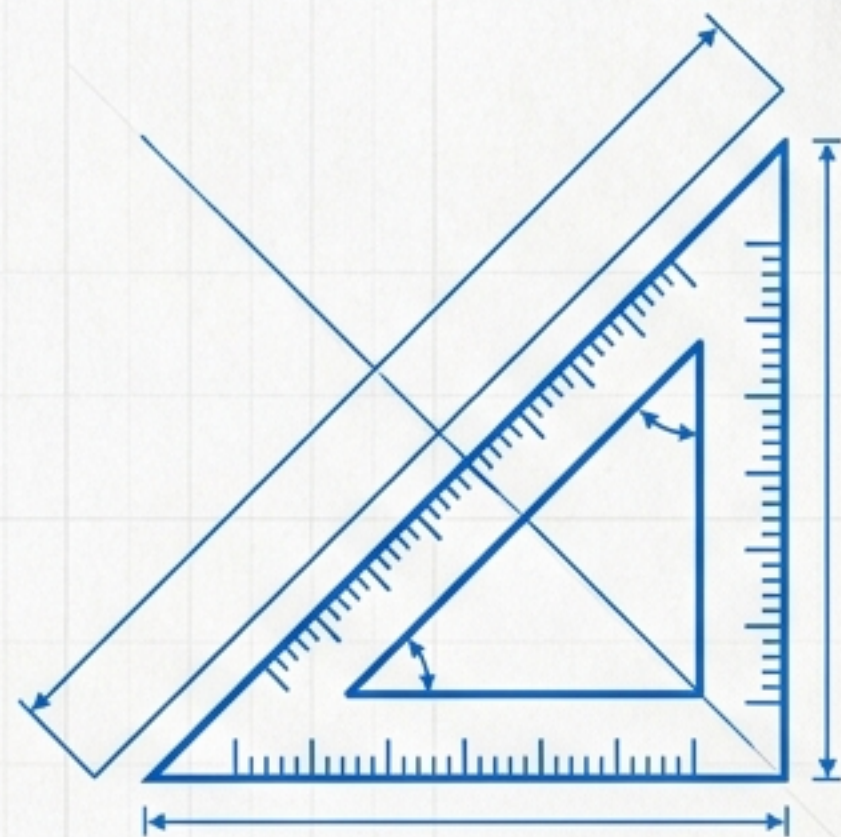


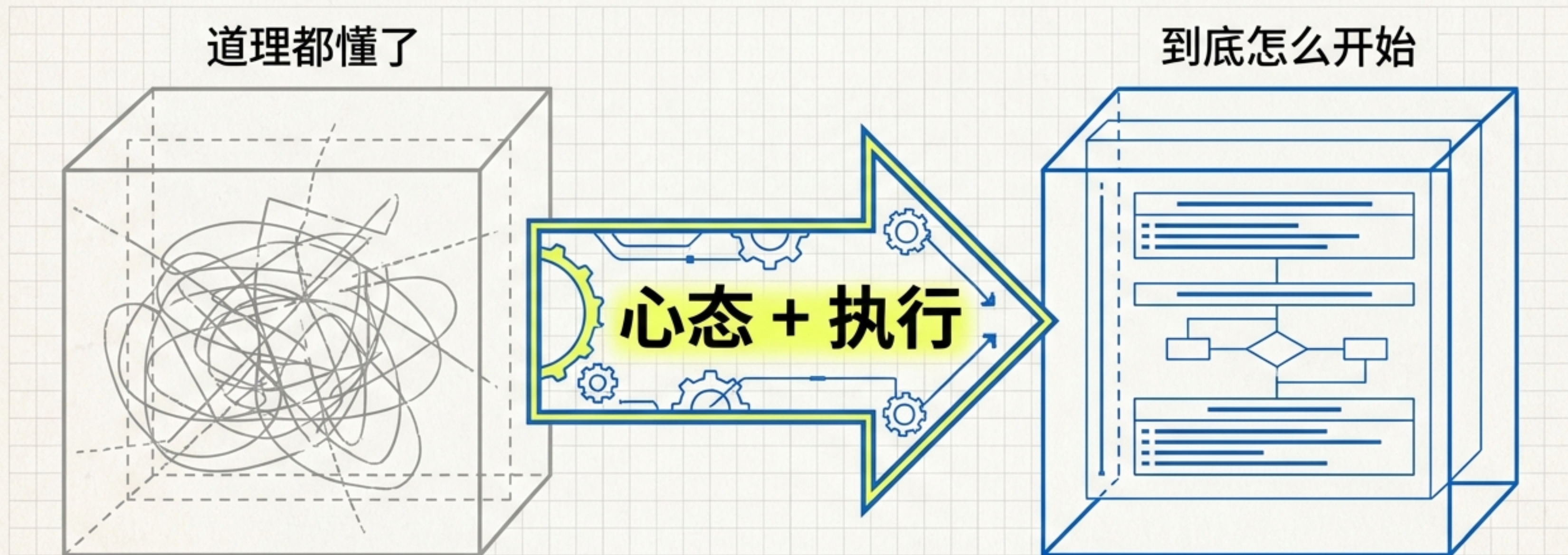
普通人怎么开始用 AI

