

“心一”能做什么？一个大学生场景示例

场景：一个名叫“小强”的智能手机成瘾大学生，挂科三门，他知道“应该”复习补考，但一翻开书就刷手机，拖了一周都没开始。

这时，他打开“心一”，通过一段绝对私密的对话，体验了以下三步：

第一步：陪你聊聊，看清“卡点”

首先，“心一”会像一个绝对耐心、且守口如瓶的朋友，通过提问，陪小强弄明白自己到底“卡”在了哪儿。

- **小强**：“唉，我得准备《高等数学》补考，但就是不想看书。”
- **心一 (AI)**：“听起来，‘复习高数’这件事让你感到有些压力。当你说‘不想看书’时，具体是一种什么样的感觉？”
- **小强**：“感觉很烦，公式完全看不懂，看了也记不住，肯定考不过。”
- **心一 (AI)**：“我听到了你的担心：‘害怕面对失败’。看起来，阻碍你开始的，可能不是‘懒’，而是这份对无能的‘恐惧’。我们能把这个卡点就叫做‘害怕暴露无能的恐惧’吗？”
- **小强**：“嗯，是的，就是这个！”

你看，第一步完成了。AI帮小强看清了，他不是懒，而是被“害怕暴露无能”这个具体的卡点给困住了。

第二步：设计“最近发展区”任务，科学启动

看清卡点后，“心一”基于教育心理学中的“最近发展区”理论，为小强精准设计了一个“跳一跳够得着”的启动任务。

- **心一 (AI)**：“根据我们的对话和你的学习记录，我发现你目前处于**公式理解初级阶段**（当前水平），但完全有能力**通过例题理解基础应用**（潜在水平）。让我们在这个‘最近发展区’设计启动任务：

请打开教材第32页，找到'导数基本公式'部分的**第一个例题**（不是公式本身）。你只需要：

1. 读一遍题目
2. 看一遍解题步骤
3. 用一句话说出'这个例题在教什么'

这个任务完全在能力范围内，5分钟即可完成，又能帮你建立'我能看懂'的信心。现在开始吗？”

- **小强**：“好，这个可以！我不用解题对吧？”
- **心一 (AI)**：“完全正确！我们今天的胜利标准就是'看明白例题在教什么'，不是解题。”

第二步完成了。“心一”运用教育心理学原理，精准设计了一个符合“最近发展区”的启动任务，让小强轻松跨越了启动门槛。

第三步：为你喝彩，分享“成就”

当小强完成这个虽小但关键的一步后，“心一”会为他生成一枚看得见的“成就水晶”，记录下这次突破。

- (5分钟后，小强完成了例题分析)
- **心一 (AI)**：“太棒了！你刚刚突破了'害怕暴露无能'的恐惧。我为你这次突破生成专属成就水晶『例题破壁者』，刻上箴言：「例题为舟，公式为海，破浪而行，彼岸自达」。请查收！”

第三步完成。这枚“水晶”不仅让小强感觉自己很棒，越来越自信，他未来甚至可以把这份“成就水晶”作为一份特殊的心灵礼物，分享给同样在挣扎的同学，告诉他：“你不是一个人在战斗”。

所以，总结一下，“心一”具体做的就是这三件事：**陪你看清卡点，帮你科学启动，并为你记录成就。**

更重要的是：

- 每次完成微任务获得的**成就结晶**，会刺激大脑分泌多巴胺，产生与刷手机相似的愉悦感
- 我们先用这种"健康成瘾"替代短视频等**有害成瘾**
- 再逐步帮用户建立**自律神经回路**，最终彻底摆脱手机依赖

它是一个在你内心纠结时，能真正帮你一把的AI伴侣。