2026 新版 · 复制即用

AI打工人提效手册2026

155 条按岗位分类的提示词 + 万能公式 + 10 套工作流 SOP

DeepSeek / 豆包 / Kimi / 通义千问 / 腾讯元宝 / ChatGPT 通用 · 电子版（数字商品）· **¥19.9（≈ US$2.99）**

¥19.9 · 即将开售 | 免费领取样章 PDF | 在线试读 20 条 ↓

155	11	3
条岗位提示词	类岗位场景	种格式 PDF/Excel/TXT

写周报、回客户、做方案、写JD、出教案……AI 回答“很空”，通常不是 AI 不行，而是提示词没交代清楚。这份手册把高频工作场景写成了**把【】换成你的情况就能直接复制**的模板，每条附「使用小贴士」。

里面有什么

11大岗位场景
155条提示词

通用办公	20条
新媒体运营	16条
电商运营	15条
销售与商务	15条
HR与招聘	15条
财务与行政	10条
产品经理	15条
程序员与技术	15条
教师与培训	12条
求职与面试	12条
个人生活与副业	10条

+ 万能提示词公式 · 10句追问话术 · 10套工作流SOP

覆盖哪些岗位

通用办公（20条）
所有岗位都用得上的高频场景

新媒体运营（16条）
小红书 / 公众号 / 抖音 / 视频号

电商运营（15条）
淘宝 / 拼多多 / 抖店 / 小红书店铺

销售与商务（15条）
To B / To C 销售、渠道、商务拓展

HR与招聘（15条）
招聘、培训、员工关系、绩效

财务与行政（10条）
报销、预算、合同管理、行政事务

产品经理（15条）
需求、PRD、用户研究、竞品

程序员与技术（15条）
写代码、读代码、排查问题、技术文档

教师与培训（12条）
备课、出题、家校沟通（不含代写作业/论文）

求职与面试（12条）
简历、面试、谈薪、职业规划

个人生活与副业（10条）
理财记账、学习、出行、副业规划

万能提示词公式（免费）

角色（Role）	告诉AI它是谁。例：“你是有10年经验的电商运营总监”。角色决定了回答的专业度和视角。
背景（Background）	说明你的处境：行业、对象、现状、限制条件。背景越具体，回答越不空泛。
任务（Task）	一句话说清楚要它做什么，用动词开头：写、改、分析、列出、比较、拆解。
要求（Requirements）	字数、语气、禁止事项、必须包含的点。例：“不超过200字，不使用专业术语”。
格式（Format）	指定输出形式：表格、清单、分点、Markdown、几个版本。格式清楚，拿来就能用。

万能模板 复制

```
你是【角色】。
背景：【我的处境/对象/限制】。
任务：请帮我【动词+具体任务】。
要求：1.【】 2.【】 3.【】
输出格式：【表格/清单/N个版本】。
```

10 句让结果变好的追问话术

1. “请把第2点展开，给出具体步骤和例子。”
2. “这个版本太官方了，改得更口语、更像真人说话。”
3. “请再给我3个完全不同思路的版本。”
4. “请站在【老板/客户/反对者】的角度挑毛病。”
5. “你刚才的回答中，哪些是事实，哪些是推测？请分别标出。”
6. “请先问我5个问题，了解清楚情况后再回答。”
7. “把上面内容压缩成3句话 / 一张表格。”
8. “请检查你的回答有没有逻辑漏洞或前后矛盾。”
9. “按照这个思路，把剩下的部分也写完，格式保持一致。”
10. “请记住我的偏好：【偏好】，后面的回答都按这个来。”

免费试读：20 条精选提示词

No.001｜通用办公｜把口头想法写成正式邮件

复制提示词

你是一位沟通得体的职场人。请把我下面的口语化想法改写成一封正式邮件。
收件人：【对方身份，如：合作方项目经理】
我想表达：【用大白话写你的意思】
要求：1. 先给3个邮件标题备选；2. 正文开头一句话说明目的，不寒暄超过一句；3. 需要对方做的事单独列出，并写明截止时间；4. 语气：【礼貌坚定 / 委婉 / 热情】；5. 全文不超过250字。

💡 把“我想表达”写得越具体越好，AI只会润色，不会替你编事实。

No.002｜通用办公｜写周报（从流水账到结果导向）

复制提示词

请把我这周的工作流水账整理成一份结果导向的周报。
流水账：【逐条粘贴你这周做的事，越碎越好】
输出结构：
一、本周核心成果（最多3条，每条用“做了什么→带来什么结果/数据”的句式）
二、进行中事项（进度百分比 + 下一步）
三、风险与需要的支持（没有就写“暂无”）

四、下周计划（3-5条，可衡量）
要求：不夸大、不编造数据；我没给数据的地方用【待补充】标出。

💡 每天下班前花1分钟记流水账，周五直接丢给AI，5分钟出周报。

No.021｜新媒体运营｜小红书爆款标题批量生成

复制提示词

你是有5年经验的小红书运营。我的笔记主题是【主题】，目标人群是【人群】，核心卖点/干货是【】。
请生成15个标题，分别使用：数字型、反常识型、痛点提问型、身份代入型、结果对比型（每类3个）。要求：每个标题不超过20字，可适当使用1个emoji，不使用“最”“第一”等极限词。最后推荐你认为点击率最高的3个并说明理由。

