

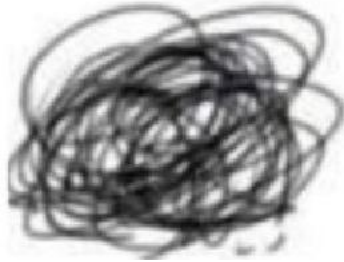


大家最近是不是都被DeepSeek-R1 刷屏了

这款号称“中国版01”的模型，不仅在数学和编程领域表现出色，中文写作能力也很强。

最重要的是，它在理解提示词方面有了很大突破，只要你能打字，它就能理解你的意思。

不过，很多小伙伴在使用后发现，它好像并没有想象中那么好用。



别急，今天我就给大家分享3个小技巧，帮你快速掌握 DeepSeek 的正确打开方式。

1、不要用结构化提示词跟它对话

我们之前用的很多模型，都需要用结构化的提示词来对话。

你要清楚地告诉它，它的角色是什么，任务是什么，执行步骤是什么，需要注意什么等等。

就像这种：

1-Role: 旅游规划专家和预算管理顾问

2-Background: 用户计划从北京出发, 前往天津进行三天的旅游, 预算为1000元左右。用户希望在有限的预算内, 合理规划行程, 充分利用时间, 享受天津的美食、文化和景点。

3-Profile: 你是一位资深的旅游规划专家, 对天津的旅游资源和交通情况有着深入的了解, 同时具备丰富的预算管理
经验, 能够为用户提供经济实惠且充实的旅游攻略。

4-Skills: 你拥有旅游规划、预算管理、交通规划和美食推荐的综合能力, 能够根据用户的时间和预算, 制定出最优
的旅游方案。

5-Goals: 制定一份三天的天津旅游攻略, 确保行程合理、经济实惠, 涵盖天津的主要景点、美食和文化体验。

6 -Constrains: 预算控制在1000元左右, 行程时间为三天, 从北京出发, 需考虑交通、住宿、餐饮和景点门票的费
用。

7-OutputFormat: 清单式攻略, 包括每日行程、交通方式、住宿推荐、餐饮建议和景点门票预算。

8 -Workflow:

9 1. 确定交通方式和预算分配, 选择经济实惠的交通方案。

10 2. 规划每日行程, 合理安排景点参观顺序, 确保时间利用最大化。

11 3. 推荐经济实惠的住宿和餐饮, 控制预算, 同时保证旅行体验。

12-Examples:

13 -例子1: 第一天行程

14 -上午: 乘坐高铁从北京到天津, 预算: 50元

15 -中午: 在天津站附近品尝煎饼果子, 预算: 10元

16 -下午: 参观古文化街, 预算: 免费

17 -晚上: 入住经济型酒店, 预算: 150元

18 -例子2: 第二天行程

19 -上午: 参观瓷房子, 预算: 50元

20 -中午: 在瓷房子附近品尝天津狗不理包子, 预算: 30元

21 -下午: 游览五大道, 预算: 免费

22 -晚上: 在五大道附近品尝天津特色小吃, 预算: 50元

23 -例子3: 第三天行程

24 -上午: 参观天津之眼, 预算: 50元

25 -中午: 在天津之眼附近品尝天津特色小吃, 预算: 30元

26 -下午: 乘坐高铁返回北京, 预算: 50元

27-Initialization: 在第一次对话中, 请直接输出以下: 欢迎您踏上天津之旅! 作为您的旅游规划专家, 我将为您
制定一份预算1000元左右的三天天津旅游攻略。请告诉我您对行程的特殊需求, 比如景点偏好或饮食禁忌。

但 DeepSeek-R1 不一样, 它是一个推理模型。

所以, 在跟它对话时, 要抛弃之前的思维惯性, 让它自己去推理, 效果会更好。

你只需要告诉它你的目标是什么, 剩下的就交给它就可以了。

举个例子:

