

《AI 重塑 workflow：从职场效率高手到智能自动化专家》

--AI workflow 革命：5 堂课，把 80% 的重复工作自动化：当别人还在学习单个工具时，你已经在搭建自动化系统。

你是否感觉，日常工作被大量重复、琐碎的事务所占据？

- 每周都要整理信息，撰写几乎雷同的周报、纪要？
- 每次活动前，都要制作流程相似的方案、PPT 和宣传文案？
- 每天都要从海量信息中，手动提取、汇总和录入数据？

这一切正在消耗你的精力，限制你的成长。**现在，是时候用 AI 彻底改变这一切了！**

欢迎加入《AI workflow 革命》课程！这不仅是一门教你使用 AI 工具的课，更是一次重塑你工作模式的思维升级。在 5 堂课中，我们将带你从 0 到 1，掌握拆解工作、设计流程、并利用 AI 实现自动化的核心能力。你将学会如何让 AI 为你自动完成报告、制作 PPT、处理数据，并最终亲手打造一个能 7x24 小时待命的专属 AI 智能体。

无需任何编程基础，这门课将让你从一个 AI 的使用者，进化为 AI workflow 的搭建者。

课程亮点：

- **体系化 workflow 思维：** 独创“拆解-封装-自动化”三步法，教你搭建属于自己的 AI workflow，而非零散的工具技巧。
- **100% 实战场景驱动：** 课程所有案例均来自真实职场需求，从“一键生成思维导图”到“批量处理表格数据”，学完即用。
- **前沿工具矩阵实操：** 精通 DeepSeek、豆包、Kimi 等国内主流模型，更深入实操飞书多维表格、Coze 智能体搭建平台等高阶自动化工具。
- **交付专属 AI 智能体：** 课程的最终产出，是一个由你亲手创造、内置个人知识库和 workflow、并能发布在豆包和飞书上随时调用的“数字分身”。

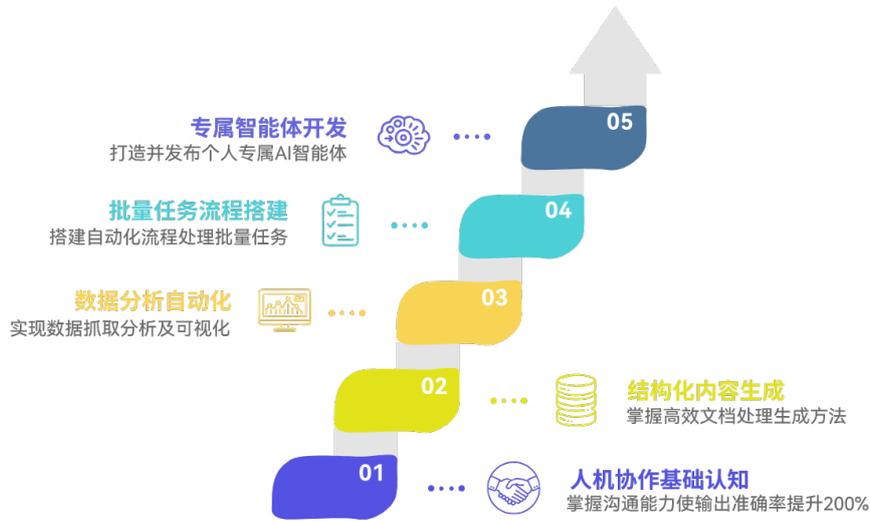
AI workflow 学习体系



课程安排:

- **第一讲：人机协作新范式**
 - **收获：** 建立正确的 AI 世界观，掌握与 AI 精准沟通的底层能力，让 AI 的输出准确率提升 200%。
- **第二讲：结构化内容生成**
 - **收获：** 掌握 AI 最高效的文档处理方式，用 Markdown 一键生成报告、思维导图和 PPT，告别繁琐排版。
- **第三讲：数据分析自动化**
 - **收获：** 让 AI 成为你的数据分析师，自动抓取、清洗、分析数据，并生成可视化图表，让数据开口说话。
- **第四讲：批量任务工作流**
 - **收获：** 学会用飞书多维表格搭建自动化流程，一键处理上百条数据，批量生成文案和报告。
- **第五讲：个人专属智能体**
 - **收获：** 终极实战！用 Coze（扣子）平台，亲手打造一个拥有你专属知识和技能 AI Agent，并发布到工作软件中。

