

DeepSeek 工作场景 提示词速查卡

20 个场景 · 复制即用 · 从入门到进阶

AI Stack Nav 出品 · 2026 年 9 月版

一条好提示词的五个要素

- 目标** 你要它交付什么（周报、表格、三个方案……）
- 背景** 你是谁、读者是谁、事情的来龙去脉
- 材料** 把原始记录、数据、原文直接贴进去
- 要求** 字数、语气、必须包含和禁止出现的内容
- 格式** 表格、分点、先结论后理由，写清楚

三种模式怎么选

- 普通模式** 写作、改写、整理格式等清楚明确的任务
- 深度思考** 分析、决策、测算、需要权衡利弊的任务
- 联网搜索** 需要最新信息、价格、政策、新闻的任务

按钮名称以 DeepSeek 界面为准；【】中的内容换成你自己的信息。

安全提醒

只用官方渠道 deepseek.com / chat.deepseek.com；不要粘贴身份证号、客户隐私、商业机密和涉密内容；法律、财税、医疗类输出请以专业人士意见为准。

■ 写作沟通

01 工作周报

普通模式

请根据我下面的工作记录写一份周报。读者是【直属领导】，阅读时间不超过 2 分钟。

结构：本周完成（按项目分组，每条写结果不写过程）/ 遇到的问题与需要的支持 / 下周计划。

数字和事实只能来自我的记录，没有的不要补。

工作记录：【粘贴本周的零散记录】

02 棘手邮件回复

建议开深度思考

我需要回复一封棘手的邮件。背景：【对方身份与关系】【事情经过】。

我的目标是【如：拒绝对方的加急要求，但保住合作关系】。

请先用两句话分析对方真正在意什么，再给我两个版本：委婉版和直接版，每版不超过 200 字。

对方原文：【粘贴邮件】

03 会议纪要

普通模式

把下面的会议记录整理成纪要。格式：会议主题 / 结论（编号列出）/ 待办事项表格（事项、负责人、截止时间）/ 未决问题。

记录里没有明确负责人或时间的，标注“待确认”，不要自己编。

会议记录：【粘贴录音转写或笔记】

04 文案改写

普通模式

把下面这段文字改写成适合【公众号 / 小红书 / 朋友圈】的风格，目标读者是【人群】。

要求：保留所有事实信息；开头一句话抓住注意力；总字数控制在【数字】字以内；给出 3 个标题备选。

原文：【粘贴文字】

■ 分析决策

05 表格数据分析

建议开深度思考

我上传了一份【销售 / 运营】数据表，字段包括【列名】。

请先检查数据有没有缺失或异常值并列出来，再回答：1.【问题一】2.【问题二】。

每个结论都要写出依据的具体数字和计算方法；数据支撑不了的结论请直接说明。

■ 分析决策

06 竞品对比

建议开联网搜索

请联网查找【产品 A】和【产品 B】的最新公开信息，从【价格、核心功能、目标用户、近期动态】四个维度做对比表。

每条信息标注来源链接和发布时间；超过一年的信息单独标出；查不到的写“未找到”，不要推测。

07 方案利弊评估

建议开深度思考

我在考虑【方案 A】和【方案 B】，背景是【团队规模、预算、时间限制】。

请分别列出两个方案的优点、风险和隐藏成本，然后告诉我：在什么条件下选 A，什么条件下选 B。

最后指出我可能没考虑到的一个问题。

08 长文档要点提取

普通模式

我上传了一份【合同 / 报告 / 政策文件】。请提取：1.核心要点（不超过 7 条）2.涉及金额、日期、义务的条款（注明页码或段落）3.对我方不利或需要注意的地方。

不确定的地方标注“建议人工核对”。（重要合同请以专业人士意见为准）

■ 学习研究

09 快速入门陌生领域

普通模式

我是【你的背景】，需要在【时间】内快速了解【领域】，目的是【如：能和客户正常沟通】。

请给我：最重要的 10 个概念（每个一句话解释 + 一个生活化例子）、这个领域的 3 个常见误区、下一步该看什么。

10 查最新信息并注明来源

建议开联网搜索

请联网搜索【主题】在【时间范围】内的最新进展，整理成 5 条以内的要点。

每条写明：发生了什么、来源名称、链接、日期。只保留权威来源（官网、主流媒体、官方公告），自媒体来源单独标注。

11 给不同受众解释概念

普通模式

请用三种方式解释【概念】：1.给 10 岁孩子（用比喻）2.给完全外行的老板（讲对业务的影响）3.给同行专业人士（讲关键细节）。

每种不超过 150 字。

■ 学习研究

12 制定学习计划

建议开深度思考

我想在【周数】周内学会【技能】，每天能投入【时长】，目前水平是【描述】。
请制定按周划分的计划，每周写明学习目标、具体任务和检验方法；第一周要能马上开始。
计划要现实，宁可少而精。

■ 效率办公

13 Excel 公式

普通模式

我的 Excel 表格中，A 列是【内容】，B 列是【内容】，C 列是【内容】。
我想在 D 列实现：【用大白话描述需求】。
请给出公式，逐段解释含义，并说明哪些情况下会出错、怎么避免。我的 Excel 版本是【版本】。

14 PPT 大纲

普通模式

我要做一份【主题】的 PPT，听众是【对象】，演讲时长【分钟】分钟。
请给出逐页大纲：每页一个标题（写成结论句）、3 条以内要点、建议配什么图表。总页数控制在【页数】页。

15 写个小脚本

建议开深度思考

请帮我写一个【Python / JavaScript】脚本，实现：【需求】。
输入是【文件格式与示例】，输出是【期望结果】。
要求：代码加中文注释；处理文件不存在、格式错误等异常；最后告诉我怎么运行。我的电脑是【系统】。

16 翻译与本地化

普通模式

把下面的内容翻译成【目标语言】，用途是【如：发给海外客户的产品介绍】。
要求：符合当地表达习惯，不要逐字直译；专有名词保留原文并在括号中说明；最后列出你拿不准的 3 处翻译及备选说法。
原文：【粘贴内容】

■ 职场进阶

17 面试准备

建议开深度思考

我要面试【公司 / 岗位】，这是岗位描述：【粘贴 JD】，这是我的简历要点：【粘贴】。
请预测面试官最可能问的 8 个问题，指出我简历里最容易被追问的 2 个弱点，并针对每个弱点给出回答思路。

■ 职场进阶

18 向上沟通

建议开深度思考

我想向领导争取【资源 / 加薪 / 调岗】。领导的风格是【描述】，我手里的依据有【事实与数据】。
请帮我设计一段 3 分钟以内的沟通：开场、核心理由、对方可能的反对意见及应对。语气要专业、不卑不亢。

19 让 DeepSeek 先问你

普通模式

我想完成【任务】，但我还没想清楚细节。在给出方案之前，请先向我提出最关键的 5 个问题，一次问完。
等我回答后，再根据我的回答给出方案。

20 让它挑刺复核

建议开深度思考

下面是我写的【方案 / 文章 / 代码】。请扮演一位严格的审稿人，找出最严重的 5 个问题，按严重程度排序。
每个问题写明：问题在哪、为什么是问题、怎么改。不要客套，不要先夸。
内容：【粘贴内容】

想要更多行业提示词？

12 个行业 • 312 条提示词 • Excel 可筛选 • 附 Notion 模板

在 aistacknav.com 搜索 “DeepSeek 提示词库”

本速查卡可免费分享，请保留出处。