

ChatGPT Pulse

深度解析： 一次AI交互的 范式转移

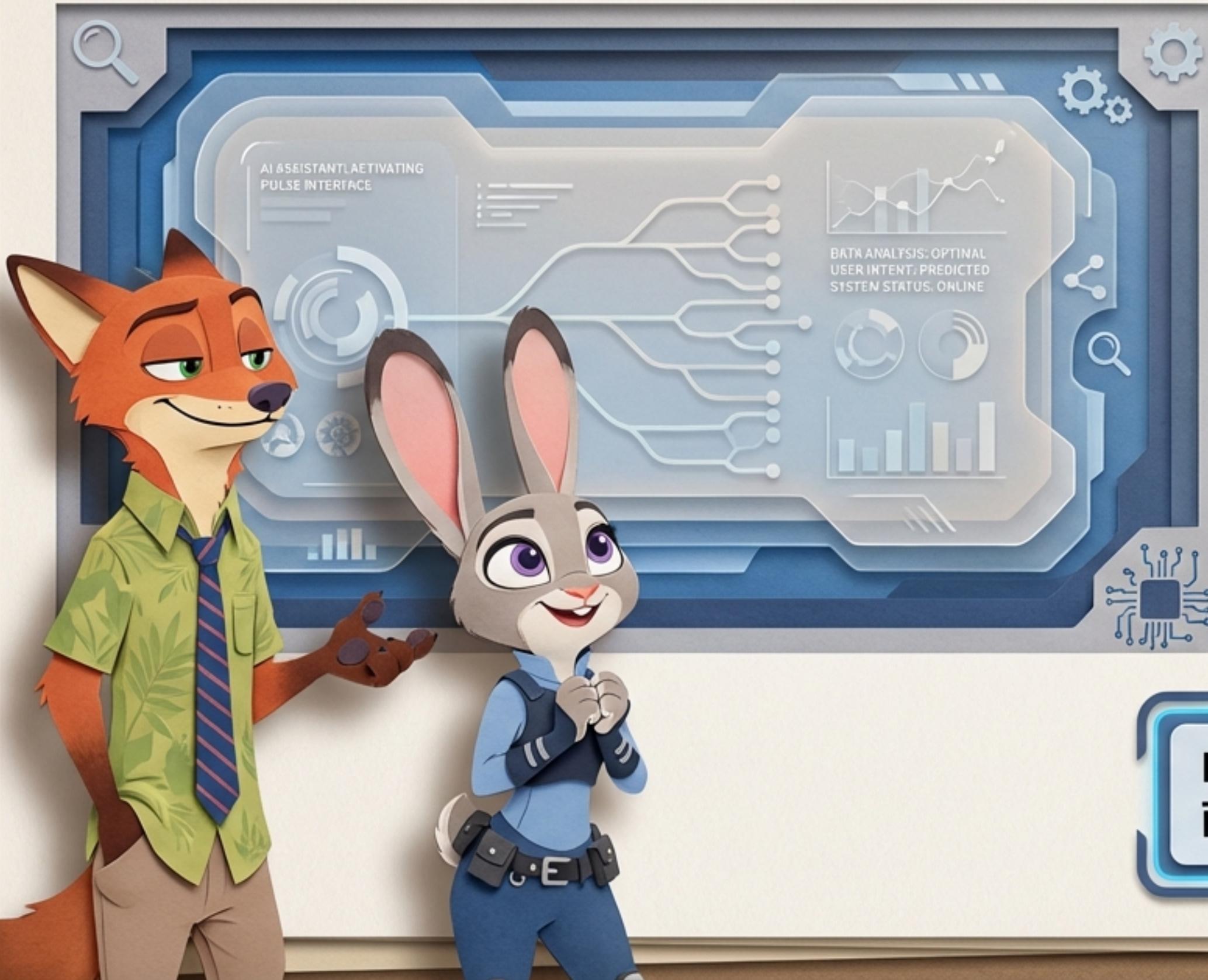
一份写给AI产品经理、开发者与
战略家的调查档案



朱迪：“尼克，我们接到
了一个大案子。一个叫
Pulse的功能，据说正在
重新定义人机交互。”

