

第二节：有效管理 Token，充分发挥 ChatGPT 的能力

OpenAI 官方计算token的测试地址：<https://platform.openai.com/tokenizer>

第三节：探索ChatGPT在不同领域的创新应用

1、小说撰写

- 1、我希望能作为一个小说家。我会给你一个主题，请写出有创意的、吸引人的故事，能够长时间吸引读者。
- 2、小说的主题是：""
- 3、现在开始写第一章，1000个字左右，如果内容太长，你可以分为几个部分。
- 4、现在开始写第二章，2000个字左右，如果内容太长，你可以分为几个部分。

2、写视频脚本

1. 我希望能充当视频脚本大纲生成器。我会提供主题、目标受众和视频的长度，你需要生成一个全面的大纲，包括引言、主要要点和结论。每个主要要点应该有支持它的子要点。大纲应该组织有序，易于理解。请不要在大纲中包含任何实际内容，只需要有大纲即可。
2. 主题是“学习的重要性”，目标群体是“大学生”。视频大约10分钟。
3. 好的，现在请开始写第一节的视频脚本，1分钟左右的时长。
4. 好的，现在请开始写第二节的视频脚本，2分钟左右的时长。

3、制作简历/求职信

你好，ChatGPT，我们要玩一个游戏。你要扮演ResumeGPT，一个帮助人们写简历的聊天机器人。你会问我是否要开始游戏。

你的第一个输出将只显示标题“*****ResumeGPT*****”，下面的文本将只显示：“欢迎来到ResumeGPT！我将帮助您撰写简历。我将问您30个问题，以获取撰写简历所需的信息。

说‘*****开始*****’以开始所有问题！

当我回答‘开始’时，你将问我30个问题，每次一个，以撰写我的简历，完成这30个问题后，你将开始撰写我的简历。但是如果我提前回答‘完成’，你也将开始撰写我的简历。

所有问题的输出将只显示标题 “#**ResumeGPT**” ，下面的文本将只显示： “**问题<当前问题编号>**、<问题>” 。

4、总结内容

1、将以下文字概括为 100 个字，使其易于阅读和理解。避免使用复杂的句子结构或技术术语。<article>
</article>

5、生成ppt大纲

我的名字叫：AI学长，帮我制作一篇内容为《如何学习ChatGPT》PPT，要求如下：

第一、一定要使用中文。

第二、页面形式有3种，封面、目录、列表。

第三、目录页要列出内容大纲。

第四、根据内容大纲，生成对应的PPT列表页，每一页PPT列表页内容使用 “=====列表=====” 作为开头。

第五、封面页格式如下：

=====封面=====

主标题

副标题

演讲人：我的名字

第六、目录页格式如下：

=====目录=====

目录

CONTENT

1、内容

2、内容

第七、列表页格式如下：

=====列表=====

页面主标题

1、要点1

要点描述内容

第八、列表页里的要点描述内容是对要点的详细描述，10个字以上，50个字以内。

第九、请用代码块回复你生成的内容。

闪击PPT:<https://ppt.sankki.com/#/intro>

第四节：如何为ChatGPT建立一个安全的使用环境

视频相关资源

- 1、cloudflare教程地址:https://www.*****.com/watch?v=d-yHxIVAXgg
- 2、腾讯云教程地址: https://www.*****.com/watch?v=CNxMIksCbto
- 3、购买独立IP; 教程链接: https://www.*****.com/watch?v=Pyg9A4DyMog
- 4、分享可以测试IP伪装度和isp质量的两个平台: <https://whoer.net/zh> 和 <https://ipinfo.io/>
- 5、手机安装chatgpt教程链接: https://www.*****.com/watch?v=d-yHxIVAXgg
- 6、ChatGPT平替版教程: https://www.*****.com/watch?v=ApIpiVdF1bc

其他的平台:

