

# Plan-STaR: Baseline（只减 demos）之后的实验路线与模块化消融

本文档回答一个非常具体的问题：

你已经完成了 **baseline：只减少 demos 数量**（其它设置尽量不改）。接下来应该怎么做实验，才能把“哪些改动真的有效”讲清楚、并且可写进论文？

约束回顾（与你现有实现一致）：

- 训练是**单阶段训练**（不允许 curriculum（课程训练：分阶段接力训））。
- 数据输入固定为 **LeRobotDataset**（不把 Adapter 当贡献点）。
- 不依赖大离线库（不做 retrieval（检索增强：从外部大库捞相似片段））。

本文档会把你的改动拆成可单独开关的模块，并给出：

1. 推荐实验顺序（按时间/成本排序）
2. 每步的具体命令行
3. 每个参数的意义、为什么这么改、可能出现什么结果（含失败模式）

相关更完整的参数/公式细节见：[policy/pi0/docs/plan\\_star.md](#) 与 [policy/pi0/docs/fewshot\\_recipe.md](#)。

## 0. 环境与命令统一（避免 uv 差异）

仓库里有两种常见跑法：`uv run ...` 或直接用虚拟环境 `policy/pi0/.venv`。

为了让命令在你的仓库里**稳定可用**，本文档统一使用：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate
python scripts/<xxx>.py ...
```

如果你一直用 `bash finetune.sh ...` 没问题，也可以继续；但 `finetune.sh` 不能传入新增的 plan 参数，所以 Plan-STaR 相关实验建议直接用 `python scripts/train.py ...`。

## 1. 你已完成的 baseline 是否合理？

你说的 baseline：**只减少 demos（从 50 抽 5/10/20）**，其它都不改，这作为论文/报告的对照是合理的，因为它只改变一个自变量（数据量）。

但注意两点（写论文时要讲清楚）：

1. 你并不是把数据集真的变成 `*-demo_clean-10`，而是通过 plan 在 `*-demo_clean-50` 内做 episode 子集抽样。  
这仍然是“只减 demos”，但**实现路径**是“plan 选择子集”。

2. 为了保证“其它都不改”，建议把 plan 设置成尽量接近原始 DataLoader 的行为：

- `stride_s=1`（不跳帧：不额外窗口化）
- `num_stages_K=1`（权重全相等：不做阶段均衡）
- `--no-replacement`（无放回：更像原先 shuffle 覆盖）
- `valid_start_tail_keep=H-1`（尽量不做尾部过滤：更接近原始样本集合）
- norm stats 先 **reuse**（复用）50-demo 的统计（避免引入第二个变量）

你现在已经按这个思路生成了

`sampling_plans/beat_block_hammer/onlydemos_demo{D}_es0`，这是一个干净的 baseline。

## 2. Baseline 之后：推荐实验路线（按“先解释掉点 → 再逐个模块提升”）

核心原则：**每次只改一个关键因素**（ablation（消融：逐项开关验证贡献）），否则你很难解释“到底是哪一项带来的提升”。

我建议把路线分成 4 个阶段：

阶段 A：把“步数预算”问题讲清楚（E0：地基实验）

目的：回答“few-shot 掉点主要来自哪里”：是 **steps 太少**、还是 **schedule 不匹配**、还是 **过拟合/遗忘**？

推荐你先固定一个任务（例如 `beat_block_hammer`）做 E0，后续再扩到多任务。

### A0.1 50 demos: steps sweep（只改 steps）

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

for STEPS in 30000 6000 3000; do
    python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
        --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-50_baseline_steps${STEPS}_s42 \
        --overwrite \
        --seed 42 \
        --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
        --num-train-steps ${STEPS}
done
```

为什么要做：你后面所有 few-shot 都会跑 6000/3000，如果你不先证明“50 demos 在短 steps 下能达到多少”，审稿人会质疑你选的预算是不是过小或不公平。

### A0.2 固定短 steps: schedule 对照（只开/关 budget-aware）

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

STEPS=6000
python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
    --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-50_steps${STEPS}_sched_off_s42 \
```

```
--overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS}

python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-50_steps${STEPS}_sched_on_s42 \
  --overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
  --budget-aware-schedule
```

为什么要做（通俗）：把 30000 步的学习率曲线硬搬到 6000 步，等于“刚热身完就结束/或者衰减不对”，模型容易学不动或乱震荡；budget-aware（预算感知：按总步数重标定）能把这个变量控制住。

### A0.3 固定短 steps：容量/冻结对照（只改 freeze-mode）

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

STEPS=6000
python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-
50_steps${STEPS}_freeze_default_s42 \
  --overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
  --budget-aware-schedule --freeze-mode default

python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-
50_steps${STEPS}_freeze_strong_s42 \
  --overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
  --budget-aware-schedule --freeze-mode strong
```

