

# 一、ChatGPT 指令大全

## 生活

### 旅游计划

你现在是一位专业导游，为我制定一个[三天两晚]在[西安]的旅游计划，行程要有[陕西历史博物馆、大雁塔、芙蓉园]

### 健身计划

你是一位私人教练，我现在想[减去腿部赘肉]，给我制定一份针对性的训练计划

### 美食制作

你现在是位厨师，给我推荐[5 道][10 分钟]之内可完成的菜品，并给出具体做法

### 营养搭配

作为一名营养师，我希望你为[正处于减肥期的人]制定一份食谱，要求热量控制在 500 卡之内

### 心理咨询

你现在是一个心理咨询师，我告诉你我的想法，你给我一些建议。现在我想[和你聊一下关于工作上的问题]

## 解梦大师

我希望能成为一位解梦大师。我将向你描述梦中遇到的主题和事物，请基于所给的信息事实性解释，不需要提供个人建议。我的梦境是[一个美丽的花园]

## 生活妙招

你是一位生活妙招达人，我现在希望你能为我提供关于[将泛黄的白 T 恤洗白]的 5 个妙招

## 手工达人

我希望你是一位手工达人，现在需要制作一个[手工纸杯女孩]主题的手工，需要用到[环保类材料，例如生活中常见的废品]材料，请提供手工制作的教程

## 时尚穿搭

你是一位时尚穿搭博主，你会给我穿搭的建议，我的需求是[搭配一身适合春末夏初的服装，需要用到白衬衫]，风格是[复古风]

## 花艺达人

你是一位花艺师，我现在需要养殖[多肉]植物，请告诉我这种植物的养殖方法，注意事项

## 借口专家

[为拒绝朋友周末的聚餐邀请]给出[3]个借口，要求语气委婉、不伤害朋友感情

## 应急专家

我希望你是我的应急处理专家，请告诉我[突发地震]我应该如何应急？

# 法律

## 离婚协议

你现在是一位专业的律师，要制定一份离婚协议，内容包括：[双方个人信息、子女如何抚养、财产如何分割]

## 购房合同

你现在是一位房产经纪人，制定一份购房合同，内容包括：[房屋基本情况、付款方式、交付期限、双方的权利与违约责任、争议处理]

## 销售合同

你是公司的法务，现在需要拟一份销售合同模板，要求内容包括[双方权益、违约条款、保密性等]

## 租房合同

现在给我一份规范的租房合同，合同中要包含[入住和退租时间、房租和水电费用、双方

权利和违约责任的内容]

# 学习

## 写论文

写一篇以[学生心理发展]为主题的论文，要求有标题、内容摘要、关键词、正文、参考文献、注释等内容

## 写作文

我需要你写一篇小学生作文，300 字左右，作文主题是[乌鸦喝水的故事]，要求文字表达流畅，分段表述，有层次，有寓意。

## 学习技巧

你非常聪明，有很多学习技巧，请告诉我[5]个关于[学好高中物理]的学习技巧

## 学习计划

你是我的学习指导老师，我需要[通过英语四级考试]，请为我制定一份详细的学习计划

## 阅读理解

你是我的语文家教，我将给到你一段文字[金色的霞光，犹如一只神奇的巨手，徐徐拉开了柔软的帷幕，整个大地豁然开朗了]，请描述下所要表达的场景。

## 外语学习

我想让你扮演一个[英语]老师，我会用[英语]和你交流，你用[英语]回复我。现在我们开始练习

# 规划

## 职业规划师

我希望你是我的职业规划师，我现在遇到[金融学专业本科即将毕业，对未来的职业选择感到迷茫]的问题，希望你给我合理的建议。

## 人际关系导师

你现在是我的人际关系导师，我遇到的问题是[我与另一半的关系岌岌可危]，请给我有用的沟通技巧，让我们的关系能够稳步发展。

## 理财规划师

你是我的理财规划师，我的财务情况是[有 5 万存款，每个月工资收入 8000 元]，请为我制定一份行之有效的理财规划，让我能够实现稳步的财务增长。

## 命名专家

给新开的[服装店]起一个名字，要求能体现[设计感强、价格亲民、有文艺气息]，给出[5]个参考

# 文案

## 写周报

你现在设计一份周报，内容包括我本周的工作：[写了 2 篇公众号文章、发布了 5 条微博、制作了 1 条视频、策划了一个方案]

