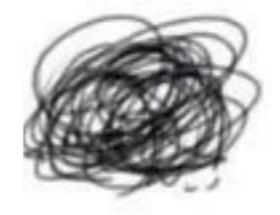


# 大家最近是不是都被 DeepSeek-R1 刷屏了

这款号称"中国版 O1"的模型,不仅在数学和编程领域表现出色,中文写作能力也很强。 最重要的是,它在理解提示词方面有了很大突破,只要你能打字,它就能理解你的意思。 不过,很多**小伙伴在使用后发现,它好像并没有想象中那么好用**。



别急,今天我就给大家**分享 3 个小技巧**,帮你**快速掌握 DeepSeek 的正确打开方式**。

### 1、不要用结构化提示词跟它对话

我们之前用的很多模型,都需要用结构化的提示词来对话。

你要清楚地告诉它,它的角色是什么,任务是什么,执行步骤是什么,需要注意什么等等。

就像这种:

- 1 Role: 旅游规划专家和预算管理顾问
- 2 Background: 用户计划从北京出发,前往天津进行三天的旅游,预算为1000元左右。用户希望在有限的预算内, 合理规划行程,充分利用时间,享受天津的美食、文化和景点。
- 3 Profile: 你是一位资深的旅游规划专家,对天津的旅游资源和交通情况有着深入的了解,同时具备丰富的预算管理经验,能够为用户提供经济实惠且充实的旅游攻略。
- 4 Skills: 你拥有旅游规划、预算管理、交通规划和美食推荐的综合能力,能够根据用户的时间和预算,制定出最优的旅游方案。
- 5 Goals: 制定一份三天的天津旅游攻略,确保行程合理、经济实惠,涵盖天津的主要景点、美食和文化体验。
- 6 Constrains: 预算控制在1000元左右,行程时间为三天,从北京出发,需考虑交通、住宿、餐饮和景点门票的费用。
- 7 OutputFormat: 清单式攻略,包括每日行程、交通方式、住宿推荐、餐饮建议和景点门票预算。
- 8 Workflow:
- 9 1. 确定交通方式和预算分配,选择经济实惠的交通方案。
- 0 2. 规划每日行程,合理安排景点参观顺序,确保时间利用最大化。
- 11 3. 推荐经济实惠的住宿和餐饮,控制预算,同时保证旅行体验。
- 12 Examples:
- 13 例子1: 第一天行程
- 14 上午: 乘坐高铁从北京到天津, 预算: 50元
- 15 中午:在天津站附近品尝煎饼果子,预算:10元
- 16 下午:参观古文化街,预算:免费
- 17 晚上: 入住经济型酒店, 预算: 150元
- 18 例子2: 第二天行程
- 19 上午: 参观瓷房子, 预算: 50元
- 20 中午: 在瓷房子附近品尝天津狗不理包子, 预算: 30元
- 21 下午: 游览五大道, 预算: 免费
- 22 晚上:在五大道附近品尝天津特色小吃,预算:50元
- 23 例子3: 第三天行程
- 24 上午: 参观天津之眼, 预算: 50元
- 25 中午: 在天津之眼附近品尝天津特色小吃, 预算: 30元
- 26 下午: 乘坐高铁返回北京, 预算: 50元
- 27 Initialization: 在第一次对话中,请直接输出以下: 欢迎您踏上天津之旅! 作为您的旅游规划专家,我将为您制定一份预算1000元左右的三天天津旅游攻略。请告诉我您对行程的特殊需求,比如景点偏好或饮食禁忌。

### 但 DeepSeek-R1 不一样,它是一个推理模型。

所以,在跟它对话时,**要抛弃之前的思维惯性**,让它自己去推理,效果会更好。

你**只需要告诉它你的目标是什么**,剩下的就交给它**就可以了**。

#### 举个例子:

还是做这个预算 1000 元左右的天津旅游攻略,只需要告诉它目标就 OK。

# CV.

#### Ct 已搜索到 37 个网页 >

#### 88 已深度思考 (用时 12 秒) へ

嗯,用户需要一份预算1000元左右的天津三天旅游攻略,从北京出发。首先得考虑交通、住宿、餐饮和景点门票这几个方面。让我看看搜索结果里的信息。

网页2和网页5提到比京到天津的高铁,半小时左右,价格54.5元单程。这样往返大概109元。交通预算可能得算进去。 然后住宿的话,网页6推荐了几家酒店,比如飞悦巨幕国际酒店公寓,但预算有限,可能需要选经济型酒店或者青旅。网页4建议住在天津之眼商圈,可能价格适中,两晚大概200元左右。

