

《7 天精通 DeepSeek 实操手册》

挑战从零基础开始，用 7 天时间，精通 *DeepSeek* 实操。

跟各位坦白，对于零基础的同学来说，要全部完成这个挑战并不容易。

所以我们不仅提供了**每天的学习目标和实操任务**，还提供了三大锦囊助你一臂之力：

- 针对常见问题的解决方案
- 针对不同人群的场景示例
- 进阶变现全流程指南

希望能帮你循序渐进的学习 AI，让 AI 真正成为你的协作伙伴，甚至有机会在 AI 时代开启自己的传奇岁月！

系好安全带，让我们出发！

第 1 天：与 AI 建立革命友谊

学习目标：交个新朋友，他的名字叫 AI

认识 AI

AI 目前还不是万能助手，而是效率杠杆。

要用好他需要 3-5 天适应期，就像学自行车一样。

AI 能帮你做：

- 信息检索
- 内容创作
- 数据分析
- 决策辅助
- 解释知识

AI 不能做：

- 帮你预测未来
- 没有真实情感
- 不能替你做决定
- 答案不一定完全准确

实操任务

1、注册账号：访问官网完成注册（移动端+PC端）

网页：<https://chat.deepseek.com/>

App：在各大应用商店搜索 DeepSeek 下载就行，记得认准蓝色鲸鱼 Logo

说明：目前由于 DeepSeek 过于火爆，可能会无法注册，我之前写了一篇替代方案，大家可以参考：

[DeepSeek 爆火挤崩服务器？莫慌！4 个亲测替代方案，顶级 AI 体验不中断！](#)

2、界面探索：找到「对话历史」「文件上传」「联网搜索」入口

类比学习：像当年学微信支付等功能一样，解锁 1 个个小功能

说明：文件上传功能和联网搜索目前不是很稳定，如遇不回复或者服务器繁忙等情况，可以暂时跳过。

3、首问测试：输入「用小学生能听懂的方式解释 AI 是什么」

消除提问障碍，跟 DeepSeek 对话很简单，不需要复杂的提示词指令

第 2 天：提问核心技能

学习目标：掌握结构化提问方法论

提问公式（STAR 原则）

•

Situation（场景）：“我正在运营宠物用品抖音账号”

•

•

Task（任务）：“需要制作 10 月养猫知识科普视频”

•

•

Action（需求）：“请提供 5 个创意选题，包含目标观众痛点分析”

-
-

Refinement（优化）：“第 3 个选题请加入互动话术设计”

-

实操任务

-

对比实验：分别用「怎么做饭」和「厨房小白想学做 3 道快手菜，食材只需鸡蛋、西红柿、鸡胸肉，每道菜烹饪时间不超过 15 分钟，请提供详细步骤和火候控制技巧」提问

-
-

错误修正：将「推荐旅游地」优化为「夫妻带 6 岁孩子暑期出游，5 天预算 1 万元，希望包含自然景观和儿童体验项目，请推荐国内 3 个目的地并给出每日行程规划」

新手常见误区：

✘ 只说需求不说场景 → 回答容易空泛
☑ 正确公式：使用者身份+具体场景+特别要求+输出格式（例：“作为健身新手，需要在家用哑铃增肌，请设计 4 周训练计划（附每周强度变化说明）”）