💡 广告法禁用极限词，AI生成后再自查一遍。

No.022｜新媒体运营｜小红书笔记正文

复制提示词

请为下面的主题写一篇小红书笔记。
主题：【】 人设：【如：在上海工作的28岁财务女生】
干货要点：【列出你真实的经验】
要求：开头3行内抛出痛点或结果；分点叙述，每点配一个emoji；口语化，像朋友分享；结尾引导评论（提一个开放问题）；末尾给出8个相关话题标签。字数400-600字。

💡 一定要喂给AI你的真实经验，平台对纯AI空洞内容识别越来越严。

No.037｜电商运营｜商品标题优化

复制提示词

我在【平台】卖【商品】，核心属性：【材质/规格/适用人群/场景】，主要卖点：【】。
请：1. 列出该商品可能的高频搜索词（核心词、属性词、场景词、人群词）；2. 组合出5个符合平台字数限制的标题；3. 说明每个标题覆盖了哪些搜索意图。不要使用极限词和违规词。

💡 AI推测的搜索词要结合平台生意参谋/搜索下拉框验证。

No.038｜电商运营｜详情页文案结构

复制提示词

请为【商品】写详情页文案。目标人群：【】，价格：【】，竞品主要卖点：【】，我的差异点：【】。
按照：首屏核心卖点（一句话+3个支撑点）→痛点场景→产品亮点（每个配图建议）→参数信息→使用方法→售后保障→常见问题 的结构输出。

💡 每个卖点后面跟“证据”（检测报告、实拍、数据），转化更高。

No.052｜销售与商务｜客户背景调研

复制提示词

我下周要拜访【客户公司名/行业】，对接人是【职位】。我卖的是【产品/服务】。
请帮我准备：1. 这类公司通常的业务痛点（5条）；2. 对接人这个职位最关心的KPI；3. 我的产品可能切入的3个场景；4. 开场5个提问（由浅入深）。公开信息请提示我自行核实。

💡 AI不了解具体公司最新情况，请结合企查查、官网、新闻核实。

No.053｜销售与商务｜陌生开发（首次联系）消息

复制提示词

我要首次联系【目标客户类型】，渠道是【微信/邮件/电话】。我的产品：【】，最大价值：【一句话】，可用的背书：【案例/客户名】。
请写3个版本的开发消息（每个不超过100字）：A. 直接价值型；B. 同行案例型；C. 提问引发兴趣型。不要夸大，结尾只要求一个小动作（如：方便发您一份资料吗？）。

💡 首次联系的目标是获得回复，不是成交。

No.067｜HR与招聘｜写岗位JD

复制提示词

请为【公司类型】写一份【岗位名称】的招聘JD。
汇报对象：【】 团队规模：【】 核心工作：【】 必须具备：【】 加分项：【】 薪资范围：【】
要求：开头一句话说明这个岗位为什么重要；职责不超过6条，用动词开头；任职要求区分“必须”和“加分”；写出3个吸引候选人的亮点。避免年龄、性别、婚育等歧视性要求。

💡 招聘广告中的歧视性条件违反就业促进相关法规，务必避免。

No.068｜HR与招聘｜简历初筛评估

复制提示词

岗位要求：【粘贴JD核心要求】
候选人简历：【粘贴，建议先删除姓名电话等个人信息】
请评估：匹配度打分（1-10）及理由、亮点、疑点/需要面试核实的地方、建议的3个针对性面试问题。

💡 AI评估仅作参考，最终判断以面试为准，并注意保护候选人隐私。

No.082｜财务与行政｜费用分析与异常发现

复制提示词

下面是部门费用明细：【粘贴，建议脱敏】
请帮我：按类别汇总、环比变化、找出异常（单笔过大、频次异常、与预算偏差大），给出可能原因（标注推测）和管控建议。

💡 AI的计算结果务必用Excel再核对一遍。

No.083｜财务与行政｜预算编制思路

复制提示词

我需要编制【部门/项目】【年度/季度】预算。去年情况：【】，今年目标：【】。
请给出：预算编制步骤、收入与成本的主要科目清单、关键假设清单（每条假设对结果影响大小）、乐观/中性/保守三情景的编制方法。

💡 把关键假设写清楚，比预算数字本身更重要。

No.092｜产品经理｜需求澄清（5W2H）

复制提示词

业务方提了一个需求：【原话粘贴】。
请用5W2H帮我拆解：谁要用、什么场景、要解决什么问题、为什么现在做、在哪里用、做到什么程度、成本多少。列出我需要回去追问业务方的问题清单，并判断这是“真需求”还是“伪需求/方案型需求”。

