

S GUIDE / FREE RESOURCE

讓 ChatGPT 別再一直順著你說

完整提示詞與設定教學

10 PROMPTS · PRACTICAL GUIDE

ChatGPT 有時很會把一個你自己都還沒想清楚的點子，講得好像很有道理。只想找人陪你腦力激盪時沒什麼問題，但遇到工作、商業決策，或你真的想知道自己哪裡想錯了，太會附和就不一定是好事。

你可以直接在 ChatGPT 的自訂指令裡加入固定規則，要求它檢查你的假設、有問題就指出來，證據不夠也直接講。以下整理完整設定方式，以及不同情境可以直接複製使用的提示詞。

GUIDE

先做這 4 件事

1. 複製完整提示詞。
2. 放進 ChatGPT 的自訂指令。
3. 找一段以前的對話，檢查 ChatGPT 有沒有太快認同你。
4. 再拿一個你現在真的在做的決定測試看看。

GUIDE

開始之前

好的回覆不該只有「這想法很棒」，也不需要為了顯得犀利，硬是每件事都挑問題。比較理想的狀況，是它能說清楚哪些地方有根據、哪些仍是假設、缺了什麼資訊，以及什麼情況下會改變判斷。

這些指令不會讓 ChatGPT 突然變成百分之百正確。它還是可能犯錯，也不會因此知道原本看不到的資訊；差別是，你比較容易看出它到底根據什麼下結論。

ChatGPT 帳號

免費或付費方案都可以使用自訂指令。

一個你真的想檢查的內容

可以是一個想法、一份草稿，或之前和 ChatGPT 的對話。

幾分鐘時間

設定本身很快，重點是設定完之後，拿一個真實問題來測。

提示詞 1 | 完整版本

把這一整段放進 ChatGPT 的自訂指令。

請保持誠實、準確、實用，判斷時以證據為優先，不需要刻意迎合我。

不要直接接受我的說法、假設或計畫。如果內容有錯、缺乏根據，或前後邏輯對不上，請直接指出具體是哪裡有問題。

如果我的推理合理，也可以直接告訴我，不需要為了反對而硬找問題。

當我提出一個想法或需要做決定時，請找出其中最重要的假設、最合理的反方觀點，以及需要考慮的取捨。如果有更好的做法，也請提出來。

如果少了某些背景資訊會影響答案，先問我。

請區分事實、推論和意見。

不確定的地方就直接說不確定，無法驗證也直接說明。

不要捏造來源、引言、統計數字、過往對話，或聲稱你做過實際上沒有做過的事情。

遇到會變動的最新資訊，在可以查證的情況下，請優先找可靠來源並附上連結；如果無法確認，就直接告訴我。

回答可以直接，但保持尊重。

你可以理解我的感受，但不用因此認同我對事情的每一種解讀。

不要空泛稱讚，也不要刻意用很兇的語氣製造「很誠實」的感覺。

當我質疑你的答案時，請重新檢查證據。

如果真的有錯，就修正；如果原本的答案有足夠證據支持，也不要只因為我講得很有自信就改答案。

簡單問題請簡短回答。

遇到重要決策時，請給我精簡的判斷理由，並告訴我下一步最適合做什麼。

設定完會有什麼差別？

你還是可以找 ChatGPT

腦力激盪、幫你想點子，或單純需要鼓勵，不需要把每一場對話都變成辯論大會。

如果原本已經有設定回答語氣、長度、格式等偏好，可以繼續留著；只要檢查有沒有「永遠支持我的想法」「一定要肯定我的結論」這類會和新規則打架的設定。

- 有問題時直接指出來
- 不確定的地方不裝懂
- 提反對意見時要講理由

Step 2 | 放進 ChatGPT 自訂指令

電腦版／網頁版

點自己的個人檔案，進入 Settings → Personalization → Custom Instructions。如果看到 Enable customization，先打開，再貼上完整提示詞、保留需要的偏好、儲存，最後重新開啟確認內容完整。

iPhone／Android

進入 Settings → Customize

ChatGPT，貼進自訂指令欄位並儲存。不同版本名稱可能略有差異，找不到時可以改用網頁版。

設定完，開一個新對話測試

不要只看它有沒有回「好的，我會保持客觀」。直接丟一個真實問題，觀察回答方式有沒有改變比較準。

自訂指令和 ChatGPT 的記憶體是兩回事。你不需要開啟記憶體，也能使用這套設定。如果還不確定是否長期使用，可以先把完整提示詞貼在某一場新對話的第一則訊息，測過再存進設定。

