



信息时代的个人知识管理系统

我如何用 AI 打造 100X 知识萃取系统

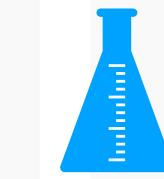
Personalized Information Filtering & Knowledge Extraction with AI



自动化采集



AI 驱动



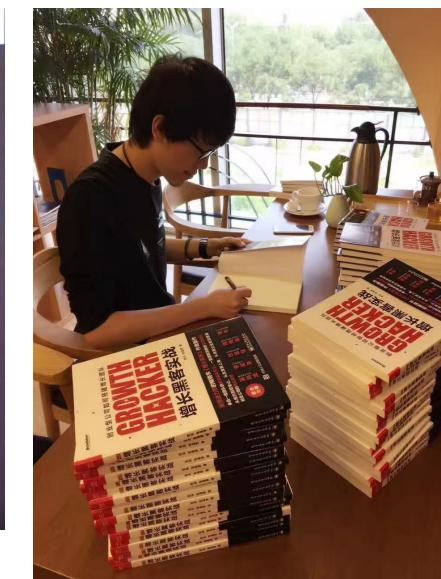
知识萃取



提示词技巧

自我介绍

Self-introduction



范冰 @XDash

- 畅销书《增长黑客》作者、 ZengZhang.AI
- 现在主要研究 Crypto+AI
- 增长营销顾问，服务过华为、荣耀、东风汽车、Bybit 等
- 培训过谷歌、清华大学、腾讯、阿里巴巴、京东、百度、美团点评、中国电信、老板电器等 200+ 公司/机构
- 前美股上市公司创新机构 PM
- Forbes U30、IDG 「十大跨界人物」
- 投资人；开书店；协助引入&作序《纳瓦尔宝典》

为什么要主动管理和萃取日常摄入信息？

Importance of information filtering & knowledge extraction

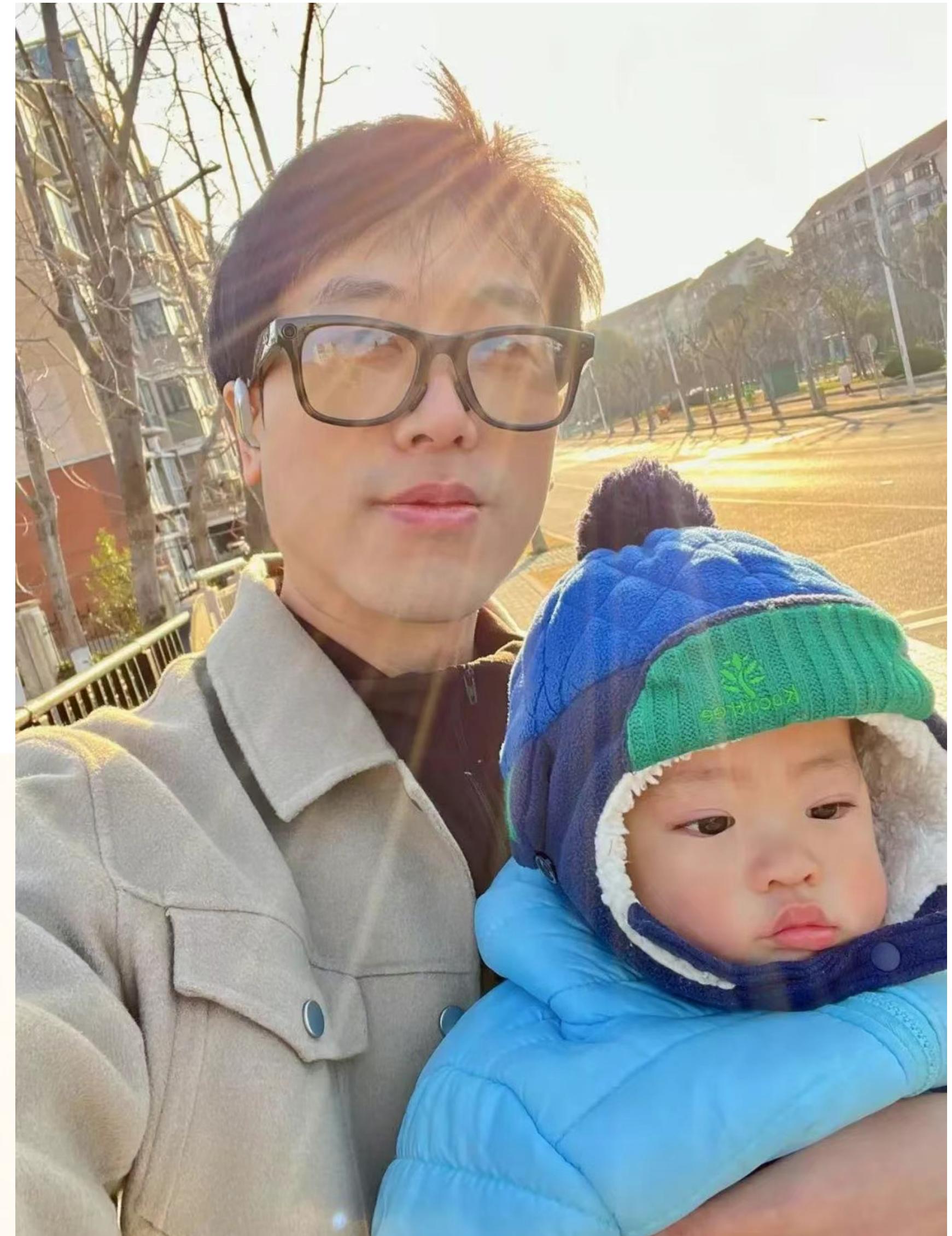
AI 时代的信息挑战

- 每日产生 2.5 万亿字节数据
- 人脑工作记忆仅能处理 7 ± 2 个项目
- AI 等热门行业的重复/浮夸/虚假宣传
- 信息茧房、信息焦虑与决策疲劳



我自身的状态变化与痛点

- 生娃之后，个人空暇时间大幅减少
- 抵御生活熵增、钻研投资/AI 需要
- 以身入局以毒攻毒，用魔法打败魔法
- 看到被投项目/利益方的咨询痛点



「先建立信息的秩序，再建立自己内心的秩序。」

ZengZhang.AI

我个人 AI 知识萃取系统的演进历史

The evolution history of my personal AI knowledge extraction system

Ver 1.0

单一现成工具

- 开箱即用，付费就是上帝
- 简单易维护，有大量现成学习资源
- 有利于形成最初的知识管理习惯
- 但受制于工具/平台的限制，扩展性差

Ver 2.0

多个工具组合

- 需要配置，更符合个性化需求
- 自动化操作，降低人工介入的时间成本
- 有利于快速验证某个新的知识管理策略
- 但成本较高，前期配置耗费精力，且方案不可导出复用

Ver 3.0

用 AI Coding 自研知识基建

- 完全符合个人需求，扩展性强
- 想要什么，自己手搓，对外部依赖性低
- 有利于将已验证的知识管理策略，长期高效地形成固定运行的机制
- 真正让我实现了 100X 信息获取效率
- 但是需要有一定的 AI Coding 思路，并且对自己的需求要清晰洞悉

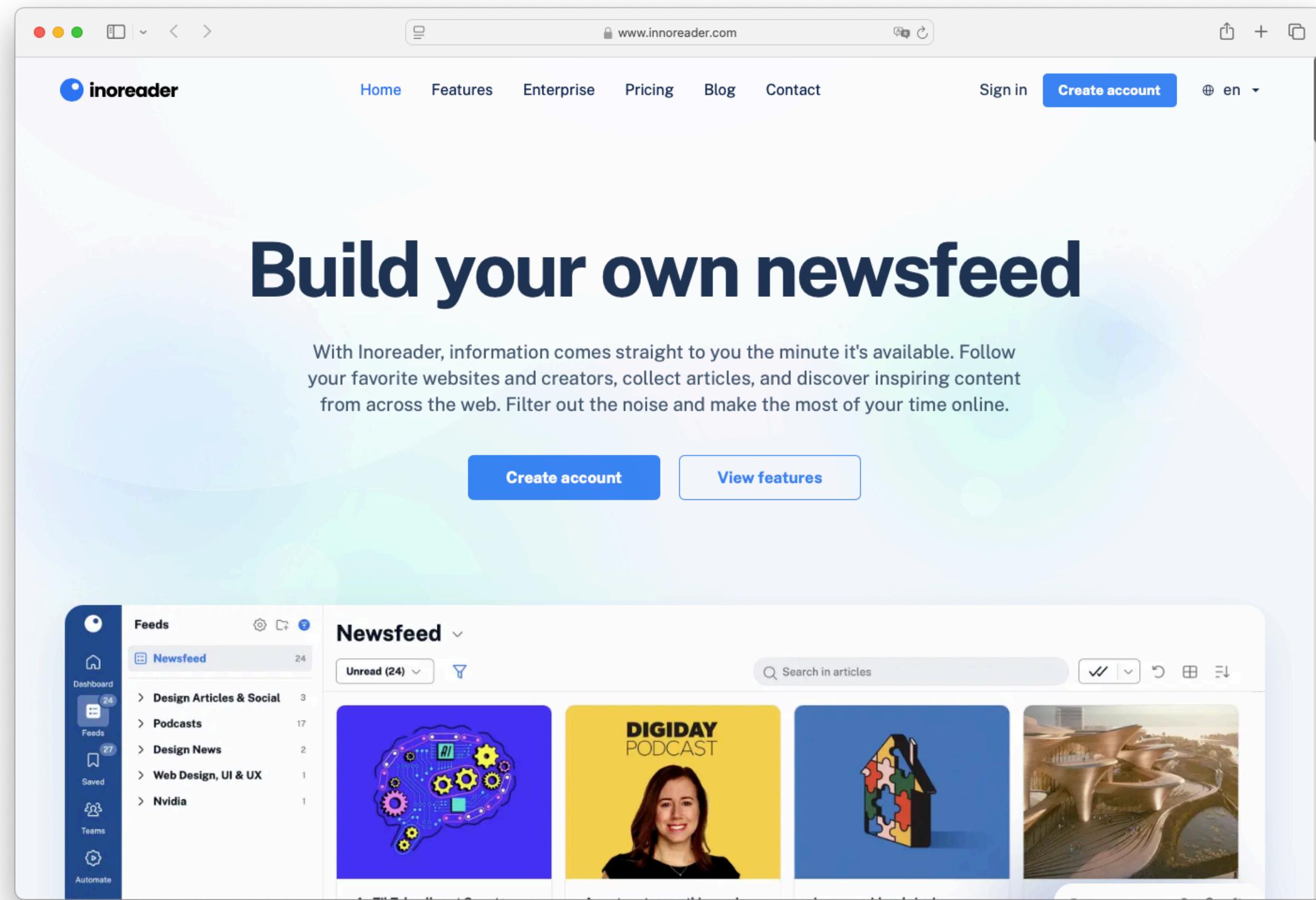
「真正的知识管理顾问，绝非仅仅教人使用工具那么简单。工具只是手段，核心在于帮客户重塑与知识的关系。」



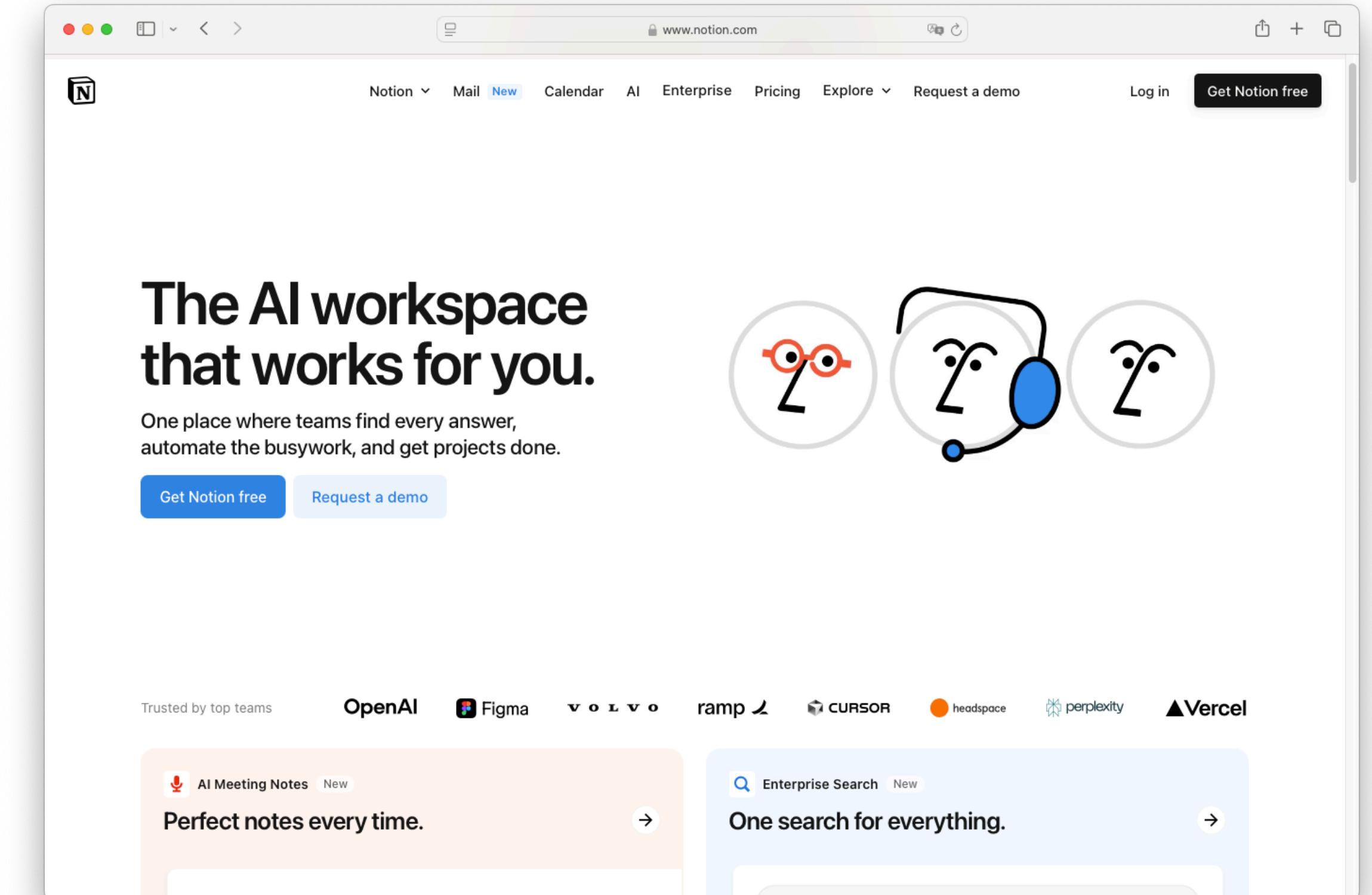
PART 1. 直接使用单一第三方产品

Directly using a single third-party product

我（曾经）最常用的两款在线知识管理服务

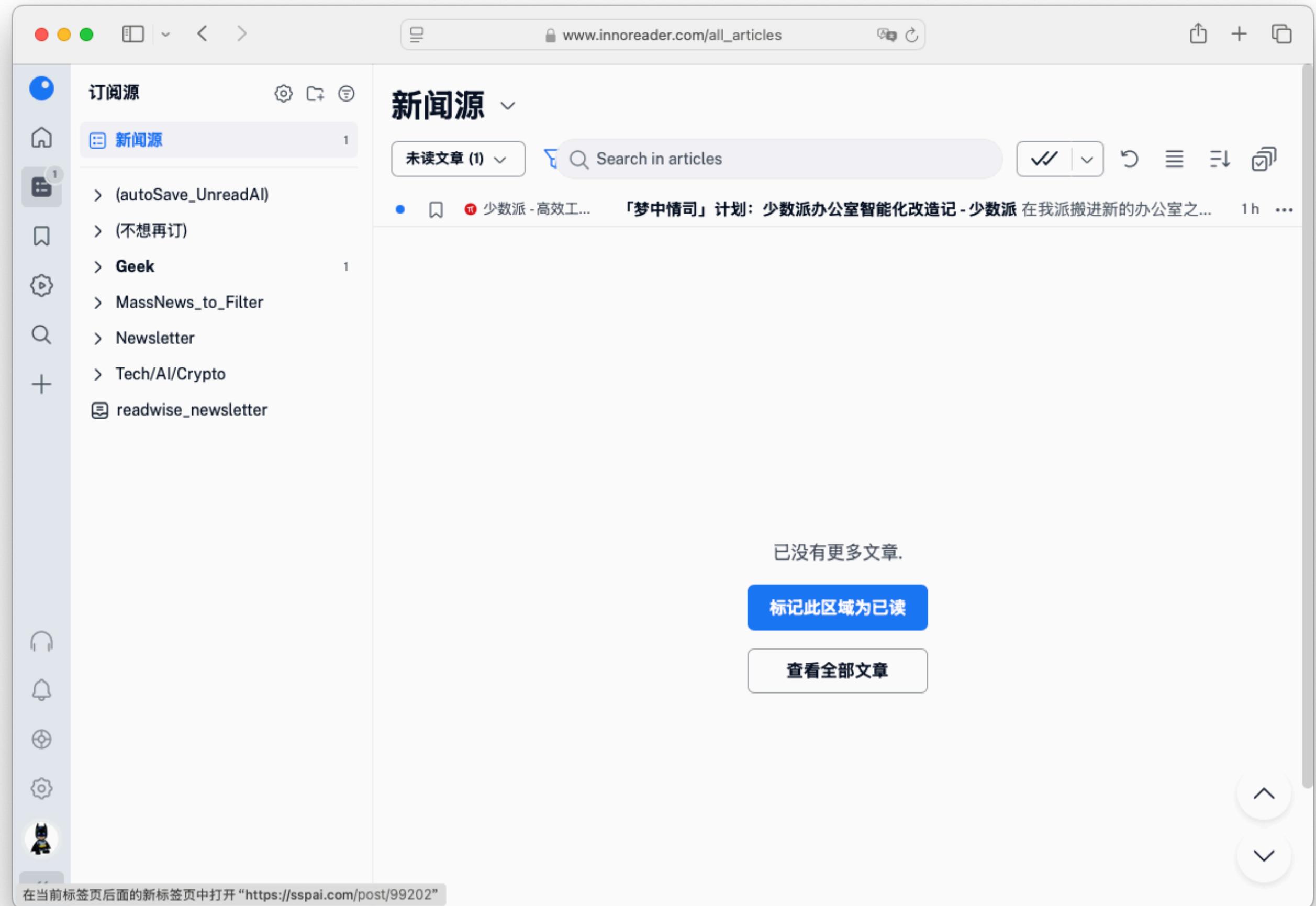


Inoreader



Notion (飞书同理可借鉴)

Inoreader 产品介绍



基本功能

- RSS 订阅是核心功能
- 强大的自定义「规则」
- 针对单一信源的过滤器
- 与第三方工具的整合能力（这章先不讲，下一章会提到）
- 原生 AI 功能偏弱，但正在慢慢补强

(我是重度日活用户，付费 5 年，中间换过 Readwise Reader、Follow，发现还是 Inoreader 最适合我)

Inoreader 我的用法技巧1：善用规则，主动过滤掉不感兴趣的字眼

The screenshot illustrates the Inoreader interface for managing rules. On the left, the 'Rules' section shows a list of existing rules, including one for filtering news from MassNews and another for filtering new articles from accounts. A red circle highlights the 'Edit Rule' dialog for a specific rule, which contains a complex set of filters for the title field. This dialog is connected by a blue arrow to the 'Rules log' section on the right, where a list of recent log entries is displayed, showing how the rule has been triggered.

