



找到施力點。

龍蝦爆文實戰：整理語境 → 抓出切入點 → 拿走曝光。

Brainness Jam

每月AI小聚

by **Brainness.ai** — NoCode × AI Builders Meetup



從 Fitness 到 Brainness

體育生的 AI 認知阻力訓練





先建系統，再談紅利。

Brainness.ai / 打造你的 AI 適應力

AI 時代核心能力發展金字塔



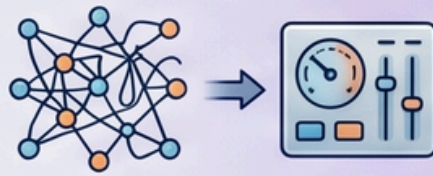
終極編排 (超級個體)

當總指揮、整合生態系、Agentic Engineering、一人團隊



品味裁決 (互補力)

判斷好壞、定義問題、人生成/選擇定調



抗增熵 (系統力)

治理混亂與 Agent、無序 -> 有序



省下生命 (自動化)

節省算力、降本增效、時間還給重要事物



AI 賦能 (協作力)

溝通與指令、聰明實習生

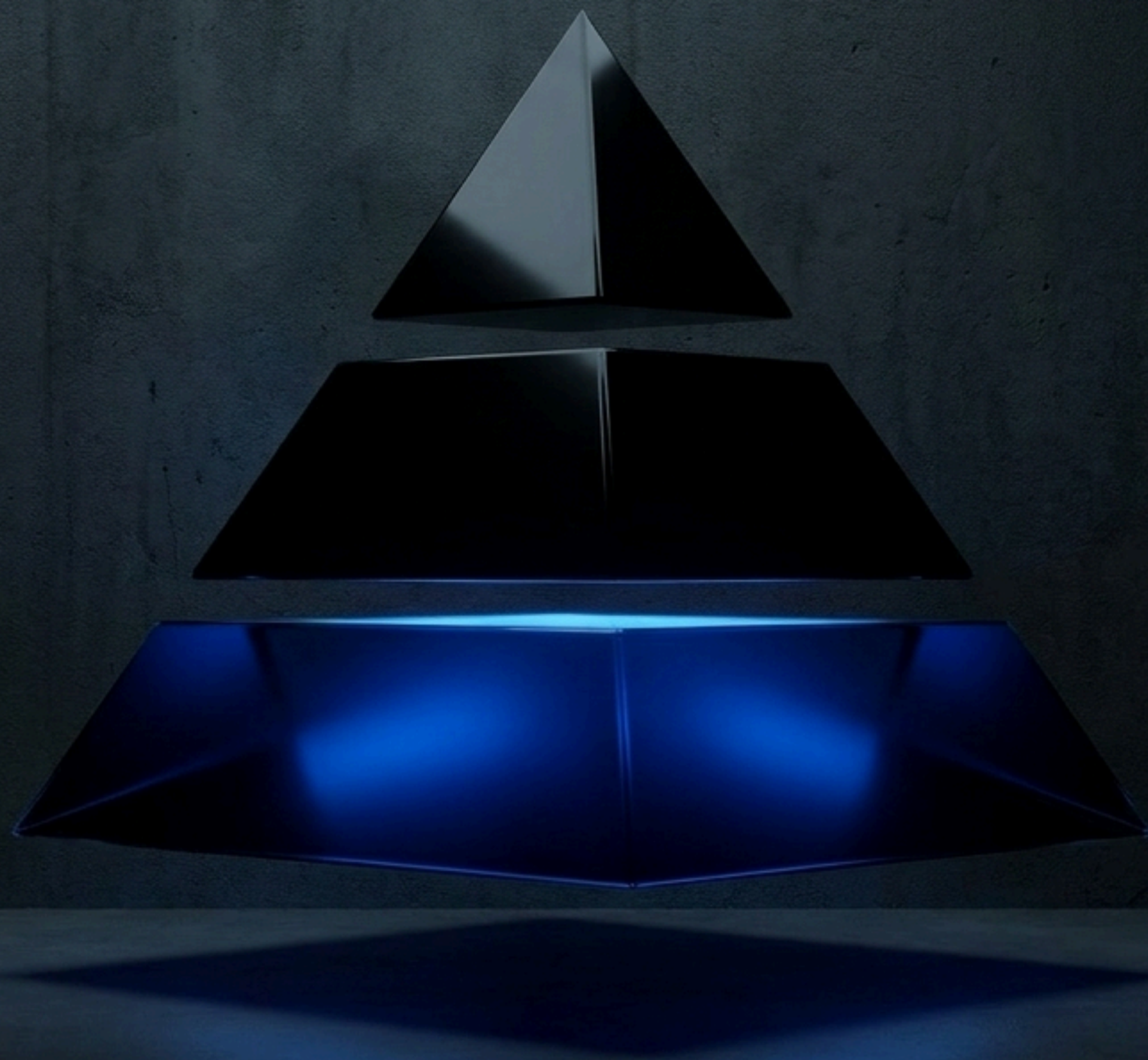


AI 學習力 (加速)

獲取知識 (線性 -> 跳躍)