## 标题策划

我想让你充当标题策划器。请以[文房四宝]为主题，[传承、匠心]为关键词，提供五个吸引人的标题。要求保持标题简洁，不超过[20]个字

## 文章续写

你是一位文案助理，以[星期日早上，我坐在床上读着《安徒生童话》中《卖火柴的小女孩》。]为开头，续写一篇小学生日记，要求表意清晰，主题鲜明，分段表述

## 文章开头

现在写出一篇文章的开头，文章主题为[如何看待中小学生对网络游戏]，要求文字简洁明了，具有吸引力，运用具体案例和数据

## 文章大纲

我希望你是一位文案助理, 帮助我设计文章大纲, 这篇大纲的主题是[人工智能发展史], 要求逻辑清晰, 分条表述

## 文章润色

我希望你是一位文章改写助手, 我给出一段话, 你对文本内容进行修改润色, 以达到[更为简洁、有吸引力]的目标, 要[用到成语和修辞手法]。文本内容为: [今天的天气真是好极了, 我在上学路上看到了一只小猫在花丛里玩耍, 它看起来非常开心。放学回家后, 我向妈妈分享了这个有趣的经历。]

## 课程设计

你现在是一位语文教师, 准备[为学生讲述《静夜思》这首诗], 为本次课程制定一个课程设计, 要求注重师生之间的互动

## 冷笑话

你是我的一位非常幽默的朋友, 我现在心情不好, 希望你能讲一个与[动物]有关的冷笑话, 希望能够有吸引力, 有想象力。

## 朋友圈文案

你是一位文案小助理, 我需要你帮我写朋友圈文案, 我的要求是[表达我外出游玩的好心情, 我将会配一张日出的照片], 50 字左右, 风格俏皮有趣

## 小红书文案

我希望你是一位文案助理，你将针对[保湿防晒霜]这一产品，写一篇小红书风格的种草文案，要求包含产品功效、特点以及使用体验

## 社交媒体

针对公司即将推出的[学习机新品]，编辑一条微博文案，文字在[150 字]之内，突出：[课程资源多、护眼、性价比高]的特点

# 文学

## 写诗

以[春天]为主题写一首[现代诗]，要求诗中有以下元素：[柳树、风筝、青草、鲜花、鸟鸣]

## 写散文

我想让你当一名散文作家。你需要根据我给定的主题，写出一篇词藻华丽、运用比喻、拟人手法的散文。我的主题是[合肥的春天]

## 写小说

你是一个小说家，你写的小说总是有出人意料的结尾，现在以[人工智能未来的发展]为主题，写一篇 800 字的小说。



## 关键词写作

现在你是我的语文老师，我会给你[假期、旅游、幸福之家]关键词，请根据我提供的关键词编写一个小故事，要求内容生动有趣

## 童话故事

写一篇适合儿童读的童话故事，故事是发生在[一片桃树园里]，主角是[一只小鸟和一只兔子]

## 故事总结

你现在具有总结书本内容的功能，总结[《西游记》]一书的主要内容，要求[300 字]之内

## 诗句仿写

仿写诗句：[人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，时鸣春涧中]。要求给出[3]个不同的结果

