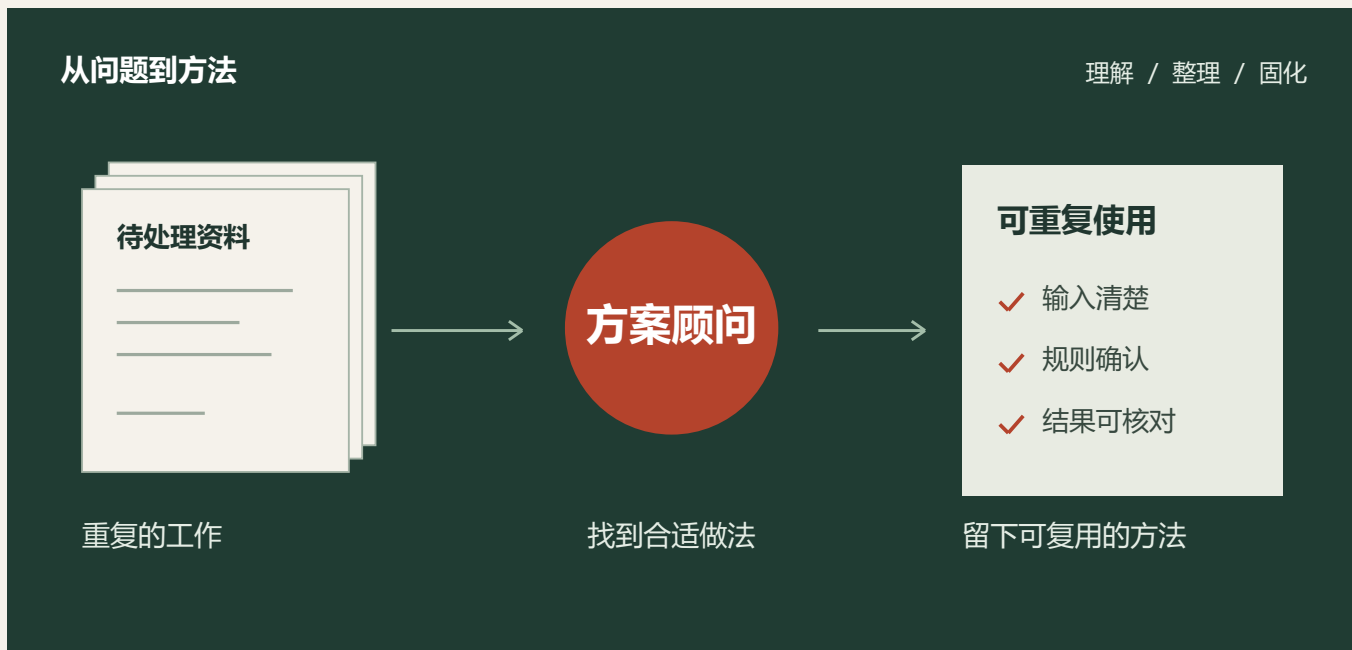


非技术人员使用指南

把工作讲清楚， 把方法留下来。

从一次对话，到每天都能用的工具。
你只需要说明工作，不必先学会编程。



这本手册怎么读

02 从一个具体问题开始

03 选对解决方式

04 做一次，以后反复用

05 看两个工作例子

06 提问与交付速查

01 / START

从一个具体问题开始。

在已启用 AI 工作方案顾问的助手中，直接描述工作问题。
它会帮你判断怎样改善，以及是否值得做成工具。

先告诉它三件事

每轮最多追问 3 个关键问题

01 现在怎么做？

从收到什么资料开始，经过哪些主要步骤，最后交付什么。
先讲工作过程，无须准备技术方案。

02 哪里最费时、最容易错？

多久做一次，每次处理多少？资料和规则会不会变化？
说明最想改善的一处，以及怎样才算做对。

03 谁会用，怎样才方便？

个人使用还是多人协作？是否要处理同一份数据？
把使用限制说清楚，再决定做法和交付形式。

例如这样开场

每月要把 6 个部门的 Excel 合成一张表。
列名有几种不同写法，我常常要手工核对。
想减少重复操作，该从哪里开始？

你会得到什么

推荐方式、人与工具的分工、最小实施范围，以及验证效果的方法。
已有明确方案时，可以直接继续制作，无须重复完整诊断。

02 / CHOOSE

选对解决方式。

重点是哪些步骤稳定、哪些仍需要理解与判断。
方案可以从现成工具、模板或一个本地脚本开始。

01 直接用 AI

临时整理、起草或探索思路。
一次性数据处理也可以按需生成临时脚本。

例如
临时总结
一次分析

02 留下可复用工具

规则明确，输入固定或差异可列成对应表。
AI 帮忙制作并验证，之后反复运行。

例如
合并表格
计算与校验

03 AI 与工具配合

每次仍需理解新的材料。
AI 负责整理，固定工具负责计算和输出。

例如
材料提取
分类后统计

04 AI 辅助，人来决定

需要经验、取舍或承担重要责任。
AI 提供草稿和证据，人确认最终结果。

例如
评审材料
业务建议

什么时候再考虑共享应用？

需要共用数据、协同操作、集中权限或连接公司系统时，再评估。
几位同事分别处理各自文件，也可以使用同一个本地工具。

03 / REUSE

做一次，以后反复用。

AI 可以帮你把确认过的规则写成脚本。验证后保存下来，下次换一批文件，继续使用同一份工具。

第一次 / 把工具准备好

01

确认规则

输入是什么，
什么结果才算正确。

02

→ 制作工具

处理好运行环境，
