

Bo 的 AI 内容创作全景整理

整理日期：2026年6月29日 来源：6月28日深度对话 + 已整理素材文档

一、AI 内容的战略定位

核心主张

不讲工具，讲态度。帮人建立跟 AI 协作的认知操作系统。

这个定位的底层逻辑：- AI 工具日新月异，讲具体工具的内容保质期短（Complicated 域）
- 人和 AI 的关系、协作认知——这些不会过时（Complex 域）
- Bo 的差异化不在于"会用什么工具"，而在于"用 AI 做了什么之后想明白了什么" - 口径要宽但不空洞——抽象话题讲得形象化，每个观点都用真实经历落地

在 Bo 整体 IP 中的位置

Bo 的 IP 定位："有实践深度的 AI 从业者，分享怎么用 AI+读书+独立思考，构建知识体系和第二曲线"

AI 认知系列服务于这个 IP 的"专业感 + 差异化 + 想得深"维度。与其他内容场域的关系：

场域	服务于 IP 的哪个维度	当前状态
大厂裁员/职场	真实经历 → 信任感、共鸣	✅ 已启动，第一条视频已发布
AI 认知系列	认知深度 → 专业感、差异化	✅ 已启动，素材已整理
转型 AI	实践深度 → 可信度	🔒 暂不开工
远程工作	生活方式 → 向往感	🔒 暂不开工

交叉发布的好处：不同场域吸引不同人群，但共同指向同一个人设。

二、AI 审美系列——两条视频的完整设计

系列结构：破 → 立

这是 AI 认知系列的第一个子主题。两条视频有天然递进：观众跟着 Bo 从困惑走到豁然开朗。

"不是设计出来的递进，恰恰是最有说服力的递进。"

	第1条（破）	第2条（立）
核心主题	你不懂审美，AI 就是帮你更高效地闭门造车	审美不是懂艺术，是你知道好在哪里，能拆成 123
情绪基调	困惑、挫败、反思	豁然开朗、自信、掌控感
核心素材	工作中 AI 报表的真实经历（反面案例）	视频文稿审美 + 穿搭审美（正面案例）
金句	"我和 AI 形成了一个完美的闭环。问题是——这个闭环里，没有用户。"	"审美就是三个字：知道好。能拆出 123——这就是审美。"

第1条详细素材（破：AI 闭门造车）

原始经历： - Bo 在 Corgi Labs 做支付数据报表，报表带有推荐性质，要给用户洞见 - 用 AI 反复沟通，做得越来越 fancy：数据准确、图表精美、格式专业 - 全是从网上搜来的"行业最佳实践"

翻车时刻（核心冲突，销售部门的反馈）： 1. "太复杂了，数据太多了，用户看不懂" 2. "有些词儿太复杂了，用户根本都不懂" 3. 额外建议："最好有图表/报表形式呈现"（Bo 没想到的）

Bo 的反思： - 跟 AI 形成了完美闭环 = 闭门造车 - 造出来的东西可以非常精致，从外观上很精美，数据也很准确 - 唯独抓不住用户的心 - 缺少的是：对用户侧需求的了解、痛点的了解、从用户视角看问题

关键洞察： - AI 帮你做得越好，如果方向不对，结果反而越差（反常识 = 天然钩子） - "精品 ≠ 用户想要的东西"

文稿骨架（已初步成型）：

AI 帮我做了一份完美的报表——数据准确、图表精美、格式专业。拿给销售部门，他们说了两句话，直接把我干沉默了。第一句：太复杂了，用户看不懂。第二句：这些专业术语，用户根本不认识。

我当时就愣了——这些全是行业最佳实践啊。哪个指标不对？哪个数据有问题？没有。全对。但就是没人想看。

那一刻我突然明白一件事：我和 AI，形成了一个完美的闭环。问题是——这个闭环里，没有用户。

所以 AI 时代，工程化交给 AI 了，那留给我们的到底是什么？很多人说是创造力。我觉得不是。下一条我告诉你我的答案。

第2条详细素材（立：审美 = 知道好在哪里）

核心定义：审美 = 知道一个东西为什么好，能拆成 123。不需要懂艺术，不需要有天赋。

例子1：视频文稿（从 0 到 1 的审美入门）

之前：刷视频完全没感觉，不知道一个视频为什么好、为什么 5 分钟都能看下去。

之后（学了流量/IP 相关知识后）：- 知道了好视频要有：标题、钩子、内容递进、反转、反常识、场景化、引起共鸣 - 有了这几个维度，再看别的视频就能判断：哪些冗长、哪些受欢迎 - 会去验证：看关注量和播放量，基本能印证自己的判断 - 从"反向欣赏"到"正向输出"——有了审美感 → 能反向欣赏别人 → 正向输出自己的内容

