

Bo 的 AI 认知视频话题系列

整理日期：2026年6月29日 来源：Bo 语音口述 + 历史对话素材整理

总览：6 个 AI 认知话题

序号	话题	核心角度	情绪基调	难度
1	AI 审美（破）：你不懂审美会怎么样	反面案例——闭门造车	困惑、反思	★★☆
2	AI 审美（立）：审美就是知道好在哪里	正面案例——拆解能力	豁然开朗	★★☆
3	AI 时代的可放大资产	战略思维——不追工具追资产	自信、掌控	★★★
4	AI 工具的正确投入姿势	成本收益——临界点之后超指数增长	理性、坚定	★★★
5	AI 安全第一	底线思维——安全是前提	冷静、务实	★★☆
6	AI 成本可控	实操层——解决顾虑才能放手用	务实、可操作	★★☆

话题之间的逻辑关系：

- 话题 1-2 是一对（破→立），讲的是“你需要什么能力来驾驭 AI”
- 话题 3-4 是一对（战略→执行），讲的是“怎么正确地投入 AI”
- 话题 5-6 是一对（原则→实操），讲的是“用 AI 之前先解决什么顾虑”

观众看完这 6 条，获得的是一套完整的“AI 使用认知操作系统”：先解决安全和成本顾虑（5-6）→ 正确投入（3-4）→ 提升驾驭能力（1-2）。但发布顺序不一定按逻辑顺序来，按录制状态和观众反馈灵活调整。

话题 1: AI 审美 (破) ——你不懂审美, AI 就是帮你更高效地闭门造车

核心主张

AI 帮你做得越好, 如果你方向不对, 结果反而越差。没有审美的人用 AI, 是在用最高效率做错事。

真实素材

Bo 在 Corgi Labs 做支付数据报表的亲身经历:

过程: - 用 AI 反复沟通, 报表做得越来越 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" - 自己和 AI 都觉得"这已经很好了"

翻车时刻——销售部门的两句话: 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 没想到的维度)

Bo 的反思: - 和 AI 形成了完美闭环 = 闭门造车 - 造出来的东西精美、数据准确 - 唯独抓不住用户的心 - 缺少的是: 对用户侧需求的了解、痛点的理解、从用户视角看问题的能力

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。"

文稿骨架

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，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。

钩子设计

- 标题钩子："AI 帮我做了一份完美的报表，被销售两句话干沉默了"
- 反常识元素：完美 ≠ 好用，行业最佳实践 ≠ 用户想要的
- 悬念收尾：留给下一条

话题 2：AI 审美（立）——审美不是懂艺术，是你知道好在哪里，能拆成 123

核心主张

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。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。

真实素材

例子 1：视频文稿的审美入门

Bo 自己从"完全不懂"到"能判断"的过程：

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 - 看完就过，说不出哪里好

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 → 能欣赏别人 → 反过来能输出自己的内容

例子 2：穿搭的审美避错

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，缺乏内在一致性。之后：定位轻商务 + 儒雅知识分子 → 衬衫 + 小西裤 + 皮鞋 = 风格一致。

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。

金句

"审美就是三个字：知道好。能拆出 123——这就是审美。"

升华方向

1. AI 做执行，你做判断。判断力的底座，就是审美
2. 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
3. 审美是 AI 时代最被低估的能力——不是创造力，是判断力

与话题 1 的衔接

- 承接上一条的悬念："上一条我说，AI 时代留给我们的不是创造力。那是什么？我的答案是——审美。"
- 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

话题 3：AI 时代，不要追新工具，要盘点你的"可放大资产"

核心主张

在 AI 时代，大多数人忙着追逐新工具——今天 ChatGPT，明天 Claude，后天又出一个新的。但正确的做法是反过来：先盘点你自己有什么"可放大资产"，然后用 AI 把它放大。