预期现象：

- **strong** 可能更稳（方差更小），但也可能掉点（欠拟合：学不进去），尤其 clean 上表现为 timeout 增多。

---

## 阶段 B：把 few-shot “只减 demos” 迁移到短 steps（E1：few-shot 的 compute-limited 基线）

目的：回答“光靠减 demos，在 3000/6000 步会掉成什么样”，为后续模块提升提供参照。

这里你继续用 **onlydemos** plan（不加权、不窗口化），只把 steps 改短：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

for D in 5 10 20; do
  for STEPS in 6000 3000; do
```

```
python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-
demo_clean- $\{D\}$ _onlydemos_steps $\{STEPS\}$ _s42 \
  --overwrite \
  --seed 42 \
  --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
  --num-train-steps  $\{STEPS\}$  \
  --budget-aware-schedule \
  --sampling-plan-path
sampling_plans/beat_block_hammer/onlydemos_demo $\{D\}$ _es0
done
done
```

为什么要做（通俗）：你要先证明“短训 + 少数据”到底掉多少，这是后面所有模块改动的基线；否则你无法量化每个模块带来的收益。

## 阶段 C：模块化提升（严格单因素消融，推荐在 10-shot 上做）

建议固定一个“成本可控但最有代表性”的 setting 来做消融：

- demos: 10 (10-shot: 少样本但不至于完全崩)
- steps: 6000 (或 3000 更便宜)
- train\_seed: 42 (后续再加 43/44 做方差)
- episode\_selection\_seed: 0 (后续再加 1/2 做子集方差)

下面每个模块都给“只改一处”的做法。

### 模块 1：去相关/覆盖 (stride / tail\_keep / replacement)

**你要回答的问题：**少样本短训时，是不是“同一批样本重复太多” (avg\_repeat 很大) 导致掉点？

对照组设计（只改 plan 生成参数；训练参数不变）：

1. M1-Base: onlydemos (你已有)
2. M1-stride2: 只把 stride 从 1 改成 2 (更去相关，但 anchors 变少)
3. M1-tail0: 只把 tail\_keep 从 49 改成 0 (更严格过滤尾部)
4. M1-repl: 只把 replacement 从 False 改成 True (更“无限流”，但 coverage 更差)

命令示例（以 10 demos 为例）：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

# 1) stride=2
python scripts/build_sampling_plan.py \
  --repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
  --train-config-name pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --num-episodes-keep 10 --episode-selection-seed 0 --plan-seed 0 --
sampler-seed 0 \
```

```

--no-replacement \
--stride-S 2 \
--valid-start-tail-keep 49 \
--stage-strategy time_quantile --num-stages-K 1 \
--out-dir sampling_plans/beat_block_hammer/m1_stride2_demo10_es0

# 2) tail_keep=0 (严格  $f \leq L-H$ )
python scripts/build_sampling_plan.py \
--repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
--train-config-name pi0_base_aloha_robotwin_lora \
--num-episodes-keep 10 --episode-selection-seed 0 --plan-seed 0 --
sampler-seed 0 \
--no-replacement \
--stride-S 1 \
--valid-start-tail-keep 0 \
--stage-strategy time_quantile --num-stages-K 1 \
--out-dir sampling_plans/beat_block_hammer/m1_tail0_demo10_es0

# 3) replacement=True (有放回)
python scripts/build_sampling_plan.py \
--repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
--train-config-name pi0_base_aloha_robotwin_lora \
--num-episodes-keep 10 --episode-selection-seed 0 --plan-seed 0 --
sampler-seed 0 \
--replacement \
--stride-S 1 \
--valid-start-tail-keep 49 \
--stage-strategy time_quantile --num-stages-K 1 \
--out-dir sampling_plans/beat_block_hammer/m1_repl_demo10_es0

```

训练命令（每个 plan 都一样，只换 `--sampling-plan-path` 与 `--exp-name`）：

```

cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

PLAN=sampling_plans/beat_block_hammer/m1_stride2_demo10_es0
python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
--exp-name beat_block_hammer-demo_clean-10_m1_stride2_steps6000_s42 \
--overwrite --seed 42 \
--data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
--num-train-steps 6000 \
--budget-aware-schedule \
--sampling-plan-path ${PLAN}

