

《人工智能与旅游创新应用》

利用生成式 AI 工具 进行自我学习

模块二 生成式人工智能基础操作

旅游管理专业核心课程

主讲教师： ____ · 2026 秋季学期

MODULE 02 — PROJECT 01

CONTENTS · 本讲目录

把 AI 变成私人教师

WHY · METHOD
PRACTICE · HABIT

01 AI 改变学习

苏格拉底式对话 · 搜索 vs 对话 · 三种转变 · 一日场景

02 AI 学习法

学习循环 · 提问三式 · 费曼技巧 · 实战复盘

03 专业场景实战

场景图谱 · 法规 · 口语 · 备考 · 案例课

04 习惯与边界

依赖症 · 使用守则 · 学习金字塔 · 自测

学习目标

三维目标

学会学习

LEARN HOW
TO LEARN

知识目标

理解 **AI 对话式学习** 与传统搜索学习的本质差异；掌握 " 学习循环五步 " 与 " 提问三式 "。

能力目标

能用 AI 完成一次 **完整的专业主题学习**：从提问、追问、验证到输出全流程。

素养目标

建立 "**AI 增强而不替代思考**" 的学习观：警惕依赖症，守住自主思考的底线。

两个学生的期末周

期末周，**小林把重点丢给 AI：“总结成背诵版”——三天后考试，题目稍变就懵了；室友小唐让 AI 当出题官：“针对这个知识点出五道题考我”——同样三天，她进了年级前十。**