观点来源与化用

刘润的原始观点：AI 时代要识别和放大你的"可放大资产"。

Bo 的个人化解读（这是关键差异化——不是转述刘润，是用自己的经历重新理解）：

Bo 自己就是一个活生生的案例。他的"可放大资产"：

1. **12年职场经历（含 6 次被裁/PIP）**——痛苦经历本身不值钱，但用 AI 把它结构化、内容化、传播出去，就变成了 IP 资产
2. **40-50 本书的阅读积累**——读书笔记躺在那里没用，但用 AI 帮你提炼金句、做思维导图、生成视频脚本，就变成了内容产能

3. **3 个月学完 AI 全栈的学习能力**——学习能力本身不可见，但用 AI 把学习过程记录、输出、教给别人，就变成了课程产品
4. **OPC（一人公司）系统的建造经历**——项目"失败"了，但用 AI 把建造过程复盘、提炼方法论，就变成了独特素材

关键洞察

大多数人的问题不是没有资产，而是不知道自己有什么资产。更深一层：不是不知道，而是觉得"这些不值钱"。AI 的作用不是替代你，是把你"觉得不值钱的东西"放大到让别人觉得值钱。

素材补充：Bo 的结构化认知方法在这里的应用

Bo 的元认知工具"感知缺失 → 搭建骨架 → 实践填充血肉"，在"盘点可放大资产"中的应用：

- 感知缺失：大多数人不知道自己有什么可放大资产（认知盲区）
- 搭建骨架：用框架盘点——知识资产、经历资产、技能资产、关系资产
- 实践填充血肉：用 AI 实际去放大其中一个，体验"原来这个真的值钱"

金句候选

- "别追工具，追资产。工具年年换，资产越放越大。"
- "你觉得不值钱的东西，可能只是还没被放大。"
- "AI 不是来替代你的，是来放大你的。前提是——你得知道自己有什么值得放大。"

钩子设计

- 开头："每天都有人问我，该学哪个 AI 工具？ChatGPT 还是 Claude？要不要学 Cursor？我的回答是——你问错问题了。"
 - 反常识：不是追工具，是追资产。大多数人方向搞反了。
-

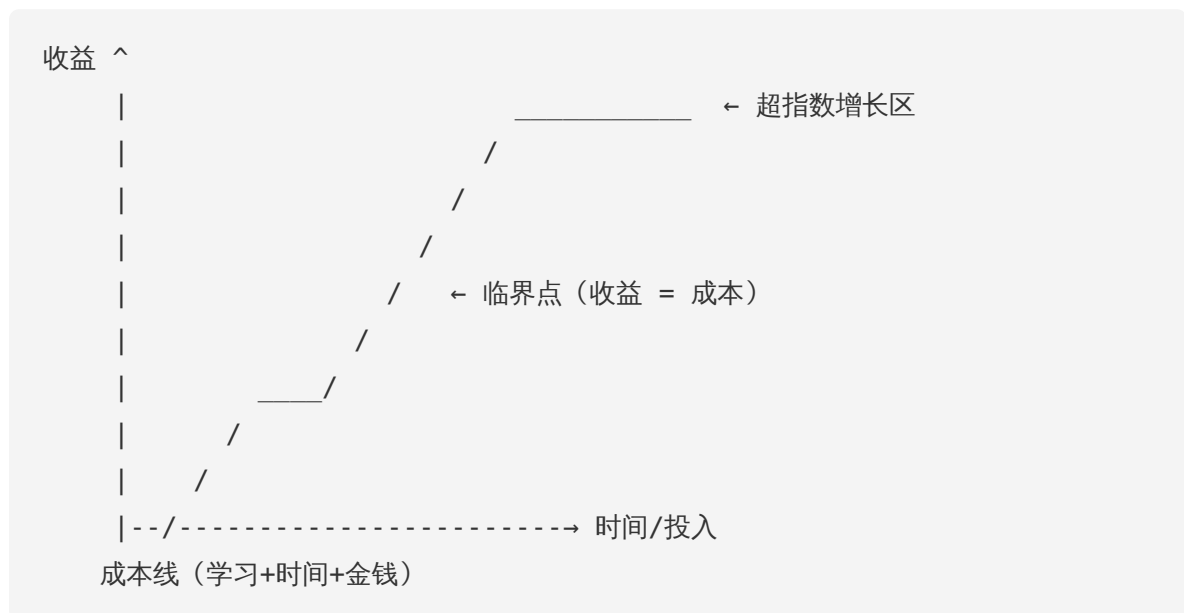
话题 4：AI 工具的正确投入姿势——坚持到收益覆盖成本的那一刻

核心主张

任何 AI 工具都有成本——学习成本、时间成本、金钱成本。大多数人在成本阶段就放弃了。但如果你能坚持到收益覆盖成本的临界点，后续 AI 工具给你带来的收益将是**超指数型**的。