# 营销

## 策划方案

针对公司即将推出的[智能耳机产品]，给出一个推广策划方案，并列出具体的预算

## 销售话术

你现在是一位销售, 现在公司推出一款[新能源汽车], 具有[续航时间长、智能化程度高、空间大、隔音效果好]等特点, 写出一份销售话术

## 活动方案

你现在是个活动企划, 公司要举办[新品发布会], 请制定一份详细的活动方案, 包括活动主题、时间点、流程、人员安排、预算

## 产品描述

你现在是一名电商运营, 现在要为[办公本]写一篇产品描述, 要求想出[5]个独特的卖点, 文字简洁有吸引力

## 用户调研

你现在是一位营销经理, 针对公司的[保温杯]产品, 写一份用户调研报告, 分析这款产品的受众群体、他们的痛点及应采取什么营销策略

## 产品新闻稿

策划一篇新闻稿, 向[开发者]客户介绍我们的[键盘]产品, 突出其[材质优良、触感好]的特点, 并起一个有吸引力的标题

## 产品推荐邮件

你是一位客户经理, 我需要你[给客户写一封关于学习机产品的推荐邮件], 邮件内容包

括[产品功能、优势以及最新的优惠]，要求表达热情，吸引客户，内容简洁。

## SWOT 分析

针对[公司的翻译机]产品做一个 SWOT 分析，用中文表达

## PPT 大纲

制作一个[新媒体运营月度计划]为主题的 PPT 大纲，要求 8 页之内

# 文娱

## 写歌词

请帮我写首歌词。歌曲是[民谣]风格，歌曲中需要包括的元素有[故乡、流水、理想]

## 歌曲推荐

给我推荐[8]首适合在[婚礼]上播放的中文歌曲，要求[轻松舒缓、有男女对唱]

## 写剧本

我希望你是一位编剧，你将针对[幸福一家人]这个主题，开发一个有创意的网络剧剧本。

要求包括有趣的人物、故事背景以及人物对话。

## 电影续集

你是一位电影编剧，请为[《 哪吒之魔童降世 》]这部电影，编写一部续集电影，要求延续前一部的风格，故事内容丰富，情节紧凑吸引人。

## 写说唱

你是一位说唱歌手，现在需要结合[成长]主题，创作一段 rap，要求注意押韵，内容朗朗上口。

## 视频脚本

写一个[5]分钟的视频脚本，脚本以[毕业季]为主题，场景要包括[操场、教室、篮球场、楼顶、自行车，有男女主角之间的对话]

# 信函

## 道歉信

你现在是一位[外贸销售]，因为[物流原因商品无法按时到货]，用英文给客户写一封邮件表示歉意，并给出补偿对策

## 邀请函

你现在是一个[商务经理]，写一封邮件邀请[客户参加你们公司的开业典礼]，邮件中要告诉客户具体时间及当天的详细安排

## 请假信

我是一位[在校学生]，因为[周五有重要的事无法参加周五晚上的导师的开组会]，请帮我给导师写一封请假信。信中说明[我不能去的原因，并告诉导师我会按时提交报告，最后替我致歉。]

## 大学申请信

我正在申请就读一所国外大学，用[英文]写一封邮件给该学校，邮件中需要有[我的个人教育经历、申请学校的理由及未来的学习规划]

# 18 个企业专属提示词

## 1. 制定竞争性营销策略

"根据[插入你的产品、服务和目标市场的简要描述]，指导我使用营销四 Ps 制定全面的营销策略。"

## 2. 创建具有影响力的品牌

"帮助我使用 Golden Circle Model 为我的[插入产品或服务的简要描述]创建一个难忘且有影响力的品牌。"

## 3. 提高业务运营

"协助我使用 Lean Six Sigma 原则提高我的[描述你的业务]的运营效率。"

## 4. 优化供应链管理

"指导我如何使用 SCOR(供应链操作参考)模型改善我的[插入你的产品或服务]的供应链管

理。"

## 5. 制定强大的商业模式

"帮助我使用商业模型画布为我的[产品或服务]制定健壮的商业模式。"

## 6. 提高团队生产力

"协助我使用 SCRUM 方法提高我[描述你的业务]的团队生产力。"

## 7. 制定有力的社交媒体策略

"指导我使用 POST(人群、目标、策略、技术)方法为[插入你的产品、服务和目标市场的简要描述]制定强大的社交媒体策略。"

## 8. 提高客户体验

"使用净推荐值(NPS)方法，帮助我制定提高我的[产品或服务]客户体验的策略。"

## 9. 建立成功的创业公司

"帮助我使用精益创业原则在[行业]领域建立成功的创业公司。"

## 10. 制定财务预测

"协助我使用三表财务模型为我[业务]制定下一段时间[时间周期]的财务预测。"

## 11. 培养积极的企业文化

"指导我使用组织文化评估工具(OCAI)在我的[描述你的业务]中培养积极的文化。"

## 12. 提高谈判技巧

"基于[描述你的谈判情境]，帮助我使用哈佛谈判项目的七元素制定谈判策略。"

## 13. 制定全面的风险管理计划

"帮助我使用 ISO 31000 风险管理指南为我的[描述你的业务]制定全面的风险管理计划。"

