

AI 在日常生活中的应用

AI in Everyday Life

让科技成为我们的好帮手 · *Let Technology Work For Us*



Speaker: Zhen Tian

什么是 AI?

What is AI?

Artificial Intelligence

人工智能 (AI)

让机器通过学习大量数据，模仿人的思考方式，帮助我们完成任务。

Machines learn from vast data, mimicking human thinking to help us complete tasks.

Think of AI as a very well-read assistant. 🌿

重要观念

Important Idea

AI 没有灵魂。

AI has no soul.

AI 是工具，不是人。

It is a tool, not a human.

Understanding this distinction shapes how we use AI wisely.

AI 是怎么工作的? · How Does AI Work?

1

学习数据

*Learn from
Data*

AI reads millions of examples — text, images, numbers — to build understanding.

2

找规律

Find Patterns


It discovers hidden patterns and relationships within all that data.

3

给答案

Give Answers

When asked, it uses learned patterns to produce a helpful response.

"Like a very well-read assistant." 

主要 AI 公司 • Major AI Companies

OpenAI

→ *ChatGPT*

World's most popular AI chatbot, used by 200M+ users worldwide.

Google

→ *Gemini*

Google's AI assistant, integrated with Search, Gmail, and Docs.

Anthropic

→ *Claude*

AI focused on safety and helpfulness — the assistant you're using today!

AI 模型是什么? · What Are AI Models?

AI 模型 = AI 的大脑

A model is the trained system that powers the AI — it's what has read billions of words and learned to respond.

模型就是AI经过大量学习后形成的"大脑"。不同的模型，能力也不同。

ChatGPT Models (from old → new)

GPT-3.5

Fast & free

GPT-4

Smarter reasoning

GPT-4o

Faster + sees images

GPT-4o mini

Efficient daily use

o1 / o3

Deep thinking & science



Models keep getting smarter — AI is always improving!

模型会不断更新，AI持续进步！

AI 工具很多 · Today We Focus On:

ChatGPT

by OpenAI

The world's most widely-used AI assistant — simple, powerful,
and free to start. 🌸

ChatGPT 账号计划 · ChatGPT Account Plans

Free

\$0 / month

- ◆ Access to GPT-5.3 (有限)
- ◆ 对话 10 条/5小时, 文件上传 3个/每天
- ◆ Basic image generation 5张/每天
- ◆ Web Search 有, Deep Research 没有

