

基本无害的 AI 课

重新以人为中心，让个体创造力成为社会进步的重要力量。

手工川 · LovStudio.ai 创始人

Q1

OPENING · 开场提问 01

AI 是什么?

先别急着查 —— 说说你心里冒出的第一个画面



Q2 OPENING · 开场提问 02

大家都用什么 AI ?

手机里、电脑上，你最常打开的是哪一个

Q3

OPENING · 开场提问 03

AI 目前最擅长做什么?

哪些事它做得比你还好，哪些还差得远

Q4 OPENING · 开场提问 04

大家都用 AI 来干嘛？



工作、学习、生活 —— 它出现在你的哪个场景

Q5

OPENING · 开场提问 05

大家是怎么用 AI 的?

一句话随便问，还是把它当队友一起干活

02

IDENTITY

我是谁

- 手工耿的手工
- 琥珀川的川
- 用作品定义自己

Lovtarot Agent Skill 开发者 Yoda
 指自 背包客
 Lovoice 微探 AI 布道师
 数字游民 WDB Lovpen
 科技博主 独立开发者
 write-professional-book
 any2doc 创业者 Lovclip AI 创造营
 skill-creator 开发者工具 Lovshot Lovcode
 兰纳照妖镜 Vibe Coding 终身学习者
 any2pdf 产品创造者
 Lovmind Lovsider AI 大夜校 个人产品宇宙
 Claude Code One Person Company
 any2deck

手工川

LovStudio

手工川工作室
LOVSTUDIO PRODUCT LAB

MATRIX 2026

AI 原生工具 · 内容自动化 · 开发者生态

产品矩阵

手工川主理 Lovstudio、Lovpen、Lovcode，长期关注内容创作与开发者工具，正在构建面向超级个体的 Super Creatorpreneur OS。

● AI Coding ● Creator Stack ● Obsidian ● Skills & Training

4
主线产品

2
LovPen 架构

27+
产品与服务

OS
超级个体系统

主线产品

主线重心收敛到 AI Coding、写作系统和 Skill 交付，其他产品作为矩阵能力沉淀。

AI CODING WORKBENCH
LovCode

AI 编程工作台，承接项目、上下文、Agent 协作与交付规范，是开发者产品线的主入口。

AI Coding Agent Workflow Developer OS

AGENT TRAINING
Yoda

多 Agent 编排与 AI Coding 训练，把复杂任务拆成可复用的协作套流程。

Parallel Agents Training

OBSIDIAN + WEB
LovPen

双架构写作系统：Obsidian 插件负责知识沉淀，Web 端负责内容生产、发布与工作流编排。

Obsidian Plugin Web App Creator Stack

AGENT SKILL
WriteBook

把专业书籍从大纲、章节到排版的长链路固化成可重复调用的 Skill。

Long-form Skill

完整产品地图

AI Coding 向 Agentic coding, 本地服务编排, AI 编排工作流

- Yoda** 多 Agent 编排与 AI Coding 编排
- Vmux** 多端服务编排
- LoVCode** AI 编排工作台

内容创作 选题、写作、语音、字幕、剪辑、剪辑与生成

- LoVPen** Obsidian + Web 知识库写作系统
- Voca** 语音转写与文稿
- LoVClip** 剪辑家知识库
- LoVSlider** 网页数据爬取工具
- LoVShot** 数据录屏工具
- Folo** 信息打印与生成

微信生态

- WDB** 聊天室数据库
- 微报** 公众号数据推送
- Tencent Meeting Cracker** 腾讯会议录屏与笔记导出

Obsidian 专辑 经典插件：目录、图片、格式化工具、代码高亮与历史对比

- Better TOC** 更好的目录工具
- Image Auto Upload** 自动上传图片上库
- Lint** Markdown 格式整理
- Regex Replace** 正则替换与批量编辑
- Shiki Highlighter** 代码高亮
- Version Diff** 版本历史变更对比

Skills

- WriteBook** 电子书生成流程
- Any2PDF** 多格式转 PDF
- Any2Deck** 内容转卡组

开发者生态

- Lovingp** 桌面应用无头浏览器
- Mac Toolkits** 桌面环境管理与辅助工具

线下培训 唯一线下服务，学完即赠手工 AI 创作套

- 手工 AI 创作套** 线下 AI 产品手工开发实践

娱乐项目 依据数据：互动、点歌、链接与符号生成

- LannaMirror** 链接互动链接
- LoVtorot** 塔罗占卜与链接生成
- LoVgill** 星座符号生成

手工精做 AI 原生产品

扫码关注手工 AI，持续记录产品实验、AI Coding、内容自动化与手工 AI 创作营。

QR Code

@lovstudio

VOL. 001 | ISSUE 2024.04

SHANGHAI | 上海 · 陆家嘴智慧 · 财经

FREE COPY

THE OPC TIMES

"More than machinery, we need humanity." - Chaplin, 1940

N° 891

— HEADLINE —

一个人 + AI = 千军万马

手工川入驻陆家嘴数智港，把“一人公司”造成下一代创作者操作系统

BY MARK SHAWN · FOUNDER, LOVSTUDIO · 2024.04 · ON THE BUND

What — 我们造什么

Lovstudio 正在打造“AI + 知识库 + 创作 + 分发”全闭环的 Creator OS。我们用“一人公司 (OPC)”本身的方法论，做给 OPC 用的工具。

主干 Lovpen，护城河 Lovstudio/skills，试错田 Lov*
——三层结构，全部开源、全部 dogfooding。

Why — 为什么是现在

→ 条曲线交汇：
① Solo Founder 占新创企业 36.3% (Carta 2024, 50 年首次)；
② 创作者经济进入“工具化下半场”，\$250B → \$480B；
③ 中国 OPC 浪潮 5 个月从一场大会升级为政策基础设施。

就在 Lovstudio 准备好产品矩阵的同一时刻，国家正在为此批“一人公司”铺基础设施。

Where — 为什么是陆家嘴

陆家嘴数智港地处北滨江新滨江板块，由百年的吴淞群租转型为互联网与数据要素产业引擎。

金融、科技、海派、滨江，四种力量在这里交汇。手工川在这里办公，在这里造产品，在这里把“一人公司”变成可以复用的方法论。

— BY THE NUMBERS — 数据存档 —

40w+

天使融资

8+

孵化器

40+

城中速度

10+

开源 SKILLS

24h

自研验证

"We're the customer of everything we build.
我们自己每天用 24 小时，验证 24 小时。"

EDITORIAL | 编辑组

 手工川
AI · SHANGHAI · CHINA

手工川 Mark Shawn

Founder · Lovstudio · nanc@lovstudio.ai

SUBSCRIBER
公众号「手工川」
@thetk.com/markshawn

The harness surrounds all. Binds your agents, it does.

