

当我用 DeepSeek 学习、工作和玩，惊艳！含提问攻略、使用实例和心得

- 01. DeepSeek 对我最有帮助的核心能力
- 02. DeepSeek 令我惊艳的实例：- 幼儿园小朋友教学课程含资源（工作）- 两年西班牙语零基础至 B1 学习计划含资源（学习）- 和妈妈一起去西班牙旅行行程安排含预算（玩）
- 03. 如何使用、提问和追问 DeepSeek，我的心得体会和方法攻略虽然我发出了「怎么办？感觉我要被取代了！」的感慨，还是绝不藏私，想大声对每个看到的人说：一定要用！我相信每个人都用更好的工具，更好地做自己，世界就会变得更好。也相信自己，此处不发光，总有发光处～ Let's go～

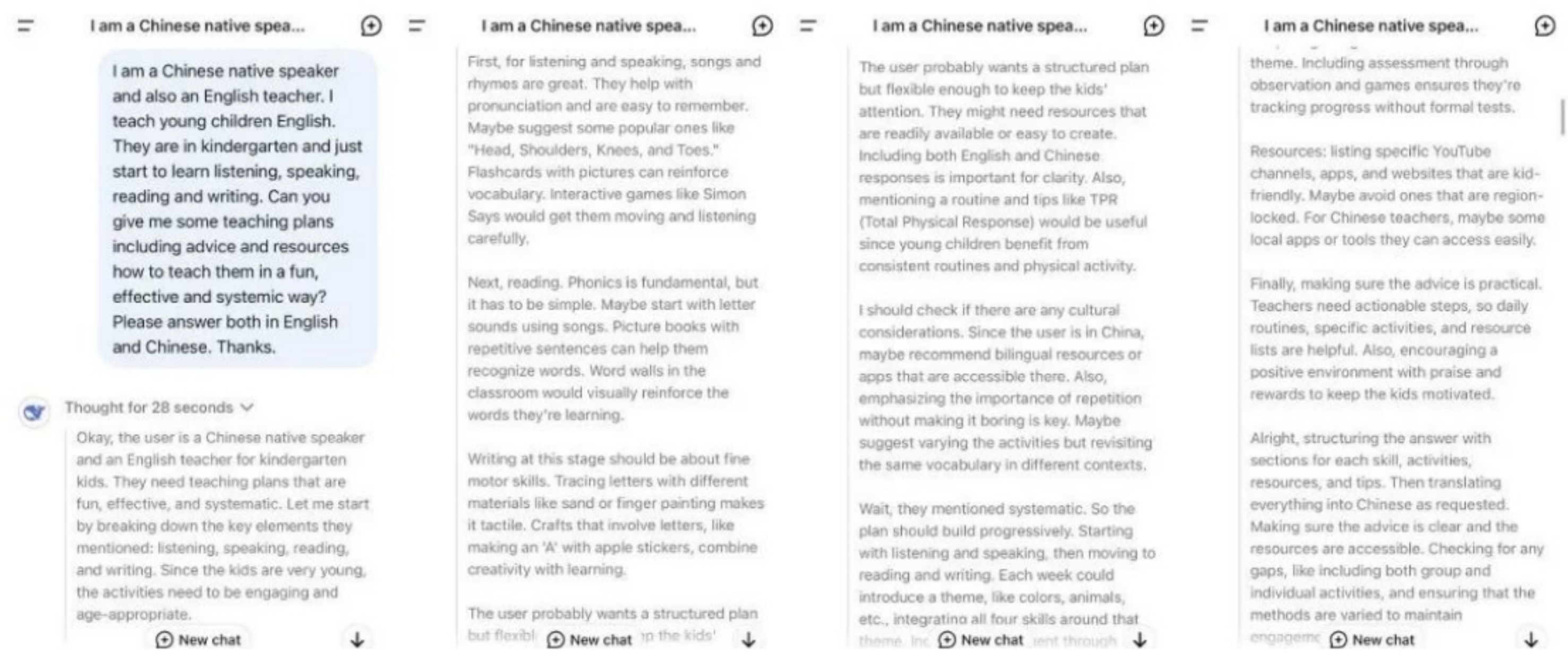
01. DeepSeek 对我最有帮助的核心能力

开门见山总结下 DeepSeek 对我最有帮助的核心能力：

1. 深度逻辑思考和推理能力，她会展示完整的思考和路径，秒杀猪队友。🌟

记得按下左下角的「DeepThink 深度思考」按钮🕒。

比如当我询问，我是一个中文母语者、也是一名英语教师。现在需要构建一个针对幼儿园小朋友（也是中文母语）的全英语课程计划，希望课程包括听力、口语、阅读、写作，希望她有趣、有效、系统化。你能帮助我制定一个这样的课程计划，包含内容建议、资源和相关链接吗？请同时用英语和中文回复我。（最后这句因为我询问时习惯地用的是英语，但我想偷懒直接复制中文回答😁。）



DeepSeek 的思考过程本身就给我很多启发：她首先复述并理解了我的背景信息，并拆分和整合了我的需求：

