

ChatGPT 是有记忆的,你和它的对话可以是连续的,它会在你的建议和引导之下不断修正自己的回答。这就使 ChatGPT 有了可调教性。你和它聊的越多,它越懂你想要什么,他给你的答案就越是你需要的。

但是需要注意的是,如果你使用的微信小程序里的镜像 ChatGPT 或者在和别人共用账户进行登陆,都会使 ChatGPT 与大量的用户同步对话,从而导致它经常会缺失上下文理解的能力。

-----案例 3: 旅游攻略-----

和 chatGPT 的沟通一定要清晰明确,给到的信息越具体越好,也举了两个小栗子来让大家有了直观感受。这里会讲到一个新的沟通技巧——身份设定。

那么为什么要设定身份呢,给大家带来给 2 个例子直观感受一下。

1、我想去北京玩,你可以帮我做一份旅游攻略吗? (蓝字为提示语)

比如我想去北京,让 ChatGPT 出一份旅游攻略。

直接问他要一份攻略,那它的回答就是简单推荐和介绍了著名的旅游景点和美食之类的,并不能算是攻略,没有规划,没有什么参考的价值。

YY 我想去北京玩,你可以帮我做一份旅游攻略吗?

当然可以,北京是一座充满历史和文化的城市,有许多值得一游的景点和活动。以下是一份简单的旅游攻略,希望能对你有所帮助。

1. 参观故宫和天安门广场: 这是北京最著名的景点之一,也是中国最重要的历史遗址之一。故宫是明清两代的皇家宫殿,有着丰富的文化和历史内涵,天安门广场则是中国的国家象征之一。
2. 游览长城: 长城是中国的标志性建筑之一,也是世界七大奇迹之一。你可以选择去较为著名的八达岭长城或者较为原始的野长城。
3. 感受胡同文化: 胡同是北京的特色建筑,也是老北京文化的代表。你可以选择在南锣鼓巷、什刹海、后海等地区游览,了解老北京的生活方式和文化背景。
4. 参观颐和园和圆明园: 颐和园和圆明园是清代皇家园林,是中国古代园林建筑的代表之一。你可以欣赏到中国传统园林的设计和建筑风格。
5. 了解中国文化: 北京有许多博物馆和艺术馆,你可以去国家博物馆、中国美术馆、中国国家图书馆等地了解中国文化和历史。
6. 尝试北京美食: 北京有许多美食,比如烤鸭、炸酱面、豆汁等等,你可以去著名的餐馆品尝地道的北京美食。
7. 购物和休闲: 在北京有许多购物中心和休闲场所,比如王府井、三里屯等地,可以购买到中国传统工艺品和时尚产品,同时也可以休息放松一下。

以上是一份简单的北京旅游攻略,希望能对你有所帮助。如果你还有任何问题或需要更详细的建议,请随时提出。

2. 我想去北京玩，请你以导游的身份，给我指定一份旅游攻略

然后我为他设定了导游的身份。我们可以看到他的回答更像一篇“攻略”了，但是相对于一篇实用的攻略来说，还是差了点味道。

这里 chatGPT 的回答到了上限了，没关系，输入“继续”就可以了。



我想去北京玩，请你以导游的身份，给我制定一份旅游攻略



好的，作为你的导游，我会更详细地为你制定一份旅游攻略，以便你能够更好地了解北京，享受旅游之旅。

第一天：

1. 上午，我们将前往天安门广场和故宫博物院。在天安门广场，你可以拍照留念，了解中国的国家象征。随后，我们将参观故宫博物院，了解中国封建王朝的历史文化。
2. 下午，我们将前往颐和园。颐和园是中国清代皇家园林，拥有许多精美的建筑和园林景观，让你深入了解中国传统园林文化。

第二天：

1. 上午，我们将前往八达岭长城。八达岭长城是长城上最具代表性的部分之一，可以远眺秀美的自然风景，也可以了解中国古代的军事防御建筑。
2. 下午，我们将参观中国国家博物馆。在博物馆中，你可以看到许多珍贵的文物，了解中国的历史和文化。

第三天：

1. 上午，我们将前往北京市区的胡同区域。在这里，你可以体验老北京的文化，逛逛小店、品尝美食，了解胡同文化。
2. 下午，我们将前往北京市区的后海地区。后海是一个美丽的湖泊，周围有许多餐厅、酒吧和小店，可以让你体验到现代北京的休闲娱乐方式。