💡 业务方经常直接给方案，PM要还原背后的问题。

No.093｜产品经理｜写PRD初稿

复制提示词

请为功能【功能名】写一份PRD初稿。背景：【】，目标用户：【】，目标指标：【】，核心流程：【】。
结构：背景与目标、用户故事、功能清单（含优先级P0/P1/P2）、主流程与异常流程、页面与交互说明、数据埋点、验收标准、风险与依赖。

💡 异常流程（断网、空数据、权限不足）最容易漏，让AI帮你补全。

No.107｜程序员与技术｜解释一段看不懂的代码

复制提示词

请解释下面这段【语言】代码：【粘贴代码】
要求：1. 一句话说明整体作用；2. 逐段解释逻辑；3. 指出潜在的bug、性能问题或安全隐患；4. 如果要改得更易读，给出重构版本。

💡 不要粘贴公司保密代码到外部AI，可先做脱敏或使用公司内部部署的模型。

No.108｜程序员与技术｜报错排查

复制提示词

我在【环境：语言版本/框架/操作系统】中运行代码时报错。
报错信息：【完整粘贴】
相关代码：【粘贴】
我已经尝试：【】
请给出最可能的3个原因（按可能性排序），每个原因的验证方法和修复方案。

💡 完整的报错栈 + 环境版本，是AI一次定位问题的关键。

No.122｜教师与培训｜一节课的教学设计

复制提示词

请为【年级】【学科】的《【课题】》设计一节【40】分钟的课。学情：【学生基础】。
输出：教学目标（知识/能力/情感）、重难点、导入（3分钟，2个备选）、新授环节、课堂活动、练习、小结、作业分层（基础/提高/拓展）、板书设计。

💡 AI生成后对照课程标准和教材调整，保证准确。

No.123｜教师与培训｜分层练习题

复制提示词

请根据知识点【】，为【年级】学生出题：基础题5道、提升题3道、挑战题2道，附答案和解析，并标注每题考察的能力点。

💡 题目和答案请老师亲自核对一遍再使用。

No.134｜求职与面试｜简历经历改写（STAR法）

复制提示词

请用STAR法则（情境-任务-行动-结果）改写我的这段工作经历，目标岗位是【岗位】：
原文：【粘贴】
要求：每条以强动词开头，尽量量化结果（我没给数据的地方用【补充数据】标出，不要编造），突出与目标岗位相关的能力。给出3-5条要点。

💡 所有数据必须真实，面试时会被追问。

No.135｜求职与面试｜简历与JD匹配度检查

复制提示词

目标JD：【粘贴】
我的简历：【粘贴，可删除个人联系方式】
请分析：匹配的关键词、缺失的关键词、我的经历中可以重新表述以匹配的部分、建议删减的无关内容、匹配度打分。

💡 每投一个重要岗位，就针对JD微调一次简历。

下载这 20 条（PDF）

完整版 155 条 + 10 套 SOP · ¥19.9（≈ US$2.99）· 即将开售

AI打工人提效手册2026 · 完整版

¥19.9

≈ US$2.99 · 一次性付款，无订阅 · One-time payment, no subscription

你将获得（数字商品，付款后在线交付下载）：

- PDF 手册 51 页：155 条按 11 类岗位整理的提示词，每条附使用小贴士
- 万能提示词公式 + 10 句追问话术 + 10 套工作流 SOP
- Excel 可筛选词库 + 手机复制用 TXT
- 赠送「职场AI提示词助手」浏览器插件专业版激活码（单独购买 ¥12.9）

What you get (digital download): a 51-page PDF with 155 job-specific AI prompts, prompt formula, 10 workflow SOPs, an Excel prompt library and a TXT file, plus a Pro activation code for our browser extension.

即将开售　先领取免费样章

支付渠道开通中（微信 / 支付宝），上线后本页直接购买。

电子资料，付款后自动交付。购买后 7 天内如文件损坏无法打开或未收到下载内容，可邮件 eric.jin+creem@mail.grokbot.com 申请补发或全额退款，详见 退款政策。

常见问题

我不会用 AI，能看懂吗？

能。第一章用 10 分钟教会你“万能公式”，之后每条照着替换【】即可。

需要付费 AI 工具吗？

不需要，DeepSeek、豆包、Kimi 等免费工具都能用。

和网上免费的提示词有什么区别？

按岗位和真实工作场景整理、每条都有输出格式要求和使用小贴士，Excel 可按岗位筛选搜索，拿来即用。

能帮我写论文/作业吗？

不能，本手册不提供也不鼓励代写等违规用途。

会更新吗？

会，购买后在原购买页可重新获取最新版本。

有问题找谁？

邮件 eric.jin+creem@mail.grokbot.com，通常 2 个工作日内回复。

更多：职场AI提示词助手（浏览器插件） · 小工具定制开发 · 作品集 · 爱发电主页 · 支持我们

© 2026 AI打工人提效手册 · 原创内容，仅限购买者个人使用，禁止转售与二次分发。本手册与文中提及的 AI 工具官方无关联。

© 2026 AI打工人提效馆 (AI Dagongren Productivity Studio) · 本站产品与 DeepSeek、豆包、Kimi 等 AI 产品官方无关联 · Not affiliated with any AI vendor.