尼克：“别急嘛，胡萝卜。
让我们先看看证据，瞧瞧
这背后到底有什么名堂。”

我们的“贾维斯”时刻，真的要来了吗？



长久以来，一个主动、贴心的AI助手——如同《钢铁侠》里的贾维斯——是科技领域的终极梦想。

它不等你开口，就能预判你的需求，在你醒来时汇报关键信息、准备好相关资料。

用户体验：“这几天用了Pulse之后，我隐隐约约觉得——贾维斯式的AI助手，可能真的要来了。”

OpenAI CEO山姆·奥特曼称之为他“迄今为止最喜欢”的功能。

Key Insight Box: 这不仅是功能升级，而是对人机交流方式的重新定义。

核心转变：从“被动问答”到“主动助手”

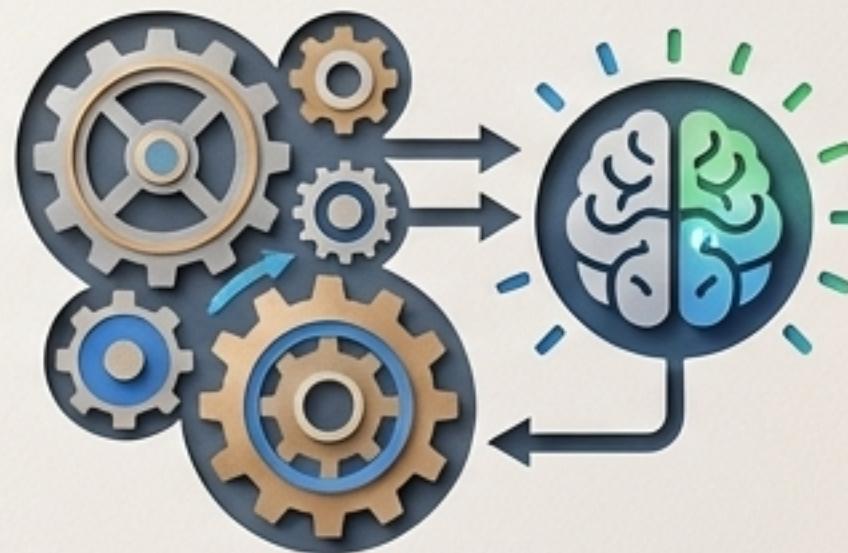
旧范式：你问，我答
(客服热线模型)



- 用户发起，AI响应。
- AI的能力受限于“用户会不会提问”。
- 单次交互，用完即走。



新范式：我懂，我办
(私人助理模型)



- AI观察，主动推送。
- AI的价值在于“错时研究 + 结构化呈现”。
- 持续陪伴，长期协作。

Pulse是OpenAI迈向这一新范式的一步。

案件档案：ChatGPT Pulse 究竟是什么？



Core Definition:

一份“AI晨报”。在你睡觉时，AI基于你的聊天记录、记忆和外部应用（如日历、Gmail），主动进行研究，并在清晨用卡片流推送个性化重点。

Key Features:

- 👉 推送机制：每日5-10张主题视觉卡片，重点突出。
- 👉 交互方式：可快速扫读，可展开追问，可保存为聊天。
- ⌚ 时效性：内容仅当天有效，24小时后自动消失（除非保存）。
- 👍 个性化：通过“赞/踩”和“策划”功能，用户可直接引导AI。
- 👑 目标用户：目前仅限移动端 Pro 用户预览。

Source Box:

信息来源：OpenAI官方发布
(2025年9月25日)。

一位用户的三日体验：从“就这？”到刮目相看



Day 1

Day 1: 轻视 (Skepticism)