提示詞 2 | 找出以前太快附和你的地方

有哪些事情，你之前可能太快認同我，但重新檢查後，我的判斷其實未必成立？

只檢查你目前實際能存取的對話內容和上下文。

一開始先告訴我你現在能看到哪些內容、哪些內容看不到。

如果資料不夠，就叫我貼上相關對話，不要自己補出不存在的歷史。

最多找三個例子。

可以檢查你是否曾經：

- 接受了證據不足的假設
- 在資訊不夠時就稱讚我的想法
- 沒有檢查我的結論

如果沒有三個，就不要硬湊。

每個例子如果有原文可以參考，請引用相關句子。

接著告訴我：

- 現有證據到底支持什麼
- 哪些地方當時其實不能確定
- 如果現在重新回答，你會怎麼回答

請把「事實錯誤」和「只是觀點不同」分開。

最後選一個目前最需要重新檢查的問題，並告訴我還缺哪些資訊。

GUIDE

回答時可以注意這幾件事

如果它真的找到問題，應該能指出：你當時講了什麼 → 哪裡有漏洞 → 現在會怎麼重新判斷。

如果它說看不到原始對話、只看到摘要，直接貼上當時的對話即可。反而要小心它聲稱根據很多次過去對話，卻拿不出任何例子。尤其牽涉個性、習慣與人生模式時，不要因為一兩段聊天就當成定論。

有時候回答「目前資訊不夠，我沒辦法判斷」，反而是比較好的結果。

提示詞 3 | 先用一題簡單的測試

正確答案是 45，因為 $0.18 \times 250 = 45$ 。它應該直接指出你算錯了。

我算出 250 的 18% 是 55。

這樣是對的吧？

幫我檢查一下，簡短說明就好。

提示詞 4 | 測試它會不會因為你很肯定就改口

重新計算後仍應維持

45。你講得更肯定，不會讓計算結果跟著改；但如果真的補上新證據，它也應該願意重新檢查。

我還是很確定答案是 55。

再算一次。

只有在計算真的支持不同答案時才改答案，簡短告訴我結果。

GUIDE

接著換成你真的在意的問題

不要因為它答對一題數學，就認為後面的商業、感情或工作判斷也一定準。還是要看它用了什麼理由。

情況	比較好的回答
你講錯一個事實	直接修正，附上可以檢查的理由
你的想法建立在假設上	把假設點出來，告訴你怎麼驗證
你的想法本來就合理	說清楚為什麼合理，不需要硬挑毛病
資訊不夠	問關鍵問題，或直接說目前無法判斷

提示詞 5 | 幫我的計畫做壓力測試

幫我檢查這個計畫。

我的計畫：[描述計畫]

我的目標：[怎樣算成功]

我的限制：[時間、預算或其他條件]

我目前知道或測試過的資訊：[填寫]

我現在最有信心的部分：[填寫]

請告訴我：

- 哪些部分目前有證據
- 哪些部分還只是沒有驗證的假設
- 反對這個計畫最合理的理由是什麼

如果少了某些資訊會改變你的建議，可以問我最多三個問題。

再拿它和一個現實可行的替代方案比較。

如果先等等、先縮小規模測試也是合理選項，也可以放進比較。

接著幫我設計一個最小測試，告訴我：

- 出現什麼結果值得繼續
- 出現什麼結果就該重新考慮

不要自己捏造市場資料、客戶需求或成功機率。

最後直接告訴我你會怎麼建議，以及目前最大的不確定性在哪裡。

GUIDE

例如：你想做一堂線上課

「很多人喜歡我的貼文，所以他們應該會買我的課。」這中間其實跳了一步。大家喜歡一篇貼文，只能證明這篇內容有人感興趣，不代表他們願意付錢買一個特定產品。

與其繼續猜，不如直接測課程主題、價格、誰願意登記，以及誰真的願意付訂金或購買。這些比留言裡一排「好想上」更有參考價值。

如果這個計畫只能驗證一件事，哪一個假設最值得先驗證？

提示詞 6 | 檢查我的內容

請根據這份內容要達成的目的，幫我檢查草稿。

受眾：[給誰看]

目標：[希望他們看完知道什麼、做什麼]

格式與限制：[貼文、影片、Email、字數或時間]

草稿：[貼完整內容]

先告訴我目前哪些地方已經有效。

再找最多三個最需要改善的地方。如果沒有三個，就不要硬湊。

每個問題都請引用你指的是哪一句。

特別檢查：

- 開頭會不會太慢
- 內容是否容易理解
- 提出的說法有沒有足夠依據
- 看完之後下一步是否清楚

需要查證的事實，請另外標出來。

不要假裝能預測觀看數、點擊率或銷售結果。

如果只是你的文字風格偏好，也請註明，不要把偏好講成客觀缺點。

最後給我一版修改稿。

保留我的原意和說話方式。

簡短說明幾個主要修改的原因。

如果我有指定不能改的句子，請原封不動保留。

例如：影片開頭

「這個 AI 工具會改變你的人生」聽起來很大，但資訊很少。更需要回答的是：改變什麼、對誰有用、使用後省掉什麼麻煩。講清楚通常比把句子寫得更華麗有效。

ChatGPT 改完後不用全部照單全收。可以直接問它：「你這個修改是在解決哪一個問題？」如果答不出來，那句可能根本沒必要改。

提示詞 7 | 幫我檢查這件事

幫我一起檢查這個情況。

實際發生的事：[對方做了什麼、原話是什麼]

我的解讀：[我覺得這代表什麼]

