

问心31——当我不再想招募3个助理后：AI省下的不是钱，是注意力

原创 Universal晓文 梦想实现师晓文 2025年10月25日 05:25

[点击蓝字](#)

[关注晓文](#)

AI省下的不是钱，是注意力

缘起

两个月前，在塞图巴尔安顿下来后，在这边开始打算做点事，突然萌发了招助理的念头：把手头的活外包出去，比如信息整理、选题出初稿。于是开始尝试联络，发现留学生的人力成本是真的低。一个硕士，葡语母语级别，正常一个月就开200欧的工资。我甚至听说这边有商会的头头，招了三个助理，一个月给200欧，也就是一人不到70欧。都是那种葡语母语级别的，有的还拿到了国籍的。

我开始一个个面试，结果发现：学历好看，但认知跟不上。唯一勉强能看到的是一个在葡生活了16年数学硕士，平时也有给一些账号写文的人。但认知还是远远达不到我的要求。其他就更别说了，各种骚操作。

我仔细想想风险：同样的任务，要解释三遍；同样的错误，下次还会犯。更耗心力的是情绪管理：要照顾对方的感受、要"画饼"激励、要在挫败时安抚。后续沟通下来，你发现自己不是在"用人"，而是在"养人"。这样太消耗了，所以我搁置了这件事。继续收集信息，梳理业务。

直到有一天，我用AI完成了同样的任务，10分钟搞定，质量还更稳定。我意识到：几个"便宜助理"≠一名"可用助理"。

收心

停下来，问自己一个问题：
我雇人，到底是在买什么？

买输出？AI已经赢了。
买陪伴？那我雇的是助理还是朋友？
买成长空间？那我是老板还是老师？

我以为在管理团队，其实在管理幻觉：
"有人=有事做=有价值"。

明心

真相是：低价人力的隐形成本，不在工资，在心力。

【人力成本真相】机会成本一小时按100欧来计算。

首月（含招聘磨合）：

- └ 工资：600€
- └ 招聘筛选（10小时）：1,000€
- └ 磨合损耗（40小时）：4,000€
- └ 持续沟通（32小时）：3,200€
- └ 返工损失（20%）：760€

合计：9,560€

常规月成本：

- └ 工资：600€
- └ 沟通管理（32小时）：3,200€
- └ 返工损失：760€

合计：4,560€

AI订阅（顶配5个Pro）：

GPT-5 Pro + Gemini Pro + Claude Max +
Perplexity Pro + Grok Pro = 450€/月

月净节省：4,110€（约3万人民币）

时间收回：32小时/月（价值3,200€）

一句话：

你不是在省4,110€，你是在收回每月32小时的决定权。

而且让我觉得有点滑稽的是，当我向一些富豪举例如何使用某个模型的时候，我听到不止一次那些富豪嫌这200欧（以gpt pro为例）贵了。

AI订阅费相比之下真是可以忽略不计的成本，可以说是这个时代创业最简单的方式了。每个ai都相当于一个博士团队，而且是跨学科的博士团队。

两月综合价值：≈11.4万人民币

年度综合价值：≈68万人民币（含时间价值）

见心

看见"AI+1"工作流的本质

不再考虑人力后，我把原来三种不同的工作（选题、资料整理、文章骨架）合成了一套
四步流水线。

【AI+1流程SOP】

（"1"指的是你自己——唯一的一号位判断者）

第一步：选题池生成（AI执行）

- 输入：主题方向 + 读者画像
- AI输出：20个选题，按"可转化性"排序（依据：需求强度、可执行性、新鲜度）
- 你的动作：挑5个，10秒完成

第二步：资料包检索（AI执行）

- 输入：历史文章/政策链接/参考资料
- AI输出：关键点 + 时间标注 + 信息来源
- 你的动作：只确认"适用性"，不做内容生产

第三步：文章骨架（AI→你）

- AI输出：按"结论在前 + 段落要点"产出骨架（每段≤120字）
- 你的动作：补个人判断与真实案例（这是唯一不可被AI替代的部分）

第四步：发布与复盘（AI辅助）

- AI输出：A/B标题 + 一句话总结
- 你的动作：定稿发布 → 用数据回填"迭代表"

质检只有两件事：

1. 是否能"外行拿来就用"
 2. 是否标注来源与日期（避免老旧信息）
-

如果确需人力："思考型助理"的三关筛选

不是不能用人，而是只在确需时再招，且标准完全不同。
这不是"便宜劳力"，而是"可放大的第二脑"。

筛人三关（各≤30分钟小测）：

第一关：任务复述

测试：把我的任务描述改写成"交付判据 + 步骤"