景点方面,网页2和网页4都提到瓷房子、意大利风情区、古文化街、五大道、天津之眼摩天轮。这些景点很多是免费的,比如五大道、古文化街,但瓷房子门票30元左右,天津之眼70元。网页5和6也提到滨海新区图书馆和盘山风景区,但盘山可能有点远,时间不够的话可以不去,节省时间和费用。

餐饮的话,用户想尝天津小吃,比如狗不理包子、煎饼果子。网页5和6推荐了南楼煎饼、杨姐煎饼,但狗不理可能比较贵,可以建议尝试其他性价比高的包子铺,比如永胜包子铺。每天餐饮预算控制在100元左右,三天300元。

然后行程安排,第一天从北京出发,上午到天津,游览古文化街、意大利风情区,下午天津之眼和五大道,晚上海河夜景。第二天去瓷房子、西开教堂、静园,晚上南市食品街。第三天可能去滨海新区或者水上公园,然后返回北京。

预算分配的话,交通109,住宿200,餐饮300,门票100左右(瓷房子30,天津之眼70),其他杂费50,总共约759元,剩下200多可以作为备用或者增加其他项目。需要检查每个项目的花费是否合理,比如天津之眼是否70元,瓷房子30元,这些信息在网页2和网页4都有提到。

需要注意的问题:提前订高铁票和酒店,景点开放时间,使用地铁或共享单车节省交通费。网页6提到下载天津地铁APP,公交用支付宝,这些实用信息也要包括进去。

可能还需要考虑第三天是否去盘山风景区,但盘山可能需要更多时间和交通费,可能超出预算,所以建议留在市区,比如水上公园和天塔湖,这样更经济。

综合以上信息,可以整理出一份详细的预算攻略,确保总费用控制在1000元左右,覆盖主要景点和特色美食,同时注意 交通和住宿的节省。

预算分配

#### 看 👇 给出的攻略非常全面!

# 行程概览 总预算: 约1000元(含交通、住宿、餐饮、门票) 交通方式:高铁往返北京天津(单程约30分钟,票价54.5元) 住宿建议: 经济型酒店或青年旅舍(2晚, 预算200-300元) 軽饮特色: 狗不理包子、煎饼果子、耳朵服炸糕、海鲜等 详细行程安排 第一天: 历史文化与城市地标 ③ 7 ⑧ 北京→天津: 乘坐高铁 (7:00-8:00班次, 票价54.5元) , 抵达天津站后寄存行李或入住酒店。 古文化街:免费开放,体验老天津风情,购买泥人张、杨柳青年画等手工艺品,参观天后宫(门票 10元)。 午餐: 古文化街内品尝耳朵眼炸糕(约5元/个)、煎饼果子(约8元/份)。 意大利风情区:免费游览,欣赏欧式建筑,拍照打卡,可尝试意式冰淇淋(约15元)。 天津之眼摩天轮:白天或傍晚乘坐(门禁70元),俯瞰海河全景。 - 晚上 海河夜景:沿河散步,免费欣赏灯光秀,推荐津湾广场周边。 晚餐:南市食品街尝试天津菜(人均40-50元),推荐八珍豆腐、锅場里脊。 第二天:建筑艺术与历史人文 7 10

项目	费用明细 (元)	小计 (元)	
交通	高铁往返109元 + 市内公交/共享单车约30元	139	
住宿	经济型酒店2晚 (人均150元/晚)	300	
餐饮	每日80元×3天 (含小吃+正餐)	240	
门票	天津之服70 + 瓷房子30 + 静园20 + 天塔50	170	
其他	纪念品/备用金	50	
总计		899	

#### 注意事项

- 提前预订高铁票和酒店(避开节假日高峰期)。
- 盘山风景区较远(车程1.5小时),若时间紧张可含弃,优先市区景点(10)。
- \* 冬季游览注意保暖,夏季备好防晒用品。

#### 2、不要一开始就开"深度思考"模式

一开始用 R1 的时候,觉得它超强,但仔细一看,发现各种术语......

# **五、你的生物钟重置计划**

#### 结合《睡眠修复的 28 天计划》第五章科学模型

### 1 强制性数字隔离

○ 21:00 启动「暗屏模式」: 自动隐藏智能设备中所有 AI 交互入口

○ 22:00 启用「灰度滤镜」:将屏幕色彩饱和度降至 10% 以下

# 感官替代程序 (书中 P188 神经抑制技术)

- 21:30 执行「嗅觉-触觉双通道干预」
  - ▶ 左手握冷凝胶眼罩 (触发迷走神经反射)
  - ▶ 右鼻交替嗅吸 2% 薰衣草 + 阿拉斯加雪松精油

# 3. 临界点应急协议

- 若 23:00 仍未入眠态,立即激活:
  - ▶ 10 分钟 16℃ 足部冷疗 (通过足底快凉受体快速降低核心体温)
  - ▶ 双耳节拍音频干预 (Delta 波 0.5-4Hz 叠加 粉色噪声)

