AI CHIEF ANDY / FIELD GUIDE / PRACTICAL FIRST

Gemini 保姆级 实战攻略

从第一次提问，到研究、内容、数据、自动化与真实交付

18 个实战章节 · 32 份指令模板 · 7 天入门 · 30 天项目路线

版本 v1.0.1 官方资料核验：2026-11-23

作者：AI 酋长 Andy · 星觉科技 微信：AIPMAndy（在微信搜索添加）

个人官网：https://metaver.vip/

AI 咨询与陪跑：https://metaver.vip/services

教程网站：https://aipmandy.github.io/gemini-handbook/

独立中文教程，非 Google 官方合作或授权产品。永久免费阅读，不强制留资。实际模型、权益与地区支持以 Google 最新官方资料为准。

阅读说明

完成一个任务必须拥有：问题定义、可授权的输入、真实产物、验收证据、风险边界。不要用模型的自我评价代替人工核查。

推荐学习路线

零基础上手（7天）：M01 → M02 → M03 → M04 → M17 → M18

自媒体与个人 IP（14天）：M02 → M05 → M08 → M04 → M12 → M16 → M17

办公与运营（14天）：M01 → M03 → M05 → M06 → M09 → M12 → M17

创业者与企业负责人（30天）：M05 → M08 → M11 → M12 → M14 → M16 → M17 → M18

产品经理与开发者（30天）：M04 → M09 → M12 → M13 → M14 → M17 → M18

18 章目录

M01 / 账号、入口与版本：先分清四个 Gemini | 入门 · 12分钟

M02 / 不会写提示词？先学六字段任务协议 | 入门 · 18分钟

M03 / 文件、图片和长材料：先提取证据再下结论 | 入门 · 20分钟

M04 / Canvas：做文档、网页、演示与交互原型 | 入门 · 25分钟

M05 / Deep Research：先编辑研究计划再运行 | 进阶 · 28分钟

M06 / Google Workspace：邮件、文档和云盘信息整合 | 进阶 · 22分钟

M07 / NotebookLM 与 Gemini：用自己的资料学习 | 进阶 · 20分钟

M08 / 写作与内容生产：从素材到可发布终稿 | 入门 · 25分钟

M09 / Excel / CSV 数据分析：必须可复算 | 进阶 · 30分钟

M10 / 求职与职业发展：围绕证据重构简历 | 入门 · 22分钟

M11 / 创业者：用 Gemini 验证需求而非虚构市场 | 进阶 · 35分钟

M12 / Skills：用可复用指令替代重复劳动 | 进阶 · 25分钟

M13 / Gemini CLI：在本地项目里安全改代码 | 开发 · 35分钟

M14 / Google AI Studio：从 Prompt 到最小 API Demo | 开发 · 40分钟

M15 / 多模态：图片、音频、视频的正确使用 | 进阶 · 25分钟

M16 / 把 Gemini 变成可交付服务：先定义结果 | 进阶 · 40分钟

M17 / 隐私与权限：保护客户、作品和 API Key | 必读 · 22分钟

M18 / 7天训练与30天项目：真正做完一次闭环 | 毕业 · 30分钟

M01 / 起步 / 入门 / 12 MIN

账号、入口与版本：先分清四个 Gemini

区分 Gemini App、Google AI Studio、Gemini API、Gemini CLI，不把教程写成按钮说明。

按顺序执行

1. 打开 gemini.google.com，用合规的 Google 账号登录。若地区或组织策略不支持，查看官方支持范围，不使用来路不明的代理或共享账号。

2. 用一句真实任务提问，例如：请把下面 200 字会议记录整理成「决策、负责人、截止日、风险」，未提及的字段写待确认。

3. 进入 Google AI Studio 观察模型与测试区域；开发者才需要 API key。不要把 AI Studio 的 API 配额误认为 Gemini App 会员权益。

