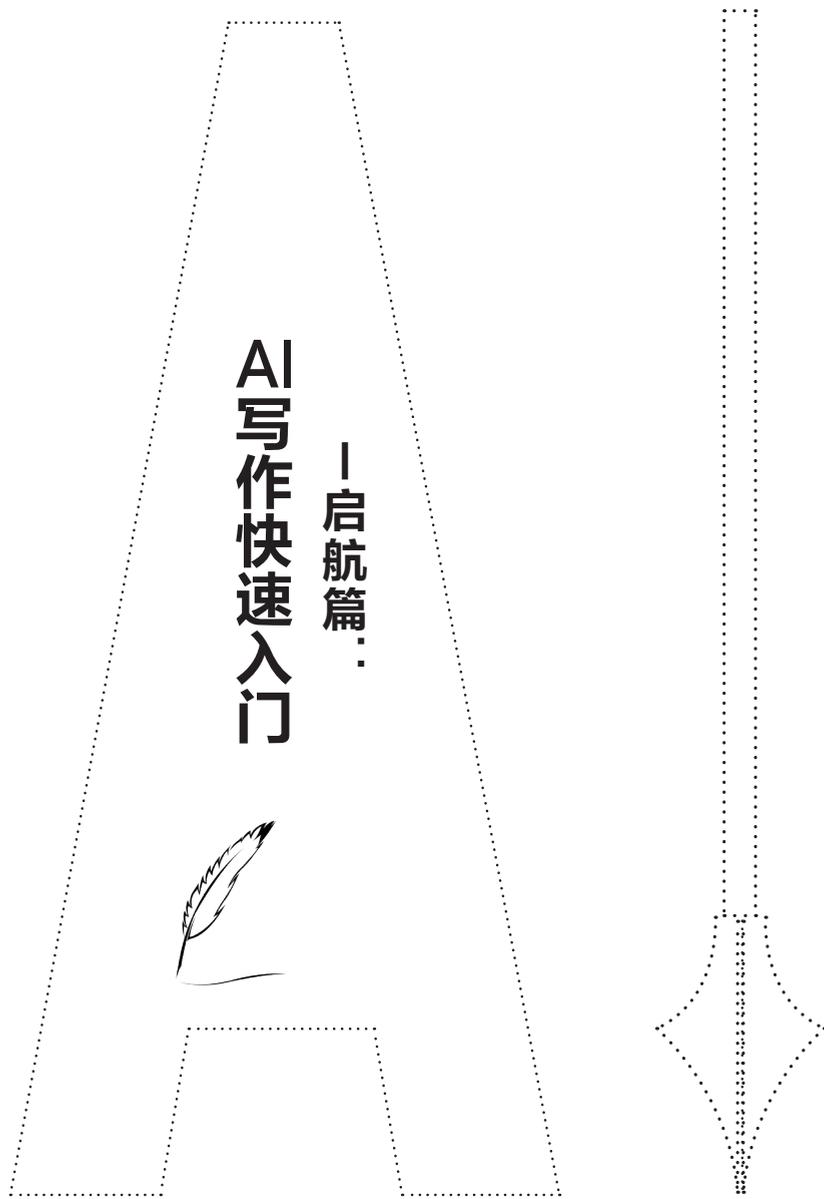


AI写作快速入门

— 启航篇 —



A!

导 读

为什么同样是用 AI 写作，有人赞不绝口，有人却觉得不过如此？
答案很简单：不是 AI 不行，而是用法不对。本篇将围绕“基础、控制、协作”三个学习层次，帮你快速搭建 AI 写作技巧框架（见图 I-1）。

