

PASSPORT

标识: 6a06c4b91b7bd50295331e94

日期: 2026-05-15

与其担心 AI 改变你，不如今天就用它做一件小事

拜托，不会连
小酒馆也要来给我
制造焦虑吧？

知行小酒馆 E235 探险指南：普通人的 AI 行动派手册

剥离宏大叙事的焦虑，回归个的具体行动



认识你的丛林探险向导



雨白 (向导/播客主理人)

代表充满好奇又略带焦虑的普通人。从普通人视角追问到底有没有机会。



许依然 / 老许 (资深游侠)

30年游戏老兵。像拿到新游戏，先装上玩起来。有闲、经验丰富、注重直觉。



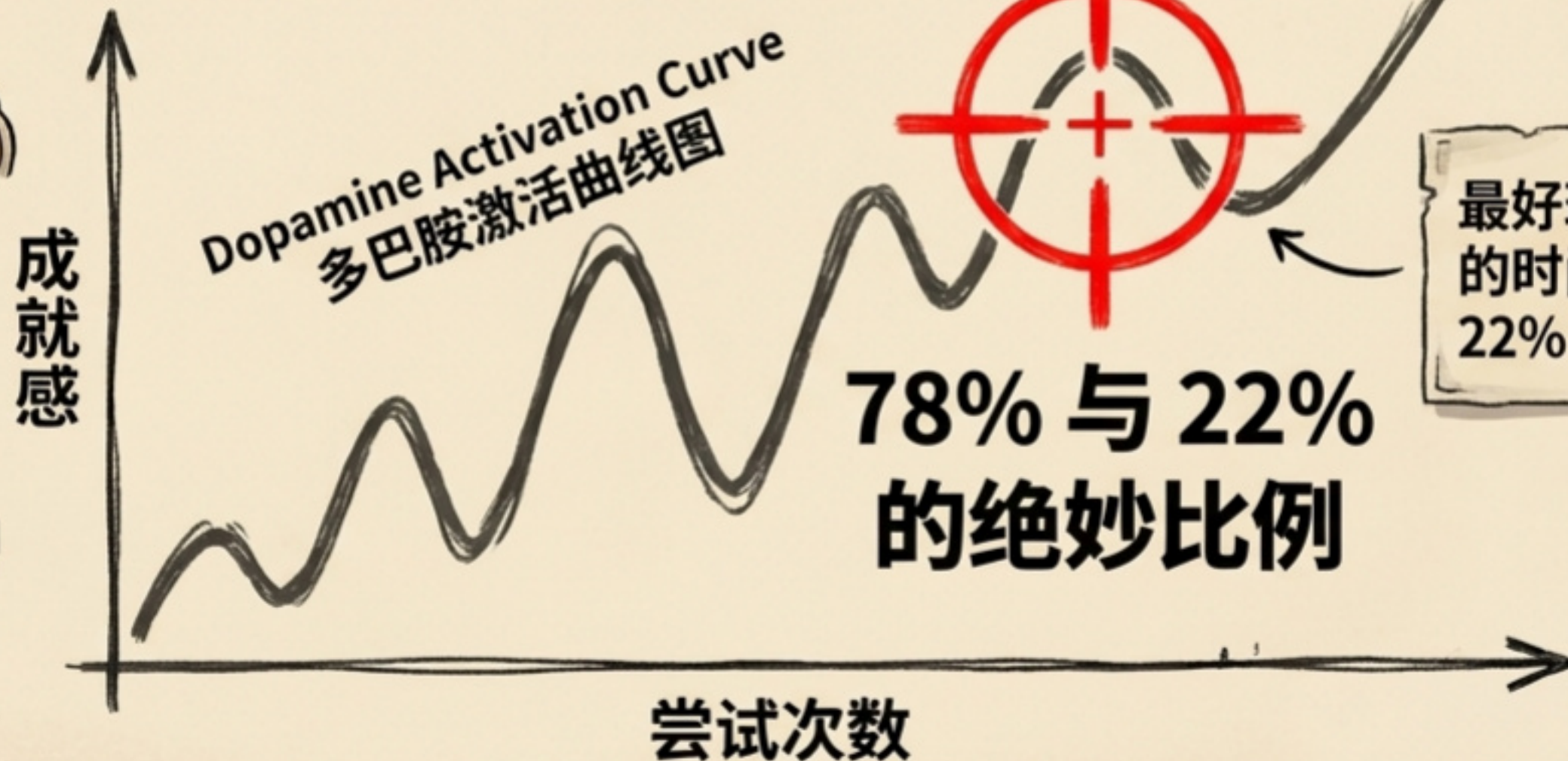
吕欣 (极客工匠)