第 3 天：高级功能实战

学习目标：解锁进阶功能

核心功能演练

- 文件解析：上传 PDF/Excel 文件后提问「总结文档核心观点」

说明：文件上传功能目前不是很稳定，如遇不回复或者服务器繁忙等情况，可以暂时跳过。

- 联网搜索：输入「查询上海最新人才落户政策，提取关键变化点」

说明：联网搜索功能目前不是很稳定，如遇不回复或者服务器繁忙等情况，可以暂时跳过。

- 角色设定：输入「你现在是 10 年经验的新媒体运营总监，请分析我的抖音账号数据（附截图）并提出优化建议」

实操任务

-

处理合同：上传 XX 合同 PDF，提问「指出需要特别注意的条款」

-

-

数据解读：输入「分析附件 XX 数据中的异常波动（附 CSV）」

- 请注意个人隐私和数据安全，可以使用模拟数据替代。

第 4 天：垂直领域应用

学习目标：适配个人需求场景

场景定制训练

- 教育辅助：「设计针对初中物理《浮力》章节的互动教学方案」

-
- 电商运营：「生成情人节巧克力礼盒的详情页文案，强调手工制作和健康成分」
-
-

编程辅助：「用 *Python* 编写自动整理桌面文件的脚本，添加异常处理模块」

实操任务

选择自身领域发起 3 轮专业对话

使用追问技巧：「这个方案在 XX 情况下是否适用？为什么？」

新手常见困难：

“我是做美甲的，但案例里都是教育/电商/编程的例子，不知道怎么转换”

“AI 给的方案太通用，没有行业特色”

解决方案：

[你的行业] + [具体场景] + [特殊要求] 示例：美甲店主→“设计情人节限定款宣传话术，要突出健康环保甲油胶”

新手常见困难：

“不知道还能问什么”，“追问后答案反而更混乱”

解决方案：

验证型：“这个方案在二三线城市适用吗？” 扩展型：“如果预算减少30%，哪些环节可以调整？” 对比型：“与传统方案相比，这个设计的优势在哪？”

第 5 天：从零开始赚钱实践

学习目标：用 AI 帮你赚到第一笔钱

注意规避风险，如合同、版权、是否涉及敏感内容等。

简单三步赚钱法

- 找需求：打开「猪八戒网」或「淘宝」，搜索这些关键词：代写文案、小红书代发、活动策划，就像找兼职工作一样，看哪些需求你能用 AI 完成
- 做案例：用 AI 生成 3 个样品，截图保存到手机相册
- 接单技巧：新手话术模板，“您好，我看到您需要 XX 服务，我用智能工具可以快速完成，这是案例（发截图），不满意不收钱”。定价建议，简单任务 5-20 元/单（如写文案），复杂任务 50-100 元/单（如做活动方案）

实操任务

- 用 AI 生成「宠物店开业宣传文案」（带表情包）

- 把成果发到朋友圈配文：“接简单文案代写，10元/篇”
- 在「闲鱼」发布服务（拍照上传 AI 生成的案例）

新手常见困难：

找不到合适需求，“搜出来的都是专业团队接单”，“看不懂需求描述”

解决方案：

精准搜索词：加“简单”/“新手”关键词：如“简单文案代写 新手接”，按字数筛选：找“200 字以内”、“短文案”需求

新手常见困难：

案例不会做，“AI 生成的内容太假”

解决方案：

案例优化添加真实细节，后期人工修改润色 例：“你是宠物店老板，需要吸引年轻女性客户，写 3 条朋友圈文案，带

第 6 天：效率工具整合

学习目标：构建 workflow

协同方案

- 文档处理：生成 *Markdown* 格式的内容 → 导入 *Notion* 或者其他支持 *Markdown* 格式的笔记软件

Notion 地址：
<https://www.notion.com/zh-cn>

- 思维导图：生成 *Markdown* 格式的内容 → 导入 *markmap* 或者其他支持 *Markdown* 格式的思维导图软件

Markmap 地址：
<https://markmap.js.org/repl>

实操任务

- 用 *AI* 生成一份 *Markdown* 格式的工作周报，导入笔记软件

- 用 AI 生成一份 Markdown 格式的读书笔记，导入思维脑图软件

新手常见困难：

看不懂 Markdown，“生成的内容全是奇怪的符号”，“不知道怎么调整格式”

解决方案：

#代表大标题，##代表中标题，-代表列表项。偷懒技巧，对 AI 说：“用最简单的 Markdown 格式，只要标题和列表”

