**AI赋能职场：人工智能技术的深度学习与实战应用**

**（2天精华版）**

**——人人听得懂、学得会、记得住、用得上的AI智能工具实战技能课——**

**【课程背景】**

在当今科技飞速发展的时代，AI人工智能技术正以破竹之势席卷全球，成为推动各行业变革与发展的核心驱动力。国产AI大模型如DeepSeek、阿里千问、抖音豆包等，正崭露头角，引领着人工智能领域的创新浪潮，成为当下备受瞩目的焦点。

随着人工智能技术的广泛普及和商业化进程的加速，各类AI工具如雨后春笋般涌现，呈现出百花齐放的繁荣景象。从AI对话、AI写作、AI文案，到AI+PPT、AI+Excel，再到AI绘画、AI短视频、AI数字人等领域，AI技术正展现出强大的生命力和无限潜力。这些工具以智能化、自动化的方式，帮助我们轻松应对复杂繁琐的任务，不仅大幅提升了工作效率，更激发了前所未有的创新创意，从而释放出更多时间和精力去专注于更具创造性的工作。

总之，AI技术已经成为各行各业的热门话题，深刻改变着我们的生活方式和工作模式。各个行业纷纷掀起学习AI技术的浪潮，越来越多的企业开始注重AI技术的学习和应用，希望通过AI的赋能提升竞争力，获得更多发展机遇。

在此背景下，本课程应运而生。我们将深入剖析AI技术的核心逻辑，系统讲解AI技术在各个行业实际场景下的应用方法。课程将引导学员掌握AI热门实用工具的操作技能，探索AI与岗位的结合点，从而改进工作流程，提升工作效率，实现自动化办公。同时，我们还将帮助企业降低成本、增加效益，大幅提升组织运转效率，为企业的发展和创新注入新的活力！

通过本课程的学习，您将深入了解AI技术的魅力与潜力，掌握AI在实际工作中的应用技巧，为自己的职业生涯和企业发展开启全新的篇章！

**【主讲老师】**

本课程是由国家版权局权威认证的【版权课程】，是由AI人工智能实战派讲师、全国十强培训师——李宝运老师倾力打造，李宝运老师结合国产AI行业的快速发展和终端单位的办公需求，编写了这门AI智能办公精品课程。

李宝运老师是**工业和信息化部权威认证的大模型开发高级工程师、人工智能训练高级工程师、AI智能体应用高级工程师**，也是**阿里巴巴达摩院人工智能高级训练师**、AI人工智能资深实战派讲师、AI智能办公与职场效能提升实战专家。

李宝运老师是2018中国讲师金话筒奖全国十强培训师、2020-2021年度中国十强讲师、2019-2021年度培训行业标杆人物、金山办公（KVP）最有价值专家、微软办公软件国际认证MOS大师级专家、中国科学院人才中心特邀讲师、北京大学光华管理学院特邀讲师、PPT设计与商务演示实战专家、Office高效办公权威专家。

李宝运老师**拥有国家版权局权威认证的12门版权课程，其中5门AI版权课程。**他具有15年专职培训经验，2024和2025年度共讲授300多场AI课程，好评率常年在98%以上。

**【课程特点】**

本课程是一门人人听得懂、学得会、记得住、用得上的AI智能工具实战技能课，也是一门课堂有工具、学习有产出、学后能落地的AI智能办公赋能课。

**1.【课程系统化】**

课程涵盖AI实用工具的各个领域，包括AI对话提示词、AI智能体、AI写作、AI文案、AI+PPT、AI+Excel、AI绘画、AI短视频、AI数字人等。学员能够全面了解人工智能技术在不同领域的应用，并在学习后灵活运用这些工具解决实际工作中的问题。

**2.【软件国产化】**

本课程操作练习以抖音豆包、DeepSeek、千问等国产免费AI工具为核心，还涵盖：文心一言、讯飞星火、KIMI助手、腾讯元宝、智谱清言、天工、商汤、WPS AI、镝数图表、酷表、佐糖、即梦AI、可灵AI、灵光、小云雀等30多款工具，课堂提供的都是免费工具，简单易上手，人人都能用。