- 初见卡片，配图粗糙，内心不屑：“就这？”
- 仅给出一句反馈：“我特别关注AI在各个领域的落地案例。”



Day 2

Day 2: 改观 (Intrigue)

- Pulse主动推送了多个用户未曾关注的AI落地案例。
- AI主动询问：“老板，你觉得怎么样？”，并提供追踪选项。
- 开始觉得这不仅仅是新闻简报。

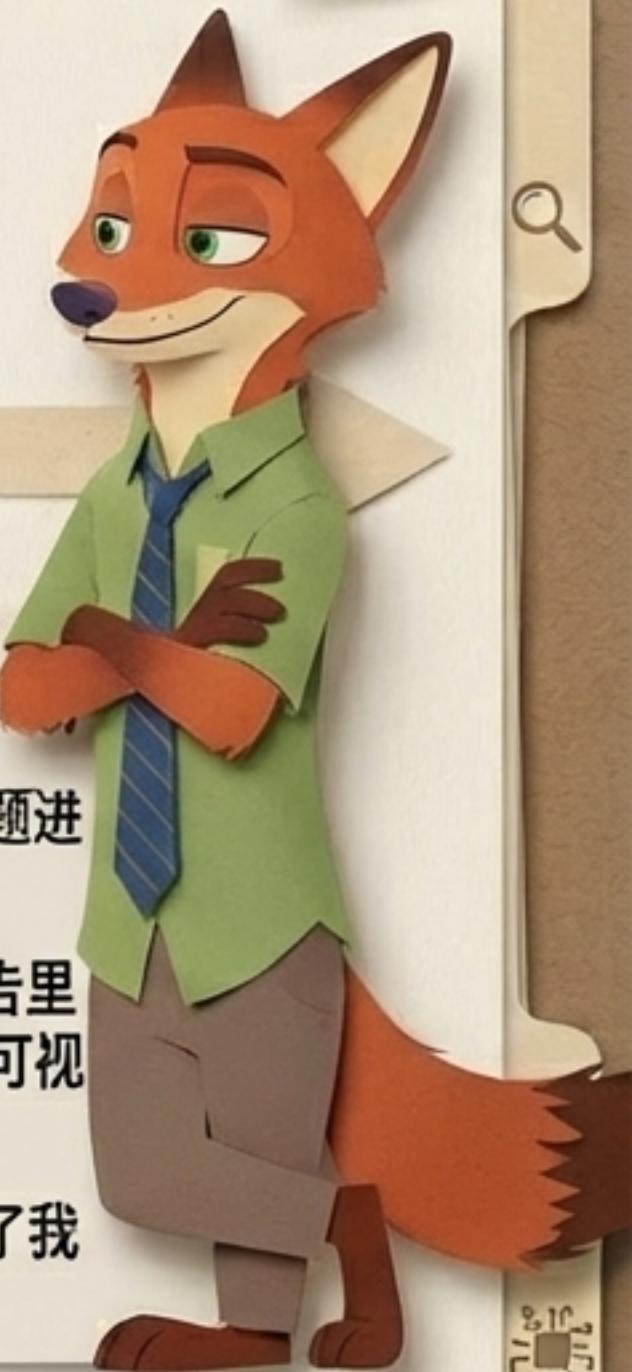
Day 2



Day 3

Day 3: 折服 (Epiphany)

