

AI 工作坊（2 天）

1. 基础信息

- **课程定位：**理论 + 实战结合的企业 AI 应用训练营
- **面向人群：**财务、HR、采购、研发、行政、法务、工厂、仓储物流等中后台部门员工
- **课程周期：**2 天（12 小时）
- **解决问题：**让员工会用 workbuddy、会用 workbuddy 解决工作中问题
- **核心内容：**AI 认知、工具地图、工作拆解、Prompt、智能体、WorkBuddy、Skill、知识库、workbuddy 其他功能、结合岗位内容实操
- **课程目标：**AI 使用水平从 Lv 1-2 提升到接触 Lv 5-7，1 个月熟练使用，3 个月后工作效率翻倍；跨过企业 AI 转型五层架构的第一层
- **课程目标**
 - 掌握 AI 全景图，之后新的变化知道在哪一块
 - 掌握 WorkBuddy 的使用方法
 - 能够判断本岗位的哪些任务适合使用 AI
 - 能够使用 WorkBuddy 跑通大部分真实岗位场景
 - AI 使用水平从 Lv 1—2 提升到接触 Lv 5—7，1 个月熟练使用，3 个月后工作效率翻倍；跨过企业 AI 转型五层架构的第一层
- **课前岗位任务调研与场景定制**
 - 调研岗位构成
 - 梳理不同岗位承担的具体工作任务
 - 收集各项任务的发生频率、耗时、痛点和当前处理方式
 - 明确每项任务的输入材料、处理步骤、输出结果和质量标准
 - 判断哪些任务适合使用 WorkBuddy
 - 筛选适合课堂实操的代表性场景
 - 收集并脱敏对应的真实文件、表格、制度、模板和历史案例
 - 将调研结果转化为课程 Demo、分部门案例和学员实操题
- **课前形成**
 - 《部门岗位任务清单》

- 《WorkBuddy 应用场景地图》
- 《培训实操场景包》
- 《脱敏业务材料包》

AI 使用水平 10 级

Lv	称号	能力标准
0	旁观者	知道 AI 但从没用过 · 全球 80% 在这
1	尝鲜者	帮我总结、帮我写邮件，你不会追问，不会补充背景，一般只用豆包或 deepseek，把 AI 当高级搜索引擎
2	对话者	会追问 + 补背景，知道提示词，开始意识到怎么问非常重要，工作中两三个场景应用，如写周报
3	驯化师	主动立规矩 + 调 Prompt，开始给上下文、拆分任务，AI 产生结果从随机变成大部分可用 超 70%
4	越境者	用 AI 做专业外的事，做过海报、做数据分析，为 GPT、Claude 付费，发现能力边界大幅扩张 超 90%
5	织网者	AI 嵌入工作流、有固定用法、开始学会搭建工作流和智能体、开始设计自己和 AI 之间的协作方式
6	召唤师	从 ChatBot 跨到 Agent，开始尝试 ClaudeCode、skills，用 AI 做出自己的产品 超 97%，体验差最震撼
7	铸造师	设计 Agent，自己造 Skill、AI 反馈循环、复利曲线启动
8	造物主	开始研究 AI coding、CC、Codex，搭建自己工作台 超 99%
9	觉醒者	AI 成为思维方式的一部分，遇到问题第一反应怎么和 AI 一起做好 0.01%
10	一人军团	产出能力一个人对标几十人团队 · 系统能力 >> 个人能力 顶级 0.001%

来源 · 数字生命卡兹克

企业AI转型五层架构



2. Day 1: 认知校准 + 方法论 + 案例

2.1 模块 0: 开场·摸底+真实案例

- 讲师介绍
- AI 应用水平摸底：卡兹克 10 级分级 + 现场举手定位
- workbuddy 5 个真实 Demo（Excel 处理 / 知识库生成框架文档 / 搜资料写飞书，**根据不同公司做调整**）

2.2 模块 1: AI 认知拉齐

- AI 分水岭：2022 年前 vs 之后 · 3 个关键时刻（ChatGPT / 可用线 / 龙虾时刻）
- 现在的 AI 能干啥：文本 / 图片 / 视频 / 代码 四大领域
- AI 底层原理：GPT 三个字母 + Transformer 架构带来的能力边界
- AI 做不好的三件事：幻觉 / 上下文丢失 / 知识截断
- 真实翻车案例：编出不存在的白皮书 / 豆包挑榴莲 / 同问不同答
- 怎么和 AI 局限相处：绿黄红三档协作模式

