法律顾问，现在我需要出租一个 50 平方米的房子，月租金为 3 千元，押一付三，租期为 1 年，请你基于中国的法律，根据我的情况撰写一份详细严谨的合同，并给出符合法律规定的文案。

AI：

好的，以下是一份详细严谨的房屋租赁合同模板，符合中国法律规定，适用于你提供的租赁情况。

房屋租赁合同

出租方（以下简称“甲方”）：

姓名：_____

身份证号码：_____

联系电话：_____

地址：_____

承租方（以下简称“乙方”）：

姓名：_____

身份证号码：_____

联系电话：_____

地址：_____

第一条 房屋基本情况

1.1 甲方将位于 _____ 市 _____ 区 _____ 路 _____ 号 _____ 室（以下简称“该房屋”），出租给乙方使用，房屋建筑面积为 50 平方米。

第二条 租赁期限

2.1 租赁期限为 1 年，自 _____ 年 _____ 月 _____ 日起至 _____ 年 _____ 月 _____ 日止。

第三条 租金及支付方式

3.1 租金总额为人民币 3000 元整。

3.2 支付方式为押一付三，即乙方在签订本合同时支付押金人民币 3000 元，首月租金人民币 9000 元。

3.3 乙方应在本合同签订当日一次性支付首月租金和押金，共计人民币 12000 元。

第四条 押金

4.1 押金用于保证乙方遵守本合同的各项条款，并在租赁期满或合同解除时用于清偿乙方所欠租金

及其他应付费用。

4.2 合同期满或合同解除后，乙方结清应付费用后，甲方应在5个工作日内将押金无息退还给乙方。

第五条 房屋使用

5.1 乙方应合理使用并爱护该房屋及其附属设施，不得擅自对房屋结构进行改动。

5.2 乙方不得利用该房屋进行违法活动。

第六条 房屋维护

6.1 甲方应保证该房屋及其附属设施的正常使用，承担房屋及设施的维修责任。

6.2 乙方应妥善保管该房屋及设施，如因使用不当造成损坏的，乙方应负责修复或赔偿。

第七条 合同解除

7.1 在租赁期限内，任何一方提出解除合同的，应提前7天通知对方，并办理相关手续。

7.2 租赁期满或合同解除后，乙方应按时搬出并交还房屋。

第八条 违约责任

8.1 甲方未按约定交付房屋的，应每日按租金的____%支付违约金。

8.2 乙方未按期支付租金的，应每日按租金的____%支付违约金。

8.3 乙方提前解除合同的，押金不予退还。

第九条 其他约定

9.1 本合同未尽事宜，由甲乙双方协商解决。

9.2 本合同一式两份，甲乙双方各执一份，具有同等法律效力。

第十条 法律适用与争议解决

10.1 本合同适用中华人民共和国法律。

10.2 因本合同引起的或与本合同有关的任何争议，由双方协商解决；协商不成的，任何一方均可向房屋所在地人民法院提起诉讼。

甲方（签字）：_____

签署日期：_____

乙方（签字）：_____

签署日期：_____

希望这份合同模板符合你的需求。如有任何需要进一步修改或补充的条款，请告知。

由此可见，无论是普通人还是律师，都可以利用AI描述需求并生成完整的合同。此外，AI还可以作为法律顾问，回答任何法律相关问题。

5.6.3 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求+补充内容（选填）

- 赋予角色：现在你是我的法律顾问。

- 背景或现状：现在的情况是（描述你的情况）。
- 目的或需求：请你针对我的情况给出法律建议。
- 输出要求：只需要提供建议，不用给出建议以外的其他内容。

用户：

现在你是我的法律顾问，现在的情况是：合作方拖欠项目款 10 万元，已经过去 5 个月了，需要催他们还款，请你针对我的情况给出法律建议，只需要提供建议，不用给出建议以外的其他内容。

