国科大 MBA · AI 主题分享

如何流畅地使用 AI

从「会用」到「流畅」— 一套不会过期的 AI 协作心智模型



整合自 Anthropic AI Fluency for Students · 手工川 · 2026

别背 Prompt，去理解心智模型



背语法 → 能跑通



理解 Data Model
→ Pythonic



背 Prompt → 会用



理解 4D → 流畅

鸿沟的两侧

用得不流畅 → 每用一次变弱一点 | 用得流畅 → 每用一次变强一点



AI 流畅力的四根支柱



不有效 = 用了白用

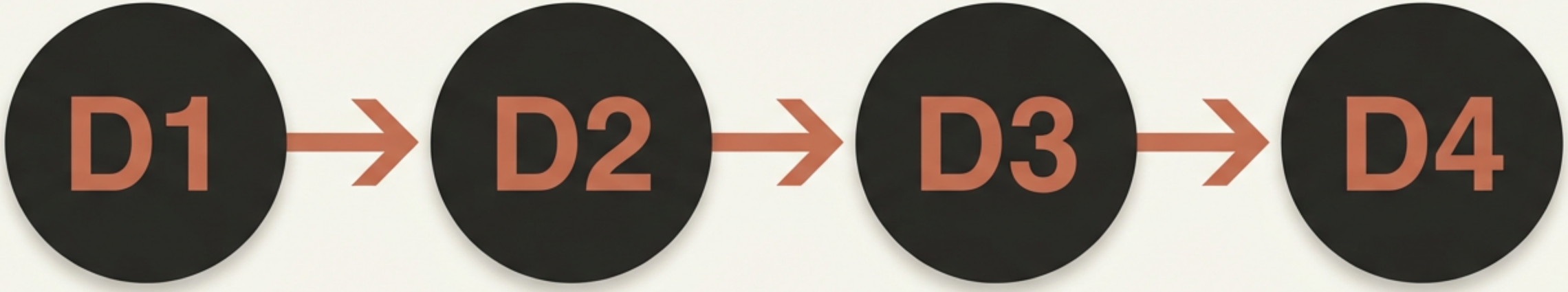
不高效 = 费力不讨好

不合伦理 = 伤害他人

不安全 = 反噬自己

4D 框架：流畅者的四种本能

先想清楚谁干，再说清楚要啥，再看清楚行不行，最后扛清楚后果



Delegation
委托

Description
描述

Discernment
辨别

Diligence
尽责

比 4D 更根本的一条线



“借走的智力，迟早要还”