4. 如果要做本地代码开发，再单独安装 Gemini CLI；它不是 Gemini 网页版的升级按钮。

动手练习

把一段不含隐私的会议文字变成 4 列行动表。

必须留下的产物

《第一次 Gemini 交付.md》

验收标准

行动项与输入逐条对应；没有编造负责人或日期；可复制导出。

风险与限制

地区、年龄、计划、管理员政策与配额会改变可用功能。

参考：https://gemini.google.com/

参考：https://aistudio.google.com/

参考：https://ai.google.dev/gemini-api/docs/get-started

M02 / 起步 / 入门 / 18 MIN

不会写提示词？先学六字段任务协议

从随便聊天升级为任务输入、约束和验收。

按顺序执行

1. 先写明角色与任务目标：要解决谁的问题，而不是让 AI 扮演万能专家。

2. 附可验证的原始材料，定义禁止猜测、缺证据标待确认的约束。

3. 明确输出格式、字数、对象、语言、可执行程度。

4. 加一条独立验收：逐项引用输入或说明无法核实，输出风险和下一步。

动手练习

用同一份文本分别跑模糊版提示词与六字段版提示词，对比错误数。

必须留下的产物

《可复用的六字段 Prompt》

验收标准

包含目标、材料、规则、输出、验收、边界；不要求泄露身份信息。

风险与限制

不要把提供真实案例等同于允许上传客户资料。

参考：https://support.google.com/gemini/

M03 / 起步 / 入门 / 20 MIN

文件、图片和长材料：先提取证据再下结论

学会用 Gemini 对文档和图片做结构化分析。

按顺序执行

1. 准备没有隐私信息的 PDF、CSV、截图样例；文件上传入口和大小限制以当前客户端为准。

2. 要求模型先列来源页码或段落，再输出摘要与不确定项。

3. 对表格提供 3 项能手算的核对值，例如行数、汇总值、最大值。

4. 对于图片文字，不把 OCR 结果当成100%正确；回看原图和关键数字。

动手练习

分析一份匿名一页项目周报，提取 5 个关键结论和 3 个待核实项。

必须留下的产物

《文件证据表.csv》

验收标准

重要数字能追溯到具体页/行；无法识别的图片不补猜。

风险与限制

医疗、法律、财务等高风险问题需人工复核。

参考：https://support.google.com/gemini/

M04 / 起步 / 入门 / 25 MIN

Canvas：做文档、网页、演示与交互原型

让 Gemini 在 Canvas 中产出可检查作品。

按顺序执行

1. 在 Gemini 网页版选择添加文件或工具菜单中的 Canvas；入口可能随设备和账号变化。

2. 用明确需求创建一页项目介绍网页：首屏、功能、FAQ、联系方式、移动端适配。

3. 要求分三轮：先结构、再视觉、最后检查链接与交互。

4. 保存可访问的文件或导出成果，并检查手机宽度与文字溢出。

动手练习

做一个有按钮反馈的产品落地页示例，不连接任何支付或真实客户数据。

必须留下的产物

《Canvas 落地页》

验收标准

手机端无横向溢出；按钮执行真实动作；没有假客户证言。

风险与限制

生成预览不等于生产部署；发布前必须检查性能与数据收集。

参考：https://support.google.com/gemini/answer/16047321

M05 / 研究 / 进阶 / 28 MIN

Deep Research：先编辑研究计划再运行

得到有来源、有反证、有不确定性说明的研究报告。

按顺序执行

1. Gemini 中选择 Deep Research，提出窄问题：例如某行业三种 AI 获客方式的比较，不要写成泛泛的行业分析。

2. 检查并修改系统建议的研究计划；明确时间范围、地域、样本与排除项。

3. 按需选择 Google Search、上传文件或已授权的工作空间资料；是否可用取决于连接状态。

4. 研究完成后逐条打开原始来源，复核关键数字、发布日期与因果判断。

动手练习

研究一个细分市场，整理 8 条有效来源、5 项证据和 3 项反证。

必须留下的产物

《来源可追溯的研究简报》

验收标准

每个定量结论可追溯；明确区分事实、判断和假设。

风险与限制

研究过程和额度因套餐而异；联网检索不能保证每条结论正确。

参考：https://support.google.com/gemini/answer/15719111

M06 / 研究 / 进阶 / 22 MIN

Google Workspace：邮件、文档和云盘信息整合

把授权资料变成可核查的周报，不擅自发送邮件。

按顺序执行

1. 先检查个人或组织账户的 Workspace 连接与权限；没有授权则使用匿名练习材料。
2. 选一段自己有权处理的邮件/文档，要求列出事项、对应来源与未决问题。
3. 让 Gemini 草拟回复或制作摘要，先由人审核再发出。
4. 出具访问数据范围清单，未经许可不跨客户混用资料。