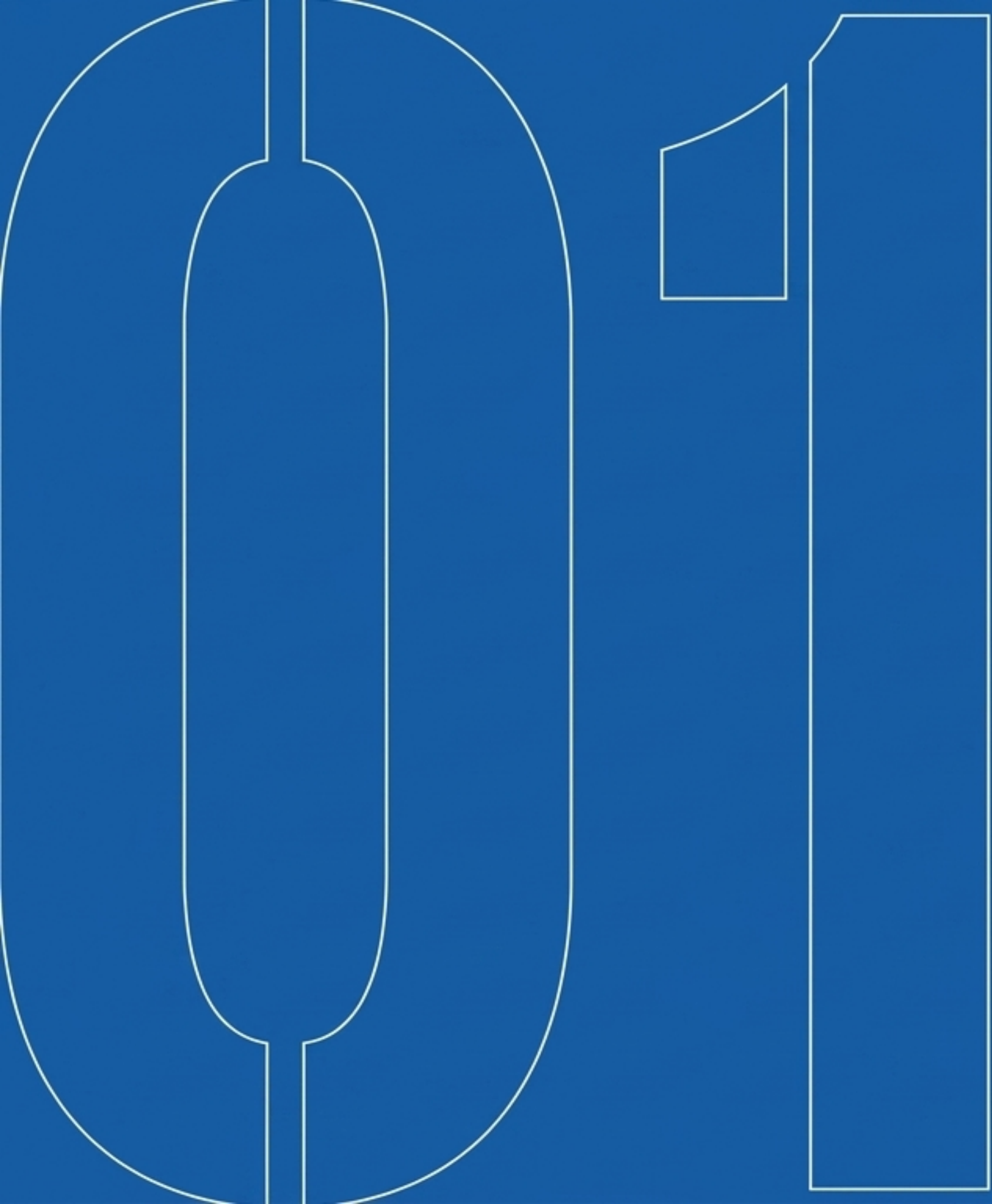
8条零技术门槛的实操心得



跨越“知道”与“做到”的鸿沟

我们读了太多关于 AI 的宏大叙事。但这套指南不谈趋势，只谈具体怎么上手。
这些全部来自踩坑后的真实经验。