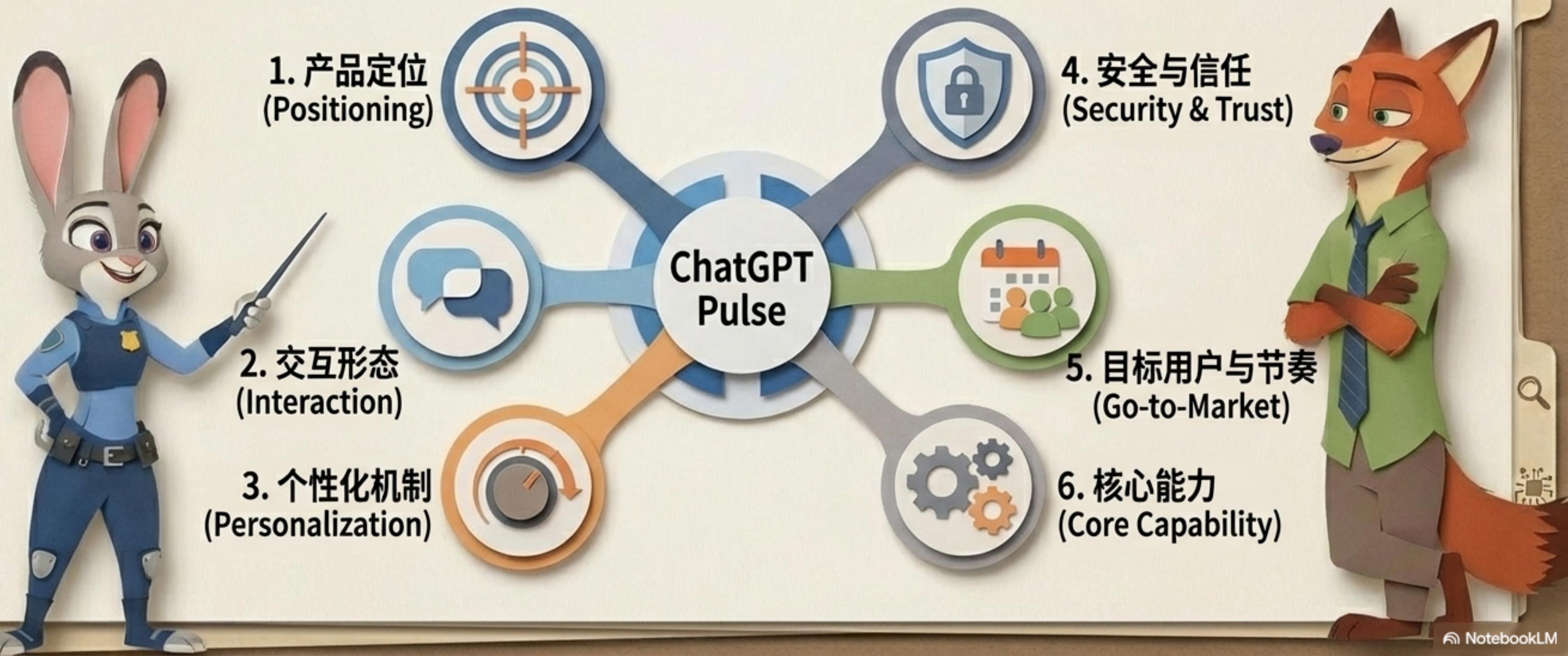
- AI引导用户对一个陌生话题进行七八轮的深度挖掘。
- AI主动提议：“我可以报告里的具体图表，帮你做一个可视化的摘要。您需要吗？”
- 用户感受：“它大大降低了我的提问门槛。”



Quote: “这三天来，我对这个功能的感受转变，就好像1815年法国报纸对拿破仑的称呼从‘科西嘉的怪物’一直到‘皇帝陛下’。”

法证分析：从六个维度，系统性拆解Pulse的产品哲学

我们将Pulse作为一个“从被动回答到主动推送”的转型案例，从以下六个关键角度进行拆解，并提炼可复用的开发灵感。



维度一：产品定位 – 从“对话工具”到“日更情报助理”