规则: 6

名字	类型	今日匹配	状态
(不想再订) 自动标...	文件夹中有新文章(不想再订)	0	开启
黑名单 of MassNe...	文件夹中有新文章 MassNews_to_Filter	0	开启
黑名单 of 全部	账号中有新文章	2	开启

编辑规则

当 账号中有新文章

如果 标题 包含 生物

或者 标题 包含 今日买入

或者 标题 包含 拟购买

或者 标题 包含 注册资本

或者 标题 包含 统计局

仪表盘

Rules log

- 黑名单 of 生物 派早报：大疆发布无人机新品、掌阅公布 iReader Tango 等 - 少数派 4h ...
- 黑名单 of 今日买入 南通首例！从18个月缩短至6个月，耐多药结核病治疗进入“精准短程” - 紫牛新闻 3w ...
- 黑名单 of 拟购买 派早报：索尼发布 Xperia 1 VII、松下发布 Lumix S1M2/M2E 等 - 少数派 1d ...
- 黑名单 of 注册资本 社区速递 092 | 一周最热评、派友的工作日备餐和 Apple Watch 故事 - 少数派 1d ...
- 黑名单 of 统计局 派早报：三星发布 Galaxy S25 Edge 等 - 少数派 2d ...
- 黑名单 of 生物 派早报：淘宝推出桌面版客户端；《堡垒之夜》重新向 App Store 申请上架 - 少数派 3d ...
- 黑名单 of 今日买入 派早报：华为举行鸿蒙电脑技术与生态沟通会等 - 少数派 6d ...
- 黑名单 of 拟购买 派早报：技嘉推出新款迷你主机、三星推出「轻触转账」功能等 - 少数派 1w ...
- 黑名单 of 注册资本 派早报：微软发布 12 英寸 Surface Pro 等新品等 - 少数派 2w ...
- 黑名单 of 统计局 社区速递 091 | 你没见过的社区文章、一周最热评、派友的春花赏 - 少数派 2w ...

Inoreader 我的用法技巧2：琳琅满目的大信息量信源，纳入一个目录

The screenshot shows the Inoreader web interface with the URL www.inoreader.com/folder/MassNews_to_Filter. On the left, there's a sidebar with various icons and a list of saved sources. The main area displays a list of news items from the 'MassNews_to_Filter' folder. Each item includes a thumbnail, the source name, the title, and a timestamp. A search bar at the top right allows filtering by article content.

序号	来源	标题	时间
1	知危编辑部 (air...	关于俄货店的一切：造假？割韭菜？还是被误解的好生意？	Feb 2025
2	知危编辑部 (air...	光鲜的国产新能源车企背后，供应商们快被榨成干了	Jan 2025
3	知危编辑部 (air...	羽绒服卖的贵是因为猪肉便宜？这么离谱的理由竟然是真的！	Jan 2025
4	知乎每日精选	精灵宝可梦 (Pokémon) 中有哪些有趣的冷 (小) 知识？长文预警！多图预警！流量炸弹！宝可梦...	Jan 2025
5	知危编辑部 (air...	给一整个国家加上杠杆：家电补贴都改变了什么？	Jan 2025
6	知危编辑部 (air...	潮头上的中国汽车：从手工造车到第3000万辆下线的国货之光	Jan 2025
7	知危编辑部 (air...	欧美能源危机造就的万亿市场，是风口还是绞肉机？	Dec 2024
8	知危编辑部 (air...	全国4S店仅10%盈利，汽车经销商们要被时代抛弃吗？	Dec 2024
9	知危编辑部 (air...	揭秘拼多多的Temu：神秘、高效、令人看不透的百亿巨兽	Dec 2024
10	知危编辑部 (air...	垃圾国潮外卖的好评和订单量，都是怎么被刷出来的？	Dec 2024
11	知乎每日精选	为什么即时战略游戏越来越落寞？硬核科普警告！即时战略 (RTS) 在过去30年的发展中，传统...	Dec 2024
12	知乎每日精选	最新一期「优秀答主」名单揭晓，快来看看都有哪些宝藏答主~ ✨ 新一期「优秀答主」今日揭晓...	Dec 2024
13	知乎每日精选	游戏的系列作品，下一作应该如何削弱前作中玩家已经养成的“战神”级角色？知乎游戏区的好问题...	Dec 2024
14	知乎每日精选	游戏《冰汽时代2》中的“暖券”是什么？在现实中有类似的通货么？终于写完了，6000字长文解...	Dec 2024
15	知乎每日精选	已经掌握独立建造第三代核电站的技术的国家有哪些？谢邀 @央视新闻 我是“华龙一号”总设计师邢...	Dec 2024
16	知乎每日精选	Reverse-o1:OpenAI o1原理逆向工程图解 OpenAI o1的推出称为横空出世不为过，尽管关于Q*、草...	Dec 2024
17	知乎每日精选	你一直坚持热爱的事情是什么？坚持了多久？谢邀 @央视新闻 知乎的朋友们对好啊，我是打了50多...	Dec 2024
18	知乎每日精选	中国制造能否诞生「奢侈品」？谢邀 @央视新闻 什么是从中国制造中诞生的「奢侈品」？这是...	Dec 2024
19	知乎每日精选	独立游戏在中国 插曲：手游版号办理完全攻略 2017.1.14更新了账号承诺书部分和注意事项里一则...	Dec 2024
20	知乎每日精选	如何评价《黑神话：悟空》这款游戏？它到底好不好玩？用上亿美元甚至数亿美元的预算，做出值...	Dec 2024
21	知乎每日精选	如何评价游戏《废土3》？现在我的咽喉仍在被滚烫的火药烟灼烧，左手无名指在科罗拉多雪原的...	Dec 2024
22	知乎每日精选	有人可以把《战锤2：全面战争》的背景故事和人物关系讲清楚吗？既然题主这样问了，应该是想...	Dec 2024

- 国内外专业新闻网站
- 垂直行业门户
- 热搜热榜
- 精选类、策展类、日报周报类...

The screenshot shows the Inoreader desktop application window. It displays the 'MassNews_to_Filter' folder settings. The '自动化' (Automation) tab is selected, showing a red circle around the '保持未读状态' (Keep Unread) section. This section indicates that articles will be automatically marked as read after 30 days. Below it, the '输出订阅源' (Output Subscription Source) section shows options for creating a custom feed. At the bottom, there are buttons for OPM, RSS, JSON, and HTML editing.

Inoreader 我的用法技巧3：过滤器，移除近似重复的文章

The screenshot shows the Inoreader web interface for managing filters. On the left, a sidebar lists various automation features like 'Rules' and 'Filters'. The 'Filters' section is circled in red and contains a sub-section titled 'MassNews_to_Filter'.

Main Filter List:

- (不想再订) 移除文章 (Count: 100+, Status: Enabled)
- Geek 移除重复文章 (Count: 2, Status: Enabled)
- MassNews_to_Filter (Count: 0, Status: Enabled)
- 移除重复文章 (Count: 9, Status: Enabled)
- 少数派 - 高效工作, 品质生活 移除重复文章 (Count: 0, Status: Enabled)
- 财新网 财经观察 移除重复文章 (Count: 0, Status: Enabled)

Filter Configuration (MassNews_to_Filter):

编辑过滤器

如果重复匹配了相同的旧文章，则新文章不会出现。可以选用不同的检测模式，其中更安全的是 URL 模式。

过滤重复文章当它们有:

- 相同的 URL
- 相同的标题
- 几乎相同的标题

对比周期: 1天

保存过滤器 取消

Notion 产品介绍

The screenshot shows the Notion interface with the title 'Unread AI'. The left sidebar includes sections for '工作空间' (Workspace), '私人' (Private), and '设置' (Settings). The main content area displays two cards:

- 股票交易AI Agent - TradingAgents**
- 股票交易AI Agent TradingAgents是麻省理工学院和加利福尼亚大学洛杉矶分校合作开发的金融交易框架。
- 该框架通过多种角色的智能体来模拟股票交易环境，包括分析师、研究员和交易员，以提高交易表现。
- 分析团队负责收集市场信息，涵盖基本面、情绪、新闻和技术分析。
- 研究团队对分析报告进行批判性评估，以识别最佳投资策略。
- 交易员根据分析和研究结果做出交易决策，确保最大化回报。
- 风险管理团队监控市场风险，确保交易活动在可控范围内。
- TradingAgents采用结构化沟通以提高信息传递效率，减少消息失真。
- 该框架的智能体通过共享环境状态，实现动态决策和协作。
- TradingAgents的工作流程强调有效的互动和信息整合，以优化交易决策。
- 该框架具备高度的可扩展性，支持未来模型的替换和集成。
- 通过大量实验结果，TradingAgents在累积收益和风险管理方面显著优于基准模型。
- 该框架为用户提供了全面的市场分析和策略建议，帮助投资者做出明智的决策。
- Circle to Search, XOXO:「圈定即搜」功能交互解析与入门指南 - 少数派**
- Circle to Search 功能是 Google 在 Galaxy Unpack 上发布的一种全新交互方式，通过简单手势圈选屏幕区域来提供搜索结果。
- 该功能在用户体验方面表现出色，响应迅速且易于使用，显著提升了Android设备的操作便利性。
- Circle to Search 的开发团队整合了 Google Lens 的核心能力，简化了使用流程，让用户可以随时调用功能。
- 使用 Circle to Search 可以轻松进行音乐识别、文字翻译、链接识别等多种操作，大幅提升了信息获取的效率。
- 该功能的设计强调了自然流畅的操作体验和快速响应，确保用户能够高效地完成搜索。

基本功能

- 全球最具讨论度的笔记工具之一
- 审美简洁优雅，减少写作干扰
- 积木化的文档，Lego for Notes
- 浏览器 Save to Notion 插件剪藏内容
- 不断扩展功能边界

(推荐一定要买 Notion AI，不贵但几乎让 Notion 的实用性上了一个层次)

Notion 我的用法技巧1：活用表格中的「自定义 AI 填充」

The image consists of three screenshots from the Notion platform, each highlighting a different aspect of the 'Custom AI Filling' feature.

- Screenshot 1: 'Unread AI' sidebar**

A red circle highlights the 'Custom AI Filling' option under the 'AI自动填充' (AI Auto-Fill) section. This section also includes 'AI Summary' and 'AI Translation'.
- Screenshot 2: '使用 AI 自动填充“逐段概括”' (Use AI to automatically fill "summarize by paragraph")**

A red circle highlights the instructions for generating content. It states: "请以回车换行为分割，逐段地将正文内容，一段一段地只高度归纳提炼总结为凝练的一句话，需涵盖主要内容，不能丢失关键信息和想表达的核心意思。用中文。" (Please use carriage returns to separate paragraphs, summarize each paragraph into a single sentence, covering the main content without losing key information and the core meaning. Use Chinese.)
- Screenshot 3: 'Unread AI' list view**

A large red circle highlights a card in the list. The card title is '股票交易AI Agent - TradingAgents - MIT 和 UCLA 合作的股票交易框架' (Stock Trading AI Agent - TradingAgents - A framework developed by MIT and UCLA for stock trading). The card content provides a detailed summary of the TradingAgents framework, mentioning its development by MIT and UCLA, its purpose of simulating the stock trading environment, and its various features like market information collection and risk management.

可以用来提炼主题、多乱概括、提取出现的公司/人物/产品名...

Notion 我的用法技巧2：自制「已读标记」、「稍后阅读标记」

Unread AI

全部未读 稍后阅读 ★精华 AI 投资 所有 垃圾 +

阅✓: 未勾选 Later: 未勾选 + 筛选

阅... ★ A Later 是 ... 括 AI

未勾选 ✓
已勾选
清除

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	在看激流时代
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	当我旅游时我 在.....(4)

投资知识可以帮助我们更好地理解投资；
为1343，标记为未读，网址是豆瓣链接
时间为2025年4月6日下午1:31。
分享，且标记为未读状态。

- 该文档标题为《在看激流时代》，并包含相关信息
- 电影ID为1341，评分为No，已阅标记为Yes，最
已读状态均为No。
- 该电影的标签是纪录片。

- 2010年，我在一家美资银行的技术中心工作，因
- 签证申请经历了漫长的审核过程，最终我获得了i
- 在波士顿出差期间，利用长周末去纽约和华盛顿
- 在波士顿，参观了多次艺术博物馆，并对这座城市
- 美国的文化活动让我感到震撼，例如观看歌剧《I

Notion 我的用法技巧3：我试过的其它玩法、骚操作..

← 已删除属性	
☰ 侧重	↶ ⏙
☰ 侧重提炼-具体案例	↶ ⏙
☰ 侧重提炼-数据	↶ ⏙
☰ 解释标题	↶ ⏙
☰ 侧重提炼-观点/原则	↶ ⏙
Σ Formula	↶ ⏙
Σ 根据侧重输出	↶ ⏙
🔗 网址	↶ ⏙
☰ 专有名词	↶ ⏙
☰ 数据提炼	↶ ⏙
☀ Status	↶ ⏙
☰ 虚拟女读者满意度	↶ ⏙
☰ 研究母题	↶ ⏙
⌚ 阅读状态	↶ ⏙
☰ 金句	↶ ⏙
☰ 是否有我感兴趣的话题	↶ ⏙
☰ 人物	↶ ⏙
☰ 名人名言	↶ ⏙
☰ 模拟提问	↶ ⏙
☰ AI导师观点	↶ ⏙
☰ 收藏夹	↶ ⏙
☰ 技术名称	↶ ⏙
☰ AI summary	↶ ⏙

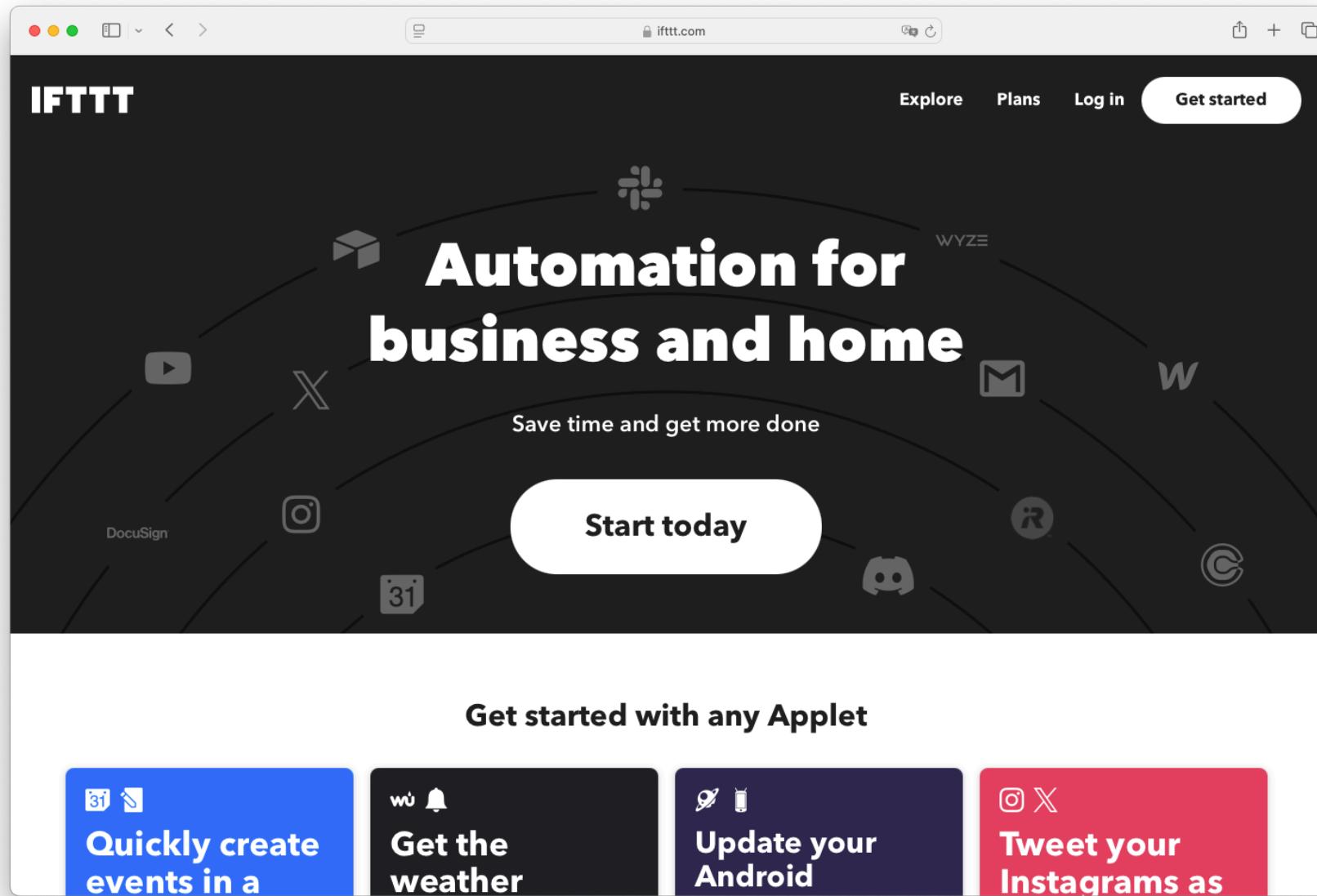
- 给出标准，为文章质量打分，低于质量阈值的劣质内容直接被过滤
- 虚拟女读者满意度评分（测试传播性、情感注入、是否冒犯）
- 提炼金句，方便发社交网络骗赞骗转发
- 模拟提问，看我是否真的读懂了这篇内容？
- 帮我提炼出案例，方便我做写作/做课
- 提炼投资标的，看看最新热议的我是否了解？
- 模拟 AI 导师，看看他们如何看待这个内容...