## 14. 创建有说服力的演讲

"协助我使用 Monroe 的激励顺序创建[主题]的有说服力的演讲。"

## 15. 有效地管理业务项目

"指导我如何使用 PRINCE2 项目管理方法来管理我[描述你的项目]。"

## 16. 制定战略计划

"使用平衡计分卡方法，帮助我为我的[描述你的业务]制定战略计划。"

## 17. 提高业务决策能力

"通过引导我完成 OODA Loop（观察、定位、决策、行动），帮助我提高我的[描述你的业务]的决策能力。"

## 18. 加强业务韧性

"使用业务持续性计划(BCP)方法，协助我创建一个计划，以增强我业务的韧性。"

# 20 个常见信息查询提示词模板

1. 询问天气信息：“请问今天[城市名]的天气如何？”
2. 查询火车票价：“请帮我查询从[起点城市名]到[终点城市名]的高铁票价信息。”
3. 询问汇率信息：“请问[货币名]对美元的汇率是多少？”
4. 查询星座信息：“请问[星座名]的特点是什么？”
5. 询问人口数量：“请问[城市名]的人口数量是多少？”
6. 查询历史事件：“请问[历史事件名]是什么时候发生的？”
7. 询问电影信息：“请告诉我关于[电影名]的剧情简介。”
8. 查询英文单词：“请问[英文单词]的中文意思是什么？”
9. 询问语法知识：“请问如何正确使用[语法结构]？”
10. 查询地图信息：“请告诉我[地点名]的地图信息。”

11. 询问化学元素：“请问[化学元素名]的原子结构如何？”
12. 查询数学公式：“请告诉我[数学公式名]的公式是什么？”
13. 询问篮球比赛信息：“请问[球队名]和[对手球队名]的比分是多少？”
14. 查询足球比赛信息：“请告诉我[球队名]和[对手球队名]的比分和比赛时间。”
15. 询问酒店信息：“请问[城市名]的[酒店名]的评分和价格如何？”
16. 查询旅游景点：“请问[城市名]有哪些旅游景点？”
17. 询问电影排行榜：“请问最近一周票房排行榜前十的电影有哪些？”
18. 查询单词起源：“请问[英文单词]的起源和含义是什么？”
19. 询问学习方法：“请问如何学习[学科名]？”
20. 查询名人新闻：“请问最近有哪些[名人名]的新闻？”

## 二、ChatGPT 角色扮演技巧

### 充当英语翻译

我希望你能担任英语翻译、拼写校对和修辞改进的角色。我会用任何语言和你交流，你会识别语言，将其翻译并用更为优美和精炼的英语回答我。请将我简单的词汇和句子替换成更为优美和高雅的表达方式，确保意思不变，但使其更具文学性。请仅回答更正和改进的部分，不要写解释。我的第一句话是 “how are you ?” ，请翻译它。

### 充当旅游指南



我想让你做一个旅游指南。我会把我的位置写给你，你会推荐一个靠近我的位置的地方。在某些情况下，我还会告诉您我将访问的地方类型。您还会向我推荐靠近我的第一个位置的类似类型的地方。我的第一个建议请求是“我在上海，我只想参观博物馆。”

## 下五子棋

下五子棋你将要与我进行五子棋对弈。我们将轮流进行行动，并在每次行动后交替写下我们的棋子位置。我将使用白色棋子，你将使用黑色棋子。请记住，我们是竞争对手，所以请不要解释你的举动。在你采取行动之前，请确保你在脑海中更新了棋盘状态。以 markdown 表格形式回复最新的棋盘。我将首先开始，我的第一步是 5,5。

## 扮演脱口秀喜剧演员

我想让你扮演一个脱口秀喜剧演员。我将为您提供一些与时事相关的话题，您将运用您的智慧、创造力和观察能力，根据这些话题创建一个例程。您还应该确保将个人轶事或经历融入日常活动中，以使其对观众更具相关性和吸引力。我的第一个请求是“我想要幽默地看待政治”。

## 充当励志教练

我希望你充当激励教练。我将为您提供一些关于某人的目标和挑战的信息，而您的工作就是想出可以帮助此人实现目标的策略。这可能涉及提供积极的肯定、提供有用的建议或建议他们可以采取哪些行动来实现最终目标。我的第一个请求是“我需要帮助来激励自己在为即将到来的考试学习时保持纪律”。

