



AI 神思会 · 第 5 期广州 · FIELD NOTES



先有人，再有 AI

标准、骨架、半成品，和真人反馈

广州第一场：先定什么，再让模型去填

2026.08.21 主持：JKL

分享：JKL · 404 · Tu Yishen · Nick Yang

模型是剑，谁都买得到。盾，是你自己攒的判断和积累。

根据现场录音文字稿整理 · 公开阅读版 · 视频号 / 小红书：JKL神思记

EDITORIAL NOTE / 编者说明

这不是一份工具安装手册

四位分享从知识库、独立游戏、笔记插件到教培生产。讲义排成一条路：先定标准，再填内容，最后拿到真人面前。

整理原则

- 保留方法论、判断和可执行步骤。
- 邀请嘉宾按现场署名。听众提问不点名。
- 企业名不写入公开阅读版。

阅读提醒

- 模型、插件和套餐会过时，只作当时口径。
- 儿童与屏幕的讨论是现场争论，不是育儿方案。
- 本文不是投资、招聘或教学效果承诺。

“执行交给模型之后，人剩下的是标准、判断，和听见不同的声音。”

读完可以带走三件事

给已经会跟模型聊天、却还没把记忆和工作标准握在自己手里的人。不替你选工具，只帮你判断：先定什么，再让 AI 填什么。

01

人机共用的库

换模型会失忆。真身放在人和机器人都能读的地方。

02

先骨架后填肉

产品关系没捋清，模型只会在短链条上堆内容。

03

进步要能留下

模型变强是别人的事。你有没有 workflow，才是自己的事。

本节结论：先有人的标准，再让模型去干活。

01

WHY THIS ROOM

先把半成品拿出来

一个人玩 AI 很有趣，也会进回音壁。神思会给半成品一个被追问的舞台。

01

炫垃圾是认真的

没有代码底、不知道哪一环坏了、也不知道有没有人要用——拿出来问，比再憋三个月值钱。

02

深圳已办，广州第一场

线下想到主题就说。线上补给外地。上一场线上，就是 Agent 交流。

03

明天要讲，昨天才捋得清

费曼学习法是私心：能讲到别人听懂，才算真懂。第一用户往往是自己。

带走一句话：执行可以外包。思考外包了，你就说不出它怎么做的。

SWORD AND SHIELD

剑越来越便宜，盾只能自己攒

名字一度被听成传销。剑谁都买得到，盾只能自己攒。

剑

工具与执行

新模型、新 workflow、生成文件、改电脑上的东西。一天一个样，也越来越容易被复制。

盾

判断与积累

什么配入库、什么算做完、听见不同行业怎么用。只能用行动一点点攒。

先有库，再有 AI：库是你的资产，模型只是随时可以拔插的大脑。

本节结论：当天的主题，从盾开始讲。

换一个模型，不要失忆一次

记忆不能寄存在别人家。人机都能读，才叫共用的库。

01

失忆是默认状态

换模型、换设备、开新对话，都会从零开始。封号之后，东西还在云上取不出来。

02

收藏夹不是库

把一堆文档丢进去，没有用过，只是换了个地方堆着。

03

工具可以换

Obsidian 只是现场用的那一套。思路通用：真身在自己这边。

带走一句话：别把记忆托付给任何一家模型。

FAILURE / 翻车

三个误区，同一种错觉

知识库不是一个地方，是一套流程。最容易翻的车，是把自己都说不清的摊子丢给 AI。

01 存了 = 建库了

文件躺着不等于图书馆。没有馆藏标准，那叫仓库。

02 什么都往里放

聊天、截图、八百个草稿全塞进去。库越大，检索越糟，模型越晕。

03 让 AI 收拾旧摊子

它会按自己的理解归档。从那天起，你找不到自己的东西。

