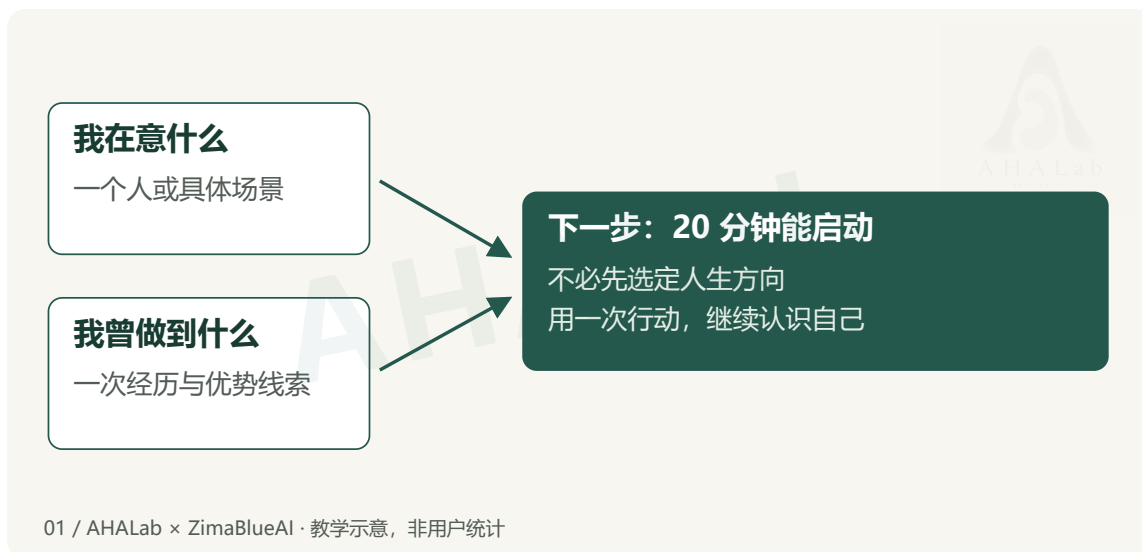


## 你愿意为哪件事，再往前走一步？

先想一件自己在意的事，再借这个案例找找办法。



用 30 秒想一次自己做到过的小事，再写一个愿意花 20 分钟了解的场景。

- 身边的人、校园、环境、兴趣，或你留意的生命，都可以成为起点。
- 对这个 App 没兴趣也没关系，最后留下你自己愿意做的一小步。

各自先写，可以独立完成。需要时再在线交流，不必等固定搭档。



AHALab × ZimaBlueAI · aha-lab.ai



# 一个仍在摸索的项目

银发课程还没有开课，应用先请了少量用户来试。



这几个状态，哪些已经发生，哪些仍待验证？

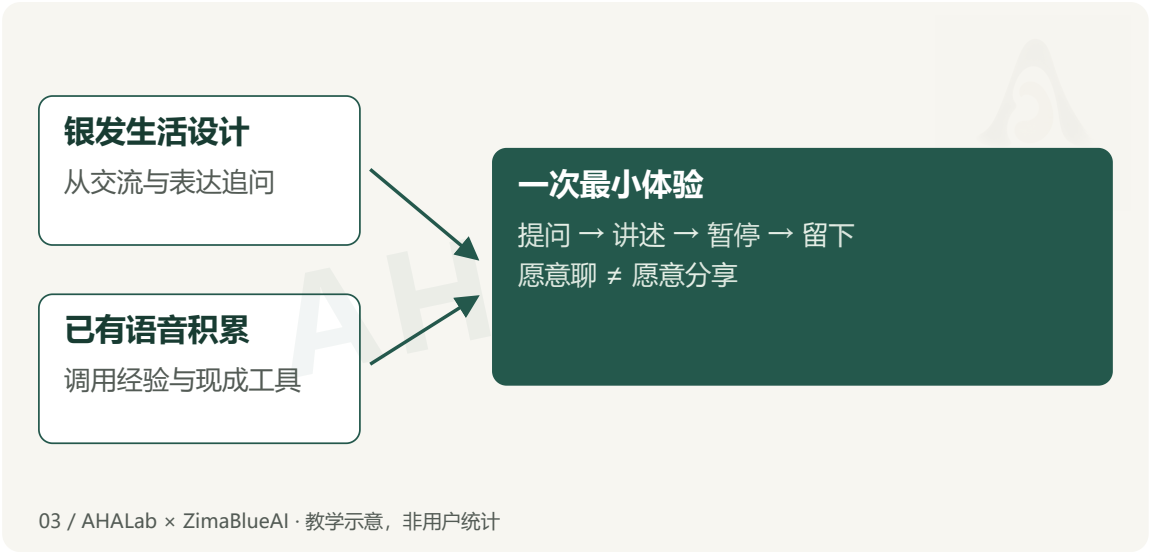
- 课程已经设计好，但还不能算作课堂里发生过的成果。
- 有人愿意试，还不能说明已经找到市场。
- 案例闭源；今天分享过程、选择和方法。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 从关心交流，到允许慢慢讲

