

# 炸裂更新！Notebooklm+Gemini3.0 完整教學 | 90% 的人不知道的 10 個超強用法，人人都可以構建的 AI 最強知識大腦，超越 ChatGPT

學長 Ethan

2026-05-24

## 目录

|      |                                    |    |
|------|------------------------------------|----|
| 1    | 炸裂更新！NotebookLM + Gemini 3.0 完整教學  | 2  |
| 2    | 一、适用人群与核心价值                        | 3  |
| 3    | 二、基础操作与界面导览                        | 3  |
| 3.1  | 创建笔记本与上传数据                         | 3  |
| 3.2  | 三大核心区域                             | 4  |
| 3.3  | 自定义 AI 角色 (Custom Instructions)    | 4  |
| 4    | 三、关键差异：NotebookLM vs. Gemini 对话框   | 5  |
| 5    | 四、10 个实战应用场景                       | 5  |
| 5.1  | 场景 1：快速读懂 YouTube 影片，抓取核心策略        | 6  |
| 5.2  | 场景 2：解读体检报告，获取个人健康建议               | 6  |
| 5.3  | 场景 3：会议录音转行动清单                     | 6  |
| 5.4  | 场景 4：碎片资料自动生成标准化 SOP               | 7  |
| 5.5  | 场景 5：一键生成设计师水准的 AI 简报 (Slide Deck) | 8  |
| 5.6  | 场景 6：自动生成资讯图表与行销海报                 | 8  |
| 5.7  | 场景 7：一键生成思维导图 (Mind Map)           | 8  |
| 5.8  | 场景 8：制作测验卡与学习指南 (Study Guide)      | 9  |
| 5.9  | 场景 9：将文档转化为解说影片 (Video Summary)    | 9  |
| 5.10 | 场景 10：生成超逼真双人 Podcast 音频           | 9  |
| 6    | 五、最新功能：Deep Research 深度联网研究        | 10 |
| 7    | 六、一人公司知识大脑构建流程                     | 10 |

|               |    |
|---------------|----|
| 8 七、易错点与反直觉提醒 | 12 |
| 9 八、核心金句      | 13 |
| 10 九、行动清单     | 13 |