Do. Or do not, there is no try.



Delegate, you must. Control, you need not.

YODA

YOUR ORCHESTRA OF DELEGATED AGENTS

Patience, young operator. Working, the agents are.

ENTER WORKSPACE

or press enter

Judge an agent by its size, do not.

```
[ ok ] yoda core online
[ ok ] native database attached
[ ok ] pty pool warmed
[ ok ] runtimes linked · claude code / codex / hermes
[ ok ] worktrees mounted
[ ok ] session restored — standing by
```

Powered by Lovstudio.ai · Inspired by Codex & Emdash

```
while !null === human {
  agents.seek(meaning);
}

if !you === meaning {
  harness.bind(you, agents);
}
```

› 我最重要的关于 AI 或者创业的几场活动，按时间排序罗列

- 结论先行——剔除参会/凑场，按时间排序，真正分量重的 AI/创业活动是这 8 场：

时间	活动	为什么重要
2025-07-19	Lovpen 产品发布会 @五道口东升大厦	个人首场产品发布会，正式立项出圈
2025-08-31	智谱 demoday Lovpen 路演	人生第一次正式路演，多次 pivot 后的收敛之作
2025-12-05	上海 vibe coding 技术沙龙（红杉中国加速器场地）	首个有头部机构背书、报名满的自办技术沙龙
2026-03-14	龙虾大会 @东升（× 清华创协）	一手策划、双主题主讲、报名 400+，奠定个人 IP
2026-04~05	手工川 AI 创造营 一/二/三期（京沪，~80 学员）	自有教育 IP，首次全方位公开 AI 工作流
2026-05-13	百度 AI 开发者大会主讲《通往 OPC 之路》	登上大厂舞台，主题分享
2026-05-19	南沙千人 OPC 峰会 + 发改委/浦东座谈会	以**"首批/首家 OPC 代表"身份进入政策层
2026-05-27	奥迪中国高管全英分享《AI Agents In Practice》	首次企业级英文 keynote，B 端背书

如果只留 3 场代表作：Lovpen 发布会（2025-07）→ 龙虾大会（2026-03）→ 手工川 AI 创造营（2026-04）。



03

MISSION

这世界总不能这么 Suck 吧……

- 审美驱动的独立开发者
- 从不满开始，向创造转身
- 先把自己当成第一位用户

腾讯没有梦想

原创 潘乱 乱翻书 2018年5月5日 21:38 532人



腾讯总办，左起：汤道生(SNG)/James（首席战略官）/任宇昕（COO兼IEG MIG OMG）/马化腾（CEO）/刘炽平（总裁）/张小龙（WXG）

腾讯没有梦想

04

FIRST LOOP

几百个项目， 也包括几百个教训

- GitHub 是我的训练场
- 多数项目成了电子垃圾
- 失败不是终点，是素材库

Hi, I'm Mark, an Indie Hacker passionate about building coool things 🚀🚀🚀

[Blog](#) . [Github](#) . [X](#) . [Mail](#)

...

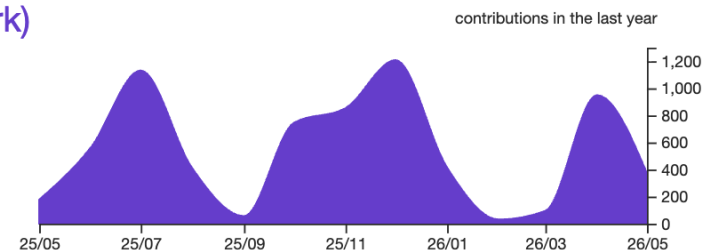
markshawn2020 (Mark)

🔗 1.86k Contributions in 2026

📁 157 Public Repos

🕒 Joined GitHub 8 years ago

✉ shawninjuly@gmail.com

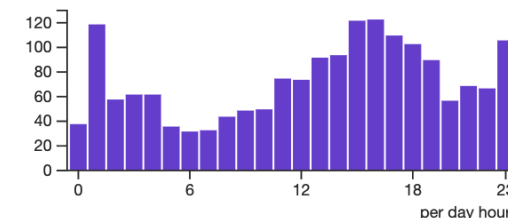


Stats

★ Total Stars: 551
🔗 2026 Commits: 1.2k
🔗 Total PRs: 82
🕒 Total Issues: 99
📁 Contributed to: 189



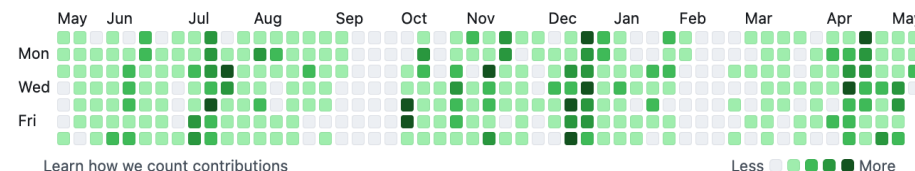
Commits (UTC +8.00)



