



ALE005 | AI 时代如何设计 你最好的一年

主讲：洛尘 | ALE.CLUB 麦芽酒会出品

意图、杠杆与年度复利

承上启下：从五年推演到年度落地

认知→战略→战术



01

ALE001
奇点临近

02

ALE002
抗焦虑

03

ALE003
人机共生

04

ALE004
五年决策矩阵

战略不落地，就是高级幻觉

现实正在被重写（基辛格启示）

01. AI不是效率工具，是新的“认知伙伴”

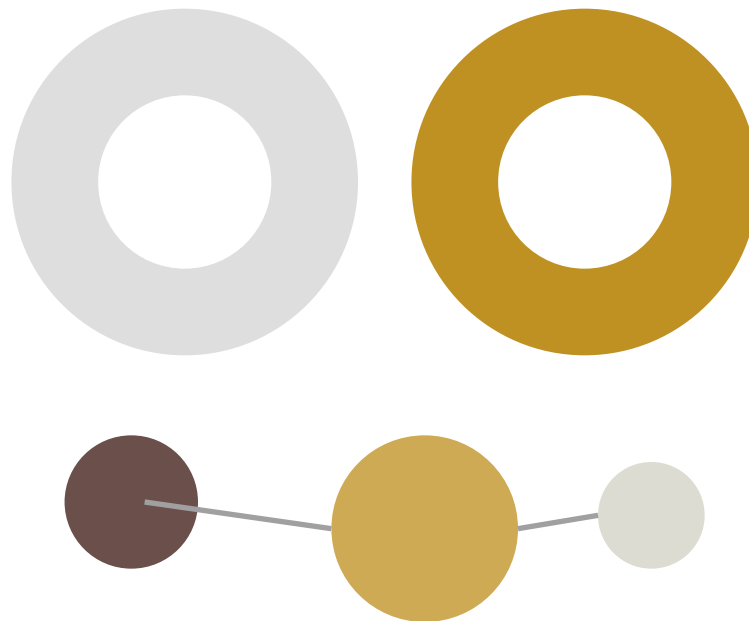
它不再仅作为自动化的加速器，而是从底层重塑我们的决策逻辑，成为参与定义“价值”与“意义”的思考主体。

02. 人类不再垄断理性，经验折旧加速

过往的行业经验与直觉判断构成的护城河正在瓦解，依靠时间积累的“存量知识”正在被AI的“迭代模型”快速冲击。

03. 核心资产从“知道什么”转向“提问什么”

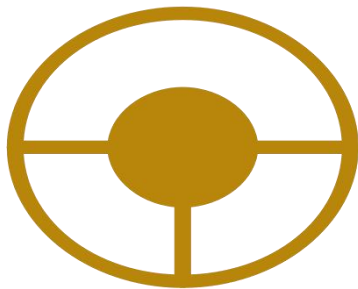
信息检索与记忆能力已失去稀缺性，未来的竞争壁垒在于：提出具有洞察力的问题，定义正确的问题框架。



“技术的终极目的，是改变人类的自我认知。”

— 启示录

焦虑的根源：自动驾驶模式



SYSTEM STATUS

AUTOPILOT ON

多数人活在“默认设置”里

看似每天忙碌充实，实则用战术上的勤奋，掩盖了战略上的懒惰。

没有意图的努力，只是高级内卷

用行动清单代替真实意图，把漫无目的的焦虑，拉长成了365天的重复。

核心诊断：《设计你最好的一年》

“我们缺的从来不是时间，而是方向感。”

核心框架：意图 × 杠杆 × 复利

意图 (Intention)

决定方向，过滤噪音

年度复利

杠杆 (Leverage)

AI协作，放大高价值动作

系统 (System)

环境设计，保障持续执行

意图 × AI 杠杆 × 执行系统 = 年度复利

第一步：重新定义“最好的一年”

不是“赚更多 / 更忙”

