

AI 跟上时代

线下精品班 · 80 课时 · 2026

课程大纲

01 课程定位

不讲数学、不啃论文、不背术语。用 80 节课，把 2026 年最实用的 AI 工具 一个个装到你手里。前 10 节完全不碰代码，零基础友好。

学完后你能在工作生活中真的做出来：

- ▶ 一个 24×7 替你干活的**数字员工**（飞书）微信直接使唤
- ▶ 一套属于你的**个人知识库 + AI 助理**（5 年笔记一秒检索）
- ▶ 一条**办公自动化生产线**（PPT / Word / 邮件 / 调研全自动）
- ▶ 从零起步的**图像 / 视频 / 3D 创作能力**（含 Claude+Blender 复杂场景）
- ▶ 用自然语言给自己造**小工具**（Vibe Coding 不会代码也能做）

适合对 AI 有焦虑、希望系统跟上节奏的职场人和高校学生 —— 不要求技术背景。

02 学习路径 · 四阶递进

第一阶段 · 入门基础

从认识电脑到读懂 AI 原理

装好工具、看懂术语 —— 让你知道每一个 AI 模型在做什么、为什么这么做。零基础友好，不写代码。

第一章 计算机基本功 第二章 AI 底层逻辑 共 18 节

第二阶段 · 个人 AI 助手

把日常工作和学习交给 AI

建你的专属 AI 助理 + 个人知识库 + 办公自动化 —— 周报 / PPT / 调研 / 文献综述全部自动跑起来。

第三章 对话式 AI 与个人助手 第四章 个人知识库 + 深度研究 第五章 办公文档自动化 共 22 节

第三阶段 · 造工具 + 数字员工

从用 AI 到造 AI，再到 AI 替你 7×24 干活

Vibe Coding 浅入门 (让你用自然语言给自己造小工具) → **数字员工深应用** (用 Vibe Coding 写 Skill / MCP, 给 OpenClaw + Hermes 双引擎装专业能力)。这是 2026 最大的红利。

第六章 Vibe Coding 第七章 OpenClaw + Hermes 数字员工 共 18 节

第四阶段 · 创作与综合实战

从一张图到完整 3D 场景，再到毕业项目

掌握图像 / 视频 / 3D 全套生成能力 —— 亮点是用 **Claude + Blender** 通过自然语言生成复杂 3D 场景。最后用综合实战把毕业项目做完整、把行业落地讲透。

第八章 图像 AI 第九章 视频音频 AI 第十章 3D 资产生产 第十一章 综合实战 + 行业落地 共 22 节

03 课程总览

章次	阶段	名称	课时
第一章	入门基础	计算机基本功 + AI 工作站	10
第二章	入门基础	AI 底层逻辑	8
第三章	个人助手	对话式 AI 与个人助手	8
第四章	个人助手	个人知识库 + 深度研究	6
第五章	个人助手	办公文档自动化	8
第六章	造工具	Vibe Coding · 用自然语言造工具	8
第七章	数字员工	OpenClaw + Hermes 双引擎 · 重头戏	10
第八章	创作实战	图像 AI	6
第九章	创作实战	视频音频 AI	6
第十章	创作实战	3D 资产生产 (Claude + Blender)	4
第十一章	创作实战	毕业项目 + 行业落地	6
		合计	80

04 详细大纲

每节的“使用情景”都是真实的办公 / 学习痛点 —— “周一早上 200 封邮件看不过来” / “明天汇报今晚还没动 PPT” / “5 年笔记找不到了” / “100 页合同要看一周” —— 学完即用，不绕弯路。