可以先有一个大方向，再找一件具体的小事来试。



“愿意聊”与“愿意给家人看”，是不是同一份同意？

- 关切：怎样多一个愿意开口的地方？
- 需求假设：不先写成文章，也能讲，自己决定停顿与分享。
- 第一步：提问—回答—暂停—留下记录。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 抱怨、需求、功能，分开写

第一性原理的起手：分清目标、事实、约束与假设。



## “做一个 App” 能不能直接当需求？

- 现象：有人不习惯长时间打字；具体对象仍要问。
- 需求假设：想说时不用先整理成文章，保留同意与数据边界。
- 质疑“必须做 App”：纸卡、人工访谈和语音都可先试。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 把你看到的问题，改成一个可问的假设

谁 × 场景 × 障碍 × 想要的变化。

谁  
可接触的对象

何时  
具体场景

什么阻碍  
现有做法的难处

期待什么  
可观察的变化

已观察：\_\_\_\_\_ 仍猜测：\_\_\_\_\_

什么证据，会让我改掉这个假设？

05 / AHALab × ZimaBlueAI · 教学示意，非用户统计

用约 5 分钟写行动卡 A，不必当场证明需求一定成立。

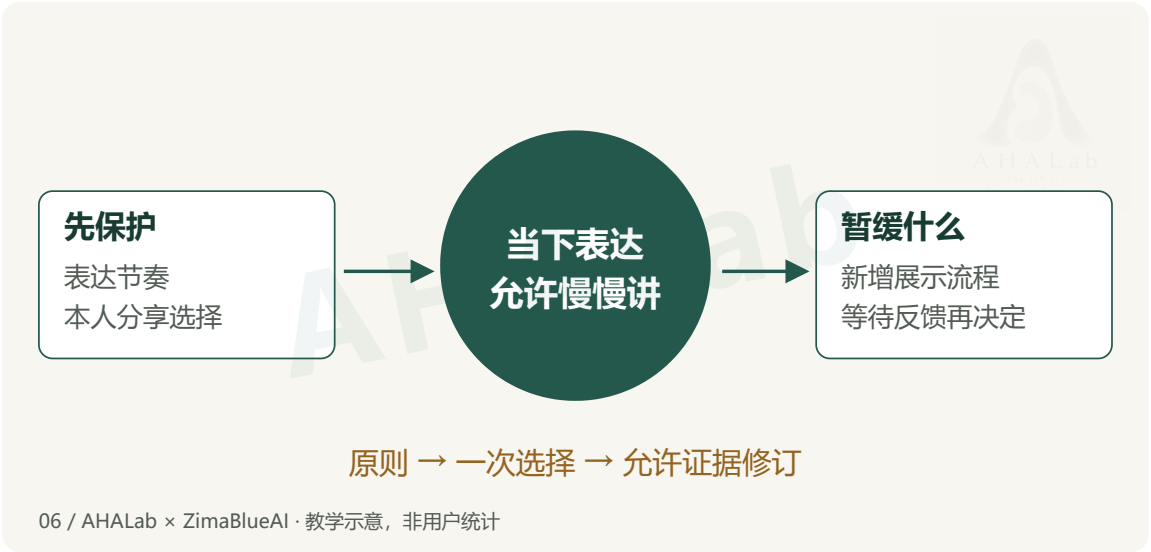
- 先写现象，再改成一条需求句。
- 圈出一个猜测，写下可能推翻它的证据。
- 独学时先按提示自查；有自愿伙伴时也可互看。

独立完成，写出已有替代办法与可接触对象；需要时带着一个具体问题在线请教。



# 想保护什么，会影响你怎样选择

当分享排版很诱人，为什么仍想先慢聊？



你保护什么，因此先做什么、暂缓什么？

- 保护：当下表达、本人节奏和分享选择。
- 先缓一缓：为了快速展示，再加一套复杂流程。
- 这是眼下的选择；有了新证据，也可以重新考虑。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。