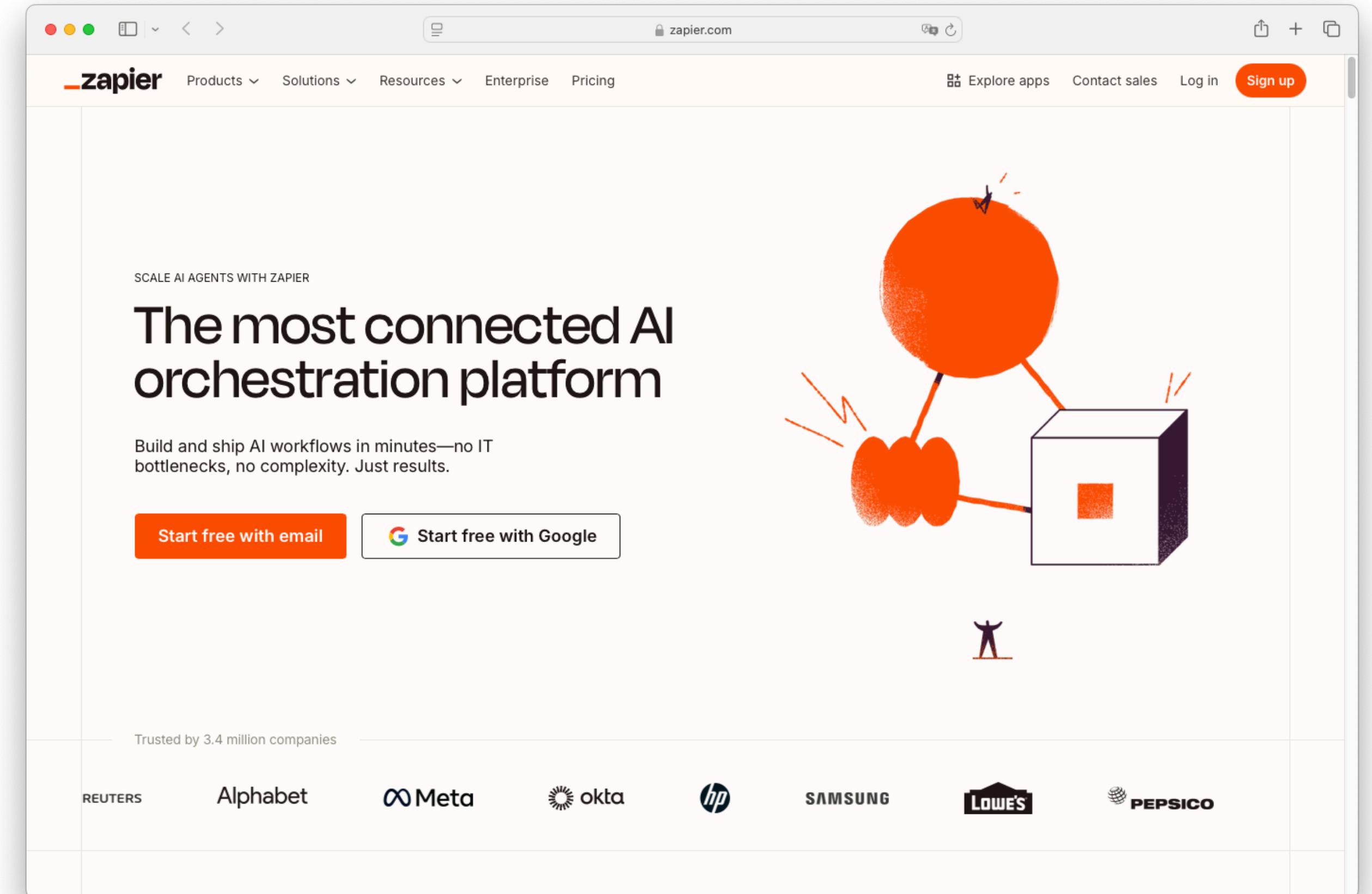
PART 2. 使用多个现成工具的组合

Using a combination of multiple ready-made tools

IFTTT 功能太单薄，首推 Zapier



IFTTT (试用后放弃)



Zapier (更强大，但稍贵、复杂一点)

Zapier 我的使用方法

The screenshot shows the Zapier subscription selection interface. A red circle highlights the 'Professional' plan box. The plan details are as follows:

- Professional**
- Automate advanced workflows with the full power of Zapier.
- \$29.99**
- \$19.99 USD/mo**
- Billed Annually
- 750 tasks /mo
- Free features, plus:**
 - ✓ Multi-step Zaps ⓘ
 - ✓ Unlimited Premium apps ⓘ
 - ✓ Webhooks ⓘ
 - ✓ Email support ⓘ

On the right, the 'Your new subscription' section shows:

- Annual Save 33% (radio button selected)
- Monthly (radio button unselected)
- PLAN: Zaps (\$239.88)
- ADD-ONS:
 - Agents: \$0.00
 - Chatbots: \$0.00
 - Interfaces: \$0.00
 - Tables: \$0.00

Step 1: 买 Professional 会员 (建议月付)

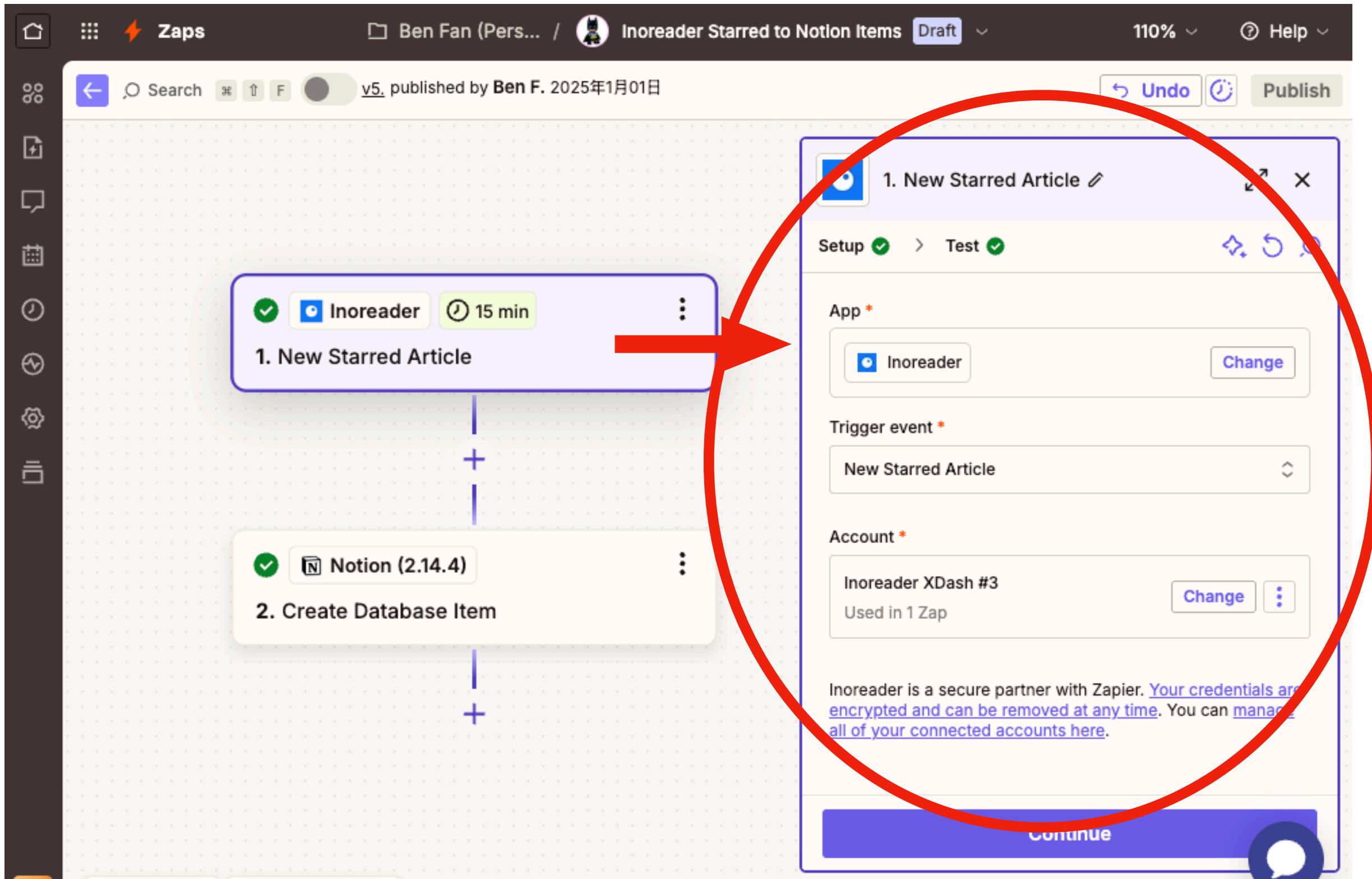
The screenshot shows the Zapier Zaps list interface. A red circle highlights the '+ Create' button in the top right corner. The page displays a single Zap entry:

Name	Apps	Location	Last modified	Status	Owner
Inoreader St...	Ben Fan (Personal)	Apr 13, 2025	Active	Ben Fan	

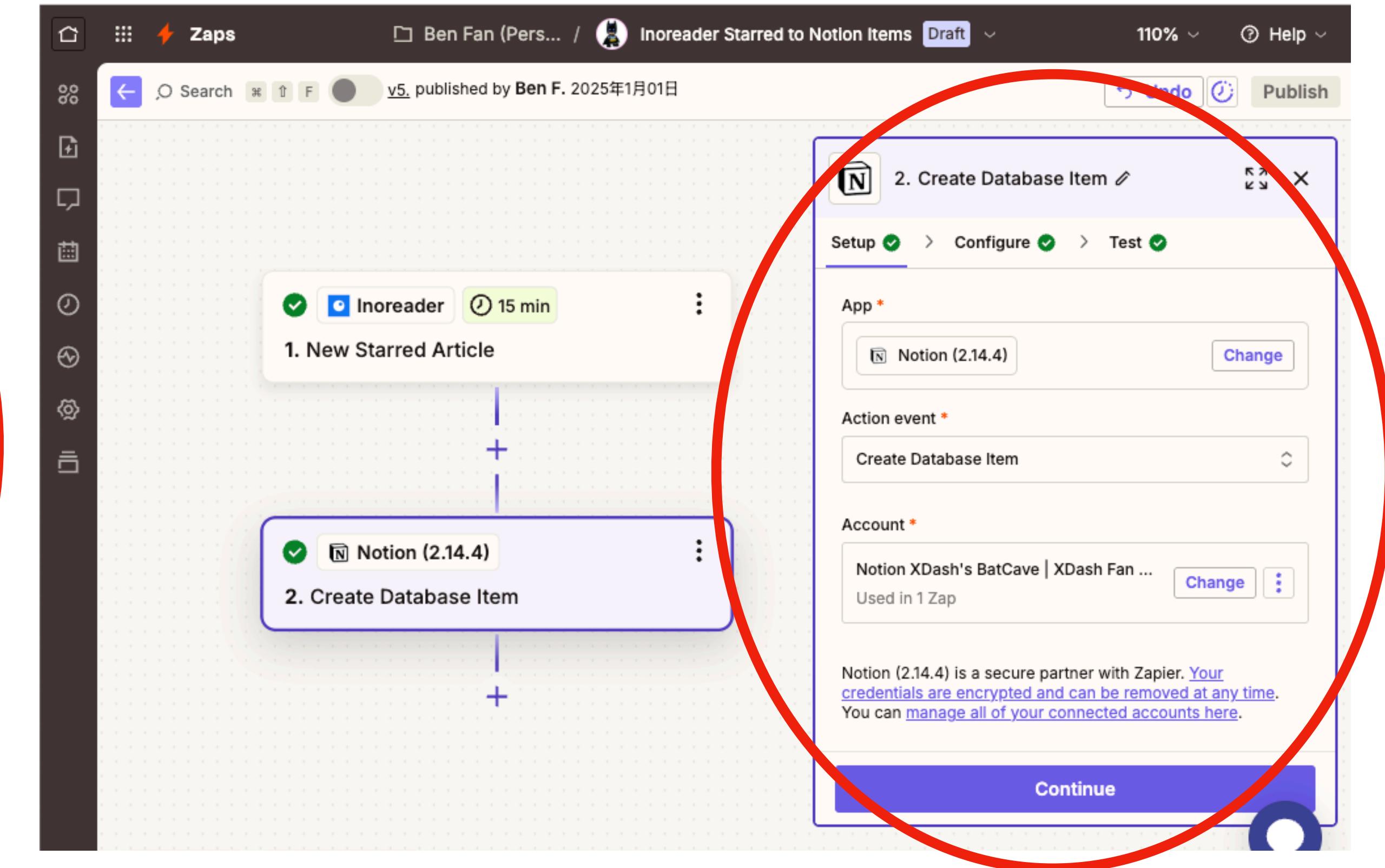
At the bottom left, there are navigation icons for creating, deleting, and filtering Zaps. At the bottom right, there is a search bar and a '25 per page' dropdown.

Step 2: 创建一个新的 Zap

Zapier 我的使用方法

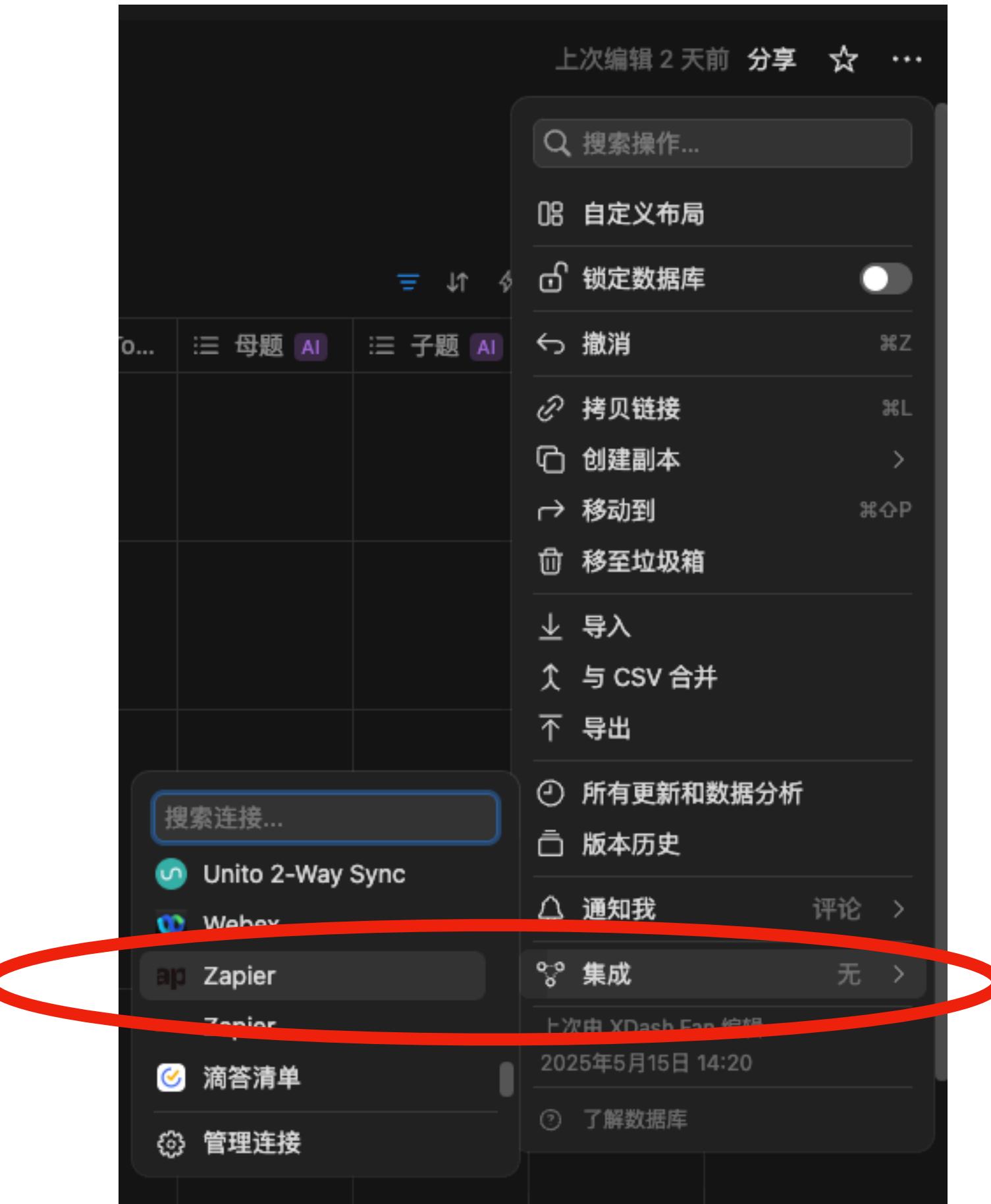


Step 3: 设置触发条件：
Inoreader 星标了一篇文章



Step 4: 设置执行动作：
创建一条 Notion 数据库条目

Zapier 我的使用方法



A screenshot of the Unread AI interface. The main area displays several AI-generated summaries for different documents. On the right side, a sidebar titled '使用 AI 自动填充“Category”' (Use AI to automatically fill 'Category') lists various categories with examples. A large red circle highlights this sidebar. At the bottom of the sidebar, there are buttons for '在此视图上试用' (Try it in this view), '自动填充此视图' (Automatically fill this view), and '关闭“AI 填充”' (Close AI filling).

Step 5: 记得到 Notion 那个表格页面去集成 Zapier

Step 6: 准备（折腾）好你的表格页面的各种AI 自动填充，完成！

Zapier 我的使用方法

本周看什么 | 最近值得一看的 6 部作品 -

1d

少数派-高效工作，品质生活

● 少数派-高效工作，品质生活 1d

稍后阅读 (快捷键: F)

- 近期佳作推荐：[美剧] 扑克脸 第二季、[英剧] 神秘博士 第二季、[美剧] 王冠 第二季、[美剧] 喷气机 第二季、[美剧] 店、[动画] 阿斯特克斯与奥贝里克斯：首领争夺战、[纪录片] 卡洛斯·绍拉：我的网球之道、[真人秀] 既然出生就环游世界 4
- 几则精彩预告：《超人》发布正式预告、《F1：赛道风云》发布正式预告、《阿凡达：水之道》发布正式预告、《哥斯拉大战金刚 3：超新星之战》发布正式预告、《蜘蛛侠》发布首支预告
- 几则影视资讯：《淡岛百景》发布首张海报、《聊斋：兰若寺》定档 5 月 20 日、《碟中谍 8：最终清算》内地定档 5 月 30 日、《疾速追杀：芭蕾》定档 6 月 1 日、《星月童话》内地定档

Unread AI

全部未读 稍后阅读 ★精华 AI 投资 所有 垃圾 + 新建

阅✓	★	Aa 名称	逐段概括 AI	类别 AI	Points 提炼 AI
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	股票交易AI Agent - TradingAgents - MIT 和 UCLA 合作的股票交易框架	- 股票交易AI Agent TradingAgents是麻省理工学院和加利福尼亚大学洛杉矶分校合作开发的金融交易框架。 - 该框架通过多种角色的智能体来模拟股票交易环境，包括分析师、研究员和交易员，以提高交易表现。 - 分析团队负责收集市场信息，涵盖基本面、情绪、新闻和技术分析。 - 研究团队对分析报告进行批判性评估，以识别最佳投资策略。 - 交易员根据分析和研究结果做出交易决策，确保最大化回报。 - 风险管理团队监控市场风险，确保交易活动在可控范围内。 - TradingAgents采用结构化沟通以提高信息传递效率，减少消息失真。 - 该框架的智能体通过共享环境状态，实现动态决策和协作。 - TradingAgents的工作流程强调有效的互动和信息整合，以优化交易决策。 - 该框架具备高度的可扩展性，支持未来模型的替换和集成。 通过大量实验结果，TradingAgents在累积收益和风险管理方面显著优于基准模型。 - 该框架为用户提供了全面的市场分析和策略建议，帮助投资者做出明智的决策。	投资	1. TradingAgents框架提出了使用LLM驱动的智能体在股票交易中的应用，显示出相比基准模型在累积收益、夏普比率和最大回撤等方面显著提升。 2. 公司在过去一年相对标准普尔500指数表现不佳，落后了7.6652%。 3. Apple公司的净利润率达到23.97%，显示出其高度的盈利能力。 4. 该框架强调风险管理，配置了专门的风险管理团队以监控市场风险，确保交易活动在可控的风险参数内进行。 5. 建议投资者关注Apple在新兴市场的扩展和创新产品的发布，以把握潜在的增长机会。

现在你只要在 Inoreader 「稍后阅读」
(就是原来的「星标 (Star) 」) 一篇文章...