**3.【内容实战化】**

课程实战实用，干货满满，富有深度。通过案例分析和实操演练，培养学员的创新思维和解决问题的能力，帮助学员真正运用所学知识解决现实问题，提升工作效率。

**4.【成果可视化】**

课堂中设有作业和项目任务，学员可获得及时的指导和反馈，这种实践性教学模式有助于学员在具体工作中应用所学知识，提高对知识的理解和应用能力。这样的学习方式真正实现了“学习有产出、学后能落地”，使学员能够将所学知识有效地运用到实际工作中。

**【学员对象】**

本课程适合各行业职场人士，包括决策者、管理者、初学者和AI从业者。无论您是希望优化工作流程、提高工作效率和质量的职场人士，还是希望通过AI赋能提升竞争力的企业决策者，本课程都能为您提供实用的知识和技能。具体学员对象如下：

**1.高层决策者：**了解人工智能技术，助力战略制定，推动业务决策。

**2.中层管理者：**运用人工智能技术，提升组织效率，创新工作流程。

**3.AI初学人员：**实践人工智能技术，提高工作效率，提升产出质量。

**4.AI从业人员：**深入学习专业知识，拓宽职业路径，助力职业发展。

**【学员收益】**

1.掌握AI技术的核心应用逻辑，改进工作方法，优化工作流程，实现智慧办公。

2.掌握AI实用工具的操作技能，提升问题解决能力，高效圆满地完成工作任务。

3.掌握AI赋能幻灯片设计制作的方法，提高幻灯片产出效率、品质和演示效果。

4.掌握AI赋能Excel数据分析的方法，提高数据处理的效率和数据分析准确性。

5.掌握AI赋能写作和文案策划的方法，提高公文写作效率和文案的营销转化率。

6.掌握AI赋能绘画和艺术创作的方法，实现绘画和艺术创作的高品质和新突破。

7.掌握AI赋能优质短视频制作的方法，提升短视频剪辑制作的效率和创意表达。

8.掌握AI赋能智能数字人的制作方法，提升客户服务智能化和直播内容数字化。

9.树立AI思维，增强创造力和创新力，提升实际应用能力，轻松驾驭AI技术。

**【工具说明】**

本课程操作练习以抖音豆包、DeepSeek、千问为核心，还涵盖：文心一言、KIMI助手、讯飞星火、腾讯元宝、智谱清言、天工、商汤、WPS AI、镝数图表、酷表、佐糖、小云雀、灵光、心响、即梦AI、可灵AI等30多款国产免费AI工具。

本课程内容也适用于国外AI工具：ChatGPT、谷歌Gemini、Claude等等。

**【课程说明】**

1．精通版课程2天（12课时），并根据实际情况调整。

2．理念讲授+实例呈现+案例剖析+实用工具+操作示范+学员练习+一对一辅导。

3．课程赠送每位学员：30种免费即用的AI实用工具、本课程配套讲义和资料包。

**【课程大纲】**

开场热身技巧：使用AI工具1分钟生成宣传视频+1分钟制作PPT

**第一章 【AI基础知识篇】初识AI，揭开AI人工智能的神秘面纱**

本章目标：走进AI大门，开启全新的奇妙世界！引领您深入探索AI人工智能的精彩世界，了解人工智能在不同领域的应用和前景。我们将深入剖析人工智能在行业应用、商业创新方面的重要性，让您对AI的商业价值、发展机遇有更清晰的认识。同时，我们还将介绍国内AI发展的现状，探讨主要的AI大模型和热门的AI工具，帮助您更全面地了解这一引人注目的领域。通过揭开AI的神秘面纱，我们期待让您对人工智能有更深入地理解和热爱。

**1. AI人工智能【基础知识】**

1.1基本定义：什么是AI人工智能，它可以做什么？

1.2专业术语：解读专业术语AIGC、Prompt、API

1.3发展历程：AI发展里程碑、关键人物、标志事件

1.4核心思维：Al人工智能的核心价值和核心思维

1.5行业应用：Al在各行业的应用场景和落地案例

1.6商业价值：Al人工智能对企业的主要商业价值

1.7产业政策：国家政策解读，洞察Al产业新机会

1.8发展机遇：新商业模式，从“互联网+”到“Al+”