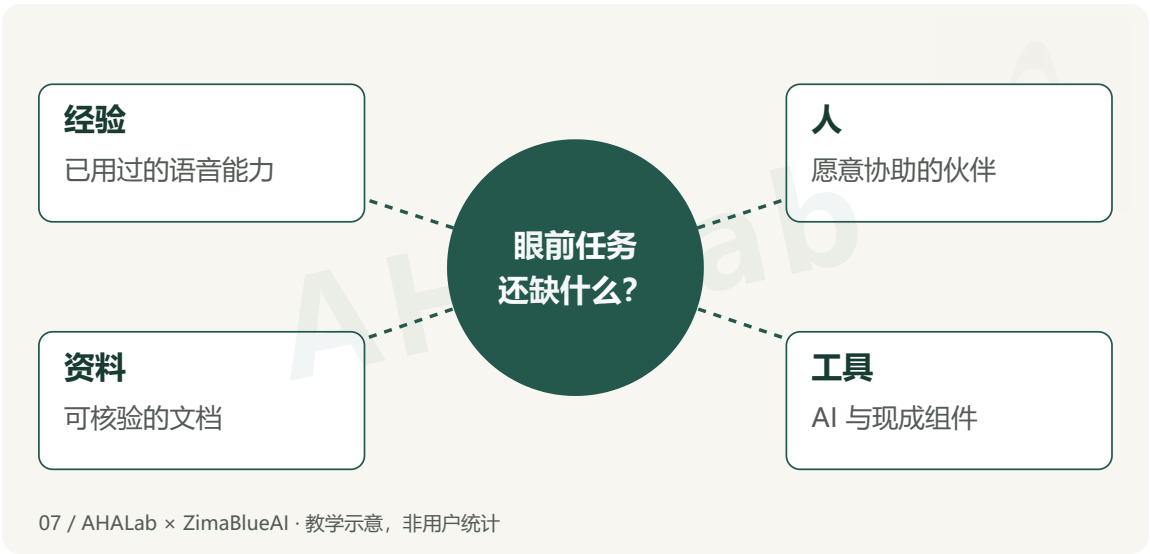


AHALab × ZimaBlueAI · aha-lab.ai



# 已有的积累，可以支持下一步

把经验、资料 and 工具，用到眼前的一件事上。



列两个已拥有的资源，和一个还缺的信息。

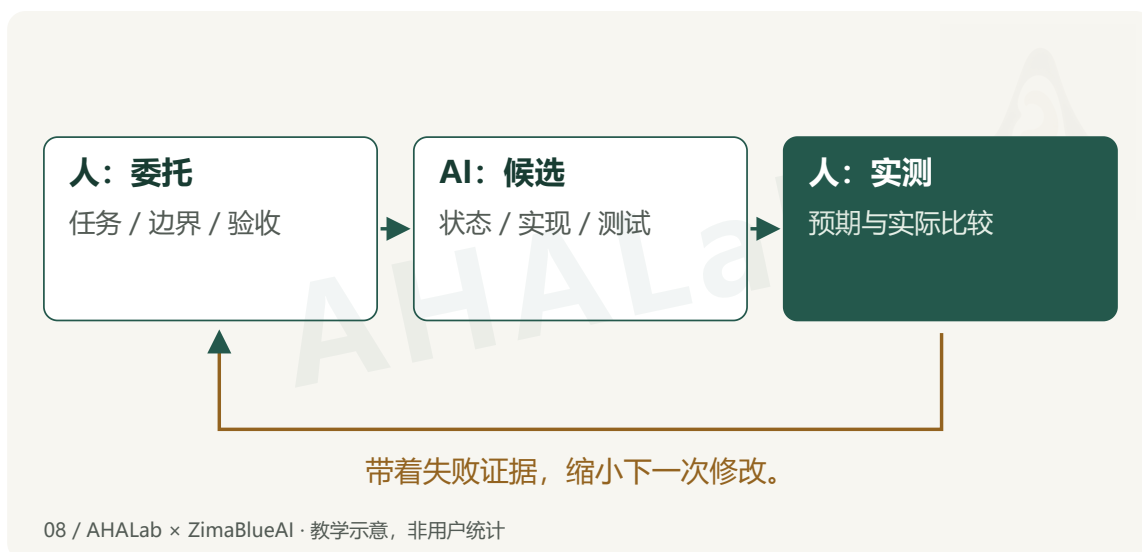
- 已有语音能力、实践经验与个人长处，都可连接眼前任务。
- AI 可以提供方案、写出原型，也能帮着查错。
- 信息缺口仍需找来源、亲自测试并回报结果。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