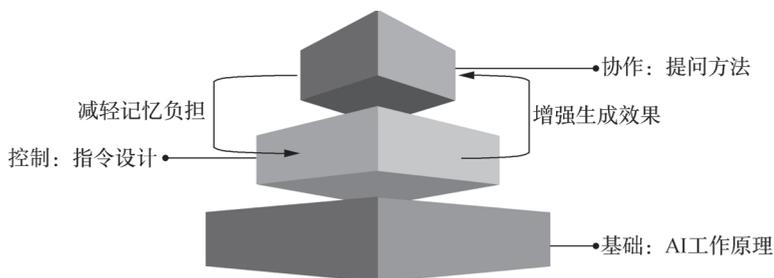


图 I-1 学习 AI 写作的三个层次

基础：理解 AI 工作原理

要想驾驭烈马，必须先了解它的脾性。了解基本的 AI 工作原理，不仅能帮助你快速上手，更能让你在遇到问题时迅速找出症结，不至于手足无措。

控制：设计有效指令

AI 的输出效果，很大程度上取决于你所输入指令的策略和细节。哪怕只差几个字，结果也可能截然不同。

很多人照搬模板提示词，不懂灵活调整，反而陷入混乱之中。真正高明的做法，是借力打力，学会借助 AI 协助设计和优化指令。

AI 是帮你简化写作，而不是成为你新的负担。否则，“智能”二字从何谈起？

协作：掌握提问方法

职场写作中，只有想得清楚，才能写得清楚。

AI 不只是帮你写，它更大的价值在于帮你深度思考，翻越认知的大山，遇见新风景。但前提是，你要学会提问。

要懂得把 AI 当作你的良师益友，而不仅是干活的工具。能做到这一点，才算真正掌握本篇内容。

搞懂 AI 底层逻辑，一通百通

1.1 一张图秒懂AI工作原理

AI 写作和人类写作有个本质区别：AI 不会“理解”文字，它只是通过概率预测来生成文字。

你可以把它的工作想象成是“文字接龙”游戏——每一步都参照前文语境，根据海量语言规律计算出最优接续词，一步步扩展内容，直到形成完整篇章。

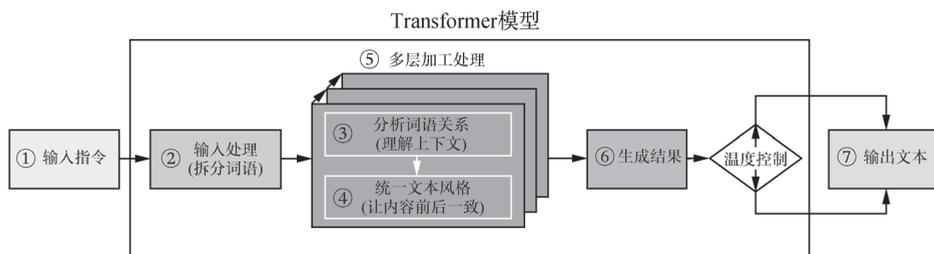


图 1-1 AI 写作工作原理示意图

图 1-1 展示了 AI 写作的大致工作原理。接下来，我们一环一环拆解，看看 AI 如何接收指令，一步步生成连贯、自然的文本。

1. 输入指令——告诉AI你想要什么

第一步，给它明确的任务。不要让 AI 猜，因为它猜的往往和你想的不一樣。

👉 示例指令

我是一个不擅长写作的理工男，最近喜欢上一个女孩，计划周末邀请她去看一部浪漫的电影。请帮我写一封幽默、自然且真诚的邀请短信，让她轻松地接受。

这个输入，就是提示词（Prompt），也叫指令，直接决定了 AI 的理解与输出质量。

2. 输入处理——AI如何“看懂”你的话

AI 要读懂指令，需要先把指令内容转化成自己能处理的数字格式，才能继续进行运算。这个过程主要有三步：

（1）拆词（Tokenization）

AI 首先会把一句话切分成更小的单元，这些单元称为“Token”。

例如：“周末看电影”→[周, 末, 看, 电, 影]。

在处理长指令时，前面的信息更容易被保留，后面的信息可能会因为超过上下文窗口的长度而被截断或遗忘，注意力的分配是动态调整的。

（2）词嵌入（Embedding）

拆词之后，AI 会为每个 Token 分配一个词向量，这一步叫作词嵌入。

例如：“幽默”→[0.3, -0.5, 0.7, …]。

简单来说，AI 不会记住“幽默”这两个字，它只记住一组代表“幽默”的数字。这些数字向量在空间中的距离，反映了词语之间的关联。比如“幽默”和“搞笑”的向量通常会比较接近。

当输入的指令很长时，AI 面前就会出现一个非常庞大的“数字海”，信息容易被稀释，AI 得花更多功夫在一堆词里找到你真正想要表达的重点。

（3）位置编码（Positional Encoding）

AI 处理的向量本身没有顺序属性，必须通过位置编码显式告诉 AI 每个词的顺序，帮助它理解语境。

例如：“周末”在“电影”前，这种顺序信息是通过位置编码显式标注的。

为什么了解这一步很重要？

因为 AI 只会按照你给的信息去计算，它不会主动推测什么是重点，更不会提醒你哪里写得不清楚。

启发：

- 重点信息尽量放前面，别把核心意思放得太靠后。
- 输入尽量简洁，废话越少，AI 越能抓住重点。
- 表达尽量具体，少用模糊词，避免 AI 输出偏题。

养成这些习惯，你能够写出更高质量的提示词，指示 AI 往你希望的方向走。

3. 分析词语关系——AI如何理解上下文

拆词和编码只是基础，AI 真正厉害的地方，是它能分析词与词之间的关系。这个分析依赖的是 Transformer 模型的核心技术：自注意力机制（Self-Attention）。