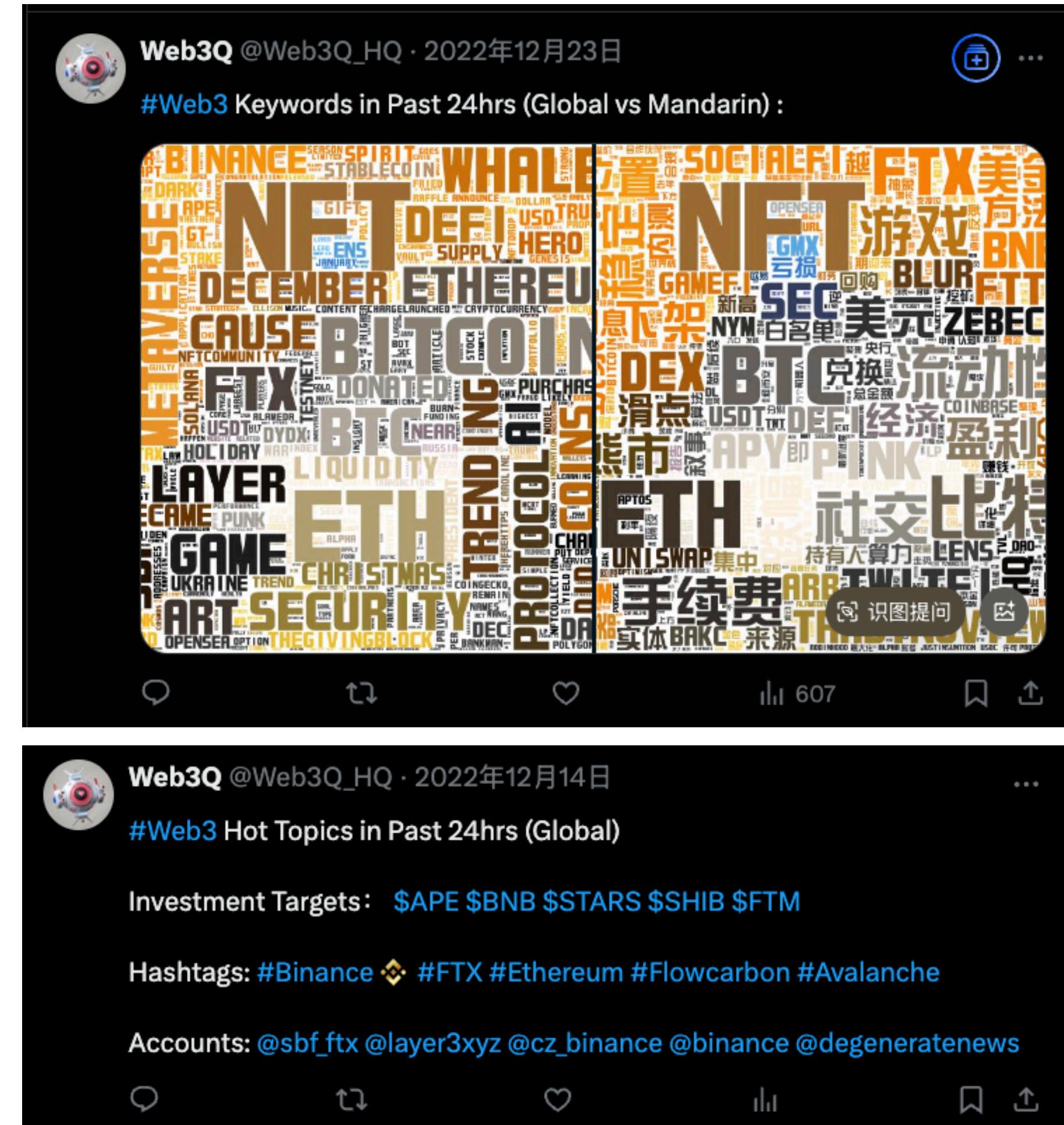
就可以等着它在 Notion 里像这样被自
动处理好了！



PART 3. 用 AI Coding 自建 100X 知识萃取基建

Self-built knowledge extraction infrastructure with AI

三年前的成功实践：Web3Q



「视野大于认知」

顺便推荐这个视频



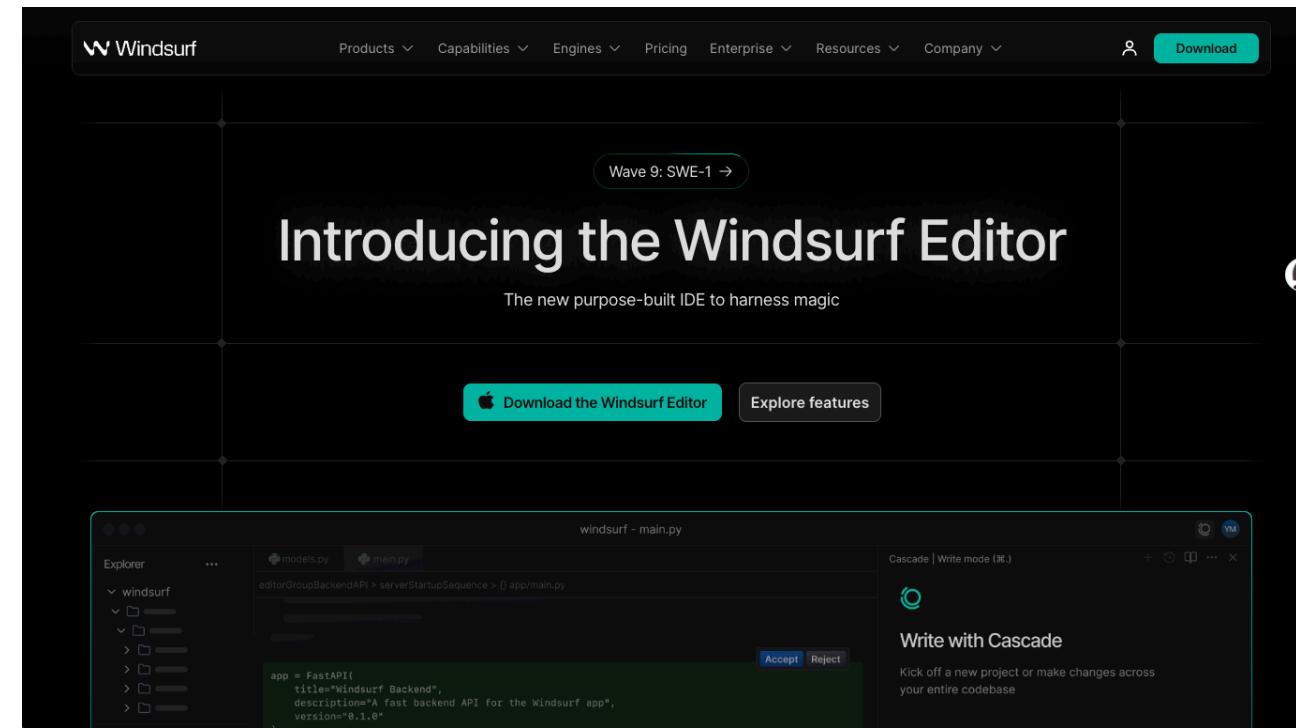
The image is a screenshot of a YouTube channel page for '范冰 FANBING'. At the top, there's a navigation bar with various icons and a search bar containing 'xdash'. The channel profile picture is a young man with glasses. The channel name '范冰 FANBING' is displayed in large letters, followed by the handle '@fanbing', subscriber count '4200位订阅者', and video count '76 个视频'. Below the profile, there are links to '范冰冰的频道 ...更多' and 't.me/ifanbing 和另外 2 个链接'. A '已订阅' button with a bell icon is present. The main content area shows a grid of video thumbnails. The first row contains four videos: '[闭门直播] 独立顾问 Vol.1 (未精剪的完整生肉版)' (2:09:48), '[闭门直播] 独立顾问 Vol.2 (未精剪的完整生肉版 + 包括互动答疑)' (1:26:58), '[闭门直播] 独立顾问 Vol.3 线下培训教学的技术SOP/经验分享 (未精...)' (58:42), and '2023E AI 线下小聚 + 使用现状调研 @ 笃合书局' (4:20). The second row shows two more videos: '价值百万的 AI 创业血泪史 盘点 8 种踩坑的姿势 帮你 AI 创业少走弯路' and '三个作家 / 一男两女的坦白局：百万畅销书背后的艰辛与创作自由'.

<https://www.youtube.com/@fanbing>

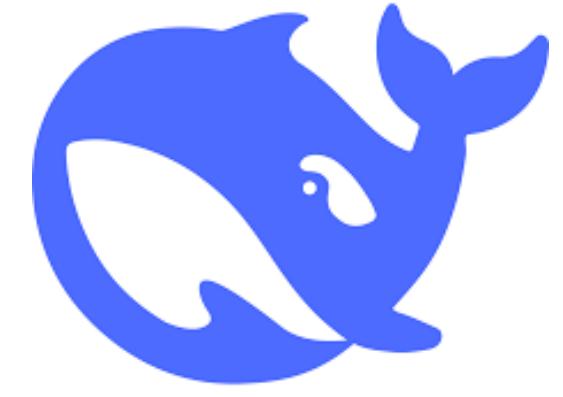
Vibe Coding 这个项目的主要工具栈



Mac mini M4



Windsurf



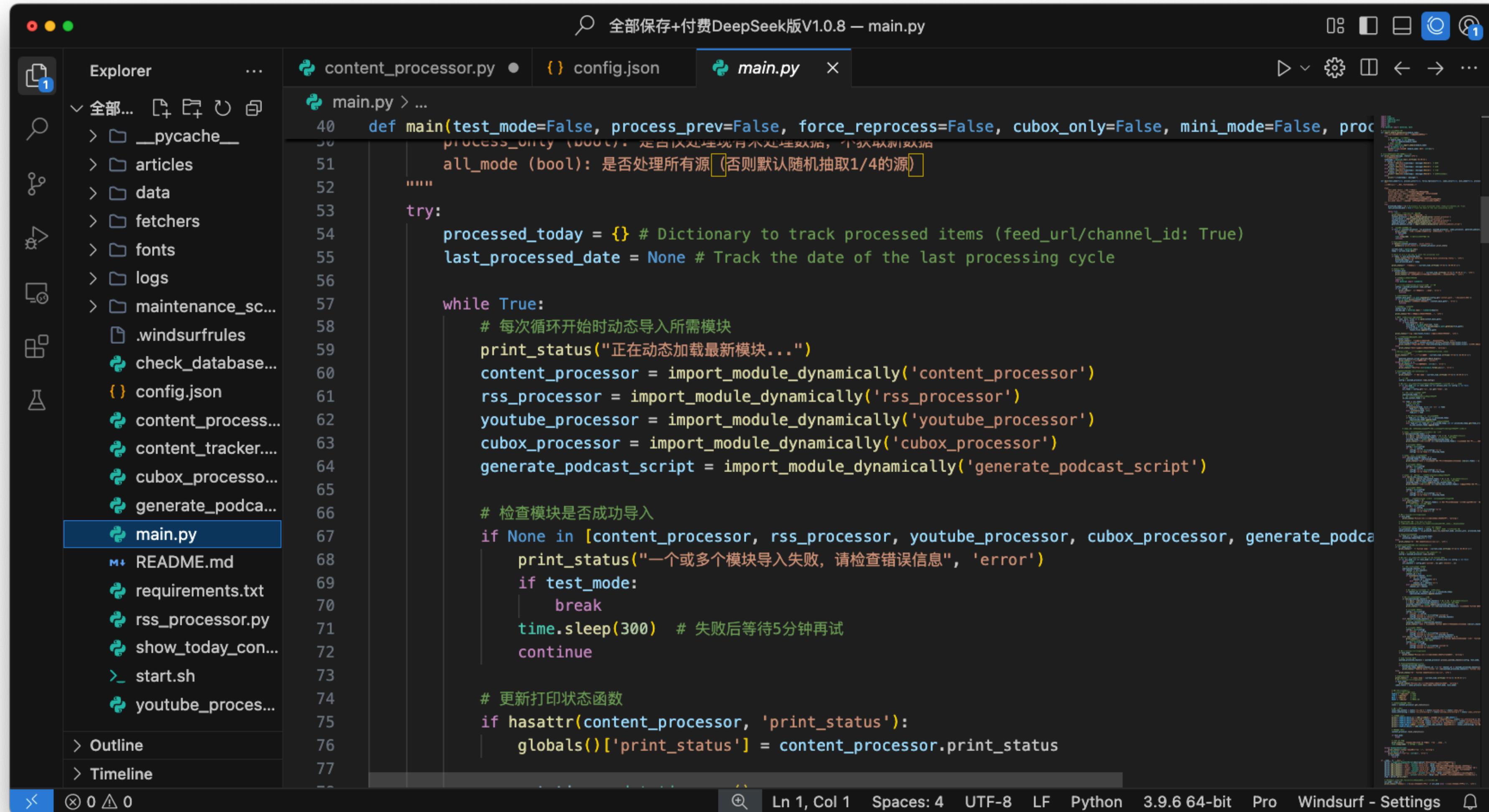
DeepSeek-R1

(最初是本地部署 14B, 现在是官方付费 API)



Claude 3.7 Sonnet

Talk is cheap, show me the code



```
全部保存+付费DeepSeek版V1.0.8 — main.py
content_processor.py config.json main.py
main.py > ...
40 def main(test_mode=False, process_prev=False, force_reprocess=False, cubox_only=False, mini_mode=False, proc
41     process_all(all_mode)
42     all_mode (bool): 是否处理所有源[否则默认随机抽取1/4的源]
43
44     ....
45
46     try:
47         processed_today = {} # Dictionary to track processed items (feed_url/channel_id: True)
48         last_processed_date = None # Track the date of the last processing cycle
49
50         while True:
51             # 每次循环开始时动态导入所需模块
52             print_status("正在动态加载最新模块...")
53             content_processor = import_module_dynamically('content_processor')
54             rss_processor = import_module_dynamically('rss_processor')
55             youtube_processor = import_module_dynamically('youtube_processor')
56             cubox_processor = import_module_dynamically('cubox_processor')
57             generate_podcast_script = import_module_dynamically('generate_podcast_script')
58
59             # 检查模块是否成功导入
60             if None in [content_processor, rss_processor, youtube_processor, cubox_processor, generate_podca
61                 print_status("一个或多个模块导入失败, 请检查错误信息", 'error')
62                 if test_mode:
63                     break
64                     time.sleep(300) # 失败后等待5分钟再试
65                     continue
66
67             # 更新打印状态函数
68             if hasattr(content_processor, 'print_status'):
69                 globals()['print_status'] = content_processor.print_status
70
71             # 其他逻辑...
72
73             # 主循环体
74             # ...
75
76             # ...
77
```

源代码

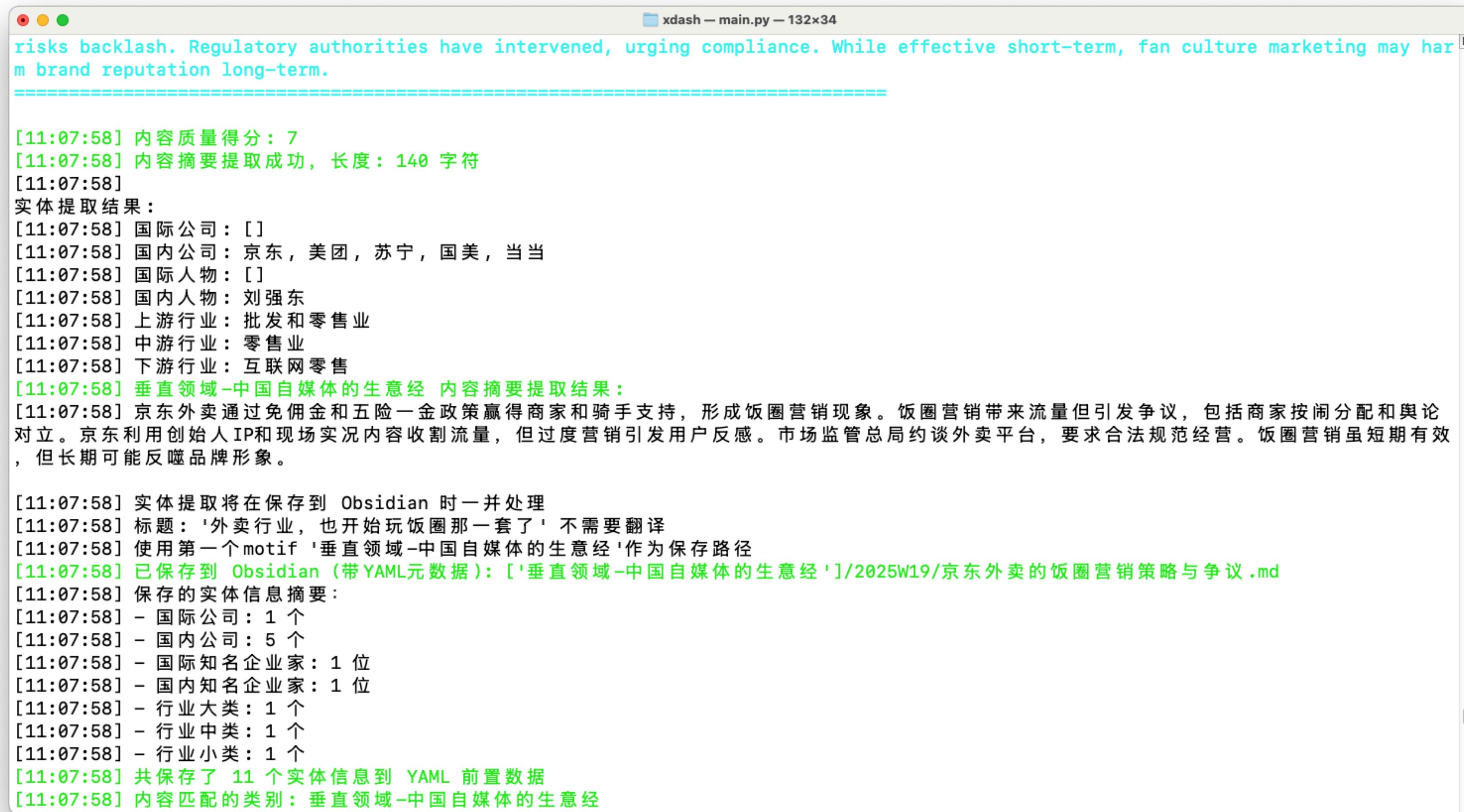
Talk is cheap, show me the code

RSSfetcher		
名称	修改日期	大小
> V0.1	2025年2月2日 23:56	--
> V0.2	2025年2月5日 20:41	--
> V0.4	2025年2月23日 22:39	--
> V0.3	2025年2月28日 10:39	--
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.6	2025年3月16日 00:09	--
> 全部保存版 V0.5	2025年3月20日 17:32	--

名称
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.6
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.7
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.8
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.1
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.2
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.3
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.4
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.5
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.6
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.7
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.8
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V0.9.9
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V1.0.0
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V1.0.1
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V1.0.2
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V1.0.3
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V1.0.4
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V1.0.5
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V1.0.6
> 全部保存+付费 DeepSeek 版 V1.0.7