第一章 计算机基本功 + AI 工作站

把电脑收拾成顺手的 AI 工作台 · 10 节 · 不写代码

节次	主题	使用情景	关键工具
1.1	重新认识你的电脑	同事下班 5 点准时走，你加班到 10 点，差距藏在他的电脑里	—

节次	主题	使用情景	关键工具
1.2	VSCode 入门	记事本写文档? 用 VSCode 管所有文本, 一键预览 Markdown	VSCode
1.3	Terminal 入门: 30 个高频命令	鼠标点 5 步的事, 敲 1 个命令就完事	Bash • PowerShell
1.4	文件管理与命名规范	客户问"上周方案在哪", 10 秒找不慌张	Everything • Raycast
1.5	密码 + 2FA + API Key 安全	API Key 一次泄漏可能被扣几千美金, 真实案例	1Password
1.6	截图 / 录屏 / 语音输入	Excel 报错截图给 AI, 3 秒看出公式错哪	Snipaste • SuperWhisper
1.7	浏览器 + AI 桌面客户端	3 秒唤起 Claude, 跟打开微信一样自然	Obs • Claude Desktop
1.8	网络代理实务 (国内必修)	付了 ChatGPT Plus 还用不了? 这一节解决	Clash Verge Rev
1.9	Git 与 GitHub 速通	看到 GitHub 链接不再发慌, 30 秒判断要不要折腾	GitHub Desktop
1.10	Node + Python + uv 环境	想跑某个开源项目, 5 分钟就能起来	nvm • uv

第二章 AI 底层逻辑

用大白话讲透 AI 的工作原理 · 8 节

节次	主题	使用情景	关键工具
2.1	大语言模型工作原理	AI 答非所问? 先搞懂它是怎么"想"的	—
2.2	提示词四要素法	把"帮我写周报"改成 4 要素法, 质量翻倍	—
2.3	AI 演进三幕: Prompt → Context → Harness	为什么"会聊 AI" ≠ "会用 AI"	—
2.4	Context Engineering 实战	跟 Claude 聊 50 轮后变笨? 这节告诉你怎么救	—
2.5	RAG 五步法	让 AI 读你的私人资料, 不再瞎编	AnythingLLM
2.6	MCP 协议入门	让 AI 直接读你的 Notion / 操作 GitHub	Claude Desktop
2.7	Agent Skills 完全指南	给 AI 装"工具包", 从聊天升级到干活	Anthropic Skills
2.8	AI 评估与监控	这周 Claude 真变聪明还是错觉? 这节告诉你	Promptfoo

第三章 对话式 AI 与个人助手

把日常对话 AI 用透 —— 不再是简单"聊天工具" · 8 节

节次	主题	使用情景	关键工具
3.1	主流模型 2026 选型	合同分析用哪家? 写文案用哪家? 翻译用哪家?	Claude • GPT • Gemini
3.2	Projects / GPTs / Gems 玩法	建一个“我的工作助理”，挂 5 份个人资料	Claude Projects
3.3	订阅经济学	每月烧 \$80 还做不出东西? 这节省一半	OpenRouter
3.4	Ollama 本地部署	合同 / 病历 / 财报不想上传云端，本地跑大模型	Ollama • LM Studio
3.5	个人 AI 助理深度定制	让 AI 用“你说话的方式”写朋友圈和邮件	SOUL.md • OSER.md
3.6	AI 浏览器: Comet / ChatGPT Atlas	看英文论文边读边问，AI 直接帮你查 + 写	Comet • Atlas
3.7	Skill-driven Retrieval	跨 100 份合同找一句话条款，RAG 找不全的它能	Anthropic Skills
3.8	多模型路由与成本控制	简单问题走便宜模型，难题走贵模型，省 70%	OpenRouter

第四章 个人知识库 + 深度研究

告别“我记得我写过但找不到了” · 6 节

节次	主题	使用情景	关键工具
4.1	NotebookLM 深度阅读	100 页合同 / 论文 一键提取要点 + 关键引用 + 风险	NotebookLM
4.2	Obsidian + AI 第二大脑	5 年工作笔记找不到? 让 AI 帮你回忆	Obsidian • Logseq
4.3	AnythingLLM 私人 RAG	让团队文档变成可问答的内部知识库	AnythingLLM • Dify
4.4	Perplexity / Genspark 深度调研	查行业报告 / 竞品分析，1 小时变 5 分钟	Perplexity • Genspark
4.5	ChatGPT Deep Research / Manus	让 AI 自己上网查 + 写完完整调研报告	Deep Research • Manus
4.6	网页剪藏与文献综述自动化	看到好文章自动存 + 打标签; 20 篇论文综述 30 分钟	沉浸式翻译 • Cubox

