

NotebookLM 限额安全项目规划表

在截止日期前规划来源容量和每日生成任务。以下配额已于 2026 年 8 月 14 日根据 Google 当前文档核查。

项目

截止日期

负责人

方案 / 徽章

1. 确认可能阻断项目的限制

个人方案	来源	对话/日	音频/日	视频/日	报告/日
Standard	50	50	3	3	10
Plus	100	200	6	6	20
Pro	300	500	20	20 + 2 Cinematic	100
Ultra 20 TB	500	2,500	100	100 + 10 Cinematic	500
Ultra 30 TB	600	5,000	200	200 + 20 Cinematic	1,000

所有个人用户方案：单个来源最多 50 万字，本地上传文件最多 200 MB。每日配额在 24 小时后重置；Standard 的 Deep Research 配额在 30 天后重置。

2. 建立来源预算

来源清单	计划数量	预留	最终总数
必须保持独立、便于单独引用的文件			
可合并为带标签资料包的小文件			
网页、视频、音频、幻灯片、表格及其他来源			

- ☐ 至少预留 10% 的来源位置，用于最后补充证据或替换文件。
- ☐ 高风险来源保持独立，确保引用可追溯。
- ☐ 将无关阶段拆分到不同笔记本，并记录交接内容。

3. 为可能消耗配额的生成任务编制预算

输出	所需数量	草稿次数	最终次数	负责人 / 日期
对话 / 分析				
音频 / 视频				
报告 / 学习工具				
幻灯片 / 信息图 / 数据表				

5 个节省配额的提示词

先选择相关来源，再复制提示词。使用前请替换方括号中的内容。

提示词 1

来源覆盖检查

适用场景：生成交付物前，必须确认所选证据是否完整。

为每个已选择的来源创建一行来源覆盖表。每个来源报告：来源标题；相关主张或证据；引用；它在最终输出中的用途；或“未发现相关证据”。不要遗漏任何已选择来源。最后列出可能削弱 [交付物] 的证据缺口。

提示词 2

最小充分来源集

适用场景：笔记本内容过多，或即将达到来源上限。

我的目标是 [决策或交付物]。审查已选择的来源，找出回答该问题所需的最小充分来源子集。将来源分为：必要、有关但重复、超出范围。说明哪些来源必须保持独立以便引用，哪些小文件可以合并为带标签的资料包而不会丢失重要区别。

提示词 3

一次性证据简报

适用场景：在音频、视频、幻灯片或其他 Studio 输出上消耗配额之前，需要可靠简报。

在创建 [STUDIO 输出] 之前，先生成一份紧凑证据简报，包括：受众；决策或学习目标；五项带引用的支持主张；三项排除内容；未解决的矛盾；必需术语；以及最终输出提纲。完成简报后停止。在我批准证据和提纲前，不要生成 Studio 成品。

5 个节省配额的提示词

提示词 4

批量修订简报

适用场景：避免为多个小改动分别消耗修订次数。

审核当前 [报告 / 幻灯片 / 信息图 / 脚本]，创建一份合并后的修订简报。按准确性、覆盖范围、结构、受众、语气、视觉和引用整理所有修改。解决相互冲突的要求，将修改分为必需或可选，并返回一个可在单次运行中提交的最终修订提示词。暂时不要修改成品。

提示词 5

跨笔记本交接包

适用场景：项目被拆分到多个笔记本，最终笔记本无法直接查询其他笔记本。

为 [下一个笔记本或工具] 创建交接包。包括：目标；范围；带链接或标识符的来源清单；带引用的已核查结论；分歧与不确定性；限制条件；禁止事项；已经做出的决定；待解决问题；以及下一项明确任务。区分直接证据与解释。内容要足够简洁，可作为一个来源导入，同时保持可追溯性。

最终预检：在截止日期前完成

☐ 所选来源能够回答实际问题。	☐ 关键主张均有引用。
☐ 最终输出格式只规定一次。	☐ 修订要求已批量合并。
☐ 来源和生成配额仍有预留。	☐ 最终结果将与原始来源核对。

项目备注与下一次已批准的生成任务

在高风险截止日期前，请再次核实实时限制：notebooklm-guide.com/zh/notebooklm-system-limits-benchmarks/