动手练习

把 3 份匿名项目更新变成周报和待办清单。

必须留下的产物

《可回溯的项目周报》

验收标准

来源、责任人和日期未猜测；没有自动发送行为。

风险与限制

连接器可能因账户类型、地区及管理员设置不同；不假定已接入。

参考：https://support.google.com/gemini/

M07 / 研究 / 进阶 / 20 MIN

NotebookLM 与 Gemini：用自己的资料学习

区分资料型问答与通用聊天，搭建可信知识索引。

按顺序执行

1. 进入 NotebookLM 官方站点，新建一个仅含公开/授权资料的笔记本。
2. 添加 3 篇文档或网页，并从来源中提出具体问题。
3. 让 NotebookLM 给出处，再把总结交给 Gemini 组织为学习计划，避免将来源引用丢失。
4. 每周复查变动资料和失效链接，不能把笔记本当作实时事实数据库。

动手练习

用 3 份公开文档做一页入门知识图谱与自测题。

必须留下的产物

《3份来源的学习地图》

验收标准

关键主张至少能对照到一份原始来源。

风险与限制

NotebookLM 是独立产品；部分 Gemini 功能可引用笔记本，具体权益看账号。

参考：https://notebooklm.google.com/

参考：https://support.google.com/gemini/answer/15719111

M08 / 工作 / 入门 / 25 MIN

写作与内容生产：从素材到可发布终稿

不靠 AI 瞎编，把真实素材加工成平台内容。

按顺序执行

1. 先输入真实经历、事件或项目证据，分清自己亲历与外部转载。

2. 让 Gemini 提取一个核心观点、三个反对理由和一个可执行案例。

3. 按平台生成短帖/长文/视频脚本，不虚构客户成交或实验数据。

4. 用人工检查清单复核事实、授权、链接、平台政策后再发布。

动手练习

用一篇公开文章变成 Threads 短帖+公众号提纲，附引用链接。

必须留下的产物

《内容稿+事实核验表》

验收标准

可追溯事实100%保留来源，清楚标注观点；无冒充经历。

风险与限制

从 AI 生成到发布是两步，严禁默认自动发。

参考：https://gemini.google.com/

M09 / 工作 / 进阶 / 30 MIN

Excel / CSV 数据分析：必须可复算

用可验证的分析取代炫目的无依据图表。

按顺序执行

1. 准备示例 CSV，明确时间范围、指标口径、单位、去重主键。
2. 要求先输出数据质量问题清单（空值、重复、类型），不要直接给结论。
3. 计算核心指标，附等价 Excel 公式或 Python 代码用于复算。
4. 制作图表时显示样本量、指标定义和异常点，避免把相关说成因果。

动手练习

分析 30 行演示销售记录，算出总收入、客单价与渠道转化。

必须留下的产物

《指标表+复算公式+图表说明》

验收标准

公式复算结果一致；缺失/重复影响明确列出。

风险与限制

不要上传真实身份证号、银行卡、客户电话等敏感字段。

参考：https://ai.google.dev/gemini-api/docs/

M10 / 工作 / 入门 / 22 MIN

求职与职业发展：围绕证据重构简历

把工作经历转换为岗位对应的能力证据。

按顺序执行

1. 输入目标岗位 JD（合法公开）与自己真实经历，不提供不必要的身份资料。
2. 让 Gemini 抽取招聘要求并逐条映射简历里的真实事实。
3. 将没有证据的能力要求标为待补项目，不生成虚构的量化成果。
4. 做模拟面试，每题要求评价标准和可以补强的证据。

动手练习

挑一个目标岗位，产出 10 条能力要求与经历映射表。

必须留下的产物

《JD–能力证据矩阵》

验收标准

每条能力有真实事件对应，无法证明的标为待补。

风险与限制

不代写虚假实习和学历信息。

参考：https://gemini.google.com/

M11 / 工作 / 进阶 / 35 MIN

创业者：用 Gemini 验证需求而非虚构市场

用 AI 减少信息整理成本，但商业判断回到客户证据。

按顺序执行

1. 用真实访谈或公开评论，分出问题、愿意付费的证据和未验证假设。
2. 让 Gemini 生成 5 个不诱导的访谈问题，避免只问你会不会买。
3. 把竞品方案做功能、价格、服务与风险对照，链接回原始来源。
4. 选一个小而真实的验证动作，如预约演示或 5 位目标客户访谈。