所有的前提，是學習系統。
BASE LAYER：AI 時代的基礎建設



速度的暴增

AI 改變的不是資訊量，
而是知識轉譯、重組與吸收的
極限速度。



未來的差距，是維度的輾壓

知識重組速度暴增 → 5-10 年的學習複利將重塑階級

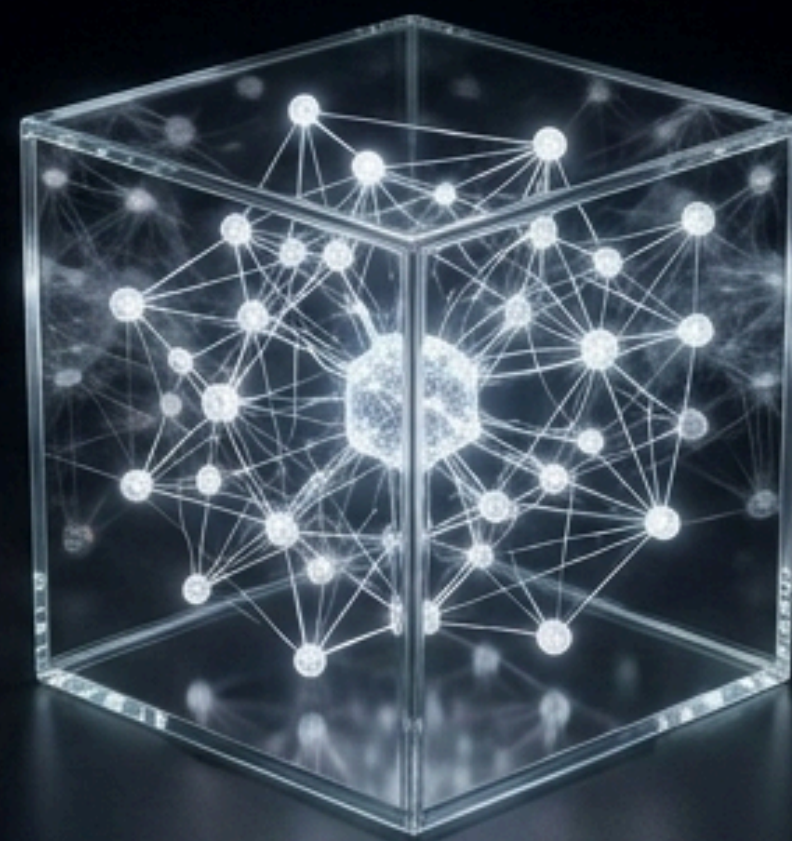
大腦的外掛工作流



1. PKM Reflex

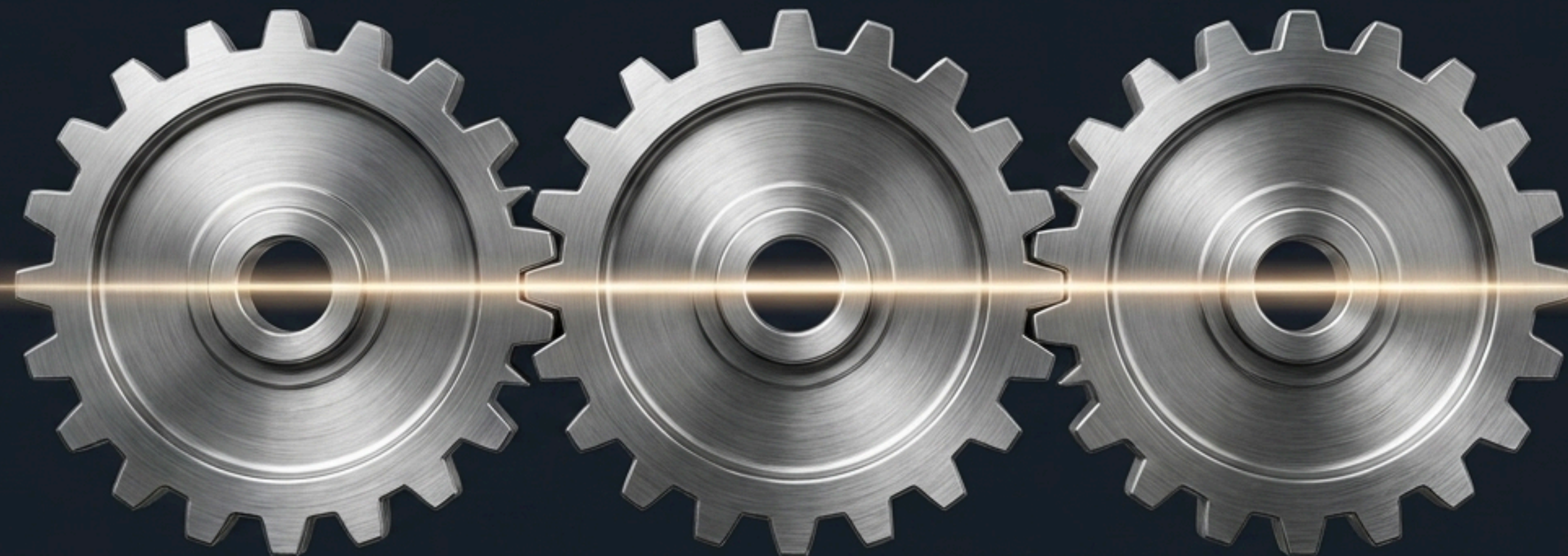