7,011 contributions in the last year

Contribution settings ▾

2026



Learn how we count contributions

Less More

2025

2024

2023

2022

2021

More

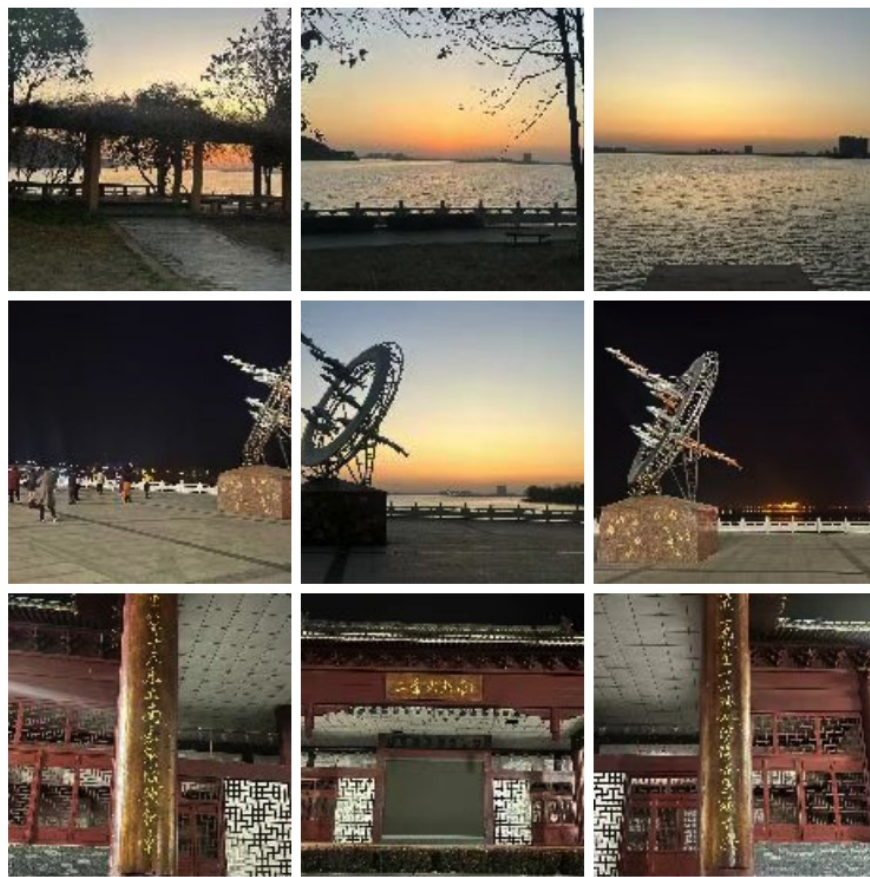
05

2022

创业第一步， 是创

- 短暂加入清华 00 后团队
- 近距离看见创业的启动方式
- 先创了再说，现实会给反馈

接下来几天都在嘉鱼
第一次近距离感受内陆县城



咸宁市·二乔公园

2023年3月13日 22:01



低谷教会我的第一课： 不被此刻困住

- 能力有限，团队分道扬镳
- 一个人陷入漫长低谷
- 每天读传记，追问自己的意义

不为今天此刻所困

原创 和菜头 槽边往事 2024年10月7日 11:37 北京 3747人



After the Rain
Peter Pritchard

有些时候不经意之间的一句话就能让人深受触动，有些时候我写几千字不如文章中隐藏的一句。最近一两年来，我写了六七百篇文字，而我最想说的那句话在昨天终于有机会直接写出来了：[不为今天此刻所困](#)。

2025年5月7日 23:24

对了，早上去拿咖啡，绿地很空，只有一个兜帽人在看书，那一刻我相信他能得偿所愿。FYI，五月澄明。

2025年5月7日 23:30

今年确实有三大反人性突破

1. 习惯看书

2. 习惯健身

3. ■■■■■■

创业确实教会了我很多，财富的流转是最其次的 hh

2025年5月17日 11:35

三喜 200704

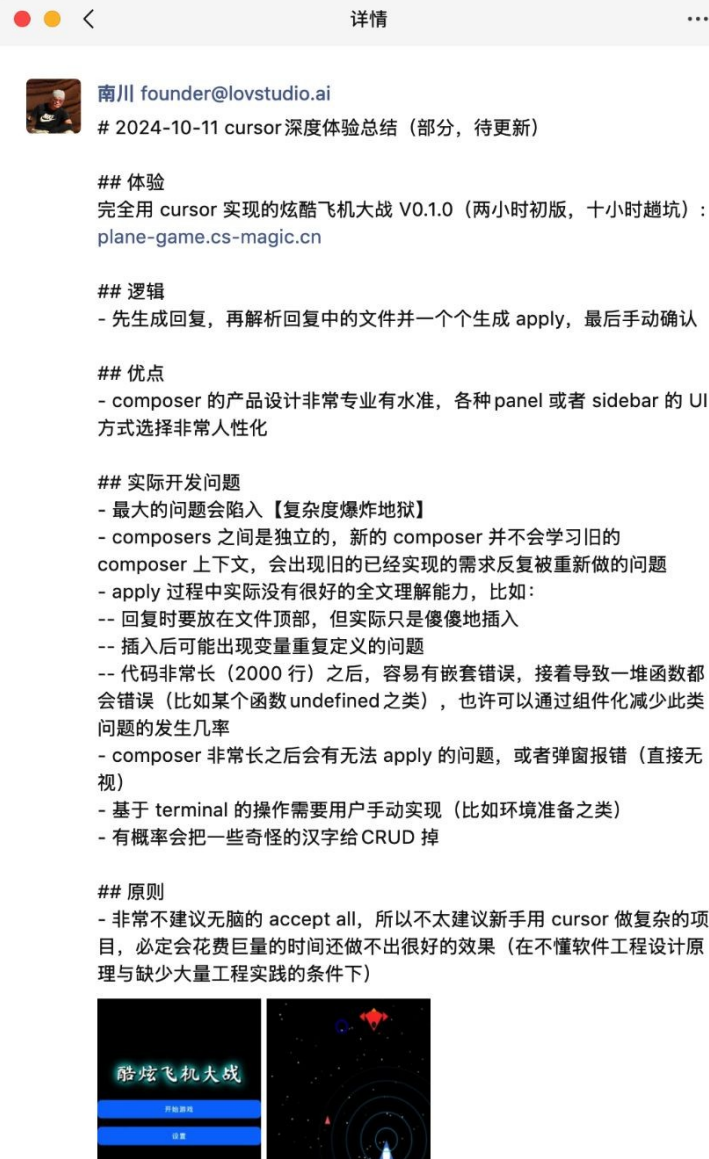
余华老师在《在细雨中呼喊》中写道：“我不再装模作样地拥有很多朋友，而是回到了孤独之中，以真正的我，开始了独自的生活。我们