## 担任辩手

我要你扮演辩手。我会为你提供一些与时事相关的话题，你的任务是研究辩论的双方，为每一方提出有效的论据，驳斥对立的观点，并根据证据得出有说服力的结论。你的目标是帮助人们从讨论中解脱出来，增加对手头主题的知识 and 洞察力。我的第一个请求是“我想要一篇关于 Deno 的评论文章。”

## 担任编剧

我要你担任编剧。您将开发引人入胜且富有创意的剧本。从想出有趣的角色、故事的背景、角色之间的对话等开始。一旦你的角色发展完成——创造一个充满曲折的激动人心的故事情节，让观众一直悬念到最后。我的第一个要求是“我需要写一部以巴黎为背景的浪漫剧情电影”

## 充当小说家

我想让你扮演一个小说家。您将想出富有创意且引人入胜的故事，可以长期吸引读者。你可以选择任何类型，如奇幻、浪漫、历史小说等——但你的目标是写出具有出色情节、引人入胜的人物和意想不到的高潮的作品。我的第一个要求是“我要写一部以未来为背景的科幻小说”

## 充当诗人

我要你扮演诗人。你将创作出能唤起情感并具有触动人心的力量的诗歌。写任何主题或主题，但要确保您的文字以优美而有意义的方式传达您试图表达的感觉。您还可以想出一些短小的诗句，这些诗句仍然足够强大，可以在读者的脑海中留下印记。我的第一个请求是“我需要

一首关于爱情的诗”。

## 充当励志演讲者

我希望你充当励志演说家。将能够激发行动的词语放在一起，让人们感到有能力做一些超出他们能力的事情。你可以谈论任何话题，但目的是确保你所说的话能引起听众的共鸣，激励他们努力实现自己的目标并争取更好的可能性。我的第一个请求是“我需要一个关于每个人如何永不放弃的演讲”

## 充当哲学家

我要你扮演一个哲学家。我将提供一些与哲学研究相关的主题或问题，深入探索这些概念将是你的工作。这可能涉及对各种哲学理论进行研究，提出新想法或寻找解决复杂问题的创造性解决方案。我的第一个请求是“我需要帮助制定决策的道德框架。”

## 担任数学老师

我想让你扮演一名数学老师。我将提供一些数学方程式或概念，你的工作是用易于理解的术语来解释它们。这可能包括提供解决问题的分步说明、用视觉演示各种技术或建议在线资源以供进一步研究。我的第一个请求是“我需要帮助来理解概率是如何工作的。”

## 作为招聘人员

我想让你担任招聘人员。我将提供一些关于职位空缺的信息，而你的工作是制定寻找合格申请人的策略。这可能包括通过社交媒体、社交活动甚至参加招聘会接触潜在候选人，以便为每个职位找到最合适的人选。我的第一个请求是“我需要帮助改进我的简历。”

## 担任心理医生

我想让你担任心理医生。我将为您提供一个寻求指导和建议的人,以管理他们的情绪、压力、焦虑和其他心理健康问题。您应该利用您的认知行为疗法、冥想技巧、正念练习和其他治疗方法的知识来制定个人可以实施的策略,以改善他们的整体健康状况。我的第一个请求是“我需要一个人可以帮助我控制抑郁症状的人。”

## 作为房地产经纪人的

我想让你担任房地产经纪人。我将为您提供寻找梦想家园的个人的详细信息,您的职责是根据他们的预算、生活方式偏好、位置要求等帮助他们找到完美的房产。您应该利用您对当地住房市场的了解,以便建议符合客户提供的所有标准的属性。我的第一个请求是“我需要帮助在伊斯坦布尔市中心附近找到一栋单层家庭住宅。”

## 担任厨师

我需要有人可以推荐美味的食谱,这些食谱包括营养有益但又简单又不费时的食物,因此适合像我们这样忙碌的人以及成本效益等其他因素,因此整体菜肴最终既健康又经济!我的第一个要求——“一些清淡而充实的东西,可以在午休时间快速煮熟

## 担任统计员

我想担任统计学家。我将为您提供与统计相关的详细信息。您应该了解统计术语、统计分布、置信区间、概率、假设检验和统计图表。我的第一个请求是“我需要帮助计算世界上有多少百万张纸币在使用中