2. YT Radar + ARP



3. LLM Wiki

知識處理管線 (The Learning System)



① PKM Reflex
(吸收與轉譯)

② YT Radar + ARP
(高品質輸入)

③ LLM Wiki
(沉澱與治理)

已存不讀的困境

知識被凍結在筆記軟體裡，
無法成為大腦的養分。





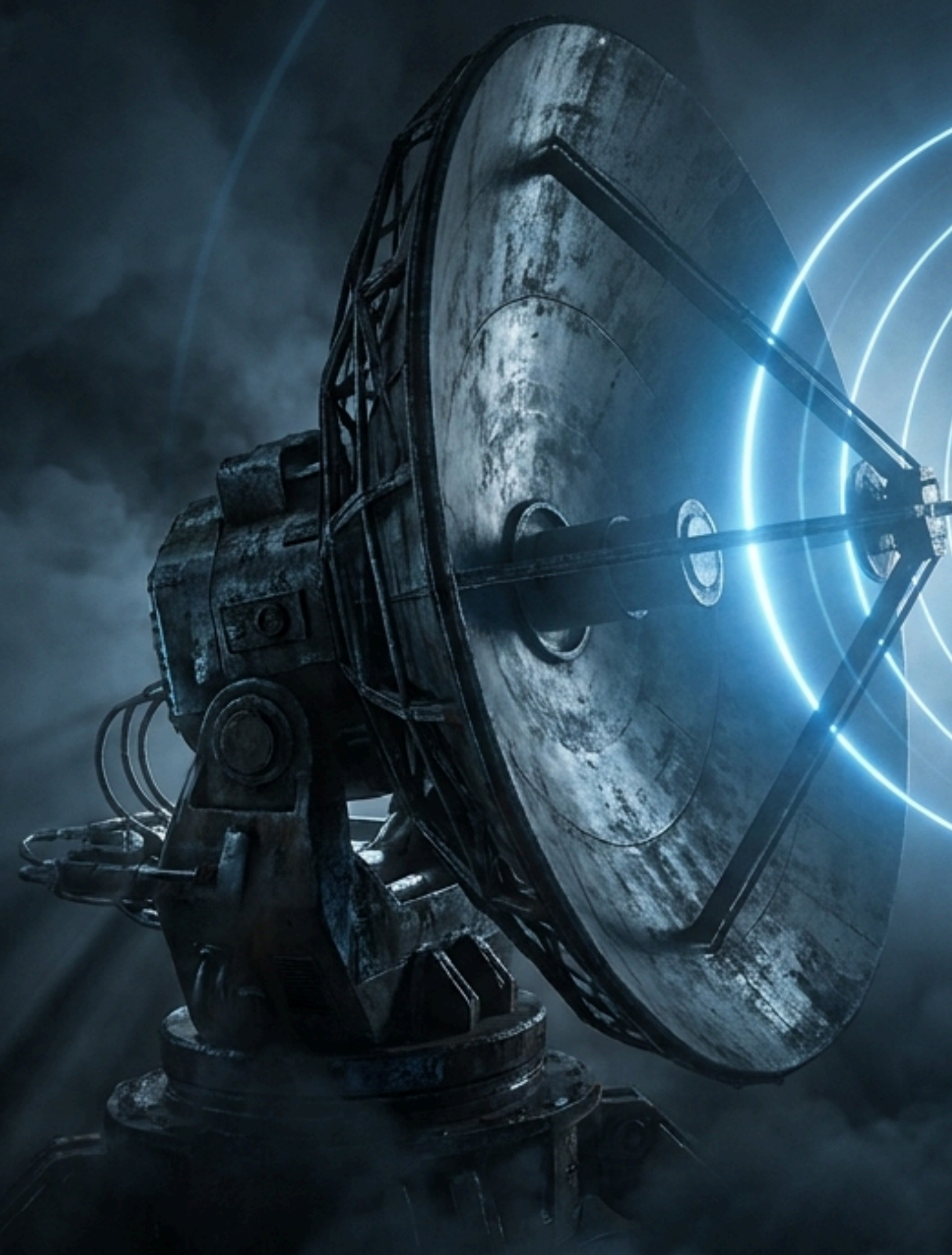
知識的分子化降解 (ATP)