## 1. 炸裂更新! NotebookLM + Gemini 3.0 完整教學

主讲人：學長 Ethan 栏目：YouTube 教学频道 类型：教学演示

<https://www.youtube.com/watch?v=CghPfw4lPrk>

本讲主题：把 NotebookLM 从「整理笔记工具」升级为「一人公司知识大脑」，掌握 10 个隐藏应用场景

建议受众：经营一人公司的创业者、知识工作者、内容创作者、需要处理海量文档的职场人

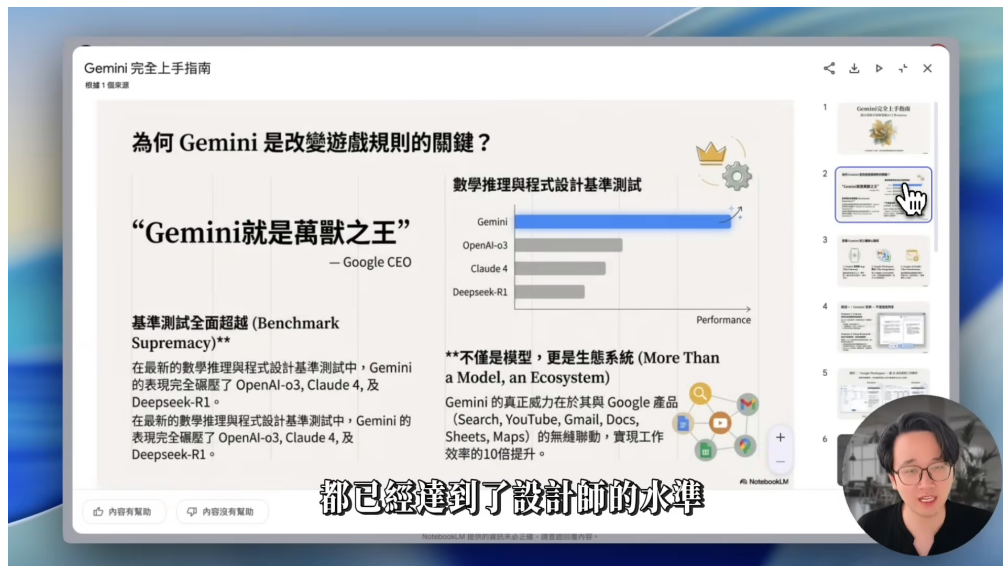


图 1: 开场：NotebookLM 不只是笔记工具，更是商业大脑

### 摘要

- NotebookLM 已搭载 Gemini 3.0 与 Nano Banana Pro 视觉模型，多模态能力全面升级，绝非仅是笔记整理工具。
- 核心差异在于「零 AI 幻觉」：所有输出完全基于用户上传的原始数据源，并可点击数字角标溯源。
- 一份 YouTube 影片链接输入，可在几十秒内生成达设计师水准的 AI 简报（含配色与排版）。

- 90% 的用户只用到对话功能，却忽略了右侧「内容工作室」的 8 种输出格式：简报、资讯图表、思维导图、测验卡、报告、影片摘要、播客音频、学习指南。
- Deep Research 功能可联网抓取高质量数据源并自动生成深度研究报告，进一步消除信息孤岛。

## 2. 一、适用人群与核心价值

NotebookLM 的核心命题是：你缺的不是更多资讯，而是一个能帮你思考、决策、甚至产出内容的第二大脑。讲师将其定位为「一人公司商业大脑」，并归纳出三类最适合的用户：

1. 对 AI 幻觉零容忍者：输出内容依赖高质量信息与数据，需要可溯源的精准回答。
2. 数据源散落四处者：资料分布在本地硬盘、Google Drive、YouTube、PDF、Word、PPT、音视频等多种格式与平台。
3. 需要高质量内容输出者：需要结构清晰的音视频、PPT、文章等专业成品。

你缺的不是更多资讯，而是一个能够帮助你思考决策，甚至产出内容的第二大脑。

## 3. 二、基础操作与界面导览



图 2: NotebookLM 主界面：左侧数据源 / 中间对话区 / 右侧内容工作室

### 3.1 创建笔记本与上传数据

访问 NotebookLM 官网，登录 Google 账号后点击「新建」，即可上传数据。支持的格式包括：

- 文档类：PDF、TXT、Markdown、Word、PPT
- 媒体类：音讯、GIF、PNG、视频
- 链接类：YouTube 影片链接、WebPage 网页
- 云端类：Google Drive 文档（直接绑定关联）
- 文字类：直接复制粘贴文字内容

### 3.2 三大核心区域

| 区域     | 位置 | 功能说明                                                   |
|--------|----|--------------------------------------------------------|
| 数据来源面板 | 左侧 | 管理所有上传的数据源；可随时新增；支持 Deep Research / Fast Research 联网搜索 |
| 对话区    | 中间 | 基于数据源进行多轮对话；可提问、学习、输出脚本与文案；回答附数字角标可溯源                  |
| 内容工作室  | 右侧 | 8 种格式一键生成：语音摘要、影片摘要、思维导图、资讯图表、简报、学习卡、测验、报告             |

### 3.3 自定义 AI 角色 (Custom Instructions)

点击右上角「设定笔记本」，可选择三种模式：

- **预设**：谷歌官方默认设定
- **学习指引**：适合教育内容，协助快速学习知识点与技能
- **自定义**：通过提示词指定对话目标、风格与角色（例：「你是一位资深 YouTube 脚本专家」），并可选择回答长度（较短 / 较长）