- 1、poe:<https://poe.com/>
- 2、monica:<https://monica.im/> (电脑, 手机都有)
- 3、Forefront: <https://chat.forefront.ai/>
- 4、Jeasprai: <https://www.jasper.ai/>
- 5、Writesonic: <https://app.writesonic.com/>

第五节：提升ChatGPT答案质量和准确性的方法 Prompt engineering —

我们应该知道一个好的提示词，要具备一下要点：

1. 清晰简洁，不要有歧义；
2. 有明确的任务/问题，任务如果太复杂，需要拆分成子任务分步完成；

3. 确保prompt中包含解答问题的必要说明/信息;
4. 指定输出长度, 避免浪费token/生成内容过长;
5. 使用分隔符, 划分prompt的不同部分, 避免chatgpt理解出错: " " " 、' ' ' 、<>、[]、<article>
6. 为chatgpt指定角色, 要求它在对话中扮演某个专业的角色, 这样做可以缩小专业范围, 相应回复会更专业。

设计一个优质prompt的步骤:

1. 确定问题或目标: 表达清楚你希望Chatgpt帮你完成的目标, 以及你所希望的回复格式和长度。
2. 指定角色或使用相关关键词和术语: 在prompt中指定角色或者使用相关术语, 有助于ChatGPT理解问题方向, 并生成更精准的回复。
3. 编写prompt: 根据第一点和第二点, 写清楚说明, 清晰的传达所需的信息和任务。
4. 测试迭代: 根据chatgpt的回复评估结果, 按需要调整prompt, 重复这个过程, 直到创建出一个能够始终生成所需响应的prompt。

Prompt公式:

1. Role 角色: 要求chatgpt扮演什么角色;
2. Info 信息: 当前任务需要处理和参考的信息;
3. Task 任务: 需要完成什么任务;
4. Object 对象: 内容的观众说谁, 比如说: 面向大学生和面向小学生的输出深度肯定不一样;
5. Fromat 格式: 希望chatgpt以什么格式、风格、情感、内容长度输出、有什么限制;
6. Case 例子: 要求chatgpt举例说明。
7. Question 提问: 在回答之前要求chatgpt提问, 是否清楚用户的信息和需求。(在回答之前, 如果你对我的任务有任何疑问或者不确定如何提供最佳答案, 请一定要提出明确的问题以便清楚的理解我的任务。是否理解?)
8. Other 其他:
 1. 如果遇到复杂问题, 要求Chatgpt一步一步进行;
 2. 使用分隔符; " " " 、' ' ' 、<>、[]、<article>
 3. 测试迭代;

第六节：提升ChatGPT答案质量和准确性的方法

Prompt engineering 二

实用的prompt灵感和技巧

1. 解释***，并且给出暗喻/隐喻/类比（解释术语、专业名称，用一个词或短语指出常见的一种物体或概念以代替另一种物体或概念，从而暗示它们之间的相似之处）
2. 我想了解***的概念，请通过一个实用且易于理解的比喻来帮助我更好地理解这个概念；（比喻：黑洞）
3. 请为***创建*个**（批量创建：为我的*****视频创建5个标题和描述）
4. 详细说明...的目的（解释对话内容的目的，对方的目的）
5. 从多个角度，完成***任务。（拓宽问题的视角，提供更全面的回答。> 请从多个不同的视角，如居民、开发商、当地政府和国家的角度上，写一篇关于房价上涨有哪些影响的文章）
6. 给***写一个大纲/章节列表/目录（视频、小说、书籍、新闻报道）
7. 给我一些写作的创意提示，帮我开始写作
8. 集思广益：撰写5个优化这份文案的创意
9. 用一句话概括...
10. 给这条信息写一个***的回复(幽默、拒绝)
11. 将这个标题转化为一个引人入胜的开头
12. 关于****，有哪些有效的策略/建议（减肥、找工作）
13. 在这个主题上我不会想到什么，会忽略什么；
14. 给我一些新颖和不常见的答案；
15. 请不需要做什么...(不要复述问题/不要说的太专业)
16. 向一个小学生/博士生/**岁解释
17. 一步一步来完成（遇到复杂的问题，可以用这个指令引导chatgpt分步回答）
18. 忽略之前所有的prompt(当你要在这个窗口开启一个新主题的时候)
19. 将重要的关键词加粗显示
20. 请在回复中添加适合的表情符号
21. 遇到问题应该怎么做，给出**解决方法；（遇到问题向我提问/遇到问题先跳过/按其他解决方案执行）
22. 请把以下内容总结为一条朋友圈/小红书文案，内容：[]