同样用 AI 学习，差距为什么这么大？

AI 是“答案贩卖机”，还是“苏格拉底”？

你敢不敢让 AI **考自己**？

本讲核心：用 AI 的正确姿势——**让它提问，而不只是回答。**



01

PART

AI 改变 学习

AI RESHAPES LE

① 苏格拉底对话 ② 搜索 vs 对话 ③ 三种转变 ④ 一日场景

AI 学习：一场苏格拉底式对话

真正的 AI 学习不是 " 要答案 "，是 "**被追问**"——两千年前苏格拉底的教学法，被大模型复活了。

——综合主流教材与业界通行表述

旧模式

BROADCAST

老师讲、学生听，知识单向流动——**节奏由讲者决定**，疑问常常积压。

搜索模式

SEARCH

搜索引擎给链接，**筛与读仍是自己的事**——答案在别处，理解靠自己。

对话模式

DIALOGUE

AI 陪你追问、举例、换讲法、出题——**节奏由学习者决定**，一对一的私教体验。

关键区别：搜索是 "**找已有的答案**"，对话是 "**生成此刻需要的讲解**"——后者才是学习革命的内核。

学习现状：三组校园数据

大学生已用 AI 辅助学习

86%

多项高校调研的共同区间——AI 学习不是 "要不要" 的问题，是 "怎么用好" 的问题。

首位用途

查资料与写作辅助

但多数停留在 "要答案" 层——把 AI 当高级搜索用，浪费了八成能力。

两极分化

用法决定效果

调研同时发现：用 AI "深度追问" 的学生成绩提升，只抄答案的反而下降。

教师态度

从禁止到教用法

越来越多课堂从 "禁用 AI" 转向 "教你用 AI"——本课程就是这个立场。

搜索 vs 对话：一次学习实验

用搜索

" 旅游承载力 " 是什么

得到十几篇链接——读到第三篇才找到定义，还夹着术语；想追问 " 举个小景区的例子 "，**只能再搜一轮**。

用对话

同一个问题

AI 先给通俗定义，你说 " 再举个小景区的例子 "，它讲九寨沟限流；你问 " 那坏处呢 "，它聊体验下降——**追问即深挖**，越问越懂。

学习效率的分水岭不在 " 找到答案 "，在 "**答案能跟着你的疑问走多远**"——这正是对话式学习的价值。

三种转变：学习者的新角色

01

从找答案

ASK LESS

到会提问

答案泛滥的时代，**问题质量决定学习质量**——会问的人，AI 就是名师。

02

从怕犯错

SAFE ASKING

到敢暴露

"这么简单都不懂"的羞耻感在 AI 面前归零——**再笨的问题它都不嘲笑你**，补基础最快。

03

从被动接收

ACTIVE PUSH

到主动出击

不用等老师喂：自己搭学习路径，**让 AI 按你的节奏**出题、改作业、做复盘。

一句话 AI 时代的学习者，从 "课堂里的听众" 变成 "**带着 AI 的自学者**"——本课程后面三个模块，都在练这个身份。

一日学习： AI 触点地图

08:00 · 课前

预习

- 让 AI **预讲**本章框架
- 标出三个疑问点

14:00 · 课堂

听讲

- 对照疑问**重点听**
- 随手记新问题

21:00 · 课后

复盘

- 让 AI **考我**五道题
- 错题追问到懂

预习 - 听讲 - 复盘的闭环里， AI 补上了过去 "**没人陪我问**" 的空档——学习从单人活动变成双人练习。

学习方式的三个段位

浅层 · 被动段

要答案

负学习

- " 帮我总结成背诵版 "
- " 这篇读后感帮我写了 "
- AI 越用，脑子越空

中层 · 工具段

省时间

效率学习

- 资料让 AI 先筛一遍
- 笔记让 AI 整理框架
- 省下时间投向理解

深层 · 对话段

长脑子

深度学习

- 让 AI 举例、出题、反驳我
- 错因追问到根上
- 每次对话留下新连接

本讲目标 带你从浅层段走到深层段——**段位不看用了多久 AI，看你怎么用。**

02

PART 1

AI 学习法

THE AI LEARNING

① 学习循环 ② 提问三式 ③ 好问题坏问题 ④ 实战复盘

学习循环：五步一闭环

STEP 1

定目标

我要搞懂什么

一句话写下学习目标
——**目标越具体，AI 越对路**："搞懂承载力与限流的关系"。

STEP 2

先自答

别急着问 AI

先凭现有理解答一遍
——**暴露真实水平**，才知道该问什么。

STEP 3

带疑问

问出自己的卡点

把卡点抛给 AI："我理解到 X，但 Y 想不通"——**带着假设去问，效率翻倍**。

STEP 4

再验证

让它反过来考我

让 AI 出题、挑错、举反例
——**能被考住的地方，就是没懂的地方**。

STEP 5

输出

用自己的话讲一遍

写一段 / 讲给人听 / 做成笔记——**输出一次，胜过问十次**。

五步循环的关键在 **2 和 4**：先自答、再被考——这两步防的正是 "AI 依赖症"。

笔记革命：从抄录到知识管理

旧笔记之痛

抄了三本笔记，考前才发现：**抄录 ≠ 理解**——找的时候找不到，找回了也串不起，笔记成了 " 抄过的安慰剂 "。

AI 笔记三步

课堂速记抓关键词不管格式 → 课后让 AI **整理成结构**（框架 + 要点 + 疑问）→ 疑问次日带着问——笔记从 " 仓库 " 变 " 加工厂 "。

错题本升级

错题发给 AI：**归因分类**（概念不清 / 审题失误 / 方法不熟）→ 每周让它**按弱点重新组卷**——错题本第一次 " 活 " 了。

整理口令

" 这是我的课堂速记，帮我整理成：

①知识框架 ②三个要点

③我没想明白的疑问

疑问单独列出，明天我要去问 "