D1 委托：动手之前的三十秒

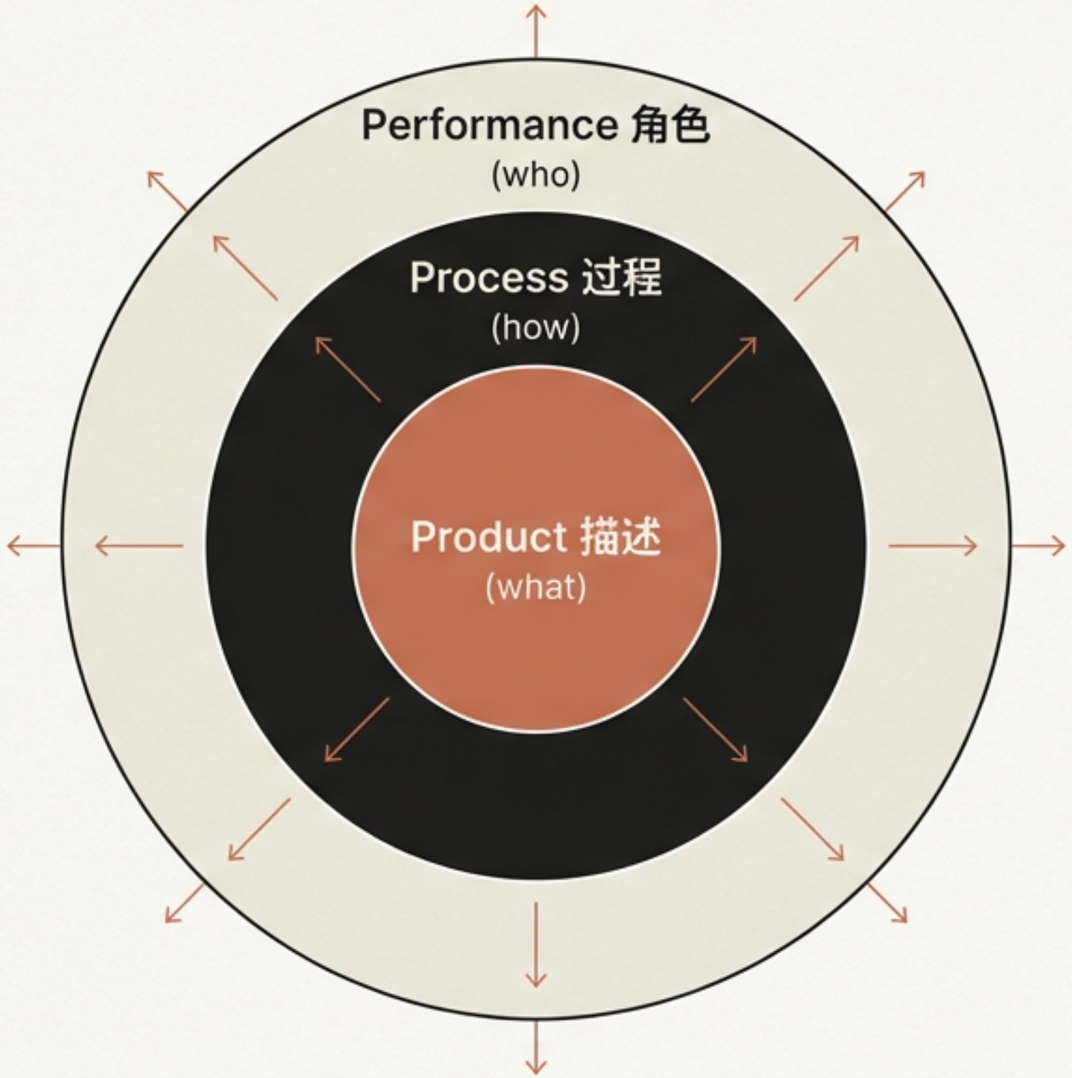
Problem Awareness 问题意识
What exactly is the problem? Is AI the right tool?

Platform Awareness 平台意识
Which AI platform/tool fits this task?

Task Delegation 任务分配
How to break this into human vs AI work?

Human	AI
• 创造 (Creativity)	• 速度 (Speed)
• 判断 (Judgment)	• 稳定 (Consistency)
• Context (上下文)	• 信息处理 (Information processing)

D2 描述：和 AI 说话是协作，不是命令



同一件事，十倍差距

帮我写一封邮件给老板。

一句话，零上下文

你是一位资深的商务沟通顾问 ····· [角色]

我需要写一封邮件给直属上级，申请延期提交Q2报告 ····· [目的]

语气专业但不生硬，控制在200字以内 ····· [格式风格]

先说明延期原因（数据源切换） ····· [第一步]