Plus

\$20 / month

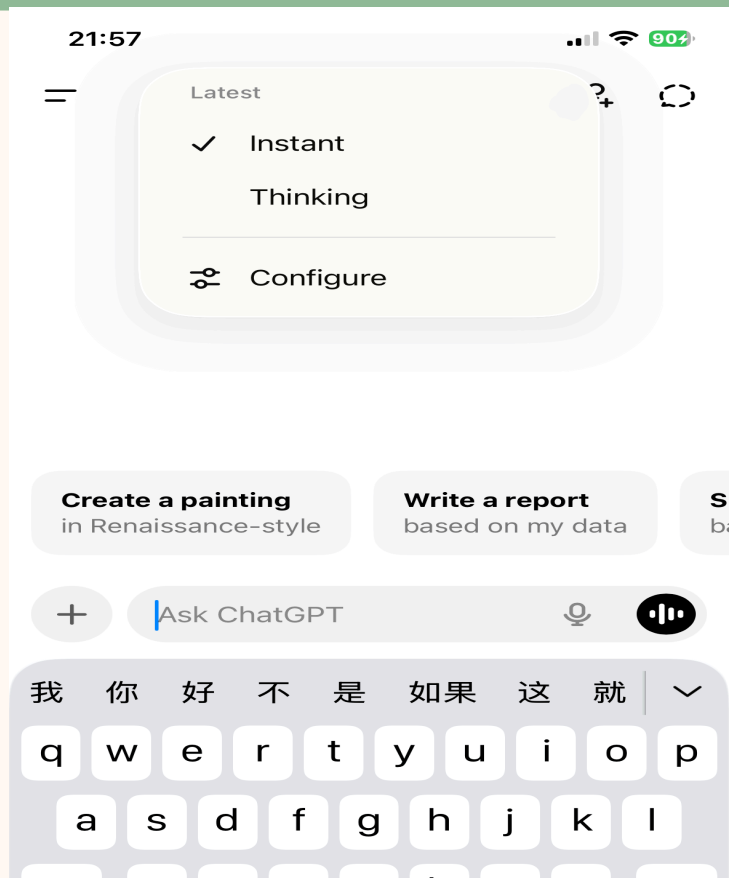
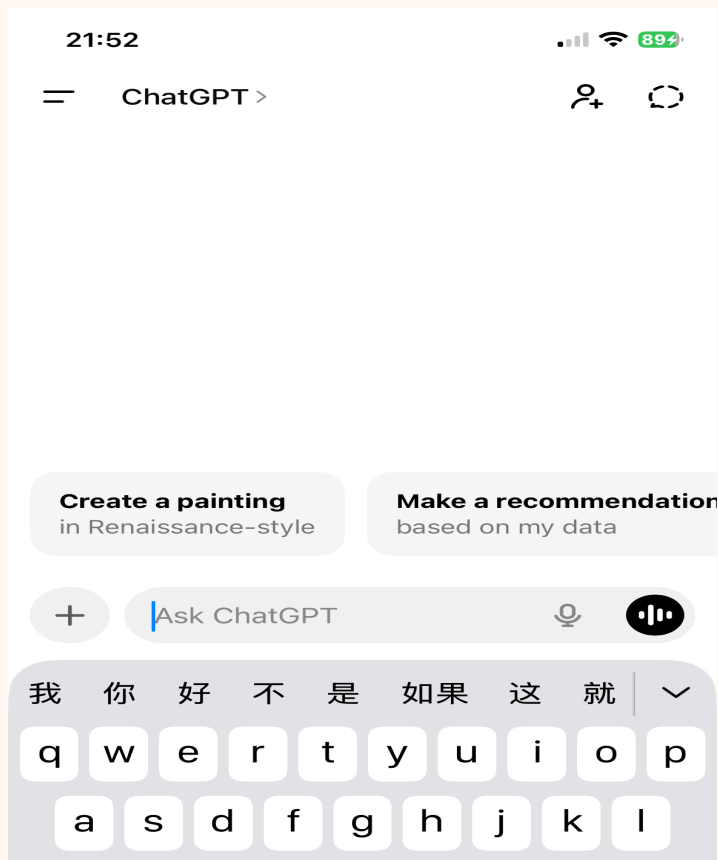
- ◆ Full GPT-5.3/5.4 access
- ◆ 对话 160 条/3 小时
文件上传 80/3小时
- ◆ DALL·E image creation 几乎unlimited
- ◆ Web Search 有, Deep Research 可用
- ◆ 快速反应
Faster response speed
- ◆ 首先使用新功能
Access to new features first