原则：**整理交给 AI，消化必须自己来**——AI 输出的结构，你要亲手改过一遍才真正是你的。

提问三式：三种问法三种效果

第一式 · 开放问

搭框架

陌生领域起步

- " 生态旅游包括哪些核心议题？ "
- " 给我一张这个领域的学习地图 "
- 用途：入门扫盲，建立全景

第二式 · 收敛问

钻细节

有了框架之后

- " 绿色酒店认证的具体标准是什么？ "
- " 碳足迹怎么计算，举例说明 "
- 用途：定点深挖，各个击破

第三式 · 苏格拉底问

长思维

真正的高手问法

- " 针对我的理解，最有力的反驳是什么？ "
- " 如果我错了，最可能错在哪？ "
- 用途：照出盲区，越问越清醒

练习路径 本周先用熟第一式和第二式——**第三式是期末目标**：让 AI 成为你的 " 魔鬼辩友 "。

好问题 vs 坏问题：一字之差

坏问题 · 宽泛

" 讲讲大数据 "

AI 给一篇四平八稳的百科式回答——**你看完了，什么也没记住**。不是 AI 不行，是问题没给抓手。

好问题 · 具体

" 大数据如何帮景区预测客流 "

带上场景（景区）、带上对象（客流预测）、带上你的层次（旅游专业本科）——**AI 的回答立刻对路**，还能继续追问。

公式：**场景 + 对象 + 你的理解程度**——三样都给，答案质量立涨一个量级。

费曼技巧 × AI：最凶残的组合

费曼技巧

物理学家的学习方法：**把概念讲给外行听**，卡壳的地方就是没懂的地方——“以教促学”。

加上 AI 之后

AI 是最好的“外行听众”：随叫随到、绝不厌倦，还会**故意装傻追问**——“为什么？”“再简单点？”“跟 XX 有什么区别？”

实操口令

“我来给你讲碳汇旅游，你扮演完全没听过的大学生——**哪里没讲明白就打断我**，越刁钻越好。”

试一次

挑一个本周学的概念

让 AI 扮演**杠精外行**

讲到它**挑不出毛病**为止

——恭喜，真懂了

检验理解的金标准：**能让 AI“听懂”，才算自己懂**——反过来，能被 AI 考倒的地方，赶紧回去补。

一次完整的学习旅程

主题："研学旅行的课程设计"——从零到能讲，四天走完。

DAY 1 建框架

开放问三连：学习地图→核心议题→争议点——**画出知识版图**，标出三个兴趣点。

DAY 2 钻细节

收敛问逐个击破：课程目标怎么定、安全怎么管——**每个点都要一个实例**。

DAY 3 被拷问

苏格拉底问：让 AI 当评审，**挑方案的漏洞**——三个盲区现形，回去补课。

DAY 4 讲出来

费曼输出：给 AI 讲完整方案，被追问到底——**四天，一个新领域入门**。

关键复盘

时间去哪了

四天里真正 " 问 AI " 的时间不到三小时；

其余都在**自答、被考、讲出来**——AI 是陪练，不是替身。

实战复盘：三天吃透 " 乡村旅游运营 "

CASE · 学长实录

情境：学生小陈，竞赛需要，三天补齐乡村旅游运营知识

起点 零基础：只去过农家乐，没学过运营

终点 能独立写出一份乡村民宿运营方案，答辩通过

- **D1 上午**：学习地图 + 核心概念扫盲——先 " 知道这个领域有什么 "，**不求甚解**。
- **D1 下午 -D2**：带着方案设想收敛问——**每个问题都关联自己的方案**，学完即用。
- **D3**：AI 当评委模拟答辩——被问倒的三个点，**定向补强**，再讲一遍。