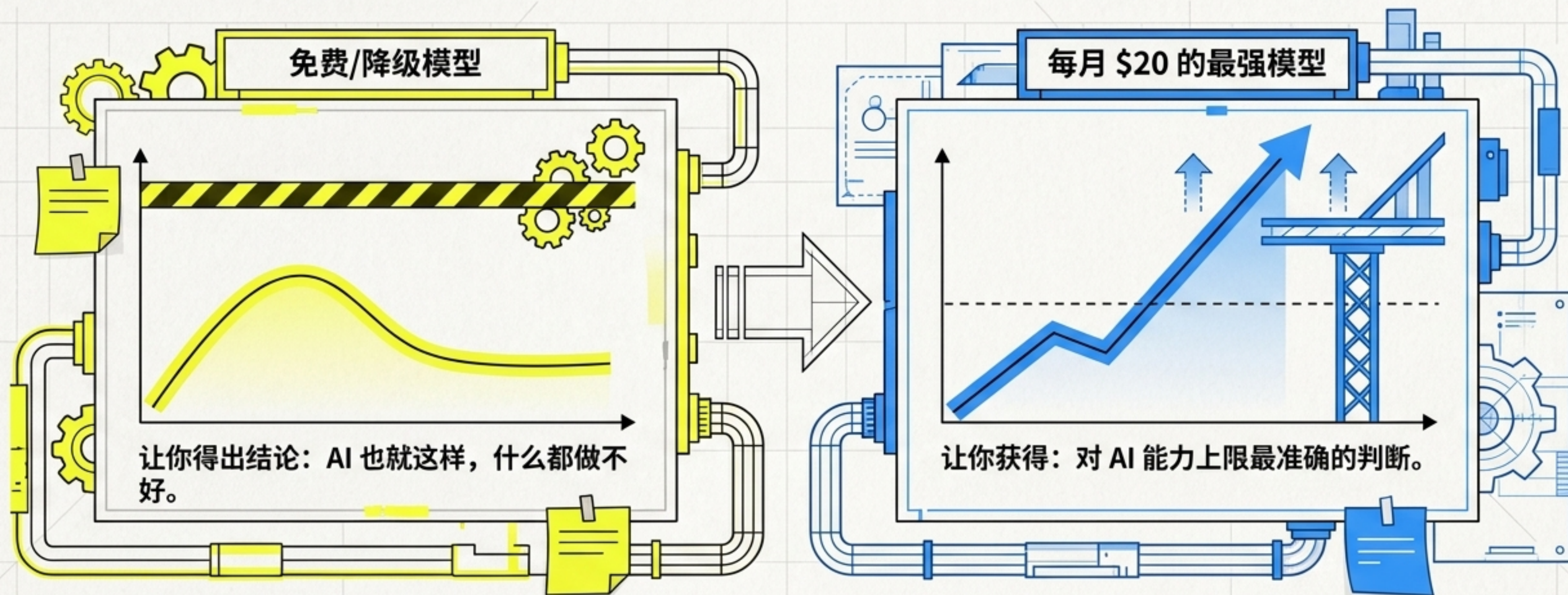


破局

克服入局的心理门槛

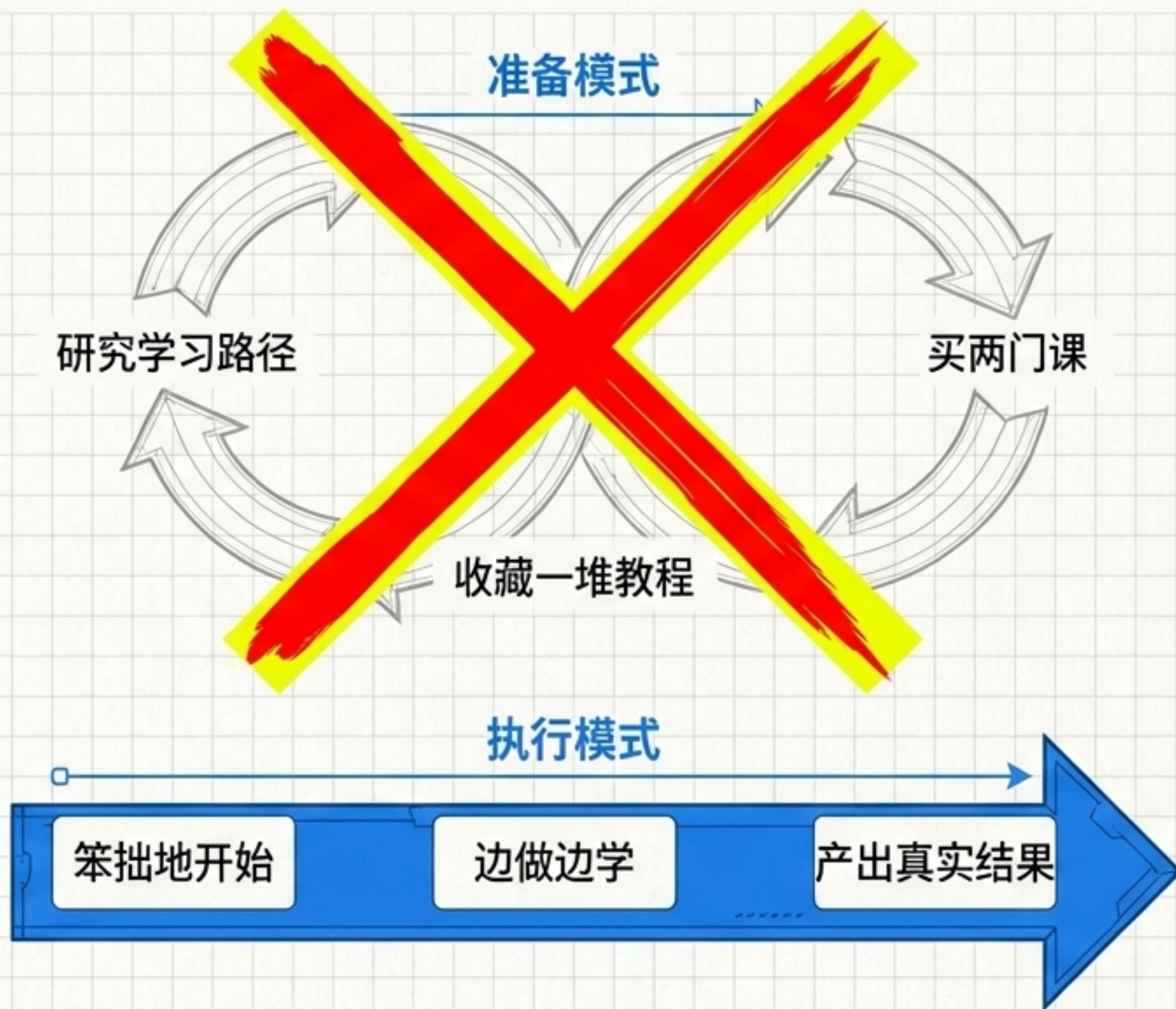
免费模型会给你一个错误的上限认知

