M1 · 第 3 讲

搭建自己的信息输入管道

少而准的源，固定的节奏

阅读约 25 分钟

练习约 30 分钟

产出：每周输入清单

本节目录

开场：每天刷两小时，还是错过了重要的事
本课目标
一、先做减法：只留五类源
二、每天 5 分钟：扫标题
三、每周一次：30 分钟深读
四、三个主题，抵抗热点焦虑
五、把输入变成可用的素材
六、30 分钟练习：搭最小管道
七、三个常见坑
八、检查清单
九、延伸阅读

开场：每天刷两小时，还是错过了重要的事

AI 圈的更新速度，让“勤奋地刷”变成了一种低效。你看了很多，记住的很少；收藏了很多，用上的更少。真正的问题不是信息太多，而是你没有一条固定的管道。

这节课搭一条最小可用的管道：**少而准的源 + 固定的筛选规则 + 每周一次整理**。

本课目标

- 把信息源压缩到 5 个以内；
- 用“30 分钟阅读法”替代无目的刷屏；
- 建立三个当前主题，避免被热点牵着走；
- 产出一份自己的每周输入清单。

一、先做减法：只留五类源

类型	作用	频率
官方发布	模型、产品的一手信息	每周扫一次
行业周刊	帮你筛过一轮	每周读一次
社区更新	案例、教程、踩坑	每天 5 分钟
深度长文	建立判断力	每周 1 篇
同路人	真实经验与反馈	每周聊一次

超过五类，你大概率会开始“收藏式学习”。把其余的退订或静音，不是损失，是腾出注意力。

二、每天 5 分钟：扫标题

打开知识库首页的「近 7 日更新日志」，只做三件事：

1. 扫标题，不点开；
2. 选出与你当前主题相关的 1–2 条；
3. 加进“待读”，当天或次日读完。

判断标准只有一句：**它能不能帮我完成手上的任务？** 不能，就先放过。

三、每周一次：30 分钟深读

选一篇，按四步读：

1. **先看结论**：它解决了什么问题；
2. **看方法**：步骤能不能复现；
3. **看边界**：作者没说清的前提是什么；
4. **写三行笔记**：一句结论、一句方法、一句自己的判断。

三行笔记比划满重点有效，因为它逼你用自己的话重写。

四、三个主题，抵抗热点焦虑

给自己设三个“当前主题”，例如：

- 用 AI 做短视频；
- 用 AI 提升写作效率；
- 搭建一个内部问答助手。

一个月内只围绕这三个主题输入。热点可以看，但不改主题。这样你的学习才会累积，而不是每天从零开始。

五、把输入变成可用的素材

读到有用的内容，不要只存链接。存三样东西：

存什么	为什么
一句可引用的结论	写作用得上
一个可复现的步骤	做事用得上
一个反例/坑	避坑用得上

统一放进一个笔记文件，打上主题标签。三个月后，这就是你自己的素材库。

六、30 分钟练习：搭最小管道

1. 列出你现在所有的信息源（5 分钟）；
2. 只留 5 个，其余静音（5 分钟）；
3. 设三个当前主题（5 分钟）；
4. 建一个笔记文件，写好三个分区（5 分钟）；
5. 今天读完一条更新，写三行笔记（10 分钟）。

七、三个常见坑

1. **把“订阅”当“学习”**：订阅只会增加未读数字；
2. **只收结论，不收方法**：结论会过期，方法能迁移；
3. **主题太多**：超过三个，等于没有主题。

八、检查清单

- [ ] 信息源不超过 5 个；
- [ ] 每天固定 5 分钟扫标题；
- [ ] 每周至少一篇深读 + 三行笔记；
- [ ] 三个主题写下来，贴在看得见的地方；
- [ ] 笔记里有“结论、步骤、坑”三类素材。

九、延伸阅读

- 知识库首页「近 7 日更新日志」与「4.1 新闻：AI 动态及周刊」

- 知识库 2.8 精选：资讯与论文
- 知识库 2.9 精选：视频与播客

> 下一讲：结构化输出与批量任务。你会把“一次问一条”变成“一次处理一百条”，并保证格式统一。