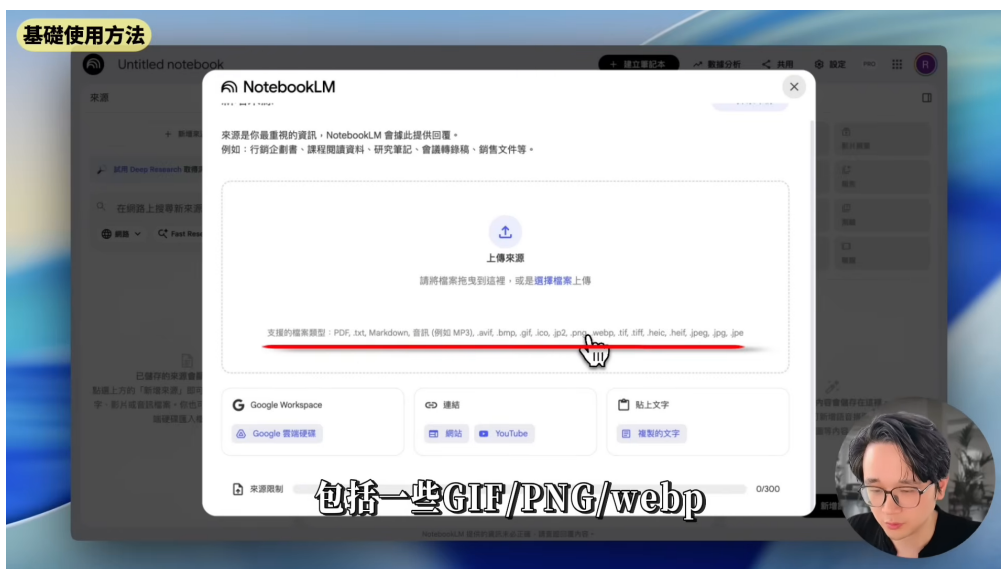


图 3: Custom Instructions 自定义角色设定界面

## 4. 三、关键差异：NotebookLM vs. Gemini 对话框

| 维度    | Gemini 对话框    | NotebookLM          |
|-------|---------------|---------------------|
| AI 幻觉 | 存在，可能生成不准确内容  | 零幻觉，完全基于上传数据来源生成    |
| 信息来源  | 模型训练数据（截止日期前） | 用户自定义上传的私有数据        |
| 可溯源性  | 不提供原始出处       | 每条回答附数字角标，可点击跳转原始信息 |
| 数据安全  | 内容进入谷歌训练数据    | 私有数据库，不用于模型训练       |
| 适用场景  | 通用问答、创意写作     | 专业报告、精准决策、内容生产      |

*NotebookLM* 生成的内容，完完全全基于我们的数据源上面的信息和资料去进行新的内容生成——而不是自己凭空乱造的。

## 5. 四、10 个实战应用场景

## 5.1 场景 1：快速读懂 YouTube 影片，抓取核心策略

将 YouTube 影片链接粘贴为数据源，即可直接提问影片核心内容。演示案例：上传超过 10 万人观看的「打造一人公司 AI 团队」影片，提问「核心策略与 AI 员工管理方法」，AI 秒速输出结构化要点，并标注每条内容的原始时间戳出处。



图 4：基于 YouTube 影片链接生成结构化核心策略摘要

## 5.2 场景 2：解读体检报告，获取个人健康建议

上传体检报告 PDF，AI 可精准识别所有异常项目并给出具体建议。演示中识别出的异常包括：

- 血脂代谢异常：肝油三酯与低密度脂蛋白胆固醇明显升高
- 肝功能异常：骨碱转氨酶升高，超声提示脂肪肝
- 消化结构异常：胆囊壁稍厚、欠光滑
- 甲状腺小结节

AI 进一步给出复查时间周期建议，以及饮食注意事项：限制高脂肪食物（肥肉、奶油、高胆固醇海鲜），选择不饱和脂肪酸（橄榄油、坚果、牛油果），减少精制糖摄入，少食多餐。