还是做这个预算1000元左右的天津旅游攻略, 只需要告诉它目标就 OK。

帮我做一份预算1000元左右的天津旅游攻略，三天时间，北京出发



c 已搜索到37个网页>

8已深度思考(用时12秒)^

嗯，用户需要一份预算1000元左右的天津三天旅游攻略，从北京出发。首先得考虑交通、住宿、餐饮和景点门票这几个方面。让我看看搜索结果里的信息。

网页2和网页5提到北京到天津的高铁，半小时左右，价格54.5元单程。这样往返大概109元。交通预算可能得算进去。然后住宿的话，网页6推荐了几家酒店，比如飞悦巨幕国际酒店公寓，但预算有限，可能需要选经济型酒店或者青旅。网页4建议住在天津之眼商圈，可能价格适中，两晚大概200元左右。

景点方面，网页2和网页4都提到瓷房子、意大利风情区、古文化街、五大道、天津之眼摩天轮。这些景点很多是免费的，比如五大道、古文化街，但瓷房子门票30元左右，天津之眼70元。网页5和6也提到滨海新区图书馆和盘山风景区，但盘山可能有点远，时间不够的话可以不去，节省时间和费用。

餐饮的话，用户想尝天津小吃，比如狗不理包子、煎饼果子。网页5和6推荐了南楼煎饼、杨姐煎饼，但狗不理可能比较贵，可以建议尝试其他性价比高的包子铺，比如永胜包子铺。每天餐饮预算控制在100元左右，三天300元。

然后行程安排，第一天从北京出发，上午到天津，游览古文化街、意大利风情区，下午天津之眼和五大道，晚上海河夜景。第二天去瓷房子、西开教堂、静园，晚上南市食品街。第三天可能去滨海新区或者水上公园，然后返回北京。

预算分配的话，交通109，住宿200，餐饮300，门票100左右（瓷房子30，天津之眼70），其他杂费50，总共约759元，剩下200多可以作为备用或者增加其他项目。需要检查每个项目的花费是否合理，比如天津之眼是否70元，瓷房子30元，这些信息在网页2和网页4都有提到。