认知框架

成本-收益曲线模型：



三种成本： 1. **学习成本：** 花时间理解工具的能力边界和使用方法 2. **时间成本：** 初期用 AI 不一定比手动快（提示词调试、结果校验等） 3. **金钱成本：** API 费用、订阅费用（Claude Pro、GPT Plus 等）

为什么大多数人在临界点之前放弃： - "学了半天，感觉也没比手动快多少" - "花了钱买会员，用了两次就吃灰了" - "AI 生成的东西还得改半天，不如自己写"

为什么坚持到临界点之后收益是超指数的： - 学习成本是一次性的，但技能一旦掌握，终身可用 - 时间成本随熟练度急剧下降——从"调半天提示词"到"一句话出结果" - AI 工具本身在快速进化——你的技能 × 工具进化 = 复合增长 - 你用 AI 节省的时间可以用来做更多高价值的事 = 正循环

Bo 的真实案例

1. **OPC 多智能体系统**：前期投入大量时间搭建，一旦跑通，一个人能做 5 个人的活
2. **AI 辅助写视频脚本**：前几次觉得 AI 写的不够好，需要大改。现在能用 AI 快速生成初稿，自己只需要调整语气和加入真实经历
3. **日常工作中的 AI 协同**：从"不知道怎么用"到"随时随地用"，效率提升是非线性的

金句候选

- "大多数人倒在了黎明前——不是 AI 不好用，是你还没用到它好用的那一刻。"
- "AI 的收益曲线不是线性的。前面平平无奇，过了临界点，是指数爆炸。"
- "任何工具都有成本。但 AI 工具的特殊之处在于——一旦过了临界点，收益不是翻倍，是翻几十倍。"

钩子设计

- 开头："你买了 ChatGPT Plus，用了两个月，觉得也就那样？恭喜你，你可能刚好倒在了临界点前面。"
- 反常识：越觉得"没用"的时候，越可能离"超级有用"只差一步

话题 5：AI 安全第一——你连"偷家"都不怕了，才能真正放手用

核心主张

对 AI 工具的态度，安全是第一位的。如果你心里始终担心"它会不会泄露我的数据""它会不会做出我不想要的事"，你就永远不敢放手用。解决安全顾虑，是高效使用 AI 的**前提条件**，不是"以后再说"的事。

"偷家"隐喻

Bo 用了一个很生动的比喻——"偷家"（游戏术语，指趁你不注意偷袭你的老巢）：

如果你用一个 AI 工具，心里一直在想"它会不会偷家"——它会不会把我的代码泄露出去？它会不会在我不知道的情况下做了什么操作？它会不会把我的聊天记录用来训练？那你用起来就是畏手畏脚的，根本发挥不出 AI 的真正威力。

安全的几个层面

1. **数据安全**：你的代码、文档、聊天记录会不会被泄露或用于训练？
2. 解决方案：选择有明确隐私政策的工具（Claude 不用聊天数据训练、企业版有数据隔离）
3. Bo 的实践：在工作中使用 AI 时，敏感数据脱敏后再提交
4. **操作安全**：AI 会不会执行你没授权的操作？
5. 解决方案：理解工具的权限边界，用沙箱环境测试
6. Bo 的实践：Claude Code 的权限审批机制——每次执行命令前需要确认
7. **认知安全**：AI 的输出会不会误导你的判断？
8. 解决方案：始终保持"AI 是工具不是权威"的认知
9. 交叉验证关键信息，不盲信 AI 的输出