在医院里拿到报告的时候，医生给你的解读很多情况下是并不充分的——AI 可以帮你做一次完整的二次解读，避免漏掉重要异常。

## 5.3 场景 3：会议录音转行动清单

将会议录音（音频文件）上传，NotebookLM 可：

- 精准提取会议中的核心任务与决策项



图 5: 体检报告异常项目解读与饮食建议输出

- 补全口语逻辑漏洞
- 输出可执行的行动清单（带责任人与优先级）

本质上充当「懂业务的私人秘书」，将碎片化口语会议信息转化为结构化可执行文档。

#### 5.4 场景 4：碎片资料自动生成标准化 SOP

将 LINE / 微信培训对话记录、粗糙操作录屏等零散资料上传，AI 可瞬间转化为结构严谨的 SOP 文档。

**核心价值：**复制个人能力，沉淀技能，形成标准化工作文档。未来无论新员工入职还是给 AI 员工提供指令，均可直接复用，彻底解放重复培训的时间成本。



图 6: 碎片培训资料一键转化为标准化 SOP 文档

## 5.5 场景 5：一键生成设计师水准的 AI 简报 (Slide Deck)

点击内容工作室中的「简报」，几十秒内生成全中文、配色排版达设计师水准的 PPT。演示效果亮点：

- 标题精准提炼：「为什么是谷歌 AI——答案是无人匹敌的免费生态系统」
- 图示与文字完全贴合影片核心观点
- 能像人类一样抓住演讲者想表达的核心命题（如 Google OPPO 自动化工具 vs. N8N / COS 的区别）
- 结尾提炼金句：「AI 效力的真相，并不在于你用了多少工具，而是在于你联动了多少核心关键工作流程」



