

和 AI 一起工作的 5 条底线

AI 帮你做事，但不替你做主。

1 不上传隐私

不把照片、真实姓名、家庭住址等敏感资料发给 AI。

2 不让 AI 编造采访

采访内容和用户证据必须来自真人。

3 事实要核对

至少查一个可靠来源，或问老师 / 真实相关的人确认。

4 用了就说明

展示时讲清 AI 帮了哪些。

5 决定我来做

最终选择，由你或小组拍板。

每一步，可以这样问 AI

每次问 AI，结尾都加一句：只给我建议和问题，不要替我做决定。

阶段	起手提示词
同理	我想帮「___」，问我 5 个问题帮我把这个人说清楚。
定义	这是我的问题句「…」，够具体吗？给我 3 个改写版。
构思	用户是「_」问题是「_」，帮我想 10 个点子，包括大胆的。
原型	帮我把它设计成一步步的流程，每步只做最重要的一件事。
测试	给我一张测试记录表，记录用户做了什么、哪里卡住、说了什么。
展示	这是我的项目说明「…」，帮我检查哪里没讲清楚，只提问题。

好提示词 = 让 AI 当谁 · 做什么 · 给谁看 · 什么格式。