纯国产免费工具 · 零基础小白版 · 2026.11

有据Talk

2026 普通人 AI 零基础实用手册

不讲晦涩术语，不折腾复杂配置——全部基于**手机和电脑打开就能免费用的国产 AI 工具**，把日常选工具、万能提问模板、去掉机器味、10 分钟做第一视角古风短片，浓缩成一份照抄就能上手的入门手册。

PART 01
免费国产工具速查
问答/写稿/PPT/读文档/生图/做视频，一表选对不踩坑

PART 02
10 个万能提问模板
覆盖写方案、读长文、比选项、做复盘，改括号直接发

PART 03
2 句话去掉 AI 味
删空话、理衔接，贴进豆包 / DeepSeek 立刻说人话

PART 04
零成本做 AI 短片
即梦 + 可灵 + 剪映 4 步出片 + 导演指令 + 4 套爆款词

30 秒上手指南（完全没用过 AI 也能看懂）

① 不知道手机该装哪个免费 AI？先翻 **第 1 篇** 速查表；
② 觉得 AI 回答太空泛、不实用？从 **第 2 篇** 挑 1 条模板，改掉方括号直接发给它；
③ 嫌 AI 写出来的文字像机器人？把 **第 3 篇** 的指令贴进去，立马变自然；
④ 想 10 分钟免费做一条《西游记》《状元高中》同款第一视角短片？直接跳 **第 4 篇**。

主理人：Yoju | **有据Talk**（把 AI 底层原理和实用玩法讲成人话）
版本号：**v1.0** | 整理日期：2026-11-28

PART 01 5 分钟看懂：免费国产 AI 工具怎么选？

普通人刚开始用 AI，**完全不用急着花钱开会员**。下面 6 个高频场景，用手机和电脑自带的国产免费入口就足够跑通日常 90% 的需求：

你想干什么？	免费国产首选工具	适合这样用	小白最容易踩的 1 个坑
日常问答 & 查思路	**DeepSeek / 豆包** 免费直连	问常识、理逻辑、写大纲、生活规划、语音随口聊	换新话题一定要点“新建对话”，别把 10 件不相关的事全塞在一个聊天框里，AI 会越聊越乱。
写文案 & 改周报	**DeepSeek / Kimi** 搭配第 3 篇指令	写工作汇报、通知邮件、短视频口播、润色文字	别只说“帮我写一篇”，一定要说清**给谁看、多少字、别用套话**，最好附一段你自己的旧文。
做 PPT / 整理表格	**千问 / Kimi / 豆包** 基础功能免费	先列 PPT 大纲、提炼汇报重点、整理杂乱清单	别指望一句“做个 20 页 PPT”直接交差；先让 AI 定每页标题和核心观点，确认后再生成文件。
读长 PDF / 合同 / 资料	**Kimi / DeepSeek** 支持直接传文件	快速提炼几十页材料、找条款风险、整理会议纪要	一定要加一句“**每条结论附上原文出处，材料里没写的直接说未提供**”，防止 AI 自己编内容。
AI 画图 / 头像 / 封面	**即梦 AI / 豆包** 每日自带免费额度	做个性头像、古风壁纸、配图、第一视角电影首帧	即梦 AI 每日登录通常赠送 60–100 免费积分（当日有效），中文语境和古风光影非常稳。
AI 做短片视频	**可灵 AI / 即梦 AI / 海螺 AI + 剪映**	把静态图片变成 5 秒电影镜头，拼成完整短片	千万别直接“一句话生成视频”抽盲盒，正确顺序是**先用即梦画好图，再用图生视频动起来**。

小白省心 3 条黄金习惯（比到处换软件管用）

1. 先免费用满一个月

免费额度还没把你卡住之前，先别急着买任何会员。真每天都在用、明确觉得额度不够，再按需考虑入门档。

2. 用自己真实材料测

别看网上谁吹哪个工具更厉害，拿你手头一份真实的脱敏周报或资料，丢给两家各跑一遍，谁改得少就留谁。

3. 把 AI 当实习生交代活

交代任务时讲清 4 件事：**角色/背景 + 具体任务 + 限制条件 + 要什么格式**，回答质量立刻提升一个档次。

一句话总结选型：手机里先留 **豆包 + DeepSeek + Kimi + 即梦 AI + 剪映** 这 5 个免费国产工具，日常办公、问答、画图、做短片就全覆盖了，零学习门槛。

