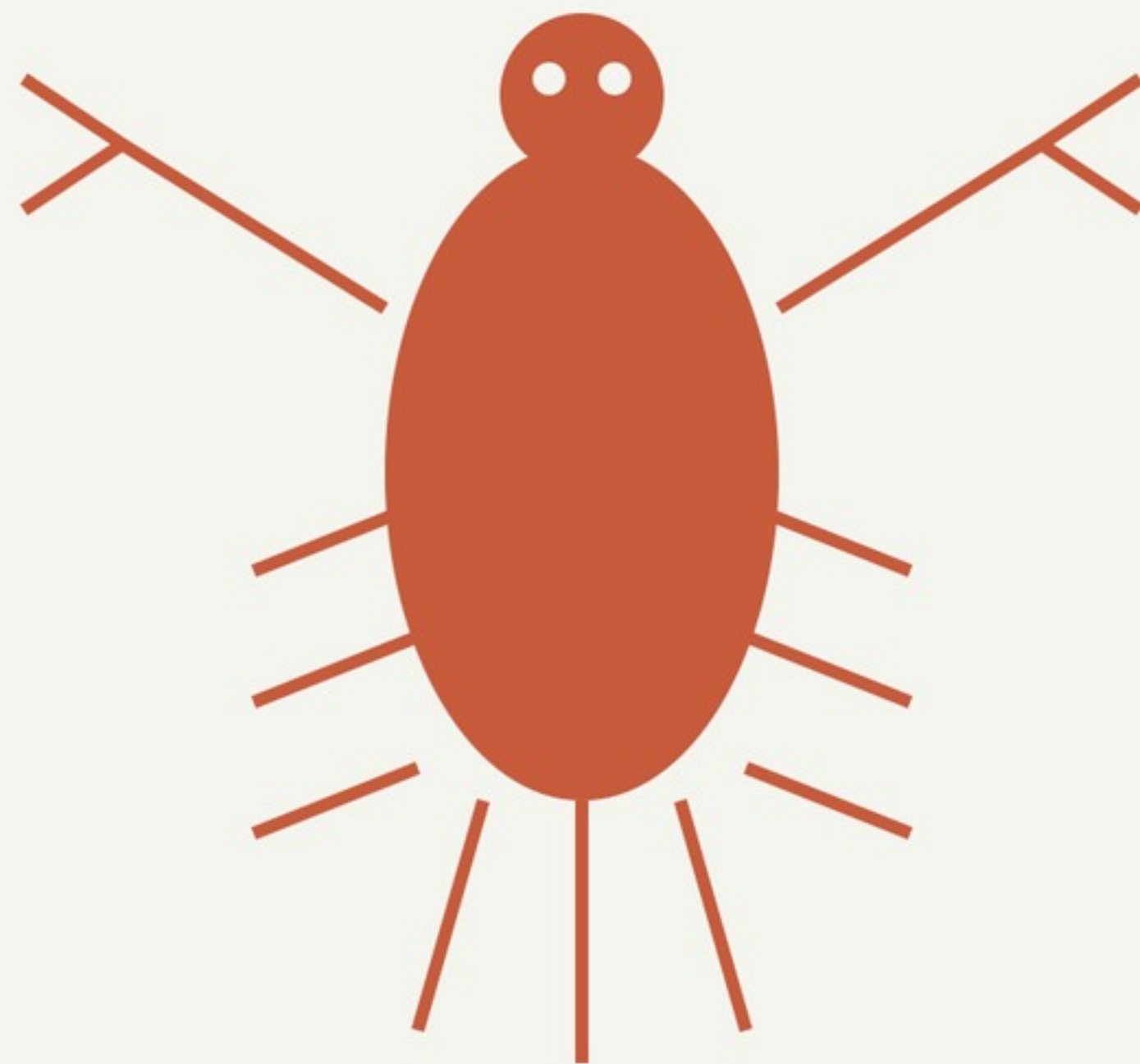


放下Ego，养只龙虾

AI Agent的本质、范式变迁与最佳实践



我的AI历程

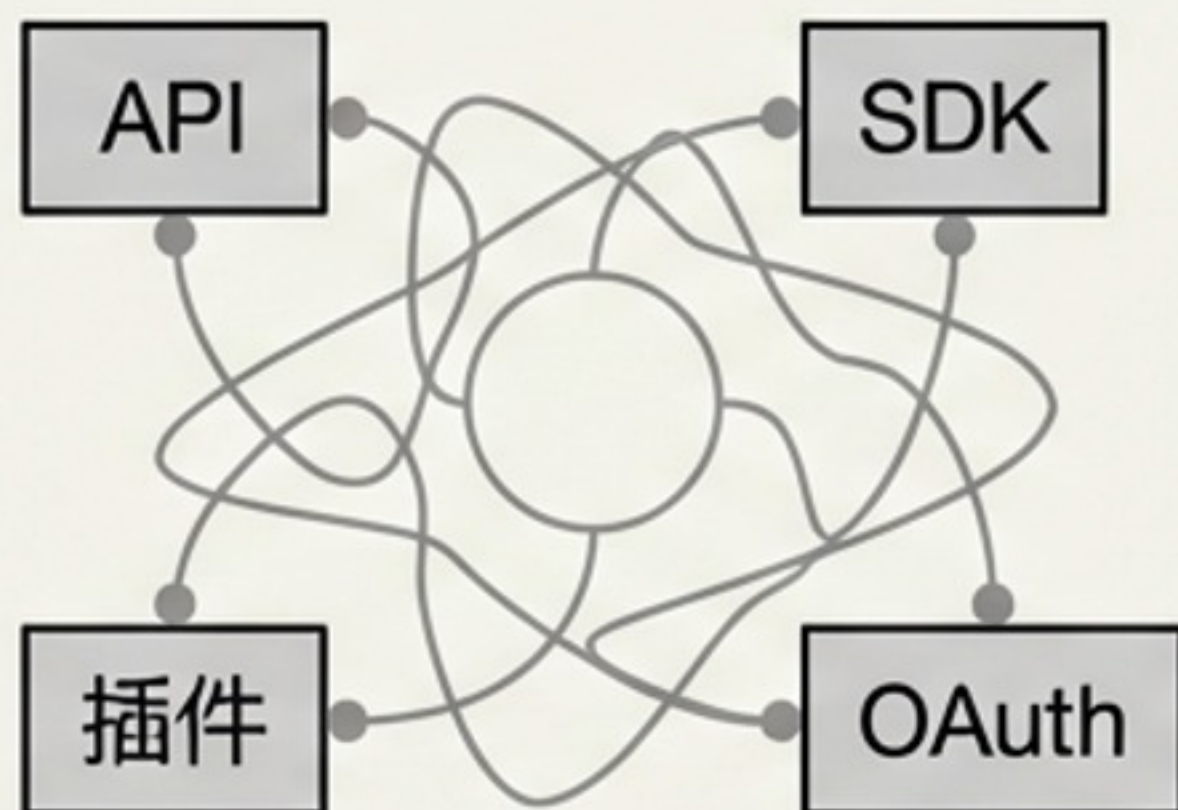
每一次认知革命，最难的都是放下上一代的ego



本质：给AI一台电脑

不是预置集成，而是原生能力

传统方案



CC + IM = OpenClaw

bash + read + write + edit

150行核心代码

本质：五个机制

朴素到不像20万Star项目的核心技术



一、学习范式的变迁

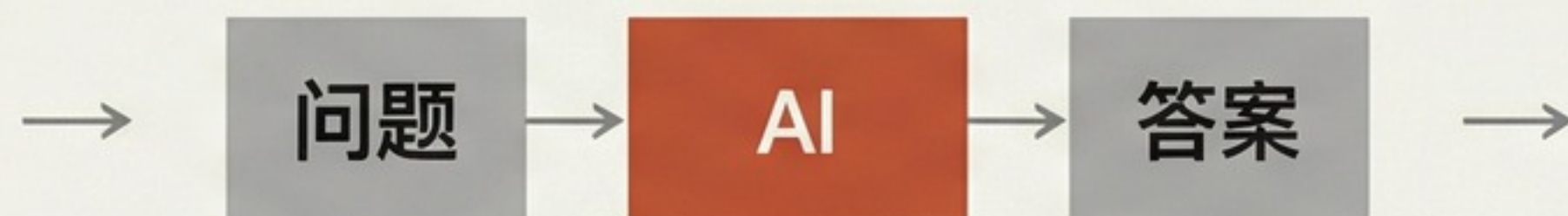
