编号 001

反向提问法：让 AI 先问你再回答

方法卡 · v1.0 · 2026-09-26

这份东西怎么用（30 秒读完）

· 适合：想让 AI
帮你写"给具体人看的东西"（通知、发言稿、方案），但脑子里只有感觉、说不清楚的时候。

· 做法：第 2 页有一句"开场咒语"，原样复制给任何 AI，它就会先来采访你，问完再动笔。

· 全程大约 8–10 分钟，第一次用请挑一件小事试（比如一条班级通知）。

使用许可（摘要）

随便用：个人学习、园内教学、打印发给自己班家长，都可以，不用打招呼。

只盼三件事：别拿去卖钱；别去掉署名说是自己做的；别装进商业产品。

版本记录会标在本件第一页；有错漏请告诉我（小红书同名账号「慢慢变自由」留言即可）。

© 慢慢变自由 · manmanziyou.com · 本件可免费用于个人学习与园内教学；不得转售、不得去除署名（全文见 https://manmanziyou.com/license.html）

它是什么（一句话）

平时是我们费力气给 AI 提要求；反向提问法反过来——让 AI
先采访你，它问、你答，问清楚了它再写。写出来的东西就像"懂你的人"写的。

为什么要用它

AI 写东西"平平无奇"，多半不是它笨，是它不知道你的场景：给哪个班发的？家长什么脾气？你想要正式一点还是暖一点？这些你懒得写进提示词，但回答两三个问题你会说。反向提问法就是把这些没说出口的信息"问"出来。

什么时候用 / 不用

【用】：通知、家长信、发言稿、活动方案、观察记录框架、周报——凡是"给具体人看"的。

【不用】：查事实、翻译、算数、列通用素材清单——这些直接问就行。

四步操作（照做即可）

第 1 步 · 发开场咒语。下面方框里的话原样复制发给 AI（方括号里换成你的事）：

> 我是幼儿园老师。我想请你帮我写一份【家长群秋游通知】。先不要写初稿。请你像一个要替我干活的同事那样，先来采访我：每次只问 1–2 个最重要的问题，一共不超过 5 轮。问完之后，再按我给你的信息，提供 2–3 个不同语气版本的初稿。

第 2 步 · 像和同事聊天一样回答。不用组织语言，想到什么说什么，说"不知道、都行"也可以——它会换个问法。

第 3 步 · 收稿。要求它给 2–3 个版本（比如：正式版/温暖版/简短版），你只负责挑，不负责写。

第 4 步 · 回炉。挑中的那个版本，指着具体句子说"这句太客套，改实在点"，改到你敢发为止。

常见问题

问太多轮烦了？——把咒语里"不超过 5 轮"改成"不超过 3 轮"。

它问不到点上？——补一句"你最该弄清楚的是：____"，把它拽回来。

出来的还是不像我？——把你的口头禅或以前写过的通知贴一段给它"照着这个味儿"。

提醒：AI 给的版本再顺手，发之前自己读一遍——对它负责的是你，不是它。

© 慢慢变自由 · manmanziyou.com · 本件可免费用于个人学习与园内教学；不得转售、不得去除署名（全文见 https://manmanziyou.com/license.html）