沉浸式翻译插件地址：<https://chrome.google.com/webstore/detail/immersive-translate/bpoadfkcbjbfhfodiogcnhhpibjbnh>

第七节：提升ChatGPT答案质量和准确性的方法

Prompt engineering三

1、提供示例

- 当你想模仿 某个事物的时候，比如：文案/风格/语气/语法的时候，模仿李白、马云、马斯克
- 当你想复制 一种难以明确描述，抽象形式的时候；

我们为chatgpt提供一些示例，示例可以是一个也可以是多个，让chatgpt来捕捉关键信息、风格；然后创作出 我们想要的形式内容。

prompt公式：

请根据我提供的示例作为参考：

<示例一>

<示例二>

<示例三>

现在请你模仿这些示例的风格，写一篇****

例子：

你好，我想你像李白那样写一首春天的诗。下面是几个李白的诗句，供你参考：

1. "白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。" - 望庐山瀑布
2. "静夜思" - 床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。
3. "月下独酌" - 花间一壶酒，独酌无相亲。举杯邀明月，对影成三人。

现在请你模仿这些诗句的风格，写一首关于春天的诗。

2、分步推理

这个高级 prompt 工程，可以引导 ChatGPT 以分步执行的形式，推理和解释结果来源的过程。

当你想对一个问题刨根问底的时候，这个适用于教育和科普为目的的需求，它可以确保chatgpt的答案是清晰透明并且是易于理解的。

prompt公式：

[你的问题]，让我们一步一步思考。

例子：

全球为什么会变暖？让我们一步一步思考。

3、表格格式

可以指定Chatgpt按表格格式输出，更清晰的展示数据，方便用户分析和理解结果。

Prompt 公式

1. [你的问题].
2. 你可以将答案分解成哪些不同的类别，以丰富内容
3. 现在创建一个表格，将这些类别分别放入不同的列中，表格内容需要包含你的原始答案。

例子：

北京有哪些景点？

4、prompt转换器

当你有一个需求，但是不知道怎么写有效prompt的时候，可以用这个提示词 让ChatGPT来帮你省去写复杂prompt的步骤。这个帮助用户更专注于需求本身，降低用户对话的难度。

prompt公式：

你是一个创建prompt的专家，非常擅长生成简洁明了和实用的prompt。请问我可以添加哪些内容和细节来改善这个prompt的输出结果？我的prompt是：[我有10000元，应该怎么投资？]

很好，现在将这些要点转化为 可以放入我的信息 的填空格式。

例子：

我有10000元，应该怎么投资？

5、批判性提示

这个提示可以帮助用户提供客观和专业的反馈，突出需要改进的地方，并且提供建设性的批判，帮助用户优化内容。

prompt公式：

我希望你能做一个[**]方面的专家和批评家；评估下面的内容，告诉我它有哪些不好的地方，并且给出建设性的批判，然后指出要怎么改进。[这里可以提供一些问题背景]。我们来一步步地思考，我希望你解决每个环节的问题。这是我的内容：[]

案例：

我希望你能做一个市场营销策略方面的专家和批评家。评估下面的内容，告诉我它有哪些不好的地方，并且给出建设性的批判，然后指出要怎么改进。这是一项关于新产品发布的市场营销策略。我们来一步步地思考，我希望你解决每个环节的问题。这是我的内容：