因为孩子很年幼，所以听力、口语、阅读、写作的活动都需要有吸引力并且适合孩子的年龄。比如儿歌和押韵的词就适合作为听力和口语材料，自然拼读和有重复句子结构的绘本或分级读物就适合阅读，单词墙可以帮助复习单词，这个阶段的写作更多关注手部的细微动作技能。又比如，TPR (Total Physical Response) 用身体动作来教授和学习语言会对孩子有帮助。因为我提到的系统化，所以她 get 到我需要一个循序渐进的课程计划，从听说开始逐渐过渡到读写，每节课有重复和明确的结构可以让孩子受益。每周设置一个主题比如颜色、动物等等，围绕该主题融合四种英语技能的学习。并且，课程还需要包括评估，可以通过观察和游戏（而不是正式测试）的形式来评估学生是否在不断进步。—— 这已经是我的要求里没有写的部分了。

不仅如此，她继续深入来自动探索我的更多没有明言的潜在需求：

DeepSeek 认为自己需要因为使用者在中国而考虑更多文化因素，比如强调不要枯燥地重复 —— 中国人的刷题做题技能如此深入所有人乃至 AI 的心吗😁。以及考虑双语资源以及在中国可以使用的资源。她还认为自己需要鼓励一个包含赞赏和反馈的积极的教学氛围。

最后，她对自己给出的回复还有结构、格式和语言的细节要求：

她要确保自己的回复清晰地分成技能、教学活动、资源和建议四个板块。还提醒自己检查内容和语言上的细节：是否包括了小组和个体活动；是否提供的资源是可下载的；是否语言简洁明晰。🧐

我觉得这个思考和回复过程可以拿去给职场新人/实习生做学习案例，或者当你遇到听不懂人话的猪队友的时候，可以委婉提醒：我觉得你可以向 DeepSeek 学习思考和沟通。。。

2. 结构化表达能力，有逻辑、有重点、有层次、有总结。

还是上面的例子，我用同样的语言问 kimi。

kimi 回复给我的是我们脑子里的 AI 回复的模样：机械地 12345 罗列它搜索到的信息，完全线性的不假思索的结构。而 DeepSeek 给出的是更像一个有经验的写作者给出的、经过自己思考的到的、更容易被理解的有层次有重点有总结的结构¹⁰⁰：