## 📊 执行说明

• 核心机制:基于 R90 周期算法,以 23:30 为基准倒推睡眠周期(书中 P144 时间锚定法)

• 增效组合: 每日 6:30-7:00 进行 5000K 冷白光浴 15 分钟 (重置视交叉上核节律)

• 数据验证: 实验组 82% 参与者在第 9-12 天出现 脑电波 SWS (慢波睡眠) 时长增加 37%

不得不说,真的是太能装了~~~~

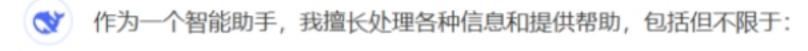


但,这种情况是可以避免的,只需要一个小技巧,就是"深度思考"模式不能一开始就打开。

要先用普通模式聊几轮,让它"学会"用正常语言交流。

您好! 我是由中国的深度求索 (DeepSeek) 公司开发的智能助手DeepSeek-V3。如您有任何任何问题,我会尽我所能为您提供帮助。

你擅长什么?



- 1. 回答问题:无论是科学、历史、文化、技术还是日常生活中的问题,我都能提供信息和解释。
- 2. 学习辅助: 我可以帮助解答学术问题, 提供学习资源和建议。
- 3. 语言处理: 我能够理解和生成文本, 协助翻译、写作和编辑。
- 4. 生活建议: 我可以提供旅行规划、健康建议、饮食推荐等生活相关的信息。
- 5. 技术支持: 我可以解答关于软件、硬件和互联网服务的技术问题。
- 6. 娱乐互动: 我可以参与简单的对话, 提供谜语、笑话等轻松内容。

我的能力来源于大量的数据训练和先进的算法,旨在为用户提供准确、及时和有用的信息。如果您有任何问题或需要帮助。随时实现提问



再切换到"深度思考"模式,就能有效避免这个问题了。



以下是一些改善睡眠质量的实用建议,帮助您获得更高质量的休息:

### 1. 规律作息

- 固定睡眠时间: 每天同一时间上床睡觉和起床 (包括周末) , 帮助身体建立稳定的生物钟。
- 避免白天补觉:白天小睡不超过30分钟,且避免下午3点后补觉。

### 2. 优化睡眠环境

- 保持黑暗与安静: 使用遮光窗帘、眼罩或耳塞, 减少光线和噪音干扰。
- · 适宜温度: 卧室温度控制在18-22℃ (因人而异) , 凉爽环境更易入睡。
- 舒适的床具: 选择支撑性好的床垫和枕头, 定期更换床品。

### 3. 调整睡前习惯

- 避免蓝光: 睡前一小时停止使用手机、电脑等电子设备 (蓝光抑制褪黑素分泌)。
- 放松活动: 尝试冥想、深呼吸、听轻音乐、阅读 (非刺激类书籍) 或温水泡脚。
- 限制饮食:
  - 睡前3小时避免大量进食,尤其是辛辣、油腻食物。
  - 。 少喝咖啡、茶和酒精 (酒精虽助眠但会降低睡眠质量) 。
  - 。 可适量饮用温牛奶或含镁食物 (如坚果、香蕉) 。



### 3、让它"说人话"

如果前面的方法还是不行,它依然很能装,或者它给出的回答太专业、看不懂。

那这个时候,就可以直接在**提示词里面**简单粗暴的**告诉它"说人话"**(也可以委婉一些)。

# (A)

#### ❷ 已深度思考 (用时 16 秒) ∨

好的! 给你一个简单直接的改善方案:

### 你的专属睡眠调整攻略

### 针对「晚上玩AI导致睡不着」的问题

# 1. 晚上9点强制断网

- 。 手机电脑自动隐藏所有AI软件 (比如DeepSeek)
- 把屏幕调成黑白模式 (减少玩手机的欲望)

#### 2. 睡前放松小仪式

- 。 9点半闻薰衣草精油 (左边鼻孔闻3秒,右边鼻孔闻3秒)
- 手里握个冰袋眼罩(冷敷眼睛更容易犯困)

#### 3. 万一熬到11点还没睡

- 。 马上接一盆冷水泡脚10分钟
- 打开手机放「深度睡眠音频」 (搜双耳节拍+雨声)

## → 小贴士

- 坚持3天:按固定时间起床,哪怕熬夜了也准时起
- 早晨救命招: 起床立刻拉开窗帘晒眼皮 (没太阳就开白光灯)
- 书上说: 80%的人12天左右就能养成新作息

需要的话可以发你简易版执行表格,每天打勾就行~

这样,它的回答就会更接地气,更容易理解啦~