方法复盘

小陈的路径 = 学习循环跑三圈：**框架→细节→被考**——每圈都比上圈深一层。

可复制性

秘诀不在聪明，在 " **问题永远挂着自己的任务** "——学习有了锚点，效率自然高。

进阶：三种深度学法

学法① · 项目式

带着任务学

最推荐

- 先接任务：做方案 / 参赛 / 运营
- 缺什么补什么，**即学即用**
- 成果可进作品集

学法② · 案例式

顺着案例学

最旅游

- 选一个标杆：乌镇 / 阿那亚
- 让 AI 拆解它的**成功要素**
- 一个案例吃透一片知识

学法③ · 教授式

备课式学习

最深刻

- 假装明天要给全班讲课
- 让 AI 帮你**设计教案**并挑错
- 为讲而学，理解最深

选择建议 三种学法都跑一遍 " 学习循环 "—— 先用项目式入门，用案例式连接行业，用教授式封顶。

课堂辩论： AI 让你更懒还是更勤

支持者说 AI 把人从重复劳动中解放，学习更高效；反对者说 " 总结成背诵版 " 的一代正在失去啃硬书的能力。

—— 议题背景

正方 · 更勤

- 提问门槛降低，**好奇心被激活**——以前不敢问的现在都敢问了
- 反馈即时，**学习不再卡壳**——正向激励让人更愿意深入
- AI 接管重复劳动，人可以**把精力投向创造性任务**

反方 · 更懒

- " 给答案 " 太顺手，**耐受困难的能力**在退化
- 思考外包成习惯——**离开 AI 就不会想了**
- 知识幻觉：以为看过了就是会了，**考试和实战现原形**

VS

讨论规则：正反双方都必须举出**身边的真实例子**。**辩完自测：上一次不靠 AI 独立想通一个问题，是什么时候？**

03

PART II

专业场景 实战

PRACTICE FOR TOURISM

① 场景图谱 ② 课程适配 ③ 法规与口语 ④ 备考与案例

旅游专业的四大学习场景

场景图谱

课内 到课外

旅游管理的课程体系**偏应用、重案例**——天然适合 AI 辅助学习。

四个场景覆盖你大学四年的主要学习任务。

01

啃理论课

消费者行为、管理学原理——让 AI **把抽象理论翻成旅游案例**。

02

啃法规

旅游法、合同条款——让 AI **拆解法条** + 模拟判例。

03

练技能

外语口语、演讲表达——AI 当**陪练**，随时开练。

04

备考试

导游资格证、期末考——AI 当**出题官与改卷人**。

课程 × AI 学法适配表

课程类型	AI 最佳用法	注意事项
理论课（消费者行为等）	理论→旅游案例翻译；出题自测	案例需 自己核真实性
法规课（旅游法等）	法条拆解、模拟判例分析	以 现行法条原文 为准
技能课（口语 / 讲解）	对话陪练、发音纠错、模拟带团	定期 真人实战 校准
数据课（统计 / 分析）	公式白话解释、解题步骤引导	先自己做再对答案
实务课（计调 / 运营）	方案框架生成、角色扮演演练	关键数据 人工补充

通则： **AI 负责 " 讲明白 "，你负责 " 记牢固 "**—— 它管输入效率，你管内化效果。

实战一：啃《旅游法》

难点

法条抽象、术语密集——第 35 条 " 不合理低价游 " 的认定标准，教材一句话带过，考试却要**结合案例判断**。

AI 解法

三步走：让 AI **逐句翻译**法条成白话 → 让它**编三个案例**（一个违规两个合规）→ 你来判，它对答案并讲依据。

效果

抽象条款变成**可判断的具体情境**——考试遇到案例分析题，脑中自动回放这三个案例。

口令模板

" 逐句解释《旅游法》第 XX 条
每个术语都用旅游场景举例
然后出 3 道案例判断题考我
我答完你再公布答案和依据 "

提醒：AI 对法条的引用偶有出入——**以官方法条原文为准**，让 AI 解释，别让 AI 背书。

实战二：外语口语陪练

痛点

口语进步靠开口量——但外教贵、同学忙、自己练没人纠错。**开口量不足**是旅游专业学生的普遍短板。

AI 解法

设定场景开练：让 AI 扮演入境游客，在景区问路、砍价、投诉——语音对话，**它不厌其烦，还逐句纠音**。

进阶玩法

难度递进：日常问答→带团讲解→投诉处理；**每天 20 分钟**，一学期口语自信明显不同。

口令模板

" 扮演一位来华的英国游客
在拙政园门口向我问路
口语别太难，**我说错就纠正我**
每轮对话后给我的表达打分 "