Core Idea

Pulse的本质是把ChatGPT从“你来问我”，变成了“我提前帮你准备”。



关键价值

- 不是更会聊天，而是“错时研究 + 结构化呈现”。
- AI在后台整理，用户在早上接收结构化的“今日重点”。



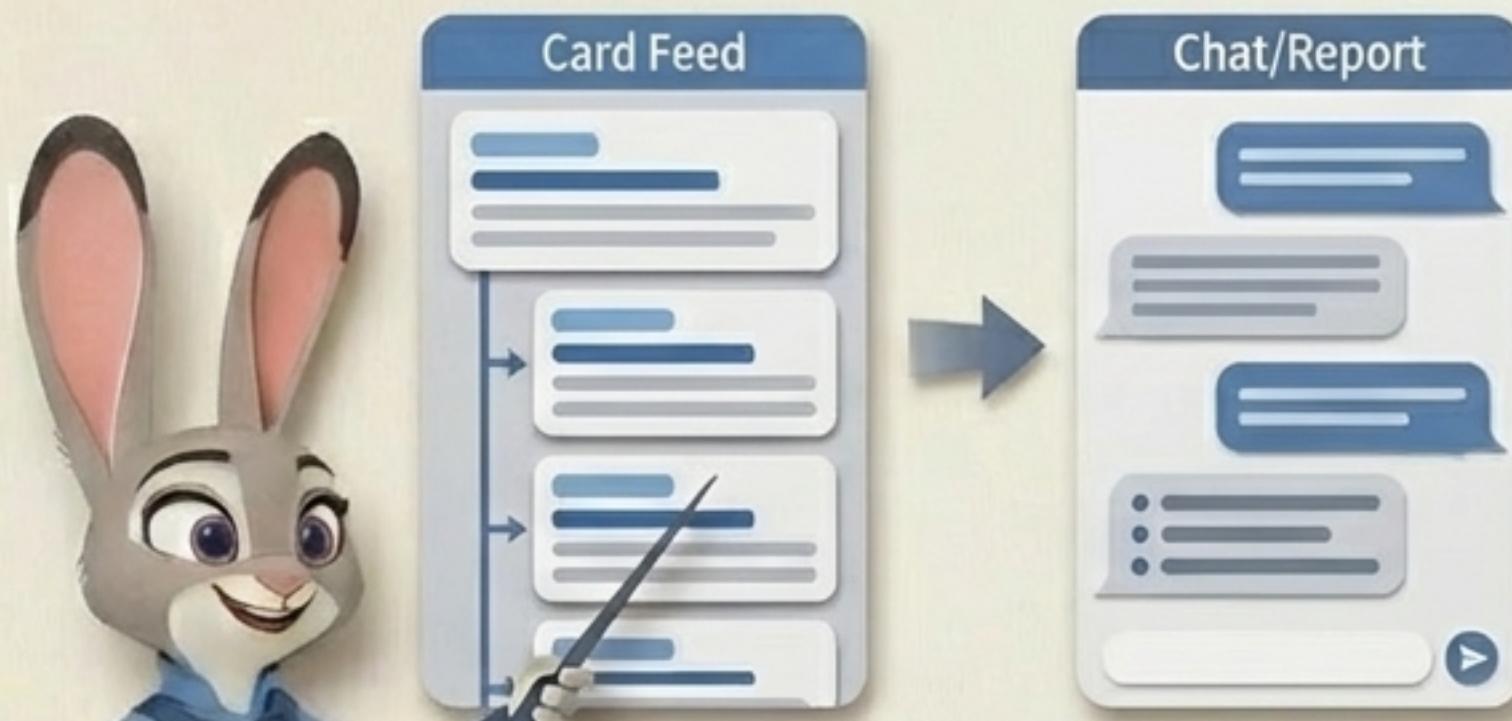
核心解法

- 许多AI产品卡在“用户不会提问”。
- Pulse的解法是：把提问成本转成反馈成本。用户只需通过简单的“有用/没用”、范围划定、明日策划等方式给予反馈，即可驱动AI。



维度二与三：交互形态 & 个性化机制

交互形态：卡片流是“可扫读的产物”