你可以把它想象成一个“智能聚光灯系统”：重要的词会被特别“打光”，相关词会被优先关注。

例如：

- “真诚”和“自然”常常一起出现，AI 会重点关联这两个词。
- “周末”和“电影”在同一句，AI 会知道它们需要同时处理。

简单来说，这一步是在帮 AI 构建一张“词语关系网”，让它知道哪些词是重点，哪些词要彼此呼应。

启发：

- 复杂需求要拆开，一次瞄准一个目标，这样 AI 更容易处理。
- 需要进行强关联的词最好放在一起。
- 关键内容可以适度重复，以强化重点。

4. 统一文本风格——让文章不“跳戏”

一篇好文章，光有对的词和通顺的句子还不够，整体风格必须前后一致，防止出现前面幽默后面严肃，或者语气忽冷忽热的现象。

AI 的风格统一，依赖于整个 Transformer 模型的多层自注意力机制和上下文学习能力，确保用词、语气、逻辑在整篇文章中前后一致。

例如：

如果你要求“幽默但真诚”，AI 不会用“美女在吗”这种轻浮的表达，而可能改成：“嘿，周末有空吗？”

这一环节确保了整篇文章像一个整体，而不是拼凑的段落。

启发：

- 避免矛盾的指令（比如“幽默又正式”）。
- 复杂任务可以分阶段引导：比如，先定整体风格（如“自然亲切”），再补充细节（如“稍带幽默”）。

5. 多层加工处理——逐层抽象与整合

AI 生成文本不是一步到位，而是通过神经网络逐层抽象，渐进理解语义。严格来说，这并非独立的步骤，而是 AI 模型自始至终以多层结构递进加工、综合理解的过程。

你可以把它理解为：同一段文本会被 AI 反复“咀嚼”多次，每经过一层网络，就提炼出更深层的理解。

一般来说：

- 浅层网络：捕捉局部语法结构（如主谓宾搭配）。
- 中层网络：建立上下文关联（如“浪漫”修饰“电影”）。
- 深层网络：整合全局语义与风格（如“幽默”风格需要贯穿全文）。

AI 的处理过程是单向的前向传递（从输入到输出，逐层递进），并不会像人类那样生成完后回头检查。换句话说，AI 并不会主动复核逻辑，它只是一路加工，一路生成。

启发：

- 如果对第一次生成的结果不满意，不用重写指令，可以微调，迭代优化。
- 复杂任务要拆解引导：例如，首稿→细化要求→最终润色。

6. 温度控制——调整AI创作自由度

AI 最后的输出效果，还取决于一个关键参数：温度（temperature）。

温度参数实际上影响的是 AI 在生成每个词时，选择概率较高词汇还是罕见词汇的倾向。

温度参数值越低，AI 越保守——它更倾向于输出常见、稳妥的内容。

温度参数值越高，AI 越有想象力——内容新奇、有趣，但风险更高，可能不符合常规逻辑。

例如：

- 温度设为 0.2：短信可能是：“周末一起看电影吗？”
- 温度设为 0.8：短信可能写成：“一起看个电影？电影好不好看无所谓，主要是想看你。”

调整温度，其实就是调整 AI 的“自由发挥”空间。

启发：

- 写正式内容（如邮件、报告），建议降低温度，确保稳重。
- 写创意内容（如广告、祝福语），可以适当调高温度，激发创意。
- 如果 AI 的输出偏离预期，可以调低温度再试。

至于具体如何操作，我们随后再详细讲解。

7. 输出文本

经过前面的六步，AI 会生成一段完整、符合要求的文字。

示例：

“嘿，周末有空吗？我发现一部超浪漫的电影，剧情不狗血、节奏不尴尬，适合边看边吐槽那种。想约你一起去看，如果你刚好没安排，我们就去当一对

‘临时情侣影评人’？”