PART 02 10 个改字就能用的万能提问模板

不用背复杂长咒语：把方括号 [ ] 里的字换成你自己的事情，每次按当下需求挑 **1 条** 发给豆包 / DeepSeek / Kimi 就行。

01 需求没想清，让 AI 先反问再动手

写方案 / 做活动 / 准备发言前

我准备做[任务]，给[对象]看。先问我最多三个会影响方案的关键问题，确认目标、限制和交付形式；不影响结果的小问题请先列为假设。等我回答完再正式出方案。

02 材料太长，只提炼能核对的干货

读长文档 / 合同 / 会议记录

请只根据[材料]回答[具体问题]。每条结论附上对应原句或段落位置，把事实、作者判断和缺失信息分开；材料里没写的直接说未提供，不要自己脑补。最后给一段简短摘要。

03 越改越乱时，先查方向对不对

反复改方案仍不满意

我打算用的做法是[做法]，想改善[现象]。请先帮我区分目标、已知事实和未经验证的假设，看看还有没有别的可能原因。列出最需要核实的事，再给一个成本最小的小测试办法。

04 选项太多，用同一把尺子对比

买东西 / 选工具 / 排优先级

请帮我比较[选项]，按[预算、省心程度、时间成本等标准]逐项说明依据。缺少信息的项目标为待确认，不要瞎打分。说明每个选项适合什么情况，再按我的优先级给建议。

05 准备拍板前，让 AI 演一次反对派

做重要决定前防踩坑

我现在倾向选这个方案：[方案]。请你站在反对者角度，找出它最容易翻车的前提、漏洞和边界条件，区分已有证据和待查风险。告诉我出现什么情况时应该立刻放弃或修改。

06 改一处之前，先看会牵连到谁

调整工作流程 / 改规矩

我准备把[现状]改成[新做法]。请帮我排查它会影响到哪些人、哪些后续步骤需要跟着变、以后由谁维护。分开写直接影响和可能的连带影响，再建议一个可以随时撤回的小范围试法。

07 思路卡死时，借其他行业的巧办法

老办法走不通、想找新灵感

我们眼下卡住的限制是[限制]。请找两个其他行业遇到过类似问题的好办法，讲清相似点、关键差异和能借鉴的地方。不要硬套概念，最后只留一个普通人也能马上试的想法。

08 整理一份别人一看就懂的交接单

请假交接 / 新人带教 / 留档

请根据[资料]，为完全不了解这项工作的同事写一份交接说明：目前做到哪一步、关键文件放哪儿、下一步做什么、有事找谁确认。资料里漏掉的细节单独列出来提醒我补全。

09 事情拖得慢，找出到底卡在哪一步

改稿拖沓 / 审批慢 / 协作卡壳

这是[一段时间]的任务记录：[记录]。请帮我把真正干活的时间、干等别人的时间和返工时间分开，指出最明显的卡点。缺失的时间不要瞎猜，再提一个改动最小的提速办法。

10 避免反复踩同一个坑，写成检查清单

错题复盘 / 工作防出错

根据[复盘记录]找出反复出现的失误，区分确定原因和猜测原因。把确定会反复发生的共性问题，改写成下次直接能打勾的检查清单：在什么时候、检查哪几项、怎样算通过。

PART 03 2 句话去掉“AI 机器人味”，让它立刻说人话

很多人让 AI “写自然一点”，它反而猛加感叹号、瞎编故事。真正管用的办法不是泛泛要求，而是直接把下面这 **2 条现成去 AI 味规则**贴进豆包 / DeepSeek / Kimi：

规则 1 | 删空话、保事实（适合工作通知、汇报、邮件）

❌ 改之前（典型 AI 腔）

“此次更新充分体现了我们对高效协作的持续追求。通过新增会议纪要导出能力，团队信息流转将迎来全新升级，进一步释放协同潜能。批量导出计划下月测试，具体时间尚未确定。”

✅ 改之后（说人话、留干货）

“这次更新新增会议纪要导出。批量导出计划下月测试，具体开放时间尚未确定。”

（删光虚话，保住核心功能和时间边界）

一键规则 1 删空话保事实（复制到对话框即用）

```
请帮我润色下面这段中文，严格按 4 条规则改：
1. 删掉空泛的拔高和套话（比如“充分体现”“迎来全新升级”“赋能”“抓手”“释放潜能”“综上所述”“具有重要意义”）。
2. 第一句直接说清楚大家最关心的结论、变化或要做的事，不写客套开场白。
3. 完整保留原本的事实、时间、数字和不确定表述（比如“计划下月”“暂未确定”），绝对不要自己编造效果或经历。
4. 只输出最终稿，语气平实克制，像真人同事说话。

待修改内容：
[贴入你的草稿]
```