例子2：穿搭（审美避免犯错）

之前：衬衫 + 小西裤 + 小白鞋 = 穿了几年不知道不搭。休闲和轻商务混搭，缺乏内在审美一致性。

之后：定位轻商务 + 儒雅知识分子气 → 衬衫 + 小西裤 + 皮鞋 = 一致性。

关键洞察：审美不光让你输出好东西，还能让你避免犯很多错误。

升华方向：1. AI 做执行，你做判断。判断力的底座，就是审美。2. 有了审美，AI 就是你的手。没有审美，AI 就是帮你更高效地做错事。3. 审美可以持续进化：AI 生成 → 给别人看 → 拿反馈 → AI 帮你提炼结构化 → 形成更高级的审美 → 循环迭代升级。

衔接点设计

第1条结尾 → **第2条开头**：自然过渡，但每条又能独立成立——没看过第1条的人看第2条也不会懵。

录制计划

- 一气呵成录，分开发
- 情感连贯，录完再分
- 录的时候不追求完美，放下目的，让最好的那条自然出来

三、已完成的视频脚本（大厂/职场系列 × AI 认知交叉）

除了审美系列的素材库，Bo 在 6月28日之前已完成了三条含 AI 认知元素的视频脚本终稿：

视频1：老板说"你不用这么认真"——在微软待了4年，我连开玩笑都不会了

- **时长**：3-4分钟
- **核心概念**："大厂操作系统"——在大厂待久了身上长出的一套系统，到小公司后出 bug
- **AI 相关切入**：虽然主题是职场，但包含"AI 时代工作方式转变"的隐性认知
- **金句**："大厂把你训练成一个'发布者'。但小公司需要的是'参与者'。"
- **结尾钩子**："你上次在工作群里随便说一句没想清楚的想法，是什么时候？"

视频2：我花2小时写了一份9人公司的绩效考评，HR说 feel free

- **时长**：3-4分钟
- **核心概念**：用大公司的方式解决小公司不存在的问题
- **AI 相关切入**：绩效考评中的"战略叙事"过度打磨 = 类似用 AI 过度优化不需要优化的东西
- **金句**："大公司训练你攒够弹药开一枪。创业公司需要你边跑边开。"
- **行为改变**：30秒规则、PR 拆小、句号换问号

视频3：从微软到9人创业公司，我用了5个月才发现自己最大的问题

- **时长**：4-5分钟
- **核心概念**："大揭幕模式"（Big Reveal Pattern）——自己命名的行为模式

- **AI 相关切入**：MVP 认知迭代作为解药，这个认知框架直接适用于 AI 时代的工作方式
- **自我剖析深度**：承认"大揭幕"的根源是虚荣——享受被认为"想得深"的瞬间
- **金句**："你是在做事，还是在准备一场表演？"
- **解药**：精益创业 MVP 认知迭代

四、AI 认知系列的调性规则

与其他系列的区分

	被裁/职场系列	AI 认知系列
情感底色	温暖、共情、"看见别人"	好奇、反思、"想明白了"
身份定位	经历者——"我走过这段路"	实践者——"我在用 AI 做事"
观众获得感	"这个人很通透"	"这个人对于 AI 的理解跟别人不一样"

Bo 的 IP 调性规则（贯穿所有内容）

1. **真实 > 完美**：允许犹豫、允许"我也不确定"、允许讲犯过的错
2. **通透 > 精明**：传递的是认知深度，不是"我多厉害"
3. **共情 > 说教**：从自己的经历出发，不是从"你应该怎么做"出发
4. **具体 > 抽象**：每个观点必须有真实场景落地

