AI 汉堡点餐法 · 课程讲义

给 AI 一句"帮我写个通知"，常会拿回一篇看着通顺、但时间编错或格式不对的稿子。本课把一条需求拆成**六层汉堡**，按需加**配餐**，最后**复核**，让成果拿到就能用。汉堡和配餐只是记忆用的比喻，不代表任何工具或模型更好。

一、主餐：六层汉堡

层	管什么	问自己	写法示例（社区图书馆海报，虚构）
顶层面包	目标	我要什么?	设计一张周末亲子共读活动海报的文字和版式方案。
生菜	受众	给谁看？在哪看?	5–10 岁孩子的家长，多半在手机群聊里刷到。
芝士	风格	什么语气？不要什么?	温暖、活泼、可信，不要过度卡通。
牛肉饼	核心内容	哪些事实不能错?	活动名、日期、时间、地点、是否收费、名额。
酱料	约束	边界和硬性要求?	主标题 ⩽ 12 字；不用品牌形象；不写夸大词。
底层面包	交付结果	要什么形式、几样?	3 个标题 + 80 字内正文 + 竖版分区说明，列表输出。

判断技巧：一句话放错层，就会出现"目标里写风格""约束里写受众"，AI 会漏掉真正的目标。每层只放属于它的内容。

二、配餐：五种伴侣（缺什么加什么）

配餐	补的能力	什么时候加	提示词里这样写
可乐	灵感 / 信息补给	方向不清、缺背景、卡创意	先给 3 种不同方向，各一句话说明理由。
薯条	可复用 Skill	同类任务反复做	按「××Skill」执行：场景→目标→步骤→限制→输出。
鸡块	执行拆解	步骤多、要分工或分天	拆成不超过 6 步，写清负责人和产出物。
洋葱圈	复盘	初稿之后、交付之前	逐条对照约束自检，列出问题并给改正版。
奶昔	包装呈现	内容对了，要给别人看	整理成"标题 / 要点 / 行动提示"三段。

注意：如果约束写了"只用我给的资料"，就不要再加可乐去找外部信息，两者会冲突。

三、点餐三步法与五种应用

① **选主餐**：用六层写清需求。
② **选伴侣**：看缺什么能力再加。
③ **出餐品**：生成初版 → 按约束复核 → 改好再交付。

设计（品牌/海报/包装）· **视频**（短视频/宣传片/直播）· **研究**（调研/分析/报告）· **运营**（内容/社媒/增长）· **商业方案**（计划/战略/汇报）。每种应用都先组汉堡，配餐按任务定。

实做练习

任务卡（虚构）

栖霞路「桂园小区」物业：**“11 月 28 日在中心花园办跳蚤市场，帮我写个通知发业主群。”**群内有不少中老年业主。通知亲切清楚、不用夸大词，150 字以内，分 3–4 行，另附一句活动前一天的提醒。

你从物业那里问到的事实：11 月 28 日（周六）9:00–12:00；中心花园；摊位免费，限 30 个，需在 11 月 25 日前到物业前台登记；禁止售卖食品和活体动物；雨天顺延到次日同一时间。

练习 1：组六层（每层写一句）

顶层面包 · 目标	
生菜 · 受众	
芝士 · 风格	
牛肉饼 · 核心内容	
酱料 · 约束	
底层面包 · 交付结果	

练习 2：选配餐（勾选并写理由）

配餐	加 / 不加	理由
可乐 · 灵感	□ 加 □ 不加	
薯条 · Skill	□ 加 □ 不加	
鸡块 · 拆解	□ 加 □ 不加	
洋葱圈 · 复盘	□ 加 □ 不加	
奶昔 · 包装	□ 加 □ 不加	

练习 3：复核 AI 初稿（找出所有问题）

【桂园小区跳蚤市场来啦！史上最火爆的邻里集市！】
11 月 28 日（周六）上午 9 点到 12 点，中心花园等你！
摊位免费，名额有限，先到先得，当天直接来摆摊就行。
旧书、玩具、自制点心、小家电都可以卖。
欢迎全体业主参加！

我找到的问题（写出是哪句、违反了哪条事实或约束）：

示例解与验收

练习 1 示例解：组好的提示词

【目标】写一条业主群通知，请想摆摊的业主在截止前登记跳蚤市场摊位。
【受众】桂园小区全体业主，不少是中老年人，在手机群里看。
【风格】亲切、清楚，像邻居提醒；不用"史上最""火爆"这类夸大词。
【核心内容】11 月 28 日（周六）9:00–12:00；中心花园；摊位免费，限 30 个；11 月 25 日前到物业前台登记；禁止售卖食品和活体动物；雨天顺延到次日同一时间。
【约束】全文不超过 150 字；所有事实和上面完全一致，不增不减；不写"先到先得""当天直接来"。
【交付结果】1 条可直接发群的通知（分 3–4 行）+ 1 句活动前一天的提醒短句。
【配餐·洋葱圈】写完后逐条对照核心内容和约束自检，列出不符合处并给出改正版。

练习 2 示例解

配餐	建议	理由
洋葱圈 · 复盘	加	事实多、有禁售规定和截止日，最容易出错，必须核对。
可乐 · 灵感	不加	事实都已给全，通知要的是准确，不需要创意方向。
鸡块 · 拆解	不加	一条短通知，没有要分步执行的事。
薯条 · Skill	可选	如果物业每月都发类似通知，可以把这套写法存成「社区通知 Skill」。
奶昔 · 包装	可选	交付格式已写清，群消息无需再排版；要做成海报时再加。

练习 3 示例解：初稿里的 5 个问题

初稿原句	问题
史上最火爆的邻里集市	夸大词，无法核实，违反风格和约束。
名额有限，先到先得，当天直接来摆摊	与事实冲突：限 30 个，需 11 月 25 日前到前台登记。
自制点心……都可以卖	违反“禁止售卖食品”，也没有说明禁止售卖活体动物。
（全文）	漏了雨天顺延到次日同一时间。
（全文）	没有交付"活动前一天提醒短句"，交付不完整。

从需求到复核的验收表

阶段	验收点	结果
需求	和提需求的人确认过所有事实（日期、地点、名额、截止日、禁令、雨天方案）。	□ 过 □ 未过
组六层	六层都有内容，每层只放属于它的信息；约束可以逐条检查。	□ 过 □ 未过
选配餐	每个配餐都能说出加或不加的理由，且和约束不冲突。	□ 过 □ 未过
复核	逐条对照核心内容和约束，所有问题已改正，改后又从头查了一遍。	□ 过 □ 未过
交付	交付物齐全、格式对；发出前请提需求的人确认。	□ 过 □ 未过