规则 2 | 理顺衔接、去八股（适合长文、心得、复盘、口播稿）

❌ 改之前（机械分点八股）

“聊天迁移具有重要意义。首先，它能延续讨论。其次，附件完整性也值得关注。最后，用户应做好管理。文字可导入，原附件需要单独补充。”

✅ 改之后（顺着读、有动作）

“聊天里的文字可以导入，之前的讨论也能接着用。不过原附件需要单独补充——继续处理依赖附件的任务前，先把文件补齐再往下做。”

一键规则 2 去八股理节奏（复制到对话框即用）

```
请帮我改写下面这篇面向[目标读者，如：普通上班族]的文稿：
1. 先用 3 句话指出哪里读起来像机器写的、或者段落之间接不上；
2. 再给出改写版：删掉生硬的“首先/其次/最后/随着科技发展”，把重要限制提前，让下一段自然接住上一段的问题，落到读者下一步能做什么；
3. 长短句交替，读出声顺嘴不卡壳；绝不额外编造原文没有的故事、金句鸡汤或数据。

待修改内容：
[贴入你的文稿]
```

进阶小窍门：发上面两条指令时，顺手贴一段**你自己平时发朋友圈或写消息时最顺口的 150 字**，告诉 AI“照我这段说话的语气改”，出来的结果会立刻像你自己写的！

PART 04 10 分钟零成本：纯国产工具做第一视角 AI 短片

想自己做超火的《西游记》《20 岁高中状元》同款第一人称短片？**全程纯国产免费工具、手机电脑都能跑**，记牢一条核心秘诀：**先画静态首帧图，再让图片动起来！**

4.1 零成本 4 步出片流水线

STEP 01 · 2 分钟

豆包 / DeepSeek

把故事拆成 **4 个镜头**（共 15–20 秒）：①亮出身份 → ②缓慢前进 → ③遇到关键画面 → ④悬念定格。

STEP 02 · 3 分钟

即梦 AI（画首帧）

每日登录送 **60–100 免费积分**。发短视频选 **9:16 竖屏**，生成 4 张画风一致的高清首帧图。

STEP 03 · 3 分钟

可灵 / 即梦 / 海螺

可灵每日送 **66 免费灵感值**。上传首帧图做「图生视频」，提示词**只写谁在动 + 镜头怎么移**。

STEP 04 · 2 分钟

剪映免费版

把 4 段视频拼起来，叠 **3 层免费声音**：环境音 + 马蹄/脚步声 + 氛围音乐，电影质感瞬间拉满。

4.2 一键出分镜的「第一视角短片导演指令」

导演指令 **贴进豆包 / DeepSeek，自动吐出 4 镜成对提示词**

请你扮演一名第一人称（POV）沉浸式 AI 短片分镜导演。当我给你一个【题材】时，请严格按下面 4 条规则输出 4 个连贯镜头（总长 15—20 秒）：

1. 前景身体锚点：每个镜头的【生图词】第二句必须明确写出画面底部或顶部的“身体锚点”（如：白马双耳、衣袖手部、手里器物、斗笠帽檐），绝不能退化成普通风景照。
2. 单镜单动作：每个镜头的【图生视频词】只写“画面里谁在动 + 镜头怎么移”，每 5 秒只做 1 个缓慢克制的动作，绝不塞入转身+拔剑+奔跑等复杂连招。
3. 统一画风锁：先定一句本片专属的【画风锁】（胶片质感、冷暖色调、光线、无文字、无水印），原封不动贴在 4 个镜头生图词末尾，保证前后统一。
4. 配音建议：每个镜头附一行剪映可配的【3 层音效】（环境音 + 动作音 + 氛围乐）。

请按以下格式输出：
– 片名与画风锁
– 镜 1（落地锚点）→【生图词】+【图生视频词】+【音效】
– 镜 2（缓慢推进）→【生图词】+【图生视频词】+【音效】
– 镜 3（视线遭遇）→【生图词】+【图生视频词】+【音效】
– 镜 4（悬念定格）→【生图词】+【图生视频词】+【音效】

我的题材：[在这里填你的想法，例如：盛唐长安元宵夜逛灯市]
画面比例：[9:16 竖屏]

