

DeepSeek 15天指导手册——从入门到精通

第一章：准备篇（30分钟上手）

1.1 三分钟创建你的AI伙伴

步骤详解：

1. 访问官网：在浏览器输入「www.deepseek.com」（就像打开微信一样简单）
2. 注册账号：点击右上角「笑脸图标」→ 选择「邮箱/手机注册」（建议使用常用邮箱）
3. 验证身份：查看收件箱找到验证邮件 → 点击蓝色确认按钮（找不到？检查垃圾箱）
4. 首次登录：输入密码时建议使用「大小写字母+数字」组合（例如：Deep2024@seek）

避坑指南：

- 如果遇到验证码不显示，尝试刷新页面或切换浏览器
- 注册后建议立即绑定手机号，方便找回账号

更多AI工具可直接访问：<https://www.faxianai.com/>

Deepseek满血版入口：<https://www.faxianai.com/ai/6039.html>

1.2 认识你的AI控制台

核心界面全解析：

![控制台标注图]（此处应有示意图）

1. **对话输入框**：像发微信一样打字，但记得按「Enter」发送（而不是微信的「发送」按钮）
2. **历史记录栏**：左侧列表显示所有对话，可右键「重命名对话」方便查找（例如改为「毕业论文辅助」）
3. **功能工具栏**：
 -  格式按钮：插入代码块、表格、公式的快捷键
 -  记忆库：点击星标保存重要信息（相当于AI的记事本）
 -  设置：调整响应速度/创意程度（新手建议保持默认）

实时演练：

1. 输入「你好，请做自我介绍」观察响应
 2. 尝试点击「代码块」图标，输入「请用Python打印爱心图案」
 3. 将当前对话重命名为「测试练习」
-

第二章：基础对话篇（像交朋友一样学交流）

2.1 有效提问的五个黄金法则

法则一：明确需求

- ❌ 错误示例：「帮我写点东西」
- ✅ 正确姿势：「我需要一封求职邮件，应聘新媒体运营岗位，强调3年公众号运营经验」

法则二：提供背景

- ❌ 错误示例：「分析这个数据」
- ✅ 正确姿势：「这是一家奶茶店过去三个月的销售数据，请分析周末和工作日的销量差异（附CSV数据）」

法则三：指定格式

- ❌ 错误示例：「给几个营销方案」
- ✅ 正确姿势：「请用表格形式列出三种情人节咖啡店促销方案，包含成本预估和预期效果」

法则四：控制长度

- ❌ 错误示例：「详细说明」
- ✅ 正确姿势：「请用200字以内解释区块链技术，让完全不懂技术的老人能听懂」

法则五：及时纠正

- 当回答不满意时，可以：
 - 「这个方案成本太高，请提供预算控制在500元以内的版本」
 - 「请用更正式的语气重写第二段」

2.2 新手必学的10个魔法指令

基础指令集：

1. `/续写`：当回答中断时自动继续生成
2. `/简化`：将复杂内容转换成大白话
3. `/示例`：要求展示实际案例（特别是写代码时）
4. `/步骤`：让AI分步骤指导操作流程
5. `/检查`：帮你发现文档中的错误

场景演练：

1. 输入「`/步骤` 如何用手机拍摄美食照片」，观察分步指导
2. 输入「请解释量子计算，然后`/简化`」，对比前后差异

第三章：效率飞跃篇（文件处理与复杂任务）

3.1 五分钟学会文档分析

操作流程：

1. 点击「回形针」图标上传文件（支持PDF/Word/TXT）
2. 输入具体指令：
 - 「总结这份年报的三个核心要点」
 - 「提取合同中的责任条款制成表格」
3. 进阶技巧：
 - 对比分析：「对比文档A和文档B的市场策略差异」
 - 数据提取：「从实验报告中整理所有温度数据」

避坑指南：

- 超过50页的文档建议先拆分处理

- 扫描版PDF需确保文字可复制

3.2 让AI帮你写代码

万能模板：

```
1  【语言】 Python
2  【功能】 自动下载网页图片
3  【要求】
4  - 处理SSL证书错误
5  - 显示下载进度条
6  - 保存到指定文件夹
```