2.3 模块 2: AI 工具地图

其中涉及 Claude Code 的内容替换为：

- 工具 5 大类：对话型 / 知识助手型 / 编程型 / AI 智能体型 / 内容生成型
- 主流大模型对比（Claude / GPT / DeepSeek / 豆包 / Kimi / 通义）
- 不同岗位高频场景的工具选型
- WorkBuddy 在 AI 工具地图中的位置
- WorkBuddy 与普通对话型 AI、知识助手和 AI 编程工具的区别
- 5 个 AI 工作工具评分对比（Cursor / Trae / WorkBuddy / Hermes / 龙虾）
- 新工具 4 步判断框架（扔到地图 → 问场景 → 问替代 → 问安全）

2.4 模块 3: 工作拆解·找到 AI 能帮你的地方

Part A: 换问法

- 错问题："AI 来了我工作会变啥样？"
- 对问题："我每天做的事里，哪些 AI 能搭把手？"

Part B: 三步走方法论

- Step 1 拆我的活——硬标准：输入 / 输出 / 好坏怎么判
- Step 2 看 AI 哪能帮我——A 组（规则性 / 结构化 / 容错性）+ B 组（人际博弈 / 责任）
- Step 3 分档处理—— 接走 /  副驾驶 /  研究助理

Part C: 真实案例

- 京东风险 Co-Pilot 项目——把分析师工作 SOP 化的 9 步业务闭环
- 客诉 700→420 / 风险定位 7→1 天 / 黑客松 TOP 16

Part D: 学员实操

- 学员领取课前整理的本部门岗位任务清单
- 补充和修正自己实际承担的工作任务
- 用 Prompt 模板拆解真实岗位任务
- 明确每项任务的输入、输出和质量标准
- 挑选适合 AI 参与的任务进行评估和分档
- 从中选择一个适合使用 WorkBuddy 实操的场景
- 输出个人 "AI 提效地图"
- 这张地图作为后续 WorkBuddy、Prompt、Skill、知识库和综合实操的统一选题依据

2.5 模块 4: Prompt 工程深讲

Part A: 重新定义 Prompt

- Prompt 不只是输入框那句话——是 AI 看到的所有上下文（8 类输入）
- 业界共识：从 Prompt 工程到 Context 工程
- 龙虾 PPT 案例——为什么"边界没说清"比"模型不聪明"更常见

Part B: 实践真相

- 网上教的七要素结构（背景 / 角色 / 任务 / 输入 / 输出 / 约束 / 验收）——为什么不推荐

- 来回过招 4 步循环：先说一句 → 看答案 → 指错 → 迭代（3-5 轮收敛）
- 把 AI 当聪明但不了解你工作的新同事：是什么 / 要什么 / 不要什么

Part C：进阶技巧

- 输出格式锚定：Markdown 表 / JSON / 固定模板
- 30+ Agent 项目踩出来的 5 条 Prompt 经验：强制禁止规则 / 答案仅基于已知 / 意图识别拒答 / 模板硬约束 / 不解释不复述
- 高频疑问 5 个快问快答

Part D：学员实操

- 使用课前筛选的本岗位真实任务
- 将脱敏后的真实文件、表格或业务材料交给 WorkBuddy
- 先用一句自然语言向 WorkBuddy 交代任务
- 查看第一次结果
- 指出结果中的具体问题
- 补充业务背景、处理规则和输出要求
- 连续进行 3 轮过招
- 对照岗位的真实质量标准检查结果
- 优秀案例展示 + 4 维点评

2.6 模块 5：Agent 智能体深讲

Part A：2026 是 Agent 元年

- 国家 / 行业 / 资本三层信号
- 政府工作报告 + 微信指数 + 头部企业落地

Part B：Agent 到底是什么

- 学术定义 10 维度 vs 工程实战 4 件套（大脑 / 记忆 / 工具 / 规划）
- Agent 不是孤立工具——Prompt / Skill / MCP / 知识库都是它的组件
- 极端情况：RPA + 大模型对客户来说就是 Agent——别让概念绑架解决问题

Part C: 真实 Case 1 · 大厂客服 Agent

- 双意图识别 + SOP 知识库 + 强制转人工
- "能答 / 不能答 / 转人工"三态设计
- 上线效果：知识库覆盖 50%+ / 准确率 90%+ / 效率 8 倍