而是拥有一个**更抗脆弱的资产结构**，让生活具备应对不确定性的底气。

思维模式的根本性跃迁

从短期的、线性的**KPI 思维**转向长期的、系统性的**资产负债表思维**。



认知边界

拓展思维深度与广度，
打破固有偏见



健康基线

建立精力管理系统，保
持身心活力



关系质量

经营深度情感连接，构
建高质量社交圈



财务韧性

优化收入支出结构，提
升抗风险能力

无形资产增值

真正的年度目标，不是在打卡表上填满数字，而是在这四个维度持续积累“无形资产”。这是我们穿越周期、抵御波动的核心底气。

第二步：向AI时代的3个核心问题（改编版）

01

我真正想要的是什么？

过滤噪音 · 对齐长期主义

02

AI能替我完成什么？
我必须亲自保留什么？

杠杆效应 · 建立护城河

03

我愿意放弃什么？

负向复利 · 系统清算

第三步：构建“AI增强型”执行系统



核心理念：环境 > 意志

引用《复利效应》：不要总靠意志力硬撑。在AI时代，**数字环境设计**才是最高效的自控手段。



AI 外挂工具箱

把AI打造成你的强力副手：负责**信息过滤**噪音、提供多种路径的**决策模拟**、以及全流程的**习惯追踪**。



人机协作分工

让工具维持执行的“基线”和处理重复工作，而你，只需要专注于**高杠杆的关键决策**。



信息/任务输入池
碎片化信息 / 待办事项



AI 智能处理层
信息清洗 / 决策沙盘模拟



人工核心决策
高价值判断 / 直觉性选择



追踪看板
结果反馈与复盘

战术矩阵：70/20/10 年度版

70%

保基本盘

主业现金流 | 健康基线 | 核心关系

20%

AI 杠杆探索

掌握新技能 | 副业原型跑通 | 工作自动化提效

10%

高风险试错

跨行业深度合作 | 新资产内测 | 破圈链接关键人

核心理念：拒绝“全面开花”

把有限的精力集中在“杠铃的两端”，构建反脆弱的能力组合：以绝对优势守住基本盘，以小比例仓位博取高赔率的突破性机会。

稳底盘 + 锐突破

Stability in Life · Breakthrough in Growth

避坑指南：年度计划的三大幻觉



确定性幻觉

“等完全准备好再开始”

破局：用概率思维下注



线性幻觉

“努力 = 结果
忽略周期与黑天鹅”

破局：用反脆弱布局



孤立幻觉

“不借外力，不建系统
坚持单兵作战”

破局：用AI与网络放大边界

案例推演：一个ALE成员的2026设计

BEFORE | 混乱的 2025



多线并行，效率低下
同时进行5个低效项目，精力严重分散，产出不成正比



workflow无头绪
缺乏标准化SOP，大量重复低价值动作，知识库管理混乱



身心数据下滑
长期熬夜加班，健康与精力值持续走低



社交关系空转
无心力维护深度关系，人脉资源未能转化

AFTER | 系统设计后的 2026



聚焦：做减法，抓关键

果断砍掉**3个**低效非核心项目，将**80%**精力投入**2个**高杠杆技能增长区



重构：AI工具赋能提效

引入AI workflow，实现周报/复盘自动生成、知识库自动分类归档，释放**50%**重复精力



产出跃升：健康数据提升**20%**，新增**4个**关键领域深度人脉节点

你的“2026第一笔复利存款”

1个微习惯

1个环境改造

1个AI协作规则



扫码获取《ALE年度意图设计模板》

填写后保存，作为2026年的“复利本金”

AI不会淘汰人，但会淘汰不会与AI协作的人，而且会先淘汰不设计人生的人。

2050回望：今天种的树，刚好成林

Q&A / 交流探讨

01

开放讨论
Open Discussion

02

成员提案
Member Proposals

03

下期预告
Next Session Preview