## 不必先学完平台编程，也能开始试

先说清这次只做什么，以及做好后怎样检查。



### AI 说“已完成”，你要亲自做哪一步？

- 告诉 AI：目标、已知事实、真实约束、待证假设与验收。
- 让 AI 先列状态、未知和测试办法，再给实现。
- 用合成内容，自己完成一次开始—暂停—保存。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



AHALab × ZimaBlueAI · aha-lab.ai



# 真正的进度，在反复试用里

能运行之后，仍有播报、权限、返回与录制选择。



## 一处小卡点，会怎样改变用户愿不愿意继续？

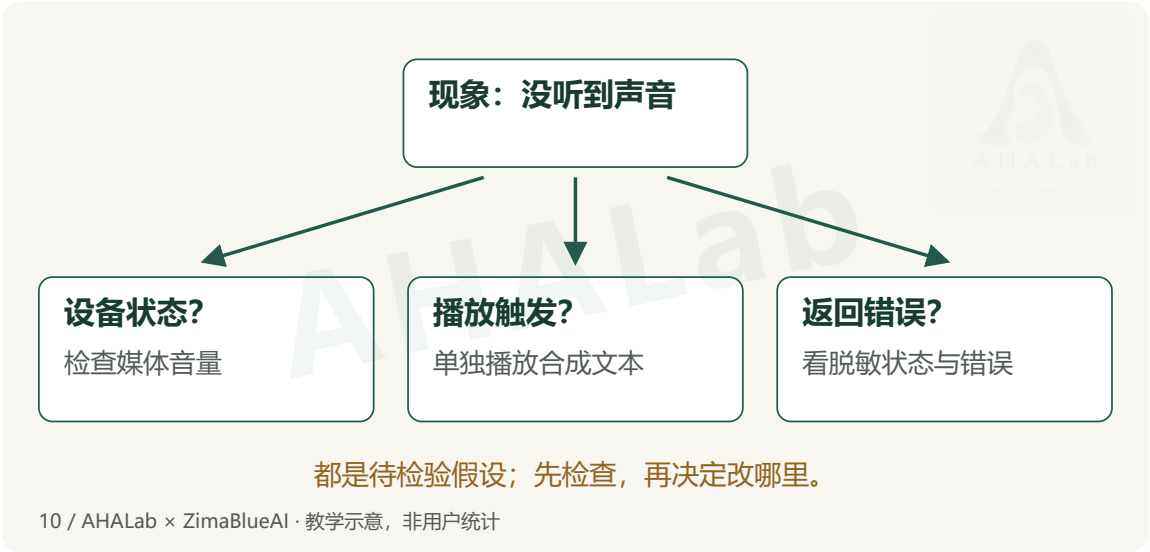
- 用户先听到问题，而非面对空白。
- 打开摄像头先预览，明确确认再录。
- 打开阅读页后，也要找得到返回。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# AI 说修好了，手机还是没声音

已知 → 未知 → 最小检查 → 单项修改 → 复测。



## 任务卡 B：你的下一次检查是什么？

- 写预期与实际，不只写“不能用”。
- 给一个可检验假设，再设计一次最小检查。
- 保留失败证据；不同时更改所有地方。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 做到“能试”，还要说明风险