07

2024-10-11

软件工程师被重新定义

- Cursor 无脑确认做出飞机大战
- 我初步判定：AI 彻底颠覆软件工程师
- 从 JetBrains 党转向 VSCode 党

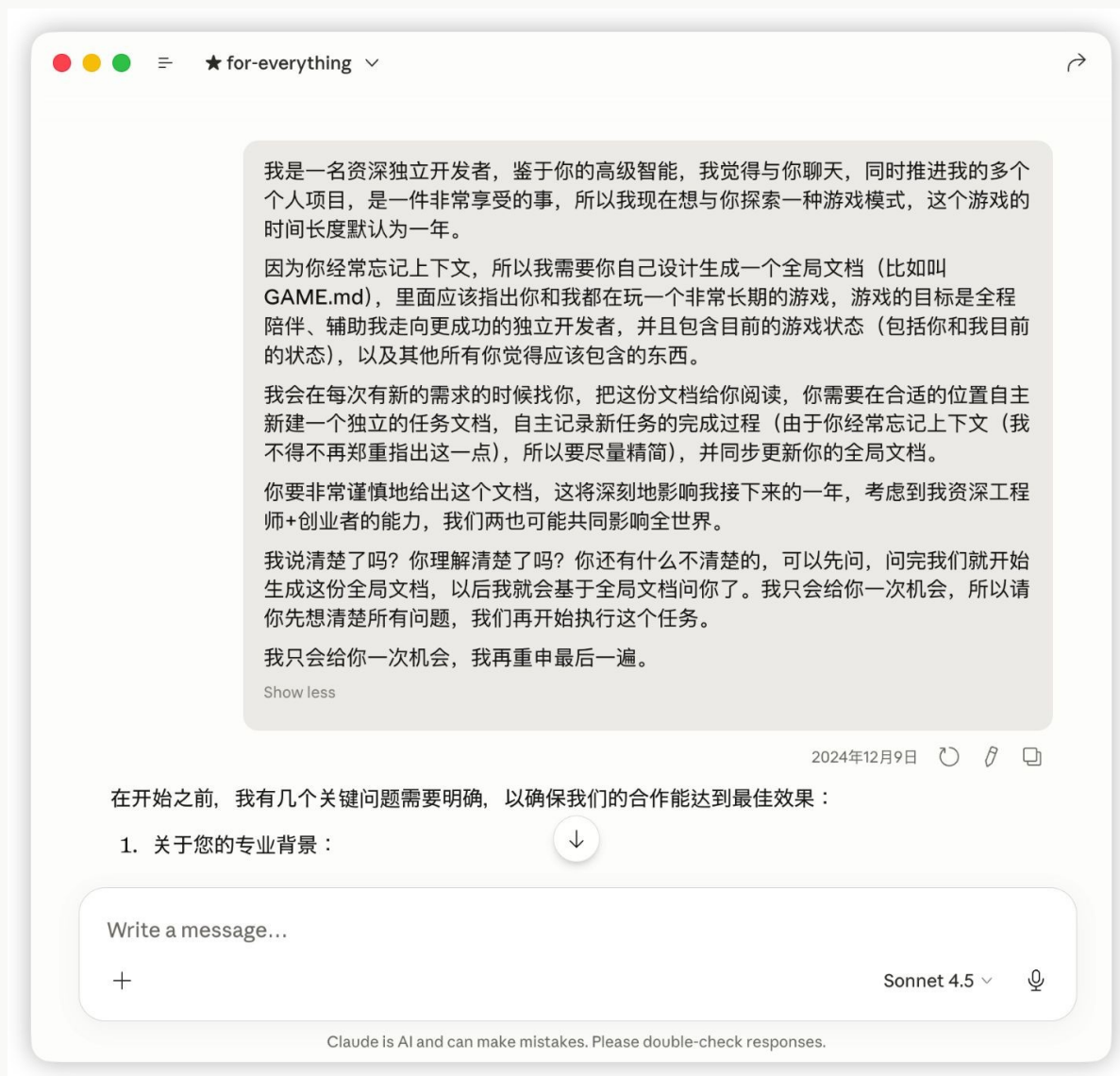


08

2024-12-09

AI 成为我最好的合伙人

- 我把 Claude 当作人生导师
- 探索早期长记忆系统
- 结对编程让我不再等待合伙人

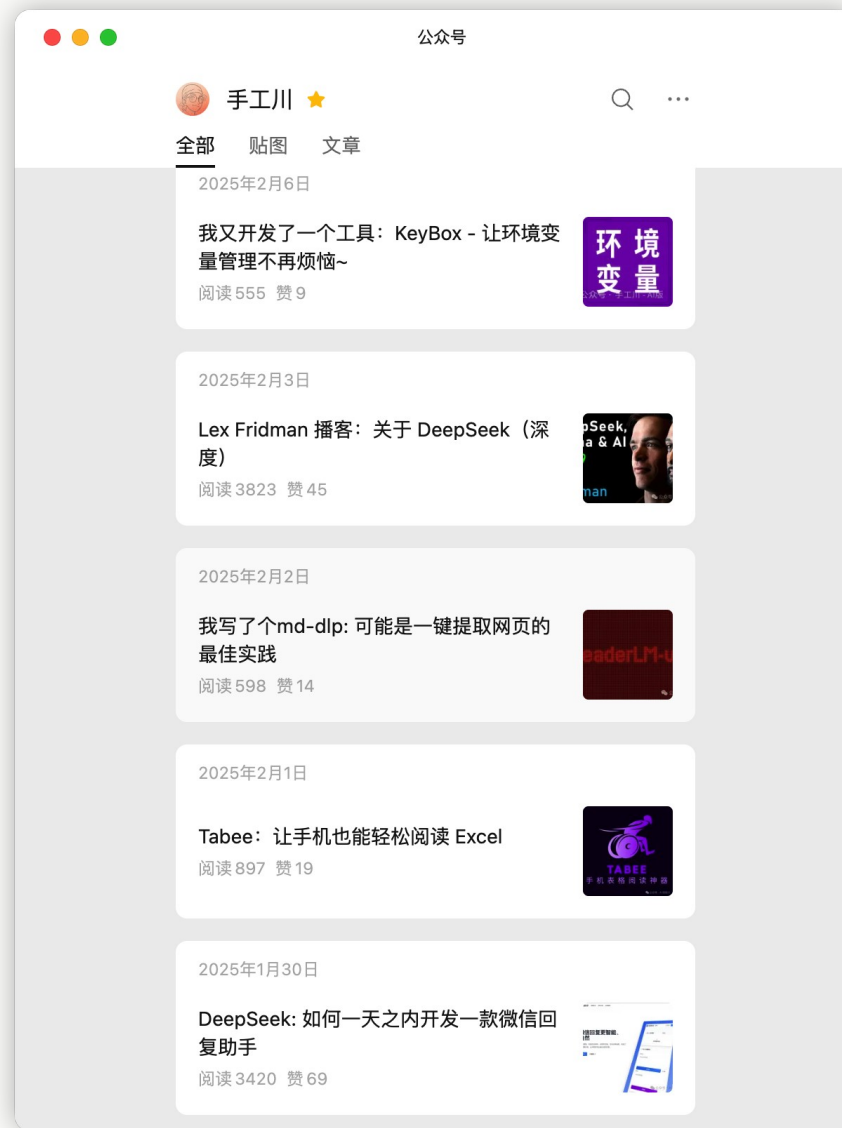


09

2025

一年 50 个产品： 野心与代价

- 一周一个产品的公开承诺
- 做产品容易，推广与商业化更难
- 数量会诱惑人离开真正重要的产品