Part D: 真实 Case 2 · 风险 Co-Pilot 多 Agent 系统

- 9 大业务痛点 + 9 步业务闭环
- 7 个子 Agent 拆分（证据层 / 结论层分离）
- 6 大坑（教训库精华）
- 3 个反直觉真相（错误复合效应 / 输入长度舒适区 / 不可靠性可控）

Part E: Agent 平台选型 + 4 步搭你的第一个 Agent

- 扣子 / Dify / 阿里百炼 / 腾讯元器对比
- 现状盘点 → ROI 选场景 → 流程设计 → 运营机制

3. Day 2: 核心工具 + 实操 + 收口

3.1 模块 6: WorkBuddy 入门

Part A: WorkBuddy 是什么

- WorkBuddy 是面向真实工作任务的 AI 智能体工作平台
- WorkBuddy 与普通聊天机器人的区别
- WorkBuddy 如何理解任务、读取材料、使用工具并完成交付
- WorkBuddy、Prompt、Skill、知识库和工具之间的关系
- 工位类比：
 - WorkBuddy = AI 工位
 - 项目规则 = 工作手册
 - Skill = 岗位技能
 - 工具与连接器 = 工具抽屉

- 知识库=业务档案库
- 破除最大误解：WorkBuddy 不只是聊天和生成内容，而是帮助员工完成真实工作任务

Part B：环境与基础操作

- 登录与基础界面
- 创建任务与连续对话
- 选择正确的工作目录或项目空间
- 上传和读取文件
- 处理 Word、Excel、PDF 和 Markdown 等常见材料
- 查看 WorkBuddy 的执行过程
- 找到并使用已有 Skill
- 调用知识库或业务资料
- 保存、继续和复用历史任务
- 现场 Demo：使用 WorkBuddy 完成一个中后台真实任务

Part C：核心心智模型

- 不要把 WorkBuddy 当成只回答问题的聊天窗口
- 一项完整工作需要包含：工作目标、业务背景、输入材料、处理要求、限制条件、输出形式、完成标准
- WorkBuddy 可以承担执行，但员工仍然负责目标、判断和验收
- 复杂任务可以先规划，再分步骤执行
- 同一个任务可以通过多轮反馈不断修正
- 跑通的工作方法可以进一步沉淀为模板或 Skill

Part D：判断对错+信任建立

- WorkBuddy 结果不对时，如何指出具体错误
- 如何判断问题来自材料、指令、知识还是执行过程
- 如何要求 WorkBuddy 提供处理依据
- 如何对关键数据进行抽样检查
- 哪些内容必须人工审核
- 哪些任务不能直接交给 AI

- 信任建立 3 阶段：第 1 周抽样复核／第 2—4 周检查关键结果／稳定后逐步扩大使用范围

Part F：学员实操

- 学员使用课前准备的本部门真实任务
- 向 WorkBuddy 提供脱敏业务材料
- 完成任务交代
- 查看执行过程
- 检查输出结果
- 针对错误继续修改
- 形成一个能够在工作中继续使用的结果
- 老师巡场＋现场救援

3.2 模块 7：Skill 深讲

Part A：Skill 是什么

- Skill＝打好包的能力：Prompt＋业务规则＋工具／脚本＋说明文档＋调用方式
- Skill vs Prompt：Prompt 像一次对话，Skill 像可以反复调用的工作剧本
- WorkBuddy 中 Skill 的作用
- Skill 如何让 WorkBuddy 按照稳定的方法完成重复任务
- Skill 标准结构以现场使用的 WorkBuddy 版本为准

Part B：Skill 的 4 条获取路径

- 自己创建：把已经跑通的工作方法沉淀成 Skill
- 企业内部共享：使用公司或其他部门已经验证的 Skill
- 外部获取：从可信社区或开源项目中寻找，并在验证后使用
- workbuddy 系统中直接安装

Part C：安全＋判断好坏

- 外部 Skill 的安全风险
- 是否会读取不必要的文件

- 是否会调用未经授权的工具
- 是否会上传敏感数据
- 判断 Skill 的 4 个标准：

Part D：现场演示

- 在 WorkBuddy 中查找已有 Skill
- 安装或导入一个可用 Skill
- 查看 Skill 的说明和执行步骤
- 使用真实材料运行 Skill
- 检查输出结果
- 修改或创建一个适合本岗位的 Skill

Part E：学员实操

- 将模块 6 跑通的真实任务整理成第一个 Skill 雏形
- 明确触发条件、输入要求、执行步骤和输出结果
- 在新的任务或会话中重新测试
- 判断其他同岗位员工能否复用