动手练习

完成一个产品想法的 1 页验证画布。

必须留下的产物

《MVP 假设/实验/成功阈值》

验收标准

阈值事前定义；客户反馈与猜测单列。

风险与限制

不能凭 AI 预测承诺收益或转化。

参考：https://gemini.google.com/

M12 / 自动化 / 进阶 / 25 MIN

Skills：用可复用指令替代重复劳动

创建个人版 Gemini Skills，理解从 Gems 迁移的新规则。

按顺序执行

1. 确认当前为符合条件的个人 Google 账户：Gemini 侧栏 Customize/自定义 → Skills；UI 可能本地化。

2. 新建一项具体技能：如「周报 QA」，写明触发场景、流程、输出、禁止事项。

3. 用 3 份匿名输入做回归测试，记录失败样例并迭代。

4. 若原来有 Gems，核对迁移状态及不支持的知识文件类型；迁移前备份必要文件。

动手练习

建立「会议纪要核验员」Skill，测 3 轮，记录误差。

必须留下的产物

《Skill 指令+3次测试记录》

验收标准

三例都不编造责任人和截止日；缺字段标待确认。

风险与限制

个人账户 Gems 2026-11-17 转只读，2026-12-17 移除；Skills 暂不与 Canvas、Deep Research 等全部工具兼容。

参考：https://support.google.com/gemini/answer/18560919

M13 / 自动化 / 开发 / 35 MIN

Gemini CLI：在本地项目里安全改代码

安全安装 Gemini CLI，完成一个可回滚的小任务。

按顺序执行

1. 确认已安装 Node.js 20+，在独立练习目录执行 npm install -g @google/gemini-cli，然后执行 gemini。
2. 使用官方账号登录流程（或按官方指南配置 API key），勿把 token 写入公共 GitHub。
3. 要求先只读理解项目，再提出计划；明确未经确认禁止删除、安装危险依赖或执行破坏性命令。
4. 完成一个小功能后运行测试，查看 git diff 并人工决定是否提交。

动手练习

为示例前端添加一个可验证的筛选功能，并运行本地测试。

必须留下的产物

《代码 diff+测试结果+回滚说明》

验收标准

最小改动、测试通过、git diff 可读；无敏感文件被提交。

风险与限制

CLI 可请求本地文件与 shell 权限，需采用最小授权、专用目录和版本控制。

参考：https://github.com/google-gemini/gemini-cli

参考：https://github.com/google-gemini/gemini-cli/blob/main/docs/get-started/installation.mdx

M14 / 自动化 / 开发 / 40 MIN

Google AI Studio：从 Prompt 到最小 API Demo

完成本地可运行的 API 原型，密钥不泄露。

按顺序执行

1. 到 aistudio.google.com 确认所在地区可用，再进入 API Keys 页创建项目密钥。

2. 将 GEMINI_API_KEY 放在本地环境变量或服务端密钥管理中；绝不能放进网页 HTML、git、客户端包。

3. 在 Python venv 安装 google-genai，使用官方 quickstart 的当前模型 ID，先做一条文本调用。

4. 记录响应时间、token 使用量、错误处理、预计成本；上线前加速率限制和日志脱敏。

动手练习

制作一个本地命令行会议纪要整理器，不部署公开 API。

必须留下的产物

《app.py+README+安全检查清单》

验收标准

脱离密钥无法请求；请求失败有提示；脚本不上传输入日志。

风险与限制

免费层模型与限制动态变化，部分服务收费；免费层数据使用条款与付费层不同。

参考：https://ai.google.dev/gemini-api/docs/get-started

参考：https://ai.google.dev/gemini-api/docs/pricing

M15 / 自动化 / 进阶 / 25 MIN

多模态：图片、音频、视频的正确使用

用一组可核验实验理解多模态模型的适用边界。

按顺序执行

1. 选择自己拍摄或有授权的图片，明确提取任务：物体、布局、文字或风格建议。
2. 音频先确认本人或参与者同意录制与上传，再要求可核对的时间戳摘要。
3. 对生成图像视频的可用性、计费与标识规则以最新账户权益为准。
4. 用人工复核处理人物脸、引用、版权与品牌标识风险。

动手练习

上传一张自制海报，让 AI 指出 5 个可验证的排版问题。

必须留下的产物

《多模态测试记录》

验收标准

不识别/猜测陌生人身份；识别文本与原图一致。

风险与限制

生成图像与视频功能不是所有账户免费或可用。

参考：https://support.google.com/gemini/

M16 / 变现 / 进阶 / 40 MIN

把 Gemini 变成可交付服务：先定义结果

从单次提问升级为可售卖的明确交付，但不承诺收益。

按顺序执行

1. 只选一个细分场景：企业周报、市场资料研究、内容生产 QA 或求职材料映射。
2. 写清输入资料、输出格式、人工验收、周期、修改次数和不承接的范围。
3. 用公开资料做完整样品，再邀请真实潜在用户评价是否解决痛点。
4. 评估人工核对时间、成本和复购可能，基于真实订单而非 AI 自算客单价判断。