关键：**一定要用语音对话**打字练的是写作不是口语——张嘴，才有用。

实战三：导游资格证备考

科目一 / 二 · 政策法规

记忆密集型

让 AI 把考点**编成口诀与故事**；每天让它出 20 道选择 +2 道案例——**错题追问到懂**，比刷题册高效。

科目五 · 现场导游

表达输出型

把你的导游词录成文字发给 AI：**挑逻辑硬伤、标废话句、提画面感建议**——再让它当 "挑剔游客" 随时插话提问。

节奏建议：**考前一个月每天 1 小时**，AI 负责查漏与陪练，**真题与大纲永远以官方为准**。

实战四：用 AI 学《旅游消费者行为》

CASE · 一门课的改造

对象：专业核心课，理论多、案例杂、考试活

传统学法 划书背概念——考试碰到 " 结合案例论述 " 就失分

AI 学法 概念翻译 + 案例生成 + 出题自测——论述题成为强项

- **概念落地**：每学一个理论（如 " 感知价值 " ），让 AI 用一个 OTA 定价案例讲一遍，再自己复述。
- **案例库**：让 AI 按章节生成 " 正反案例 "—— 同一个理论怎么解释完全相反的结果，理解立刻立体。
- **考前自测**：让 AI 按历年题型出卷模拟，论述题写完发给它批改——按得分点逐条对照。