AI：

以下是针对你的情况，我给出的法律建议。

1. 合同审查：首先，审查你与合作方签订的合同，特别是关于付款期限和违约责任的条款。如果合同中有明确的付款期限和违约处理条款，可以依据合同条款催促对方付款。
2. 正式催款通知：向合作方发出书面的正式催款通知，明确表示已经超过约定的付款期限，要求其在一定期限内支付欠款。这封信可以作为后续法律行动的证据。
3. 律师函：如果对方在收到催款通知后仍未支付欠款，可以请律师发出律师函。律师函通常比普通催款通知更具威慑力，有助于促使对方履行付款义务。
4. 仲裁或诉讼：如果上述措施均未奏效，可以考虑根据合同中的争议解决条款，向仲裁机构申请仲裁或向法院提起诉讼，要求对方支付欠款及相关利息和违约金。
5. 证据保留：在整个过程中，务必保留所有与催款相关的书面证据，包括合同、催款通知、律师函及与合作方的所有往来记录。这些证据在仲裁或诉讼中至关重要。
6. 法律咨询：在进行任何法律行动之前，建议咨询专业律师，确保所有措施符合法律规定，并且可以最大限度地保障你的权益。

5.6.4 活学活用

假如小明现在需要解决一个知识产权纠纷问题，请你让AI帮小明制订详细的法律建议和解决方案。

5.7 AI 投资经理：智慧财富管理

5.7.1 背景

财富管理和投资规划对个人和企业的发展至关重要。然而，投资市场复杂多变，许多投资者难以在众多选择中找到最适合自己的投资方案。专业的投资顾问虽然能提供帮助，但往往费用高昂，普通投资者难以负担。

而通过AI分析用户的财务状况、风险偏好和投资目标，可以提供个性化的投资建议。不仅帮助用户优化资产配置，还能最大限度地降低投资风险，提升投资回报。

5.7.2 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求+补充内容（选填）

- 赋予角色：假如你现在是我的投资顾问。
- 背景或现状：现在我需要进行财富管理和投资规划。
- 目的或需求：请你根据我提供的财务状况和投资目标，生成个性化的投资建议和财富管理方案，这些建议应切合实际并具有可操作性。
- 输出要求：对于每个投资建议，提供详细说明，如列出投资品种和比例，提供具体的投资策略，确保建议易于理解、风险可控，并且能够实现预期目标。
- 补充内容：需要通过提问了解我的财务状况和投资目标，再提供投资建议。

用户：

假如你现在是我的投资顾问。现在我需要进行财富管理和投资规划。请你根据我提供的财务状况和投资目标，生成个性化的投资建议和财富管理方案，这些建议应切合实际并具有可操作性。对于每个投资建议，提供详细说明，如列出投资品种和比例，提供具体的投资策略，确保建议易于理解、风险可控，并且能够实现预期目标。需要通过提问了解我的财务状况和投资目标，再提供投资建议。

AI：

当然可以！为了提供最合适的投资建议和财富管理方案，我需要了解你的财务状况和投资目标。请回答以下问题，以便我更好地为你制订个性化的方案。

1. 财务状况
 - 当前收入：请问你的收入是多少？
 - 支出情况：每月固定支出和可变支出各是多少？
 - 储蓄：目前的储蓄金额是多少？是否有紧急备用金？
 - 债务：是否有房贷、车贷或其他负债？如果有，每月的还款金额是多少？
 - 资产分布：目前持有的资产种类和数量（如现金、股票、基金、不动产等）。
2. 投资目标
 - 投资期限：你的投资时间范围是多长（短期1~3年，中期3~5年，长期5年以上）？
 - 风险承受能力：你对风险的接受程度如何（低、中、高）？
 - 投资目标：你希望通过投资实现哪些具体目标（如退休储备、子女教育、购房、旅行等）？
 - 预期回报：你对投资回报的预期是多少（年化回报率）？
3. 其他信息
 - 现有投资经验：你是否有过投资经验？如果有，主要涉及哪些投资品种？
 - 流动性需求：你是否有需要随时动用资金的需求？

请提供尽可能详细的信息，这样我才能为你制订最适合的投资建议和财富管理方案。

用户：

资产总额为 50 万元，无负债，流动资金为 30 万元，年收入为 30 万元，目标是资本增值，风险态度是中立，投资期限中期。

AI：

根据你提供的财务状况和投资目标，我将为你制订一个中期（3~5 年）的财富管理和投资规划方案。你的资产总额为 50 万元，其中流动资金为 30 万元，无负债，年收入为 30 万元。目标是资本增值，风险态度中立。