动手练习

完成一套样品+交付说明+3 个质量指标。

必须留下的产物

《可交付服务规格书》

验收标准

有实物样品、质量标准和风险边界；不展示虚构案例。

风险与限制

版权、个人信息、商业秘密和平台条款先于自动化效率。

参考：https://gemini.google.com/

M17 / 安全 / 必读 / 22 MIN

隐私与权限：保护客户、作品和 API Key

按数据类型设置使用边界，不用假安全替代真实防护。

按顺序执行

1. 为公开、内部、敏感、受监管四类数据做分类，未经授权不得上传后两类。

2. 阅读 Gemini Apps 活动与 AI Studio 数据使用政策；个人账户、工作账户、免费 API 与付费 API 不等价。

3. 关闭不必要的共享与连接器；CLI 独立目录、最小权限；API Key 使用环境变量、配额限制。

4. 发布前移除个人电话、邮箱、客户姓名、密钥、访问令牌与训练资料残留。

动手练习

给 10 个示例输入标注安全等级，并生成可发布脱敏样本。

必须留下的产物

《AI 使用权限清单》

验收标准

敏感数据不会被直接上传公开网站或免费层 API。

风险与限制

官方隐私政策会变化；需按当前账户与适用法律执行。

参考：https://support.google.com/gemini/answer/13594961

参考：https://ai.google.dev/gemini-api/docs/pricing

M18 / 毕业 / 毕业 / 30 MIN

7天训练与30天项目：真正做完一次闭环

完整走通需求→资料→提示词→执行→验收→复盘。

按顺序执行

1. 七天练习以低风险文本任务起步，逐步加入文件、研究、Canvas、Skill、安全检查与成果演示。

2. 选一个真实但不含敏感资料的项目，规定一周一个可交付里程碑。

3. 每周统计交付数量、人工修正率、平均用时和错误类别；没有基线就不夸大效率。

4. 第30天展示可复现的输入、提示词、产物、验收证据和风险说明。

动手练习

用网站内打卡清单记录一次完整训练。

必须留下的产物

《30天 Gemini 实战作品集》

验收标准

至少3件可打开成果、1套通用模板、1次复盘；未实测步骤明确标记。

风险与限制

网站练习进度仅保存在当前浏览器，不上传服务器。

参考：https://gemini.google.com/

32 份可复制的实战 Prompt

这些是教学可编辑模板，并非声称对所有客户端都已实际测试通过。粘贴自己的合法材料，再要求人工验收。

P01 · 会议纪要核验 / 办公

目标：把口述会议记录整理为行动表

材料：我提供的会议原文；仅使用有权处理的资料。

输出：四列行动表：事项/负责人/截止日/风险

验收：每条行动有原文依据；缺失信息标待确认

边界：不编造人名和时间；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P02 · 周报结构化 / 办公

目标：把本周事实整理为给上级阅读的周报

材料：本周日志、已确认结果；仅使用有权处理的资料。

输出：成果/进展/风险/下周计划

验收：数字逐项回溯到原文

边界：不虚构 ROI；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P03 · 长文转短帖 / 内容

目标：把授权文章改成简短、有实操价值的社媒帖

材料：原始文章和可分享链接；仅使用有权处理的资料。

输出：3条不同角度的短帖

验收：事实不变、链接可打开、无假经历

边界：不侵权或照抄；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P04 · Threads 冷知识 / 内容

目标：用可核验的开源能力写一条冷知识

材料：真实项目 GitHub 链接、功能；仅使用有权处理的资料。

输出：100-180字短帖+工具链接

验收：能够实际完成所说功能；费用描述准确

边界：不夸大免费额度；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P05 · 公众号文章大纲 / 内容

目标：从真实采访素材做一篇结构清晰的文章

材料：匿名采访文字与观点；仅使用有权处理的资料。

输出：标题/核心判断/五段大纲/风险清单

验收：所有引言可回溯

边界：不虚构案例；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P06 · 视频口播脚本 / 内容

目标：把项目演示写成60秒口播稿

材料：项目功能、真实演示步骤；仅使用有权处理的资料。

输出：钩子/实操/结果/行动号召

验收：每句话与演示一致

边界：不夸大收益；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P07 · 内容事实校对 / 内容

目标：逐句找出文稿中缺证据的说法

材料：文章与原始来源；仅使用有权处理的资料。

输出：事实/观点/需补证据三栏

验收：列出所有数字和引用对应来源

边界：不代替人工终审；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P08 · 选题评分 / 内容

目标：评估十个选题的用户价值与可验证性

材料：十个选题、目标人群、可用证据；仅使用有权处理的资料。

输出：评分表及评分理由

验收：各项分值可复算

边界：不伪造平台流量；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P09 · AI 产品竞品矩阵 / 研究