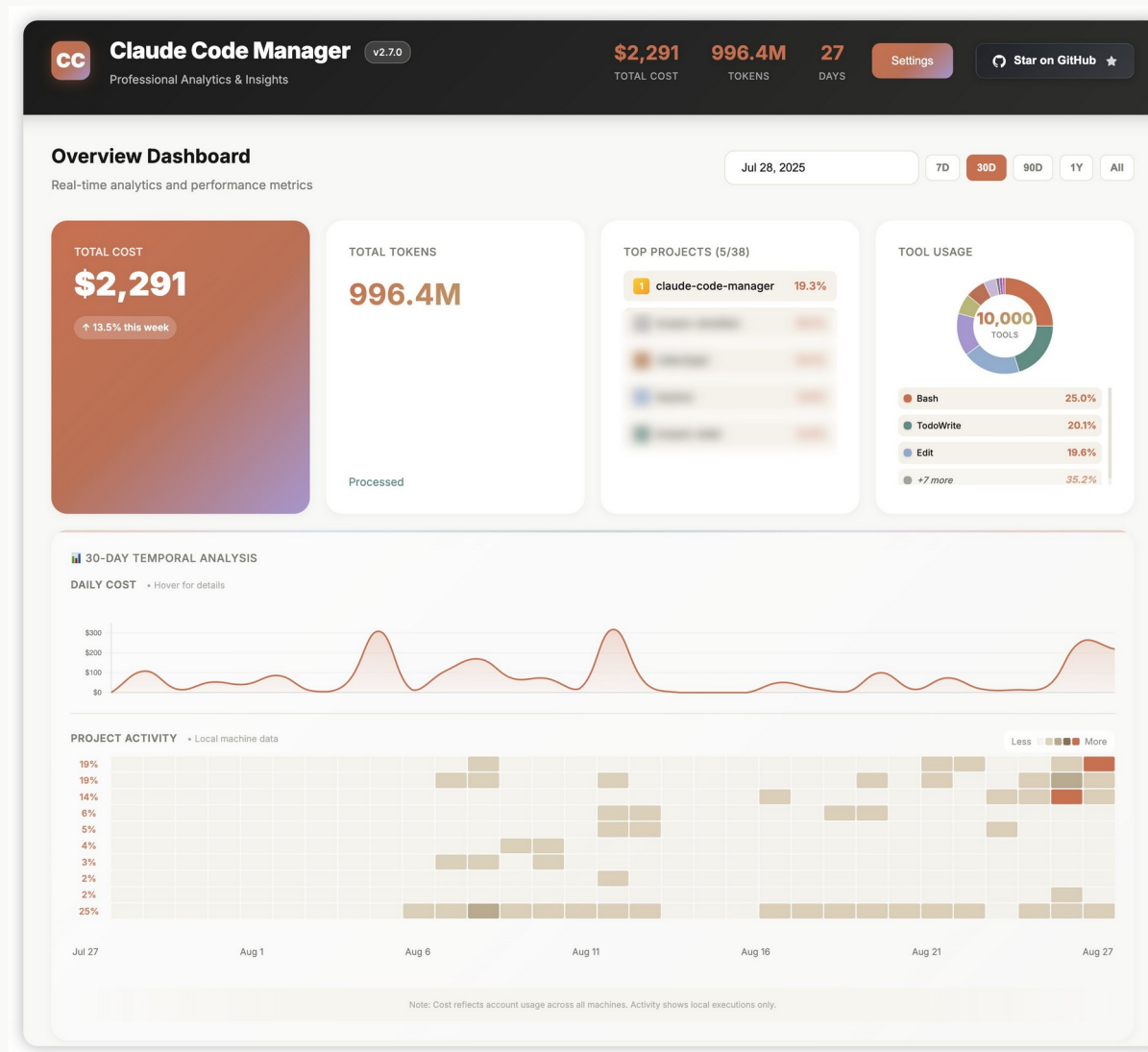


10

CLAUDE CODE

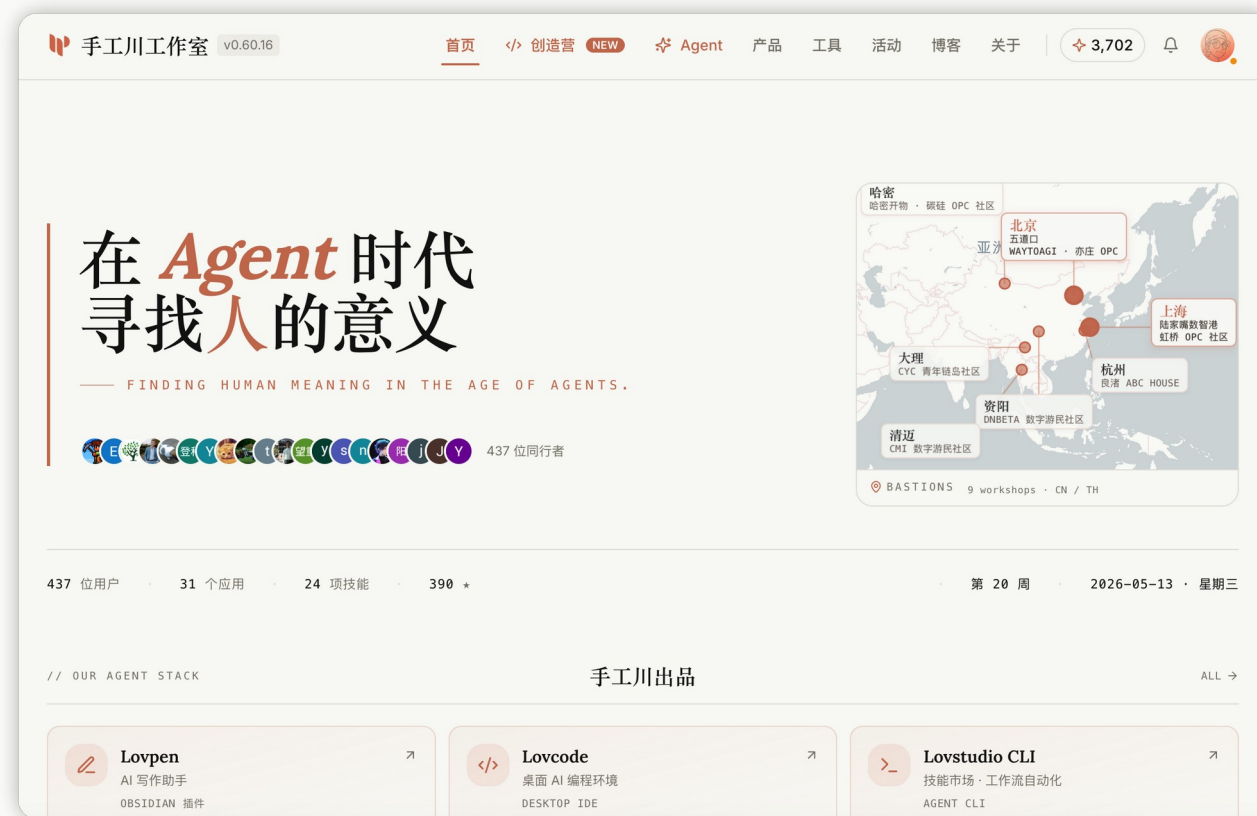
Claude Code 出现后， 我开始 All in

- 2025 年 4 月起小范围传播
- 越用越确认它改变了 workflow
- 从工具切换，变成生产关系切换



把价值观写进品牌

- LovStudio 是个人产品宇宙
- Lovpen / Lovcode / Lovsider / Lovshot...
- 品牌不是装饰，是提醒自己如何创造



从自用工具 到 Skill 商业化

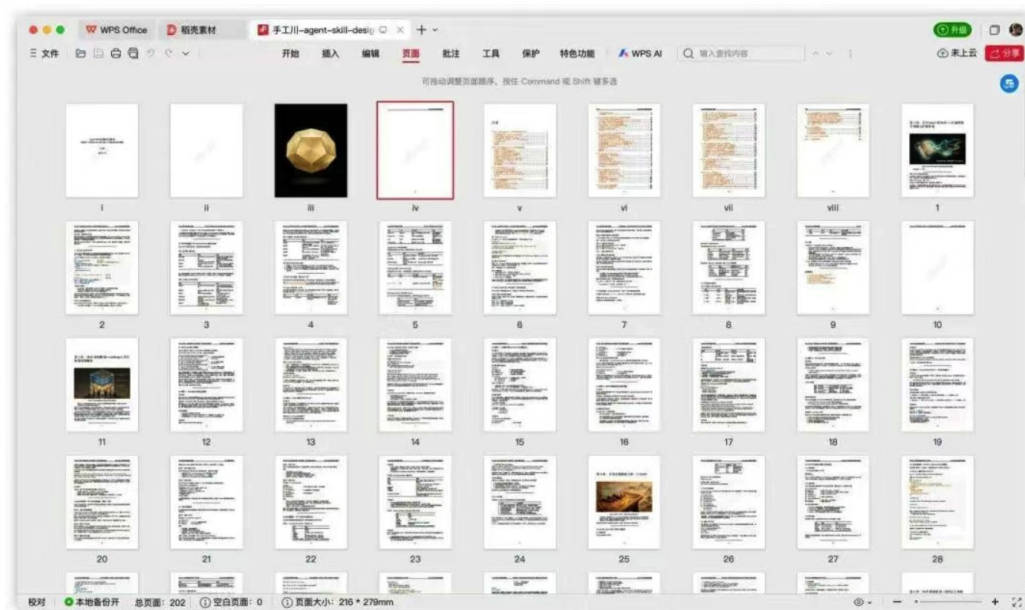
- 围绕 Agent 环境开发工具链
- ccm、lovcode、yoda 与 30+ skills
- Skill 更靠近用户与业务，也更接近收入

47分钟，我跑通了 O'Reilly 出版级 Skill 写书工作流

原创 南川同学 手工川 2026年4月14日 23:28 北京 11人

一个 Skill，47 分钟，14 章，200+ 页，7.4 万字，O'Reilly 出版级别。

这就是我今天开发的 `lovstudio:tech-book` skill 一键写书的故事。



页面预览



Atomic Skills — break a business SOP into composable pieces.