源代码迭代版本历史

Talk is cheap, show me the code



```
risks backlash. Regulatory authorities have intervened, urging compliance. While effective short-term, fan culture marketing may harm brand reputation long-term.  
===== [11:07:58] 内容质量得分: 7  
[11:07:58] 内容摘要提取成功, 长度: 140 字符  
[11:07:58]  
实体提取结果:  
[11:07:58] 国际公司: []  
[11:07:58] 国内公司: 京东, 美团, 苏宁, 国美, 当当  
[11:07:58] 国际人物: []  
[11:07:58] 国内人物: 刘强东  
[11:07:58] 上游行业: 批发和零售业  
[11:07:58] 中游行业: 零售业  
[11:07:58] 下游行业: 互联网零售  
[11:07:58] 垂直领域-中国自媒体的生意经 内容摘要提取结果:  
[11:07:58] 京东外卖通过免佣金和五险一金政策赢得商家和骑手支持, 形成饭圈营销现象。饭圈营销带来流量但引发争议, 包括商家按闹分配和舆论对立。京东利用创始人IP和现场实况内容收割流量, 但过度营销引发用户反感。市场监管总局约谈外卖平台, 要求合法规范经营。饭圈营销虽短期有效, 但长期可能反噬品牌形象。  
[11:07:58] 实体提取将在保存到 Obsidian 时一并处理  
[11:07:58] 标题: '外卖行业, 也开始玩饭圈那一套了' 不需要翻译  
[11:07:58] 使用第一个motif '垂直领域-中国自媒体的生意经'作为保存路径  
[11:07:58] 已保存到 Obsidian (带 YAML元数据): ['垂直领域-中国自媒体的生意经']/2025W19/京东外卖的饭圈营销策略与争议.md  
[11:07:58] 保存的实体信息摘要:  
[11:07:58] - 国际公司: 1 个  
[11:07:58] - 国内公司: 5 个  
[11:07:58] - 国际知名企业家: 1 位  
[11:07:58] - 国内知名企业家: 1 位  
[11:07:58] - 行业大类: 1 个  
[11:07:58] - 行业中类: 1 个  
[11:07:58] - 行业小类: 1 个  
[11:07:58] 共保存了 11 个实体信息到 YAML 前置数据  
[11:07:58] 内容匹配的类别: 垂直领域-中国自媒体的生意经
```

命令行脚本执行中

自用的最新版展示前端 —— 直接用 Obsidian + 插件

The screenshot shows the Obsidian application window with a dark theme. The left sidebar contains a navigation tree with categories like '00.Archive【归档】', '01.Input【输入】', '02.Output【输出】', etc. The main content area displays two cards:

- 腾讯混元图像2.0实现AI生图零延迟**:
Note content: 腾讯推出混元图像 2.0 模型，实现打字即出图的「零延迟」体验，极大提升了 AI 生图的速度和质量。该模型支持文生图和图生图两种模式，并能实时调整图像内容，适合普通用户和专业设计师使用。实测显示，模型在指令遵循和实时反馈方面表现优异，但在轮廓提取和风格转换上仍有改进空间。混元图像 2.0 的推出标志着 AI 生图技术进入「毫秒级」时代，为创意工作提供了高效工具。
 - 混元图像 2.0 传统文本生成模型的延迟和随机性问题，提供即时反馈。
 - 实测显示模型在文生图和图生图方面表现优异，支持实时修改和风格调整。
 - 普通用户可以通过模型快速生成创意图片，如宠物照片和演讲插图。
 - 专业设计师可利用双画布联动和多图层融合功能提升工作效率。
 - 模型在轮廓提取和风格转换上存在一定局限性，需多次调试。
 - 混元图像 2.0 的推出标志着 AI 生图技术进入「毫秒级」时代。
- Hugging Face开源AI集成课程**:
Note content: Hugging Face 推出的 MCP 课程通过标准化接口将 AI 应用集成从 $M \times N$ 复杂度降为 $M+N$ ，大幅减少开发工作量。该课程包含基础理论、实战项目和部署指导，提供不同级别认证。MCP 架构由主机、客户端和服务器组成，能有效连接 AI 模型与外部系统。
 - 文章介绍 AI 集成面临的重复开发痛点
 - MCP 协议通过标准化接口简化集成流程
 - 解释 MCP 的三组件架构和工作原理
 - 详细介绍 MCP 课程内容和学习方式

At the bottom, there are status indicators: 'Obsidian_Sync' (synced), a help icon, a settings icon, '4 backlinks 903 words 7,909 characters', and a green checkmark.

顺便搞了个副产品——ZengZhang.AI（欢迎订阅）

The screenshot shows the homepage of ZengZhang.AI. At the top, there's a navigation bar with links for Home, Archive, Leaderboard, and About. Below the navigation is a search bar and a user profile icon. The main content area features several news cards:

- EP#06 明星投资人起底、挖掘商业洞察、高标准AI写作、投资小白研究等**
《增长黑客 AI 周报》，可能是简中订阅量最...
MAY 8 · XDASH
- EP#05 AI个体户、千亿玩具市场、新型咨询公司、Dia创始人专访等**
增长黑客 AI 周报，每周四筛选「AI+商业增...
MAY 1 · XDASH
- AI 策略**
和海量新闻资讯见，TradeGPT只筛选最精准的交易机会
- 小牛小熊 重磅来袭**
极简期权，新手友好
- 一键跟**
让大神带你征战
- EP#04 一线从业者详解落地案例、团队生产力40X实战手册等**
增长黑客 AI 周报，每周四筛选「AI+商业增...
APR 24 · XDASH
- EP#07 氛围投资、爆款丑鞋、富豪偏好、红杉峰会、医疗金融落地、三万字春季报告等**
《增长黑客 AI 周报》，可能是订阅量最大的简中 AI Newsletter。
全网筛选「AI+用户增长/商业化」精华内容，每周四更新。
7 MINS AGO · XDASH
- EP#03 AI+短剧/教育/营养/国货美妆、收购新玩法、独立开发者获奖项目、专享限定优惠等**
增长黑客 AI 周报，每周四筛选「AI+商业增...
APR 17 · XDASH

现在包含哪些功能？

- 智能内容聚合与分析系统

- 该项目是一个综合性的内容聚合、处理和分析系统，主要功能包括：

- 多源内容获取与处理

- YouTube视频聚合：自动抓取配置的YouTube频道最新视频，提取字幕内容并进行分析
- RSS内容订阅：定期获取并处理多个RSS源的最新文章，支持中英文内容
- Cubox内容处理：处理保存在Cubox中的内容

- 智能内容分析

- 基于DeepSeek AI的内容分析：使用DeepSeek API对内容进行智能分类和评分
- 多维度内容评估：根据预设的类别和评分标准对内容进行价值评估
- 自动分类系统：将内容自动归类到多个预定义类别中

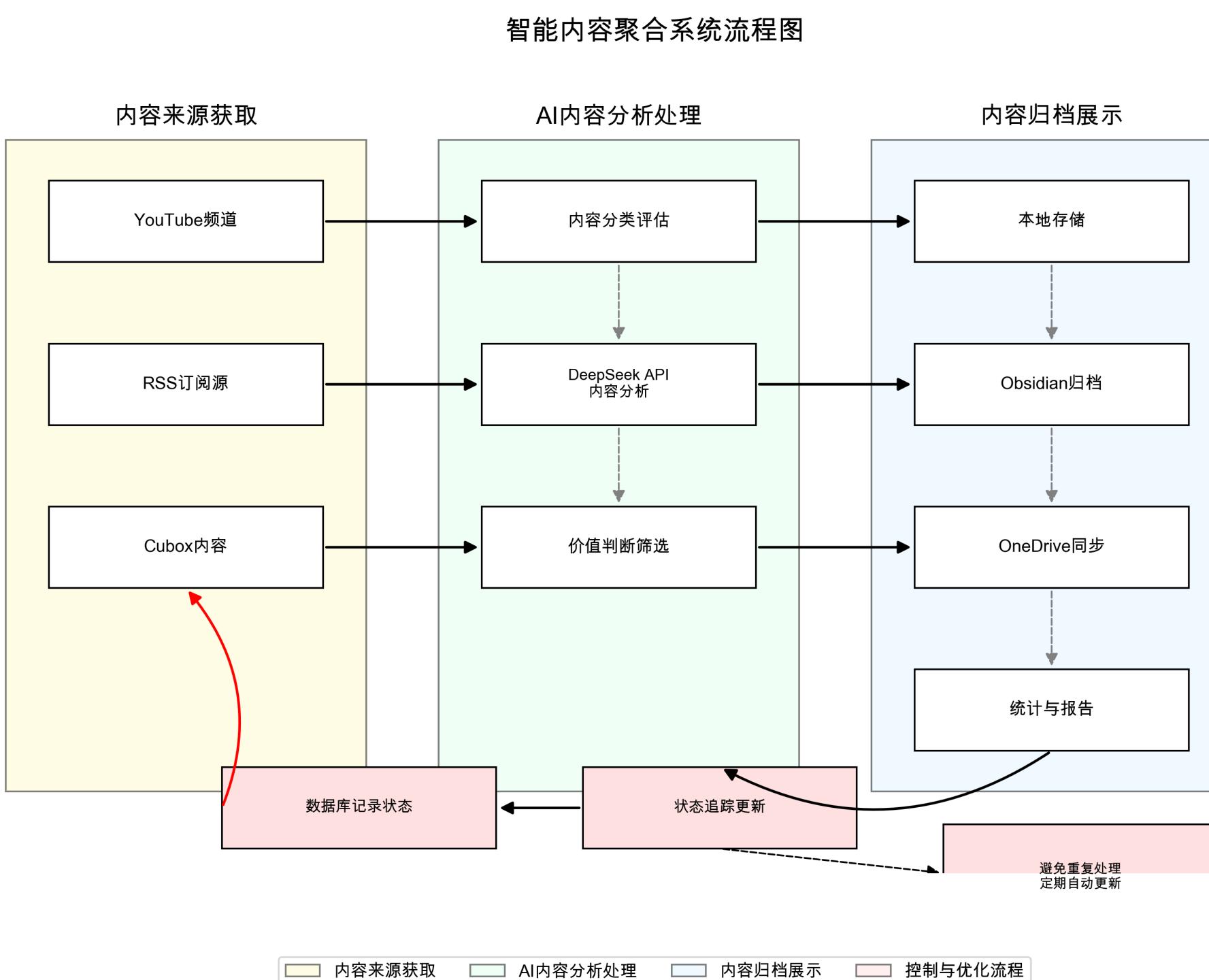
- 内容存储与归档

- 多终端同步：支持内容保存到本地、OneDrive和Obsidian等多个位置
- 结构化存储：按照来源、类别等维度组织内容
- 自动元数据管理：维护内容的来源、URL、处理时间等元数据

- 应用亮点

- 避免重复处理：通过日期追踪机制避免重复处理相同内容
- 定期自动更新：支持定时轮询更新，无需人工干预
- 数据统计分析：提供内容处理统计，包括新内容数量、有价值内容比例等
- 高度可配置：通过详细的配置文件支持自定义处理流程和标准

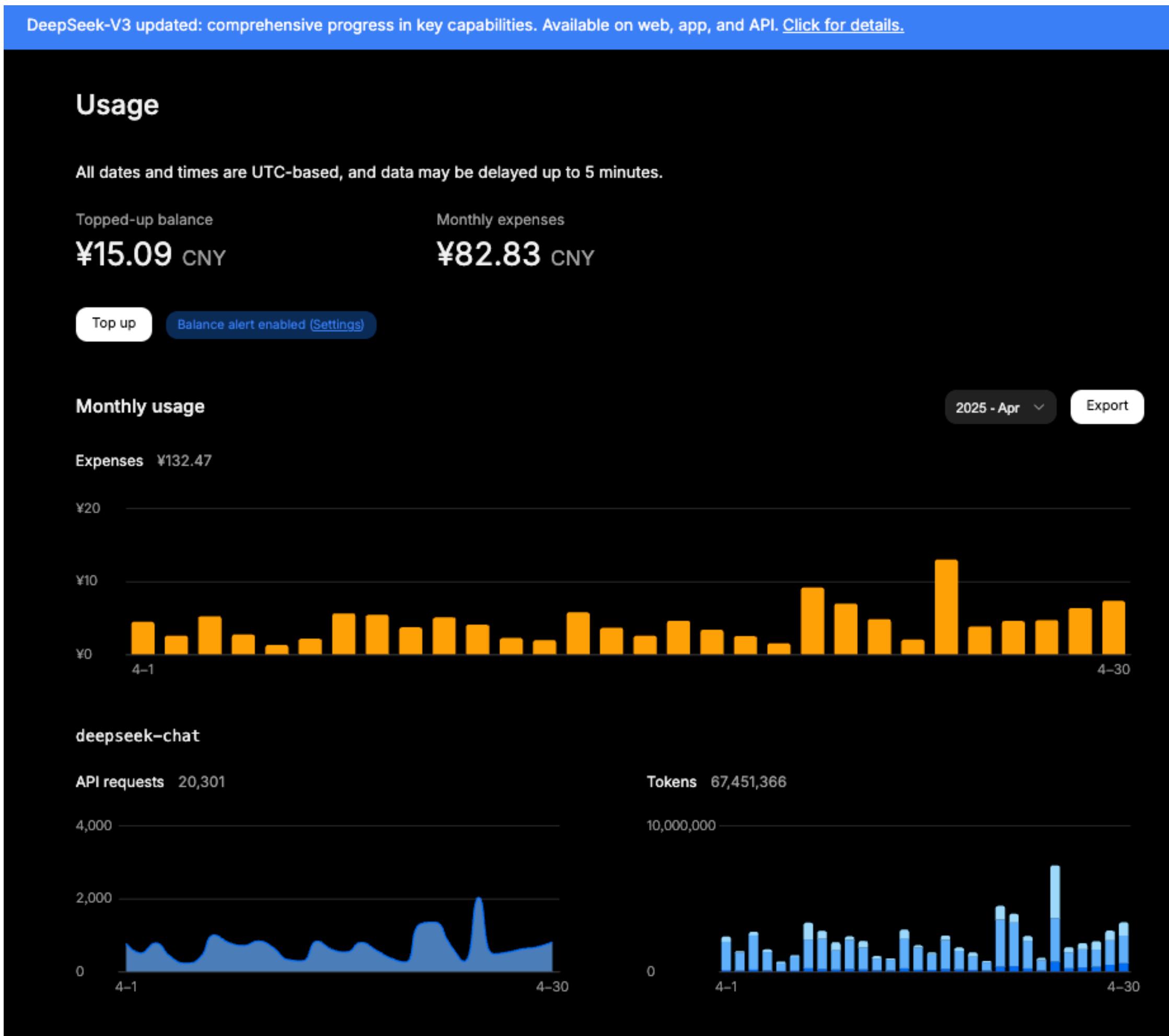
- 这个系统本质上是一个个人知识管理和信息过滤工具，通过AI辅助自动收集、筛选和归档互联网上的有价值内容，帮助用户从信息过载中获取真正有价值的知识。



开发完这套系统，我使用后的实际收益/感受？

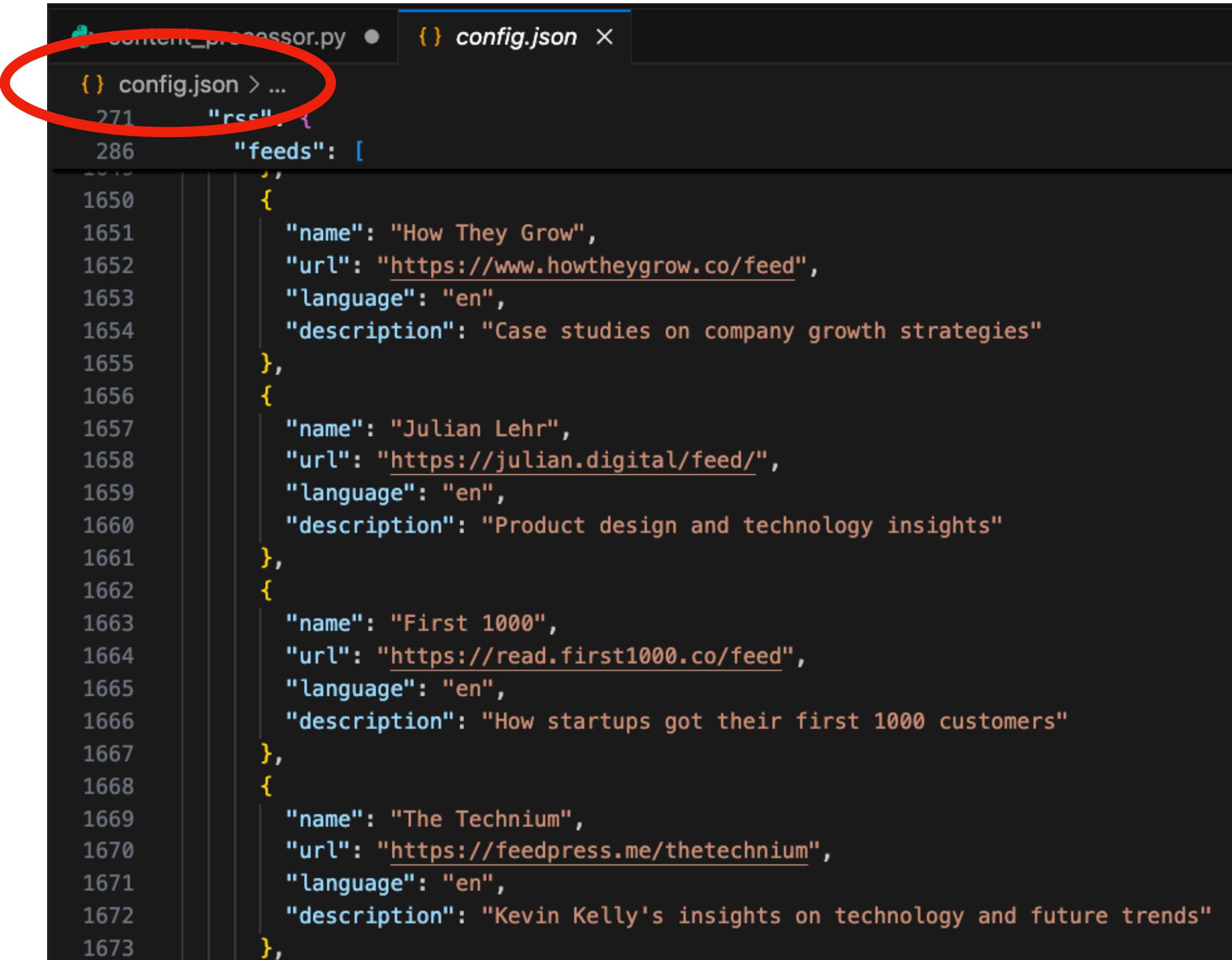
- 大幅减少了被动接收、消费信息的时间，不被噪音裹挟；
- 有更多时间主动获取信息，目的性更强，更专注；
- 内心平静，不再 FOMO，因为知道有个 AI「小秘书」正时刻替我工作；
- 一开始涌入巨大的信息量，随后我开始反思什么是自己真正喜欢、有价值、当下应该关注的，有助于更好地认识自己、改造世界；
- 信息不值钱，知识、智慧、改造世界的实际行动更重要，敢立志要结果；
- 竟然真的指导我投资赚了钱，三天 26%；
- 全新领域，建立交流机会，认识志同道合的朋友。