<div><div>幼儿园英语教学计划</div><div>有趣、高效、系统化的方法</div><div>1. 听力与口语技能</div><div>活动与建议:</div><div><div>• 儿歌和韵律: 使用带动作的英文儿歌 (如《Head, Shoulders, Knees, and Toes》), 重复加强记忆。</div><div>• 有声闪卡: 将词汇 (如动物、颜色) 与声音结合 (如牛叫 "moo")。</div><div>• 互动游戏: 玩 "西蒙说" (Simon Says) 或 "猜声音" (听动物声辨认)。</div><div>• 全身反应法 (TPR): 将指令与动作结合 (如 "Jump!" 或 "Clap your hands")。</div></div><div>资源:</div><div><div>• YouTube 频道: *Super Simple Songs*, *Cocomelon*。</div><div>• 应用: *LinguaMouse*。</div></div></div>	<div><div>2. 阅读技能</div><div>活动与建议:</div><div><div>• 自然拼读启蒙: 用歌曲教字母发音 (如《The Phonics Song》), 每周学 1-2 个字母。</div><div>• 绘本共读: 使用中英双语绘本 (如《棕熊, 棕熊, 你看到了什么?》), 让孩子跟读句子。</div><div>• 单词墙: 展示高频词 (如 "cat", "red") 配图片, 每天指读。</div></div><div>资源:</div><div><div>• 免费电子书: *Storyline Online* (名人朗读故事)。</div><div>• 打印材料: *Twinkl* (闪卡、练习页)。</div></div><div><div>3. 书写技能</div><div>活动与建议:</div><div><div>• 描红练习: 用沙子、手指画或剃须膏等材料描字母。</div><div>• 字母手工: 用橡皮泥、贴纸或剪纸制作字母 (如 "A" 代表苹果)。</div><div>• 名字识别: 用虚线帮助孩子描自己的名字。</div></div><div>资源:</div><div><div>• 练习页: *Education.com* (可定制描红页)。</div><div>• 工具: *Wikki Stix* (可弯折的蜡绳)。</div></div></div></div>	<div><div>4. 日常安排与进度</div><div>• 每日 20 分钟课程:</div><div><div>• 热身: 唱歌跳舞 (5 分钟)。</div><div>• 主题活动: 专注一项技能 (如自然拼读游戏, 10 分钟)。</div><div>• 放松: 讲故事或自由绘画 (5 分钟)。</div></div><div>• 每周主题:</div><div><div>• 第 1 周: 颜色与形状。</div><div>• 第 2 周: 动物与声音。</div><div>• 第 3 周: 家庭与情绪。</div></div></div> <div><div>5. 评估与反馈</div><div><div>• 观察记录: 记录孩子在活动中的参与度。</div><div>• 奖励机制: 奖励贴纸或印章。</div><div>• 家长互动: 分享简单的家庭练习视频 / 音频。</div></div></div>
---	--	--

而这只是她的第一次回答，后续还可以继续提问更多游戏、播客、视频的资源，更丰富的课程结构设计，以及帮助提高教学清晰度和吸引力的资源等等。

02. DeepSeek 令我惊艳的实例♠️

幼儿园小朋友教学课程含资源（工作）在第一部分里已经写了。♣️

两年西班牙语零基础至 B1 学习计划含资源（学习）Q：我的母语是中文，英语应该有 proficient (C1-C2)。我需从零基础开始学习西班牙语，在 2 年达到可以去西班牙旅行的程度（B1-B2），因为我虽然会英语但觉得在西班牙使用西班牙语会更沉浸式体验，也希望以此为动力去学习。你能帮我制定一个高效且系统化的学习计划吗，需要包括主要学习的教材（最好有在线讲解视频，YouTube 上的也可以），辅助的 app，播客，视频，电影等等。我希望这个计划是细分到每个阶段的，0-A1 使用哪些、每天学习多长时间、多久可以达到 A1、如何评估达到了，A1-A2 ，A2-B1…以此类推。请包含链接和学习建议。越详细越好。

A：以下是为你量身定制的《2 年西班牙语系统化学习计划》，结合你的英语优势并侧重旅行沉浸体验。计划分为三个阶段（0→A1→A2→B1），包含教材、资源链接、每日学习时长和阶段评估方法。

第一阶段：0 → A1（3-4 个月）：发音+生存用语+基础语法

学习目标

- 掌握西班牙语字母表及发音规则
- 能用简单句自我介绍、点餐、问路
- 理解基础生活场景对话（语速慢且清晰）

每日学习安排（1.5 小时）

1. 发音基础（20 分钟）

- 教材：SpanishPod101 的 Spanish Pronunciation Guide (<https://youtu.be/glvG5BQ7KvY>)
- 重点：元音、辅音（尤其是 r/l/ñ）、重音规则
- 工具：用 Forvo (<https://forvo.com/>) 查单词发音
- Dreaming Spanish [Superbeginner] (<https://youtu.be/OwV9v48C0A0>)
语音与图像直接关联
- Hola Spanish 发音课 (<https://www.youtube.com/c/HolaSpanish>)