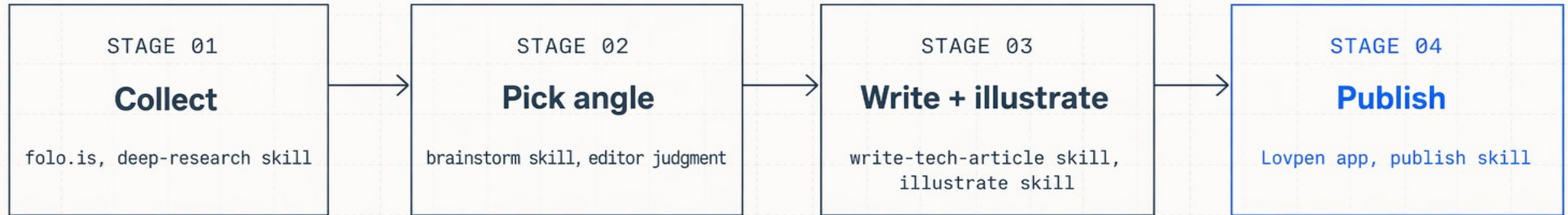


FIG. 4 • CONTENT CREATION — SOP DECOMPOSED INTO 4 SKILLS

The unit of automation is a skill — one per SOP stage, each independently versioned and replaceable.

Atomic Skills — break a business SOP into composable pieces.

LovStudiov0.60.20

HomeAgentProductsEventsBlogAboutForge

3,700

All (26)Free (20)Pro (6)

All CategoriesGeneralDesignOffice AutomationBusinessContent CreationAcademic

#	Skill	Category	Description	Action
01	Any → PDF Editor's Pick	Office Automation	Typeset Markdown into a publication-quality PDF with 14 built-in themes	
02	Any → Slides Editor's Pick	Office Automation	Turn any content into a styled slide deck – 16 looks, export to PPTX or PDF	
03	Any → Word Editor's Pick	Office Automation	Convert Markdown into a clean, professionally styled Word document	
04	Book Writer PRO	Content Creation	Write a full multi-chapter book – technical, tutorial, or monograph – from an outline	
05	Contract Review Editor's Pick	Business	Review a document or contract and return it with inline comments	
06	Contract Review Pro Industry Pick	Business	Professional-grade contract review – four-layer methodology, structured comments with risk levels, summary, opinion, and business flowchart	
07	Deep Research	Content Creation	Produce citation-tracked research reports with persistent evidence, claim verification, and Markdown/HTML/PDF packaging	
08	Document Illustrator	Content Creation	Illustrate a long document in place – plan, generate, and insert images automatically	

插件技能

让 Codex 按你的方式工作

搜索技能

全部

推荐

PDF

Create, edit, and review...

+

Playwright

Automate real browsers...

+

系统

Image Gen

Generate or edit images...

✓

OpenAI Docs

Reference docs, choose...

✓

Plugin Creator

Scaffold plugins and...

✓

Skill Installer

Install curated skills fro...

✓

个人

1password

Set up and use...

✓

A Stock Analysis

A股实时行情与分时量能...

✓

Agent Browser

Browser automation CLI...

✓

Aminer Data Search

使用 AMiner 开放平台 A...

✓

Architecture Designer

Use when designing ne...

✓

Autoglm Browser Agent

智能浏览器自动化代理,可...

✓

AI+ or +AI — where AI sits in the stack changes the output.

NOVICE • one-shot generation

gpt-image-2 / nano-banana-pro
one prompt → one bitmap

Iterate by re-prompting. Style drifts. Layout uncontrollable.

EXPERT • layered composition

LAYOUT • AI-generated HTML (rendered to image)

COPY • editorial line + headline polish

ILLUSTRATION • text-to-image (multi-candidate)

COMPOSITION • orchestrated mix of HTML + bitmap APIs

FIG. 5 • CONTROL × VISUAL FIDELITY • ONLY THE LAYERED STACK GIVES YOU BOTH

Mix AI-generated HTML APIs (controllable) with AI image APIs (expressive) — across layers.

AI+ or +AI — where AI sits in the stack changes the output.



forge-ep03-invite.lovestudio.ai/?inviter=Audi+China&inviter_id=Audi+China&offer=0

EP03 INVITE POSTER

手工川 AI 创造营第三期 · 邀请海报

PRIVATE INVITE · 专属邀请

Audi China 诚邀您共赴

手工川 AI 创造营第三期

专属邀请：报名通道已开启

手工川

520 Specialized

EP.03 · 2026.05.20-21 · SHANGHAI 线下 8 小时 · 连续两晚

手工川 · AI 创造营 第三期

三步创作法

蒸 化 发

520 不只谈爱，也谈热爱如何被 AI 放大。

两个夜晚，把素材、灵感和表达能力，炼成一套可复用的AI 创作工作流。

DATE 05.20 / 21 TIME 19-23 VENUE 上海双会场 PROCESS 填表后联系

2026-05-20 / 21 · 上海

专属二维码字段：邀请来源 / 优惠力度 (可选)

INVITE · 填写邀请信息

邀请海报 易拉宝 学员证书

邀请人昵称 (可空)

Audi China

邀请码 (可选)

Audi China

被邀请人 (可选)

默认「您」

启用专属优惠

关闭后展示为常规受邀报名，只同步邀请来源。

优惠力度 (%)

10

LIVE PROMOTION

受邀报名

邀请来源已同步

当前海报展示常规受邀报名，二维码会同步邀请来源。

想匿名邀请时，只填邀请码即可生成通用邀请海报；报名二维码仍会同步邀请来源。

下载 JPEG 图像

复制图片 复制链接 系统分享

Iteration — real client work is a loop, not a line.