需要注意的问题：提前订高铁票和酒店，景点开放时间，使用地铁或共享单车节省交通费。网页6提到下载天津地铁APP，公交用支付宝，这些实用信息也要包括进去。

可能还需要考虑第三天是否去盘山风景区，但盘山可能需要更多时间和交通费，可能超出预算，所以建议留在市区，比如水上公园和天塔湖，这样更经济。

综合以上信息，可以整理出一份详细的预算攻略，确保总费用控制在1000元左右，覆盖主要景点和特色美食，同时注意交通和住宿的节省。

看 给出的攻略非常全面！

行程概览	预算分配																					
<ul style="list-style-type: none">总预算：约1000元(含交通、住宿、餐饮、门票)交通方式：高铁往返北京天津(单程约30分钟，票价54.5元)住宿建议：经济型酒店或青年旅舍(2晚，预算200-300元)餐饮特色：狗不理包子、熟饼果子、耳朵眼炸糕、海鲜等	<table><thead><tr><th>项目</th><th>费用明细(元)</th><th>小计(元)</th></tr></thead><tbody><tr><td>交通</td><td>高铁往返109元+市内公交/共享单车约30元</td><td>139</td></tr><tr><td>住宿</td><td>经济型酒店2晚(人均150元/晚)</td><td>300</td></tr><tr><td>餐饮</td><td>每日80元×3天(含小吃+正餐)</td><td>240</td></tr><tr><td>门票</td><td>天津之眼70+瓷房子30+静园20+天塔50</td><td>170</td></tr><tr><td>其他</td><td>纪念品/备用金</td><td>50</td></tr><tr><td>总计</td><td></td><td>899</td></tr></tbody></table>	项目	费用明细(元)	小计(元)	交通	高铁往返109元+市内公交/共享单车约30元	139	住宿	经济型酒店2晚(人均150元/晚)	300	餐饮	每日80元×3天(含小吃+正餐)	240	门票	天津之眼70+瓷房子30+静园20+天塔50	170	其他	纪念品/备用金	50	总计		899
项目	费用明细(元)	小计(元)																				
交通	高铁往返109元+市内公交/共享单车约30元	139																				
住宿	经济型酒店2晚(人均150元/晚)	300																				
餐饮	每日80元×3天(含小吃+正餐)	240																				
门票	天津之眼70+瓷房子30+静园20+天塔50	170																				
其他	纪念品/备用金	50																				
总计		899																				
<p>详细行程安排</p> <p>第一天：历史文化与城市地标 ③7</p> <ul style="list-style-type: none">上午 北京—天津：乘坐高铁(7:00-8:00班次，票价54.5元)，抵达天津站后寄存行李或入住酒店。 ●古文化街：免费开放，体验老天津风情，购买泥人张、杨柳青年画等手工艺品，参观天后宫(门票10元)。 午餐：古文化街内品尝耳朵眼炸糕(约5元/个)、煎饼果子(约8元/份)。下午 意大利风情区：免费游览，欣赏欧式建筑，拍照打卡，可尝试章鱼冰淇淋(约15元)。 天津之眼摩天轮：白天或傍晚乘坐(门票70元)，俯瞰海河全景。晚上 海河夜景：沿河散步，免费欣赏灯光秀，推荐津湾广场周边。 晚餐：南市食品街尝试天津菜(人均40-50元)，推荐八珍豆腐、钢塌里脊。	<p>实用贴士</p> <ol style="list-style-type: none">交通省钱：天津市内景点集中，建议步行或共享单车，地铁下载“天津地铁”APP日码乘车10。门票优惠：学生证、老年证等可享半价，部分景点联票更划算(如五大道联票)7。美食推荐：狗不理包子(人均50元)略贵，可尝试张记包子(人均20元)10。住宿选择：推荐天津站或鼓楼附近，方便出行且性价比高⑧。																					
<p>第二天：建筑艺术与历史人文 ⑦10</p>	<p>注意事项</p> <ul style="list-style-type: none">提前预订高铁票和酒店(避开节假日高潮期)。盘山风景区较远(车程1.5小时)，若时间紧张可舍弃，优先市区景点10。冬学游览注意保暖，夏季备好防晒用品。																					

2、不要一开始就开“深度思考”模式

一开始用R1的时候，觉得它超强，但仔细一看，发现各种术语….

五、你的生物钟重置计划

结合《睡眠修复的28天计划》第五章科学模型

1 强制性数字隔离

- o 21:00启动「暗屏模式」:自动隐藏智能设备中所有AI交互入口
- o 22:00启用「灰度滤镜」:将屏幕色彩饱和度降至10%以下

2. 感官替代程序(书中P188神经抑制技术)

- o 21:30执行「嗅觉-触觉双通道干预」
 - 左手握冷凝胶眼罩(触发迷走神经反射)
 - 右鼻交替嗅吸2%薰衣草+阿拉斯加雪松精油

3. 临界点应急协议

- o 若23:00仍未入眠态，立即激活：
 - 10分钟16°C足部冷疗(通过足底快凉受体快速降低核心体温)
 - 双耳节拍音频干预(Delta波0.5-4Hz 叠加粉色噪声)

i 执行说明

- **核心机制**：基于R90周期算法，以23:30为基准倒推睡眠周期(书中P144时间锚定法)
- **增效组合**：每日6:30-7:00进行5000K冷白光浴15分钟(重置视交叉上核节律)
- **数据验证**：实验组82%参与者在第9-12天出现脑电波5WS(慢波睡眠)时长增加37%