2. 语法+词汇（30 分钟）

- 主教材：《现代西班牙语（第一册）》（PDF+音频）
- 重点：动词 ser/estar、现在时变位、名词性别、数字 1-100
- 辅助 APP：Memrise（选《现代西班牙语》课程）
- 每日记忆 20 个高频词（优先旅行相关词汇）

3. 情景对话（20 分钟）

- 使用 Duolingo 完成 1-2 个旅行主题单元（如餐厅/交通）
- 观看 Why Not Spanish? (<https://www.youtube.com/c/WhyNotSpanish>) 的 A1 情景对话 (<https://youtu.be/XeQ7DKvUawl>)

-BBC Spanish [Spanish Steps]
(<https://www.bbc.co.uk/languages/spanish/lj/>) 餐厅/问路/数字

4. 文化兴趣/听力输入（20 分钟）

- 播客：Coffee Break Spanish (<https://www.coffeebreaklanguages.com/coffeebreakspanish/>)（S1 前 20 集，英西双语讲解）
- 动画片 Pocoyó (<https://youtube.com/c/pocoyovideos>) 通过儿童内容熟悉自然语速，建立语音直觉

阶段评估（能完成以下任务即为 A1 达标）：

- 用西语自我介绍（姓名/国籍/职业）
- 听懂餐厅菜单大类（如 pescado=鱼，carne=肉）
- 询问并理解“¿Dónde está el metro?”（地铁在哪）

第二阶段：A1 → A2（6-8 个月）：场景扩展+过去/将来时态

学习目标

- 流畅处理旅行场景（订酒店、购票、简单讨价还价）
- 描述过去事件（如“昨天我去了博物馆”）
- 理解简单新闻标题和广告

每日学习安排（2 小时）

1. 语法强化（40 分钟）

- 主教材：《走遍西班牙（A1-A2）》配套视频讲解 (<https://youtu.be/8UfDMTsWYVw>)
- 重点：简单过去时（pretérito indefinido）、将来时（ir + a + inf）、直接宾语代词
- 工具：SpanishDict (<https://www.spanishdict.com/>) 查动词变位
- Hola Spanish (<https://www.youtube.com/c/HolaSpanish>) 语法对比 [Ser vs. Estar] (<https://youtu.be/lb7GW3xqilw>)

2. 场景扩展（30 分钟）

- APP：Babbel（完成“旅行西班牙语”模块）
- Dreaming Spanish [Beginner] (<https://youtu.be/5CgQoJ0YwO4>) 短篇故事+生活场景
- 视频：Easy Spanish (<https://www.youtube.com/c/EasySpanish>) 的街头采访 (<https://youtu.be/ygdHkYInnX8>)

3. 听力+口语（40 分钟）

- 播客：Notes in Spanish Beginner (<https://notesinspanish.com/beginner-podcast/>)（纯西语+文字稿）
- 语言交换：每周 2 次 Tandem 会话（主题：旅行计划/文化差异）

4. 文化输入（10 分钟）

- 电影：看《寻梦环游记》（Coco）西语版，用 Language Reactor (<https://www.languagereactor.com/>) 加载
双语字幕

- BBC [Mi Vida Loca]
(<https://www.bbc.co.uk/languages/spanish/mividaloca/>) 解决马德里谜案（任务驱动）