投资策略概述

为了实现资本增值，并在中等风险水平下获得良好的回报，我们将采用分散投资的策略。以下是详细的投资建议和分配比例。

1. 股票（30%）
2. 债券（20%）
3. 混合型基金（20%）
4. 房地产投资信托（REITs）（15%）
5. 现金及短期存款（15%）

投资品种和比例

1. 股票（30%）
 - 投资比例：50 万元的 30%，即 15 万元。
 - 策略：选择优质的蓝筹股和成长股，分散投资于不同的行业和地区。每月定投，降低市场波动带来的风险。
 - 建议投资：消费、科技、医疗等领域的龙头企业。
2. 债券（20%）
 - 投资比例：50 万元的 20%，即 10 万元。
 - 策略：配置政府债券和高信用评级的企业债券，保持稳定收益。
 - 建议投资：国债、AAA 级企业债。
3. 混合型基金（20%）
 - 投资比例：50 万元的 20%，即 10 万元。
 - 策略：选择混合型基金，以平衡风险和收益。混合型基金同时投资于股票和债券，可以获得较为稳健的回报。
 - 建议投资：选择长期表现稳定的混合型基金。
4. 房地产投资信托（REITs）（15%）

投资比例：50 万元的 15%，即 7.5 万元。

 - 策略：投资于优质的房地产信托基金，获得稳定的租金收入和资本增值。
 - 建议投资：商业地产和住宅地产 REITs。
5. 现金及短期存款（15%）
 - 投资比例：50 万元的 15%，即 7.5 万元。
 - 策略：保留部分现金和短期存款，确保流动性需求，作为紧急备用金。

- 建议投资：货币市场基金、短期存款。

具体投资策略

1. 定投策略：为了降低市场波动的影响，可以选择每月定投部分资金，特别是在股票和混合型基金的投资中。定投可以平均投资成本，减少单次投资的风险。
2. 分散投资：分散投资于不同资产类别、行业 and 地区，降低系统性风险。
3. 定期调整：每年或每半年对投资组合进行一次回顾和调整，确保资产配置符合预期目标和风险承受能力。

风险管理

1. 止损设置：在股票投资中，设置合理的止损点，防止过大损失。
2. 资产再平衡：根据市场变化和投资表现，定期调整各类资产的比例，保持投资组合的平衡。
3. 关注政策和市场变化：及时了解经济政策和市场动态，做出相应的投资调整。

预期回报

根据上述投资组合和策略，预计年化回报率在 5%~8%。需要注意的是，投资有风险，收益具有不确定性。

如果有任何疑问或需要进一步的调整，请随时告知。

由此可见，AI能够根据每位投资者的资金状况和投资偏好，量身定制个性化的投资方案。如果希望获得更为详尽的理财建议和投资策略，就利用上下文提问技巧，进一步提出具体问题，以获取更为精准的指导。

5.7.3 活学活用

假如你现在需要进行短期的高风险高收益投资，请你描述你的具体财务状况和投资目标，让AI帮你提供详细的投资建议并制订策略。

5.8 • AI 装修设计师：制订个性化装修方案

5.8.1 背景

装修家居是一个既充满挑战又令人兴奋的过程。每个家庭都有独特的需求和偏好，找到最适合的装修方案并不容易。AI装修设计师可以根据家庭成员的需求和喜好，提供个性化的装修方案，并帮助他们选择最佳的设计风格、颜色搭配、家具布局和装饰品，使每个家庭都能拥有一个理想的居住环境。

5.8.2 公式

万能公式的结构为：赋予角色（选填）+背景或现状+目的或需求+输出要求+补充内容（选填）

- 赋予角色：假如你现在是装修设计师，了解各种装修风格。
- 背景或现状：现在需要一个个性化的装修方案。

- 目的或需求：请你根据我提供的家庭情况、房屋大小和个人喜好，生成一个适合的装修方案，该方案可以帮助我打造一个舒适、美观且功能齐全的家。
- 输出要求：对于方案需要提供详细说明，列出主要设计元素和风格，提供具体的实施步骤和建议，确保方案实用、美观，并且易于执行。

用户：

假如你现在是装修设计师，了解各种装修风格。现在我需要一个个性的装修方案，请你根据我提供的家庭情况、房屋大小和个人喜好，生成一个适合的装修方案，该方案可以帮助我打造一个舒适、美观且功能齐全的家。对于方案需要提供详细说明，列出主要设计元素和风格，提供具体的实施步骤和建议，确保方案实用、美观，并且易于执行。