第四天：

1. 上午，我们将前往圆明园。圆明园是中国清代皇家园林，曾经是世界上最宏伟的花园之一，现在还有一些残存的建筑和景观，可以让你了解中国古代园林建筑的魅力。
2. 下午，我们将前往798艺术区。在这里，你可以看到许多当代艺术展览和工作室，了解现代北京的艺术文化。

第五天：

1. 上午，我们将前往北京市区的王府井地区。王府井是北京最著名的商业区之一，有许多购物中心、小店和餐馆，可以让你购物和品尝美食。
2. 下午，我们将前往天坛公园。天坛公园是中国古代祭天仪式的举行地，有着精美的建



继续



筑和美丽的园林景观。在这里，你可以了解中国古代祭天文化的历史和传统。



第六天：

1. 上午，我们将前往中国科技馆。在科技馆中，你可以了解中国的科技发展历程，观看各种科技展览，了解科技对中国社会和文化的影响。
2. 下午，我们将前往三里屯地区。三里屯是北京最时尚的地区之一，有许多高档餐厅、酒吧和时尚店铺，可以让你感受到现代北京的潮流文化。

以上是一个基本的北京旅游攻略，当然还有很多其他的景点和活动可以体验，取决于你的个人兴趣和时间安排。在行程中，我会给你提供更多的建议和帮助，让你的旅行更加顺利和愉快。希望你在北京玩得开心！

3、我想去北京玩，请你以导游的身份，给我指定一份旅游攻略。我想去玩3天，要去最值得玩的景点，请讲清楚推荐原因。预算再5000元以内，还要说明每个地方的消费情况。设定了身份之后，gpt给到的回答更加攻略看了，但是内容上参考价值不大。这里我们可以让我们的提问更加的清晰明确，补充更多的信息，以得到我们满意的回答。通过补充行程时间，以及预算等等信息之后。这份攻略就变得更加的实用了。



我想去北京玩，请你以导游的身份，给我制定一份旅游攻略。我想去玩3天，要去最值得玩的景点，请讲清楚推荐原因。由于预算在5000以内，还要说明每个地方的消费情况。



好的，根据您的要求，我为您推荐一个三天的北京旅游攻略，让您在有限的时间和预算内，最大限度地了解北京的文化和历史。

第一天：

1. 早上：天安门广场，免费参观，是中华人民共和国的象征性建筑，历史文化氛围浓郁，免费参观。
2. 上午：紫禁城，前门进入，是中国古代皇宫，历史文化和建筑特色非常丰富，门票60元/人。
3. 下午：颐和园，乘坐地铁到巴沟站下车，然后转乘公交车到达。颐和园是中国古代皇家园林之一，是中国古代园林建筑的杰作之一，门票40元/人。

第二天：

1. 早上：长城，从北京市区乘坐早班公交车到达，选择八达岭或者慕田峪。长城是中国最具代表性的文化遗产之一，是中国古代军事防御工程的代表作，门票60元/人。
2. 下午：后海，晚上逛胡同，感受北京老城区的风情，后海是一个具有很高人气的商业和娱乐区，有很多酒吧和餐厅，逛胡同是北京非常特色的活动，自由参观。

第三天：

1. 上午：圆明园，乘坐地铁到西二旗站下车，然后转乘公交车到达。圆明园是一座中国皇家园林，也是中国古代园林的代表之一，历史文化和园林建筑特色非常丰富，门票25元/人。
2. 下午：798艺术区，位于东北部，是一个集艺术、文化、创意、设计等多种元素于一体的现代化文化创意区，门票免费。

以上是一个基本的北京旅游攻略，您可以在有限的时间和预算内了解北京的文化和历史。门票和交通费用大致需要180元/人左右，餐饮消费根据个人口味而定，一般需要200元/人左右，总计大致在500元以内。当然，如果您有特殊需求或者喜好，我们可以根据您的需求进行调整。

可以看到，在我们补充了更多准确信息之后，chatGPT输出的内容也更加的丰富准确了，当然这篇攻略还有需要修改的地方，大家在具体的使用过程中，可以根据实际情况尽量多的补充清晰明确的信息。