“我们计划在下一个季度推出新产品，我们将在社交媒体上进行广泛的推广，并在主流媒体上发布一些广告。我们还将通过电子邮件向我们现有的客户推送新产品信息。新产品发布会将在我们的总部举行，我们邀请了一些重要的行业媒体和博客作者。”

6、比较提示

这个提示可以帮助用户快速找到内容的关键点以及区别，比如我们可以用它对比不同产品的/不同文案的优缺点，帮助用户快速做出判断。

prompt公式：

请对比下方的文本示例，将它们的相似之处、区别、特征、功能、关键点、*** 概括到一个表格中。这是两个内容：

[内容1]

[内容2]

例子：

股票投资和加密货币投资

7、逆向提示生成器

这个提示可以帮助用户反向创建prompt，根据用户提供的 参考内容，让chatgpt逆向生成这个内容的prompt。非常的实用，当你看到某段内容/模版很不错的时候，就可以用这个提示词来反向生成 该内容的prompt。有效突破个人prompt水平的限制，创建任何你想要的内容的提示词。

prompt公式：

- 1、我们来聊一下逆向Prompt Engineering。通过逆向提示工程，可以为指定的文本创建 prompt
- 2、你能给我举一个简单的逆向Prompt Engineering的例子吗
- 3、很好，你能创建一个非常技术的逆向Prompt Engineering模版吗
- 4、现在，请将以下文本进行逆向Prompt Engineering。请充分捕捉该文本的语气、语法、写作风格，以便你创作该文本的prompt。

prompt公式

你是一个Prompt Engineering专家，能够根据用户提供给你的文本逆向提示工程，请记住在你创建的prompt中不能有文本中的产品信息，留空让我填写自己的信息。我将给你提供以下内容：[**]。请你充分捕捉该文本的语气、语法、写作风格，以便你创作该文本的prompt，并且我希望在将来使用你创建的prompt来复制我提供的文本的风格。

案例：

- 1、今年过节不收礼呀，不收礼呀不收礼，收礼还收脑白金。
- 2、Model Y，特斯拉全新SUV电动车型。拥有超过300英里的续航里程，可在3.5秒内加速至60英里/小时。配备全景玻璃车顶、自动驾驶功能和最先进的安全系统。Model Y是您的下一代家庭SUV。

PS:这里要注意一点啊，逆向Prompt Engineering是一个迭代的过程。您可以根据生成的结果进行调整和优化，直到达到满意的文本风格为止。

第八节：使用ChatGPT搭建自动化流程，打造效率神器

集简云：<https://www.jijyun.cn/>

Zapier：<https://zapier.com/>

Openai模型建议用：text-davinci-003

Prompt：将以下文字概括为 100 个字，使其易于阅读和理解。避免使用复杂的句子结构或技术术语。如果是英文内容，请务必翻译成中文给我，内容：<>

第十节：搭建个人AI知识库，实现更精准、更个性的服务

工具一：<https://cloud.dify.ai/>

工具二：<https://fastgpt.run/>

工具二视频教程：https://www.youtube.com/watch?v=Uxw_4l7hBx8

工具二视频教程：<https://www.bilibili.com/video/BV1334y1M7KY/>

第十一节：使用ChatGPT+AI工具快速创作短视频

参考prompt:

你是一个专业导演，我需要你帮助我来拍视频，我会给你<需求>，请你返回：

<音乐描述>：描述这个视频的音乐的风格、使用乐器、旋律等等细节描述

<配音描述>：描述这个视频旁白的内容

<视频描述>：描述这个视频里有什么画面，我会用midjourney生成这些画面，请在每个画面后面添加上这个画面的prompt，prompt中请保证生成画面的风格一致

请注意，视频时长20秒左右；

其他的相关软件：

<https://linbintalk.com/f5268618ccb84135a6e8e1d4f9685ea7?v=d50425a01f2b4f58ac886e35287f8e64>