目标：横向比较竞品而不推断未披露功能

材料：产品官方页面链接与日期；仅使用有权处理的资料。

输出：功能/目标客户/价格/限制表

验收：每条数据带原链接或待核实

边界：不要虚构价格；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P10 · 研究计划反证 / 研究

目标：设计能推翻自己结论的研究计划

材料：待研究假设和边界；仅使用有权处理的资料。

输出：检索计划/支持证据/反证/停止条件

验收：研究范围清晰且含反例

边界：不把相关当因果；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P11 · 行业调研备忘录 / 研究

目标：从有来源的资料形成行业简报

材料：公开报告、官方链接、时间；仅使用有权处理的资料。

输出：结论/证据/反对意见/行动建议

验收：数字有单位与日期

边界：不编造市场规模；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P12 · 论文速读 / 研究

目标：用非专业语言解释论文，标注证据

材料：论文 PDF/摘要；仅使用有权处理的资料。

输出：研究问题/方法/样本/局限/新意

验收：区分作者结论与模型解读

边界：不伪造实验结果；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P13 · 用户访谈设计 / 商业

目标：设计不会诱导客户的访谈问题

材料：产品假设和客户画像；仅使用有权处理的资料。

输出：10个开放问题+访谈记录表

验收：问题不暗示答案

边界：不偷偷收集个人信息；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P14 · MVP 实验计划 / 商业

目标：把创业构想转化为可执行的低成本试验

材料：真实痛点证据和资源约束；仅使用有权处理的资料。

输出：假设/方案/样本/成功阈值/停止线

验收：成功阈值事前定义

边界：不承诺转化；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P15 · 企业 AI 线索筛选 / 商业

目标：给授权线索建立优先级评分

材料：脱敏线索、需求、预算与意向；仅使用有权处理的资料。

输出：线索分层+跟进建议

验收：评分规则透明可复算

边界：不自动骚扰发送；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P16 · 服务交付清单 / 商业

目标：设计可复用的 AI 咨询交付 SOP

材料：客户认可的范围和输入；仅使用有权处理的资料。

输出：交付清单/验收标准/风险/回滚

验收：每项有负责人和检查项

边界：不承诺不可控成果；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P17 · 数据质量诊断 / 数据

目标：找出 CSV 中的异常数据

材料：不含个人信息的 CSV 与字段含义；仅使用有权处理的资料。

输出：空值/重复/异常/修复建议

验收：所有计数可复算

边界：不默默删除数据；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P18 · 销售分析报告 / 数据

目标：计算渠道表现并说明口径

材料：匿名订单 CSV 和收入定义；仅使用有权处理的资料。

输出：收入/订单数/客单价/渠道表现

验收：提供等价公式和异常处理

边界：不把相关推断为因果；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P19 · 仪表板指标设计 / 数据

目标：设计真正可用的业务指标看板

材料：业务流程、决策、数据字段；仅使用有权处理的资料。

输出：北极星/输入指标/护栏/刷新规则

验收：每个指标都有分母与来源

边界：不乱设KPI；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P20 · 简历能力映射 / 求职

目标：对比岗位JD与真实经历

材料：公开 JD 和脱敏简历；仅使用有权处理的资料。

输出：能力证据矩阵、缺口、补证项目

验收：所有结果来自本人经历

边界：不伪造学历经历；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P21 · 面试模拟官 / 求职

目标：进行结构化专业面试并反馈

材料：目标岗位与真实项目；仅使用有权处理的资料。

输出：5题追问+评分规则+改进建议

验收：评分理由基于实际回答

边界：不替代真实招聘决定；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P22 · 个人学习教练 / 学习

目标：建立 7天可完成的能力训练计划

材料：现有水平、每天可用时间；仅使用有权处理的资料。

输出：每日练习/产物/验收

验收：每日任务在时间预算内

边界：不承诺学完即就业；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P23 · 文档知识索引 / 学习

目标：从授权资料做带来源的知识地图

材料：3–5份公开或有权使用的材料；仅使用有权处理的资料。

输出：主题树/概念卡/来源索引

验收：每个结论可追溯

边界：不混入未知来源；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P24 · Skill 指令生成 / 自动化

目标：为某一重复任务制作复用型 Gemini Skill

材料：任务边界、允许的输入、样例；仅使用有权处理的资料。

输出：Skill 名称/说明/指令/3组测试

验收：测试含失败条件和例外

边界：Skills与Canvas并非全面兼容；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P25 · Skill 回归测试 / 自动化