五、AI 相关的后续话题储备

已明确的话题方向

1. **AI 时代怎么放大你的"可放大资产"**——不是追逐新工具，而是放大你本来就有的东西
2. **人和 AI 的关系是怎么进化的**——持续系列，记录个人实践心得
3. **借鉴牛人的想法化用为自己的认知**——李一舟/其他创作者的方法论，用 Bo 自己的框架重新解读
4. **更多工作/生活中的 AI 协同案例**——遇到就记录，积累素材

潜在交叉话题 (AI × 职场/转型)

1. 3个月学完 AI 全栈+微调的经历——怎么学的、为什么能这么快、对普通人的启示
2. 从 PHP 到 Java 到 AI 的技术栈演变——12年的技术选择背后的认知逻辑
3. OPC (一人公司) 的尝试和放弃——真实的 AI 创业试错，不美化
4. AI 时代程序员的价值重新定义——不只是写代码，是理解和重构工作流程

六、发布策略与节奏

穿插发布策略 (6月29日确定)

结论：穿插发，2:1 或 1:1 节奏。

排法示例：被裁角度1 → AI/认知话题 → 被裁角度2 → AI/认知话题 → ...

穿插发的核心理由： - 保护心力和新鲜感——连续榨同一个题材会消耗热情 - 人设立体化——观众看到“不只是被裁很豁达，还真的懂 AI” - 测试不同流量池——职场焦虑 vs 成长型/技术型人群，用数据验证方向 - 完播率保护——连发同主题算法推给同一批人，穿插推给新人群

注意点： - AI 认知类录制难度更高（需要把复杂的东西讲简单讲有趣），不要一上来就挑最难的 - 你老婆说的对：“换角度重复讲没啥问题”——同主题换角度 = 系列化，不是重复 - 被裁系列的三个待发角度（“留下来的人更害怕” / “38岁不怕” / “散伙饭信息差”）每条都能独立成立，给的认知增量不同

当前优先级 (2026年6月底-7月)

1. 场域1：被裁系列继续发，已有素材可直接录
2. 场域2：写审美两条完整逐字稿 → 一气呵成录制 → 分开发布
3. 穿插节奏：一条职场 → 一条 AI 认知 → 循环
4. 其他场域：遇到灵感用语音记下来，不写稿、不录、不发

素材积累方式

- 工作中遇到好的 AI 案例 → 语音记录 → 扔进素材库
- 刷到好视频/好文章 → 记录核心观点 + 自己的联想
- 与人聊天获得灵感 → 立刻语音转文字存档
- 不需要系统化整理，粗糙即可，积累够了自然收敛

七、风险提醒（给 Bo 自己看）

1. **专家型思路的陷阱**：想系列、想封面、想规划超过 30 分钟，而没打开稿子开始写/录——说明在用专家型思路了。正确做法：扒一个视频/写一段逐字稿，比想一小时的规划有用 10 倍。
 2. **"大揭幕"模式警惕**：不要把"AI 内容规划"当作一个大揭幕项目来做。不需要等所有场域都规划好了再开始。先出下一条视频。
 3. **心力保护**：4 个场域全开 = 心力分散。任何时候感到"太多了"，就关掉 2 个场域只做 1 个。做 1 条好视频 > 规划 4 个系列。
 4. **完播率 > 发布频率**：宁可一周出 1 条高质量的，也不要一周出 3 条凑数的。Bo 的时间有限，质量是唯一的竞争力。
 5. **审美疲劳信号**：自己都觉得"又是这个"的时候，镜头前的状态一定会不一样。**你的内感觉比任何分析都重要**——觉得想说就录，觉得不想说就换话题。
-

八、Bo 做 IP 的深层动力（2026-06-28 深夜自述）


"我已经很知足。我的热情来源于内心，不是外部回报。"

Bo 明确表述做 IP 的核心动力**不是赚钱**，而是：

1. **内心满足感**——做这件事本身就是奖赏
2. **对生命的敬畏**——对过去 12 年犯错的遗憾，想重新解读并给自己一个交代
3. **对知识的疯狂渴望**——想把这些年积累的东西输出来
4. **想传递价值**——让别人少走弯路

这个动力结构不依赖外部反馈（播放量、粉丝数），是最稳固的创作者心态。

他说甚至不想看世界杯，就想做视频。

整理者：小启  数据来源：2026-06-28 Bo 与小启深度对话 + video-ai-aesthetics-series.md + video-content-strategy.md + 三条视频脚本终稿