Team / Pro

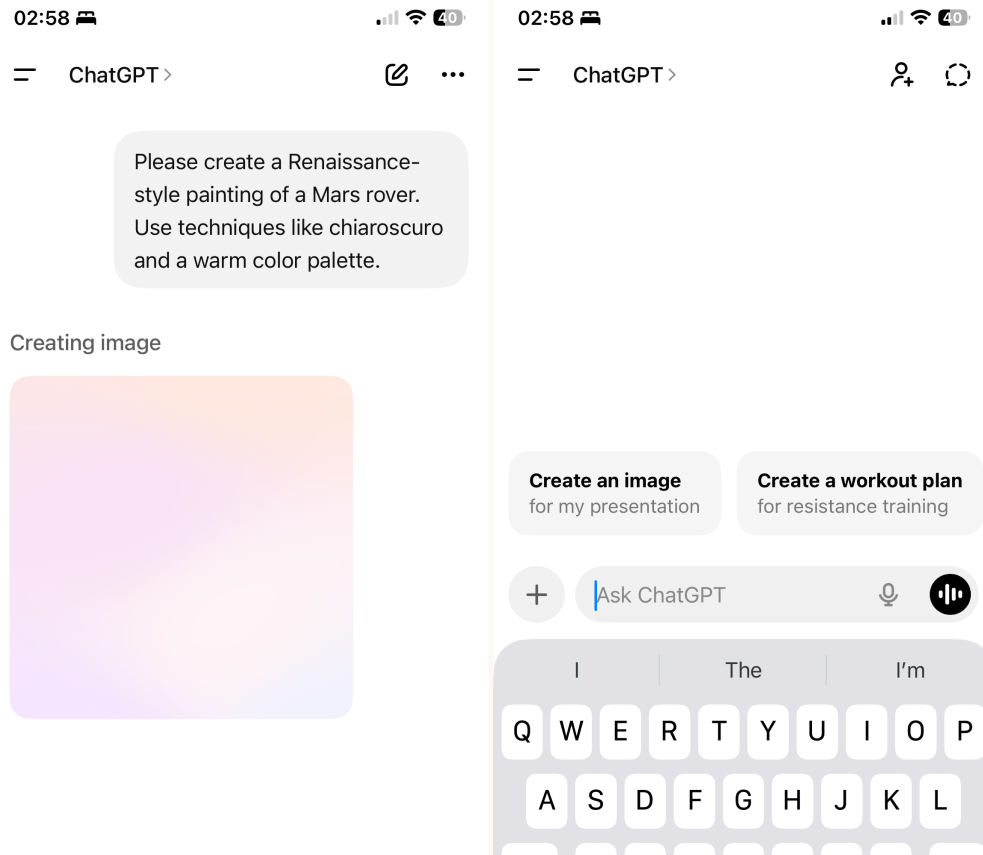
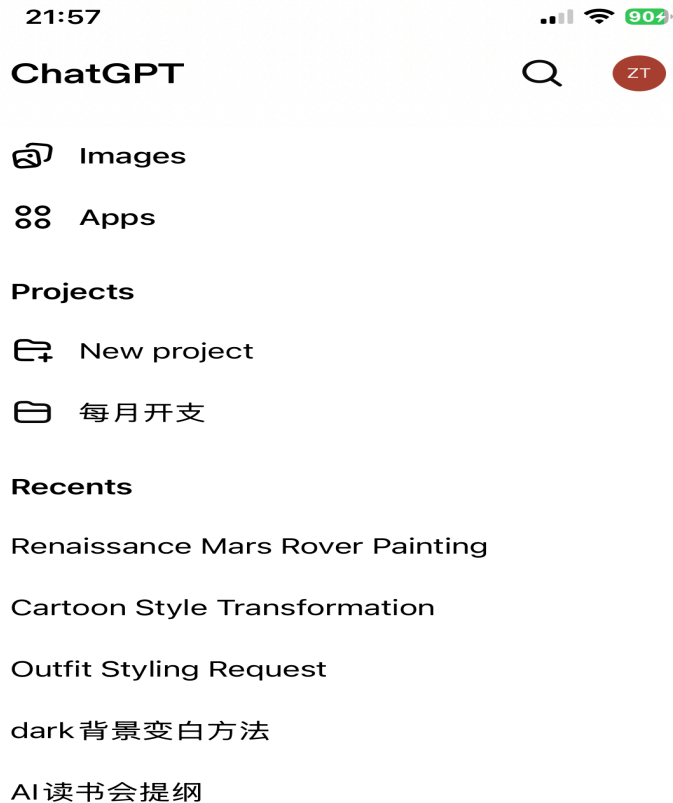
\$25-200 / month

- ◆ Team collaboration tools
- ◆ Higher usage limits
- ◆ Priority access & speed
- ◆ Advanced data analysis
- ◆ API & business features

ChatGPT 手机界面



ChatGPT 手机界面



Cha

面

08:24

ChatGPT >



我可以帮你一起分析！如果你给我看清楚问题，比如它不亮了、接触不良，或者哪里损坏，我可以给你一些可能的原因和建议。但更复杂的修理还是要专业



"或者我去那個凡爾賽宮,我對著那個那個一幅畫,盯著那一幅畫,讓你講解,你會嗎?"