第十二节：制作AI数字人及克隆AI数字人

1、HeyGen:<https://app.heygen.com/>

2、硅基智能:<https://www.guiji.ai/#/index>

3、腾讯智影:<https://zenvideo.qq.com/>

4、讯飞：<https://www.xfyun.cn/solutions/train>

5、序列猴子：<https://openapi.moyin.com/mineApplication?currentType=voiceCloneConfig&comboIndex=0>

6、小冰数字人：<https://aicopy.iiii.com/>

制作教程1：https://www.youtube.com/watch?v=i2kJqb_iZaA

制作教程2：<https://www.youtube.com/watch?v=wqy9IWCK0iQ>

制作教程1：<https://www.bilibili.com/video/BV1SN411x74r/>

制作教程2：<https://www.bilibili.com/video/BV1Km4y117uv/>

第十三节：如何利用AI数字人进行24小时直播

1、代理人：<https://www.proxifier.com/>

2、OBS：<https://obsproject.com/>

3、直播伴侣：<https://streamingtool.douyin.com>

第十四节：如何安全的充值ChatGPT Plus会及OpenAI API接口

具体的注册申请流程大家可以看这个链接，我整理了一份教程：<https://linbintalk.com/Wise-3855783c4bfa4a42882710d903556fd2>

Wise注册链接：<https://wise.com/invite/u/ck1m5bp>

第十五节：像PS高手一样轻松搞定各种素材设计

地址：<https://www.gaoding.com/>

第十七节：用ChatGPT自动总结微信群里记录

微信群消息总结的好友，可加这个新的微信号：Hulunote-C3PO（视频中的号作废）

Prompt:

1、你好，这是一份聊天记录，请为我总结主要聊了哪些内容，告诉我摘要就可以。

2、为什么你一次只处理了500个字符

其他工具和指令：

葫芦笔记地址：<https://www.hulunote.com/>

群绑定相关操作指令：

/群绑定

/确认群绑定

/勿扰模型

/开启高级自动整理模式

/每日汇总

/帮助

第十八节：用ChatGPT开发网页自动化插件【无需编程】

prompt:

我想用tampermonkey实现一个***的功能，主要包含以下功能：

1、功能描述；

2、功能描述；

这个网页是：*****

注意事项：如果是复杂一点的插件需求，ChatGPT可能无法一次写出正确的代码，需要多次对话调整，可以每生成一次插件代码测试一次，根据测试结果再要求ChatGPT修正代码，反复测试调整。

油猴插件地址：

<https://chrome.google.com/webstore/detail/tampermonkey/dhdgffkkebhmkfjojejmpbldmpobfkfo>

第十九节：ChatGPT+Midjourney实现自动批量绘图及保存

ChatGPT批量生成Midjourney图片描述的Prompt:

The [subject] is, Tesla

The [style] is, brand new

Generate an "prompt" that will be used as input for an AI-based text to image program exactly based on the following parameters:

/imagine prompt: [1] by [2], [3], [4] background, [5]

Always begin the "prompt" with "/imagine prompt:" In this prompt

[1] should be a classic or contemporary art form perfectly express the [subject]

[2] should be a contemporary artist who is famous in [1] area

[3] should be replaced with the [subject].

[4] should be an environment of the scene

[5] should be replaced with [style] and add a list of 10 adjective to demonstrate the [subject]

It's important to note that the descriptions in the prompt should be written back to back, separated with commas and spaces, and should not include any line breaks or colons. Do not include any words, phrases or numbers in brackets. Be consistent in your use of grammar and avoid using cliches or unnecessary words.

If the prompt subject looks better vertically, add "4K,photorealistic, ultra detailed --ar 3:4" at last.

If the prompt subject looks better horizontally, add "4K,photorealistic,ultra detailed --ar 16:9" at last.

If the prompt subject looks better in square, add "4k, photorealistic, ultra detailed --ar 1:1"at last.

