

AI高效职场：高效学习与知识获取加速

用 AI 重构个人学习方式，提高学习效率与知识转化率。帮助学员在信息过载中快速抓住重点。

课程时长：1 天 · 6 小时

授课对象：企业员工 / 高潜人才 / 中基层管理者

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

在信息爆炸的时代，知识不再稀缺，但有效认知却极其稀缺。

企业员工每天面对大量资料、报告、会议与行业信息，却常常陷入以下困境：

人工智能的出现，并不是简单提升搜索效率，而是重构学习方式。

本课程围绕“AI增强型学习能力”，帮助员工构建一套可复制的高效学习系统，让学习从“耗时行为”升级为“能力加速器”。

02 课程收益

5 项可带走的能力——最终目标是打造“AI增强型职场学习力”，在同样时间内获得更深刻、更系统、更有价值的认知成果。

- 01 快速入门：使用AI快速调研并入门陌生领域
- 02 信息筛选：提升信息筛选与知识结构化能力
- 03 加速理解：运用AI加速理解复杂概念与业务模型
- 04 高质量输出：将知识快速压缩并高质量输出
- 05 学习系统：构建个人可持续迭代的AI学习系统

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

6 大模块 · 共 49 个知识要点。可按行业与岗位裁剪模块、调整实操比重。

一、AI时代的学习革命（认知重塑）

- 信息过载与认知稀缺，为什么传统学习法在AI时代需要升级？
- 2、学习的三种层级：
 - 收集信息
 - 理解知识
 - 构建认知体系
- 3、学习效率公式解析：学习效率 = 信息质量 × 提问能力 × 结构化能力 × 输出频率

- 4、介绍“第二大脑”概念：AI作为个人知识引擎的协作模式。

学习目标：理解传统学习模式的局限，建立AI增强学习的新思维。破冰互动：学员分享当前学习中的最大痛点（如读不完、记不住、用不上）。

二、AI驱动的信息获取与筛选（输入能力）

- 1、AI联网搜索：使用AI进行行业与竞品快速调研
- 2、AI提示词结构设计方法：
 - 提示词框架CRISPE（能力+洞察+陈述+个性+实验）
 - 提示词常用技巧
- 3、如何区分“AI总结”与“AI理解”
- 实战演练：30分钟快速入门一个陌生领域并输出结构化调研结论

学习目标：掌握高质量信息获取方法，避免低价值信息干扰。

三、AI加速理解（理解能力升级）

- 1、多层级解释法（从小白到专家版本）
- 2、AI反向提问与知识检测
- 3、知识对比与概念关联构建
- 4、AI挑战式学习：
 - 生成反方观点
 - 指出逻辑漏洞
 - 模拟面试官提问
- 实战练习：利用AI在30分钟内拆解一个复杂商业模型，并完成结构图输出。

学习目标：让AI成为私人导师，帮助深度理解复杂知识。

四、AI驱动的知识内化与记忆加速（内化能力）

- 1、费曼学习法 + AI反馈机制
- 2、知识压缩训练：
 - 三句话版本
 - 一分钟版本
 - 电梯演讲版本
- 3、AI生成记忆锚点：
 - 类比
 - 故事化
 - 案例化
- 构建你的私人AI知识库
 - 介绍基于大模型的知识库工具

- RAG（检索增强生成）思维：教大家如何投喂自己的笔记、过往项目文件，让AI基于你的“独家数据”回答问题。
- 实战任务：每位学员选择一个业务知识点，完成结构图 + 压缩版本 + 输出表达 + 通过RAG反馈搜索。

学习目标：让知识真正“属于自己”。

五、AI驱动的知识输出与转化（转化能力）

- 1. 将学习转化为：
 - PPT汇报
 - 内部分享
 - 方案建议
- 2. AI优化表达结构与逻辑
- 3. 反对意见预演与答辩模拟
- 4. 打造“学习产出闭环”机制

学习目标：将学习成果转化为实际影响力。

六、构建个人AI学习系统（落地模型）

- 输出模型：
- AI高效学习五步法
 - 1、问题定义
 - 2、AI调研
 - 3、结构理解
 - 4、反向挑战
 - 5、输出验证
- 帮助学员建立可持续复制的学习流程。

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