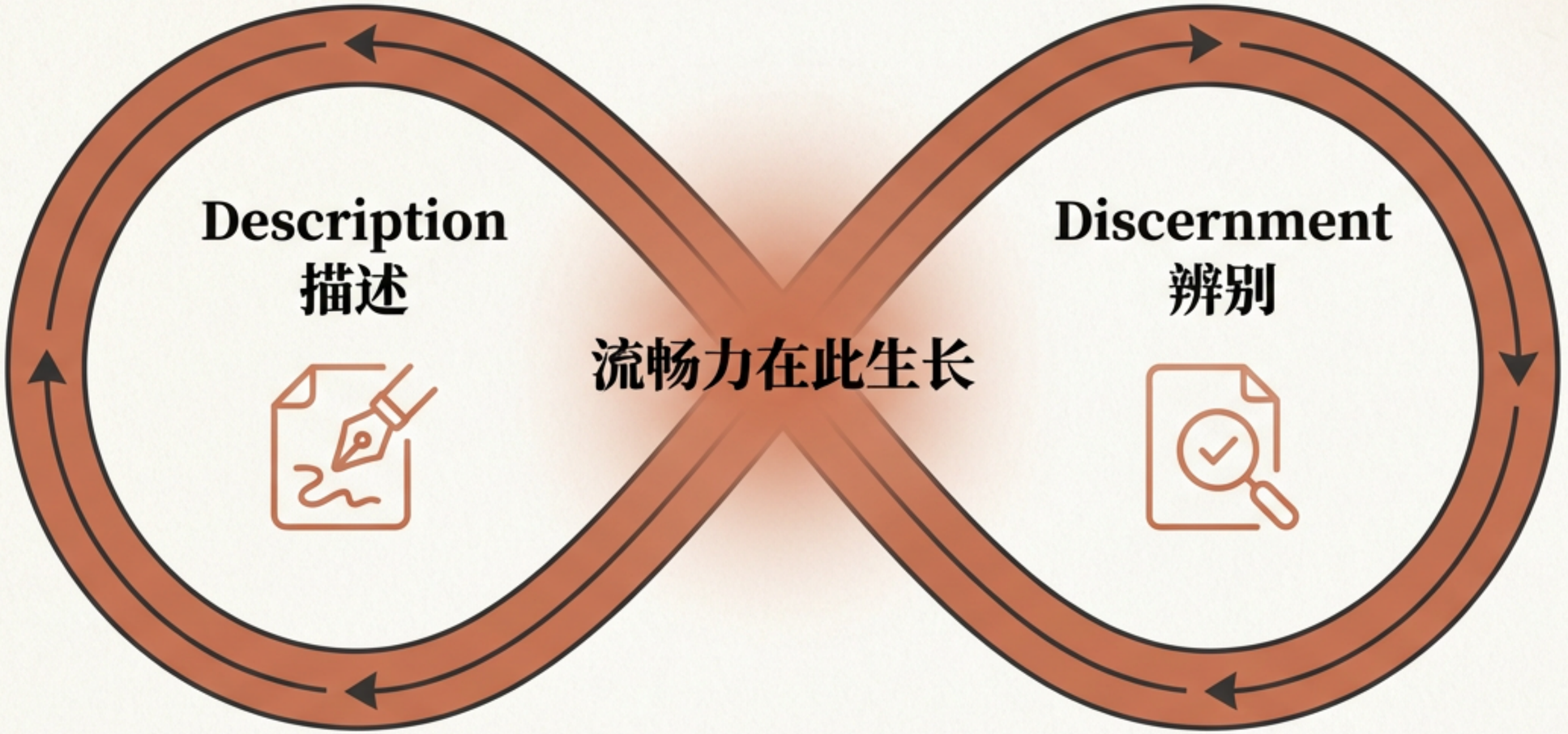
再给出新的交付时间和补救方案 ····· [第二步]