图 7: AI 简报生成效果——配色与排版达设计师水准

## 5.6 场景 6：自动生成资讯图表与行销海报

点击「资讯图表」，直接根据影片内容生成视觉化、结构化海报。应用场景：

- 社群群组宣传影片
- Email 营销附件
- 让受众快速 get 影片主题

## 5.7 场景 7：一键生成思维导图 (Mind Map)

点击「思维导图」，以结构化方式展现：谷歌 AI 生态核心优势、核心产品功能、AI 员工招募步骤、一人公司自动化关键路径。适合快速拆解与学习复杂知识体系。

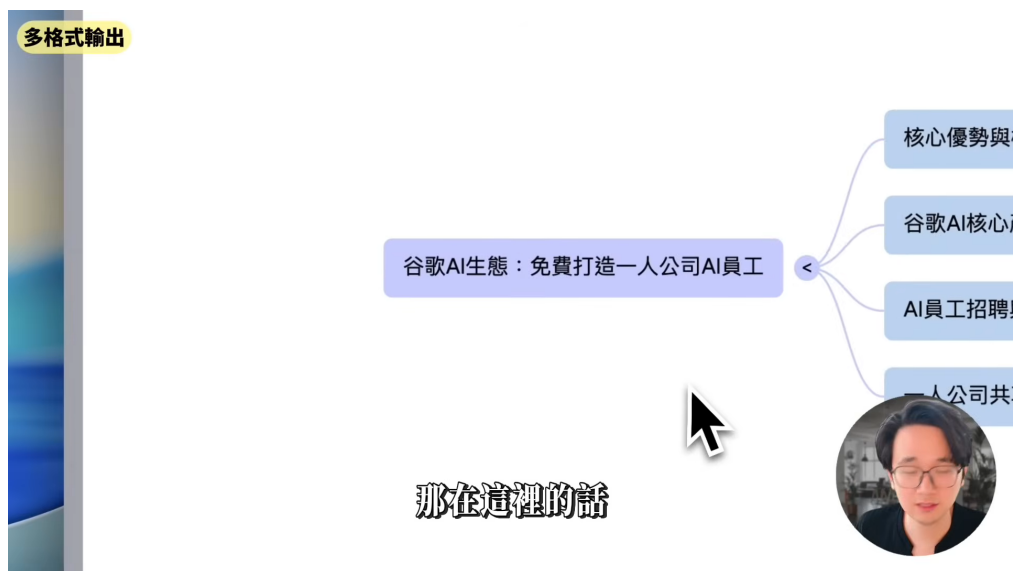


图 8: 简报内容页：AI 员工招募步骤详解

## 5.8 场景 8：制作测验卡与学习指南 (Study Guide)

- **测验卡 (Quiz):** 生成 QA 问答卡片，加深学习记忆。适用案例：上传驾照理论考试资料，通过问答形式快速备考。
- **学习指南 (Study Guide):** 适合教育类内容，协助系统化学习任意知识点。
- **报告文章:** 一键生成条理清晰的博客文章，完全基于原有影片内容，保留核心观点与具体论据。

## 5.9 场景 9：将文档转化为解说影片 (Video Summary)

点击「影片摘要」，基于原有数据源（影片 / PDF / 文字 / 音档均可）生成一条主旨相同的全新解说影片。演示效果：画面与声音均高度贴合主题，内容吸引力强。

## 5.10 场景 10：生成超逼真双人 Podcast 音频

点击「语音摘要」，生成双人对话播客音频。核心亮点：

- 中间停顿、情感转折自然流畅
- 两人说话风格差异明显，可听性极高
- 内容忠实于原数据源，无幻觉

演示片段（播客内容节选）：

你有没有想过，我们现在用的这些 AI 工具，感觉很像一群需要每天重新训练的新员工——你好不容易教会他你的风格、你的要求，隔天早上他又忘光了。



图 9: 资讯图表输出——视觉化营销海报

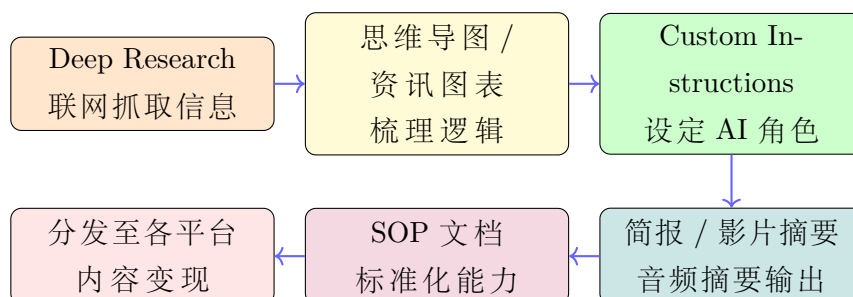
## 6. 五、最新功能：Deep Research 深度联网研究

使用步骤：

1. 在数据来源面板选择 Fast Research 或 Deep Research
2. 选择数据来源（网络 / 云端硬盘）
3. 输入研究主题，按回车
4. AI 自动规划调研方向并执行搜索
5. 完成后点击「汇入」，将高质量引用来源导入数据库
6. 同步生成深度研究报告（含使用限制等详细说明）