白飯 (難咀嚼) → 粥 (易入口) → 點滴 (瞬間吸收)

輸入，即是準備好輸出。

10 區塊格式 / 模組化知識 (Code Blocks)

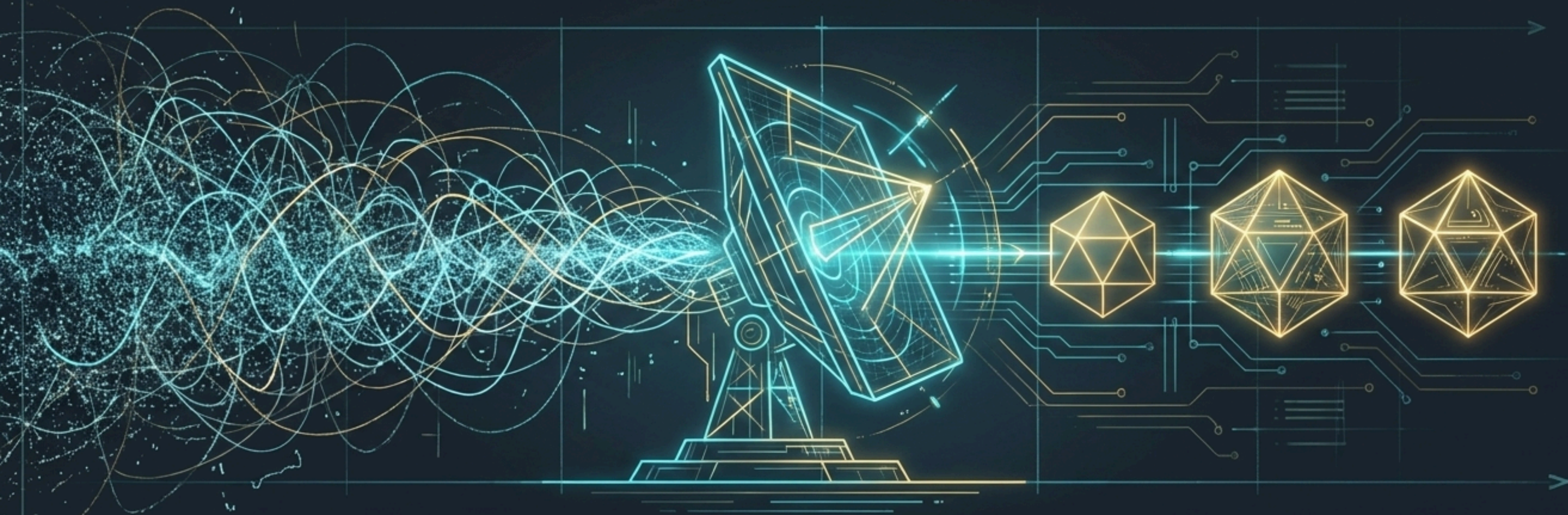




奪回資訊的導航權。

02. 高品質輸入層 (YT Radar + ARP Pipeline)

