普通人如何用 AI 准备一场演讲

从说清任务、梳理想法，到补足内容和模拟问答

你不需要先学会复杂的提示词。把 AI 当作一个会追问、会整理、能提出不同看法的准备伙伴，比一上来让它“写一篇演讲稿”更容易得到可用的帮助。

这份指南按真实准备顺序走。每一步都可以单独使用；有自己的经历、数据和观点时，先交给 AI 整理，别让它替你编。

使用时，把提示里的【】换成你的情况。可以在同一个对话里逐步推进；AI 的理解不对，就当场纠正它，再进入下一步。

01 先把这次任务说清楚

AI 不知道听众是谁、时间多长、你希望听众听完作什么决定。先给它一张简短任务卡，后面的提问都沿用这份背景。

直接这样问 AI

> “我要准备一场演讲。场合是【】，听众是【】，时长【】分钟；他们现在最关心【】。我希望他们听完能【知道／相信／决定／行动】。我已有的材料是【】，我最没把握的是【】。先用自己的话复述我的任务，并指出你还缺哪 3 个关键信息；不要先写稿。”

举个例子 “下周部门例会，8 分钟，向主管汇报客服流程调整；希望获得两周试行的同意。”这比“写一篇流程优化演讲稿”更能让 AI 对准任务。

02 想法零散时，让 AI 先采访你

不用等想完整再开始。把脑子里的零碎想法说出来，请 AI 一次追问一个问题。追问应帮助你找出真实事件、判断依据和你在意的变化。

直接这样问 AI

> “先别替我写内容。请像采访者一样，一次只问我一个问题，帮我挖出我对【主题】真正想说的话。优先追问：我为什么在意、发生过什么具体事情、有什么证据、听众可能不认同哪里。每问完等我回答；不要编造我的经历。”

回答不必完美 说“我记得有个客户抱怨，但细节要再找记录”也有用。让 AI 把它标成“待核实”，别填上一个看似完整的故事。

03 材料很多时，先整理，再选主张

把笔记、会议纪要或自己的口述交给 AI，先请它区分“我的观点、事实证据、具体例子、待核实之处”。有保密要求的资料，先获得授权或作脱敏处理。

直接这样问 AI

> “请整理下面材料，不要写演讲稿，也不要补充不存在的事实。按“观点／证据／例子／待核实／与这次听众关系不大”分类；指出重复、矛盾和证据不足的地方。最后给出 3 个可选的核心主张，分别说明听众为什么需要听。材料：【粘贴】”

选择权留给自己 AI 可以列出可能性，但“我真正想让听众接受哪一句话”由你决定。选好后用一句自己的话说出来。

04 丰富内容，要补解释，不要补虚构

内容薄，常常不是字数少，而是听众还不知道“为什么”。让 AI 帮你找缺口：概念需要解释吗？判断需要证据吗？有没有一个实际场景能让人看见变化？

直接这样问 AI

> “我的核心观点是【】，听众是【】。请不要编数据或案例。指出最需要补充的 3 个地方：哪里要解释原因，哪里需要真实证据，哪里可以用一个我亲历的小场景说明。每处先问我一个问题，再根据我的回答建议怎么补。”

例如 “优化服务体验”很空。可以追问：客户在哪个环节要重复讲述问题？谁能提供记录？流程改后希望减少哪一步？事实由你核实，AI 负责帮你找问题。

05 时间有限时，让 AI 帮你做减法

演讲不是把手里的材料全交出去。先定一个核心主张，再按听众和时长，决定什么必须讲、什么留在问答、什么可以删。

直接这样问 AI

> “这场演讲只有【】分钟，核心主张是【】，听众最关心【】。请把以下内容分成“必须讲／可放问答／可以删”，说明取舍理由。优先保留能支持主张的事实与例子；若某个观点缺证据，请标明。内容：【粘贴】”

06 让 AI 站到听众一边

把整理后的三五个要点发给 AI，请它从真实听众的立场质疑。先修内容漏洞，再考虑表达是否漂亮。

直接这样问 AI

> “你现在是一位【主管／客户／同事】。这是我准备讲的要点：【粘贴】。请指出一处听不懂、一处不够相信、一处最想追问的地方。只提问题，不替我回答；按对这场演讲的影响排序。”

07 练问答，也练真正说出口

让 AI 一次问一个问题，你先用自己的话回答，再请它追问。最后自己计时讲一遍：说出来是否顺口，比屏幕上读着是否漂亮更重要。

直接这样问 AI

> “请扮演【听众身份】，针对我这次要讲的【主题】做模拟问答。一次问一个问题，等我回答后追问；不要直接给标准答案。结束时指出我哪些回答缺依据、太绕或没有回应问题。”

如果 AI 写出你不会说的话，就告诉它：“这句话不像我。保留意思，改成短句，少用抽象词；需要我提供真实说法时先问我。”

拿走就能用的准备顺序

- ☐ 写清听众、场合、时长和希望产生的变化。
- ☐ 让 AI 采访你，把真实想法与材料挖出来。
- ☐ 整理材料，选一句核心主张，并标出待核实内容。
- ☐ 补原因、证据和场景；删掉听众不需要的部分。
- ☐ 用听众追问和计时试讲，找出最后的漏洞。

如果你已经有 PPT，下一步是什么

这份指南帮你想清楚“讲什么、为什么讲”。如果你近期已经有一份 PPT 要讲，新的问题会变得具体：十几页内容，每页怎么说、前后怎么接起来?

这是「问问伊森」适用的场景：上传已有 PPT，说明听众、场合和目的，得到可修改的逐页讲稿与跨页衔接。观点和事实仍需你确认。近期已有 PPT 要讲，可返回网站首页查看「生成演讲稿」；未开通使用，可按首页联系方式咨询。