**2. 国内主要的【AI大模型/工具及能力分析】**

2.1DeepSeek大模型

2.2抖音豆包大模型

2.3阿里千问大模型

2.4华为盘古大模型

2.5百度文心大模型

2.6腾讯混元大模型

2.7讯飞星火认知大模型

2.8昆仑万维天工大模型

2.9月之暗面KIMI大模型

2.10中科院紫东太初大模型

2.11商汤商量(日日新)大模型

2.12智谱华章智谱清言大模型

2.13书生通用大模型体系等等

**3. AI工具/平台【课堂实操/演练】**

3.1DeepSeek入门实操演练

3.2抖音豆包入门实操演练

3.3阿里千问入门实操演练

3.4KIMI助手入门实操演练

**4. AI工具/平台【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，现场登录体验DeepSeek、小云雀等3款常用主流AI工具，学会提问、写作等基本使用方法，树立AI思维，为后续课程做好准备。

**第二章 【提示词公式篇】万能公式，掌握Al提问的核心逻辑**

本章目标：教你和AI对话交流的秘诀，掌握提示词的基本框架，设计简洁有效的提示词，通过提示词引导AI生成高质量的输出，完成各类职场任务。学会AI提问的万能公式，快速提升对话能力，提高解决问题的能力，开创职场发展的新天地，满足企业经营管理需求！

**1. AI对话提问【应用场景/案例】**

各行业的客户服务、人机交互、虚拟助手、教育咨询、文章撰写等场景

**2. 国内主流【AI聊天机器人工具/平台】**

DeepSeek、抖音豆包、阿里千问、文心一言、讯飞星火、KIMI助手、腾讯元宝等

**3.提示词基本写法【基础技巧】**

3.1有效提问的五个黄金法则

3.2快速优化提示词的十个技巧

**4.AI提示词Prompt【万能公式/经典框架】**

**4.1提示词经典公式：BRTR框架**

说背景（Background）定角色（Role）派任务（Task）提要求（Requirement）

**4.2提示词经典公式：CO-STAR框架**

背景（Context）目标（Objective）

风格（Style）语调（Tone）受众（Audience）回应（Response）

**4.3提示词经典公式：TRACE框架**

任务（Task）请求（Request）

操作（Action）上下文（Context）示例（Example）

**4.4提示词经典公式：CRISPE框架（选学）**

角色（Capacity and Role）背景（Insight）

任务（Statement）格式（Personality）实验（Experiment）

**5. AI提示词【课堂实操/演练】**

**5.1 AI提问词万能公式：BRTR框架**

企业场景实操/商业实例演练

**5.2 AI提问词万能公式：CO-STAR框架**

企业场景实操/商业实例演练

**6. AI提问词【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，使用DeepSeek等AI对话工具，通过万能提问公式，快速提升对话能力，完成本职工作，解决职场问题，满足企业需求。

**第三章 【AI职场写作篇】妙笔生花，AI助力公文写作与职场汇报**

本章目标：全面讲解如何利用AI辅助公文写作，实现职场公文的一键自动生成。通过手把手地指导和多场景写作练习，学员将掌握专业且强大的AI写作工具。AI不仅能高效起草公文、精准校对和润色文章，还能让公文处理零差错，从而大幅提升写作效率，优化写作质量。最终，学员将能够得心应手地应对职场写作任务，让职场汇报变得轻松自如，成为职场中炙手可热的精英人才！