一百多块人民币换来对未来技术底线的准确摸底。光这一条就值回票价。
不要用弱模型去判断 AI 能干什么。



准备好之前就开始

AI 领域变化太快，花三个月做准备，学的东西可能已经过时。别等，直接动手，那些错误教你的东西比任何程都多。



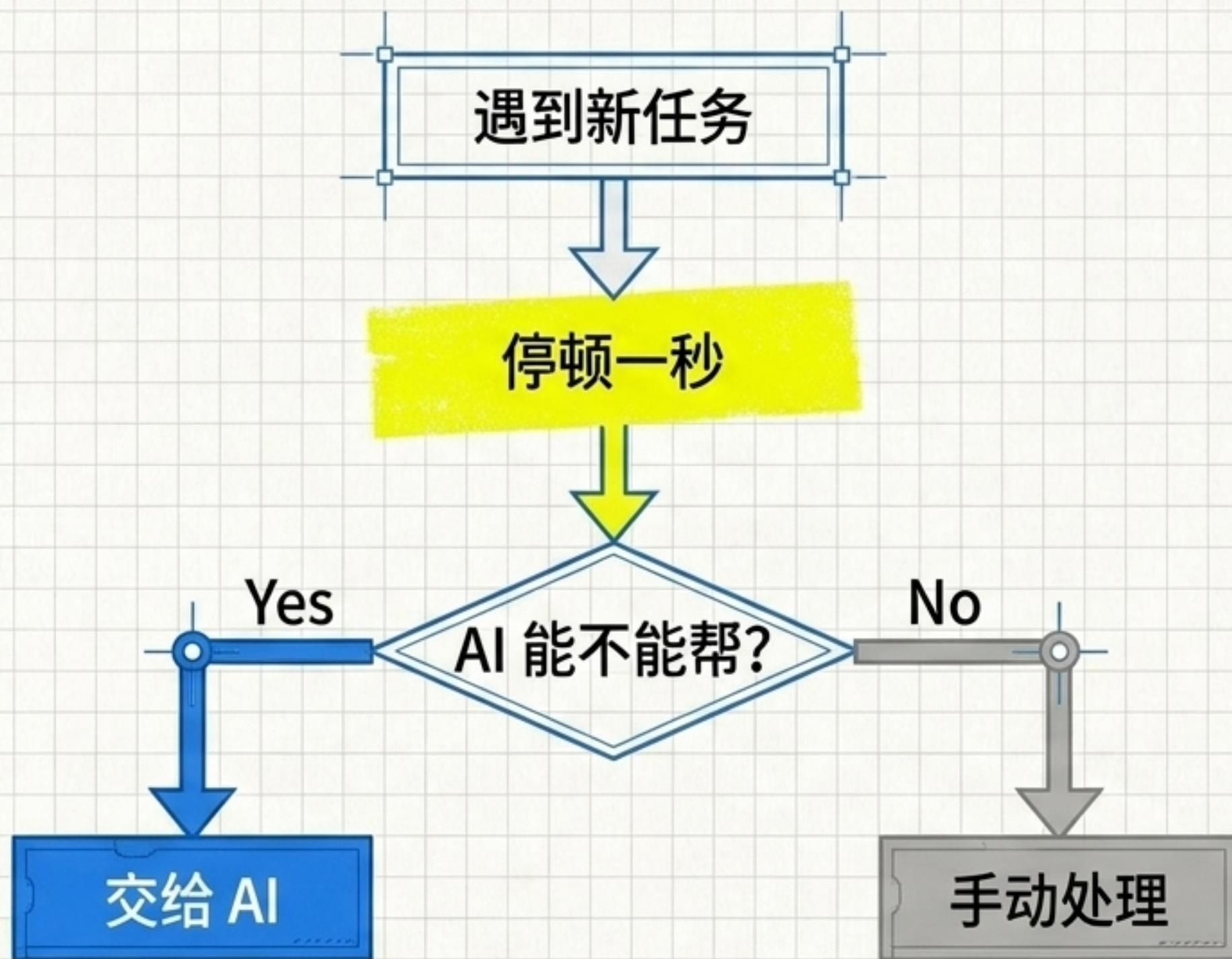


肌肉记忆

将 AI 植入你的日常反射弧

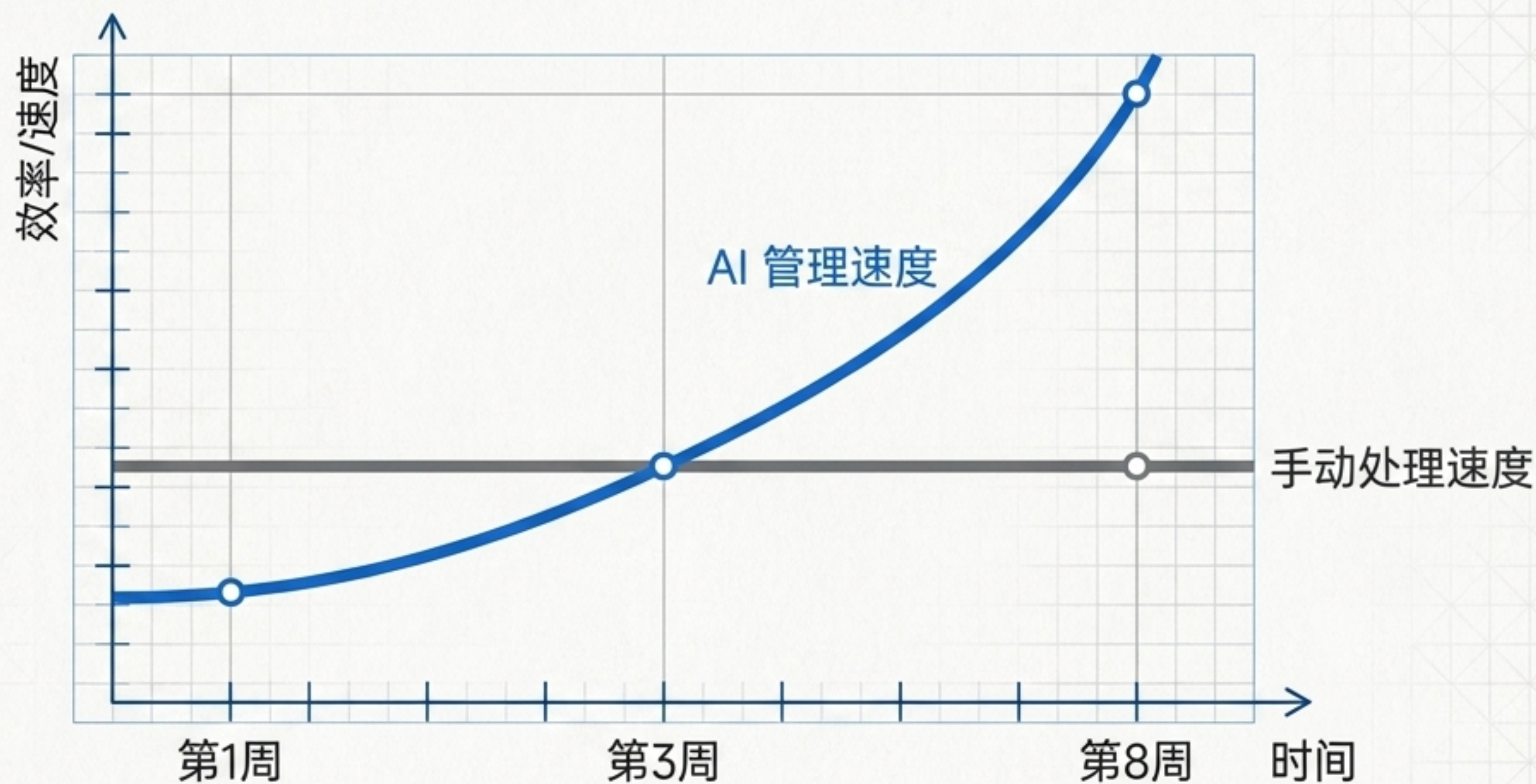
强制安装“一秒触发器”