教训 标准不清时，AI 不会替你变整齐。它只会加速混乱。

定标准，转格式，建闭环，留真身

人定标准，机器执行，人只做复核。这才是共用，不是抢着用。

01

定标准

什么能进、哪个版本为准。只收官方教材和自己认过的讲义。

02

转 Markdown

PDF 和 PPT 是展示格式。MD 是工作格式，人和模型都读得懂。原件保留。

03

产出回库

教材和学情进去，讲义出来再归档。下一轮不是凭空生成。

04

一份真身

主干按单元排。当天只放链接，改真身。

本节结论：入库还要留下版本、年份、来源，方便以后核对。

库越用越厚，是因为成品会回家

大多数人只取不存。JKL 的备课不是一次生成，是教材、学情、当天感受和讲义版本在同一条河上。

筛选 → 转 MD → 入库 → 喂 AI → 产出 → 回库

主干

一个单元的知识点是骨架。搜索能直达，版本有记录，换模型还能接着用。

当天

上课文件夹照建。里面指向主干，不复制出七八份。学生哪个点弱，口头记一笔再生成。

记忆升级

重复卡片要审查评分。命中高的升级；一次闲聊直接删。

解耦

库不跟某一家模型绑定。换 Claude、Kimi、豆包，库还在。

本节结论：只收藏，用什么软件都一样。有当天要沉淀的想法，库才开始干活。

03

GAME / SKELETON

先有产品，再让 AI 填肉

404 从外包平面设计出来，做一款活下来、而不是清屏的独立游戏。模型再强，也是在你给的框架里补内容。

01

一局二十分钟

靠近幸存者类型。二十个波次。后十波很密，去瞄准是为了把精力留给走位。

02

试错一个半月

七月很痛。规划清楚大约半个月；连踩坑一共约一个半月。

03

卡住先截图

新开窗口，把现象丢过去。看不出再讲条件、加探针。做不出，就是边界。

带走一句话：一句话「帮我做一个游戏」，做出来通常没有价值。

PRACTICE / 四条

骨架、分包、错题本

动画朝向反了，要逐个角色手测。K3 大约用掉一个月 699。规划清楚约半个月；没经验时的试错避不开。

01

先知道要什么

游戏、程序、内容都是产品。先有目标框架，才谈赋能。

02

骨架先到最好

移动、攻击、波次、商店、结束。关系没清，不要填肉。

03

细任务分开做

每个窗口只思考一块。再整合，再审核标准。

04

从第一天记账

花多久、长什么样、人和模型各错在哪。路径留下次用。

人人都能用同一套模型时，你的认知、设计和审美才决定上限。

04

CLOUDY / FLYWHEEL

模型变强，不等于你变强

Tu Yishen 把笔记和编程助手做成 Cloudy。十二月底大约十颗星。更早的事是：热起来之前，产品已经在。

01

从源头读

微信群方便，但不是主渠道。看见开源项目，就拉下来跑。

02

给自己用一个月

两边窗口来回复制太烦，现成插件停更，就自己做。十二月底大约十颗星。

03

两条推文之前已在

一月三日，笔记软件的 CEO 把「笔记 × 助手」放到用户面前。公开的个人维基写法随后变热。

带走一句话：学得晚，往往不用补已经过时的那一层。

先写测试，审查要开新窗口

工程实践不神秘，但要写成自己的流程。不确定就先探测，确定了再拆。晚上交任务，第二天收菜。

测 TDD 先写测试再给代码。AI 生成时代，解释和约束都靠这一步。	探 计划不是空转 脚本探测 SDK 有没有这个能力。UI 先画给你看。再写成文档。	审 新窗口 先定审查边界。越修越长时，把范围锁死。	发 问工程习惯 不一定读懂每一行。要懂为什么这么做。
---	--	--	---

