

راهنمای جامع نوشتن پرامپت برای مشاوره آنلاین

با استفاده از این راهنما، پرامپت‌های دقیق و استاندارد بنویسید تا بهترین نتیجه را از چت جی‌پی‌تی برای مشاوره آنلاین بگیرید. نکات کلیدی شامل توضیح دقیق مشکل، ذکر زمان و مکان، بیان احساسات و شرایط خاص، و طرح سوالات مشخص و کاربردی است.

اصول نوشتن پرامپت استاندارد

توضیح دقیق مشکل

جزئیات کامل و شفاف درباره مسئله مورد نظر ارائه دهید.

بیان احساسات و شرایط خاص

احساسات و شرایط ویژه مرتبط با مسئله را توصیف کنید.

ذکر زمان و مکان

اطلاعات مربوط به زمان و مکان وقوع مشکل را بیان کنید.

طرح سوالات مشخص و کاربردی

پرسش‌های دقیق و عملی در رابطه با مشکل مطرح کنید.

نمونه پرامپت: مشکل تربیت فرزند

توصیف مشکل

فرزند 7 ساله در انجام تکالیف مدرسه مقاومت می‌کند و بهانه می‌آورد. هنگام درخواست انجام تکالیف، عصبانی شده و از انجام آنها خودداری می‌کند.

درخواست راهکار

چه روش‌هایی برای تقویت انگیزه، ایجاد نظم و انضباط، و مدیریت مثبت رفتارهای منفی پیشنهاد می‌کنید؟

نمونه پرامپت: رفتار با نوجوانان

1

توصیف مشکل

پسر 15 ساله به تازگی در مسائل خانوادگی اعتراض می‌کند و بی‌تفاوت به صحبت‌های والدین است.

2

رفتارهای خاص

از دستورات سرپیچی می‌کند و علاقه‌ای به مشارکت در کارهای خانه ندارد.

3

درخواست راهکار

چه تکنیک‌هایی برای بهبود ارتباط و مدیریت رفتارهای نافرمان نوجوانان پیشنهاد می‌دهید؟

نمونه پرامپت: رفتار با پارتنر

1

توصیف مشکل

رابطه با پارتنر دچار تنش شده و او علاقه‌ای به برقراری ارتباط مؤثر ندارد.

2

رفتار خاص پارتنر

بی‌توجهی به صحبت‌ها و اجتناب از بحث درباره مسائل مهم.

3

درخواست راهکار

چگونه می‌توانم این مشکل را مطرح کرده و رابطه را بهبود دهم؟

نمونه پرامپت: مشاوره قبل از ازدواج

توصیف موقعیت

در آستانه ازدواج هستیم، اما در مورد مسائل مالی و برنامه‌ریزی برای آینده اختلاف نظر داریم.

نگرانی

نگران تأثیر این اختلافات بر زندگی مشترک آینده هستیم.

درخواست راهکار

چه تکنیک‌هایی برای بهبود گفت‌وگو و تصمیم‌گیری مشترک پیشنهاد می‌دهید؟

نمونه پرامپت: مشکلات رفتاری



نمونه پرامپت: اختلالات خواب



توصیف مشکل

دیر به خواب رفتن و خواب ناپایدار



تأثیرات

احساس خستگی و بی‌حالی در صبح



درخواست راهکار

تکنیک‌هایی برای بهبود کیفیت خواب

نکات نهایی برای نوشتن پرامپت موثر

1

دقیق و شفاف باشید
جزئیات کامل و واضح ارائه دهید

2

احساسات را بیان کنید
تأثیر مشکل بر احساسات خود را توضیح دهید

3

سوالات هدفمند پرسید
پرسش‌های مشخص و کاربردی مطرح کنید

4

راه‌حل‌های خاص بخواهید
درخواست تکنیک‌ها و راهکارهای عملی کنید