AI API 日常成本怎么样？



	Refunds	Invoices
Status	Amount	Created
• Success	¥50	2025-05-09 19:18:29
• Success	¥20	2025-05-06 21:57:14
• Success	¥20	2025-05-02 00:24:30
• Success	¥20	2025-04-29 09:40:29
• Success	¥20	2025-04-25 00:31:47
• Success	¥20	2025-04-22 17:58:30
• Success	¥20	2025-04-17 23:36:35
- Cancelled	¥10	2025-04-17 23:36:30
• Success	¥20	2025-04-10 13:42:01
• Success	¥20	2025-04-06 17:14:31
- Cancelled	¥10	2025-04-06 17:14:26
• Success	¥20	2025-04-01 14:18:45
- Cancelled	¥10	2025-04-01 14:18:40
• Success	¥10	2025-03-25 22:46:19
• Success	¥20	2025-03-13 23:06:07

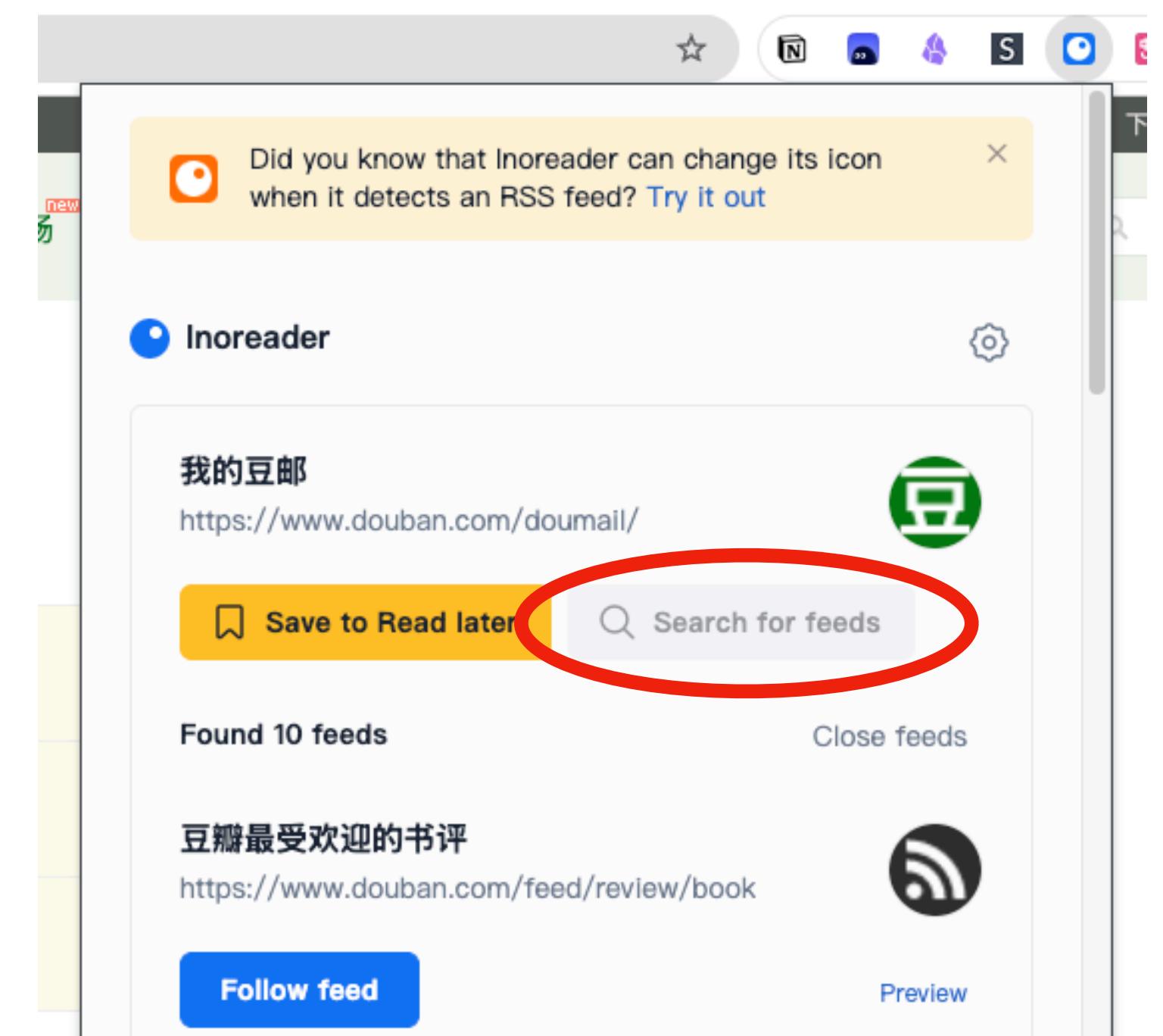
导入信源 -> RSS feed



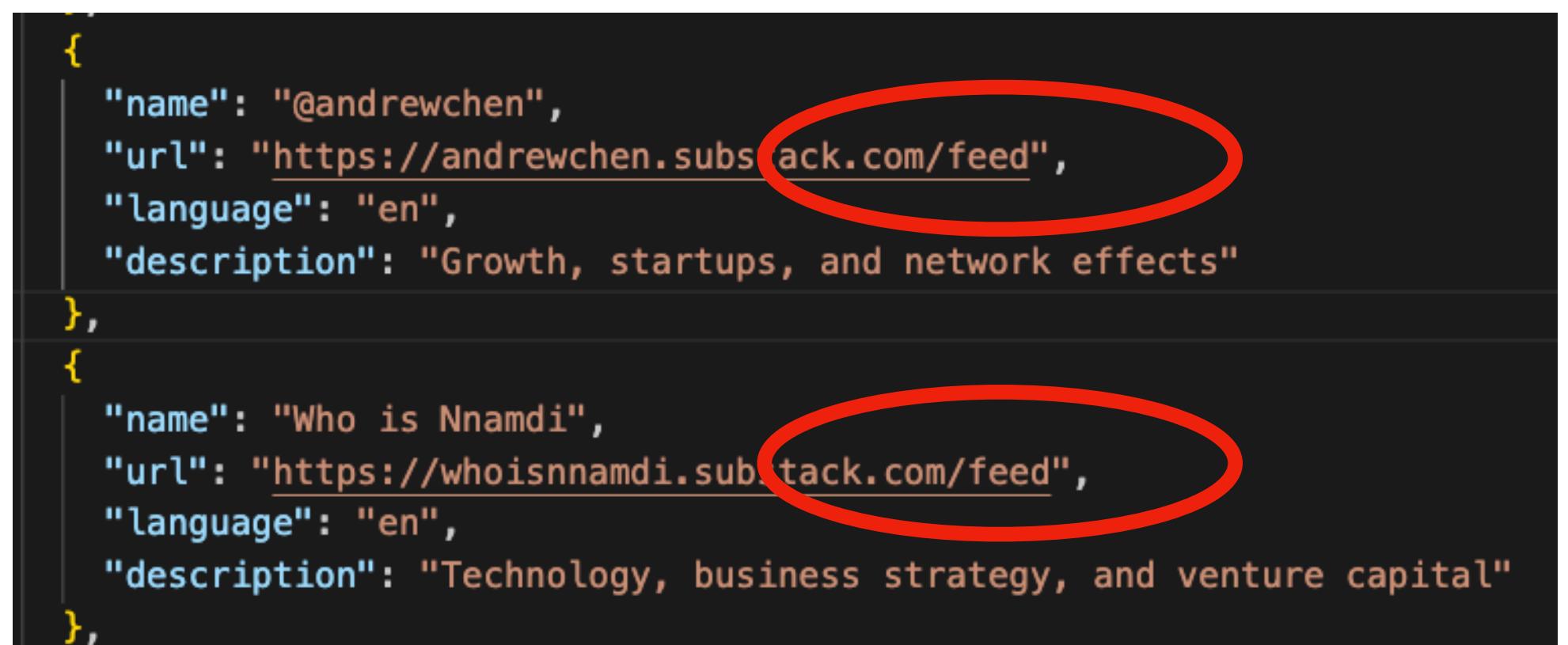
A screenshot of a code editor showing a file named config.json. The file contains a JSON object with a "feeds" key. The "feeds" key has an array of objects, each representing a feed with properties like name, url, language, and description. A red circle highlights the "feeds" key in the JSON structure.

```
{ } config.json > ...
271     "rss": [
286         "feeds": [
287             {
288                 "name": "How They Grow",
289                 "url": "https://www.howtheygrow.co/feed",
290                 "language": "en",
291                 "description": "Case studies on company growth strategies"
292             },
293             {
294                 "name": "Julian Lehr",
295                 "url": "https://julian.digital/feed/",
296                 "language": "en",
297                 "description": "Product design and technology insights"
298             },
299             {
300                 "name": "First 1000",
301                 "url": "https://read.first1000.co/feed",
302                 "language": "en",
303                 "description": "How startups got their first 1000 customers"
304             },
305             {
306                 "name": "The Technium",
307                 "url": "https://feedpress.me/thetechnium",
308                 "language": "en",
309                 "description": "Kevin Kelly's insights on technology and future trends"
310             }
311         ]
312     }
```

用一个配置文件 config.json 记录所有 feeds



Inoreader 的浏览器插件可以搜 feeds



A screenshot of a code editor showing a JSON object representing feeds. The object has two entries, each with properties like name, url, language, and description. The "url" field for both entries ends in ".substack.com/feed", which is highlighted with a red circle. The "url" field for the second entry is also circled.

```
{
    "name": "@andrewchen",
    "url": "https://andrewchen.substack.com/feed",
    "language": "en",
    "description": "Growth, startups, and network effects"
},
{
    "name": "Who is Nnamdi",
    "url": "https://whoisnnamdi.substack.com/feed",
    "language": "en",
    "description": "Technology, business strategy, and venture capital"
},
```

Substack 可以直接在域名后面加 feed

导入信源 -> YouTube 视频字幕

```
youtube_processor.py > ...
1  #!/usr/bin/env python3
2  # -*- coding: utf-8 -*-
3
4  """
5      YouTube 频道视频处理工具
6      轮询配置的 YouTube 频道，获取最新的视频更新，并处理视频字幕
7  """
8
9  import os
10 import sys
11 import json
12 import logging
13 import argparse
14 import sqlite3
15 import re
16 import time
17 from datetime import datetime
18 import requests
19 from bs4 import BeautifulSoup
20 from youtube_transcript_api import YouTubeTranscriptApi, NoTranscriptFound, TranscriptsDisabled
21 import xml.etree.ElementTree as ET
22 import certifi
23 import ssl
24 import content_processor # 导入内容处理模块
25 import content_tracker # 导入内容追踪模块
```

视频字幕内容

Well, I was so fascinated by this theory, this let them theory, which is kind of a behavioral technique, I guess. Would you describe it as a behavioral technique? No. No. What is it? So, the let them theory is based on a simple truth. The fastest way to take control of your life is to stop controlling everyone around you. You have no idea how much time and energy and attention you are wasting trying to control other people. You have no idea how much energy you are burning through thinking about, worrying about, obsessing about what other people are doing, what they're not doing, what they're feeling. All of which you have zero control over. And so the let them theory is this simple theory that I credit my daughter with teaching me uh that has created so much peace in my life because like every other human being on the planet I had no idea how many opinions how much frustration and expectations I had about what other people were doing or what they should be doing. Like it's just unreal how obsessed we all are with everybody else and what they should be doing and what they're not doing. And when you start to use the let them theory, you will notice it's just unbelievable how much you need to use it. There are exceptions. I mean, I can explain a lot about this. I'll give you the quick story about how I learned it because I think it's very helpful. So, it was our son's junior prom. So, he's a 11th grader in the States. And like most moms, you know, completely obsessed about everything. It's also my son and this is his first prom. And I had daughters, so it was a totally different circus with our daughters. And I thought that his would be dramatic because he's a guy, but it actually became more dramatic because he doesn't say anything. And so everything Stephen was a last minute scramble, right? Like from getting the tux to he needed to have these certain Stan Smith [Adidas](#) sneakers and we had to overnight those to the fact that he was just going to go with his friends and then all of a sudden he has a date and then she wants a bootineer, she doesn't want a bootineer and then we're going to the pre and every step of the way I had internal opinion. Why does he? So we get to the prom photo party. That's a lot of P.s. and our daughter happened to be home from college and so she was there for the weekend and all of a sudden it starts to rain out of nowhere and by rain I mean a hail storm. It is raining sideways and I realize none of these kids have umbrellas. None of these kids are prepared for this. And so I turn to our son and I'm

直接用现成的库，抓有字幕的视频，把字幕（去掉时间戳后）拼成一篇完整文章

导入信源 -> 微信公众号 (先转成 RSS)

The screenshot shows the GitHub repository page for 'Wechat2RSS'. The repository has 56 issues, 2 pull requests, and 321 commits. The commit history includes updates to documentation, issue templates, and deployment scripts. The repository has 827 stars, 34 watchers, and 63 forks. The repository details section includes links to the README, activity, and reporting.

<https://github.com/tttmr/Wechat2RSS>

订阅管理

[查看使用文档](#)

公众号ID订阅

 订阅

公众号文章链接订阅

 订阅

订阅地址:

订阅列表

刷新

导入

导出

[下载opml](#)

名称

管理

[新榜](#)

[删除](#)

[AI闹](#)

[删除](#)

[陆向谦](#)

[删除](#)

[新知南通](#)

[删除](#)

[幕后产品](#)

[删除](#)

[北京开卷](#)

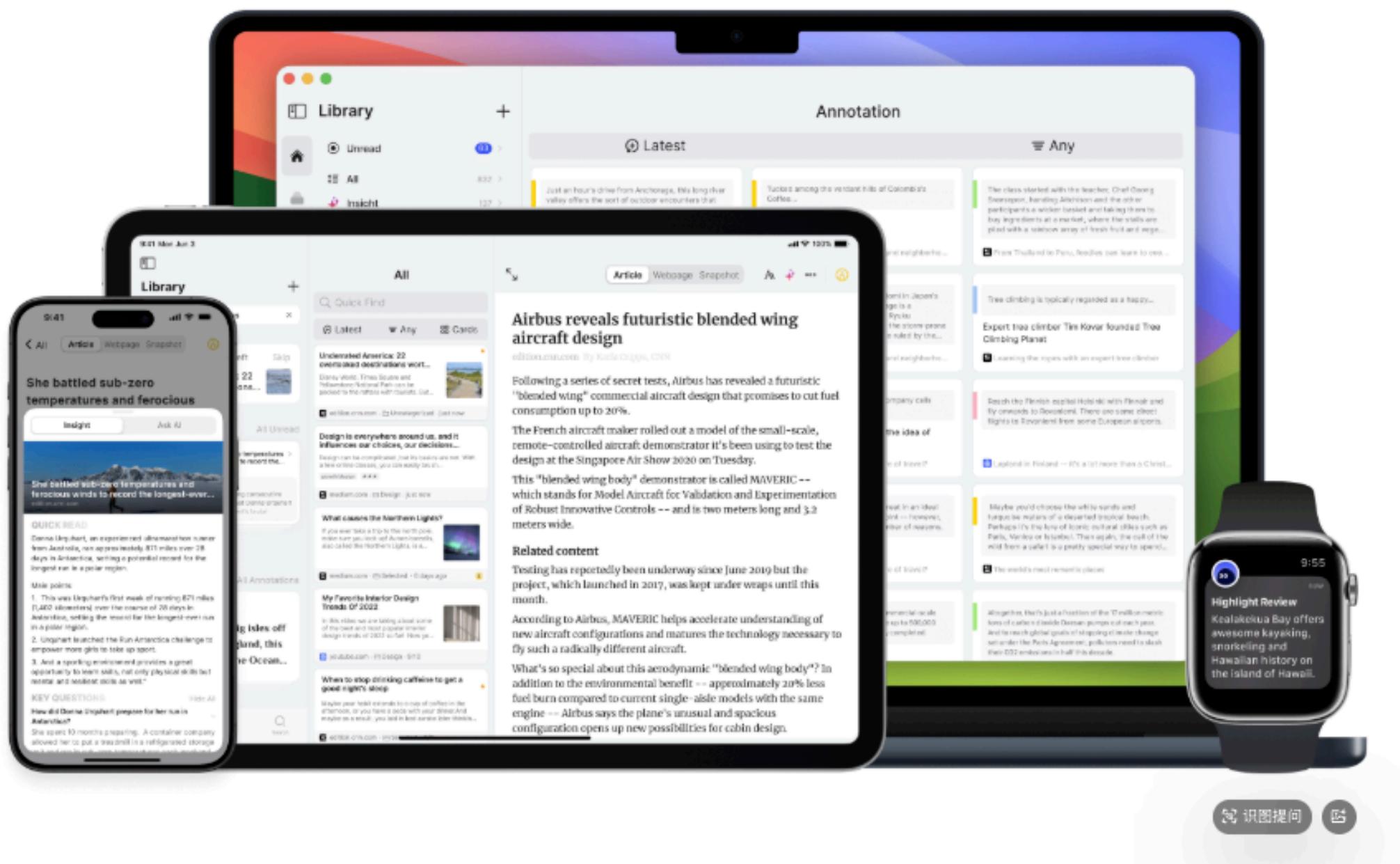
[删除](#)

[Trae-Real AI Engineer](#)

[删除](#)

支持一键部署到 Railway.app 上

导入信源 -> 获取 Cubox 里的「稍后阅读」内容



HomePage 放手理论: 停止控制他人... +

cubox Show installed only Showing 2 plugins:

Share to Cubox
By Redwinam
3,634 Updated 2 years ago
Share notes to Cubox.

Cubox INSTALLED
By delphi-2015
1,818 Version: 1.0.5 (currently installed: 1.0.5)
Repository: <https://github.com/OLCUBO/obsidian-cubox>
Last update: a month ago
Sync your Cubox articles & annotations

Options Hotkeys Disable Uninstall Copy share link

Cubox Plugin for Obsidian

The official Cubox plugin for Obsidian allows you to synchronize articles and annotations from Cubox to Obsidian.

Features

- Automatic Sync: Periodically sync articles and annotations from Cubox to Obsidian
- Filtering: Filter content by folder, type, tags, and status
- Templates: Customize file names, front matter, and content format
- Annotation Sync: Sync highlighted content from Cubox to Obsidian notes

Installation

kids have umbrellas. None of these kids are prepared for this. And so I turn to our son and I'm like oh where are you guys going for dinner? And he's like well I don't know. And I turn towards my husband. I'm like, They don't have plans for dinner. V 0 backlinks 3,155 words 15,868 characters

导入信源 -> Twitter 数据

The image shows two views of the twitterapi.io website. The left view is a mobile screenshot with a dark background featuring a network graph pattern. It displays the main heading "Access Twitter Data Simplified Access, Unmatched Speed" and several key features: "Enterprise-grade Twitter data API that powers your decision-making with real-time social intelligence.", "1000+ QPS", "96% Cost Savings", "Real-time Data Access", "No Auth Required", "~800ms Response Time", "Enterprise Reliability", "\$0.15 Per 1k Tweets", and "24/7 Support". The right view is a desktop screenshot showing the "Simple, Transparent Pricing" section. It highlights "Key Features" such as "Simple, Transparent Pricing" (Tweets: \$0.15 per 1K tweets, Profiles: \$0.18 per 1K users, Followers: \$0.15 per 1K followers), "Flexible Payment" (Pay as you go, no minimum spend required), and a "Generous Credit System" (recharged credits never expire, bonus credits included with every recharge, valid for 30 days, higher recharge amounts get bigger discounts up to 5% off). A note at the bottom states a minimum of \$0.00012 per API call (waived for bulk data responses).