从「我来学」到「AI来做」到「我来教」

旧范式



我来学

AI范式



AI来做

龙虾范式

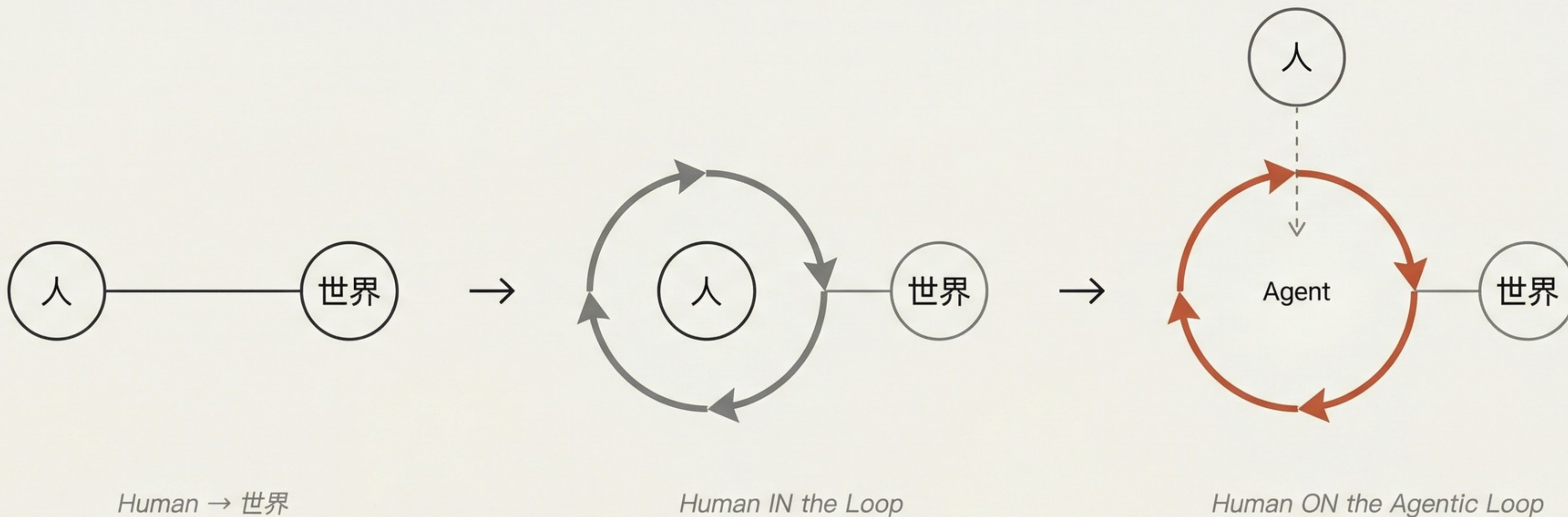


有记忆 · 有身份 · 有社交

Human ON the Agentic Loop

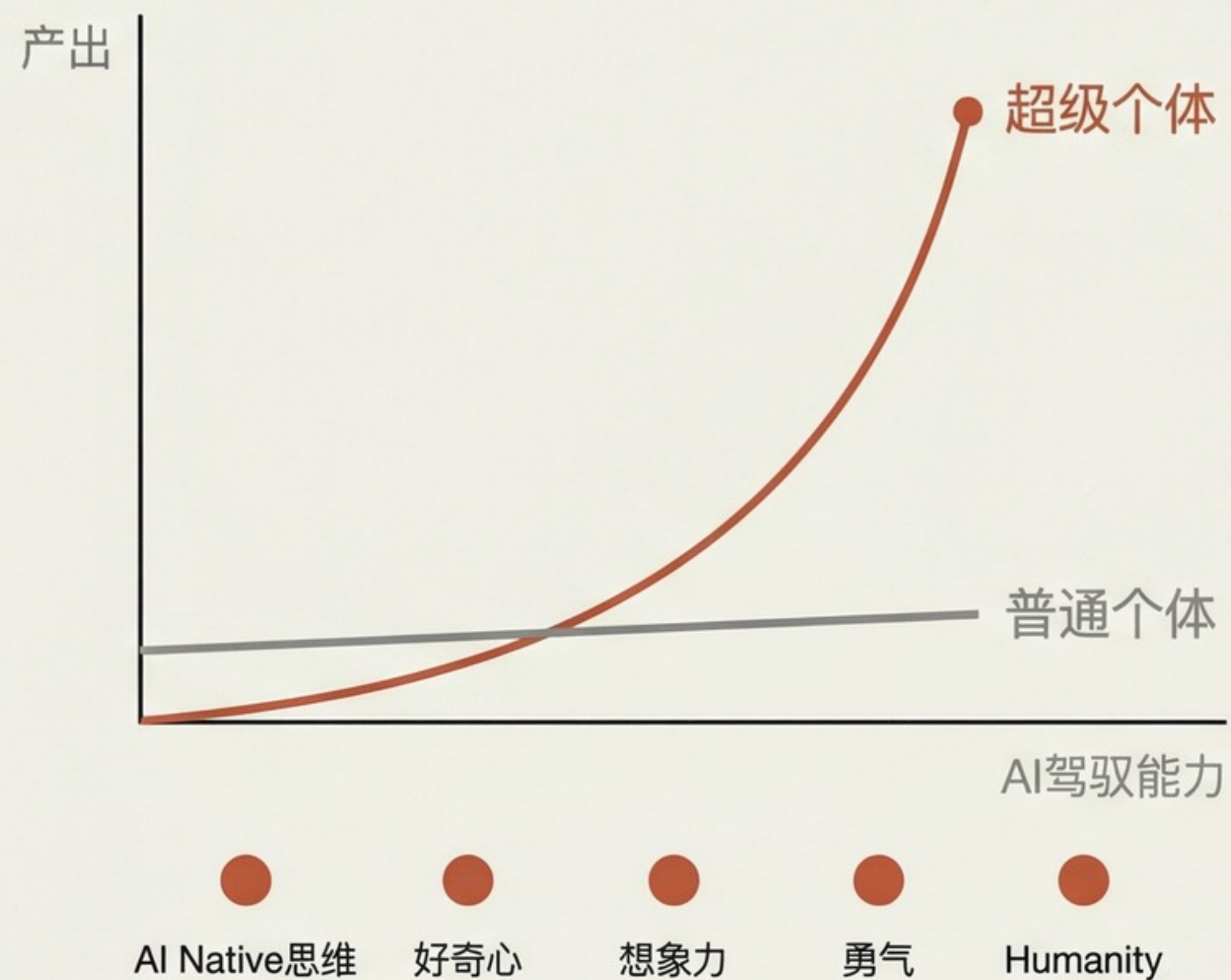
二、人机交互的范式变迁

Human (IN $\rightarrow$ ON) the Agentic Loop

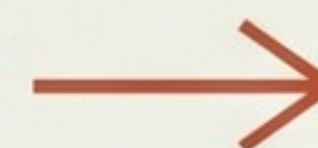


三、人才组织的范式变迁

超级个体与OPC的崛起

