

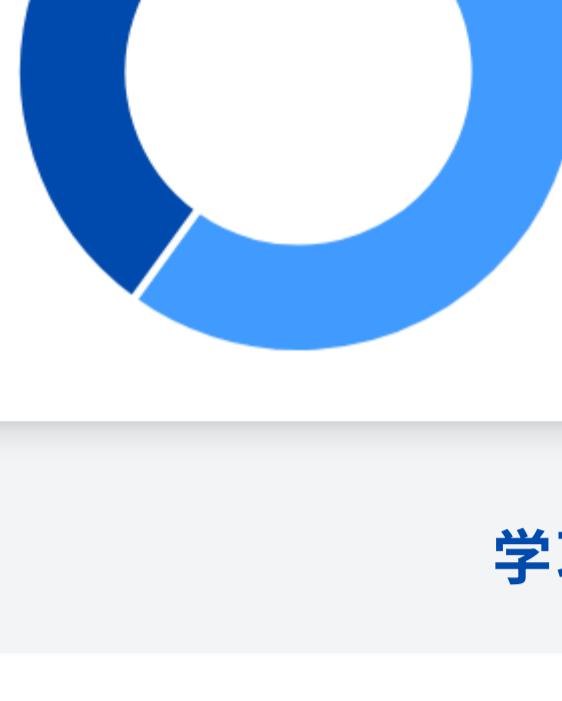
生成式思维与创造力分布式学习之旅

我们不交付“技能清单”，我们构建持久、可进化的“认知骨骼”。

为何选择构建“认知骨骼”？

在技术知识半衰期急剧缩短的AI时代，任何具体的技能都注定会迅速过时。真正的教育投资，应当投向那些在所有工具都被遗忘后，依然能支撑我们独立思考和创造的底层思维模式。

形成性评估(过程) 总结性评估(结果)



以成长为核心的评估

我们的评估体系彻底颠覆了传统考试。60%的权重被分配给形成性评估，这意味着你的持续努力、深度反思和协作精神，都将被视为成长本身。我们关注的是“成为”更好的思考者，而非仅仅“完成”一个项目。

学习之旅背后的科学

间隔效应：为深度内化设计

研究证实，分散学习比集中“填鸭”能带来更持久的记忆效果。我们的“周末工作坊+周间任务”节奏，正是为知识的消化、反思和巩固创造了理想条件。



周末沉浸式工作坊

高强度概念输入与实践



周间自驱式任务

消化、反思、应用与巩固



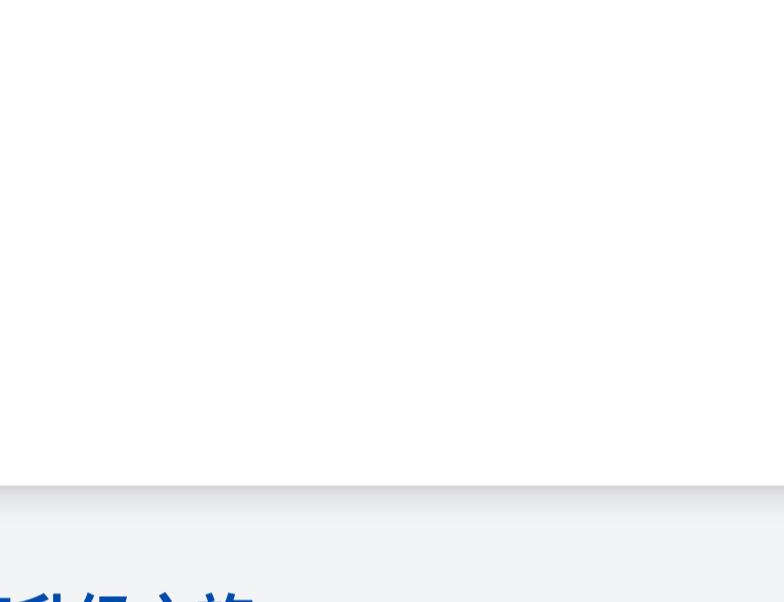
知识深度内化

构建稳固的认知结构

认知负荷管理

人的工作记忆有限。我们通过精心的教学设计，最小化与学习无关的心理消耗，最大化用于构建知识体系的有效努力，确保你始终处于最佳学习区。

外在负荷(无效消耗) 内在负荷(内容难度)
相关负荷(有效学习)



为期五周的认知升级之旅

第一周：解构与奠基

破旧立新。解构一个成功的AI产品，也解构我们固有的学习模式，为构建全新的认知操作系统奠定坚实基础。学习系统思维、MECE原则与元学习。

第二周：洞察与重构

从问题到机遇。学习如何将发现的痛点重构为富有潜力的创新机会。掌握JTBD框架与HMW方法，精准定义问题。

第三周：人机共创与直觉AI

深入AI的技术核心，不仅学习如何“使用”AI，更要建立起对AI工作原理的直觉性理解。掌握高级提示工程、注意力机制与LoRA微调。

第四周：原型与评估

让抽象变得可触。将前几周积累的思考与洞察，转化为一个用户可以交互、可以感知的AI应用原型。实践敏捷学习与快速原型开发。

第五周：综合与新起点

策展你的成长。你将不再仅仅是展示一个项目，而是要讲述一个关于你如何定义问题、探索方案、克服挑战并最终实现成长的完整故事。

核心课程：道与术的融合

本课程的设计哲学在于将抽象的思维模型（道）与具体的技术实践（术）紧密地交织在一起。它们并非两个独立的轨道，而是相互赋能、彼此成就的共同体。

道 (The Why): 思维模型

- 第一性原理
- 系统思维
- MECE 原则
- JTBD 框架
- HMW 方法
- 元认知

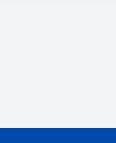
术 (The How): 技术栈



最终产出：可进化的认知操作系统

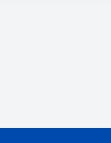
确保你不仅是一个“会用工具的工匠”，更是一个“知道为何而做、如何做得更好的创造者”。

你将收获什么？



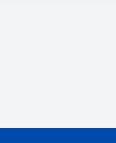
个人AI项目

一个可在线演示、解决真实问题的AI应用，综合体现你的全部能力。



证据组合包

一份有说服力的成长叙事，通过日志、代码和反思，论证你的能力进化轨迹。



认知操作系统1.0

一份个人化的思维框架与迭代计划，开启你持续自我完善的飞轮。