记录、授权和调用费用，都有人负责。

**记录：保存、导出与恢复**

谁能访问？是否同意？备份能否恢复？

**云处理：只发送任务必需内容**

音频与文本何时离开设备？服务接收哪些资料？

**授权：个人 Key、额度和费用**

授权控制 ≠ 数据隔离；内置敏感配置仍可能被提取

11 / AHALab × ZimaBlueAI · 教学示意，非用户统计

## 你会先减少什么数据，限制什么权限？

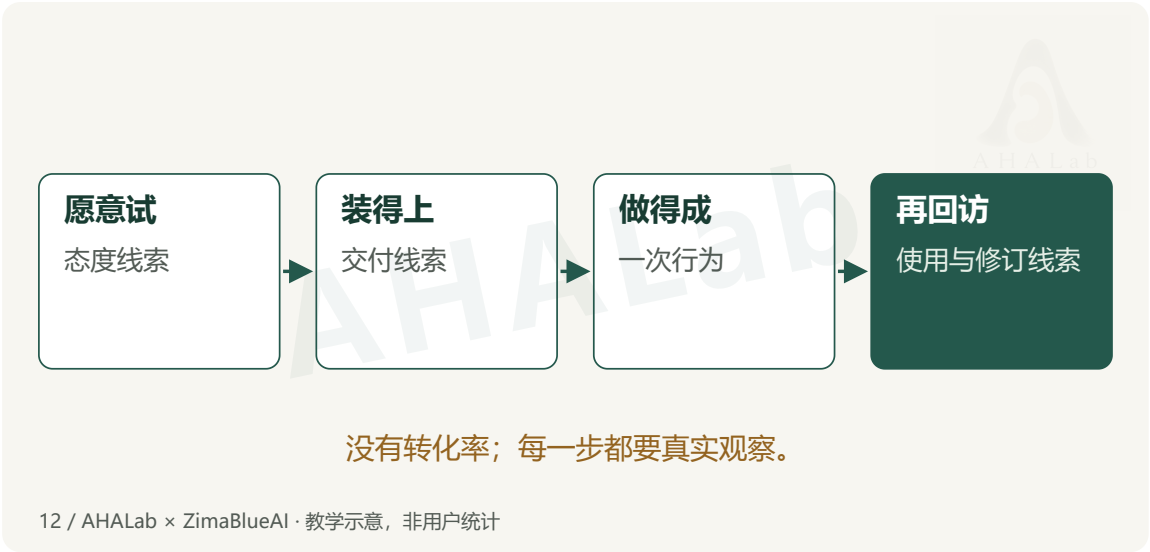
- 用合成数据走一遍：保存在哪里，谁能访问，能否恢复？
- 个人 Key 用于授权与额度；数据隔离另需控制。
- 客户端内置敏感配置仍有提取风险，不能靠闭源保证安全。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 发出了安装包，还没完成交付

邀请 → 安装 → 完成小任务 → 回访。



## 第一轮试用要观察什么，而不只问“好不好用”？

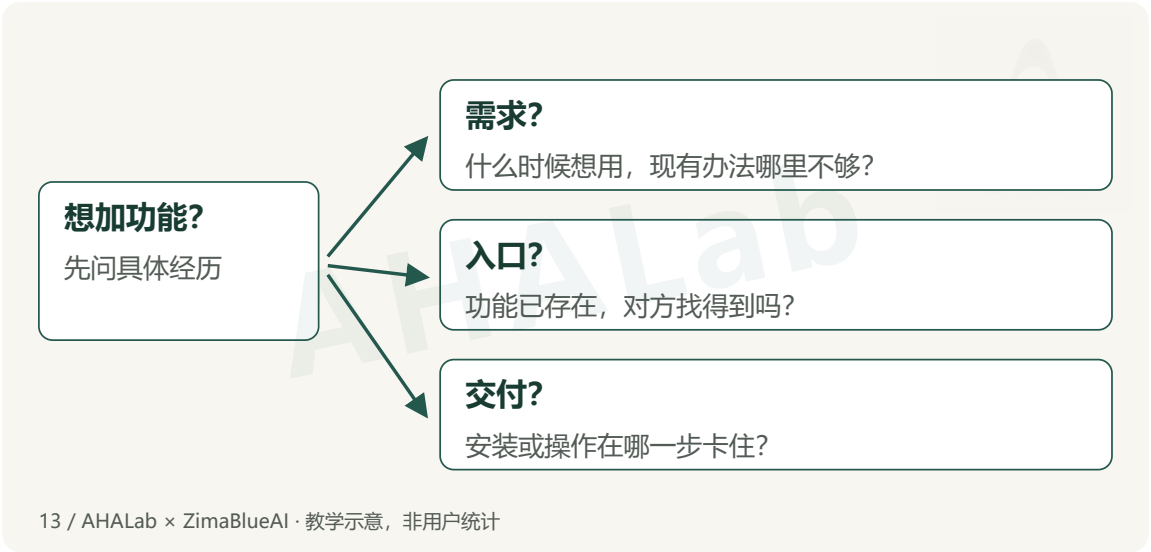
- 愿意试用，是态度线索。
- 安装文件和入口可能成为第一道阻塞。
- 一次只请对方完成一项自愿的小任务。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 一句功能建议，先问清背后的经历