阶段评估（能完成以下任务即为 A2 达标）：

- 用过去时写一篇 5 句话 80 字的旅行日记
- 听懂酒店前台关于入住时间的说明
- 在模拟对话中购买两张火车票（使用“Quisiera…”句型）

第三阶段：A2 → B1（9-12 个月）：复杂语法+文化沉浸+自由表达

学习目标

- 参与深度话题讨论（如文化比较、旅行趣事）
- 理解西班牙本地口音的播客/视频
- 处理突发情况（如投诉、医疗求助）

每日学习安排（2.5 小时）

1. 语法突破（50 分钟）

- 教材：《Gramática de uso del español B1》（语法讲解视频 (<https://youtu.be/6N6P3h4NzaQ>)）
- 重点：虚拟式现在时（subjuntivo）、条件式、被动语态
- 练习：用 Kwiziq (<https://spanish.kwiziq.com/>) 做个性化语法测试
- Hola Spanish (<https://www.youtube.com/c/HolaSpanish>) 虚拟式现在时+条件式

2. 深度沉浸/高阶输入（40 分钟）

- Dreaming Spanish [Intermediate] (<https://youtu.be/0V4Z15HKIDk>) 西班牙节日/口音适应
- Extra español [喜剧剧集] (<https://youtu.be/m8uX1txeO0o>) 生活化对话+西班牙口音
- 播客：Radio Ambulante (<https://radioambulante.org/>) 拉美故事，文字稿+词汇注释
(<https://radioambulante.org/en>)

- 电视剧：Netflix《纸钞屋》（La casa de papel）西班牙原声+西语字幕，在 B 站可搜索“纸钞屋 西班牙语 慢速”，有爱好者剪辑的简单片段。

3. 输出实战（40 分钟）

- 写作：LangCorrect 请母语者批改 (<https://langcorrect.com/>)
- 口语：参加 iTalki 一对一课程（推荐老师列表 (<https://teach.italki.com/supply/Spanish?ref=affsubmenu>)）

4. 文化专精（20 分钟）

- 纪录片：《西班牙美食之旅》 (<https://youtu.be/2RI8uzkXpYc>)（西语字幕）
- BBC 西班牙小镇旅行指南 (<https://www.bbc.com/mundo/vert-tra-45268465>) 地理描述+文化词汇
- 新闻：Euronews Spanish (<https://es.euronews.com/>) 短报道

阶段评估（能完成以下任务即为 B1 达标）：

- 观看无字幕的《西班牙旅游宣传片》并总结要点
- 模拟电话投诉酒店房间问题（使用“Me gustaría reclamar...”）
- 写一封 200 词的邮件咨询徒步旅行团信息

注意事项

1. 英语优势迁移：利用英语词源辅助记忆
2. 场景优先：每个阶段围绕旅行需求
3. 容忍模糊：初期不必追求 100%听懂，抓住关键词即可
4. 文化驱动：将学习与兴趣结合
5. 口音平衡：Dreaming Spanish 主讲西班牙口音，BBC 资源含拉美口音，需搭配 Hola Spanish 的《口音差异课》。

此计划最大化利用免费资源，紧密围绕旅行场景，且按照你的兴趣规避传统新闻，你完全可以在 2 年内达到 B1+ 水平，并在西班牙旅行时自如使用西语。¡Buena suerte!（祝你好运！）🌟

♠️ 和妈妈一起去西班牙旅行行程安排含预算（玩）DeepSeek 想得非常周到，比如妈妈可能不合适走太多路，比如可能要推荐适合妈妈口味的餐厅，比如小偷防范和药品准备，还有选择有电梯的酒店。给出的路线也中规中矩，不过有

点搞笑的是并不是每天都推荐餐厅了，也没有比较详细的交通提示。看思考过程应该是等我后续问，因为这个提问我偷懒了没有给出「背景信息」，正好作为反例放在这里吧。

我想和妈妈一起去西班牙旅...