考察：理解任务的能力（权重20%）

第二关：结构化

测试：给一段混乱信息，产出步骤表与缺口清单

考察：结构化能力（权重20%）

第三关：事实核对

测试：从三个来源验证一条政策/新闻，必须标日期与权威性

考察：检索与验证（权重15%）

评分维度（Excel里有完整Rubric）：

理解任务（20%）+ 结构化（20%）+ 检索验证（15%）+ 写作可执行性（20%）+ 迭代学习（15%）+ 伦理保密（10%）

用工方式：

- 只按"交付物"付费，不按工时
 - 所有交付必须可复刻（SOP化），下次能被AI直接调用
 - 连续两次低于3分，即时停用
-

定心

一个月改造计划（把"碎片时间"变整块产出）

第1周：搭底座

- 建一个"AI协作决策表"（Excel模板已提供，有示例）
- 按这张表跑通你的"本周选题池"与"咨询纪要结构化"两件事
- **检查点**
 - ：能在10分钟内产出70分初稿

第2周：固化模板

- 选一个效果最好的提示词，保存为 主题_任务_v1
- 让AI帮你生成SOP版本（输入样例/输出样例/质检点）
- **检查点**
 - ：下次遇到同类任务，可直接调用模板

第3周：引入"+1"（可选）

- 若确实需要人协助，只招"思考型助理"（见上文Rubric）
- 让他/她只做资料投喂与回填，不碰判断
- **检查点**
 - ：助理的交付物能直接被AI调用

第4周：复盘与提速

- 用"迭代记录表"统计：耗时、评分、下次改进
- 把两条高频任务提速到"10分钟70分初稿"
- **检查点**
 - ：本月净节省时间 ≥ 20 小时

立即可用的提示词（3个核心场景）

1) 信息整理 → "三段式纪要"

把下面的对话转录整理成一页可执行纪要：

1. 核心议题（ ≤ 3 条，每条 \leq 两句）
 2. 行动清单（责任人/动作/截止日）
 3. 风险与依赖（各 ≤ 3 条，注明信息缺口）
- 语气清晰、不评判。

2) 选题调研 → "20→5"筛选

目标读者：【描述】

目标转化：【咨询/加群/邮件订阅】

先给20个选题并按"转化潜力"排序（依据：需求强度、可执行性、新鲜度）。

对Top5补充：

- 每题3个要点
- 一个常见误区
- 一个可执行清单

3) 文章骨架 → "结论在前"

按"结论在前→证据→步骤"生成骨架。

要求：

- 每段 ≤ 120 字
- 避免抽象词

- 标注必要来源和日期
- 列出"读者立刻能做的第一步"

我的实际运用：我阅读速度很快，一目十行，毫不费力，而且修改不用过脑子，瞬间可以给出方向。所以我经常采用的是：让某个AI生成初稿，让几个主流模型互相改，改的差不多了，我再给出意见，确定文本大致没问题了，然后按我的问心框架去修改，一般会按照claude的来，有时候也会选择用gpt的，最后我再修改润色。

发心

今天就做一件事

打开后文的Excel（AI协作操作包.xlsx），先填"AI协作决策表"的第一行。
把"本周选题池"跑一遍。
看见一选择一行动，第一笔"1万块"就从这里开始。

记住一句话

你不是在省钱，你是在收回决定权。

把重复性交给AI，把判断与选择留给你自己。
这既是更高的效率，也是一种心的自由：

- 不再被劣质沟通耗尽
- 不再被无效忙碌牵着走
- 不再为"管理情绪"而消耗心力

外面没有别人，只有你自己。

这不是一篇"教你省钱"的文章。
这是一次"收回注意力"的实验。
当你不再为"管人"而耗尽心力，
当你不再为"证明有用"而焦虑，
你会发现——
真正的工作，才刚刚开始。

附录 | 获取完整工具包

回复关键词 **【问心31】** 获取资源。

如果这些内容对你有帮助，**欢迎付费支持——**
这既是**能量的流动**，也是**筛选的过程**。
我可以免费分享，但我也清楚，**我的信息是有价值的**。
真正懂得这一点的人，才会珍惜它。

工具包内容

Excel 模板（5 张工作表）

AI 协作决策表

成本 ROI 沙盘

AI+1 流程 SOP
迭代记录表
助理评分 Rubric

完整提示词库（15+ 场景）

覆盖内容生产、调研、复盘、结构化思考等核心环节。

实施手册 PDF（30 天改造路线图）

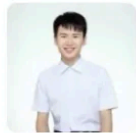
把碎片时间转化为整块产出的完整实践指南。

工具可以免费获得，
但能用好它的人，才是最稀缺的资源。

企业微信：



个人微信mxsxs2025（有事直说，不闲聊，专业问题咨询请付费，非紧急事务请留言，不保证即时回复）：



梦想实现师晓文 (有事直说不闲...)

法罗群岛



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友。

灵魂三问：

- 1、你今天爱自己了吗？
- 2、你今天读书了吗？
- 3、你今天为自己做事了吗？



就捣蛋

不关注

长按上方二维码，关注“公众号”



球分享



球点赞



球在看



Universal晓文

喜欢作者

问心 · 目录

上一篇 · 问心30——问心于AI | 当我学会让工具也有灵魂

作者提示: 个人观点，仅供参考