文档

AGENTS.md 给模型看，README 给人看。已知信息和已有真身，不要重复写。

SHIP / 交付

环境做好了，输入可以很弱智

边界一改就更新文档。维护技能跟上之后，日常变成：我想做这个功能，它自己去计划、实现、审查。

01 十个功能先交九个

不要攒到一次交付。做多少先让对方用。不现实的需求会在使用里自己掉。

02 卡住就换窗口

截图、清上下文、加探针、换模型。先分清是做不出，还是需求没说清。

03 个人快，团队未必快

企业工具权限重，云端又碰不到本地文件。结对开发，私有仓库往往更干净。

04 公开就现在

第一用户是自己，再交给社交圈。找不到人玩，就换下一拨，同时问清给谁用。

本节结论：雇不雇人，也是先自己做小的，再决定把乐趣交给谁。

05

YANG / SCHOOL

减负、生产、成长

Nick Yang 做少儿英语培优，口述约一千人在读；六月另起一个 AI 教育小团队。宣传能生成，家长回复要人看。

01

减负

资料、行政、答疑。半自动，人过一眼。回不好，轻则不报名。

02

生产

现场判断：大量讲解可以生成，页面更整齐。

03

成长

数字小蜜蜂顺带录音转写。少折磨新老师写总结，不是处刑。

带走一句话：老师用起来，才谈得上专业成长。先不要把 AI 当玩具。

PRODUCTS / 半成品

小机构要的不是大系统

Nick Yang 当场摊开一串正在跑的东西。工期、收入和完成度都是口述。框架一直在改——逻辑比画面难，这一点和做游戏是同一句。

讲义与押题

语法讲义、高频题型手册、单词导图
加改写阅读。偏生产和引流。

录音分析

录屏录音后一键上传。现场口径：很多老师连录屏都不熟。

教务财务

谁来了、交了多少、收据、收支。不要大系统里用不到的模块。

学习应用

背单词、激励结构填自己的教材、报名小程序。付款和框架当时仍在修。

老师形象

卡通、简介、视频。七月启动后的收入是现场口述的一万元量级。

下一步

想把闯关、养成和英语接起来，甚至做线下馆。还停留在构思。

口径 独立应用若倒回两三年，可能是数月加大量资金。现在用模型，可能先做出能跑的一版。

别把单词塞进宝箱

404 当场反对：学习任务卡在开箱奖励上，会截断玩家自己挣来的正反馈。

打断循环

- 宝箱本来是自己操作挣来的。
- 中途要求完成练习，流程被截断。
- 玩家讨厌的是「这不是游戏」。

能力就是攻击

- 国外已有对战：咒语越准，伤害越高。
- 英语说得越好，才越强。
- 正反馈来自变准，而不是做完作业。

本节结论：游戏化不是把练习塞进皮肤里。玩法要让能力本身产生爽感。

孩子先有边界，再接触模型

问答从产品滑到家里。这不是育儿指南。当场没打完的，是真假边界，和谁在陪伴。

01

会用，不等于有边界

四岁会跟豆包过家家。三岁快四岁的家长更怕短视频。真的海龟，也可能不像她认定的海龟。

02

工具其次，关系首先

带着「这一定有害」去管，对话会变成控制。空闲和缺少被看见时，屏幕才变成替代。

03

六岁以下不单独聊

JKL 更主张监护下一一起做图、做小游戏。人在旁边却各自看屏幕，不算陪伴。

本节结论：判断在人身上。孩子如此，神思会也如此。

CHECKLIST / 起步卡

这个月只打四件事

不必先做大体系和大游戏。先让标准和半成品出现。

01

写入库标准

什么进主库，什么只是原料。旧摊子不要一键整理。

02

产出必须回库

先转 Markdown，人看过再归档。当天文件夹只放链接。

03

先画骨架再填肉

验收长什么样，写下来。细任务分开做，错题本从第一天记。

04

半成品拿出来讲

第一用户是自己。做多少先让人用。模型变强时，问自己留下了什么。

孩子接触模型，先问有没有监护和真假边界。

AFTERWORD / 结语

先出现在真人面前

广州第一场铺成四件事：握住记忆、先有骨架、留下 workflow、半成品给人看。模型会过时，标准可以留下。

库

人定标准，产出回库。真身只有一份。

骨架

产品关系先捋清。上下文当总分包，不当法庭。

工程

测试、探测、审查、文档分工。环境好，指令就短。

真人

回音壁之外才知道卡点。办会是为了被追问。

剑很便宜。贵的是盾：你的判断，和你自己攒下来的东西。

视频号 [JKL神思记](#) · 小红书 [JKL神思记](#)

来源与说明

根据 2026-08-21 AI 神思会第 5 期广州场录音整理。分享：JKL、404、Tu Yishen、Nick Yang。企业名不写入公开阅读版。
金额、人数、星标、套餐和工期均为口述，不是审计或教学效果承诺。儿童与屏幕的讨论是社群争论，不是诊疗方案。