第五章 办公文档自动化

告别复制粘贴，让 AI 处理日常重复劳动 · 8 节

节次	主题	使用情景	关键工具
5.1	Word 一键生成成长文档	10 分钟写一份调研报告 / 项目方案 / 商业计划书	Claude • WPS AI

节次	主题	使用情景	关键工具
5.2	PPT 一键生成	明天汇报今晚还没动? 10 分钟出董事会 PPT	Gamma · 美图 AI PPT
5.3	Excel 不再是噩梦	用大白话让 AI 写公式 / 画图表 / 清洗数据	Claude · WorkBuddy
5.4	长文档摘要助手	几十页合同 / 报告 / 论文一键提取要点 + 风险	NotebookLM
5.5	邮件智能分类 + 起草	早上 200 封邮件 → 5 必看 / 30 代回 / 165 归档	Claude Skills
5.6	会议纪要神器	录音 → 决议 + 行动项 + 责任人自动分发	飞书妙记 · Otter
5.7	简报与数据可视化	枯燥的数据变成董事会能秒懂的简报	Gamma · WPS AI
5.8	跨工具自动化	Excel → AI 分析 → 生成 PPT → 发邮件 一条龙	n8n · Make · Coze

第六章 Vibe Coding · 用自然语言造工具 桥接章

不会代码也能做软件 —— 从“用 AI”升级到“做 AI 工具”的关键一章 · 8 节

Vibe Coding 可深可浅: 本章是**浅层入门** —— 让你用自然语言给自己写小工具（倒计时网页、Excel 仪表盘、文件批处理脚本）。**深层应用紧跟下一章**（第七章 数字员工）—— 你会用同样的能力写 Skill / MCP Server，给数字员工装上更专业的能力。本章的目标是**建立“我也能造工具”的信心**。

节次	主题	使用情景	关键工具
6.1	Vibe Coding 是什么	不会代码也能做软件? Karpathy 提出的新工程范式	—
6.2	AI 编程工具横评	Cursor / Claude Code / Codex / Trae / Kiro 各自定位	Cursor · Claude Code
6.3	Claude Code 入门	第一次让 AI 替你写一段能跑的代码 + 自动调试	Claude Code
6.4	10 分钟做一个倒计时网页 / 抽奖小转盘	重要日子做个倒计时 / 年会抽奖, 告诉 AI 需求即可	Claude Code
6.5	把 Excel 变成交互式仪表盘	家庭开支 / 销售数据变成可视化网页给老板看	Claude Code
6.6	项目说明书 CLAUDE.md / AGENTS.md	给 AI 一份“员工手册”, 让它按规矩干活不跑偏	—
6.7	Spec-Driven 先规范后代码	先把要求讲清楚, 让 AI 写得又准又快 (效率 +28%)	Spec Kit
6.8	把你的小工具部署 + 分享	让你的工具活在云上, 发链接给朋友直接用	Vercel · Cloudflare

第七章 OpenClaw + Hermes 双引擎数字员工 重头戏

让 AI 主动替你 7×24 小时干活 —— 2026 年最大的红利 · 10 节

Vibe Coding 在这里"加深": 上一章你学了用 AI 写小工具, 本章你会用同样的能力写 **Skill / MCP Server** —— 把数字员工的能力扩展到任何你需要的场景。

节次	主题	使用情景	关键工具
7.1	数字员工系统四要素	为什么有的 AI 能 24×7 干活, 有的只能聊天	—
7.2	Agent Runtime 完整链路 + 与传统 AI 工具差异	从一句话指令到自动执行的全过程	—
7.3	OpenClaw 部署 + IM 网关	本地 / 云端搭起来; 接入飞书 / 企业微信	OpenClaw
7.4	OpenClaw 人格记忆 + 调度三件套	用一个月助理就懂你; 每天 23:00 自动汇总邮件	OpenClaw
7.5	Hermes 自进化框架 + 闭环	让 AI 自己学会优化策略, 越用越聪明	Hermes
7.6	双系统协同: Hermes + OpenClaw	Hermes 想策略, OpenClaw 干活, 分工合作	OpenClaw + Hermes
7.7	Skill 生态 + 4 大能力域	邮件 / 报表 / 数据 / 代码 几千 Skill 直接装	ClawHub • Anthropic Skills
7.8	自研 Skill + MCP Server (Vibe Coding 深化)	把最高频的 3 个工作流打包成 Skill 发布社区	Claude Code • MCP SDK
7.9	通用 Agent + 低代码平台协同	Manus / Computer Use / Coze / Dify / n8n 各自定位	Manus • Coze
7.10	个人数字员工 v1 综合实践	下课你就有一个 24×7 跑的助手	OpenClaw