高品質輸入管線 (The Input Layer)



被動餵養



主動攔截
(YT Radar)



摩擦力輸出
(NotebookLM)。

建立專屬資訊雷達 (ARP)

讓高價值內容自動沉澱，
產生具備摩擦力的輸出。



賦予知識生命 (The Governance Layer)

LLM Wiki：整理、命名、關聯。讓知識準備好被重組與決策呼叫。

知識不是用來存的，是用來被對話的。

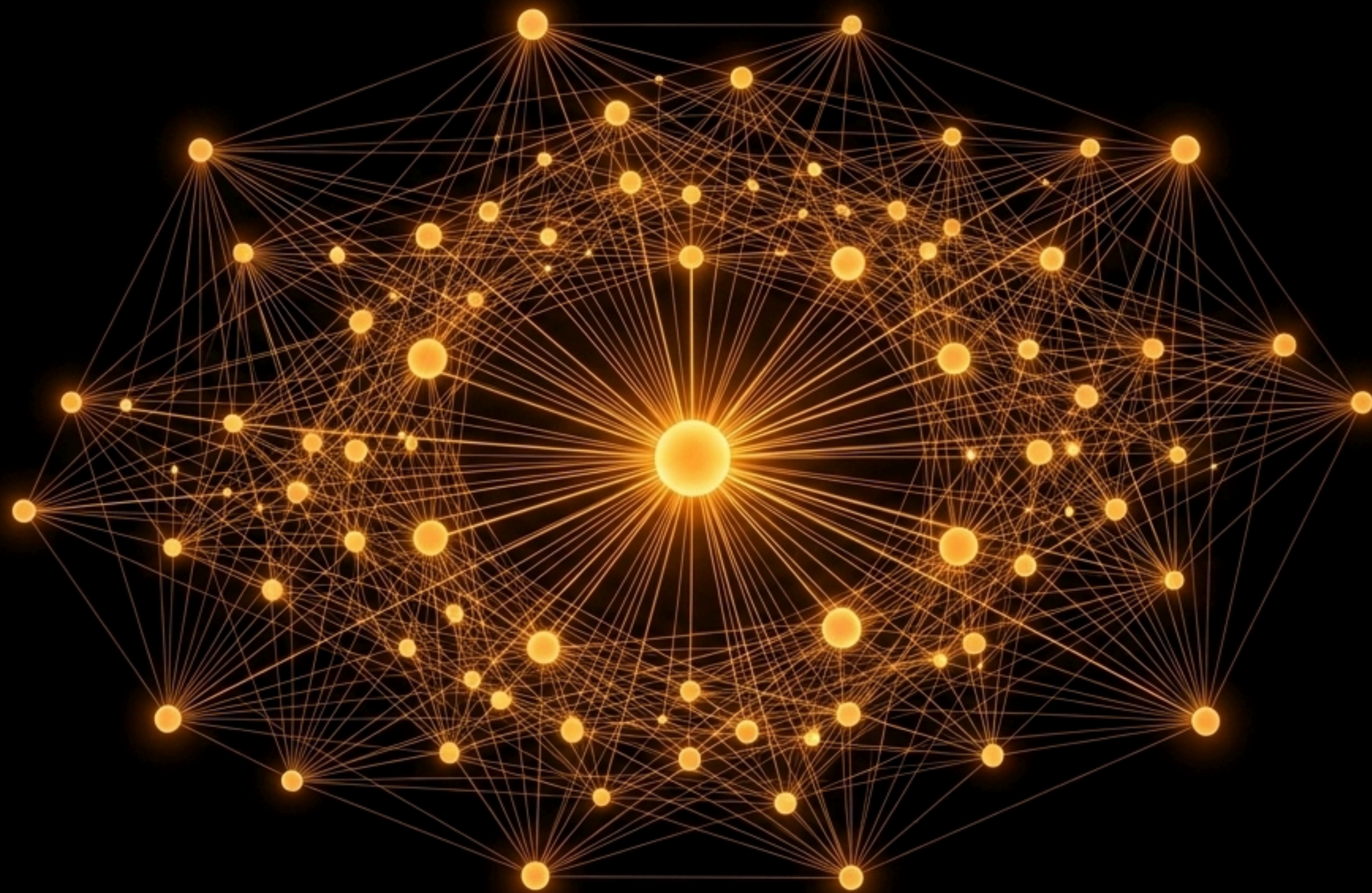
LLM Wiki：系統的終極型態



知識不該成為博物館展品