**1. AI职场写作【应用场景/案例】**

各行业的公文写作、材料撰写、职场报告、调研分析、新闻通稿、商务邮件等场景

**2. AI职场写作【生成工具/平台】**

DeepSeek、抖音豆包、阿里千问、KIMI助手、文心一言等免费AI写作工具

**3. AI职场写作【主要功能/流程】**

3.1生成大纲：自动生成文字大纲和PPT大纲

3.2自动续写：输入关键词即获得高质量内容

3.3提供灵感：提供新颖视角，激发创作灵感

3.4一键润色：提升文章品质，独具表达魅力

3.5智能校对：自动审核纠错，确保内容准确

**4. AI职场写作【课堂实操/演练】**

**4.1巧用AI写总结计划**

巧用AI提炼关键成果，彰显未来目标，内容清晰，富有条理

**4.2巧用AI写通知通告**

巧用AI撰写通知和通告，确保信息传达准确简洁，提高效率

**4.3巧用AI审核润色公文**

巧用AI审核校对和修改润色公文，确保语言规范、逻辑严谨

**4.4巧用AI套用公文模板**

巧用AI工具快速套用公文模板，使其内容符合公文格式要求

**4.5巧用AI写市场调研**

自动提炼关键数据和趋势，快速生成市场调研报告

**4.6 巧用AI写营销活动方案**

策划营销活动主题和宣传文案，提升活动的吸引力

**4.7 巧用AI写人力资源方案**

撰写招聘启事岗位描述和培训方案，优化人才方案

**4.8巧用AI将会议语音生成会议纪要**

AI智能会议录音、会议语音生成会议记录、快速整理成会议纪要

**5. AI职场写作【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握DeepSeek等AI写作工具，撰写提示词、生成文章、适应各类写作场景，反馈迭代，创作生成自己的高质量职场材料。

**第四章 【Al+PPT设计篇】智能排版，高效制作专业美观的PPT**

本章目标：详细介绍如何借助AI工具快速生成PPT大纲及内容，并自动生成高质量的PPT汇报材料。通过这些工具，PPT内容可实现一键排版、页面自动美化，您只需花费短短1分钟，就能轻松生成幻灯片。不仅极大地节省了PPT制作的时间成本，还能设计出更具吸引力和专业性的演示文稿，从而提升展示效果。您无需在排版和设计方面花费过多精力，可以更专注于内容创作和表达，从而提高演示效果和沟通效率，为您的职场生涯增添精彩！

**1. AI生成PPT【应用场景/案例】**

各行业的内部汇报、工作总结、商务演示、方案提案、峰会路演、市场推广、教学课件等场景

**2. 国内免费【AI+PPT生成工具/平台】**

DeepSeek生成提示词或PPT大纲内容

阿里千问、KIMI助手、金山WPS AI、智谱清言等AI生成PPT工具

**3. AI生成PPT【主要功能/流程】**

3.1 输入主题或上传文档

3.2 生成PPT大纲和内容

3.3 自动搜索图片和配图

3.4 选择模板，生成PPT

3.5 智能美化，调整排版

**4. AI生成PPT【课堂实操/演练】**

**4.1巧用通义千问生成PPT报告**

输入主题、文本、上传文档，选择模板，一键生成PPT

**4.2巧用智谱清言生成PPT报告**

输入主题、文本、上传文档，选择模板，一键生成PPT

**4.3巧用WPS AI生成PPT报告**

生成大纲和内容，选择模板或上传企业模板，一键生成PPT

**5. 【AI思维导图工具】**

**5.1中文Markmap**

巧用DeepSeek输出Markdown格式文本

Markmap生成交互式思维导图

**5.2AI思维导图工具Mapify**

一键生成思维导图，优化内容结构，智能排版

**6. AI生成PPT【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握AI生成PPT工具，快速生成自己的PPT大纲和高质量的PPT作品，大幅提升PPT制作效率。

**第五章 【Al+Excel数据分析篇】精准高效，人人都是数据分析师**

本章目标：教你使用AI工具，更快更准确地进行数据清洗和整理，完成复杂的Excel操作，从而提高10倍工作效率，节省大量时间和精力。通过AI工具，发现数据之间的潜在关联和趋势，提升数据分析的深度和广度。同时，AI工具可自动化生成图表和报告，使数据分析结果更直观易懂。总之，借助AI辅助Excel数据分析，可以快速做出决策，提高工作效率和准确性，让你在职场中脱颖而出！

