AHALab × ZimaBlueAI

我的第一个可验证行动

个人行动卡 / 可打印

只填匿名代号和非敏感场景。此页不上传数据；内容存于当前浏览器，借用设备上用完请导出后清空。无联网、无 AI 调用。

输入会尝试自动保存到当前浏览器，不上传。只写匿名、非敏感信息。

A • 关心与需求

匿名代号

_____

我想了解的人、事或场景

_____

已观察到什么？不要写身份或私事

_____

我还不知道答案的两个问题

_____

谁在何时，因为何种障碍，希望什么改变？

_____

其中的猜测、现有替代办法，以及什么证据会改变假设

_____

B • 内核与积累

长期愿景与本周只验证什么

_____

优先保护什么，因此先做什么、暂缓什么

_____

两项已有积累，一个信息缺口及获取方法

_____

第一性原理：目标、已知事实、真实约束、可质疑假设、最小验证

_____

交给 AI 的最小委托、边界及我亲自验收的结果

_____

预期、实际、最小检查、单项修改与复测

_____

C • 48 小时行动

一次约 20 分钟可启动的动作，不必做 App

_____

自选：借用哪项有经历支持的优势，不必分享反思细节

_____

时间、地点与回看时间；复核伙伴可选

_____

自律安排：减少一个干扰，准备一个启动提示；中断后何时恢复

_____

对方自愿做哪项任务，怎样同意，哪些内容不记录

_____

完成证据，以及成功、失败或不确定的线索

_____

如果卡在某处，我先做什么；何时求助或报告延期

_____

初中：成人协助；大学：成本上限、招募及付款者假设

_____

D • 试过再回来

匿名反馈摘要和亲眼看到的行为，不贴原始聊天

_____

反馈分类：需求 / 入口 / 交付 / 故障 / 价值 / 态度 / 待判断

_____

这次只改什么，继续 / 缩小 / 换题 / 暂停的依据

_____

怎样向对方回复、结束记录或归还资料

_____

离场三句话

我在意什么。我将在何时做什么。下次带回什么证据。

同伴演练须标明，同意参与不等于持续使用，更不等于市场成立。对方拒绝时尊重拒绝。

AHALab × ZimaBlueAI

aha-lab.ai

重建 AI 时代的物理意义感

AHALab × ZimaBlueAI · 公开学习材料 · 尚未试教 · 匿名教学案例，不含应用源码