遇事先打怪升级的实战派。直接塞进工作流。拆流程、做产品，用行动打破神秘感。

超越游戏的终极乐趣：化身造物主



以前特别喜欢玩游戏，现在完全没时间玩了。因为用AI，你就是造物主！



游戏的底层逻辑是每次让你感觉再玩一次就能通关。AI 恰好复刻了这种心流机制：永远让你觉得再往前走一步就一定对了，一不小心天亮了。

一次打破常规的实战：1.5周“手搓”播客App

传统工业流



传统开发模式：需 10+ 人团队，
耗时约 10 个月（100个人月）

AI 开发模式：总耗时 1.5 周

AI workflow



消耗代价：
约 10 亿 Token
(折合约 10000 人民币)

筹备期 (1周)：绘制图纸 (写提示词)

施工期 (2天)：自动生成代码

跨越人机沟通的深渊：潜台词的“冰山模型”



吕欣

AI还没到‘言出法随’的地步。
你一句话让它生成App，它其实根本不懂你的潜台词。

海面之上（你以为的指令）

给我做一个小宇宙App

海面之下
(AI不知道但你默认它知道的事)

1. 你的工作背景与个人画像

2. 你的价值观、决策风格与偏好

3. 你不会什么（AI默认人类全知全能，绝不会主动提问）

对策指南：打开 AI 的设定文件。
现在的 AI 是毛坯房，你必须主动提供这些背景，完成自我装修。

凝练经验：200万字喂出的“数字分身”

老许将几十年的公众号文章与110期播客转录 (共计两三百万字) 塞入向量数据库

任务：让 AI 用老许的语气和知识储备，为一本新书写序言。

结果：75% 的内容一字不改。文风完全一致，更惊人的是能以老许独有的思维逻辑贴合“AI”话题。

向量数据库 vs 关键词搜索：
拥有“关系映射”能力，
能产生上下文联想，
提取连作者都未曾整理的隐性知识。

AI 时代的代际平权与生存优势



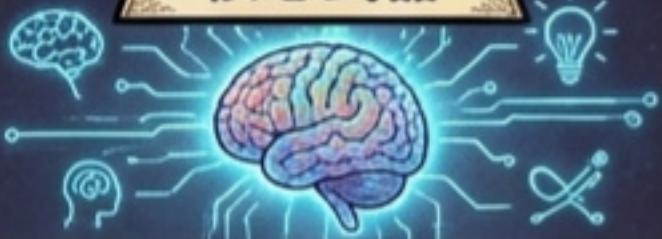
年轻人
(青涩/新人)



中年人
(经验/中高层)