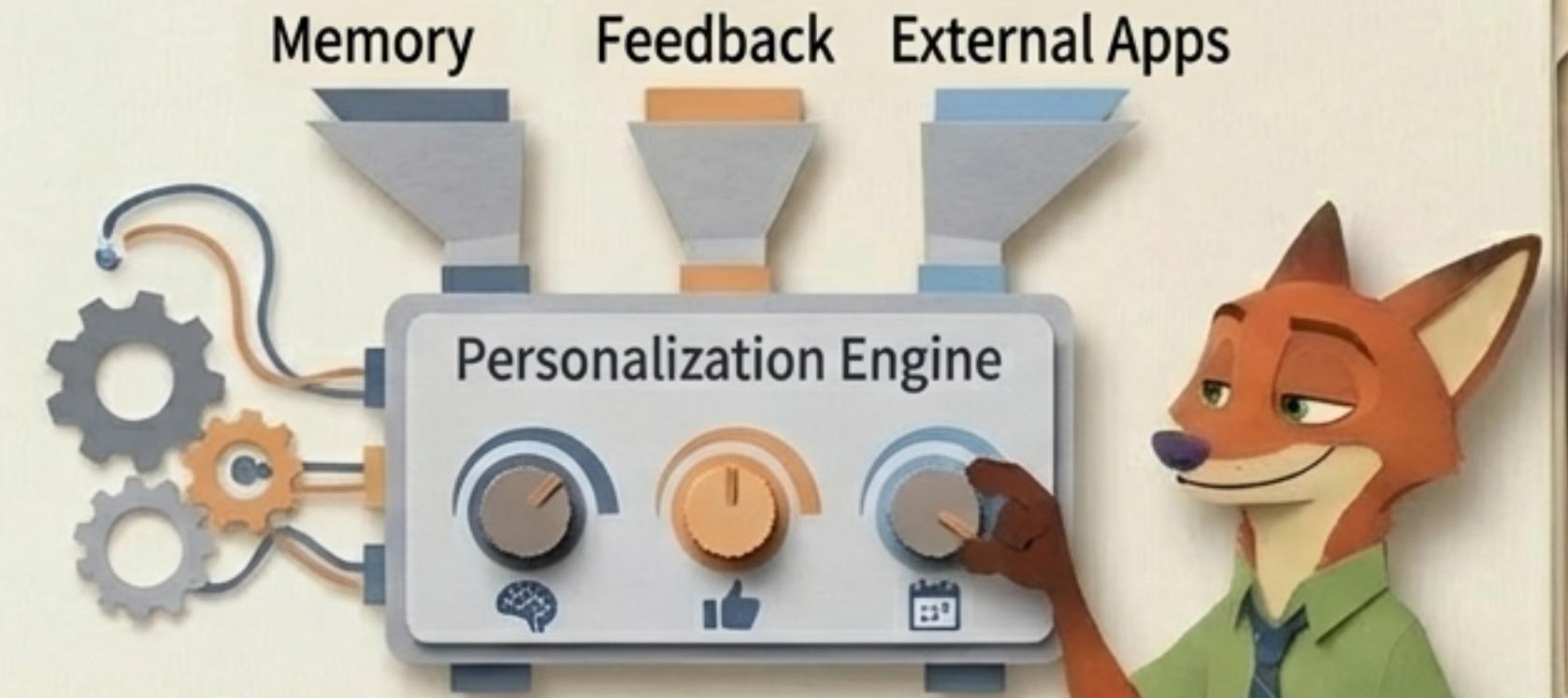


产品哲学：信息消费场景用Feed，深挖场景再回到Chat。

开发灵感：将AI“输出”拆分为两层：

- L1：可扫读摘要（卡片/要点/信号灯）
- L2：可追问深挖（对话/报告/引用）

个性化机制：记忆+反馈+外部上下文三件套



三大信号：长期偏好(记忆)、强信号(显式反馈)、强上下文(Gmail/Calendar)。

开发灵感：设计“显式可控的个性化旋钮”，让用户能边用边校准，降低“猜你想要”的翻车率。

维度四与五：安全与信任 & 目标用户与节奏

安全与信任：把信任做成产品能力



挑战：“主动推送”天然更像监控。
Pulse的对策：高敏感连接默认关闭、
可管理反馈历史、内容经过安全检查。
开发灵感：信任四原则：默认最小权限、
可解释来源、可撤回/可删除、边界可配置。