第 7 天：复盘与进阶

学习目标：形成使用范式

个人知识库建设

- 建立「提问模板库」「错误案例库」「优质回答库」
-
-

设置每天 AI 时间：固定 30~60 分钟

•

持续进阶路径

•

关注官方更新日志

•

•

参与提示词设计挑战活动

•

•

尝试 API 接入（开发者模式）

•

学习效果自测

•

青铜：能完成基础信息查询

•

•

白银：可生成完整方案框架

-
-

黄金：实现跨平台 workflow 整合

-
-

钻石：建立稳定变现渠道

-

AI 效率日志

建议每日学习后记录「AI 效率日志」，统计节省的时间成本与创造的价值，7 天后对比初始状态。

- 记录工具：手机备忘录/微信收藏
- 每日耗时：2 分钟
- 记录方式：复制模板 → 填空/勾选

每日记录模板

【第 X 天】日期：_____

今日用 AI 做了：

1. _____（任务类型：写文案/做表格/
查资料）

- 以前要花：_____分钟

- 今天花了：_____分钟

- 省下时间：喝杯奶茶☺ / 刷个短视频

2. _____（任务类型）

- 以前要花：_____分钟

- 今天花了：_____分钟

- 省下时间：_____

今日成就☆：

用新功能解决老问题

赚到钱（金额：_____元）

被夸效率高（谁夸的：_____）

奖励机制

为了更好的完成挑战，请给自己制定一个奖励机制吧，比如：

- 达成 3 天记录 → 允许买杯奶茶
- 坚持 7 天记录 → 奖励看场电影

30 个场景示例

教育辅导优化

1、跨学科课程设计

提示词

设计初中语文与地理融合课程《古诗词中的地理密码》，要求：

- 1、选取 3 首包含地理元素的古诗（如《使至塞上》）
- 2、设计 2 个跨学科探究活动（含实验器材清单）
- 3、制定多维评估标准（知识掌握/跨学科思维/表达能力）

附：学生分组学习任务单模板

2、差异化教学实施

提示词

针对《一元二次方程》新课教学：

1、为 A 层（基础薄弱）设计 3 道递进式例题（配分步讲解脚本）

2、为 B 层（中等水平）设计 2 道变式训练（含解题策略提示卡）

3、为 C 层（资优生）设计 1 道现实问题建模题（附开放式评价指引）

要求：三类学生课堂练习可同步进行

3、家校矛盾调解

提示词

家长投诉‘作业量太少，担心孩子成绩’，请生成沟通方案：

1、数据支撑：展示教育部作业时长建议 vs 本班实际数据

2、替代方案：提供 3 个自主提升学习包（分层推荐）

3、沟通话术：包含共情表达+专业解释+合作邀请

要求：用家长能理解的非专业语言

学习成长辅助

4、智能备考规划

提示词

距离英语四级考试还剩 30 天，请：

- 1、诊断当前水平（附最近模考分数：听力 120/阅读 110/写作翻译 90）
- 2、制定每日 3 小时冲刺计划（重点补写作短板）
- 3、生成高频考点速记卡（含近 3 年真题高频词）