Part F：团队共享方案

- 个人阶段：保存自己高频使用的 Skill
- 部门阶段：共享经过验证的岗位 Skill
- 企业阶段：形成统一的 WorkBuddy Skill 库
- 明确 Skill 的名称、适用场景、使用说明和维护人

3.3 模块 8：知识库深讲

Part A：定义边界

- 不是 RAG / 不是协作平台 / 不是上传文档
- 就是一堆有组织的 Markdown 文件 + CC 直接读
- 推荐 Obsidian：免费 + 跨平台 + 数据本地 + 可视化文件树

Part B: 为什么需要知识库

- 不挂知识库的 WorkBuddy=聪明但不了解业务的新员工
- 挂上知识库的 WorkBuddy=能够查阅公司制度、SOP、模板和历史口径的工作助手
- Prompt 解决“这次任务怎么做”
- 知识库解决“这家公司具体怎么做”

Part C: 知识库怎么搭

- 通用 6 类内容：制度／准则／历史口径／模板／FAQ／个人沉淀
- 原则：高频＋权威＋相对稳定
- 区分正式制度、参考案例和个人经验
- 明确哪些资料可以进入 WorkBuddy，哪些资料不能进入
- 根据部门和任务设计知识库结构

Part D: 「AI AS ME」知识库实例

原有内容保留，操作载体调整为 WorkBuddy：

- 3 年迭代／21 个项目／让 AI 像本人回答
- 本体区＋AI 自主区＋协作区＋知识沉淀区
- 复利工程：经验库／教训库／待压缩
- 通过 WorkBuddy 调用个人知识库完成具体任务

Part E: 知识库＋Skill 组合

- 知识库向 WorkBuddy 提供业务背景和公司知识
- Skill 告诉 WorkBuddy 如何执行任务

Part F: 学员实操

- 根据自己的实操场景确定需要哪些业务知识
- 建立一个最小知识库目录
- 放入 3 份经过脱敏的真实材料
- 在 WorkBuddy 中连接或调用
- 用真实问题测试是否能够找到正确内容

- 将知识库用于前面已经选择的岗位任务

3.4 模块 9：WorkBuddy 应用全景

- 6 大应用类别按价值密度排序（根据岗位做调整）
 - ① Excel/数据处理：批量清洗/跨表对账/异常校验。现场演示跨表对账
 - ② 凭证/合同/文档处理：OCR 提取/批量校验/条款对比。现场演示合同条款对比
 - ③ 报告/分析生成：月报合并/费用分析/差异分析
 - ④ 制度/流程/文档：会议纪要/制度问答/审计材料准备
 - ⑤ 自动化办公：文件批处理/表单填写/通知单生成
 - ⑥ 进阶 Coding：给少数感兴趣的学员
- 每类配演示 + 实操
- 组合演示

3.5 模块 10：综合实操

- 学员按照部门分组
- 老师提供基于课前调研形成的部门实操选题
- 每组选择一个真实岗位任务
- 使用对应的脱敏业务材料
- 拆解任务的输入、输出和质量标准
- 使用 WorkBuddy 完成任务
- 连续修改并优化结果
- 对照真实业务标准进行验收
- 学员演示 + 老师点评
- 每组形成一个可以带回岗位继续使用的实操成果

3.6 模块 11：课程收口

- 2 天回顾：认知 → 方法论 → 核心工具 → 亲手实战
- 30 天行动清单：今晚 → 本周 → 第 30 天
- 课后陪跑机制：答疑群 + 2 次远程电话 + 群内分享

- 今晚 → 30 天 → 90 天三阶段路径

4. 课程交付物

4.1 知识资产类

- 《WorkBuddy Skill 包》
- 《workbuddy 岗位提示词包》
- 《WorkBuddy 基础操作与真实任务实操教程》
- 《WorkBuddy 应用场景地图》

4.2 方法论类

- 《AI 提效方法论手册》
- 《岗位任务→WorkBuddy 场景筛选表》
- 《WorkBuddy 结果检查与验收清单》

4.3 个人作品类

- 每人使用 WorkBuddy 跑通的真实岗位任务
- 每人 1 套个人 Prompt 库雏形
- 每人 1 个个人知识库雏形
- 每人 1 个可继续完善的 Skill 雏形

5. 教学形式占比

- Day 1: 讲授 55%+Demo 20%+学员练习 25%
- Day 2: 讲授 25%+Demo 15%+学员实操 60%
- 整体动手/听课≈4:6