先问哪里不顺：事情没解决、入口没找到，还是根本没能用起来。



## 下一次你怎样观察，才能区分这三种情况？

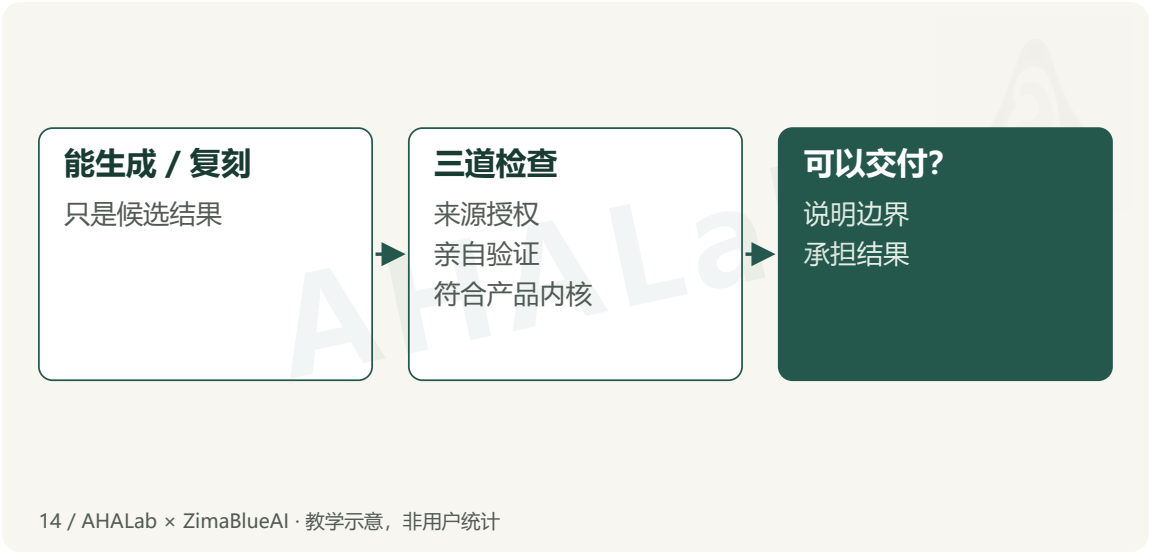
- 想改文字却找不到位置：先看看入口是不是难找。
- 想要新话题，后来发现已有选项：看看提示是否清楚，选项是否容易看见。
- 记录习惯不同：也许要重新理解用户场景。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 当工具能复刻，创作者还决定什么？

学方法、查许可、用自有资产、为结果负责。



选一项工具行为，说清授权、来源与自己必须验证的结果。

- REA 与 replica-skill 作为只读观察材料，不安装运行。
- 工具许可不等于目标代码、品牌和用户数据授权。
- 外观相近，仍需说明自己的用户、取舍与验证。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 把小承诺安排好，中断以后也能回来

选定小目标，减少一个干扰，中断后重新安排。



下一次卡住，你准备先调整哪个条件，何时恢复？

- 定时间地点、启动提示和完成证据，保留休息与成本上限。
- 没成功带回现象；未启动先查阻塞，及时求助或重约。
- 自律帮助执行，第一性原理帮助检查方向；两者都不保证成功。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



# 想得远一些，下一步小一些

用上自己的一个长处，问清一个猜测，再安排一次做得到的尝试。



完成任务卡 C：48 小时内可启动的第一次验证。

- 2 分钟写对象与假设，2 分钟写动作与证据。
- 2 分钟按提示自查，1 分钟修订；有伙伴可自愿互看。
- 借一项已有长处，写好启动条件和卡住后的办法。

自己写好成本上限、招募办法和回看时间，教师通过线上建议支持。是否有人愿意付费仍待验证。



# 下次，带着发生过的事回来

用一次行动和反馈，继续修订自己的想法。



写好三句话，定一个回看时间；需要时再邀请他人帮你检查。

- 最后写三句话：我在意什么，什么时候做什么，下次带回什么。
- 48 小时看是否启动，7 天看证据与修订。
- 从你关心的事开始，用工具帮忙，也照看好自己的选择会怎样影响别人。

先独立写下一个判断和一项证据，需要时再在线交流。



AHALab × ZimaBlueAI · aha-lab.ai