执行策略：

1. 先让AI生成代码
2. 要求添加注释说明
3. 请求逐行解释关键代码段
4. 遇到报错直接粘贴错误信息

好的，我们立即展开场景实战篇的完整内容，采用「保姆级教学+多场景覆盖」模式：

第四章：场景实战篇——解决真实世界问题

4.1 学术论文全流程辅助（从开题到答辩）

阶段一：开题攻坚

操作流程：

1. 找研究方向输入：「我是机械工程专业本科生，请推荐5个适合毕设的智能机器人相关课题，要求：

- 具有创新性但不过于前沿
 - 需要仿真实验而非实物制作
 - 附相关参考文献查找关键词」
2. **优化题目**示例对话：你：「基于深度学习的机械臂抓取系统研究」AI：「建议改为'基于改进YOLOv5的未知物体自适应抓取系统研究'，创新点更明确」
3. **文献速览**上传10篇PDF文献后输入：「请用表格对比各文献的研究方法，按'创新点/局限/可借鉴处'三列整理」

阶段二：正文写作

核心技巧：

- **方法描述**：输入「请将这段实验步骤改写成学术被动语态：『我们先用CAD画了模型，然后导入ANSYS做力学分析』」
- **数据可视化**：提供Excel数据后输入「请建议三种适合展示温度变化曲线的图表类型，并说明选择理由」
- **降重技巧**：对指定段落使用指令「/学术化改写 保持原意但调整句式结构」

阶段三：格式调整

实战示例：

- 1 请检查我的论文格式是否符合以下要求：
- 2 1. 三级标题用1.1.1格式
- 3 2. 参考文献[1]需要补充DOI号
- 4 3. 所有图片添加居中的「图1-」编号
- 5 4. 行距调整为1.5倍

阶段四：仅做文本辅助

查重降重一体化

 查重预检

指令：

- 1 分析以下段落：[粘贴文本]
- 2 1. 预测查重率及高危片段（标红显示）
- 3 2. 识别潜在引用缺失（推荐3篇相关文献）
- 4 3. 给出改写建议（同义替换/结构调整）

🔥 示例输出：

- 1 原句："机器学习需要大量数据支持"
- 2 改写方案：
- 3 "当代AI模型的训练过程，往往依赖于海量样本的持续输入（Wang et al., 2022）"

🚀 期刊匹配引擎

匹配指令：

- 1 基于我的研究：
- 2 - 领域：人工智能辅助教育
- 3 - 创新点：动态知识点图谱构建
- 4 - 数据量：10万+用户样本
- 5 推荐：
- 6 1. 3个冲刺期刊（IF 3-5）
- 7 2. 2个保底期刊（录用率>40%）
- 8 3. 1个新兴开源期刊（APC免费）
- 9 要求：
- 10 - 附最新影响因子和审稿周期
- 11 - 标注格式要求差异（参考文献/图表规范）

💎 辅助必备：

- 1 实时监控指令：
- 2 "追踪[研究关键词]的最新预印本，每周一生成简报"
- 3 "发现与我方法论相似的已发表论文，对比优劣势"

💡 避坑指南

- 警惕「该领域最新研究显示」等模糊表述，学术内容引用要明确，内容要严谨。
- 涉及敏感数据应使用「假设我们有某型号机床的振动频率数据」代替真实信息
- 答辩PPT生成后务必人工检查动画逻辑

4.2 自媒体运营从0到1

爆款内容生产线

标题生成术：

- 基础版：「请生成10个关于『时间管理』的小红书标题，要求：
 - 使用emoji符号
 - 包含数字量化
 - 突出痛点解决」
- 进阶版：「将『Python入门教程』改写成吸引大学生的抖音文案标题，要求：
 - 使用悬念结构
 - 不超过15字
 - 带热门话题标签」

内容创作模板：

- 1 **【类型】** 科普类短视频脚本
- 2 **【主题】** 量子计算机原理
- 3 **【要求】**
- 4 1. 用「冰箱整理食物」做类比解释量子比特
- 5 2. 每30秒设置一个悬念转折
- 6 3. 结尾引导点赞话术

排版优化技巧：

- 输入「将这段文字改造成适合微信公众号的排版：
 - 每段不超过3行

- 关键句加🔑emoji
- 添加间隔符号如「----」
- 重要数据用绿色字体标注」

数据分析实战

上传后台数据截图后输入：

「分析粉丝活跃时间段，建议下周最佳发稿时刻表，用24小时制展示高峰时段」

4.3 智能学习规划系统

定制专属学习方案

步骤演示：

1. 输入背景：「我需要三个月内雅思达到7分，当前水平5.5，每天可学习3小时」
2. 生成计划：「请按周制定备考方案，包含：
 - 每日各科时间分配
 - 必备资料清单
 - 阶段自测时间点」
3. 动态调整：「本周听力正确率仅60%，请重新调整下周听力训练计划」

知识点攻克策略

- **概念理解：**输入「用三句话解释蒙特卡洛模拟，第一句类比生活场景，第二句技术定义，第三句应用案例」
- **错题分析：**上传错题照片后输入「请解析错误根源，并推荐3道同类强化练习题」
- **记忆强化：**「将这些医学名词生成记忆口诀，每句7个字押韵」

学习监督系统

- 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】

- 6 ✕ 高GI水果：荔枝/龙眼/香蕉
- 7 ✕ 加工食品：蜜饯/罐头/火腿肠
- 8 【常见问题】
- 9 Q：可以喝无糖可乐吗？
- 10 A：建议每周不超过2罐，注意...