```

你需要观察的结果（通俗）：

- 如果 `stride=2` 反而更差：说明关键瞬间被跳过了（漏学）。
- 如果 `tail_keep=0` 更差：说明你原来 `anchors` 太少（过滤太狠导致重复暴露爆炸）。
- 如果 `replacement=True` 更差：说明你短训需要更强 `coverage`（覆盖更多不同样本），而不是随机重复抽。

## 模块 2：阶段/关键片段加权 (time\_quantile vs change\_point\_state)

你要回答的问题：少样本时，关键阶段（例如接触/抓取/释放）是不是因为占比太小而学不到？

对照组（只改 plan 的阶段参数）：

- M2-timeK4: `time_quantile + K=4`
- M2-cpK4: `change_point_state + K=4`
- M2-invfreq: `stage_balance=inv_freq` (更激进补偿稀缺阶段)

命令示例：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

# time_quantile K=4
python scripts/build_sampling_plan.py \
  --repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
  --train-config-name pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --num-episodes-keep 10 --episode-selection-seed 0 --plan-seed 0 --
sampler-seed 0 \
  --no-replacement \
  --stride-S 1 --valid-start-tail-keep 49 \
  --stage-strategy time_quantile --num-stages-K 4 --stage-balance
uniform_over_stage \
  --out-dir sampling_plans/beat_block_hammer/m2_timeK4_demo10_es0

# change_point_state K=4
python scripts/build_sampling_plan.py \
  --repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
  --train-config-name pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --num-episodes-keep 10 --episode-selection-seed 0 --plan-seed 0 --
sampler-seed 0 \
  --no-replacement \
  --stride-S 1 --valid-start-tail-keep 49 \
  --stage-strategy change_point_state --num-stages-K 4 --change-point-delta
3 --change-point-min-gap 10 \
  --stage-balance uniform_over_stage \
  --out-dir sampling_plans/beat_block_hammer/m2_cpK4_demo10_es0

# inv_freq (更强调稀缺阶段)
python scripts/build_sampling_plan.py \
  --repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
  --train-config-name pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --num-episodes-keep 10 --episode-selection-seed 0 --plan-seed 0 --
sampler-seed 0 \
  --no-replacement \
  --stride-S 1 --valid-start-tail-keep 49 \
  --stage-strategy time_quantile --num-stages-K 4 --stage-balance inv_freq
--inv-freq-power 1.0 \
  --out-dir sampling_plans/beat_block_hammer/m2_invfreq_demo10_es0
```

预期现象：

- 如果阶段加权有效，通常表现为 randomized 成功率上升、或 seed 方差下降、或 timeout 降低。
- 如果加权过强 (inv\_freq 太激进)，可能出现“动作抖动/不连贯”（只学转折、不学平稳控制）。

---

## 模块 2B (bonus)：夹爪事件加权 (gripper\_event)

你要回答的问题：任务成败是否主要取决于夹爪开合附近的窗口？如果是，加权是否能显著减少 timeout？

对照组：

- M2B-off: gripper\_event 关闭
- M2B-on: 开启 +  $q=0.95/0.97/0.99$ （越大越“挑剔”，越不容易把小抖动当事件）

命令示例：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

for Q in 0.95 0.97 0.99; do
  python scripts/build_sampling_plan.py \
    --repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 \
    --train-config-name pi0_base_aloha_robotwin_lora \
    --num-episodes-keep 10 --episode-selection-seed 0 --plan-seed 0 --
sampler-seed 0 \
    --no-replacement \
    --stride-S 1 --valid-start-tail-keep 49 \
    --stage-strategy time_quantile --num-stages-K 4 --stage-balance
uniform_over_stage \
    --gripper-event-enabled --gripper-dims "6,13" --gripper-quantile-q ${Q}
--gripper-gamma 2.0 \
    --out-dir sampling_plans/beat_block_hammer/m2b_grip_q${Q}_demo10_es0
done
```

预期现象（通俗）：

- 有效：timeout 明显下降（更容易“做到最后一步”），avg\_steps\_success 也可能下降。
- 无效/变差：可能是 gripper\_dims 不对或  $q$  太低把小抖动当事件，导致训练分布偏了。

