

01 AI 操作员／AI 主帅自测表

依据附录一 第 1 至 8 项 请按真实习惯选择是或否

1. 我使用 AI 时，最常说的话是“帮我写一个”“帮我想一下”“帮我总结一下”。
- ☐ 是 ☐ 否
2. 我经常觉得 AI 写得很快，但输出结果不能直接使用。
- ☐ 是 ☐ 否
3. 我很少在使用 AI 前说明任务目标、使用对象、背景和验收标准。
- ☐ 是 ☐ 否
4. 我经常让 AI 一次性完成分析、写作、修改和检查。
- ☐ 是 ☐ 否
5. 我使用 AI 后，仍然需要花很多时间重改、重写、重想。
- ☐ 是 ☐ 否
6. 我会在任务开始前，让 AI 先帮我澄清目标和限制，而不是直接生成最终结果。
- ☐ 是 ☐ 否
7. 我会把 AI 分成不同角色使用，例如资料员、诊断员、写手、挑刺官、验收官。
- ☐ 是 ☐ 否
8. 我会要求 AI 区分事实、判断、建议和待确认问题。
- ☐ 是 ☐ 否
- 此表用于自我反思，不是标准化能力测评。

01 自测续表与行动

依据附录一 第 9 至 15 项

9. 我会让 AI 对输出结果进行检查，而不是默认生成结果已经合格。

☐ 是 ☐ 否

10. 我会给 AI 明确的验收标准，例如是否准确、是否可执行、是否对应场景、是否责任清楚。

☐ 是 ☐ 否

11. 我会把一次好用的 AI 指令保存下来，下次继续复用。

☐ 是 ☐ 否

12. 我会把常见任务做成固定流程，例如会议纪要流程、文章写作流程、方案生成流程。

☐ 是 ☐ 否

13. 我知道哪些任务可以交给 AI，哪些判断必须由我自己负责。

☐ 是 ☐ 否

14. 我不会因为 AI 写得流畅，就直接认为它是正确的。

☐ 是 ☐ 否

15. 我已经开始把 AI 当成一套执行系统，而不是一个临时工具。

☐ 是 ☐ 否

怎样理解回答

第 1 至 5 项大多为“是”、第 6 至 15 项大多为“否”，目前更接近“AI 操作员”；第 6 至 15 项大多为“是”，说明已开始进入“AI 主帅”状态。其他组合先看具体习惯，不强行归类。

我下一次只改一个动作	点击此处输入
------------	--------

01 自测填写范例

教学示例 非真实读者测评记录 请按自己的习惯作答

示例读者小林准备写一份内部工作简报。以下演示如何填写和解释，不是标准答案。

题号	示例回答	题号	示例回答
1	是	9	否
2	是	10	否
3	是	11	否
4	是	12	否
5	是	13	否
6	否	14	否
7	否	15	否
8	否		

解释：本例第 1 至 5 项均为是，第 6 至 15 项均为否，更接近 AI 操作员式习惯。不计算分数，不据此给人贴能力标签。

下一次只改一个动作：先写清简报对象、材料来源和验收标准，请 AI 复述确认后再写初稿。

我的回答与示例哪里不同	点击此处输入
我选择的一个改进行动	点击此处输入