2. 文件格式转换

- 纸质资料 → 手机扫描王APP → 导出为可编辑PDF
- 微信聊天记录 → 使用「腾讯文档」导出为TXT

3. 数据清洗技巧

输入指令：「请删除文档中的重复段落，并按'概念定义-操作步骤-注意事项'结构重组内容」

Step 2：知识库训练实战

网页端操作：

1. 进入「知识库」面板 → 点击「新建知识库」
2. 拖拽上传文件（支持PDF/Word/Markdown）
3. 设置调用关键词：「当问题包含'治疗方案'或'用药指南'时优先调用该库」

API开发者模式：

```
1  from deepseek import KnowledgeBase
2
3  kb = KnowledgeBase(api_key="your_key")
4  kb.create(
5      name="心血管疾病库",
6      documents=["heart_disease.pdf", "treatment_guide.docx"],
7      description="三甲医院内部诊疗标准",
8      access_level="private"
9  )
```

Step 3：调用与优化

对话中激活：

- @我的知识库[心血管疾病]
- 患者男性58岁，血压160/95，有吸烟史，请推荐干预方案

持续优化策略：

- 每月使用「知识体检」指令：「找出知识库中过时的药品名称，对比2024版国家药典」
- 添加纠错机制：「当用户指出知识库错误时自动生成修订工单」

5.2 自动化工作流搭建（解放双手的终极方案）

场景一：日报自动生成系统

配置步骤：

1. 数据源接入

- 钉钉/企业微信 → 导出当日工作日志
- 销售系统 → 获取CRM数据

2. AI处理链

- /创建自动化流程
- 名称：销售日报生成
- 触发条件：每天18:00
- 执行动作：
 - 读取CRM今日订单数据
 - 对比昨日数据计算增长率
 - 生成三段式日报：
 - 关键指标
 - 异常预警
 - 明日建议
 - 发送邮件至manager@company.com

3. 异常处理机制

- 设置关键词监控：当日报中出现「下降」「异常」时，自动抄送技术总监

场景二：智能客服中台

Zapier联动示例：

1. 当官网表单收到新咨询 → 触发DeepSeek API
2. AI分析客户需求 → 分类为「售后/报价/技术」
3. 根据类别：
 - 简单问题 → 直接回复解决方案
 - 复杂问题 → 生成工单派发对应部门

关键指令：

- 1 /设置自动回复模板
- 2 当问题包含["怎么退货","运费谁付"]时，回复：
- 3 感谢咨询！我们的退换货政策是：
- 4 1. 7天内无理由退货（标签未撕）
- 5 2. 质量问题免运费（附照片证明）
- 6 需要人工帮助请回复「转接客服」

5.3 跨语言自由切换实战（商务谈判/文献翻译）

模式一：精准翻译模式

商务场景：

- 1 /开启专业翻译模式
- 2 【源语言】中文
- 3 【目标语言】商务英语
- 4 【特殊要求】
- 5 - 保留敬语格式（Dear/Honored）
- 6 - 金额保留两位小数
- 7 - 使用ICC国际商会术语

输入：「关于FOB上海条款，我方建议分批装运以降低风险」

输出：「Regarding the FOB Shanghai terms, we propose partial shipments to mitigate risks as per Incoterms 2020 rules.」

模式二：学术润色模式

论文翻译技巧：

- 1. 上传参考文献：「请模仿这篇Nature论文的用词风格翻译我的摘要」
- 2. 术语一致性检查：「确保'纳米材料'统一译为'nanomaterials'」
- 3. 格式保留：「图表标题翻译后保持Figure 1-格式」