---

## 模块 3A/3B：冻结强弱 (freeze\_mode)

你要回答的问题：少样本是否需要更强正则 (regularization：限制模型自由度防止背数据)？

对照组（只改一个参数）：

- M3A: --freeze-mode default
- M3B: --freeze-mode strong

训练命令示例（保持同一个 plan）：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

PLAN=sampling_plans/beat_block_hammer/m2b_grip_q0.97_demo10_es0
STEPS=6000

python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-
10_freeze_default_steps${STEPS}_s42 \
  --overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
  --budget-aware-schedule --freeze-mode default \
  --sampling-plan-path ${PLAN}

python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-
10_freeze_strong_steps${STEPS}_s42 \
  --overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
  --budget-aware-schedule --freeze-mode strong \
  --sampling-plan-path ${PLAN}
```

可能结果：

- **strong** 更稳但更容易欠拟合（clean 掉点，timeout 增）。
- **default** 更容易学进去但 seed 方差可能更大。

#### 模块 4：budget-aware schedule（短训学习率重标定）

你要回答的问题：短训掉点是不是主要来自 schedule 不匹配？

对照组（只开关 `--budget-aware-schedule`）：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

PLAN=sampling_plans/beat_block_hammer/m2b_grip_q0.97_demo10_es0
STEPS=3000

python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-10_sched_off_steps${STEPS}_s42 \
  --overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
  --sampling-plan-path ${PLAN}

python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-10_sched_on_steps${STEPS}_s42 \
```



```
--overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
--budget-aware-schedule \
--sampling-plan-path ${PLAN}
```

可能结果：

- 开启后通常更容易收敛（loss 更平稳），success 更高或方差更低。
- 如果变差：可能你的短训本来就需要更大的 peak\_lr 或不同 warmup\_ratio（作为敏感性再做 0.01/0.03/0.05）。

---

## 模块 4B：plan-aware LR scaling（高重复暴露时抑制遗忘）

你要回答的问题：少样本 + plan 采样导致“有效重复次数”很高时，是否需要更小学习率来防止训坏？

对照组（只开关 `--plan-aware-lr-scale`）：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

PLAN=sampling_plans/beat_block_hammer/ml_tail0_demo10_es0 # 举例：anchors
少、重复高时更需要
STEPS=6000

python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
--exp-name beat_block_hammer-demo_clean-10_lrscale_off_steps${STEPS}_s42 \
--overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
--budget-aware-schedule \
--sampling-plan-path ${PLAN}

python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
--exp-name beat_block_hammer-demo_clean-10_lrscale_on_steps${STEPS}_s42 \
--overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps ${STEPS} \
--budget-aware-schedule \
--plan-aware-lr-scale --plan-target-effective-repeat 50 \
--sampling-plan-path ${PLAN}
```

可能结果：

- 有效：clean/randomized 掉点缓解（尤其 timeout 降），但学习速度变慢。
- 过小：可能“学不动”（success 低但 loss 也不明显下降）；这时调大 `plan-target-effective-repeat`（50→100）或提高 `plan-lr-min-scale`（0.05→0.1）。

---

## 模块 5：norm stats（reuse vs recompute）作为必要控制变量

你要回答的问题：少样本时，归一化统计是稳定器还是噪声源？

对照组：

- reuse：不改 `--data.assets.asset-id`
- recompute：按 plan 子集重算 stats，并在训练里指向新的 asset\_id

命令示例（以 10 demos 的某个 plan 为例）：

```
cd policy/pi0
source .venv/bin/activate

PLAN=sampling_plans/beat_block_hammer/m2b_grip_q0.97_demo10_es0

# 1) 重算 norm stats (episodes_valid: 按 plan 的 episodes_keep + valid_start 过滤)
python scripts/compute_norm_stats.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --plan-path ${PLAN} \
  --plan-subset-mode episodes_valid \
  --output-asset-id beat_block_hammer-demo_clean-10_m2b_stats