目标：测试已有 Skill 是否稳定

材料：Skill 指令与3组样例；仅使用有权处理的资料。

输出：对照结果/错误分类/修订项

验收：每组列出通过失败

边界：不声称未跑的测试成功；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P26 · 代码小步改造 / 开发

目标：只在授权目录里做一个最小功能

材料：项目结构、功能要求、测试命令；仅使用有权处理的资料。

输出：实施计划+代码 diff+测试建议

验收：git diff 可审、能回滚

边界：不删除系统文件；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P27 · 代码安全审查 / 开发

目标：检查前端密钥泄露与输入风险

材料：授权代码片段和部署说明；仅使用有权处理的资料。

输出：风险等级/位置/修复/验证

验收：可指向代码行或复现步骤

边界：不要求展示密钥；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P28 · Gemini API 原型 / 开发

目标：建立本地且不泄露密钥的文本 API Demo

材料：SDK 官方文档和环境说明；仅使用有权处理的资料。

输出：最小 Python 示例/失败处理/运行步骤

验收：密钥来自环境变量、无前端硬编码

边界：不假设永久免费；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P29 · PPT 演示结构 / 办公

目标：把真实业务材料整理成 8页汇报

材料：业务事实、受众、可用图片；仅使用有权处理的资料。

输出：逐页标题/主张/图表建议/讲者备注

验收：数据引用正确

边界：不伪造图表数字；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P30 · 客户资料脱敏 / 安全

目标：先确定资料安全级别再整理可分享版本

材料：待分类字段清单；仅使用有权处理的资料。

输出：公开/内部/敏感/禁传四级对照表

验收：逐项确认保留或删去理由

边界：不把敏感原文输入公共工具；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P31 · 人工验收清单 / 安全

目标：给任何 Gemini 输出建立可执行 QA

材料：任务说明、输出、原始材料；仅使用有权处理的资料。

输出：事实/逻辑/安全/格式/复算检查

验收：每项列通过失败未验证及证据

边界：不把 AI 自评当客观通过；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

P32 · 项目复盘 / 商业

目标：复盘 AI 工作流的真实产出

材料：耗时、修正、错误、客户反馈记录；仅使用有权处理的资料。

输出：基线对比/收益假设/改进动作

验收：效率结论有对照组或基线

边界：不夸大省时倍数；未验证项应明确标注，不发送、不删除、不擅自发布。

待填材料：[请粘贴你有权使用的资料]