AI应用能力进阶课程



具体课程安排

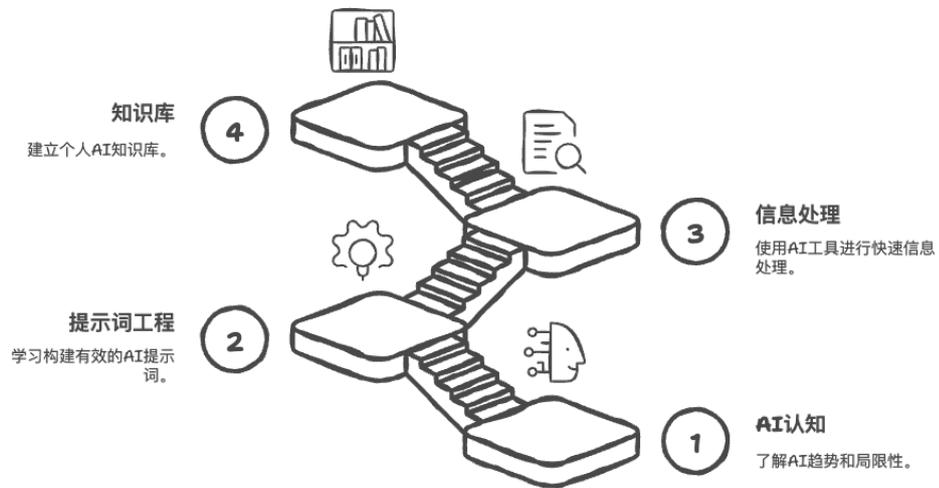
第一课：AI 协作的底层逻辑——思维升级与精准指令

核心目标：从“提问”升级到“驾驭”，建立高效的人机协作模式，解决信息过载问题，常用工具豆包、DeepSeek、kimi 等。

内容框架：

- AI 认知与趋势：**洞察最新 AI 动态，理解“AI 幻觉”与“数据截止日期”的本质，建立正确的 AI 协作观。
- 精准提示词工程：**掌握构建高质量提示词的五大要素（角色、背景、任务、技能、要求），学会通过追问获取深度结果。
- 信息处理实战：**
 - 长文速读与摘要：**利用 Kimi、通义千问等工具，快速消化行业报告、会议录音，自动生成摘要与待办事项。
 - 知识库构建入门：**介绍知识库等工具，让学员开始沉淀个人 AI 知识库。

掌握AI协作



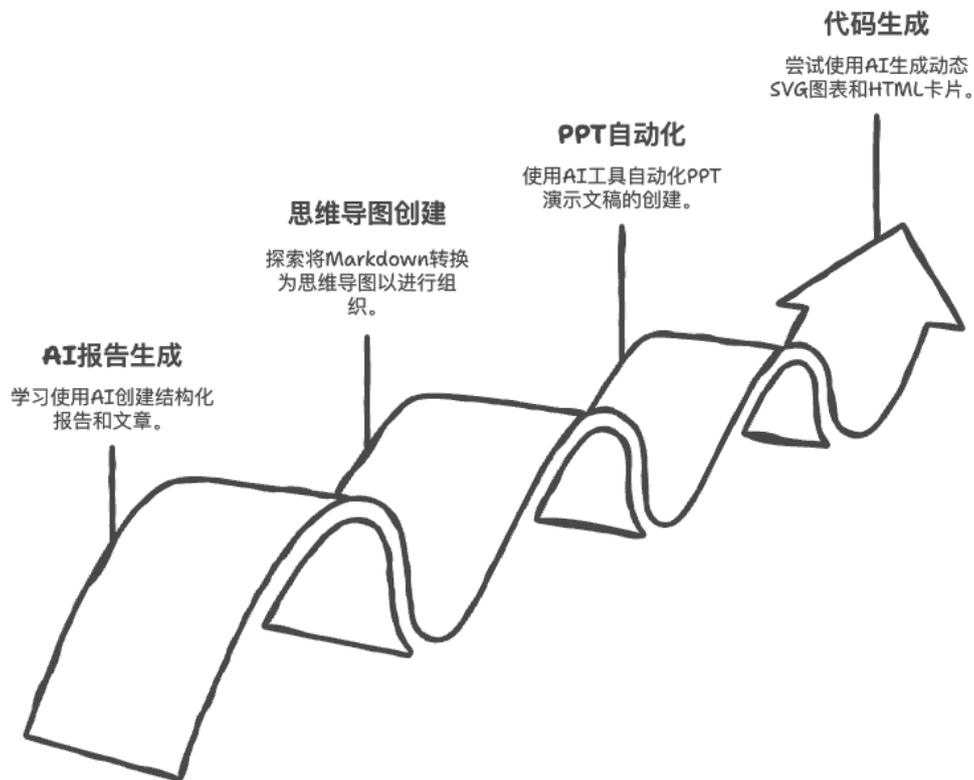
第二课：结构化内容生成——让 AI 成为你的超级助理

核心目标： 掌握 AI 最擅长的结构化内容生成，极大提升文档、报告和演示文稿的制作效率。

内容框架：

- 1. 高效使用 AI 的魔法：** 讲解 AI 为何偏爱 Markdown 。实战演练：
 - 用 AI 生成结构化报告与文章。
 - **一键生成思维导图：** 将 Markdown 无缝导入 Xmind 等工具，快速梳理思路 。
- 2. PPT 自动化进阶：**
 - **逻辑为王：** 强调先用 AI 梳理 PPT 的核心逻辑。
 - **工具实践：** 结合生成的大纲，使用 Gamma、Kimi PPT 等工具快速生成初稿 。
- 3. 代码生成初体验 (SVG & HTML)：**
 - 用 AI 生成动态 SVG 图表和拟态风格 HTML 天气卡片的，展示 AI 代码能力。