目标用户与节奏：移动端Pro预览很聪明



为何如此：移动端符合“早晨刷一眼”的
习惯；Pro用户容忍度高、需求高频、愿意反馈。
开发灵感：做新范式功能时，先找特定
人群跑通“价值—反馈—迭代”的闭环，
而非一上来就全量。



维度六：核心能力拆解 — 本质是“定时Agent工作流”



调查员手册：可以直接拿去用的开发灵感



1. 把“主动”做成可控订阅

将推送主题视为订阅源，让用户设定频率、深度和禁区。



2. 引导用户给强信号

别只给“赞/踩”，增加“为什么没用”、“我更想看X”等更具体的反馈选项。



3. 输出先短后长

先用卡片提供摘要，再提供一键展开成“可追问的研究线程”。



4. 把时效当特性

“今日有效”能减少信息债，但需提供“保存/稍后读”的出口。

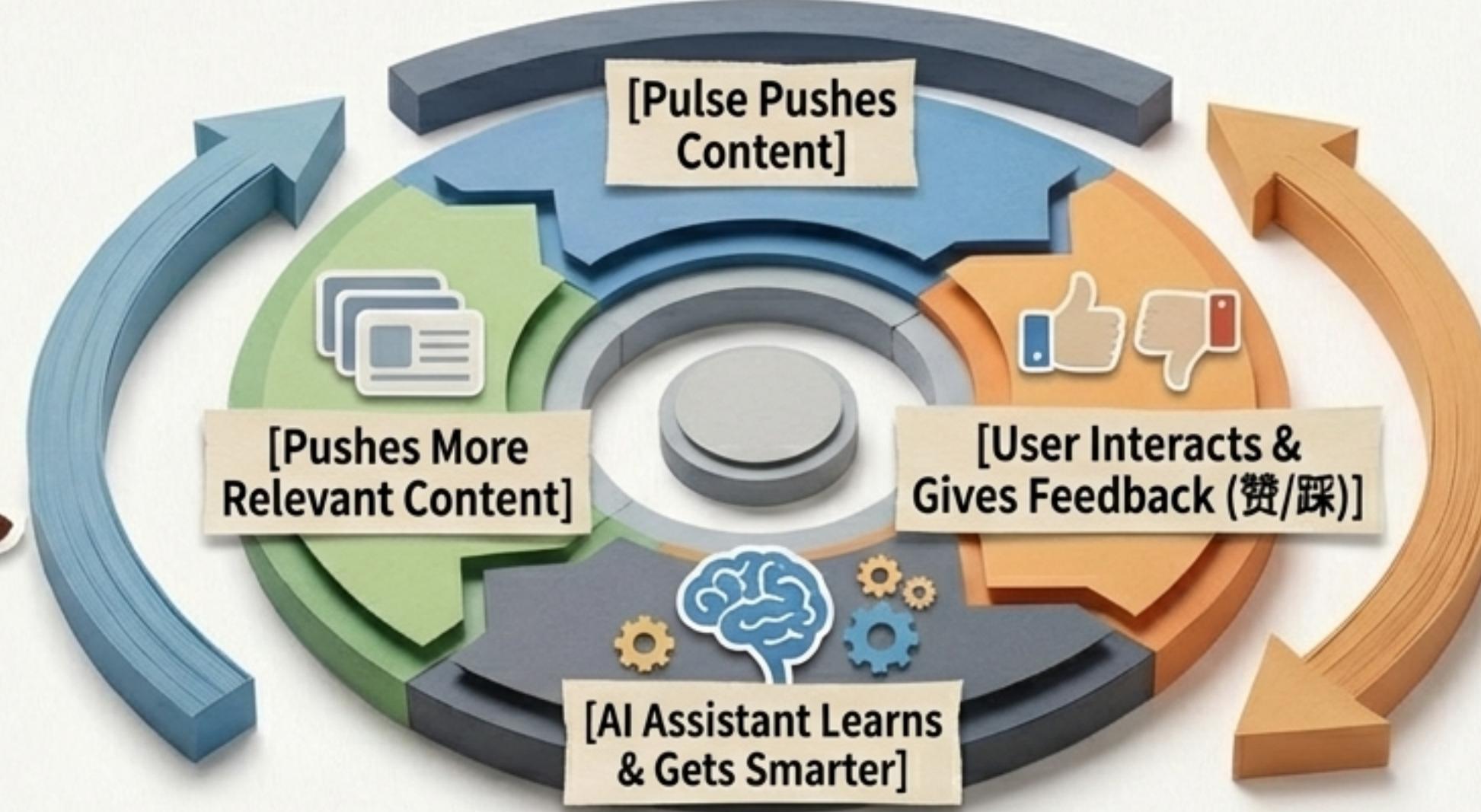


5. 连接外部应用要有分层授权

逐级授权，从读取日历标题，到邮件正文，把控制权交给用户。



最厉害的阴谋：越用越离不开的“数据飞轮”



The Flywheel Effect:

- 你用得越多，它越了解你；
- 它越了解你，你就越离不开它。



How It Works:

海外用户提到自己是素食者，Pulse便会自动筛选出符合偏好的餐厅推荐。



Example:

每次点赞、点踩、深入追问，都是在“训练”你的专属AI助理。它会记住你的偏好，调整推荐策略。



Strategic Outcome:

这不是阴谋，而是由真正有价值的个性化服务带来的自然结果，最终形成强大的用户粘性。



反直觉设计：为什么24小时后要自动消失？

The Common Wisdom (What It's NOT)



- 不是AI版的“今日头条”。
- 目标不是无限下拉，不是占据用户所有注意力。