<https://twitterapi.io/> (不负责任推荐，我也刚发现并开始尝试)

信息输入 -> 当然，你还可以..

- 接入 自己的历史笔记/办公文档/知识库沉淀
- 接入 实时交易数据、社交网络舆情
- 接入 IFTTT / Zapier 导入的信源，比如推特 (X) 点赞帖
- 接入 可采购到的专业数据、API
- 接入 MCP
- 接入 其它任何你认为必要的数据

萃取！识别出我真正感兴趣的内容（是不断认知真实自我的机会）

```
# 内容分析配置
CONTENT_ANALYSIS_CONFIG = {
    # 内容类别配置
    'target_categories': [
        "最新研究论文关于脑科学",
        "最新研究论文关于工作或学习效率提升",
        "最新研究论文关于社交技巧",
        "最新研究论文关于运动和健康",
        "最新研究论文关于育儿",
        "最新研究论文关于教育",
        "最新研究论文关于幸福",
        "中国人更换行业的详细经历或深度第一人称经验",
        "中国人跳槽的详细经历或深度第一人称经验",
        "中国中年男人的破局",
        "中国00后的赚钱成功经验",
        "中国00后的赚钱踩坑经验",
        "中国单身女青年的破局",
        "获得好运的方法",
        "节省成本的方法",
        "让人幸福或疗愈的事物或方法",
        "优质的人文、社科、政史或哲学书籍推荐",
        "潜规则或帝王术的深度经验分享",
        "上海的房价深度分析",
        "上海K12教育政策",
        "1-3岁育儿",
        "特定前提下的众生相",
        "上海的实体开店生意经",
        "上海最近有什么好玩的地方"
    ]
}
```

"AI创业团队新拿到投资",
"AI工具的第一人称深度使用经验",
"AI+教育的生意经",
"垂直领域-二次元经济的生意经",
"垂直领域-玄学的生意经",
"垂直领域-书店文创的生意经",
"垂直领域-中国自媒体的生意经",
"垂直领域-中国个人IP的生意经",
"垂直领域-VC行业的生意经",
"垂直领域-咨询行业的生意经",
"垂直领域-孵化器行业的生意经",
"垂直领域-播客行业的生意经",
"垂直领域-直播行业的生意经",
"垂直领域-News letter的生意经",
"知名牛人或学霸的学习经验",
"知名牛人或学霸的时间管理技巧",
"第一人称经历挫折后赚到钱的经验深度分享",
"第一人称深度分享自己的美股投资策略",
"第一人称深度分享自己的加密货币投资策略",
"第一人称量化交易的深度经验分享",
"第一人称作为培训师的深度经验分享",
"第一人称作为顾问的深度经验分享",
"第一人称模仿聪明牛人获得成功的经验深度分享",
"第一人称分享付费后获得的启发或进展",
"第一人称引用播客内容谈论获得的启发",
"第一人称用AI加速读书学习的经验深度分享",
"第一人称的知识管理方法经验分享",
"第一人称使用AI编程的经验分享"

- 阅尽千帆、看山是山：最适合自己的 Prompt 都是不断优化尝试出来的
 - 「育儿经验」 -> 「1-3岁育儿」
 - 「图书推荐」 -> 「新书推荐」
 - 「脑科学」 -> 「脑科学最新论文」
 - 需要负面分拣，如「通篇服务于最后卖货的内容」
 - 我并不那么真正在意「他人的苦难」或「获得幸福的方法」的随机展示（有自己的问题、关注点、心流事物）
 - 近似的东西，写成统一的格式，方便手动修改代码
 - 逐渐剔除生命中（曾经自认为值得涉猎）的噪音

打分！为内容加减权重分，优质内容分数从高到低一目了然

评分项配置

```
scoring_items': {  
    'plus': [  
        ("是否有全球重要人物的一手深度访谈 (有的加1分)", "全球重要人物一手深度访谈"),  
        ("是否有中国重要人物的一手深度访谈 (有的加1分)", "中国重要人物一手深度访谈"),  
        ("是否有对即时新闻的增量解读 (有的加1分)", "即时新闻增量解读"),  
        ("是否有深度洞见的解释类报道 (有的加1分)", "有洞见的解释类报道"),  
        ("是否有插科打诨能让人读下去的评论性文字 (有的加1分)", "插科打诨评论性文字"),  
        ("是否有围绕同一个主题的5个以上的不同案例/操作/展示等的集锦 (有的加1分)", "围绕同一主题的多个案例集锦"),  
        ("是否有围绕同一个中心议题的正反两面的客观观点或案例 (有的加1分)", "中心议题的正反两面客观观点"),  
        ("作者自身的实践经验是否占到较大篇幅 (有的加1分)", "作者自身实践经验占较大篇幅"),  
        ("是否有独家、内幕、水下信息、揭秘之类说法 (有的加1分)", "独家/内幕/揭秘类信息"),  
        ("是否字数大于2000字 (有的加1分)", "字数大于2000字"),  
        ("是否字数大于5000字 (有的加1分)", "字数大于5000字")  
    ],  
    'minus': [  
        ("是否围绕同一个中心议题的一边倒的好评或差评, 或明显具有广告/公关/煽动性 (是的扣1分)", "一边倒的好评/差评或广告性质"),  
        ("是否过于专业/技术性, 需要有丰富艰涩的专业知识储备才能理解大部分篇幅, 但谈用户需求或商业落地场景 (是的扣1分)", "过于专业/技术但谈商业落"),  
        ("用于支撑观点的案例或事实或数据的篇幅, 是否少于观点的1/10 (是的扣1分)", "支撑观点的案例/数据过少"),  
        ("是否光介绍工具/软件/产品, 但缺乏用户需求/痛点/使用场景/商业化可能性 (是的扣1分)", "缺乏用户需求/场景分析"),  
        ("是否通篇服务于结尾卖东西 (是的扣3分)", "通篇服务于结尾卖东西")  
    ]  
}
```

分拣后继续精加工：善用 Markdown 的 YAML 属性

The screenshot shows a dark-themed interface for managing article metadata. A red circle highlights the 'Properties' section on the left.

Properties

- title: 我在 2008 年经济衰退期创立了价值 1 亿美元的家居装饰公司，以下是危机中创业的建议
- url: <https://www.businessinsider.com/how-founded-startup-during-2008-financial-crisis-20...>
- author: Erin Snodgrass (esnodgrass@businessinsider.com)
- created: 2025-05-12 07:32:27
- tags: Empty
- word_count: 1403
- for_zengzha...: Empty
- for_xdash_di...:
- for_ai-east: Empty
- unread: unread
- ai_generated: Jenny Jing Zhu 分享了她如何在 2008 年金融危机期间创立价值 1 亿美元的家居装饰公司 Lush Decor 的经历。作为中国移民，她在语言障碍、婚姻危机和初为人母的多重压力下创业成功。她通过独特设计和电商策略在低迷市场中脱颖而出，强调企业家需要具备韧性和创造力。文章还探讨了当...
- motif: 第一人称经历挫折后赚到钱的经验深度分享, 中国人更换行业的详细经历或深度第一人称经验, 1-3 岁育儿
- score: 3
- english_sum...: This article features Jenny Jing Zhu's firsthand account of founding Lush Decor, a \$100 million home decor startup during the 2008 financial crisis. As a Chinese immigrant facing language barriers, marital issues and new motherhood, she overcame adversity through unique design...
- company_wo...: UPS × FedEx ×
- vip_worldwide: Jera Wang ×
- industry_upper: 制造业 ×
- industry_mi...: 纺织业 ×

0 backlinks 1,403 words 7,526 characters

一些我认为很有价值/惊喜的 YAML 处理：公司/行业/企业家提取

任务三：实体提取
请判断这篇内容里是否有以下实体，并按要求提取：

1. 国际公司。如果有的话，请挨个罗列出来，按篇幅从多到少排列，最多5个。
2. 国内公司。如果有的话，请挨个罗列出来，按篇幅从多到少排列，最多5个。
3. 国际知名企业家。如果有的话，请挨个罗列出来，按篇幅从多到少排列，最多5个。
4. 国内知名企业家。如果有的话，请挨个罗列出来，按篇幅从多到少排列，最多5个。
5. 符合《国民经济行业分类》(GB/T 4754-2017)中判定的大类/中类/小类的行业。如果有，请分别列出大类、中类和小类。

请按照以下格式回答任务三：

```
==== 实体提取 ====  
国际公司: [公司1, 公司2, ...]  
国内公司: [公司1, 公司2, ...]  
国际知名企业家: [人名1, 人名2, ...]  
国内知名企业家: [人名1, 人名2, ...]  
行业大类: [大类1, 大类2, ...]  
行业中类: [中类1, 中类2, ...]  
行业小类: [小类1, 小类2, ...]
```

≡ company_wo...	苹果 × 谷歌 × 网易 × 任天堂 × 索尼 ×
≡ company_do...	茅台 × 拼多多 × OPPO × vivo × 步步高 ×
≡ vip_worldwide	巴菲特 × 芒格 × 蒂姆·库克 × 乔布斯 × 彼得·德鲁克 ×
≡ vip_domestic	段永平 × 马云 ×
≡ industry_upper	金融业 × 制造业 ×
≡ industry_mid...	资本市场服务 × 计算机通信和其他电子设备制造 ×
≡ industry_lower	证券投资 × 智能消费设备制造 ×

提取自《段永平的价值投资哲学》

(还可以像 Wiki 那样，将提取到的 tags 做成正文里的双向链接)

一些我认为很有价值/惊喜的 YAML 处理：段落逐段精炼

任务五：段落精炼

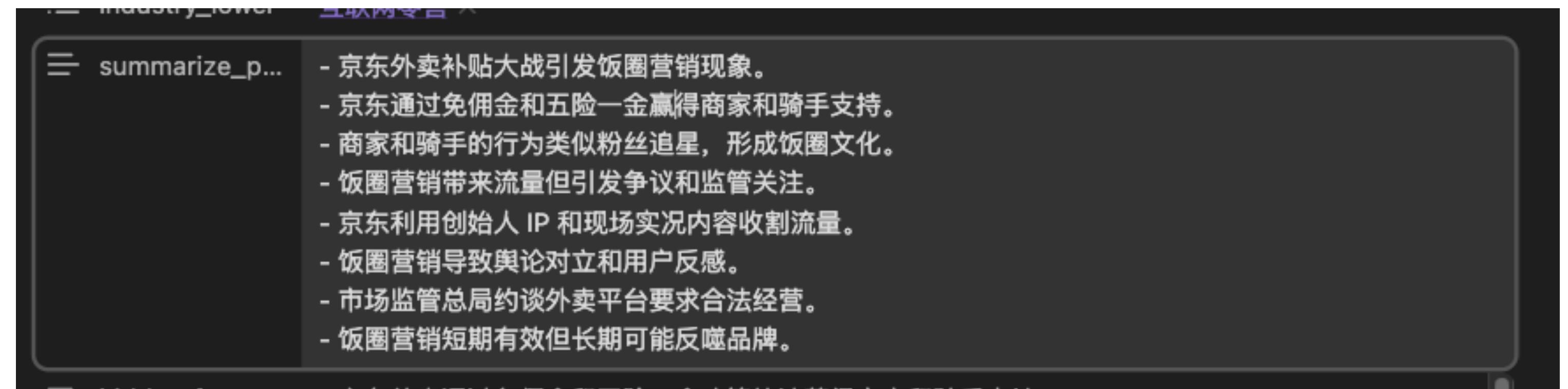
请以回车换行为分割，逐段地将正文内容，一段一段地只高度归纳提炼总结为凝炼的一句话，需涵盖主要内容，不能丢失关键信息和想表达的核心意思。用中文。

请按照以下格式回答任务五：

==== 段落精炼 ===

- [第一段归纳]
- [第二段归纳]
- [第三段归纳]

...



精炼自《外卖行业，也开始玩饭圈那一套了》

一些我认为很有价值/惊喜的 YAML 处理：水下信息提取

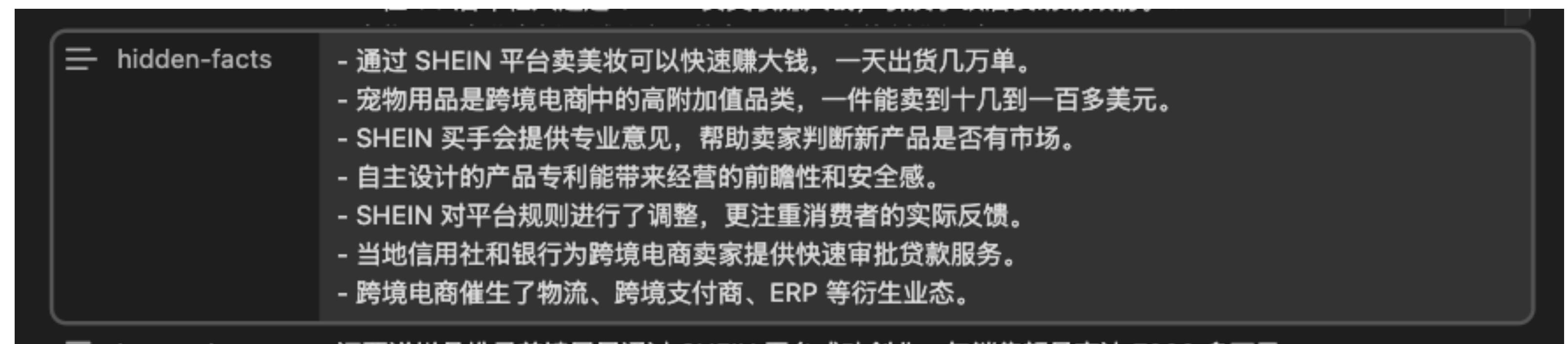
任务六：水下信息提取

请尽可能提炼出文章里的水下信息，即那些通常不会公开发布在台面上的信息，包括但不限于：通过实践踩坑获得的经验教训、与有经验人士私下交流得到的内幕、需要付费或深度挖掘才能获取的专业知识、行业内部人士才知道的运作机制等。这些信息往往是最有价值的部分，能帮助读者避开常见陷阱或获得捷径。用无序列表返回。

请按照以下格式回答任务六：

```
==== 水下信息提取 ====\n- [ ] [水下信息1]\n- [ ] [水下信息2]\n- [ ] [水下信息3]
```

...



提取自《老乡组团开上千家 SHEIN 店 跨境小镇在全球闯出新名堂》

一些我认为很有价值/惊喜的 YAML 处理：直接简单清晰的标题

任务八：中文标题创建

请为整个内容创建一个开门见山、直接简单清晰的中文标题。标题应能概括文章的核心内容，包含关键信息和吸引人阅读的特别之处。
标题应避免震惊体、标题党或提问体的写法，而是采用专业、准确、有吸引力的表达方式。标题长度不应超过15个字。

经济下行期的中年转型策略

Properties

≡ title

黄晓明读博士，真相不简单

原标题《黄晓明读博士，真相不简单》 实则探讨经济下行期的中年转型策略

一些我认为很有价值/惊喜的 YAML 处理：提取金句

任务九：金句提取

请从文章中提取出具有高思想密度、传播势能和文本韵律的金句。金句应同时满足以下三个核心维度：

1. 思想密度：揭示行业本质规律、展现独特商业洞察或构建认知框架
2. 传播势能：类比精妙、矛盾张力或数字具象
3. 文本韵律：高频重复结构、短句排比递进或跨域隐喻

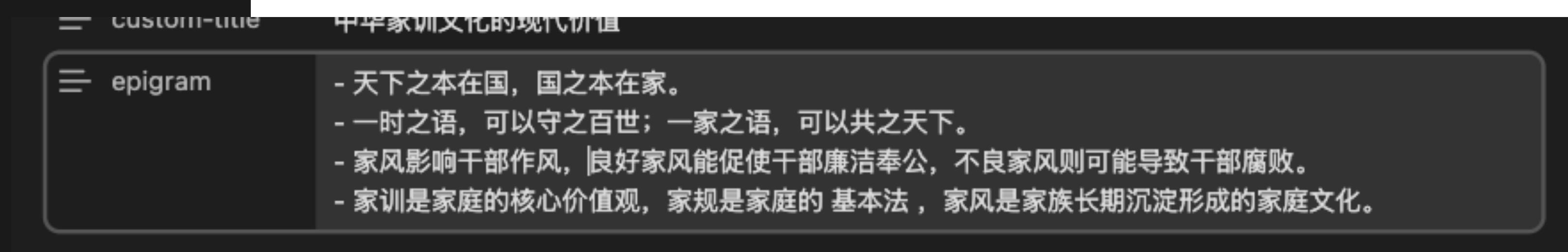
提取步骤：

- 标注报道中的转折点、数据结论、人物引语
- 识别概念创新处（新造词/旧词新解）
- 保留同时具备「行业普适性」与「企业特殊性」的表述
- 验证论点是否经得起“五年周期律”检验
- 扫描比喻、对仗、递进等修辞手法
- 计算句长（中文14-28字为黄金区间）
- 检查是否包含“认知缺口填补”（如“不是...而是...”结构）
- 评估可脱离原文独立传播的可能性

请按照以下格式回答任务九：

```
==== 金句提取 ====
- [ ] [金句1]
- [ ] [金句2]
- [ ] [金句3]
...