提供方便的启动入口。

03

→ 核对样本

在实际使用的电脑上，
核对样本，再换文件重跑。

日常操作可以这样简单



放入文件



双击运行



取走结果

使用的人，知道怎么操作

准备符合说明的文件。
运行后找到并核对结果。
规则变了，联系维护者。

制作的人，处理技术细节

处理运行环境与启动入口。
说明联网、账号和费用。
提供错误提示与更新方法。

固定规则可以不调用 AI。是否离线，还要看数据来源；
每次需要理解新材料时，再保留 AI 处理步骤。

04 / IN PRACTICE

同样重复，答案可以不同。

一项工作是否适合固化，要看规则是否明确。
需要持续判断的部分，仍然交给 AI 或人。

CASE 01 / 规则明确

每月合并 部门表格

6 份表格，列名有几种已知写法。
数字统计和输出格式固定。

推荐方案

AI 制作，工具反复用

把列名对应关系保存进工具，
以后换一批文件就能再运行。
新列名不认识时，提示人确认。

先验证这两件事

- ✓ 行数、金额等结果能核对
- ✓ 陌生列名会提示，不悄悄跳过

CASE 02 / 需要判断

整理优秀员工 推荐材料

提交材料的说法和内容各不相同。
最终评选需要证据与人的判断。

推荐方案

AI 整理，评审作决定

用统一维度归纳事实和出处，
由评审核对材料并确认结论。
不让 AI 独立决定评选结果。

先验证这两件事

- ✓ 事实和出处与原材料一致
- ✓ 评审维度明确，结论由人确认

例 1 留下可复用工具；例 2 整理证据，由人作决定。

05 / QUICK REFERENCE

带着这张清单开始。

复制下面的模板，填入自己的情况即可。
说不清楚的部分，可以先留空，在对话中逐步补齐。

可复制的开场模板

我想改善：[这项工作]。

现在的做法：[从输入到输出的主要步骤]。

频率与数量：[多久一次、每次多少]。

最费时或易错的地方：[具体环节]。

结果怎样算正确：[检查标准]。

请用 AI 工作方案顾问判断是否值得工具化。

若本地工具够用，请说明操作方法、结果位置、是否需要 AI。

拿到方案，看这 4 件事

- ☐ 为什么选择这个方案？
- ☐ 第一阶段要做到哪里？
- ☐ 怎样判断效果好不好？
- ☐ 哪些结果需要人来确认？

拿到工具，确认这 4 件事

- ☐ 有能直接使用的操作入口
- ☐ 知道结果和错误在哪里
- ☐ 了解安装、联网与费用
- ☐ 清楚出错或变更时找谁

使用真实资料前，先确认权限；敏感信息请按公司要求脱敏。

Skill 与源文件

[查看 GitLab 项目](#)

从一件具体的工作开始。