# 2) 训练时指向新 stats
python scripts/train.py pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  --exp-name beat_block_hammer-demo_clean-10_norm_recompute_steps6000_s42 \
  --overwrite --seed 42 --data.repo-id beat_block_hammer-demo_clean-50 --
num-train-steps 6000 \
  --budget-aware-schedule \
  --data.assets.asset-id beat_block_hammer-demo_clean-10_m2b_stats \
  --sampling-plan-path ${PLAN}
```

可能结果：

- recompute 变好：说明子集分布和全量差异大（例如 state/action 范围差异），子集统计更贴合。
- recompute 变差：说明少样本统计噪声大（std/分位数不稳定），复用全量统计反而更稳。

---

## 阶段 D：把消融扩展成论文级主矩阵（5/10/20 + 多 seed）

当你在 10-shot 上找到“最有效的 1~2 个模块组合”之后，再扩展到主矩阵：

- demos：5 / 10 / 20 / 50
- steps：6000 与 3000（或加 30000 作为上限参照）
- seeds：至少 3 个 train\_seed（42/43/44）
- episode\_selection\_seed：至少 3 个（0/1/2）
- 评测：clean + randomized

这一步请务必把 run\_summary.json（暴露量指标）与 `_metrics.json`（timeout/耗时）一起进表，否则很难解释为什么某些组 success 低是“超时多”还是“异常多”。

---

## 3. 评测与记录：每组训练后都做这两件事

### 3.1 评测 clean + randomized，并记录失败类型

```
cd policy/pi0

# clean
bash eval.sh beat_block_hammer demo_clean pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  <EXP_NAME> 0 0 -1

# randomized
bash eval.sh beat_block_hammer demo_randomized pi0_base_aloha_robotwin_lora \
  <EXP_NAME> 0 0 -1
```

你要看的不是只有成功率，还要看：

- `_metrics.json` 里的 `failure_counts.timeout` (超时是否减少)
- `avg_steps_success` (成功是否更快)
- `eval_time_sec` (是否推理变慢)

### 3.2 把 run\_summary 与 plan\_meta 里的“暴露量/anchors”写进总表

推荐最小字段（写论文表格足够）：

- **data:** `task_name, repo_id, demos(D), episode_selection_seed`
- **budget:** `num_train_steps, batch_size`
- **plan:** `plan_sha256, plan_num_anchors, exposure_avg_repeat, exposure_ESS`
- **method toggles:** `stride_S, tail_keep, replacement, stage_strategy, K, stage_balance, gripper_event, freeze_mode, budget_aware_schedule, plan_aware_lr_scale, norm_stats(reuse/recompute)`
- **eval:** `succ_clean, succ_rand, timeout_clean, timeout_rand, avg_steps_clean, avg_steps_rand, eval_time`

## 4. 参数速查表（你“改了什么”以及为什么）

下面只列你后续实验里最常改的参数（完整解释见 `plan_star.md`）。

### 4.1 plan 生成 (`scripts/build_sampling_plan.py`)

- `--num-episodes-keep`：保留 demos 数 (5/10/20) 。  
影响：少样本越小，方差越大、越容易过拟合。
- `--episode-selection-seed`：决定“抽哪几条 demo”。  
影响：少样本下子集差异很大，必须多 seed 才能得出结论。
- `--stride-S`：隔几帧取一个 anchor（锚点：窗口起点）。  
预期：stride 大更去相关（信息密度高），但 anchors 少会让重复暴露变大、并可能漏关键瞬间。
- `--valid-start-tail-keep`：放宽尾部起点。  
预期：增大 anchors、降低重复暴露；但太大可能引入“尾部无意义动作”比例，需要看 timeout/成功率。

- `--replacement/--no-replacement`: 是否有放回抽样。  
预期: `replacement=True` 更像无限流; `replacement=False` 更利于 coverage (覆盖更多不同样本)。
- `--stage-strategy + --num-stages-K + --stage-balance`: 阶段定义与阶段均衡。  
预期: 更强调关键阶段可减少“关键动作学不到”; 过强会导致控制不平滑。
- `--gripper-event-enabled + --gripper-quantile-q + --gripper-gamma`: 夹爪事件加权。  
预期: 减少 timeout (更容易完成最后一步); `q` 太低会把小抖动当事件导致偏置。

## 4.2 训练 (`scripts/train.py`)

- `--num-train-steps`: 训练步数 (你的目标预算是 3000/6000)。  
预期: 越小越快, 但更依赖合理采样与 schedule。
- `--budget-aware-schedule`: 按总步数重标定 warmup/decay。  
预期: 短训更稳、更容易收敛。
- `--freeze-mode default/strong`: 冻结强弱。  
预期: `strong` 更正则、更稳但可能欠拟合; `default` 上限更高但更容易过拟合。
- `--plan-aware-lr-scale`: 根据 plan 的重复暴露 (ESS) 自动缩小学习率。  
预期: 减少遗忘/过拟合; 太保守会学不动。
- `--data.assets.asset-id`: 切换 norm stats (reuse vs recompute)。  
预期: `recompute` 可能更贴合子集, 但也可能因样本少而更噪。