

AI高效职场：结构化思考与问题解决能力

帮助职场人员借助 AI 快速梳理复杂问题、形成清晰逻辑，并高效输出可执行的解决方案。

课程时长：1 天 · 6 小时

授课对象：职场骨干 / 管理者 / 专业人士 / 内训讲师 / 咨询顾问

授课语言：国语 / 英语 / 粤语

课程形式：原理讲解 + 案例演示 + 场景实操

主讲：杨洪 | 资深 AI 培训师 · 15 年世界 500 强企业高管 | 中 / 英 / 粤 三语授课

01 课程背景

在信息爆炸与AI技术飞速发展的当下，职场人普遍面临一个核心困境：具备专业能力，却因思维混乱、表达无条理而难以形成有效影响力。日常工作中，会议发言跳跃、PPT逻辑松散、分析问题越想越乱等现象层出不穷，其本质在于“没有结构”，而非能力不足。

与此同时，AI工具虽已普及，但多数人仍停留在浅层应用。本课程旨在帮助学员回归思维本质，将人类的结构化智慧与AI的强大算力相结合。通过系统学习，让职场人学会如何精准提问、如何用逻辑框架驾驭AI，从而在复杂信息中快速建立秩序，从根本上提升思考、表达与解决问题的能力。

02 课程收益

5 项可带走的能力——把人类的结构化智慧与 AI 的算力接起来——问题拆得清、讲得明、写得出来。

- 01 **思维习惯**：建立“先结构、后内容”的思维习惯
- 02 **人机协同**：建立「人 × AI」协同的结构化思维模式
- 03 **工具掌握**：掌握 4—5 个可反复使用的结构化思维工具
- 04 **问题拆解**：能将复杂问题，快速拆清楚、讲明白、写出来
- 05 **AI 产出**：能用AI快速完成：分析、汇报、方案与表达结构设计

03 授课方法与课堂呈现

不讲空理论——每个知识点都配案例演示与现场实操。

- **幽默语言**：使用轻松幽默的语言。
- **案例分析**：分析案例，进行演示和实践。
- **场景教学**：场景化教学，提供方法和工具。

04 课程大纲

5 大模块 · 共 87 个知识要点。可按行业与岗位裁剪模块、调整实操比重。

一、为什么你“想得对，但说不清”？

- 1. 典型职场痛点
 - 会议发言杂乱、逻辑跳跃
 - PPT 写了很多页，却没人记住重点
 - 分析问题“越想越乱”
 - 专业能力很强，但影响力不够

- 本质问题：没有结构，而不是没有能力
- 2. 什么是结构化思维
 - 不是模板
 - 是一种 组织信息、组织判断的能力
- 一句话定义：在复杂中快速找秩序
- 3. 结构化思维的 3 个核心价值
 - 降低认知负担（让别人听懂）
 - 提升决策质量（让自己想清楚）
 - 放大专业影响力（让观点被采纳）

二、当人类智慧遇见AI算力

- 核心转变：从“我思考”到“我+AI思考”
 - 破冰实验：人类组 vs AI辅助组 —— 同一复杂问题的结构化解构竞赛
- 认知升级：
 - AI思维的局限：为何AI需要你的结构引导？
 - 人机协作新范式：人类提供方向、框架与判断，AI提供广度、速度与模式识别
 - AI 辅助结构化思维的“三权分工”
- AI结构化三角模型：
 - 输入质量（你的问题质量）
 - 框架引导（你的思维框架）
 - 输出迭代（你的批判优化）
- 现场演示：用同一问题展示“无AI思考”与“AI辅助思考”的效率与质量差异

三、掌握让AI真正理解你需求的技巧

- 1、技术一：精准思维提示工程
 - 结构化提示公式：角色+任务+框架+要求+示例
 - 四类思维任务提示设计：
 - 解构型：“请用MECE原则分解[问题]”
 - 重构型：“请将[杂乱信息]按金字塔原理重组”
 - 创意型：“请为[主题]生成10个分类维度”
 - 批判型：“请找出以下逻辑结构的漏洞”
- 工作坊：将模糊问题转化为AI可理解的精确指令
- 2、技术二：动态思维迭代法
 - 三层迭代模型：
 - 初版：快速生成框架草稿（利用AI广度）
 - 精修：基于人类洞察进行深度调整（加入行业知识）
 - 优化：形式美化与漏洞检查（双重验证）
- 实战演练【定制案例】：从“帮我分析市场”到“以消费品PM角色，用波特五力框架分析XX市场，输出包含3个关键洞察和2个战略建议的结构化报告”

四、三大 AI 结构化思维核心工具

- 工具一：AI金字塔结构生成
 - 1、结构基础
 - 上结论，下支撑
 - 三层够用，五层必乱
 - 什么时候不该用金字塔？
 - 应用场景：
 - 汇报 / 演讲 / PPT / 写方案
 - 3、AI金字塔结构生成
 - 人给骨架，AI 来填肉
 - 提示词示例
- 工具二：AI × MECE 问题拆解
 - 结构基础
 - 什么叫 MECE
 - 最常见的 3 种拆解错误
 - 如何“拆得既全又不乱”
 - 2、应用场景：
 - 问题分析 / 方案设计 / 复盘总结
 - 3、AI × MECE 问题拆解
 - 用 AI 做“拆解校验器”
 - 人先拆
 - AI 负责：
 - 查漏
 - 去重
 - 提示盲区
 - 提示词示例
- 工具三：逻辑链条（因果 vs 推理）
 - 1、结构基础
 - 观点为什么“站不住”
 - 事实、判断、结论如何区分
 - 如何避免“看起来很努力，其实没逻辑”
 - AI 因果链 & 逻辑校验
 - 防止“看起来有逻辑，其实没因果”
 - AI 适合做：
 - 因果断裂检查
 - 逻辑跳跃提示
 - 提示词示例

五、三大AI结构化 workflow 实战

- 工作流一、信息整合与报告生成（针对杂乱信息）
 - 多渠道碎片信息 → AI初步分类 → 人类设定优先级 → AI生成报告框架 → 协作填充内容 → 最终优化
 - 工具演示：DeepSeek + 思维导图软件的协同工作流
 - 小组挑战：将10条碎片化市场信息转化为2页结构化简报
- 工作流二、复杂问题分析与解决（针对棘手难题）
 - 定义问题 → AI生成分析维度 → 人类选定框架 → AI展开逻辑树 → 识别关键节点 → 制定解决方案
 - 方法论整合：5Why + 逻辑树 + AI假设生成
 - 案例实战：用AI辅助分析“新产品上线后用户留存率低”的根源问题
- 工作流三、创意结构化与提案设计（针对创新需求）
 - 创意发散 → AI扩展想法 → 聚类与归类 → 结构化表达 → 故事线设计 → 可视化呈现
 - 创新工具：使用AI进行头脑风暴优化和概念组合
 - 实战演练：为“未来智能办公方案”构建有说服力的投资提案结构

05 配套资料与工具

报名即得：专属授课网站、提示词框架与网站清单、AI 工具资源，课后长期有效。

- **网站访问**：专门为本课程开发的网站，长期有效。
- **提示词框架**：提供四大提示词框架以供指导。
- **提示词网站**：十个以上优质提示词网站。
- **AI 工具**：十个以上优质 AI 工具资源网站。

可按行业、岗位与现有工具环境调整课程内容与实操强度，配套专属授课网站（含 AI 提示词与学习资料）。

杨洪 | AI 赋能企业数智化专家 | 中 / 英 / 粤 三语授课