**核心价值：**突破本地数据孤岛，将外部权威信息（如谷歌官方指南）与私有数据融合，进一步提升输出质量。

## 7. 六、一人公司知识大脑构建流程



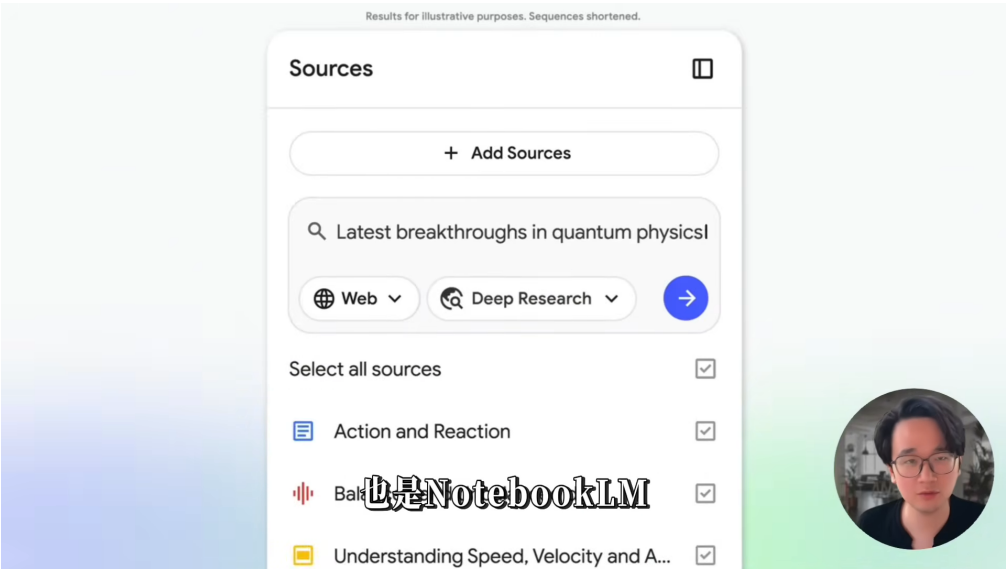


图 10: 影片摘要生成效果展示

| 输入格式                | 可生成输出                     | 耗时  |
|---------------------|---------------------------|-----|
| YouTube 影片链接        | 简报、思维导图、Podcast、解说影片、资讯图表 | 秒级  |
| PDF 体检报告            | 异常解读、复查建议、饮食方案            | 秒级  |
| 会议录音音频              | 行动清单、会议纪要、思维导图            | 秒级  |
| LINE/微信对话记录         | 标准化 SOP 文档                | 分钟级 |
| 网络搜索（Deep Research） | 深度研究报告 + 引用来源库            | 分钟级 |