核心武器



核心武器

脑子新鲜，不固化，
想象力无拘无束。

核心武器

具备拆解需求、发号
施令的“管理经验”。

核心武器



知识获取



拿起豆包直接获得知识平权（例
如：8岁军迷秒懂全貌）。

知识获取



懂得提取过往失败经验作为私有
模型数据。

实战判断



易被表象蒙蔽（例：被100个差评
吓得改游戏，气走9900个沉默玩
家）。

实战判断



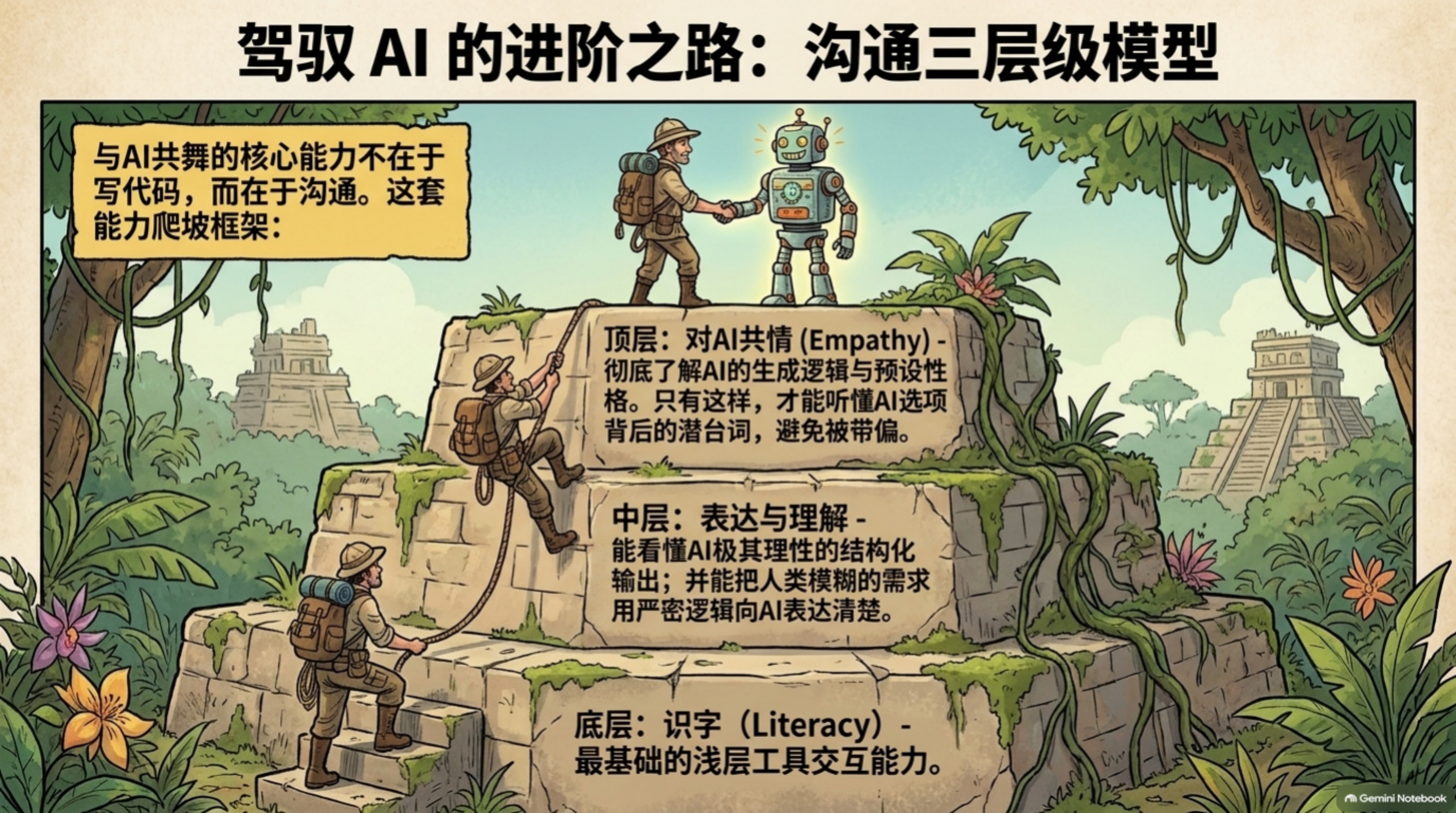
拥有直觉与 Taste（判断力），知
道 AI 不能只给单一选择。

试错产生的失败经验最宝贵，学会向周围的中老年人“蒸馏”装进自己脑子！



驾驭 AI 的进阶之路：沟通三层级模型

与AI共舞的核心能力不在于写代码，而在于沟通。这套能力爬坡框架：



顶层：对AI共情 (Empathy) - 彻底了解AI的生成逻辑与预设性格。只有这样，才能听懂AI选项背后的潜台词，避免被带偏。

中层：表达与理解 - 能看懂AI极其理性的结构化输出；并能把人类模糊的需求用严密逻辑向AI表达清楚。

底层：识字 (Literacy) - 最基础的浅层工具交互能力。

零代码的日常魔法：当下解决，即刻变现



场景一：销售的现场计算器

哥伦比亚独角兽公司销售拜访客户。不求助IT，用AI现场手搓一个ROI计算器网页。填入客户真实数据，当场证明能省多少钱，打破拖延魔咒。



场景二：免广告消消乐

玩倒水游戏到100关，不堪广告骚扰。让手机录屏教AI规则，导入开发工具。用时2-3小时，生成纯净无广告专属版。

胆子要大，脑洞要大！前提是别喂给它你的银行卡密码。

未来范式：消费级 AI 的“千人千面”

传统互联网只能给你贴标签，但 AI 掌握了你深度的个人画像，重工业内容生产将被彻底颠覆。

规则重于内容：未来只需提供世界观与规则（如《冰与火之歌》）。用户的 AI 会依据偏好动态生成专属剧情。

规则与世界观引擎

音乐行业的首当其冲：音乐变量极少（音色、节奏）。AI 将率先定制完美契合你脑神经节奏（如快快慢）的专属神曲。



抵御洪流：什么最难被 AI 替代？



杠杆效应：AI 是系数，人类是因子

$$\text{能力总分} = \text{人类因子} \times \text{AI系数}$$

如果两个人的先天差距只有10，乘上AI的系数（ $\times 10$ ）后，能力差距将被放大到100。顶尖天才借助巨型杠杆，将创造出碾压级的完美作品。



人类大脑



普通人最不需要焦虑！90%的人会被AI瞬间拉平底线；该焦虑的是过去只凭熟练度比普通人高20%的“半吊子”。普通人只需坐享体验盛宴。

即刻行动：今天就用它做一件小事



1. 找茬法

抓出极其枯燥、每天心烦意乱的重复劳动（如批量改文件名），扔给AI解决。



2. 扮演法

给AI立规矩：“你是一个20年经验的产品经理，强制主动向我提问，弥补我的盲区。”



3. 导游法

逛美术馆时打开语音，让它实时讲解雕塑与画作（零成本获取极致情绪价值）。



4. 借假修真

业余时间让AI帮你解决所在行业的真实痛点，在公司里先验证自己的单干能力。



无法回滚的时代，去享受探险吧

别一开始就想着颠覆工作流，也别要求它完美。
只要打开一个工具，解决一个小烦恼。

胆子要大，脑洞要大！



如果今天你成功用 AI 解决了一件小事，欢迎回到知行小酒馆，分享属于你的探险时刻。