

今日任务计划

好的，没问题！很高兴你能主动提出添加 AI 元素到抖音，这会让你的账号更有特色和看点。我们马上为你规划**今天**（假设现在是下午或傍晚，晨跑和上午的 VOA 已错过）需要完成的任务，总计大约 3-4 小时，优先级明确，步骤清晰。

今日任务列表 (2024-05-XX):

核心原则:今天是计划启动日，重点在于**开始行动并完成基础设置**。

任务一：办公室俯卧撑 (下午工作间隙, ~10-15分钟)

干什么: 完成下午的 3 组俯卧撑训练。

怎么干:

1. 找一个相对安静、空间足够的地方。
2. **复习并实践正确姿势:**特别注意肘部向身体斜后方收拢（大臂与身体夹角约45-60度），核心收紧，身体呈直线。
3. 执行 3 组，每组间休息 60-90 秒。**以你能保持标准姿势完成的次数为准**，不必强求达到之前的 25, 20, 15。如果新姿势让你感觉更吃力（这是正常的！），次数减少也没关系。例如，可能是 18, 15, 12。

怎么算完成: 标准姿势下完成了 3 组俯卧撑。

需要记录什么/怎么给你反馈: 在你的每日反馈中，记录今天下午俯卧撑的实际组数和次数，并**特别标注是用了新姿势后的感受**。例如：“【反馈】俯卧撑(下午)：新姿势 3 组，18, 15, 12 次。感觉胸部发力更集中，但次数下降明显。”

任务二：饮食初步记录 (午餐时已做/晚餐时执行, ~5-10分钟)

干什么: 开始记录晚餐饮食，熟悉记录流程。

怎么干:

1. 如果你还没下载，现在下载一个饮食记录 App (如薄荷健康、MyFitnessPal)。
2. 吃晚餐时，**拍下你吃的食物照片**（养成习惯）。
3. 晚餐后，打开 App，**尝试录入**你吃的食物种类和大致份量。不求精确，尽力估算即可。熟悉 App 的搜索和添加功能。

怎么算完成: 今天的晚餐内容已经录入到饮食记录 App 中。

需要记录什么/怎么给你反馈: 在每日反馈中告知“【反馈】今日晚餐已记录App”。（你不需要把具体食物发给我，自己记录即可）。

任务三：健身房训练 (晚上 19:30 - 21:00, ~1.5小时)

干什么: 完成你今天计划的健身房训练内容。

怎么干:

1. 按照你的“胸背肩臂腿”五分化训练，执行**今天对应部位**的训练计划。

2. **重点关注主要复合动作**（如卧推、下拉、推举、深蹲/卧蹬等）的**渐进性超负荷**。在保证动作规范的前提下，尝试比上次训练：

* 增加一点点重量（哪怕是最小的重量单位）。

* 或者，用相同的重量多完成 1-2 次。

3. **认真记录**每个动作的组数、次数、重量。

怎么算完成: 完成了当天计划的训练部位，并对主要动作尝试了渐进性超负荷，且做了记录。

需要记录什么/怎么给你反馈: 在每日反馈中，简要列出今天训练的主要动作及其完成数据。例如：“【反馈】健身房(练背日)：高位下拉 40kg 10x3组；坐姿划船 XXkg Y次 Z组；硬拉 ...”

任务四：英语 - 词汇复习 & 自言自语启动 (晚上, ~20-30分钟)

干什么: 复习已学 VOA 生词，并开始第一次自言自语练习。

怎么干:

1. **词汇复习 (10-15分钟)**: 打开“不背单词”App，找到你昨天整理的那篇 VOA 文章的 22 个生词。使用 App 的复习功能，完成今天的复习任务。目标是加深“音形义”的连接。

2. **自言自语启动 (5-10分钟)**: 找一个安静的地方，或者就对着电脑/镜子。**尝试用英语描述一下你今天做了什么**，或者你现在的心情。**关键是开口说！**不用担心语法错误，用最简单的词和句子：

* "Today, I worked. I did push-ups. The push-ups were... hard / good."

* "Tonight, I go to the gym. I will train... back / chest."