第八章 图像 AI

从 1 张图到一整套品牌视觉 · 6 节

节次	主题	使用情景	关键工具
8.1	2026 图像生成全景	艺术 / 文字渲染 / 局部修各有所长, 闭眼选对模型	—
8.2	GPT-image-2 上手	海报中文 / 合同改字 / 产品图字段, 业界第一	GPT-image-2
8.3	Midjourney V8 实操	10 张小说插图保持角色一致 / 社团海报	Midjourney
8.4	ComfyUI 入门	把工作流当代码管, 30 个高频工作流直接用	ComfyUI

节次	主题	使用情景	关键工具
8.5	角色一致性 + LoRA 训练	30 张素材教 AI 一种风格, 一张自拍 12 张场景	IP-Adapter • ai-toolkit
8.6	商品摄影管线 + 合规水印	1 张商品图 5 分钟出 10 张营销图 + C2PA 水印	Flux Fill • C2PA

第九章 视频音频 AI

从一句话到一条完整短视频 · 6 节

节次	主题	使用情景	关键工具
9.1	2026 视频模型横评	同句提示, Sora 2 / Kling / Wan 2.2 谁出片好	Sora 2 • Kling • Wan 2.2
9.2	AI 自动剪辑	1 小时长视频自动剪 10 条爆款短视频 + 字幕	Opus Clip • 剪映
9.3	数字人 + 对口型	3 分钟做出 AI 形象口播双语带货短视频	HeyGen • Hedra
9.4	开源视频本地化	4090 上跑 Wan 2.2 出 5 秒视频, 零订阅	Wan 2.2
9.5	TTS 语音克隆	30 秒录音 → 出差也能给孩子讲睡前故事	ElevenLabs • CosyVoice
9.6	端到端短视频工厂	Trending → 脚本 → 配音 → 数字人 → 剪辑 → 多平台	n8n

第十章 3D 资产生产 (Claude + Blender)

用大模型驱动 Blender 生成复杂 3D 场景 —— 2026 年最新玩法 · 4 节

节次	主题	使用情景	关键工具
10.1	Gaussian Splatting + 手机扫描	30 秒手机视频 → 房间 / 商品可旋转的 3D 展示	Polycam • Luma AI
10.2	3D 资产一键生成	商品照片 → 3D 模型 → 3D 打印	Tripo • Hunyuan3D
10.3	Claude + Blender 复杂场景生成 ★	让 Claude 写 Blender Python, 一句话造一个完整城市 / 建筑 / 室内	Claude Code • Blender MCP
10.4	批量 3D 工作流 (综合实操)	电商 50 个商品一键批量出 3D + 配套展示页	ComfyUI 3D • Tripo

第十一章 综合实战 + 行业落地

学以致用 —— 4 大毕业项目 + 7 大行业真实案例 · 6 节

节次	主题	使用情景	关键工具
11.1	毕业项目 A: 个人数字员工 v2	结合 Vibe Coding 自研 Skill, 比 v1 多 5 项能力	OpenClaw + 自研 Skill
11.2	毕业项目 B: 全开源短视频工厂	Wan 2.2 + n8n 全链路, 1 小时 10 条短视频	Wan 2.2 · n8n
11.3	毕业项目 C: 电商商品一条龙	拍图 → 抠图 → 换背景 → 3D → 视频 → 一键上架	SAM3 + Flux + Tripo
11.4	行业落地: 律师 / 财务 / HR / 教培	合同高亮 / 财报阅读 / 简历筛选 / 课件生成 (合规优先)	—
11.5	行业落地: 医疗 / 房产 / 电商 / 自媒体	病历分析 / 虚拟看房 / 商品 360° / 自媒体全链路	—
11.6	毕业展示 + 颁证 + 校友互联	每位学员 5 分钟 Demo + "AI 数字员工应用工程师"证书	—

北京师范大学互联网教育智能技术及应用国家工程研究中心