靜態儲存 → 無法互動、無法參與決策。





**知識的生命化：LLM Wiki
成為 AI Agent 的決策底座與企業大腦。**



H1: “從存放，到喚醒”

Subtitle: 個人知識體系 → 企業 Agent 決策底座

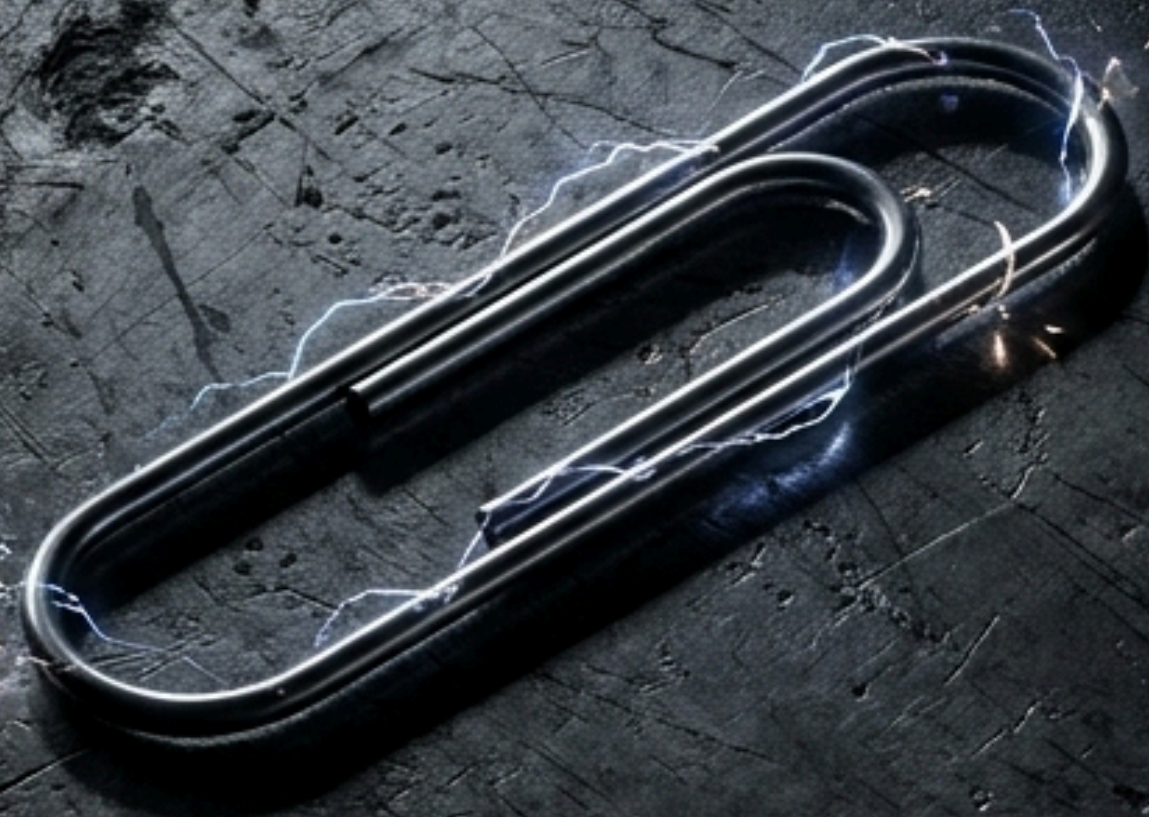


**五到十年的維度落差。
工具會換，但系統帶來的學習複利不會。**



降維打擊的跨域應用。

Bonus: 私人教練場景的半自動化 Coaching Flow



讓大腦，開始進化。

Brainness.ai / 喜歡 Paperclip 的朋友歡迎交流