掌握AI驱动的内容生成



第三课：数据处理与可视化——让数据为你说话

核心目标： 解决处理数据繁琐、无法从数据中提取价值的痛点，让非技术人员也能进行数据分析。

内容框架：

1. AI生成与处理表格 (CSV)：

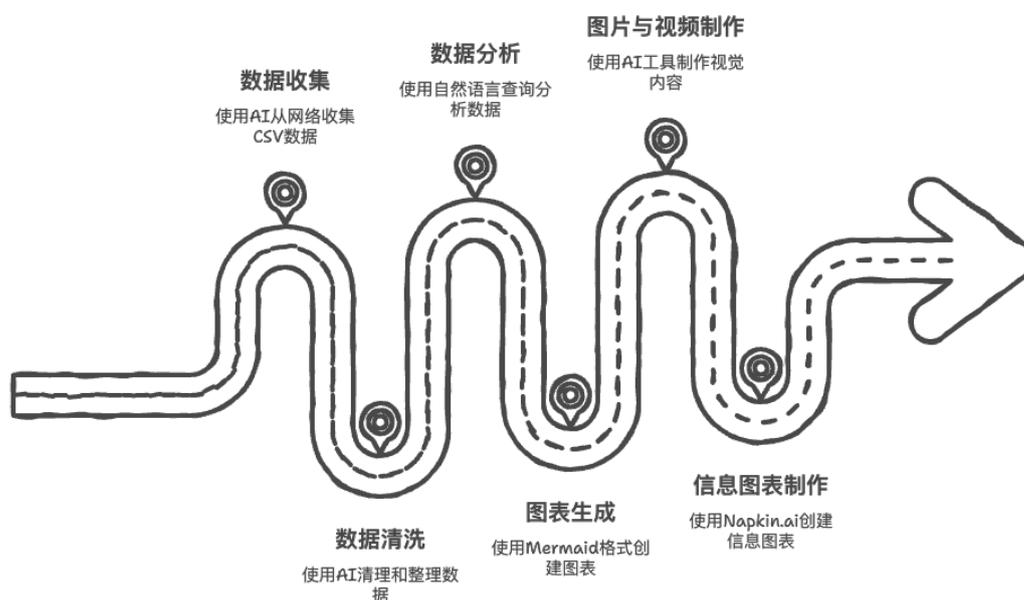
- **数据收集：** 让 AI 联网搜索并生成 CSV 格式的数据表格 (。
- **数据清洗：** 使用 AI 对不规范的表格数据进行清洗和整理。

2. **数据分析与洞察：** 上传表格，用自然语言向 AI 提问，让其分析数据趋势、发现问题。

3. 数据可视化：

- **图表生成：** 讲解使用 Mermaid 格式生成流程图、组织架构图、甘特图，并用 AI 工具一键生成。
- **图片与视频制作：** 通过主流多模态 AI 工具，生成海报、logo、视频；
- **信息图表制作：** 结合 Napkin.ai 等工具，将枯燥的文字和数据转化为精美的图表。

掌握数据处理与可视化



第四课：多维表格自动化 workflow 搭建——创建你的第一个数字员工

核心目标：从“解决单个任务”迈向“解决整个流程”，实现重复性工作的自动化。

内容框架：

- 1. workflow 思维：**引导学员拆解自己的日常工作，找出可被自动化的重复性环节。
- 2. 飞书多维表格实战：**
 - **核心功能：**讲解多维表格的 AI 字段类型，如智能填充、内容生成。
 - **批量任务处理：**复现你课程中的案例，如批量生成小红书文案并自动生成配图提示词。
 - **自动化规则：**设置触发器，实现当一个字段被填写时，自动触发 AI 执行下一步操作。

多维表格自动化 workflow



第五课：AI Agent 终极进化——构建专属你的智能体

- **核心目标：** 整合所学，创建一个能自主执行复杂任务、拥有专属知识和技能的 AI 智能体。
- **内容框架：**
 1. **Agent 认知：** 什么是智能体 (Agent) ? 它与普通 AI 聊天的区别是什么?
 2. **智能体构建平台实战 (Coze/扣子)：**
 - **核心三要素：** 讲解提示词 (人设)、知识库、工作流 (Workflow) 是如何协同工作的。
 - **动手搭建：** 引导学员创建一个解决自己真实工作痛点的智能体。
 3. **发布与集成：** 将创建好的智能体发布到豆包、飞书等平台，在实际工作场景中调用。
 4. **课程总结与展望：** 回顾五次课程核心内容，探讨 AI 与个人职业发展的未来。

AI智能体进化金字塔