要求：每 5 天设置 1 次模考+分析

5、技能刻意练习

提示词

我是 Python 初学者，刚写了爬虫代码（附代码），请：

- 1、找出常见错误并给出修改建议
- 2、设计 3 道递进式练习题巩固相关知识点
- 3、推荐下一步学习路径（附免费资源链接）

6、复杂知识简化

提示词

“用生活场景比喻解释牛顿三大定律：

- 1、第一定律 → 超市推车现象
- 2、第二定律 → 打羽毛球力度控制
- 3、第三定律 → 跳水踏板反作用

法律咨询辅助

7、租房维权

提示词

房东无故扣留押金，请根据《XX 市房屋租赁合同》示范文本，起草律师函要点和取证指导清单

8、创业合规

提示词

餐饮店雇佣 2 名员工，请生成劳动合同必备条款清单，注明 XX 市最低工资标准和社会保险缴纳比例

9、遗产继承

提示词

独居老人想立遗嘱，请说明自书遗嘱有效性要件，并给出财产清单模板（房产/存款/证券）」

智能财务辅助

10、学生党记账

提示词

设计 Excel 智能记账表，自动分类餐饮/学习/娱乐支出，生成月度消费雷达图，设置超支预警公式」

11、家庭资产

提示词

现有存款 50 万+房贷 150 万，请制定保守型理财方案，要求年化 3%-5% 收益，包含国债/货币基金/银行理财配比

12、自由职业报税

提示词

2023 年接单收入 28 万，支出票据包括设备采购 8 万/差旅 3 万，请计算 XX 市个体户季度预缴税额，标注可抵扣项目

医疗健康辅助

13、慢性病管理

提示词

生成两周控糖食谱（早中晚+加餐），标注 GI 值和食材替换方案，附带超市采购清单模板

14、就诊辅助

提示词

明天要去做胃镜检查，请列出注意事项清单（饮食/着装/文件准备），用待办事项格式呈现

15、应急处理

提示词

3 岁儿童误吞纽扣电池，请分步骤说明家庭紧急处理措施，标注送医前关键时间节点

创意设计加速

16、平面设计

提示词

生成春节促销海报设计框架：主视觉（中国风插画）、文案结构（5 大优惠点）、色彩规范（潘通年度色应用）

17、产品包装

提示词

设计有机茶叶礼盒，要求突出‘武夷山岩茶’产地特色，提供 3 款盒型结构图和环保材料选择方案

18、活动策划

提示词

策划星空主题婚礼，请列出灯光/花艺/甜品台设计要点，附物料清单预算表（50 人规模）

家庭生活助手

19、家装改造

提示词

二手房改造预算 8 万元，面积 89 m² 三居室，需要现代简约风格，请规划性价比最高的改造顺序，标注必须保留的原有设施

20、育儿支持

提示词

5 岁孩子英语启蒙遇到兴趣瓶颈，请设计 10 个家庭互动游戏，融合自然拼读和肢体运动，附带所需材料清单

21、搬家规划

提示词

从北京朝阳区搬到杭州余杭区，三室两厅家具搬迁，请比较物流公司方案（含大件处理建议），附物品分类打包流程图

银发群体助手

22、健康养护

提示词

高血压患者秋季养生，请制定一周食疗方案（早中晚餐），注明食材采购量和烹饪注意事项，用步骤分解式呈现

23、科技助手

提示词

刚换华为 Mate60 手机，请用大白话解释如何设置字体大小、微信支付绑定和防诈骗提醒功能，分步骤不要用专业术语

24、兴趣拓展

提示词

退休教师想学习手机摄影，请推荐 4 周渐进式学习计划，每周包含 2 个实操技巧和 1 个公园采风主题

自媒体助手

25、短视频脚本

提示词

创作 3 期‘职场冷知识’系列视频，每期 3 个反转知识点，提供分镜脚本模板（开场钩子+情景演绎+转化话术）

26、直播策划

提示词

策划 6.18 家电专场直播，制定 4 小时节奏表（含福利款/利润款排品顺序），设计 3 个场景化互动游戏

27、自媒体运营

提示词

美食账号 5 万粉丝遭遇增长瓶颈，
请分析近期 20 篇笔记数据（附后台
截图），提出内容升级策略和跨平台
分发方案

职场工作助手

28、工作汇报

提示词

请将本月销售数据（附 Excel）转化
为 PPT 大纲，要求突出环比增长亮
点，用‘数据-洞察-行动’结构呈现，
每页添加可视化建议

29、技能突破

提示词

作为新媒体运营新人，需要三个月快
速掌握小红书运营，请制定双周进阶
计划，包含内容策划/数据分析/爆款
拆解模块

30、晋升答辩准备

提示词

我是入职 1 年的市场专员，准备晋升述职，请： 1、将‘完成 20 份周报’转化为价值表述 2、用数据对比突出活动 ROI 提升（附数据：去年转化率 15%→今年 22%） 3、设计 3 个领导可能问的刁钻问题及应答策略

变现全流程指南

个人自媒体

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|----|---|--|
| 定位 | <ul style="list-style-type: none">- 垂直领域聚焦（如“AI 绘画+职场效率”）- 人设公式：专业标签+成果案例+痛点共鸣 | <ul style="list-style-type: none">- 用 DeepSeek 分析热门赛道竞争度- 生成差异化定位报告 |
| 获 | <ul style="list-style-type: none">- 内容矩阵：主平台（抖 | <ul style="list-style-type: none">- 批量生成 100+ |