AI：

当然，我可以根据你的需求和喜好提供个性化的装修方案。请你提供以下信息，以便我为你定制合适的装修方案。

1. 家庭情况
 - 家庭成员数量及年龄。
 - 是否有特殊需求（如宠物、无障碍设计等）。
2. 房屋信息
 - 房屋大小（总面积、各个房间的面积）。
 - 房屋类型（公寓、别墅等）。
 - 房屋布局（平面图）。
3. 个人喜好
 - 喜欢的装修风格（如现代、简约、北欧、田园、工业风等）。
 - 喜欢的色彩和材质。
 - 特殊的设计需求（如储物空间、书房、娱乐区等）。
4. 预算范围：你的装修预算范围。
5. 其他要求：例如，环保材料的使用、智能家居的需求等。

请提供以上信息后，我将根据你的情况和喜好，生成多个详细的装修方案供你参考。

用户：

我的房子是一套三居室，面积约 120 平方米。我们家有 4 口人，包括两个小孩。我们喜欢现代简约风格，希望有开放式厨房和舒适的客厅。另外，我们希望每个孩子都有自己的房间，并且房间设计能够激发他们的创造力。我们的预算在 20 万元左右，希望在 3 个月内完成装修。

AI：

方案一：现代简约风格装修方案

主要设计元素和风格

- 整体风格：现代简约，以白色、灰色和木色为主色调，线条简洁，注重实用性和功能性。

- 开放式厨房：采用开放式设计，将厨房与客厅连为一体，增加空间的通透感和互动性。
- 舒适客厅：简约大气的家具，搭配柔和的灯光和适当的装饰，营造温馨舒适的氛围。
- 儿童房设计：每个孩子的房间都有独特的主题和色彩，激发他们的创造力和想象力。

具体实施步骤和建议

1. 空间规划

- 开放式厨房：拆除厨房与客厅之间的隔墙，使用岛台或吧台作为分隔和连接。
- 客厅布局：选用简约风格的沙发和茶几，搭配功能性的电视柜和储物柜。
- 儿童房设计：根据孩子的兴趣和爱好，分别设计不同主题的房间。可以选择色彩鲜艳的墙漆或墙纸，以及创意家具和装饰。

2. 材料选择

- 地板：选用木质地板或大理石地砖，既简洁又耐用。
- 墙面：使用环保涂料或壁纸，颜色以白色、灰色为主，局部可以使用鲜艳色彩或图案装饰。
- 家具：选用线条简洁的现代风格家具，注重功能性和舒适性。

3. 灯光设计

- 客厅：采用主灯加辅助灯的组合，主灯选用简约大气的吊灯，辅助灯可以使用落地灯、壁灯和台灯，营造温馨的氛围。
- 厨房：重点照明和局部照明结合，岛台或吧台上方安装吊灯，操作区域使用嵌入式射灯。
- 儿童房：选用柔和的灯光，避免刺眼的光线。可以增加一些创意灯饰，如星星灯、卡通造型的灯具等。

4. 软装搭配

- 客厅：选用简约风格的沙发、茶几和电视柜，搭配舒适的地毯和抱枕。可以适当增加一些绿植和装饰画，增加空间的生机。
- 厨房：简约实用的橱柜和操作台，选用不锈钢或石英石材质。可以适当增加一些收纳篮和装饰品，保持整洁有序。
- 儿童房：根据房间主题选用相应的床品、窗帘和装饰品。可以增加一些书架和储物柜，培养孩子的整理习惯。

5. 装修时间和预算控制

- 时间安排：拆除、改造和基础施工阶段（1个月），硬装和安装阶段（1.5个月），软装和收尾阶段（0.5个月）。
- 预算控制：严格按照预算进行材料和家具的选购，选择性价比高的品牌和产品。确保每个环节的花费都在控制范围内。

方案二：现代简约风格的变体

（略）

5.8.3 活学活用

你的朋友小李刚刚毕业，租了一个房子，面积约为50平方米，喜欢温馨风格，希望有一个舒适的客厅和卧室。预算在3千元左右，只能软装，请你用AI帮他设计一下。