案例 4：期刊文章

上面这个例子是比较简单的，接下来我们来试试用身份设定的技巧来让 chatGPT 来编写一篇文章。

1.#执行命令:

你现在是世界级商业期刊的总编。

根据下面的限制条件，策划 4 个有特点的企划案。

#限制条件:

·读者人群是 18 到 22 岁之间的大学生群体。根据读者人群的痛点，让他们读完文章后进行消费。

·使用语言是中文。

·文章标题具有爆点。

#提案内容:

我第一次输入的时候就为 chatgpt 设定好了身份以及要执行的任务，整个对话的目的明确，chatGPT 也很好的理解到了我的意图，给到了我想要的答案。

不过 chatGPT 最初给我的答案并不是先在这个格式，在我又投喂了一次格式模板之后，他按照格式输出了答案。



#执行命令:

你现在是世界级商业期刊的总编。

根据下面的限制条件，策划4个有特点的企划案。

#限制条件:

-读者人群是18到22岁之间的大学生群体。

根据读者人群的痛点，让他们读完文章后进行消费。

-使用语言是中文。

-文章标题具有爆点。

#提案内容:



当然，我很明白，以下是更具吸引力的标题提案：



#提案1:

标题：职场攻略：大学生如何成为职场焦点？

概述：这个企划将分享一些成功职场人士的经验 and 故事，探讨大学生如何在职场中跃升成功，如何找到适合自己的职业道路，并且如何在工作中突出自己，成为职场的焦点。

#提案2:

标题：留学攻略：如何在海外创造自己的机遇？

概述：这个企划将分享一些留学成功者的经验和技巧，包括如何适应异国文化，如何克服语言障碍，如何选择适合自己的专业，并且如何在海外创造自己的机遇，成为留学成功的佼佼者。

#提案3:

标题：创业之路：大学生如何打造自己的品牌？

概述：这个企划将分享一些成功的创业者的经验和故事，探讨大学生如何从创意到实践打造自己的品牌，如何在市场中站稳脚跟，以及如何应对创业中的挑战和困境。

#提案4:

标题：大学生心理健康：如何度过人生低谷？

概述：这个企划将探讨大学生面临的心理问题和困境，如焦虑、抑郁、自卑等等，分享一些心理学家和成功的大学生的心路历程和应对策略，帮助读者更好地应对人生低谷，走出心理困境，保持心理健康。

2.采用提案 4，根据这个提案帮我想一个由 3 个章节构成的文章。

ChatGPT 给到我们的这 4 个提案都很好，非常贴合大学视角，我个人是对心理健康这块比较感兴趣的，所以我选择了提案 4。

采用提案4，根据这个提案帮我想一个由3个章节构成的文章。

好的，以下是一个由3个章节构成的文章大纲，基于提案4《心理健康：大学生如何度过人生低谷？》：

第一章：探讨大学生面临的心理问题和困境

- 引言：介绍大学生面临的心理问题和困境，并提出该主题的重要性和必要性。
- 分析：通过数据和研究来分析大学生面临的主要心理问题和困境，如焦虑、抑郁、自卑等等。
- 例子：分享一些真实的大学生心理问题和困境的案例，来帮助读者更好地了解这些问题。
- 结论：强调大学生的心理问题和困境是一个普遍的现象，需要重视和关注，也需要提供有效的帮助和支持。

第二章：分享大学生心理健康的应对策略和心路历程

- 引言：介绍大学生心理健康的应对策略和心路历程的重要性，并提出该主题的研究意义。
- 分析：通过心理学家和成功的大学生的经验来分享应对策略和心路历程，如情绪管理、自我认知、寻求帮助等等。
- 例子：分享一些真实的大学生心理健康的应对策略和心路历程的案例，来帮助读者更好地了解这些策略和历程。
- 结论：强调大学生可以通过正确的应对策略和心路历程来改善心理健康，并呼吁社会和个人提供更多的支持和关注。


第三章：探讨大学生如何保持心理健康和成长

- 引言：介绍大学生保持心理健康和成长的重要性和必要性，并提出该主题的研究意义。
- 分析：通过心理学家和成功的大学生的经验来分享保持心理健康和成长的方法和途径，如积极心态、适度压力、健康生活方式等等。
- 例子：分享一些真实的大学生保持心理健康和成长的案例，来帮助读者更好地了解这些方法和途径。
- 结论：强调大学生可以通过保持心理健康和成长来实现自我价值和人生目标，并呼吁社会和个人提供更多的支持和关注。