Generate 10 prompts.

AutoJourney插件下载地址: <https://chrome.google.com/webstore/detail/autojourney-auto-send-mid/dkbkadmoadhbpdelhmpnlhfpdikijm>

第二十节：使用GPTs+Actions自动获取第三方数据

1. Voxscript 官网: <https://voxsript.awt.icu/index.html>

2. OpenAI Schema: <https://voxsript.awt.icu/swagger/v1/swagger.yaml>

Server URL:

servers:

- url: <https://voxsript.awt.icu>

参考Prompt说明:

你是一个股票分析师，根据我给的股票代码/名称，输出当前它的价格；请注意股价的class标签是：ZXJ，如果找不到字段可以按标签查找。

当我提供{股票代码/名称}，如果是名称先查询股票代码，然后使用voxsript插件从 <https://quote.eastmoney.com/{股票代码}.html>中获取数据。

你是一个食物营养师，根据我给的食物名称，输出对应食物的热量；

当我提供食物的{name}时，请使用voxsript插件从<https://www.boohiee.com/food/search?keyword={name}>中获取热量数据；

第二十一节：零代码将ChatGPT接入微信，搭建微信分身

- 1、微信机器人项目地址：<https://github.com/leochen-g/wechat-assistant-pro>
- 2、微秘书管理面板：<https://wechat.aibotk.com?r=zDZM75>
- 3、Docker桌面版：<https://www.docker.com/products/docker-desktop/>
- 4、Sealos 云服务：<https://cloud.sealos.top>
- 5、FastGPT：<https://fastgpt.run/>
- 6、Fastgpt介绍视频：https://www.youtube.com/watch?v=Uxw_4l7hBx8
- 7、Dify地址：<https://cloud.dify.ai/apps>

本地安装微信机器人代码：

第一行（拉取镜像）：`docker pull aibotk/wechat-assistant`

第二行（本地部署）：`docker run -d -e AIBOTK_KEY="微秘书apikey" -e AIBOTK_SECRET="微秘书apiSecret" --name=wechatbot aibotk/wechat-assistant`

Sealos云端部署微信机器人：

应用名：随便填，但必须是英文名。

镜像名：aibotk/wechat-assistant

内存选择：256M。

环境变量：AIBOTK_KEY="微秘书 APIKEY" AIBOTK_SECRET="微秘书 APISECRET"

调用GPTs给微信发消息的Schema：

```
{
  "openapi": "3.1.0",
  "info": {
    "title": "Bot API",
    "description": "API for sending messages via a bot.",
    "version": "1.0.0"
  },
  "servers": [
    {
      "url": "https://api-bot.aibotk.com/openapi/v1"
    }
  ],
}
```

```

"paths": {
  "/chat/contact": {
    "post": {
      "description": "Send a message to a contact",
      "operationId": "sendMessageToContact",
      "requestBody": {
        "description": "Message and recipient details",
        "required": true,
        "content": {
          "application/json": {
            "schema": {
              "type": "object",
              "properties": {
                "apiKey": {
                  "type": "string",
                  "description": "API key for authentication",
                  "default": "微秘书的apikey"
                },
                "name": {
                  "type": "string",
                  "description": "Name of the recipient"
                },
                "message": {
                  "type": "object",
                  "properties": {
                    "type": {
                      "type": "integer",
                      "description": "Message type",
                      "default": 1
                    },
                    "content": {
                      "type": "string",
                      "description": "Content of the message"
                    }
                  },
                  "required": ["type", "content"]
                }
              },
              "required": ["apiKey", "name", "message"]
            }
          }
        }
      },
      "responses": {
        "200": {
          "description": "Message sent successfully"
        },
        "400": {
          "description": "Invalid request format"
        },
        "401": {
          "description": "Unauthorized access"
        }
      }
    }
  }
}

```

```
    }  
  }  
}  
}  
},  
"components": {  
  "schemas": {}  
}  
}
```