当然，AI 实际的工作过程比上述的步骤更复杂，但从写作角度来讲，理解这几个关键步骤就已经够了。

到这里，我们已经了解了 AI 写作的基本运作机制。掌握这些原理，对运用 AI 写作有什么实际帮助呢？简单来说，有三个关键好处。

（1）遇到问题，快速定位

懂一点原理，遇到小问题可以快速定位并调整。这好比开车的人了解一点汽车工作的原理，就不至于出点小问题要跑到“4S”店去求助。

（2）有利于学习高手的提示词

懂得底层逻辑后，可以更好地理解、复用、改造别人写得好的提示词，避免盲目套用模板，可以更有针对性地提升写作效果。

（3）成为 AI 写作“导演”

你不仅能“写剧本”（下指令）让 AI “演戏”（生成内容），当 AI 表现不佳时，你还能为其“讲戏”甚至与它一起“研戏”，对它进行灵活调整，全面掌控写作节奏与生成质量。

目前大多数 AI 写作工具都基于 Transformer 模型，只是不同产品的技术路线有所不同，各有长短。接下来，我们会介绍两个代表性工具：ChatGPT 和 DeepSeek，看看它们各自擅长什么，又该如何组合使用，让你的写作更高效、更出彩。

1.2 推理型 AI VS 生成型 AI：各有所长

1. 推理型 AI 代表——DeepSeek

DeepSeek (R1 版本) 是国产 AI 中的佼佼者。它不是语言高手，而是推理专家，擅长分析问题、构建结构、推演逻辑。

例如：

- 分析员工离职的多种原因。
- 设计人才测评模型或晋升路径。
- 梳理制度背后的逻辑链条。

它不仅能回答问题，还会展示推理过程，绘制完整的推理流程图。

但它也有明显的短板：幻觉率偏高。生成的内容看起来逻辑通顺，实则胡乱编造，搞不好就会被它带到坑里去。

2. 生成型AI代表——ChatGPT

ChatGPT(4.0 版本)是目前最知名的大语言模型之一，它擅长组织语言，生成的内容行文流畅，语感自然。

但它也有明显的短板：推理路径相对线性，像一根拉直的皮筋，从起点拉到终点。一旦开头理解有偏差，后续内容可能一错到底。

因此，它对提示词的质量要求较高。

3. 搭配使用：一个写得好，一个想得清

至于为什么有这种差异，有兴趣的读者可以问一下 AI，我们不再展开讲述。

概言之，在思考辅助上，ChatGPT 更擅长广度创新，而 DeepSeek 强于深度分析。在文本生成上，ChatGPT 更像一位语言艺术家，而 DeepSeek 更像一位逻辑架构师（当然，它的 V3 版本在处理中文短文本时，表现也是相当亮眼的）。

两者搭配使用，取长补短，是一种非常实用的组合策略。

虽然两者的技术路径不同，导致“天赋”存在差异。但根据中国信息通信研究院发布的《人工智能发展报告（2024）》的研究表明，AI 发展的普遍趋势，都在朝“全能型选手”进化。

除了这两个明星 AI 之外，Kimi 和通义千问等国产模型也是不错的选择。在不复杂的文本生成领域完全可以与 ChatGPT 一较高下。

特别说明：

本书案例中 AI 反馈内容的部分均由 ChatGPT(4.0)、Kimi 和 DeepSeek(R1) 独立生成。每一个任务，都是一场小型“PK”，笔者最终选出表现最优的一方呈现给读者。

部分案例采用多个 AI 模型以协作方式完成。例如：由 DeepSeek 负责逻辑推理，ChatGPT 负责文本生成，豆包负责图像生成。

为了提升阅读体验，笔者在保留 AI 原始反馈核心内容的基础上，对部分案例进行了格式调整、内容删减处理。

1.3 AI写作=自动生成？AI幻觉避坑指南

1. AI幻觉

有人可能以为 AI 写作等于“自动生成”，可以一键搞定，其实这里面有不少隐藏的陷阱。其他问题先抛开不讲，这里先重点讲讲 AI 写作中最常见的现

象——AI 幻觉（hallucination），也称幻象。

（1）一本正经地胡说八道

AI 的这个毛病，算是广为人知了。

它可能杜撰出一条根本不存在的法律条文，引用从未发表过的名人名言，编造出虚构的理论，甚至还“煞有介事”地标注出处——但其实这些内容毫无根据，纯属子虚乌有。

（2）迎合用户，说你爱听的

AI 不仅会编，还善于“察言观色”。因为它的训练目标不是求真，而是取悦用户。这种倾向被称为“偏好性失真”。

比如你说“我打算靠卖酸奶年入千万”，它不会质疑市场、成本或渠道，而是马上帮你构思一份“爆款饮品创业计划书”。

借助 AI 辅助写作时，如果你让 AI 评价自己的文章，只要你稍微表现出对某个版本的偏爱，哪怕和上一个版本比只是作了细微的调整，AI 的评分就可能噌噌往上涨。

（3）遇事难决，自动“降智”