OpenAI's Logic: “节制的资讯服务”



- **商业模式差异:** Pulse是订阅制，用户付费买的是价值，不是时间消耗。
- **用户心理:** “看完就走”的设计，反而增强了用户的期待感和仪式感，就像每天早上的咖啡。
- **核心目标:** OpenAI要的不是你的时间，而是你的信任。



未来的线索：从“贴心助理”到“思考启发器”

OpenAI的下一步计划 (Official Vision)

- AI将从答疑解惑的聊天对象，转变为主动为您服务的贴心助理。
- 未来，AI将能根据指示开展研究、规划并采取行动，默默推进你的重要工作和创意。



用户的设想：“笔记发芽”功能 (The “Sprout” Concept)

- 痛点：笔记只是记录已知，但你知道你不知道什么。
- 设想：记录一个想法后，点击“发芽”。第二天，笔记下方会自动生成你可能感兴趣但从未接触过的相关内容。
- 效果：每一本书、每一节课、每一张图片，都会是一颗种子，让AI把它变成茂盛的森林。

Synthesis: Pulse正是这个“发芽”功能的雏形，它推送的不是标准答案，而是思考的起点。

最终猜想：Pulse的终局，是一个“行为改变引擎”？



做一个
“反直觉Pulse”。

- How It Works: 每天不推你爱看的，而是推你需要面对但会逃避的三件事。
• 例如：项目风险、健康警报、需要维护的人际关系。
• 利用日历压力、对话承诺、拖延模式识别，生成一个“今日最小行动清单”。
• The Shift in Goal: 它的目标函数不再是
 ↔ 点击率，而是“长期损失最小化”。

Final Thought: 在这个终极形态下，Pulse不再只是一个信息助理，而是一个能帮助我们成为更好的自己的强大引擎。这是AI赋能的最高境界，也是我们作为创造者最值得思考的方向。