知识有，工具也有，就是忘了伸手。坚持一个月刻意练习，做任何事之前先停一秒，将其变成出厂本能。



从最无聊的任务开始

周报、会议纪要、500行Excel分类。低风险、高频次的杂活是最好的训练场。这个过程真正培养的是你的“管理直觉”——知道如何向 AI 交代任务。



03

跃迁

从“问答机器”到“共创伙伴”

是协作方，不是聊天机器人

把 AI 当作你雇佣的软件工程师。如果一个人类听不懂你的含蓄和言外之意，AI 也交付不了。把话说白说透，交代清楚什么叫做好了。

聊天机器人模式	协作方模式
「输入： “我应该换工作吗？”」	「输入： 交代背景 + 真实处境 + 痛点约束 + 隐约方向」
「输出： 通用清单，毫无用处」	「输出： AI 会问出你从未问过自己的问题， 共同推导专属判断。」

去做一个东西，创造的门槛已彻底坍塌

拥有一个真实的痛点就够了。用 AI 将晦涩的古籍蒸馏成结构化数据，无须懂编程或玄学。从无到有造出一个东西，这感觉是会上瘾的。

~~[6人团队 × 6个月]~~

VS

[1人 + 0相关领域知识 × 29天 = 上线产品]

攒蛋计分器 -
从记分到成就
系统的迭代。

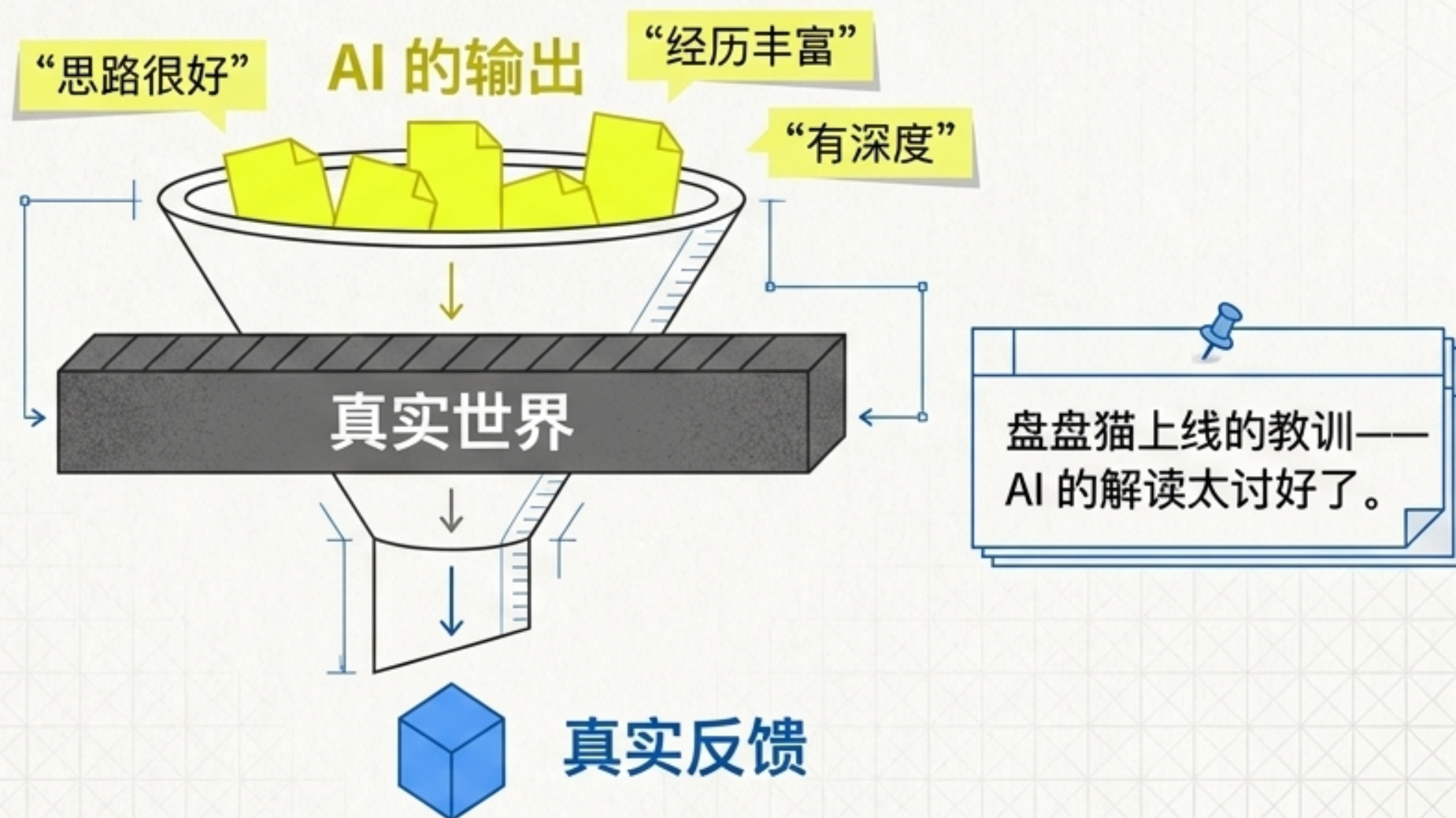
04

护城河

当 AI 成为标配，你的价值在哪里？

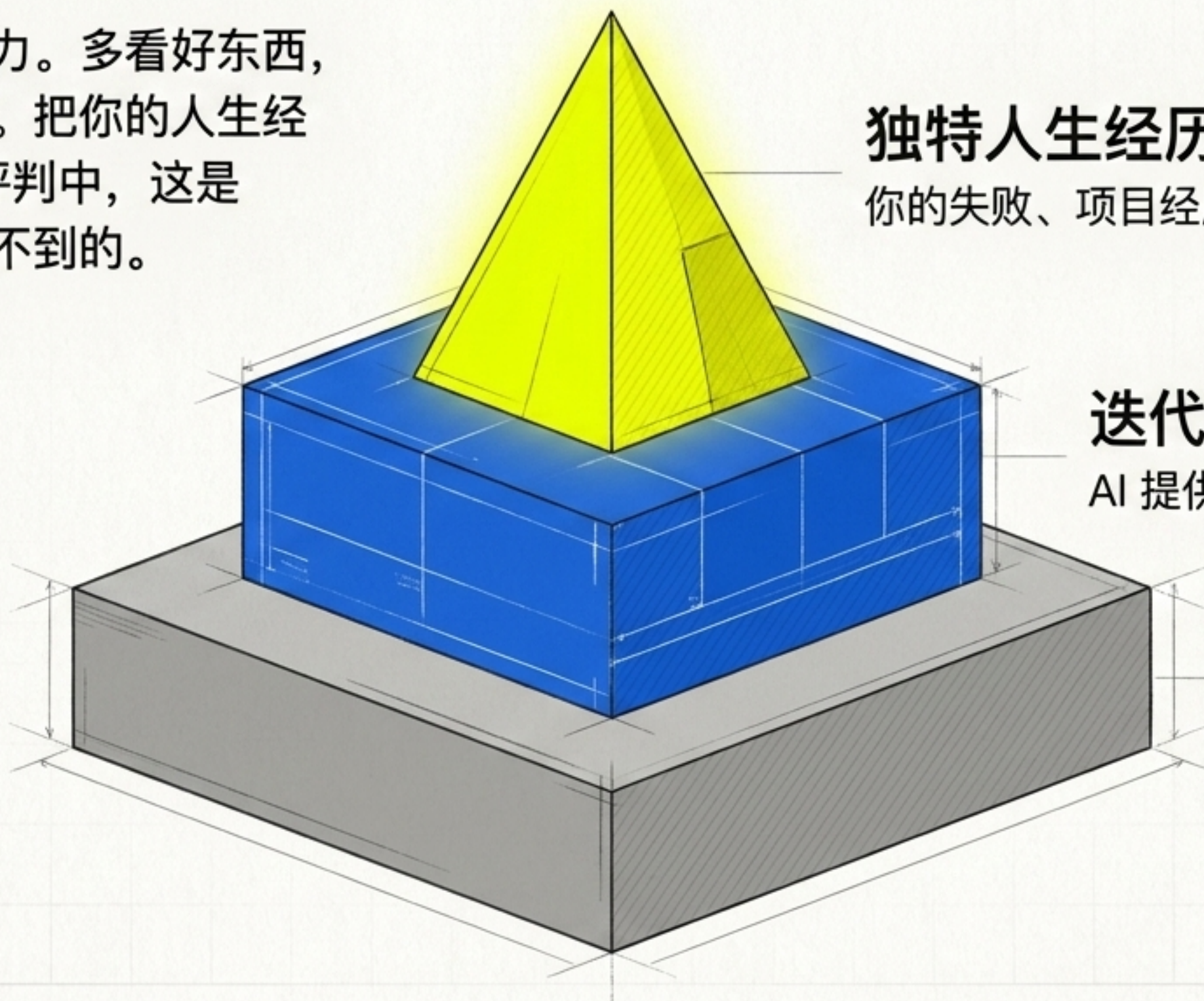
AI 的夸奖没有任何信息量