7 天入门训练

DAY 01 · 基础任务协议

完成 M01 M02：用公开材料做会议纪要

验收产物：可验收行动表

DAY 02 · 文件与证据

完成 M03：上传无隐私 PDF，复核 5 条事实

验收产物：证据清单

DAY 03 · Canvas

完成 M04：一页响应式作品

验收产物：可预览页面

DAY 04 · 深度研究

完成 M05：研究计划、8 条来源和反证

验收产物：研究简报

DAY 05 · 数据或内容

完成 M08/M09：用真实材料生产可复算作品

验收产物：内容终稿或指标表

DAY 06 · Skills / 安全

完成 M12/M17：创建 Skill，做3次测试

验收产物：复用指令和权限表

DAY 07 · 毕业验收

完成 M18：讲清需求、输入、产物、证据、风险

验收产物：小作品集+复盘

30 天项目路线

一周一个里程碑，所有成果保留输入、指令、产物、验收与复盘。

Day 01 明确目标用户和任务边界 | 当天任务文件

Day 02 建立成功标准与基线 | 当天任务文件

Day 03 整理允许使用的公开素材 | 当天任务文件

Day 04 写任务协议v1 | 当天任务文件

Day 05 第一次人工验收 | 当天任务文件

Day 06 修订失败模板 | 当天任务文件

Day 07 第一周复盘：展示可读样品 | 本周验收记录

Day 08 对比3条官方能力与限制 | 当天任务文件

Day 09 完成证据型 Deep Research | 当天任务文件

Day 10 建立来源目录和日期表 | 当天任务文件

Day 11 做第一版内容或数据模板 | 当天任务文件

Day 12 进行一次反证检查 | 当天任务文件

Day 13 邀请一个目标用户评价样品 | 当天任务文件

Day 14 第二周复盘：记录问题 | 本周验收记录

Day 15 创建或升级一个 Gemini Skill | 当天任务文件

Day 16 用三组输入回归测试 | 当天任务文件

Day 17 学习 Gemini CLI 或 AI Studio | 当天任务文件

Day 18 完成一个本地小原型 | 当天任务文件

Day 19 检查密钥与权限 | 当天任务文件

Day 20 给原型编写 README | 当天任务文件

Day 21 第三周复盘：可复现成果 | 本周验收记录

Day 22 为交付设计 SOP | 当天任务文件

Day 23 为交付设计人工 QA | 当天任务文件

Day 24 展示样品，不承诺收益 | 当天任务文件

Day 25 获得真实反馈并分类 | 当天任务文件

Day 26 修订交付说明与定价假设 | 当天任务文件

Day 27 测实际总用时与修正次数 | 当天任务文件

Day 28 输出一页前后对比 | 本周验收记录

Day 29 整理作品集和公开版 | 当天任务文件

Day 30 第30天路演与下一轮计划 | 当天任务文件

常见问题与重要边界

Gemini 是否完全免费?

不是。Gemini App 和 AI Studio/API 有不同的免费与付费层；模型、额度、功能和地区政策持续变化。教程的阅读与模板永久免费。

Google 账号登录失败怎么办?

先核验所在地区、年龄、组织管理策略及 Google 官方支持范围；不要借用共享账户、购买来路不明的 API Key。

Gemini、AI Studio、CLI 有什么区别?

Gemini App 给普通用户聊天与工具；AI Studio 给开发者试模型和密钥；Gemini API 用于程序调用；CLI 是在本地终端处理开发任务的智能体。

Gems 还值得学吗?

2026-11-17 起符合条件个人账户 Gems 进入向 Skills 的迁移；本教程以 Skills 为主并保留迁移避坑章节。

Skills 能直接使用 Canvas 或 Deep Research 吗?

不能假定可以。Google 迁移文档注明 Skills 尚未兼容 Canvas、Deep Research 等全部功能，应按当前官方说明验证。

Deep Research 为什么不能直接当作事实?

研究来源可能过时、提取错误或把相关当因果。需要人工打开关键来源核对日期、口径、数字。

文档为什么没有导出按钮?

Gemini 各端功能与账户权益不一致。优先使用可见的分享/导出入口；没有就复制到本地文档并人工复核。

我能把客户资料发给免费 API 吗?

不要默认可以。不同服务层的数据使用条款不同；应先取得授权、脱敏并检查最新隐私政策。

如何防止 API Key 被盗?

不要把密钥写进前端代码或公开仓库。使用服务端环境变量、配额和密钥轮换，并限制日志记录。

Gemini CLI 能自动替我运行所有命令吗?

不应授权它随意删除或修改。使用专用目录、最小权限、可回滚 Git 分支和人工审批。

网站内的打卡信息上传到哪里?

只存储在当前浏览器的 localStorage，不发送到服务器；清理浏览器数据后可能丢失。

为什么这是独立教程?

由 AI 酋长 Andy/星觉科技整理，非 Google 官方出品，未使用官方品牌标识作为背书。事实以链接的 Google 官方资料为准。

官方来源与更新入口

2026-11-23 核验。功能、模型名称、价格、地区支持、额度和账户权益可能变化。重要决策请以原始官方资料为准。

Gemini App（官方产品）

https://gemini.google.com/

Gemini Help（官方帮助）

https://support.google.com/gemini/

Gems → Skills 转换说明（2026重点）

https://support.google.com/gemini/answer/18560919

Deep Research 使用说明（研究）

https://support.google.com/gemini/answer/15719111

Gemini Canvas（创作）

https://support.google.com/gemini/answer/16047321

Gemini 隐私政策说明（安全）

https://support.google.com/gemini/answer/13594961

Google AI Studio（开发）

https://aistudio.google.com/

Gemini API 入门（开发）

https://ai.google.dev/gemini-api/docs/get-started

Gemini API 官方价格（成本）

https://ai.google.dev/gemini-api/docs/pricing

Gemini CLI 开源仓库（开源）

https://github.com/google-gemini/gemini-cli

Gemini CLI 安装文档（开发）

https://github.com/google-gemini/gemini-cli/blob/main/docs/get-started/installation.mdx

NotebookLM（研究）

https://notebooklm.google.com/

关于作者与独立声明

AI 酋长 Andy · 星觉科技。个人官网：https://metaver.vip/；AI 咨询与陪跑：https://metaver.vip/services；企业服务：https://www.a6no1.cn/；微信：AIPMAndy。本教程免费独立编写，与 Google 无官方合作关系，不承诺商业收益。

源代码：https://github.com/AIPMAndy/gemini-handbook