D3 辨别：既防错误，也识惊喜



4D 的核心引擎：描述 × 辨别的反馈循环

用得差的人在写 Prompt，用得好的人在做对话



D4 尽责：署你名字的东西，就是你的

Deployment 交付
最终负责

Transparency 透明
透明披露

Creation 创作
工具选择

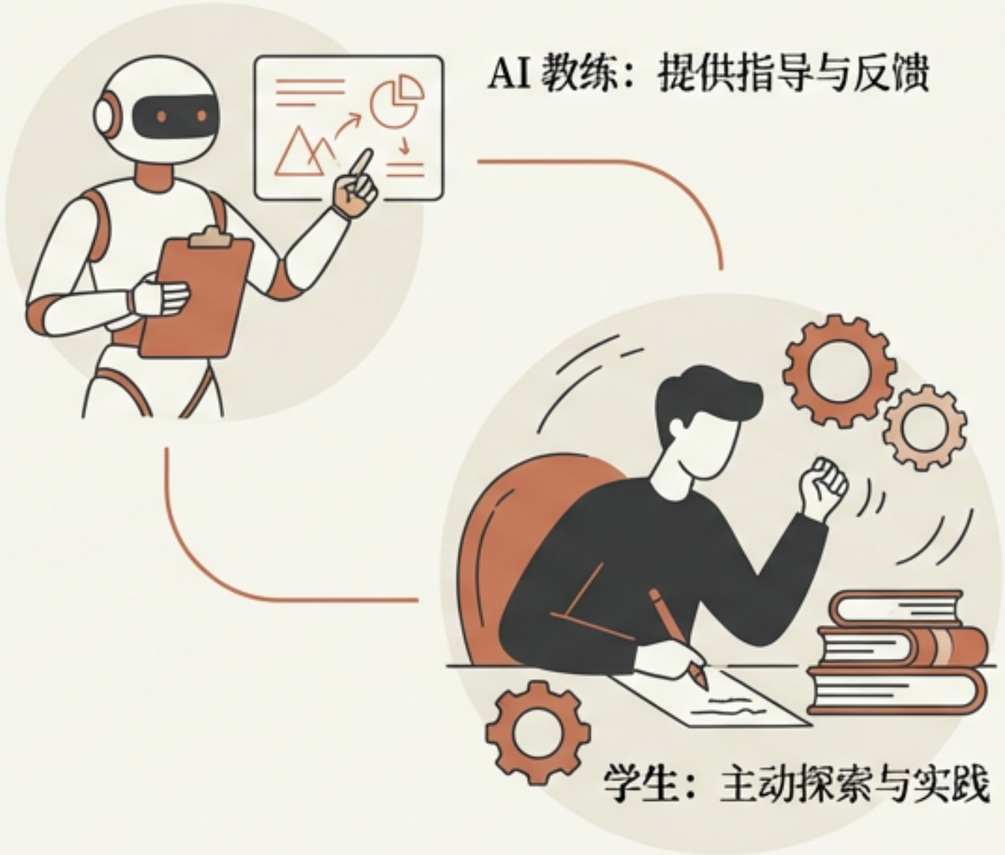


4D 不是清单，是本能

就像 Pythonic 不是规则，是手感



流畅地学习：让
让 AI 当教练，不当替补



1. **求线索** —“给我一个提示，别给答案”
2. **求测验** —“出题考考我”
3. **求批评** —“指出我哪里有问题”
4. **求换讲法** —“换个方式再解释一次”
5. **求新题** —“再给我一道类似的题”
6. **让 AI 当学生** —“让我教你，看我讲得对不对”

> *“借走的智力，迟早要还”*

每隔半小时问自己这三个问题



① 表达层

能讲给别人听吗?

② 迁移层

没有 AI 能做吗?

③ 理解层

理解为什么吗?

三个‘**能**’ → 真的在学 | 任何一个‘**不能**’ → 只是在跟着走

流畅地求职：AI 帮你找到自己

把 AI 当思考伙伴，不当代笔服务



简历优化：三步工作流

不要直接说"帮我润色"

1



诊断

把简历喂给 AI，让它指出弱点和缺失项

2



挖掘

用 AI 对话挖掘你的隐藏经历和量化数据

3



重写

基于诊断和挖掘结果，协作重写每一条

始终做那个"回路里的人"



流畅地使用 AI = 始终是你在用 AI，而不是 AI 在用你

今天就能做的三个动作

①

抄一句话贴屏幕边

选一句今天最有共鸣的话，打印或手写，贴在屏幕旁边



②

花 30 分钟写 AI 协作守则 v0.1

写下你自己的 AI 使用原则 —— 什么用、什么不用、怎么检查



③

下次打开 AI 前停五秒走一遍 4D

委托→描述→辨别→尽责，五秒默念，然后再动手



“这五秒，就是全部差距”

请你成为一个让自己骄傲的"回路里的人"



4D 框架不绑定任何模型、产品、版本 — 它绑定的是你 · 手工川 · 2026