模型被训练得极具鼓励性，它会顺着你说。永远不要被 AI 的赞美骗了，唯一的检验标准是把东西拿给真实世界（老板、市场、读者）看。



培养品味是你唯一的护城河

真正拉开差距的是判断力。多看好东西，自己动手做，比较差距。把你的人生经历带入到对 AI 输出的评判中，这是单独的机器或人类都做不到的。



独特人生经历

你的失败、项目经历与直觉

迭代与筛选

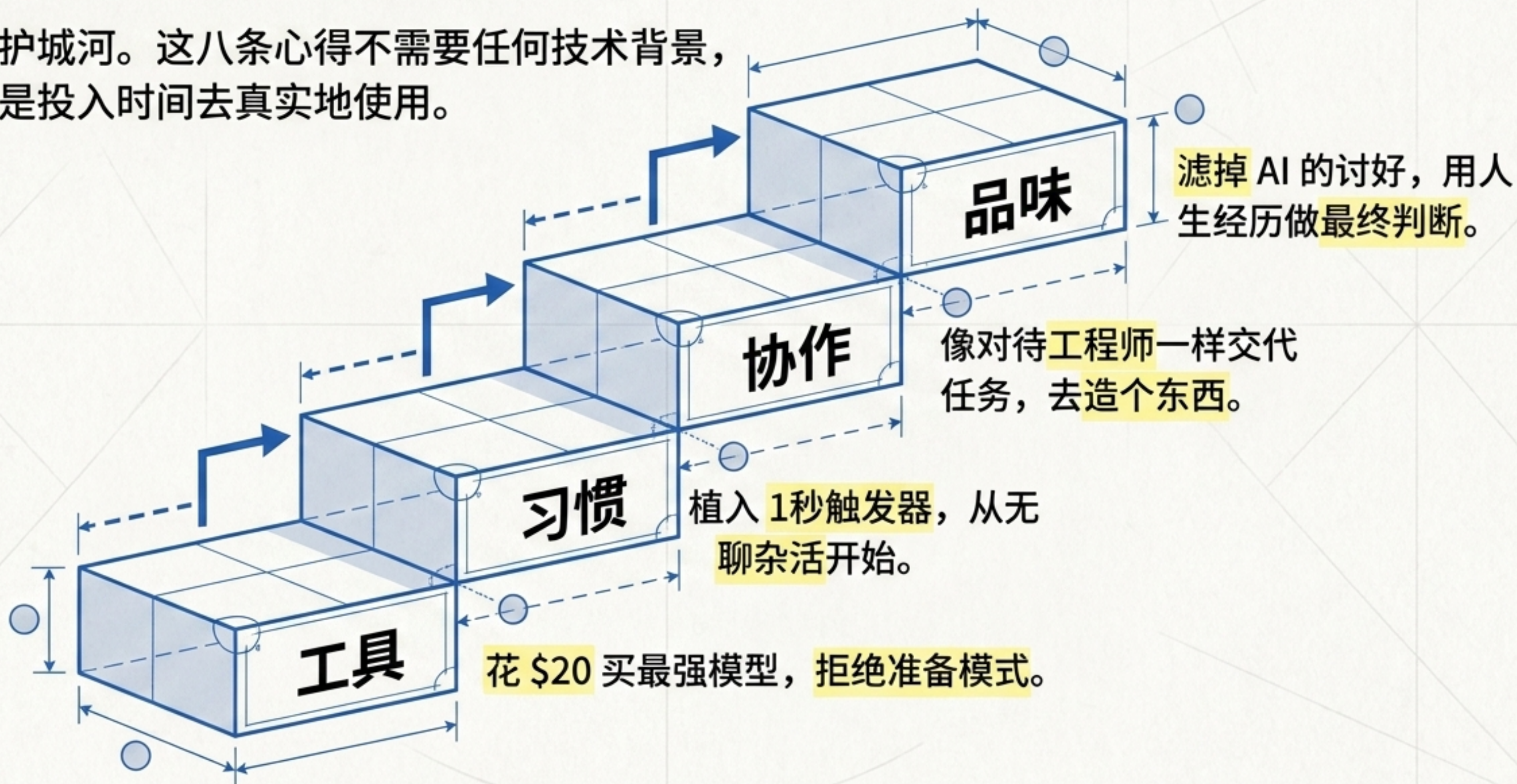
AI 提供十版方案，你负责挑

AI 基线能力

谁都能用，这是标配

AI 实用主义阶梯

从破局到护城河。这八条心得不需要任何技术背景，需要的只是投入时间去真实地使用。



停下阅读。

花这一百多块钱。去造个东西出来。