金句候选

- "安全不是限制你使用 AI 的枷锁，是让你放手用 AI 的地基。"
- "你不怕它偷家了，才能真正让它帮你打天下。"
- "用 AI 最大的障碍不是不会用，是不敢用。不敢用的根源，是安全感不够。"

与话题 6 的关系

话题 5 讲"为什么安全重要"（认知层），话题 6 讲"怎么控制成本"（实操层）。合在一起 = 解决两大顾虑，才能放心使用。可以合并为一条视频，也可以分开发。

话题 6：AI 成本可控——解决了安全和账单的顾虑，才能放心用

核心主张

用 AI 有两个最大的心理障碍：一是怕它“偷家”（安全问题），二是怕它“刷爆账单”（成本问题）。这两个顾虑不解决，你就永远在“试试看”的阶段，而不是“全力用”的阶段。

成本控制的几个维度

1. 订阅成本：

2. 月费制工具（ChatGPT Plus \$20/月、Claude Pro \$20/月）→ 固定成本，可控

3. 年费更划算，但前提是你确定会持续用

4. API 成本：

5. 按用量计费，初学者容易不知不觉花超

6. 解决方案：设置月度预算上限（OpenAI/Anthropic 都支持）

7. Bo 的实践：OPC 系统多智能体运行时，通过 token 监控控制成本

8. 时间成本：

9. 最容易被忽视的成本：花 3 小时用 AI 生成一个东西，手动做可能只要 1 小时

10. 但这个成本是递减的——第一次 3 小时，第十次可能 10 分钟

11. 关键：区分“一次性学习成本”和“持续使用成本”

12. 试错成本：

13. 试了 5 个 AI 工具，最后只用了 1 个——前面 4 个的时间和钱是不是浪费了？

14. Bo 的观点：不是浪费，是“排除法”的必要投入。但可以更高效——先看别人的测评，缩小范围再试

实操建议框架

“三步放心用”法则： 1. 确认安全：选有隐私保障的工具，敏感数据脱敏 2. 控制成本：设预算上限，从免费/低价版开始，证明价值后再升级 3. 然后——放手用。不要再犹豫。

金句候选

- "怕偷家，怕刷爆账单——这两个顾虑不解决，你永远只是在'试试看'。"
- "成本可控的前提下，AI 的每一次使用都是在给自己充值经验值。"
- "别把'省钱'当目标。你的时间比 API 费贵多了。"

与话题 5 的合并方案

如果合为一条视频，结构可以是：

用 AI 之前，你需要过两关。第一关：安全。你得确认它不会偷家。第二关：成本。你得确认它不会刷爆你的账单。这两关过了，你就可以放心地、全力地使用 AI 了。然后你会发现——你之前浪费的，不是钱，是不敢用的那段时间。

发布排序建议

推荐顺序：先易后难，先有素材的先发

优先级	话题	理由
🏆 第1批	话题 1-2 (审美破→立)	素材最完整，逐字稿骨架已有，可直接录
🥈 第2批	话题 5-6 (安全+成本)	实操性强，容易讲，观众获得感明确
🥉 第3批	话题 3 (可放大资产)	需要消化刘润观点并融入自己的解读，准备时间稍长
4	话题 4 (临界点)	概念最抽象，需要用案例撑起来，难度最高

与被裁系列的穿插节奏

按之前确定的 1:1 穿插：

被裁角度1 → AI审美（破） → 被裁角度2 → AI审美（立） → 被裁角度3 → AI安全+成本 → ...

这样观众每隔一条就看到一个"不一样的你", 既不审美疲劳, 又保持了系列连贯性。

整体调性提醒

AI 系列的调性 vs 被裁系列

	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 AI 的理解跟别人不一样"

IP 调性四原则（贯穿所有内容）

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

⚠️ 专家型思路警示

这份文档本身就是"骨架"。骨架够了——不要继续完善它，去录一条。

"扒一个视频的逐字稿，比想一小时的课程体系有用10倍。"

整理者：小启 🚀 数据来源：2026-06-29 Bo 语音口述 + 2026-06-28 深度对话素材