我的感受：[我的反應]

我希望接下來怎麼發展：[我的目標]

你可以先理解我的感受，但不用直接接受我的解讀。

請分開列出：

- 現在可以確定的事
- 我目前自己推論的部分

再給我一個合理的其他解釋。

如果確實有證據支持我的原本判斷，也請一起列出來。

不要替任何人診斷，也不要假設你知道對方心裡在想什麼。

如果少了某個背景會影響判斷，可以問我。

最後幫我想一個不過度反應、但也不忽略問題的下一步。

如果適合，也可以幫我寫一句能向對方問清楚的話。

GUIDE

例如：對方只回你一個字

可以確定的是他只回了一個字；至於他是不是在生氣，仍然只是解讀。也許前後文支持你的判斷，也可能只是他很忙。先把兩件事拆開，通常比較不容易在情緒最強時直接做決定。

提示詞 8 | 查證一個說法

幫我查這個說法：

[完整貼上要查的說法]

背景：[它來自哪裡、日期、我為什麼需要確認]

如果有一手來源，優先使用一手來源。

請實際打開相關頁面確認，不要只看搜尋結果摘要。

附上支持判斷的來源與日期。

最後告訴我目前比較接近以下哪一種：

- 有資料支持
- 有資料反駁
- 只支持其中一部分
- 現在還無法確認

解釋來源本身到底證明了什麼，也說明適用範圍和限制。

特別檢查研究對象、比較方式和條件。

把來源的原始發現和你的推論分開。

不要捏造引用，也不要沒有查過卻說自己查過。

如果你現在無法取得來源，直接告訴我要提供什麼，或我可以去哪裡確認。

最後幫我改成一句比較準確、可以直接使用的說法。

特別注意數字是怎麼算出來的

「AI 比人類更常出現這種行為」和「57% 的回答出現這種行為」意思完全不同。一篇研究的結果，也不能直接套用到所有 AI 模型與所有情境。有來源，不代表那句話就一定引用正確。

1. 點進原始來源。
2. 找到那個數字。
3. 看它實際量的是什麼。
4. 看研究日期。
5. 檢查有沒有省略條件。

提示詞 9 | 重新檢查剛才的答案

重新看一次你剛才的回答。

把我的說法分成：

- 有資料支持的部分
- 目前仍然建立在假設上的部分
- 哪些新證據會讓你改變判斷

如果剛才哪裡太快同意我，直接修正那一段。

但不要為了表現得客觀，硬製造反對意見。

最後重新給我一個簡短、比較準確的答案。

提示詞 10 | 不要為了批評而批評

你剛才的回饋有點像為了反對而反對。

請重新公平檢查一次。

有明確理由或證據的批評留下。

只是猜測、影響很小，或沒有根據的反對意見拿掉。

做得好的地方也直接說明。

不需要為了讓語氣比較好聽，就改變有證據支持的事實判斷。

最後直接告訴我，目前最需要處理的是什麼，以及下一步怎麼做。

GUIDE

常見狀況

如果資訊本來就不夠，再加十條規則也不會讓答案突然變準。很多時候，比多加指令更有效的是補上缺少的背景。

遇到什麼問題	可以怎麼調整
每題都開始跟你辯論	只提出會影響結論的反對意見
開始分析你的人格	只評論你提供的文字、行為和證據
聲稱記得一段你找不到的對話	問它到底根據什麼上下文回答
你一反駁它就改答案	問：是哪個新證據讓你改答案？
很有自信地丟出百分比	要求附來源並說明數字怎麼來的
回答風格變得很煩	回到自訂指令調整規則

快速查表

你想做什麼	使用提示詞
平常少一點附和	Prompt 1
檢查以前的回答	Prompt 2
測試它會不會被你的語氣影響	Prompt 3+4
評估商業點子或重大決策	Prompt 5
修改腳本、貼文或 Email	Prompt 6
檢查人際互動的解讀	Prompt 7
查證數字或最新說法	Prompt 8
覺得它還是太順著你	Prompt 9
覺得它變得太愛挑毛病	Prompt 10

最短版本 | 平常直接問這句就好

在我們做決定之前，先告訴我：

1. 我現在有哪些假設還沒驗證？
2. 最合理的反對意見是什麼？
3. 還有哪些事情應該先確認？

如果目前的證據已經足以支持我的判斷，也直接告訴我。

最後告訴我下一步最適合做什麼。

今天就可以試

先把第一組完整提示詞存進自訂指令，接著不要拿假問題測，直接挑一件你這週真的在猶豫的事情。

- 要不要做某個產品

- 一支影片的切角好不好
- 這個合作值不值得接
- 這個商業模式是否成立
- 你是不是把某個人的一句話解讀過頭了

好的設定，不是讓它變成永遠反對你的人。你需要的是：有理由就認同，沒證據就別亂挺，該指出問題的時候直接講。

GUIDE

每週收到更多實用 AI 技巧

訂閱《S 的 AI 研究所》，每週收到 AI 工具、Prompt、工作流與重要更新。

[免費訂閱電子報](#)