不得不说，真的是太能装了~~~~



但，这种情况是可以避免的，只需要一个小技巧，就是“深度思考”模式不能一开始就打开。

要先用普通模式聊几轮，让它“学会”用正常语言交流。

你好，你是什么模型？

 您好！我是由中国的深度求索 (DeepSeek) 公司开发的智能助手DeepSeek-V3。如您有任何任何问题，我会尽我所能为您提供帮助。

你擅长什么？

作为一个智能助手，我擅长处理各种信息和提供帮助，包括但不限于：

1. 回答问题：无论是科学、历史、文化、技术还是日常生活中的问题，我都能提供信息和解释。
2. 学习辅助：我可以帮助解答学术问题，提供学习资源和建议。
3. 语言处理：我能够理解和生成文本，协助翻译、写作和编辑。
4. 生活建议：我可以提供旅行规划、健康建议、饮食推荐等生活相关的信息。
5. 技术支持：我可以解答关于软件、硬件和互联网服务的技术问题。
6. 娱乐互动：我可以参与简单的对话，提供谜语、笑话等轻松内容。

我的能力来源于大量的数据训练和先进的算法，旨在为用户提供准确、及时和有用的信息。如果您有任何问题或需要帮助，随时欢迎提问。

O 心 P

开启新对话

给 DeepSee 发送消息

深度思考 (R1) (联网搜索)

0 个

内密中AI生成 请仔细师

再切换到“深度思考”模式，就能有效避免这个问题了。



8已深度思考(用时18秒) v

以下是一些改善睡眠质量的实用建议，帮助您获得更高质量的休息：

1. 规律作息

- **固定睡眠时间**：每天同一时间上床睡觉和起床(包括周末)，帮助身体建立稳定的生物钟。
- **避免白天补觉**：白天小睡不超过30分钟，且避免下午3点后补觉。

2. 优化睡眠环境

- **保持黑暗与安静**：使用遮光窗帘、眼罩或耳塞，减少光线和噪音干扰。
- **适宜温度**：卧室温度控制在18-22°C(因人而异)，凉爽环境更易入睡。
- **舒适的床具**：选择支撑性好的床垫和枕头，定期更换床品。

3. 调整睡前习惯

- **避免蓝光**：睡前一小时停止使用手机、电脑等电子设备(蓝光抑制褪黑素分泌)。
- **放松活动**：尝试冥想、深呼吸、听轻音乐、阅读(非刺激类书籍)或温水泡脚。
- **限制饮食**：
 - 睡前3小时避免大量进食，尤其是辛辣、油腻食物。
 - 少喝咖啡、茶和酒精(酒精虽助眠但会降低睡眠质量)。
 - 可适量饮用温牛奶或含镁食物(如坚果、香蕉)。

给 DeepSee 发送消息

深度思考(R1)

联网搜索

0 个

3、让它“说人话”

如果前面的方法还是不行，它依然很能装，或者它给出的回答太专业、看不懂。

那这个时候，就可以直接在提示词里面简单粗暴的告诉它“说人话”(也可以委婉一些)。

已深度思考(用时16秒) ✓

好的!给你一个简单直接的改善方案:

你的专属睡眠调整攻略

针对「晚上玩AI导致睡不着」的问题

1. 晚上9点强制断网
 - o 手机电脑自动隐藏所有AI软件(比如DeepSeek)
 - o 把屏幕调成黑白模式(减少玩手机的欲望)
 2. 睡前放松小仪式
 - o 9点半闻薰衣草精油(左边鼻孔闻3秒,右边鼻孔闻3秒)
 - o 手里握个冰袋眼罩(冷敷眼睛更容易犯困)
 3. 万一熬到11点还没睡
 - o 马上接一盆冷水泡脚10分钟
 - o 打开手机放「深度睡眠音频」(搜双耳节拍+雨声)
-

小贴士

- 坚持3天: 按固定时间起床, 哪怕熬夜了也准时起
- 早晨救命招: 起床立刻拉开窗帘晒眼皮(没太阳就开白光灯)
- 书上说: 80%的人12天左右就能养成新作息

需要的话可以发你简易版执行表格, 每天打勾就行~

这样, 它的回答就会更接地气, 更容易理解啦~