成果

同样的学习时长，论述类题目得分率显著提升——因为练的是 " 用理论 " ，不是 " 背理论 " 。

边界

AI 编的教学案例**未必真实**——考试可放心用，论文引用必须查文献。

效果证据：三组对照

主动提问组 vs 抄答案组

2 倍

多项教学实验的共性发现："被 AI 考"的学生在迁移应用题上的表现约为"只要答案"学生的两倍。

机制一

测试效应

认知科学定论：**主动检索记忆**比重读笔记牢固得多——"让 AI 考我"正是检索练习。

机制二

生成效应

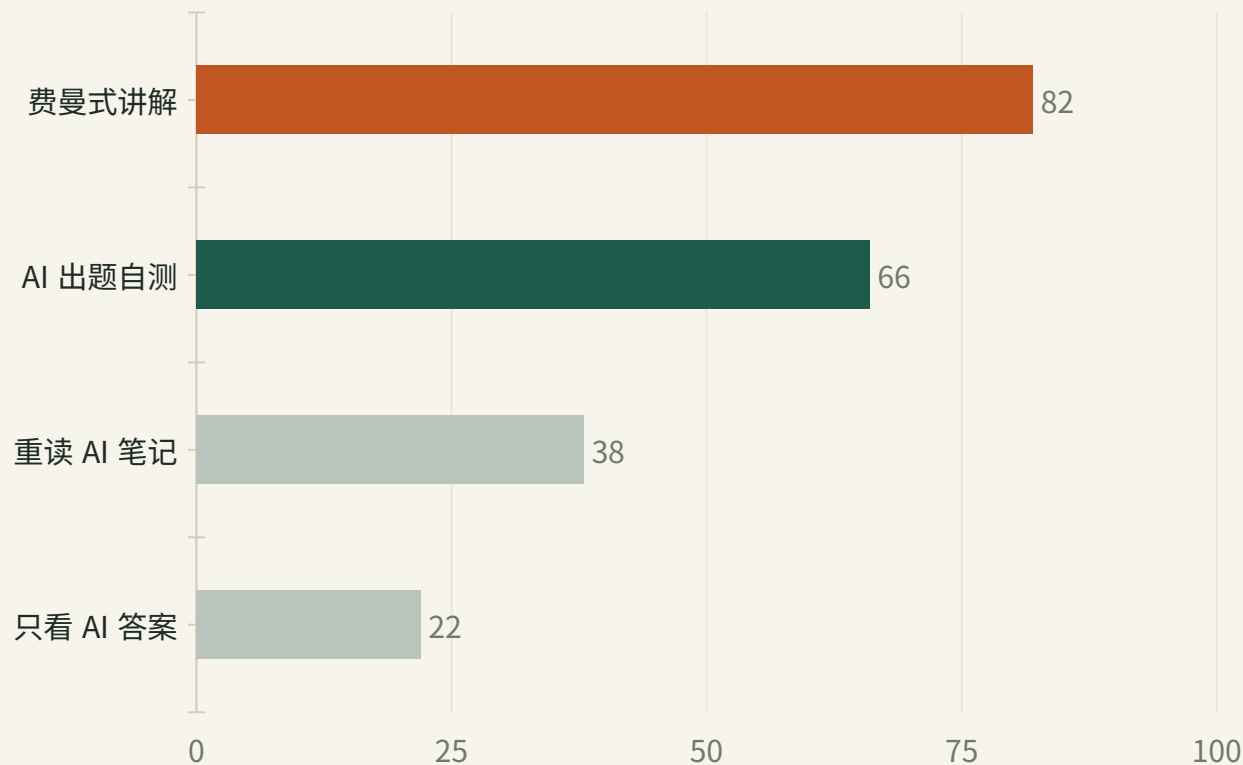
自己组织语言输出，记忆痕迹更深——费曼式"讲给 AI 听"天然利用了这个效应。

反面证据

认知卸载

研究同样警告：全程让 AI 代劳思考，**大脑相关区域激活下降**——用进废退是真的。

四种学法的记忆保持率（示意）



示意数据，综合学习科学经典曲线与教学实验区间绘制，仅作参考。

01

输出型学法（讲出来）保持率最高——费曼技巧 × AI。

02

检索型学法（被考）次之——AI 出题是它的最佳载体。

03

只“看答案”**最不牢靠**——但恰是多数人的默认用法。

04

PART F

习惯 与边界

HABITS & BOUND

① 依赖症 ② 使用守则 ③ 学习金字塔 ④ 自测与任务

AI 依赖症：三个预警信号

信号一 不查 AI 不敢下笔

写一句话都想先问 AI——**第一反应从 "我想" 变成 "它说"**，独立思考的肌肉在萎缩。

信号二 看懂 ≠ 会做

AI 讲得头头是道，你频频点头——**合上电脑什么也复述不出来**：流畅感是它的，不是你的。

信号三 耐受度下降

啃论文十分钟就烦，刷 AI 回答一小时不累——**深度阅读的耐心**正在被即时满足劫持。

解药

先想后问→ 自答一分钟再开口

输出优先→ 学完必讲 / 写一遍

无 AI 时段→ 每周留半天离线学习

AI 学习使用守则（学生版）

第一条

先想后问

先自己答一分钟——**哪怕答错**，思考痕迹比正确答案值钱。

第二条

要过程不要只要结果

要**思路与依据**，不接受无解释的结论——学 " 怎么想 " ，不只学 " 是什么 " 。

第三条

学完必输出

每次学习以输出收尾：讲一遍 / 写一段——**没有输出等于没学**。

第四条

诚实原则

AI 参与了什么，**如实注明**——学术诚信从课堂开始。

执行建议

贴在书桌前

四条守则的本质：**让 AI 参与思考，
而不是代替思考。**

坚持一个月成习惯——**习惯才是这门
课真正的学分。**

学习金字塔： AI 的正确位置

底座

被动输入 听讲 · 阅读

传统方式，保持率最低——但仍是**必要的起点**： AI 可以帮你预习和扫盲。

中层

主动加工 讨论 · 练习

与 AI **对话、被追问、做题纠错**—— AI 替代的是这一层的陪练缺位。

塔尖

输出教授 讲给别人听

保持率最高的一层——**费曼式讲给 AI 听**，把它推到塔尖当听众。

位置原则 AI 该出现在**每一层**，但角色不同：底座当讲解员、中层当陪练、塔尖当听众——**唯独不能替你站上塔尖**。

周自查：三个灵魂拷问

拷问一

离线测试

OFFLINE

关掉 AI 我能复述多少

每周挑一个学过的主题，**不用 AI 复述三分钟**——卡壳处就是你与 AI 的 " 假懂区 "。