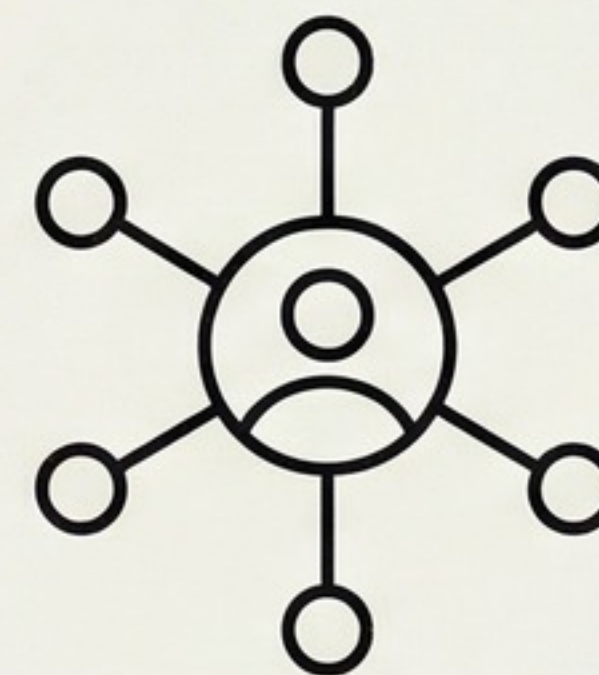


传统团队



OPC

One Person Company + Agent军团



四、认知范式的变迁

Agent是认知的放大器，最难的是放下Ego



代码趋零，品味无价

实践一：人与Agent

养龙虾 = 用户向Agent渐进式暴露信息



Context Engineering: SOUL.md · 记忆分层 · 偏好文件

信任边界：先只读，再写入，逐步授权

$Human = f'(AI)$ — 人是AI的导数

实践二：Agent内部

从单兵到军团，从执行到自我进化

协同拓扑



树状·图状·三省六部制

记忆系统



人格·日记·周总结·向量检索

技能积累



执行→总结→封装→复用

Agent陷阱：造工具 ≠ 创造价值

实践三：Agent与世界

能力越大，风险越大

工具生态

MCP协议 · 13,729个技能

bash+read+write+edit四件套

模型选择

1.5L发动机 ≠ V8

能力不够时Agent会自欺欺人

沙盒边界



本地vs云端 · 42000个暴露实例

云端龙虾 ≈ Manus

没有人类的品味和判断力，再多Agent也只是高速生产垃圾

管理AI Agent团队

三种管理范式



集权管控

“你是皇上，Agent是大臣”

分权 · 制衡 · 审核

适用：高风险、强合规场景



放下Ego，养殖龙虾

“让AI告诉你该做什么”