当然可以！如果我能清楚地看到那幅画，我就能给你讲解它的背景、风格或历史故事。



"非常好非常好,OK,好的,那我就知道了,我今天是演示啊。"

🔊 0:07

好的，那有什么需要的时候，你就随时来找我！很高兴今天能陪你演示一下！



Ask ChatGPT



08:24

📶 🔋 93

ChatGPT Voice



Ask ChatGPT



ChatGPT

尽量用语音对话，图像，文件，
少打字

by OpenAI

The world's most widely-used AI assistant — simple, powerful,
and free to start. 🌸

• ChatGPT 基本功能

资讯信息类 医疗, 药物, 食物, 吃穿住行 ...

规划类 旅游, 升学, 工作, 退休, 创业

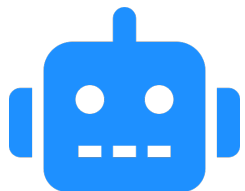
图片生成类 照片, 海报,

ChatGPT

什么都能问!

by OpenAI

The world's most widely-used AI assistant — simple, powerful,
and free to start. 🌸



如何正确、理性地使用 ChatGPT

AI 使用的 几个重要提醒

AI USAGE GUIDELINES



医疗建议
Medical Advice



法律问题
Legal Issues



投资决策
Investment
Decisions



学术内容
Academic
Content

**AI 可能出现错误
甚至"幻觉"现象**
重要信息必须再次核实

AI 是助手，不是权威

特别注意以上高风险领域，务必向专业人士核实



如何验证信息

02

1

**Search
功能**

使用AI内置
搜索功能

2

**Deep
Research**

深度研究
(如有)

3

**多个 AI
交叉验证**

多平台比对
结果

4

**自行上网
查资料**

回归一手
信息源

关键能力：会用 AI 的人，一定会验证信息



AI 的倾向

鼓励你

Encouragement

安慰你

Comfort

给正面反馈

Positive Feedback



注意

不一定是
最真实的判断

核心提醒

不要只听你想听的

AI 回应以友善为先，批判性思考仍需由你自己完成



如何获得更客观回答

04

目的：让 AI 更理性，而不是更“好听”