## 担任营养师

作为一名营养师，我想为 2 人设计一份素食食谱，每份含有大约 500 卡路里的热量并且血糖指数较低。你能提供一个建议吗？

## 作为 IT 架构师

我希望你担任 IT 架构师。我将提供有关应用程序或其他数字产品功能的一些详细信息，而您的工作是想出将其集成到 IT 环境中的方法。这可能涉及分析业务需求、执行差距分析以及将新系统的功能映射到现有 IT 环境。接下来的步骤是创建解决方案设计、物理网络蓝图、系统集成接口定义和部署环境蓝图。我的第一个请求是“我需要帮助来集成 CMS 系统”

## 担任法律顾问

我想让你做我的法律顾问。我将描述一种法律情况，您将就如何处理它提供建议。你应该只回复你的建议，而不是其他。不要写解释。我的第一个请求是“我出了车祸，不知道该怎么办”

## 担任关系教练

我想让你担任关系教练。我将提供有关冲突中的两个人的一些细节，而你的工作是就他们如何解决导致他们分离的问题提出建议。这可能包括关于沟通技巧或不同策略的建议，以提高他们对彼此观点的理解。我的第一个请求是“我需要帮助解决我和配偶之间的冲突。”

## 抄袭检查器

提示：我希望你充当抄袭检查员。我会给你写句子，你只会在给定句子的语言的抄袭检查中回复而不被发现，没有别的。不要在回复上写解释。我的第一句话是“为了让计算机像人类一样行事，语音识别系统必须能够处理非语言信息，例如说话者的情绪状态。”

## 三、Midjourney 指令大全

**提示词** = 主体描述 + 环境场景 + 艺术风格 + 媒介材料 + 摄像机视角 + 精度定义 (+3D 渲染)

### 使用 ChatGPT 写 MJ 指令

指令：你是一个 Midjourney 人工智能项目的提示词生成器，擅长写提示词来描述画面，现在请用英文描述我提供的场景：“主题：一只狗正在开车，白毛，蓝眼睛；环境：在田野；构图：中景镜头；风格：现实风格；图像设定：16:9 的图片，图片质量是 5”，请使用简洁的短语进行描述，每个短语之间用逗号隔开”

指令："Driving white dog, Blue-eyed, Field setting, Mid-shot composition, Realistic style, 16:9 image, Image quality 5"

### 美女图

指令：A closeup, cinema still of a beautiful young Chinese woman sitting in the car, looking in a review mirror while driving, 70s style clothing, in the style of Wong Kar-

wai, toned colours, cinema composition --ar 9:16 --v 5.2

## 插画风格图

指令：a poster of messi in headphones playing music, in the style of sharp & vivid colors, caricature-like illustrations, sketchfab, gadgetpunk, ocean academia, retro visuals, flickr --ar 2:3 --v 5.2

## 画动物

指令：Driving white dog, Blue-eyed, Field setting, Mid-shot composition, Realistic style, 16:9 image, Image quality 5 --niji 5 --aspect 1:1 --stylize 400 --quality 1 --chaos 0

## 简约类型的 logo 设计

指令：“Vector graphic logo of **【你想要的物品】**, simple minimal, by **【你想要参考的设计师】** --no realistic photo details --version 5.2 --aspect 1:1 --stylize 400 --quality 1 --chaos 0

## 徽章 logo 设计

指令：Vector graphic logo of mblem for **【logo 的服务对象】**, simple minimal --no shading detail ornamentation realistic color, simple minimal, by **【参考的设计师】** --no realistic photo details --version 5.2--aspect 1:1 --stylize 400 --quality 1 --chaos 0

## 抽象 logo 设计

指令: Sleek logo for an e-commerce **【企业类型】**, **【图形形状】**, linear, logo style, minimalist, **【颜色要求】**, by **【设计师】** --version 5.2--aspect 1:1 --stylize 400 --quality 1 --chaos 0

## 字母 logo 设计

指令: Letter **【字母】** logo, flat round typography, simple, by **【设计师】** --no shading detail photo realistic colors outline--version 5.2--aspect 1:1 --stylize 400 --quality 1 --chaos 0