**1. AI+Excel数据分析【应用场景/案例】**

各行业的数据处理、数据分析、数据呈现、制作可视化报表等场景

**2. 国内免费【AI+Excel数据分析工具/平台】**

DeepSeek、抖音豆包、金山WPS AI、镝数图表、酷表等多款数据分析工具

**3. AI+Excel数据分析【主要功能/流程】**

3.1数据轻松收集：从文章中提取数据，获取多源数据

3.2数据智能处理：快速进行数据整理、多表数据合并

3.3巧写函数代码：AI助力公式函数，简单快捷又准确

3.4数据快速分析：多维数据透视分析，形成分析文章

3.5数据自动展示：AI自动生成图表、可视化分析报表

**4. AI+Excel数据分析【课堂实操/演练】**

4.1巧用AI整理数据源

4.2巧用AI写函数公式

4.3巧用 AI写条件格式

4.4巧用AI快速查找匹配

4.5巧用AI进行多表汇总

4.6巧用AI进行数据汇总

4.7巧用AI计算数据占比

4.8巧用AI制作词云图

4.9巧用AI制作省市区域地图

4.10巧用AI生成数据分析结论/可视化报告

4.11巧用AI将批量发票整理成表格（选学）

**5. AI+Excel数据分析【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握DeepSeek等AI数据分析工具，快速生成直观易懂的可视化图表和深度分析报告。

**第六章 【AI绘画与设计篇】神笔马良，开启创意设计与艺术之旅**

本章目标：带你深入探索AI绘画与设计的奇妙世界，全面讲解AI文生图、图生图的方法。没有绘画基础，也能绘制出大师级美术作品；没有设计功底，也能创作出高端设计作品。让你掌握多种风格的绘画技巧，轻松搞定商业用图需求；让你快速成为一名优秀的美工，即使不擅长PS也能设计出一流的海报！利用AI技术的智能辅助，让您在艺术创作和设计领域取得更大的突破，达到新的境界！

**1. AI绘画【应用场景/案例】**

各行业的产品设计、广告设计、建筑设计，美术创作、网文配图、电商设计、影视制作等场景

**2. 国内免费【AI绘画工具/平台】**

抖音豆包、抖音即梦、通义万相、讯飞星火、商汤秒画等免费AI绘画工具

**3. AI绘画【主要功能/流程】**

3.1文生图：优化提示词，解锁无限创意

What：图片类型/艺术风格

Who：主要人物/主题

Where：场景/背景

When：时间/光线

How：风格/渲染/细节

3.2图生图：参考图选择，激发更多灵感

3.3模型选择与风格选择

3.4参数设置：种子、步数、生成数量、分辨率

**4. AI绘画【课堂实操/演练】**

**4.1 AI文生图工具实操演练**

企业宣传海报、节日庆典海报、招聘海报等等

**4.2 AI图生图工具实操演练**

产品广告、商品主图、小红书公众号配图等等

**5. AI【免费修图工具实操/演练】**

5.1巧用AI工具智能抠图

5.2巧用AI工具去除图片水印

5.3巧用AI工具无损放大图片

5.4巧用AI工具修复老旧照片

5.5巧用AI工具扩图外拓补全

5.6巧用AI工具模糊图片变超清

5.7巧用AI工具生成风格相似图

5.8巧用AI工具局部替换和重绘

**6. AI绘画【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握AI文生图、图生图绘画工具，了解修图和设计工具，制作生成自己的绘画和设计作品。

**第七章 【AI生成视频篇】流量密码，一键成片打造优质短视频**

本章目标：全面讲解文字生成视频和图片生成视频的方法，帮助您快速实现从文案到视频的自动制作。我们将教您一键输入文本即可自动生成爆款短视频。利用AI技术将帮助您轻松提升视频制作效率，实现更高水平的创意表达和营销推广，开启视频创作的全新时代！

**1. AI短视频【应用场景/案例】**

各行业的电商营销、影视广告、在线教育、新闻播报、虚拟展览等场景

**2.国内免费AI短视频【生成工具/平台】**

商汤如影、抖音即梦AI、快手可灵AI、讯飞智作等多款AI生成视频工具

**3. AI生成短视频【课堂实操/演练】**

3.1海量素材：无需担心素材版权，轻松获取资源

3.2智能抠像：人物、产品一键智能抠图、换背景

3.3智能配音：全网热门的媲美真人发声的AI配音

3.4智能字幕：一键智能识别字幕，加字幕更简单

3.5图文成片：只需1分钟，图文快速生成短视频

3.6创意组合：技巧与创意组合，视频更具吸引力

**4. AI生成数字人【课堂实操/演练】**

4.1形象选择：选择预置形象，或者上传主播照片

4.2背景布置：选择图片背景，或自定义背景图片

4.3文案准备：导入现有文本，智能改写扩写文案

4.4文本配音：添加修改字幕样式，选择主播音色

4.5合成视频：保存生成视频、打造AI数字人播报

**5. AI短视频【课堂产出/成果】**

每位学员在老师指导下，掌握文生视频、图生视频工具与AI数字人工具，制作生成自己的高质量短视频/数字人作品。

**——【整体答疑，总结提高】——**