

- 2 1. 每周日晚8点提醒我提交学习总结
- 3 2. 每次刷手机超过30分钟发送警示语
- 4 3. 完成阶段目标后生成奖励方案

## 避坑指南

- **论文场景：**慎用「帮我写文献综述」等宽泛指令，应改为「请对比A学者和B学者在XX理论上的分歧」
- **自媒体场景：**避免直接发布AI生成的时事评论，需人工核实事实
- **学习场景：**当AI建议「每天背200个单词」时，应追问「如何科学分配复习周期」

## 第五章：高手进化篇——解锁专业级生产力

### 5.1 构建你的私人知识库

#### Step 1：数据准备黄金法则

适用场景：

- 法律从业者整理判例库
- 医生建立疾病诊疗手册
- 电商运营积累产品知识

操作流程：

##### 1. 创建结构化文档模板示例：

- 1 【知识单元】糖尿病饮食管理
- 2 【核心要点】
  - 3 - 每日碳水化合物摄入量  $\leq 130g$
  - 4 - 推荐食材：荞麦、西蓝花、鳕鱼
- 5 【禁忌清单】