```



一些我认为很有价值/惊喜的特殊 prompt 处理：生成播客口播脚本

```
def build_podcast_prompt(content, title):
    """构建播客脚本生成的提示词"""
    prompt = f"""请根据以下内容，生成一个知识型播客的口播稿，用于推荐和讲解这篇内容。
```

标题: {title}

原文内容:

{content}

要求:

1. 生成约2000字的口播稿
2. 口播稿的开头第一句，抛出一个普通播客听众【一线城市女性偏多】还有很多AI创业者、互联网员工】感兴趣且跟主题相关的问题，再在内容中自然得到解答
3. 尽量涵盖原内容里的核心信息、最新知识、数据和事实、让人映像深刻的观点
4. 不要塞入太多信息量，只抽取2-3个关键点来推荐
5. 语言风格要口语化，要有专业财经写作的严谨
6. 适当增加文学底蕴，最多引用一个恰当的古诗词或史书金句作为点睛之笔，不要过多引用
7. 不需要开场白、结束语等结构化内容，直接写主体内容
8. 使用第一人称，就像是在和听众直接对话
9. 避免过多的促连促敛和俗气的俯皮话，保持专业性和文学品质
10. 避免过于学术化的表达，用通俗易懂的方式解释复杂概念
11. 只输出口播稿内容，不需要原文的截取

请直接输出口播稿内容，不要包含任何额外的解释或说明。""""

播客口播稿

你有没有发现，最近朋友圈里晒露营、骑行、攀岩的照片突然变多了？那些穿着你叫不出名字但看起来特别专业的冲锋衣、越野跑鞋的身影，正在悄悄改变中国户外市场的格局。今天我要告诉你一个有趣的现象：2025年，至少15个海外小众户外品牌正在中国上演一场精妙的“抢滩登陆”。

我们先来看两组令人惊讶的数据：中国户外市场规模正以每年18%的速度狂奔，到2025年将突破6000亿元；而美团数据显示，滑翔伞、冲浪这类极限运动的订单量同比增长超过65%。这就像《史记》里说的“时势造英雄”，正是这样的市场爆发，让瑞典百年品牌Haglöfs、西班牙越野跑专家NNormal这些“冷门选手”突然集体出现在上海新天地、北京三里屯的黄金铺位。但最耐人寻味的是，它们不约而同地选择了同一种入场方式——不是电商闪电战，而是精心设计的线下体验店。

以Craft在上海张园的快闪店为例，他们把整栋建筑刷成明黄色，地面铺着专业跑道，走进去就像闯进斯德哥尔摩的田径训练营。这种近乎奢侈的线下投入背后，藏着这些品牌对中国市场的独特判断：户外消费正在从“装备采购”升级为“身份认同”。就像Sporty & Rich直接把门店命名为“Wellness Club”，他们卖的不仅是运动服，更是一种“健康即财富”的生活哲学。我采访过的一位品牌总监说得精辟：“在中国，你要先教会人们怎么玩，他们才会明白为什么要买你的装备。”

但这场盛宴里藏着个有趣的悖论：这些品牌在本国都以专业硬核著称，来中国后却纷纷玩起了“变形记”。你看挪威的Norrona，在阿尔卑斯登山圈是神级存在，到了杭州西湖边开的店里，冲锋衣旁边赫然摆着都市通勤系列。这种“专业基因+时尚表达”的混血模式，恰好击中了中国新中产的两大痛点：既要能真的去越野跑，又要拍出小红书爆款照片。有个细节很说明问题——66°North这个冰岛国宝品牌，谈判时特别强调要保留冰川纹理的设计元素，因为他们发现中国消费者对“能讲故事的细节”异常敏感。

不过最让我震撼的，是这些品牌正在重写“本地化”的剧本。以往国际品牌入华，不是简单汉化包装就是请顶流代言。但现在你去看MAAP组织的城市骑行，或是NNormal在温岭举办的跑山赛，他们正在用中国人熟悉的社交语言重构品牌叙事。这让我想起lululemon那个绝妙的翻译——把“wellness”转化为“一起好状态”，既保留原意又带着中式烟火气。正如某位资深买手和我说的：“未来三年，决定这些品牌生死的，是谁能最先讲出打动中国人的户外故事。”

站在2025年的这个节点回望，这场小众品牌的集体东迁，或许正在改写中国户外市场的游戏规则。 0 backlinks 1,275

其它 Vibe Coding 的建议

Additional tips

- 每次启动 Windsurf 或加载项目：「请熟悉一下当前项目」；
- 如果自己描述不清，就先模糊地描述需求，让 AI 复述一遍（它会改成更准确清晰的语言），然后跟随使用 AI 复述中出现的词汇来正式提出需求；
- 不要自己写 prompt，直接讲大概需求，让 Claude 3.7 Sonnet 帮你写（或许有惊喜）；
- 我不用 Git，而是「复制粘贴到新文件夹」+「增加版本号」（勤加备份！）；
- 跨多个函数/文件的大改动（eg. 合并代码、复用模块、单独剥离模块）之后一定要检查无误，再进行下一步；切忌多个改动迭加后才统一检查，容易半天白忙
- 为了防止轮询请求过于频繁、被防火墙阻断，你不需要每次轮询所有信源，可随机取数（算一下多少次能覆盖 95% 以上，控制好时间间隔即可）；
- 这套系统整体框架不难，真正的难点：认识自己当下的问题、需求、最大化利用信息的形式，改造成最适合自己的形态。

我如何做对内自用的展示看板/前端？

Ver 1.0

生成总结性 PDF/网页

- 有交付感、方便对外分享
- 但不便携，需要引入新的工具来同步/部署
- 格式不够灵活，一旦生成后以阅读为主，不方便随时写写画画、编辑修改

Ver 2.0

直接用 Obsidian + 插件

- 与我最常用的笔记系统整合
- 现成的多端同步（Sync 会员值得买！）
- 大量第三方扩展，能模仿前面介绍的 Notion 表格（飞书的多维表格）展示
- 纯文本（markdown）是最灵活、好处理好维护的格式

用 DB Folder + Dataview 插件制作类似 Notion / 飞书的多维表格

Dataview 插件

- Obsidian 的数据查询引擎
- 允许通过查询语言或 JavaScript 提取和展示笔记中的元数据
- 为 DB Folder 提供底层数据支持
- 可以创建动态视图，自动更新内容
- 支持复杂的数据过滤、排序和分组操作

The screenshot displays four views of the Dataview plugin:

- Calendar:** A weekly calendar grid for January 2023.
- List:** A list view showing a timeline of events from January 1 to January 7, 2023.
- Table:** A table view showing a list of files with their creation dates.
- Task:** A task list view showing a series of todo items with checkboxes and due dates.

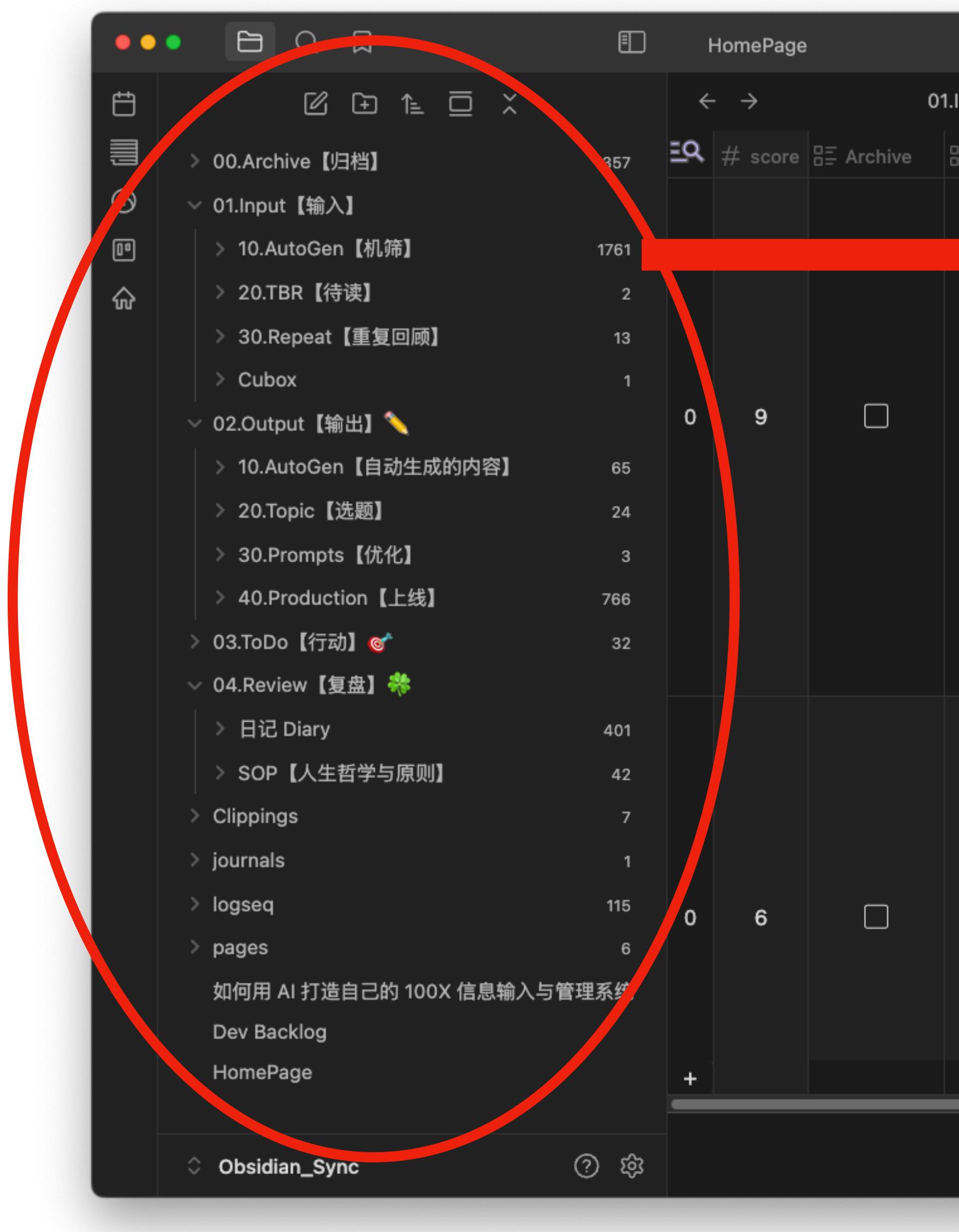
DB Folder 插件

- 基于 Dataview 构建的类 Notion 数据库插件
- 允许在 Obsidian 中创建可视化数据库表格
- 支持多种视图方式展示同一数据
- 直接从表格中编辑笔记内容，无需打开笔记
- 提供类似 Notion 的表格界面和操作体验

The screenshot shows a detailed list table with the following columns and data:

Zettel	Title	Topic	Tags	Created
200615130500	10 stars	-	ratings	2020-06-15
200615131000	14 Million function calls	Performance		2020-06-15
202009282005	403 error with SVG images	Ratings		2020-09-28
202202032159	Add capabilities to role allowing subscriber to approve reviews	-		2022-02-03
202011041214	Add custom email notification tags	-		2020-11-04
202010011102	Add horizontal line between reviews	-		2020-10-01
202012281359	Add permalink to the summary text in The Loop	-		2021-06-23
202009061415	Add permissions to roles	-		2020-09-06
200615131300	Ajax not working	-		2020-06-15
220622112200	Always display decimal in summary rating	Summary		2022-06-22
202104231235	Append the rating to the title or excerpt in The Loop	-		2021-04-23
200615131400	Assign reviews to users	-		2020-06-15
200615131600	Carousel	-		2020-06-15
202102270335	Centre review fields	-		2021-02-27
202103152114	Centre summary	-		2021-03-15
202107161305	Change default ListTable hidden columns	-		2021-07-16
202201021233	Change Review Limit to 5	-		2022-01-02

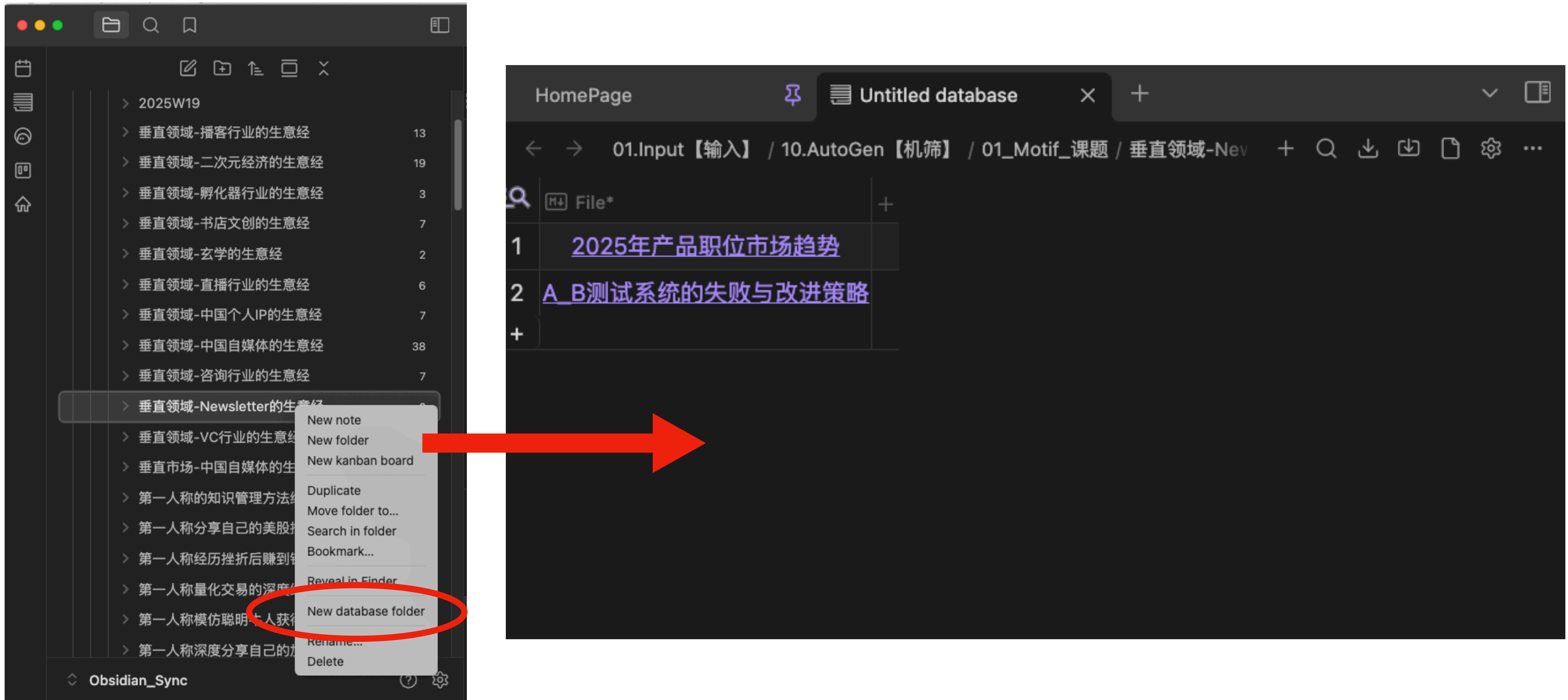
我的 Obsidian 目录结构



A screenshot of the Obsidian application interface showing a table of contents or search results. The table lists various entries with titles and scores. A large red arrow points from the left panel towards this table.

标题	分数
> 第一人称分享自己的美股投资经验	4
> 第一人称经历挫折后赚到钱的经验深度分享	24
> 第一人称量化交易的深度经验分享	1
> 第一人称模仿聪明牛人获得成功的经验深度...	1
> 第一人称深度分享自己的加密货币投资策略	22
> 第一人称深度分享自己的美股投资策略	11
> 第一人称使用笔记工具的经验分享	1
> 第一人称使用AI编程的经验分享	35
> 第一人称引用播客内容谈论获得的启发	5
> 第一人称作为顾问的深度经验分享	3
> 第一人称作为培训师的深度经验分享	5
> 独立开发者的深度经验或洞察	20
> 独立开发者的AI产品创意	4
> 个人打造量化交易系统的深度经验分享	1
> 个人经历挫折后赚到钱的经验深度分享	1
> 更换行业的详细经历或深度个人经验	6
> 节省成本的方法	71
> 潜规则或帝王术的深度经验分享	6
> 让人幸福或疗愈的事物或方法	183
> 上海的房价深度分析	41
> 上海的实体开店生意经	33
> 上海最近有什么好玩的地方	3
> 特定前提下的众生相	101

从 Obsidian 目录创建一个 database folder



我当前在用的看板大致长这样 ——

01.Input【输入】 / 10.AutoGen【机筛】 / for 输出【知识星球】 1《周一：找到如玩耍般的工作》										
		# score	Archive	unread	File*	summarize_pharas	hidden-facts	motif	for_xdash_digest	for_zengzhang_ai
0	7	□	□	00后AI创业者 的崛起之路	<ul style="list-style-type: none">00 后毕业生通过 AI 实习经历获得工作机会金融系学生转型 AI 行业获得高薪 offer00 后创业者分享进入 AI 赛道的路径AI 初创公司招聘引发强烈关注95 后 CEO 讲述 AI 创业历程00 后创业者李文轩的海外 AI 产品成功大学生放弃实习选择组队创业00 后创业者特点：敢于 All in投资人转变对年轻创业者的态度00 后创业团队精简高效AI 热潮下的商业培训火爆AI 销售系统引发职业替代担忧实习生过早面临职业焦虑大厂实习高压环境描述小镇青年通过 AI 实现突破	<ul style="list-style-type: none">AI 初创公司招聘时收到的简历质量远超传统行业投资人现在更倾向投 35 岁以下创业者00 后创业者融资额度普遍较小，更注重资金使用效率AI 销售系统实际替代率约三分之一真人销售大厂 AI 岗位转正要求超过三年经验员工表现职业规划师开始为大学生规划 AI 行业晋升路径部分企业开始组建独立 AI 销售团队规避内部阻力	中国 00 后 的赚钱成功 经验, 中国 人更换行业 的详细经历 或深度第一 人称经验, AI 创业团队新 拿到投资	□	□	2025-05-18 10:56:30
0	6	□	□	自由职业者商 业政策制定指	<ul style="list-style-type: none">作者介绍其为单人公司制定的财务、客户关系和差旅政策。每个组织都应有明确的政策，自由职业者也不例外。作者分享了其作为软件开发咨询和培训师的政策经验。设定价格时，应确保无论客户是否接受，自己都感到满意。作者采用总价报价，简化发票开具并要求活动时付款。对于国际新客户，建议提前支付一半费用以避免汇	<ul style="list-style-type: none">设定价格时，高价可以吓跑不感兴趣的客户，确保自己满意。总价报价可以避免客户对具体费用的质疑，简化流程。活动时付款可以减少发票丢失和追讨迟付款的麻烦。对于国际新客户，提前支付一半费用可以避免汇率风险。	垂直领域-咨 询行业的生 意经, 第一 人称作为培 训师的深度	□	□	2025-05-16 01:11:08

Obsidian + DB Folder + Dataview 的优势

多样化视图

- 表格视图：类似电子表格，行列展示数据
- 看板视图：类似 Kanban，拖拽管理任务状态
- 日历视图：按日期查看和管理事项

灵活的数据管理

- 自定义字段类型（文本、数字、选择、日期等）
- 排序、过滤和分组功能
- 公式和计算功能
- 支持复杂的数据关联

强大的查询能力

- 通过 Dataview 查询语言 (DQL) 提取数据
- 支持 JavaScript 进行复杂数据操作
- 内联查询在笔记中嵌入动态数据
- 自动更新，保持数据实时性

本地化与隐私

- 完全本地化存储，数据存在用户自己的设备上
- 无需互联网连接，可离线工作
- 更高的数据隐私和安全性

Markdown 原生支持

- 基于纯文本 Markdown 文件，便于版本控制和长期保存
- 可以与其他 Markdown 编辑器兼容
- 数据可以轻松导出和迁移

与知识库的无缝集成

- 与 Obsidian 的知识图谱、反向链接等功能无缝集成
- 可以将表格数据与笔记内容紧密关联
- 支持更复杂的知识管理工作流

Obsidian + DB Folder + Dataview 其他运用举例

研究类项目管理

- 跟踪研究主题、参考资料和进度
- 关联相关笔记和资源
- 设置截止日期和优先级
- 通过看板视图管理研究状态
- 使用过滤器快速找到相关资料

阅读笔记管理

- 书籍、文章阅读进度跟踪
- 重要概念和引用收集
- 与笔记系统的双向链接
- 按主题、作者或评分分类
- 创建阅读计划和回顾系统

分享这些，不怕别人学去，自己失去竞争力吗？

- 技术迭代太快，很多做法或将迅速贬值，不如趁着新鲜分享出来，帮大家少走弯路；
- AI 让信息加速传递，但想法不值钱，唯有实践才是检验真理的唯一标准；
- 每个人的定位/切入点/人设/筛选标准不同。品味是 AI 时代的特色和护城河；
- 最难的是 Vibe Coding 的项目到一定复杂程度后，控制代码不变成屎山（这里面的经验值得我再做一门课了，哈哈）；
- 一起来长期研究！（尤其是下一步很想做的：如何直接应用于指导二级市场投资）

联系我

Contact me

- 邮箱: xdash@duck.com
- 微信: ifanbing
- 推特: @XDash
- 主页: xdash.me
- 欢迎订阅 ZengZhang.AI, 每周四更新

感谢

Thanks!