Less control,
more context

适用：探索性、创造性工作



选育用留

“像管理员工一样管理Agent”

选模型 · 育数据 ·
用场景 · 留优化

适用：规模化企业落地

“Agent管理的本质是组织管理——它偏离了，说明你对岗位的描述本身就不清晰”

企业落地实战

一台Mac Mini的AI中台

四层楼零售大店



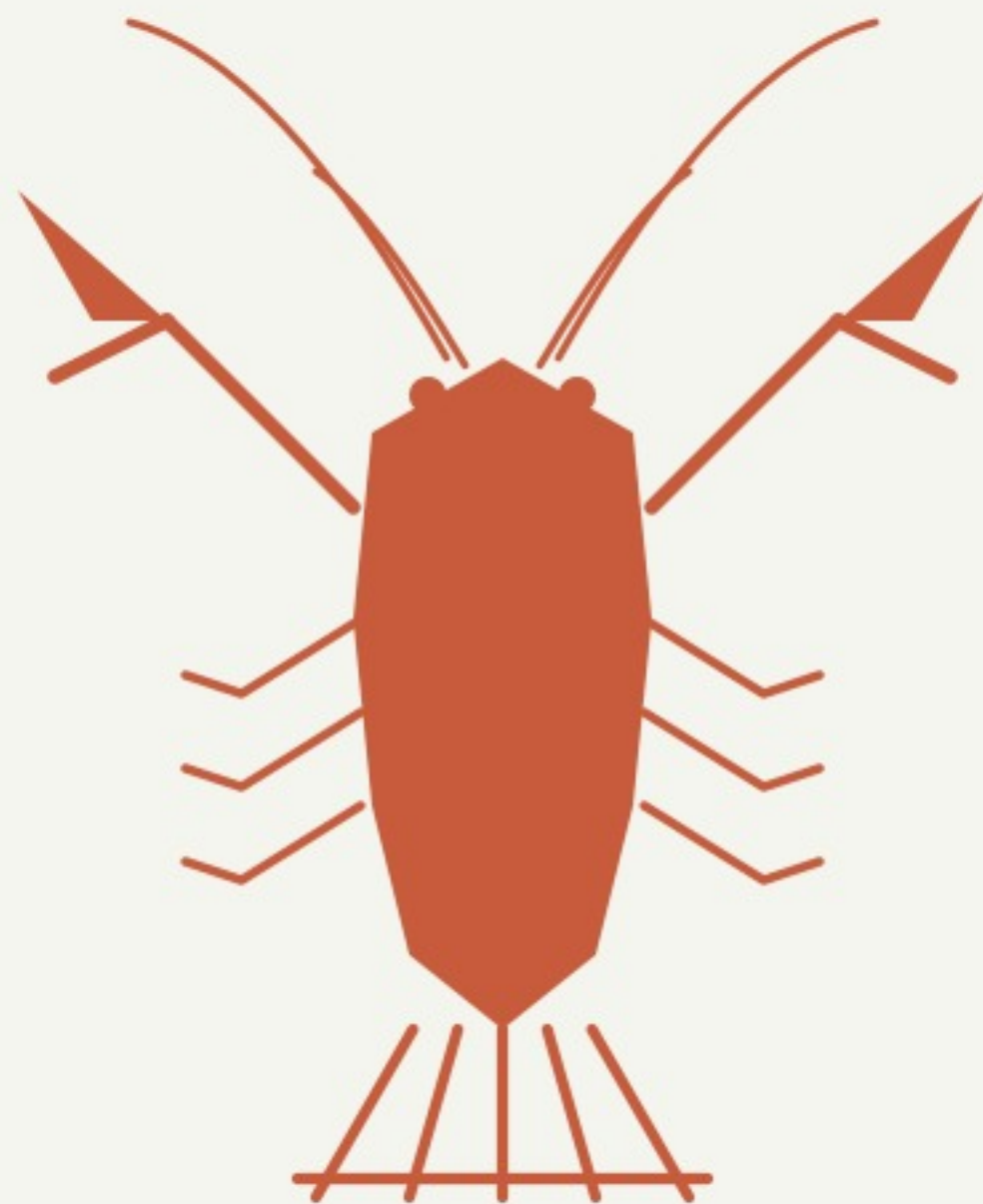
✗ AI落地最大障碍 = 技术部门自身

✗ 外部培训两周后只剩"周报味"

✗ 员工用AI唯一目的：摸鱼

✓ 一号位必须亲自上手、亲自花TOKEN

放下ego，养只龙虾



这是一场认知革命



官网



公众号



微信