SOLA AI 汉堡 点餐菜单

一份需求 = 一个六层汉堡 + 按需配餐。这是学习用的比喻，菜单上没有真实价格，也不代表任何工具更好。

主餐 · 六层汉堡 从上到下写，一层一句

顶层面包	**目标** 我要什么？做成什么、用在哪	牛肉饼	**核心内容** 不能错的事实：时间、地点、数字
生菜	**受众** 给谁看？在什么场合看到	酱料	**约束** 字数、禁用内容、必须一致的信息
芝士	**风格** 什么语气，以及不要什么	底层面包	**交付结果** 几样东西、多长、什么格式

配餐 · 五种伴侣 缺什么加什么，不缺不加

可乐
灵感 / 信息补给
方向不清、缺背景时加。

薯条
可复用 Skill
同类任务反复做时加。

鸡块
执行拆解
步骤多、要分工时加。

洋葱圈
复盘
初稿后、交付前加。

奶昔
包装呈现
内容对了、要给人看时加。

套餐 · 五种应用 参考组合，按任务增减

套餐	适合	常见配餐	例（虚构）
设计	品牌 / 海报 / 包装	可乐 + 洋葱圈 + 奶昔	社区图书馆亲子共读海报
视频	短视频 / 宣传片 / 直播	可乐 + 鸡块 + 洋葱圈	30 秒校园换书日分镜
研究	调研 / 分析 / 报告	鸡块 + 洋葱圈（只用给定资料时不加可乐）	三款会议工具选型简报
运营	内容 / 社媒 / 增长	薯条 + 鸡块 + 奶昔	读书会一个月选题日历
商业方案	计划 / 战略 / 汇报	可乐 + 鸡块 + 洋葱圈 + 奶昔	社区咖啡角试运营汇报

点餐三步 从需求到可用成果

① 选主餐
六层写清需求，事实先找提需求的人确认。

② 选伴侣
每加一种配餐，都说得出为什么。

③ 出餐品
生成初版 → 按约束逐条复核 → 改好再交付。

选餐线索 拿不准时看这里

- AI 写的日期地点和你给的不一样 → 牛肉饼没写全，或缺洋葱圈。
- 成品太长、要自己再拆 → 底层面包没说清格式。
- 语气像官方通知 → 芝士太弱，加一句"不要什么"。
- 每周写一样的东西 → 点一份薯条，存成 Skill。
- 任务大到不知从哪下手 → 先点鸡块拆步骤。
- 约束写了"只用给定资料" → 别加可乐找外部信息。