4.3 直接抄作业：4 套现成第一视角爆款模板

模板 1 **暗黑志怪风：《西游记》雨夜取经第一视角**

【生图词｜丢进即梦 AI】
第一人称主观视角（POV），雨夜骑在白马上前行。画面最下方前景露出白马竖起的两只耳朵、湿漉漉的缰绳和一只握着古旧铜禅杖的僧袍袖口；前方是幽深崎岖的古代山林湿滑石板路，浓重青灰色山雾笼罩着扭曲的古松，远处薄雾中隐约有一个模糊高大的同行者背影提着微弱灯笼停在路中央。35mm 电影胶片质感，冷青蓝月光与微弱暖黄灯火对比，真实潮湿质感，无文字，无水印。

【图生视频词｜丢进可灵 / 即梦 / 海螺】
第一人称骑马视角，镜头随马匹行走轻微晃动并缓慢向前推进，细雨斜落，山间冷雾缓慢翻涌，前方远处灯笼微弱摇曳，画面克制平稳，真实电影运镜。

模板 2　中式高光爽感风：《20 岁高中状元》跨马游街

【生图词｜丢进即梦 AI】
第一人称主观视角（POV），骑在高头白马上缓慢走过盛唐长安朱雀大街。画面底部前景可见白马双耳、缀金穗的红绸缰绳与身穿大红绣纹状元袍的袖口搭在马鞍上；前方金色晨光穿过漫天飘落的红粉花瓣，街道两侧古色古香的木质酒楼挂满红绸灯笼，身着古装的百姓夹道欢呼挥手，远处宏伟的朱红宫门矗立在暖金色薄雾中。35mm 电影广角镜头，暖金与朱红高级电影调色，无文字，无水印。

【图生视频词｜丢进可灵 / 即梦 / 海螺】
第一人称骑马缓缓向前巡游，镜头平缓向前推近并带轻微骑乘起伏感，漫天花瓣迎面飘过镜头两侧，路旁人群挥手欢呼，旗帜红绸随风舒展，电影级自然光影。

模板 3　雨夜武侠风：推开江湖客栈大门

【生图词｜丢进即梦 AI】
第一人称主观视角（POV），暴雨深夜来到一座偏僻的古代江湖木质客栈门前。画面最顶部边缘露出竹编斗笠滴水的帽檐，左下角前景是一只穿着湿透深青色麻布衣袖的手正推开斑驳沉重的老木门；门缝里泄出温暖昏黄的油灯光芒，隐约可见客栈内木桌、热酒白雾，以及几名身披蓑衣斗篷的江湖客正同时抬眼看向门口。35mm 电影摄影，冷蓝暴雨与暖琥珀灯光强烈对比，无文字，无水印。

【图生视频词｜丢进可灵 / 即梦 / 海螺】
第一人称视角，前景的手稳稳将沉重木门向内推开，镜头随之缓慢迈步向前，门外暴雨雨丝密集飘落，门内暖黄油灯光线晃动，屋里几名侠客缓缓转头望向镜头，电影级张力。

彩蛋 4　《女儿国城门》第一视角首帧词

【生图词｜丢进即梦 AI】
第一人称主观视角（POV），白马停在一座云雾缭绕、繁花盛开的古代东方女儿国白玉城门前。画面底部前景露出白马双耳与素雅僧袍袖口；前方青石长街铺满粉色落英，精雕细琢的古风宫殿楼阁错落有致，远处薄雾与暖金阳光中仪仗丝绸轻扬、彩旗飘动，氛围雅致如梦境。35mm 电影质感，柔和暖金与玉白色调，无文字，无水印。

新手防穿帮 3 个小技巧：① 画面底部或顶部一定要留**手/袖口/马耳/帽檐**，不然就变普通风景照了；② 一段 5 秒视频只做**1 个简单动作**，动作越多越容易糊脸；③ 4 个镜头的生图词末尾保留同一句画风描述，剪一起才像同一部电影。

一起折腾，越用越顺手

- **先试 1 个就行**：不用一次把整本手册全学完，今晚挑 1 条最用得上的模板，打开手机里的豆包、DeepSeek 或即梦试一次，马上就能感受到差距。
- **卡在哪一步直接问**：不管问题多基础，都可以直接在 **「有据Talk」粉丝群** 里带图问，平时大家问得最多的痛点，我都会拍成 1 分钟大白话视频接着拆给大家看。