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|--------------------------------------|---|---|
| 客 转 化 收 益 关 键 点 | 音/B 站) +副平台 (小红 书/知乎) - 爆款公式: 热点+场景 化+反常识 - 三级漏斗: 免费教程→ 低价训练营→高价私域 - 直播 SOP: 知识分享→ 痛点放大→限时福利 - 广告分润 (中视频计 划) - 知识付费 (专栏/课程) - CPS 分销 (工具/服务) - 粉丝净值 > 1.2 元/人 - 内容原创度 ≥ 70% - 私域转化率 > 15% | 改编脚本 - 智能剪辑口播 视频 (自动配字幕 /卡点) - 自动生成直播 话术库 - 搭建 24 小时 AI 问答机器人 - 智能推荐高佣 金产品 - 自动生成分销 文案 - 用 AI 监测内容 重复率 - 建立用户行为 预测模型 |
| 风险点 | | |

- **内容同质化风险**：同类账号竞争激烈，AI 生成内容容易陷入模板化陷阱
- **平台限流风险**：算法调整可能导致播放量断崖式下跌（日波动 > 30%）
- **变现合规风险**：分销产品资质不全可能引发法律纠纷
- **用户疲劳风险**：粉丝 3 个月自然流失率可能超过 25%

启动策略

- **最小可行性测试**：选择 2 个平台+3 种内容形式进行 30 天 AB 测试
- **冷启动资源包**：提前准备 100 条行业金句+50 个爆款标题模板
- **私域种子用户**：通过 9.9 元测评服务筛选首批 100 名付费用户

- **数据监测体系**：搭建播放完成率、转化漏斗、粉丝净值三看板

企业服务

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|----|--|---|
| 定位 | <ul style="list-style-type: none"> - 聚焦细分场景（如“餐饮店抖音代运营”） - 价值公式：节省 XX 成本/提升 XX%效果 | <ul style="list-style-type: none"> - 分析行业研报提取高频痛点 - 生成竞品服务对比表 |
| 获客 | <ul style="list-style-type: none"> - 案例库建设：制作 10+ 个成功案例视频 - 精准触达：AI 筛选企业名录+自动化 EDM 营销 | <ul style="list-style-type: none"> - 自动生成客户画像报告 - 创建智能外呼系统 |
| 转化 | <ul style="list-style-type: none"> - 诊断转化法：免费分析报告→定制方案 - 对赌协议：基础服务费+效果分成 | <ul style="list-style-type: none"> - 一键生成诊断报告模板 - 搭建 ROI 计算器 |
| 收益 | <ul style="list-style-type: none"> - 年度订阅服务（5-30 万/年） | <ul style="list-style-type: none"> - 自动生成服务报价单 |

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|-----|--|---|
| 关键点 | <ul style="list-style-type: none"> - 按效果付费 (CPS/CPA) - SaaS 工具销售 - 客户续约率 > 65% - 服务标准化程度 ≥ 80% - 交付周期 ≤ 行业均值 30% | <ul style="list-style-type: none"> - 开发智能合同管理系统 - 用 AI 优化服务流程 - 建立智能知识库 (FAQ/案例) |

风险点

- **客户获取成本失控**: B 端获客成本可能超过首单金额的 **150%**
- **交付周期黑洞**: 定制化需求导致项目延期率超 **40%**
- **账款回收风险**: 中小企业坏账率可能达 **15%-20%**
- **人才流失风险**: 核心成员离职导致项目中断概率超 **30%**

启动策略

- **标杆案例打造**：免费服务 3 家本地企业换取案例视频授权
- **需求验证机制**：通过 AI 外呼筛选 200+ 企业进行需求调研
- **标准化产品包**：将服务拆解为 3 档标准化套餐（1999/4999/9999 元）
- **风险对冲设计**：采用 50% 预付款 +30% 进度款+20% 尾款结构

教育培训

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|----|---------------------------------|----------------|
| 定位 | - 技能认证路径设计（如“Python 数据分析师认证体系”） | - 分析岗位需求生成课程大纲 |