* "I study English now. I review words."

* "I feel... tired / excited / happy."

怎么算完成: 完成了“不背单词”App 的生词复习流程，并且进行了至少 5 分钟的英语自言自语。

需要记录什么/怎么给你反馈: 在每日反馈中告知“【反馈】英语：VOA生词已复习，完成 5 分钟自言自语练习。”可以自己记下自言自语时觉得哪个词不会说，或者哪个简单表达卡壳了。

任务五：抖音启动准备 (晚上, ~1.5 - 2 小时)

干什么: 完成抖音账号的基础设置、初步选定设备方向、学习剪辑基础。

怎么干:

*Part A: 抖音账号基础信息编辑 (~30 分钟)

1. 打开抖音，注册一个新账号（如果还没有）。
2. 昵称思考: 结合你的挑战、地点、AI 元素等，想 2-3 个备选昵称（参考昨天给你的例子，加入 AI，如“小北的AI自律实录”、“京城码农AI进化记”）。今天先选定一个暂用。
3. 签名撰写: 写一段包含你是谁、挑战内容、目标、并明确提及 AI 辅助的签名。例如：“📍北京 | 24岁运营 | 挑战5个月自律 | 🤖AI 智能规划+执行 | 💪练腹肌 | 🗣️英语流利 | 💰副业3k+ | 📝记录AI如何帮我蜕变，欢迎围观! 🤖” (善用 Emoji 增加可读性)
4. 头像/背景图: 从手机相册里选一张临时的、看起来比较积极或相关的图片作为头像和背景图（后面可以再改）。

*Part B: 拍摄设备研究 & 初步选定 (~20 分钟)

1. 快速浏览我昨天推荐的几款设备（Insta360 GO 系列, DJI Action 系列, 罗技摄像头, 手机+支架）的主要特点和价格区间。
2. 做出初步决定: 你打算先用什么方案开始拍摄？是立刻购买设备，还是先利用现有手机？今天需要有一个明确的起步方案。

*Part C: 剪映基础极速入门 (~1 小时)

1. 下载安装“剪映”App。
2. 打开 B站 或 抖音，搜索“剪映 新手 快速入门”或“剪映 10分钟 教程”这类关键词。
3. 找到一个看起来清晰、时长在 10-30 分钟左右的基础教学视频，完整观看并跟着操作一遍。目标是务必掌握：导入素材、分割/删除、添加文字、添加背景音乐、导出视频。
4. 留意教程中是否提到 AI 功能(如 AI 字幕识别、AI 抠像等)，了解一下即可。

怎么算完成:

* 抖音账号的昵称、签名（含AI元素）、头像、背景图已初步设置。

* 明确了起步阶段使用的拍摄设备方案。

* 观看并跟学了一个剪映基础教程，了解了核心操作。

需要记录什么/怎么给你反馈: 在每日反馈中告诉我:

* “【反馈】抖音：账号昵称暂定为‘XXX’，签名‘XXX’（已加入AI元素）。初步决定先用‘手机+桌面支架+胸前挂带’方案开始拍摄。剪映基础教程已学习，掌握了导入/分割/文字/音乐/导出。”

今日任务总结 & 时间预估:

俯卧撑: ~15分钟

饮食记录: ~10分钟

健身房: 1.5小时 = 90分钟

英语: ~30分钟

抖音启动: ~2小时 = 120分钟

总计: $15 + 10 + 90 + 30 + 120 = 265$ 分钟 ≈ 4.4 小时

这个时间略超 4 小时，但考虑到健身房是固定大块时间，其他任务可以穿插或略作调整。例如，剪映学习可以先看一个短的教程，掌握最核心功能即可。

重要提醒:

完成比完美重要: 今天是第一天，很多事情是尝试和启动。如果某个任务感觉时间不够或遇到困难，先做一部分，记录下来，明天再继续。

专注当下: 执行每个任务时，尽量专注。

灵活调整:

如果感觉某个任务安排不合理，或者有突发事情，可以灵活调整顺序或时长，但尽量完成核心目标。

期待你今天的反馈！迈出第一步就是巨大的成功！