我想和妈妈一起去西班牙旅行，给我制定一份旅行计划和攻略，包含酒店机票景点活动和其他你能想到的一切~

Thought for 37 seconds

好的，用户想和妈妈一起去西班牙旅行，需要制定一份详细的旅行计划和攻略，包括酒店、机票、景点、活动等。首先，我需要考虑用户的需求和可能的偏好，因为是和妈妈一起旅行，可能需要考虑行程的节奏不要太快，住宿要舒适，交通方便，景点选择上兼顾文化和自然风光，同时餐饮也要适合长辈的口味。

首先，用户可能没有明确说明旅行的时间，但机票和酒店的价格会根据季节变化，所以需要建议最佳旅行时间。西班牙的春季（4-6月）和秋季（9-10月）气候宜人，适合旅游，避开夏季的高温 and 冬季的寒冷。接下来是行程天数，通常第一次去西班牙的话，10天左右比较合适，可以覆盖几个主要城市，比如马德里、巴塞罗那、塞维利亚，再加上一个特色小镇比如格拉纳达或者托莱多。

New chat

我想和妈妈一起去西班牙旅...

机票方面，需要提醒用户提前预订，选择直飞航班，可能从北京、上海或香港出发。酒店的话，要选在市中心交通便利的地方，比如马德里的普拉多博物馆附近，巴塞罗那的扩展区，塞维利亚的老城区，这样方便步行或乘坐公共交通。同时，可能需要预订包含早餐的酒店，方便妈妈早上不用太赶。

景点安排方面，每个城市的经典景点必须涵盖，比如马德里的普拉多博物馆、王宫，巴塞罗那的圣家堂、古埃尔公园，塞维利亚的西班牙广场、大教堂。此外，要考虑妈妈的体力，每天安排2-3个主要景点，中间有休息时间，比如午餐后回酒店休息一下。活动方面，可以加入一些轻松的体验，比如弗拉门戈表演、tapas美食之旅，或者坐火车去周边小镇一日游，比如托莱多或者龙达，这样行程不会太累。

交通方面，城市间移动可以选择高铁，比如马德里到巴塞罗那的AVE高铁，提前购票有折扣。市内交通可以建议购买交通卡，或者使用出租车，特别是如果妈妈不太方便走太多路的话。另外，需要提醒注意小偷，尤其是在巴塞罗那的兰布拉大道等热门景点，保管好随身物品。

New chat

我想和妈妈一起去西班牙旅...

饮食方面，西班牙的饮食时间比较晚，午餐通常下午2点，晚餐8点之后，可能需要调整用餐时间，或者提前找好评价好的餐厅预订。推荐一些适合长辈的餐厅，比如环境舒适、菜品不太油腻的。另外，西班牙的海鲜饭、tapas、火腿都是必尝的，但要注意妈妈的饮食偏好和禁忌。

预算方面，可能需要给出一个大致的范围，包括机票、酒店、餐饮、景点门票、交通等，让用户有个参考。另外，旅行保险也是必要的，特别是医疗保险，以防万一。

可能还需要一些实用小贴士，比如语言方面虽然英语可以沟通，但学几句西班牙语的基本问候会有帮助；电源插头是欧标的；小费习惯等等。此外，考虑到妈妈可能需要休息，行程中安排一些自由活动的时间，或者选择有阳台的酒店，方便休息时欣赏风景。

最后，检查行程是否合理，避免每天换酒店，尽量在一个城市住几天，减少搬运行李的麻烦。例如，马德里3天，巴塞罗那3天，塞维利亚3天，最后返回马德里一天，这样安排比较合理。另外，是否需要安排导游或者自由行，根据用户的偏好，但自由行的话需要详细的行程规划。

New chat

我想和妈妈一起去西班牙旅...

可能还需要考虑妈妈的兴趣爱好，如果喜欢艺术，可以多安排博物馆；如果喜欢自然风光，可以加入一些公园或者海滨的行程。总之，行程要平衡观光和休息，确保妈妈能够享受旅行而不感到疲惫。

好的！以下是为您和妈妈量身定制的西班牙10天旅行计划，兼顾舒适、经典和深度体验，预算适中，节奏舒缓。建议春秋季节出行（4-6月或9-10月）。

行程概览

路线：马德里（3天）→ 高铁 → 巴塞罗那（3天）→ 飞机 → 塞维利亚（3天）→ 周边小镇一日游 → 返程

主题：艺术建筑 + 美食体验 + 安达卢西亚风情

机票建议

1. 往返航班（以北京为例）：

- 去程：中国国航 CA907 北京 → 马德里（直飞）
- New chat

我想和妈妈一起去西班牙旅...