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|----|--|--|
| 获客 | <ul style="list-style-type: none"> - 效果可视化：“7 天掌握 X X 技能”里程碑 - 精准投放：AI 分析目标人群知识缺口 - 裂变机制：分享得课程+阶梯奖励 | <ul style="list-style-type: none"> - 创建学习效果测评系统 - 自动生成裂变海报文案 - 搭建智能投放优化系统 |
| 转化 | <ul style="list-style-type: none"> - 体验课设计：3 天训练营+作业点评 - 奖学金计划：完成课程返现 50% | <ul style="list-style-type: none"> - 开发 AI 助教自动批改作业 - 生成个性化学习报告 |
| 收益 | <ul style="list-style-type: none"> - 课程订阅制（99-999 元/月） - 认证考试费（300-2000 元/次） - 企业内训（1-10 万/项目） | <ul style="list-style-type: none"> - 智能推荐课程组合 - 自动生成考试题库 |

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|----|-------|---------|
|----|-------|---------|

关键点

- 完课率 > 60%
- NPS ≥ 40 分
- 证书含金量（合作机构背书）

- 用 AI 监测学习进度
- 构建行业认证联盟数据库

风险点

- **完课率陷阱**：线上课程平均完课率不足 35%
- **证书贬值风险**：认证证书市场认可度可能逐年下降 20%
- **政策合规风险**：资质不全面临 3-5 倍学费罚款
- **盗版传播风险**：课程上线 3 个月盗版率可能超 50%

启动策略

- **MVP 课程测试**：开发 7 天体验课验证完课率（目标 > 60%）
- **联盟背书体系**：联合 5 家行业机构共建认证体系
- **防伪追踪系统**：为课程内容添加数字指纹 + AI 水印
- **裂变增长设计**：设置分享解锁进阶课程的激励机制

技术开发

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|----|--|--|
| 定位 | <ul style="list-style-type: none"> - 产品化思维：将代码封装为 SaaS 工具 - 需求验证：分析 GitHub/Stack Overflow 趋势 | <ul style="list-style-type: none"> - 监控技术论坛高频需求词 - 生成技术方案可行性报告 |
| 获客 | <ul style="list-style-type: none"> - 开发者社区运营（技术博客+开源项目） - 精准推荐：回答技术平台 | <ul style="list-style-type: none"> - 自动生成技术文档 - 开发智能问 |

| 环节 | 策略与路径 | AI 工具应用 |
|-----|--|--|
| | 关联问题 | 答机器人 |
| 转化 | <ul style="list-style-type: none"> - 免费增值模式：基础功能免费+高级 API 收费 - 定制开发：标准化模块+个性需求溢价 | <ul style="list-style-type: none"> - 一键生成 DEMO 演示系统 - 创建智能报价引擎 |
| 收益 | <ul style="list-style-type: none"> - API 调用费（0.01-1 元/次） - 技术咨询（1000-5000 元/小时） - 企业解决方案（10 万+） | <ul style="list-style-type: none"> - 搭建用量监控系统 - 自动生成发票/对账单 |
| 关键点 | <ul style="list-style-type: none"> - 日均 API 调用 > 1 万次 - 故障响应 < 15 分钟 - 文档完整度 $\geq 90\%$ | <ul style="list-style-type: none"> - 用 AI 排查代码 BUG - 建立智能运维系统 |

风险点

- 技术迭代风险：核心框架可能 18 个月即被淘汰

- **调用量波动风险**: API 日调用量波动幅度可能达 300%
- **安全漏洞风险**: 每千行代码潜在漏洞数约 15-20 个
- **专利纠纷风险**: 开源代码侵权赔偿可能达营收的 30%

启动策略

- **技术选型验证**: 选择 3-5 个竞品进行架构逆向分析
- **开发者生态构建**: 通过 Github 发布开源组件积累 200+Star
- **灰度发布机制**: 先开放 10% API 流量进行压力测试
- **法律护城河**: 申请 3 项核心专利 + 5 个软件著作权

开启你的传奇岁月

7 天挑战不是终点，而是你与 AI 协作的起点。

当你能用 *DeepSeek* 完成从知识检索到商业变现的全流程时，

你节省的不仅是时间，更是在用智能杠杆撬动人生可能性。

下个 7 天，你会站在哪里？

可能是用 AI 多赚了 500 块的斜杠青年，

或是团队里最懂智能工具的效率先锋，

也可能正在筹备自己的 AI 产品...