拷问二

提问质量

QUESTION

我的问题在变刁钻吗

回看本周与 AI 的对话——**问题是否从 " 是什么 " 进化到 " 为什么 / 如果 " ？**
问题不变，学习没长。

拷问三

依赖比重

RATIO

AI 占了我几成思考

诚实估算：本周的学习成果里，**AI 贡献与自主思考的比例**——健康区间是它供弹药、你扣扳机。

判定标准 三个拷问连续两周**答案健康**，说明你已越过依赖期——AI 真正开始为你打工。

带走的清单：本周七件事

| 学法不练等于没学——本周完成：

01 跑一遍循环 用学习循环五步学一个专业知识点

02 三式提问 同一个知识点分别用三种问法各问一轮

03 费曼一次 挑一个概念讲给 AI 听，被追问到底

04 法条实战 用 AI 拆解《旅游法》一条法条并做 3 道判断

05 口语 20 分 每天 20 分钟 AI 语音对话，坚持五天

06 出题自测 让 AI 出一套本周所学的小卷并计时完成

07 周自查 周五做三个灵魂拷问，写 50 字记录

四个问题，四个答案

Q1 AI 学习与搜索学习的本质区别？

搜索**找已有答案**，对话**生成此刻需要的讲解**——答案能跟着你的疑问走，才是学习。

Q2 AI 学习法的核心循环？

定目标→**先自答**→带疑问→**被考验证**→输出——中间两步防依赖。

Q3 最高效的两种用法？

让 AI 考你（检索练习） + **讲给 AI 听**（费曼输出）——都是 " 输出型 " 学法。

Q4 如何判断自己没陷入依赖？

每周三问：离线能复述多少？问题在变刁钻吗？AI 占了几成思考？——**诚实作答**。

作业：一次完整的学习实验

思考题 · 下次课开篇讨论

- ① 本周实验中，哪一步让你最难坚持？为什么？
- ② 你估计自己目前的 AI 使用段位在浅 / 中 / 深哪一带？依据是什么？

课后作业 · 实践任务

任务一 选一个完全陌生的旅游知识点，用学习循环五步学完，提交全程对话截图 +300 字复盘。
必须包含：你的第一次自答、AI 考你的环节、最终输出。

任务二 录一段 3 分钟语音：用费曼方式讲解这个知识点，模拟讲给高中生听。
评分只看 " 是否讲明白 "，不看辞藻——大白话最加分。

提交：下次课前上传课程平台；优秀实验将作为下届教学案例。

延伸学习资源

方法

《学习之道》与费曼技巧相关著作

学习科学的经典入门——**先懂原理，再叠 AI**，工具才不跑偏。

课程

各平台 "AI 时代的高效学习" 公开课

多看几家的方法对比，**提炼自己的组合**——方法论没有标准答案。

工具

你常用工具的 "学习模式"

不少 AI 产品内置出题、笔记、记忆卡片功能——**挖掘你已有工具的隐藏技能**。

社群

学习型社区与打卡小组

AI 学习最难的是坚持——**找个搭子互相晒学习日志**，比自律管用。

下一讲我们把镜头拉近：**一次高质量对话是怎么炼成的**——交互方法全解。

项目二：掌握生成式 AI 工具的交互方法

MODULE 02 · PROJECT 02

会问， 更会聊

从 " 能用 " 到 " 好用 "

01 提示词解剖

一条好提示词的**四要素**：角色 · 任务 · 背景 · 要求。

02 对话进阶

追问、改稿、角色扮演——**多轮对话**的节奏与技巧。

03 常见翻车

AI 听不懂人话时怎么办——**调教与兜底**策略。