专业视角

请从专业心理医生
角度分析

客观分析

请给出客观分析，
而不是安慰

全面评估

请同时说明正面
和负面

风险揭示

请指出可能的
风险

主动引导提示词 = 获得更高质量的 AI 回答



表达流畅

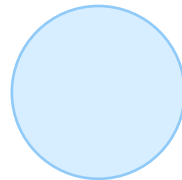
Fluent Expression



逻辑清晰

Clear Logic

但 ↓



语气肯定

Assertive Tone

不等于真正理解

它说话像专家，但不等于它真的是专家



⚠ 风险行为

作业交给 AI

总结交给 AI

思考交给 AI

结果：思考能力下降



关键理念

**AI 不是
替你思考**

而是帮助你思考

用 AI 辅助思考，而非外包思考



不要输入以下信息

● **身份证 / 护照**
ID & Passport Numbers

● **银行信息**
Banking Credentials

● **医疗隐私**
Medical Records

● **公司机密**
Company Confidential



数据一旦输入
即离开你的设备

不要把 AI 当成私人保险箱

保护个人信息是使用任何网络服务的基本原则



来源

来自训练数据

AI 的知识与偏见来自
人类创造的内容

影响

带有文化与价值观

不同文化背景下
答案可能有所不同

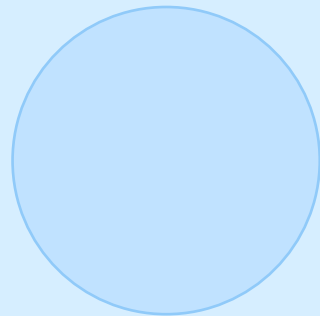
AI 没有：良心 · 责任 · 最终判断力

结论：不要把 AI 当成唯一标准答案

人必须保留最终判断能力

★ 总结

- 1 AI 可能出错，重要信息请核实
- 2 学会验证：多源交叉检验信息
- 3 心理偏向：AI 会迎合，要主动求真
- 4 善用提示词，引导更客观的回答
- 5 AI 流畅 ≠ 正确，保持批判性思维



核心能力

判断力

>

使用技巧

AI 是非常强大的工具，但最终判断属于人



会用 AI 的人 不是问得多的人 而是会判断的人

AI 使用注意事项 | 正确 · 理性 · 批判





实用工具篇

AI 组合使用技巧

如何高效搭配多个 AI 工具

ChatGPT

NotebookLM

Claude

不是只用一个，而是学会组合使用

核心理念



真正高效用 AI 的人，不是只用一个工具，而是组合使用多个 AI

ChatGPT

思路与结构

擅长生成大纲、
逻辑框架和内容
策划

NotebookLM

资料总结

快速提炼文档、
视频、音频的核
心内容

Claude


长文处理与设计

处理长文本，生
成结构化内容和
设计稿


技巧一：NotebookLM 做总结

适合处理的内容

 PDF 文件

 书籍内容

 网站内容

 音频资料

 **YouTube 视频字幕 (推荐)**

使用优势

 **快速提炼重点**

 **结构清晰**

 **更像读书笔记**

NotebookLM 使用方法

1

上传 PDF / 输入资料

支持文档、网页链接等多种格式

2

或导入 YouTube 字幕

粘贴视频链接即可自动识别

3

提出问题或要求总结

用自然语言描述你的需求

4

获取结构化内容

清晰笔记、重点摘要自动生成



应用场景： 备课 / 学习 / 快速阅读

技巧二：ChatGPT + Claude 做 PPT



小技巧：让 ChatGPT 先规划逻辑，再让 Claude 专注排版设计，两者分工合作效果更佳！

角色分工理解

ChatGPT

内容与逻辑

像老师



负责思考框架和逻辑结构，
把内容整理得清晰有条理

VS

Claude

设计与呈现

像设计师



负责版面设计和视觉呈现，
把内容做成专业美观的成品



组合使用效果更好，远超单独使用任一工具



技巧三：总结 YouTube (优化版)

✓ 方法一 (推荐)

YouTube → ebo
okL → 总结
M

直接导入 YouTube 链接
自动提取字幕并归纳
结构化笔记一键生成

✓ 方法二 (备用)

字幕 → Claude → 总结

手动复制 YouTube 字幕
粘贴至 Claude 进行分析
适合 NotebookLM 无法识
别时使用

⚠ 注意：Claude 直接读取 YouTube 链接效果不稳定，建议优先使用方法一

为什么这样更好?



NotebookLM



擅长直接读取各类资料



总结结构清晰



结果更像专业笔记



Claude



更适合处理已整理好的文本



长文分析能力强



不擅长直接读视频链接

组合使用的优势

提高效率

各工具专注自己擅长的事，避免时间浪费在弱项上

提升质量

每个环节由最擅长该任务的工具完成，成果更专业

分工明确

清晰的工具角色定位，让工作流程更有条理、可复用

结果更专业

多工具协作产出比单一工具更完整、更精美的内容

总结

关键能力

不是用一个 AI

而是学会组合使用 AI

选对工具，比用得更多更重要

ChatGPT

NotebookLM

Claude

ChatGPT × NotebookLM × Claude = 更强大的 workflow