模式三：文化适配模式

本地化案例：

输入：「向印度客户解释'质量第一'的企业文化」

AI建议：

- 替换案例：用「塔塔集团质量标准」代替「华为经验」
- 调整表达：将「追求完美」改为「持续改进的承诺」
- 宗教注意：避免使用牛相关比喻

避坑指南

- 知识库陷阱：避免直接上传机密合同，应使用「某品牌采购协议」替代真实名称
 - 自动化风险：涉及财务审批的流程必须保留人工确认环节
-

第六章 如何利用我提高自我学习能力

场景1：学习加速器

1.1 论文精读秘籍

三阶速读法

1. 预判提问（5分钟）

输入指令：

"请用200字概括《[论文标题]》的核心创新点，用'已知...但...因此...'结构表述，并列3个值得深挖的疑问"

2. 图表解析（关键突破）

带图提问：

"解释Figure3的实验设计逻辑，用箭头图表示变量关系，并标注作者可能省略的控制变量"

3. 批判思考（防被带节奏）

进阶指令：

"找出该研究方法的3个潜在局限，并提供2篇2023年后发表的反向证据论文DOI"

 **贴士：**遇到公式按Alt+鼠标拖动选择，直接问"请用小学数学知识解释这个公式的含义"

1.2 错题攻克流水线

四步提分法

1. 错因诊断

拍照/输入题目后问：

"分析我在这道几何题中的思维误区，用认知心理学中的【确认偏差】概念解释"

2. 变式训练

生成指令：

"基于该题知识点生成3道难度递增的变式题，附加解题路线图提示（不直接给答案）"

3. 记忆强化

记忆卡片指令：
"把解题关键步骤转化为顺口溜，要求押韵且包含‘辅助线’‘相似比’等术语"

4. 监控报告

进度查询：
"统计我过去一周在三角函数板块的错题类型分布，用饼状图呈现并标注突破优先级"

⚠ 避坑：避免直接问答案，改用"给我提示而不是答案"触发引导模式

1.3会议纪要革命

🕒 30秒整理术

1. 录音转重点（需上传录音文件）

指令：
"提取关键决策：用【决议事项】【责任人】【时间节点】三栏表格呈现，红色标注有争议的内容"

2. 行动清单

追问：
"把会议内容转化为SMART原则任务清单，标注需要跨部门协作的事项"

3. 可视化呈现

高阶指令：
"将项目时间线转化为甘特图代码（Mermaid语法格式），用🔴标注关键依赖节点"

📌 贴士：输入"开启时间戳模式"可自动标注每个议题讨论时长

（因篇幅限制，此处展示部分内容，可以向ai提问，或得更多场景应用）

1.4 创建个人知识库

📁 三步构建法

1. 信息抓取

指令：

"实时监控AI对话，自动提取以下内容到知识库：

- 我重复使用3次以上的指令
- 被标记‘重要’的解决方案
- 修改超过2次的输出内容"

2. 智能标签

分类指令：

"为知识库添加多维度标签：

#常用指令 #合同模板 #技术难题 #已验证方案"

3. 主动推送

触发机制：

"当我讨论‘用户增长’时，自动显示知识库中相关案例和过往成功方案"

⚡ 效果：新员工1周内即可调用团队沉淀的300+优质指令

场景2：学会自我校正与复盘

模块1：输出校准三板斧

🔧 问题：答案太官方不够接地气

修正流程：

1. 输入"开启小白模式" → 禁用专业术语

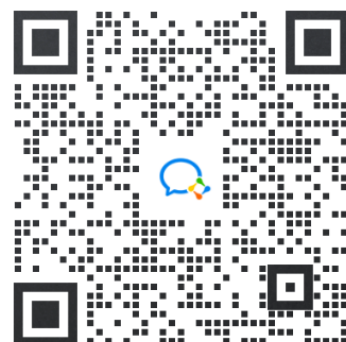
免责声明：

1. 本资料来源于网络公开渠道，版权归属版权方；
2. 本资料仅限会员学习使用，如他用请联系版权方；
3. 会员费用作为信息收集整理及运营之必须费用；
4. 如侵犯您的合法权益，请联系客服微信将及时删除



行业报告资源群

1. 进群福利：进群即领万份行业研究、管理方案及其他学习资源，直接打包下载
2. 每日分享：6份行研精选报告、3个行业主题
3. 报告查找：群里直接咨询，免费协助查找
4. 严禁广告：仅限行业报告交流，禁止一切无关信息



微信扫码，长期有效

更多AI工具可直接访问：<https://www.faxianai.com/>
Deepseek满血版入口：<https://www.faxianai.com/ai/6039.html>

知识星球 行业与管理资源

专业知识社群：每月分享8000+份行业研究报告、商业计划、市场研究、企业运营及咨询管理方案等，涵盖科技、金融、教育、互联网、房地产、生物制药、医疗健康等；已成为投资、产业研究、企业运营、价值传播等工作助手。



微信扫码，行研无忧