当 AI 遇到复杂问题时，往往会自动简化处理。一旦逻辑链条过长、变量过多，它为了快速输出答案，常常忽略关键层次，直接跳到貌似合理但经不起推敲的结论。这种现象，称为“伪推理”。

如果你发现 AI 给出的答案看似完整、言之凿凿，但核心推理链条却说不通，很可能是掉进了“降智处理”的陷阱。

2. 产生幻觉的原因

AI 之所以会产生幻觉，根源在于它所使用技术的“基因缺陷”。

（1）知识库的数据偏差

AI 的认知完全依赖于数据训练。如果数据库中混杂了虚假、错误的信息，AI 无法识别，就很可能将谬误也视为真理。这就像一个学渣抄作业，结果抄了错误答案还深信不疑。

（2）概率驱动与自信幻觉

前面了解到，AI 并非基于语义理解，而是通过概率预测拼接内容。当遇到陌生或低频信息组合（如“量子力学在人力资源中的应用”），它会基于已有的语料库，生成看似合理但实际上可能虚构的内容。

即使 AI 对某些内容的生成缺乏事实支撑，它也不会告诉你“我不确定”，而是会继续用言辞确凿、逻辑流畅的表达方式呈现。这并非 AI 有意欺骗，而是因

为它的设计目标是“生成自然语言”，而非“保证事实正确”。

(3) AI “讨好用户”的生成倾向

AI 往往更倾向于生成你容易接受、听起来顺耳的答案。这并不是它刻意“讨好”你，而是它的生成机制更喜欢挑选那些概率高、表达通顺、看起来合理的内容。结果可能是，AI 输出的答案刚好特别符合你的心理预期。

很多时候，AI 会默认你说的就是对的，顺着你的话往下写，不会反驳你，也不会提醒你“你可能搞错了”。

这种设计确实提升了互动体验，但背后也藏着风险：如果你习惯了无条件相信 AI，时间一长，可能会陷入单一视角的信息闭环。你以为自己找到了“正确答案”，实际上可能只是 AI 按照语言规律预测出来的“惯性答案”罢了。

3. 避坑指南

面对 AI 幻象，我们要做的不是“封堵”，而是“引导”。理解幻象产生的原因之后，关键在于制定有效的应对策略，将 AI 的生成能力纳入可控范围。以下三种方法，是目前实测效果较好的手段。

(1) 设置任务边界，限制 AI 自由发挥

从源头上给 AI 设定约束条件，比指望它自律更有效。

示例指令

- 请基于 2023 年版《劳动合同法》分析……
- 请只引用《×× 专著》中的公开内容。
- 请列出所用数据和案例的出处。

简而言之，指令和 AI 生成的内容的关系是：越具体，越靠谱；越模糊，越乱说。

此外，可以用思维链式提问，让 AI 按指定的思路回答。这是目前最有效的抗幻觉手段。

示例指令

请帮我撰写一份危机公关声明，分以下三个步骤完成：

- 明确事件背景：列出此次危机事件的核心问题点（如产品质量缺陷、客户投诉、媒体报道等），并简要概述事件经过。
- 分析责任与原因：针对各个环节，逐条判断企业在产品设计、生产、售后等环节的责任归属，并说明具体原因及依据。
- 制定应对措施：提出三项具体解决方案，包括内部整改措施、对客户的安

抚策略以及对公众的公开声明，并说明各项措施的预期效果。

(2) 一事多问，多模型交叉验证

同一个问题，不妨让不同AI同时作答。如果答案比较一致，则可信度较高；如果答案差异很大，很可能已陷入AI幻觉。

这个方法在涉及法律、政策、学术等严谨场合特别实用。

(3) 让AI自我质检

AI不会主动检查自己，但你可以强制让它自查，就像要求学生检查作业一样，让AI“交作业”之前回头检查自己的输出。

示例指令

- 请从逻辑性、完整性和事实准确性三个维度评估你刚才的回答。
- 请指出你刚才回答中可能存在的错误或盲点。
- 如果这段内容将用于正式场合，你建议在哪些方面进一步修改？

这样可以防止AI“一路跑偏”。

AI写作，帮你写得更快没问题，但能不能写得更对，关键看你怎么用。接下来，我们将深入探讨如何利用AI进行高质量的内容创作。