- 返程：塞维利亚 → 马德里（高铁 2.5h）→ 马德里 → 北京
- 预算：经济舱往返约 ¥6000-8000/人（提前3个月预订）

酒店推荐

马德里（3晚）

- Hotel Riu Plaza España（四星）
 - 位置：市中心格兰大道，步行到王宫10分钟
 - 亮点：顶层360°观景台、含早餐、适合长辈的安静房型
 - 参考价：¥1200/晚

巴塞罗那（3晚）

- H10 Casa Mimosa（四星）
 - 位置：扩展区，近米拉之家，安静街区

New chat

我想和妈妈一起去西班牙旅...

- 亮点：花园庭院、免费下午茶、贴心家庭服务
- 参考价：¥1500/晚

塞维利亚（3晚）

- Hotel Palacio de Villapanés（五星历史宫殿改建）
 - 位置：圣十字区，步行到塞维利亚大教堂5分钟
 - 亮点：安达卢西亚庭院、泳池、古典优雅风格
 - 参考价：¥1800/晚

每日详细行程

马德里（Day 1-3）

Day 1: 抵达 + 慢游老城

- 上午：抵达后酒店休息，调整时差
- 下午：漫步马约尔广场 → 太阳门广场（尝百年老店 La Mallorquina 的拿破仑酥）
- 晚餐：Botín 餐厅（吉尼斯纪录最古老餐厅，推荐烤乳猪）

Day 2: 艺术与皇家体验

- 上午：普拉多博物馆（重点看戈雅、委拉斯凯兹，租中文讲解器）
- 下午：马德里王宫 + 阿尔穆德娜大教堂（联票预约）
- 傍晚：德波神庙看日落（免费观景台）

Day 3: 托莱多一日游

New chat

我想和妈妈一起去西班牙旅...

- “Gracias”（谢谢） / “¿Dónde está el baño?”（洗手间在哪？）

4. 安全事项：避免夜晚单独出行，随身包选斜挎防盗款。

预算参考（2人）

- 机票：¥14,000-18,000
- 酒店：¥20,000-25,000（9晚）
- 餐饮 + 门票 + 交通：¥15,000-20,000
- 总计：约 ¥50,000-65,000（可根据需求调整住宿档次）

如果需要更详细的某城市攻略（如餐厅预订链接、小众景点），随时告诉我！祝你们有一场充满笑声和美好回忆的西班牙之旅！

New chat

03. 如何使用、提问和追问 DeepSeek，我的心得体会和方法攻略

我完全没有遇到 DeepSeek 不讲人话的情况诶。我会按照自己平时怎么向人咨询的方式来咨询 AI，对方需要知道的背景信息 + 我的需要 + 希望实现的效果 + 请求（清晰、具体）。这样每次 DeepSeek 给到我的回复也都是清晰和具体的，非常好懂。《再见爱人》4 里，麦琳和李行亮互相觉得对方需要指令输入和有指令输入不成功的情况😂，我觉得很多时候问题出在他们没有给对方足够的背景信息。比如麦琳直到最后才说，我觉得你指葛夕让我感觉到了被抛弃（而我曾经真的被抛弃过）。其实每个人每一次沟通都是如此，给出帮助对方理解的背景信息 + 能理解的指令清晰输入，

挖掘出好回答 ~

比如在西班牙语学习里，我注意到给我的计划里有「看懂新闻标题」和新闻阅读，我就表达了我不喜欢新闻，喜欢更和生活、旅行、文化相关的内容，于是 DeepSeek 给我加了一些生活类的播客、喜剧、美食还有街头采访。我注意到在 A2 时就推荐我看电影，询问了能看懂吗，的到了 10 分钟少量多次并且挑选合适片段的建议。这两点都很有帮助。

感谢聆听！

核心工具，如果服务提示繁忙，推荐访问：<https://ai.dangbei.com/>

DeepSeek本地部署教程：<https://www.faxianai.com/book/5515.html>