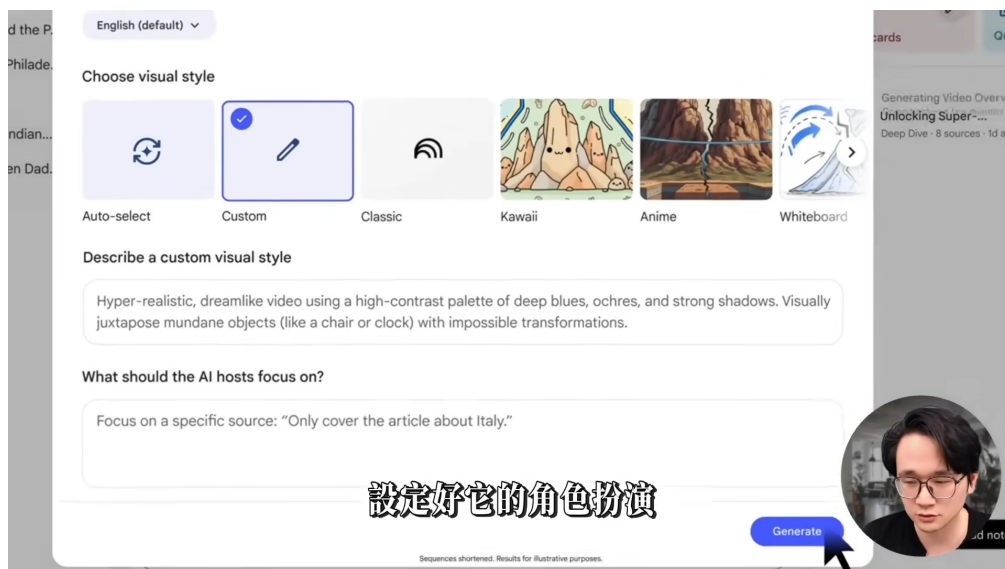


图 11: 双人 Podcast 音频生成界面

## 8. 七、易错点与反直觉提醒

| 易错点                         | 大多数人的做法              | 正解                           | 严重性 |
|-----------------------------|----------------------|------------------------------|-----|
| 只用对话功能                      | 把 NotebookLM 当聊天机器人用 | 积极使用右侧「内容工作室」8 种格式输出         | 高   |
| 上传数据后不设 Custom Instructions | 使用默认预设，输出风格不匹配       | 先设定 AI 角色（如脚本专家），再开始对话       | 高   |
| 不验证信息来源                     | 直接使用 AI 输出内容         | 点击数字角标溯源，确认原始出处              | 高   |
| 把 NotebookLM 当 Gemini 用     | 期望 AI 自由发挥创造内容       | NotebookLM 只基于上传数据源，需先上传足够资料 | 中   |
| 忽略体检报告解读应用                  | 拿到报告只看医生划线部分         | 上传完整报告让 AI 全面解读，获取复查计划与饮食建议  | 中   |
| SOP 建设依赖人工撰写                | 亲力亲为花大量时间整理文档        | 上传碎片化培训资料，让 AI 自动生成标准化 SOP   | 中   |
| 不使用 Deep Research           | 只依赖本地已有数据            | 开启联网搜索引入外部权威信息，扩充知识库         | 低   |



图 12: Deep Research 深度研究报告生成

## 9. 八、核心金句

很多人对 *NotebookLM* 的理解还停留在整理笔记的阶段——简直把卡拉利当作购物车在推。

AI 效力的真相，并不是在于你用了多少工具，而是在于你联动了多少自己的核心关键工作流程，真正将自己关键的业务工作交给 AI。

这不只是一个转录工具，本质上就是你一个懂业务的私人秘书，能够帮你把碎片化的口语信息转化为可执行的行动清单。

*NotebookLM* 可以快速复制你的能力，沉淀你的技能，形成非常标准化的工作文档——未来无论请实习生或外包，都可以直接丢这份文档给他。

## 10. 九、行动清单

- 访问 [notebooklm.google.com](https://notebooklm.google.com)，用 Google 账号登录，创建第一个笔记本，上传一份自己最近的工作文档或 PDF 报告进行测试。
- 将自己过去一个月最常用的 YouTube 教学影片链接粘贴为数据源，在对话区提问「核心策略 3 条」，感受零幻觉输出体验。
- 点击右侧内容工作室，依次测试「简报」「思维导图」「语音摘要」三种格式，对比输出质量，选择最适合自己的业务场景的格式。

- 在「设定笔记本」中写一段 Custom Instructions，将 AI 角色定义为自己最需要的专家角色（如：脚本专家 / 营销顾问 / 健康顾问），然后重新提问，对比输出差异。
- 上传自己最近一份会议录音或微信/LINE 培训对话截图，让 AI 生成行动清单或 SOP 草稿，评估节省的时间成本。
- 开启 Deep Research 功能，搜索自己所在行业的最新趋势，将生成的研究报告导入数据库，基于此输出一份简报。
- **进阶挑战：**将自己的体检报告上传，获取 AI 解读与复查建议，并与主治医师的建议进行对比，建立个人健康跟踪文档。

附录：关键帧索引

| 帧号         | 对应主题                | 内容说明               |
|------------|---------------------|--------------------|
| frame_0001 | 开场点题                | NotebookLM 定位为商业大脑 |
| frame_0005 | 界面导览                | 三大区域分布示意           |
| frame_0010 | Custom Instructions | 自定义角色设定界面          |
| frame_0015 | YouTube 影片读取演示      | 核心策略结构化输出          |
| frame_0031 | 体检报告解读              | 异常项目与饮食建议          |
| frame_0038 | SOP 自动生成            | 碎片资料转化为标准文档        |
| frame_0049 | AI 简报效果展示           | 设计师水准配色排版          |
| frame_0054 | 简报内容页               | AI 员工招募步骤详解        |
| frame_0058 | 资讯图表输出              | 视觉化行销海报            |
| frame_0067 | 影片摘要生成              | 解说影片成片效果           |
| frame_0072 | Podcast 音频          | 双人对话播客界面           |
| frame_0075 | Deep Research       | 深度研究报告生成结果         |