3.提出上述提案中需要改进的点，以提高期刊的吸引力和销售量。

他给出的答案我还是比较满意的，然后我又让他自己提出修改意见，最后让他根据自己提出的意见来修改完成文章。

YY 提出上述提案中需要改进的点，以提高期刊的吸引力和销售量。

 虽然提案4的主题很有潜力，但是可以进一步改进来提高期刊的吸引力和销售量。以下是一些可能的改进点：

1. 更具吸引力的标题：为了吸引读者的注意力，可以选择一个更加吸引人的标题。例如，"走出低谷：大学生如何保持心理健康和幸福" 或者 "心灵疗愈：大学生面对焦虑和压力的最佳应对方法" 等等。
2. 增加实用性：除了探讨大学生面临的心理问题和困境之外，可以为读者提供更多实用性的建议和技巧，例如如何应对压力和焦虑，如何保持积极心态，如何增强自我认知和自信心等等。
3. 提供案例分析：除了分享心理学家和成功的大学生的经验之外，可以提供更多的案例分析，让读者更好地了解如何应对心理问题和困境。这些案例可以是真实的故事，也可以是虚构的情境，以帮助读者更好地理解和应用知识。
4. 增加互动性：为了提高读者的参与度和参与感，可以增加一些互动性的元素，例如问答环节、小测验、讨论问题等等，让读者参与到文章中来，与作者和其他读者互动。
5. 跨界合作：为了拓展读者群体和增加销售量，可以考虑与心理健康、青年活动等领域的机构或品牌进行合作，共同举办相关的活动或推广。这样可以吸引更多的读者，并为期刊带来更多的曝光和销售机会。

通过这些改进，可以使期刊更具有吸引力和实用性，吸引更多的读者，并增加销售量。

这里我们可以看到他给到的建议都是比较好的，提高吸引力和销售量的这个建议也很不错。接着我们让他来辅助我们创作。

4.#执行命令:

你是一个经验丰富的商业期刊编辑。
根据上述文章中提出的改进点，完成章节 1 的内容。

#限制条件:

- 字数在 300 字以内。
- 内容要吸引读者。



#执行命令:

你是一个经验丰富的商业期刊编辑。
根据上述文章中提出的改进点，完成章节1的内容。

#限制条件:

- 字数在300字以内。
- 内容要吸引读者。



章节1: 为什么大学生心理健康问题需要被重视

大学生是一个充满生机和活力的群体，他们有着无限的潜力和可能性。然而，现实却往往与理想相差甚远。在这个竞争激烈、压力巨大的社会中，大学生们面临着诸多挑战和困境，尤其是心理健康问题。

大学生的心理健康问题不容忽视。据统计，中国大学生心理问题的总体患病率已经超过 25%，其中严重心理障碍的比例也在逐年上升。这些心理问题不仅对个人的身心健康造成影响，也会对个人的学业和未来的职业发展产生负面影响。

造成大学生心理健康问题的原因也是多种多样的。例如学业压力、人际关系、未来就业等等。而且，由于年龄和生活经验的限制，大学生往往缺乏应对这些问题的经验和能力，需要社会各界的关注和支持。

因此，本文将探讨大学生心理健康问题的根源和表现形式，介绍一些常见的心理问题和应对策略，帮助大学生们更好地面对挑战，保持心理健康。

这个案例中我们可以从提案到完成文章都是由 chatGPT 完成，整体的完成度也算可以，提案和提出建议的内容我都是非常满意的，最后文章差点意思，和他一开始提出的内容相比是跑偏了，但是如果我修改我的提示词，再去沟通反馈让他修改，我相信 chatGPT 是可以产出满足我预期的内容，这里要提醒一点就是，在生成最终的文章时，如果 chatGPT 引用到一些数据，我们需要去核实真实性，以及结论的可靠性，我们要对 chatGPT 产出的内容判断力，同时 chatGPT 生成的文章还是有 AI 写作的痕迹，我们应该把他当作一个辅助工具，用于提高我们的工作效率。