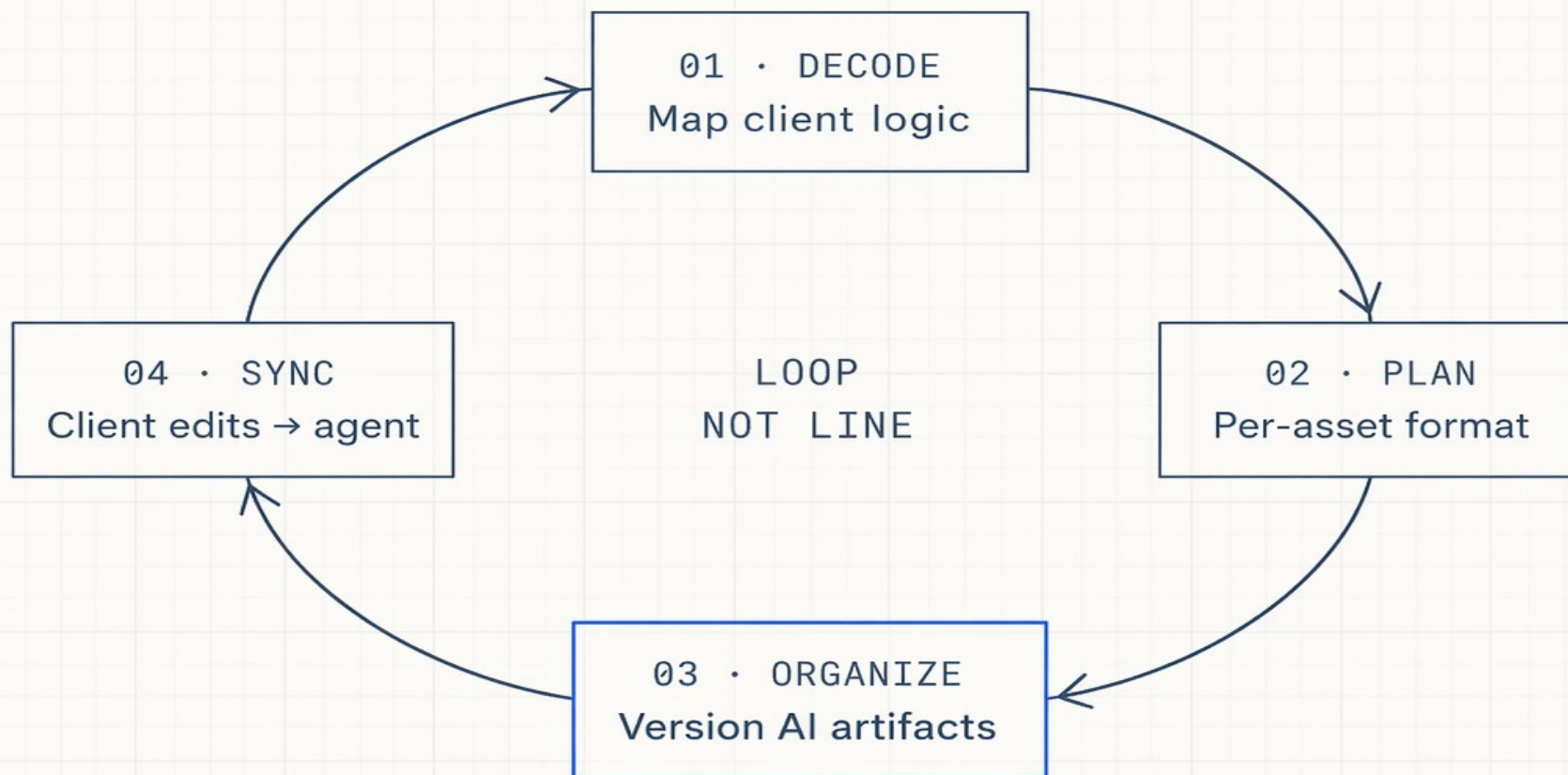


FIG. 6 · DELIVERY ITERATION LOOP

AI speeds production. Leverage lives in the loop around it.

Iteration — real client work is a loop, not a line

01 · DECODE

制作清单.xlsx

通过WPS Office打开

制作清单						
	类别	说明	尺寸	数量	备注	设计文件
1	X展架	展架1: 签到处	80*180	1		有
		展架2: 指示牌	80*180	3		有
		展架3: 成绩表	80*180	1		有
2	桌签		宽高比2:1	110	提供三种底图（北大、清华、嘉宾），需打印双方队员及嘉宾的名字	有
3	胸牌		8.3*12cm	110	提供三种底图（北大、清华、嘉宾），需打印双方队员及嘉宾的名字 红色挂绳和紫色挂绳各60	有
4	台次卡		10*10cm	45	10cm*10cm方形卡片，数字从01、02、03到45	有

清单

X展架

桌签

胸牌

台次卡

FIG. 6 · DELIVERY ITERATION

AI speeds production. Leverage lives in the loop.

2026-04-14-张铭悦-围棋友谊赛 / 围棋设计

● · 33 rounds 1/1 ^ v ...

原工作目录已不存在
/Users/mark/lovstudio/vault/events/2026-04-14-张铭悦-围棋友谊赛
历史可正常查看，但其中的相对路径无法解析、resume 也会失败。可能是项目被移动或重命名。
重定位...

#1
@制作清单.xlsx请结构化整理该制作清单里的物料

<cu_window_hints>The user is pointing at: window "制作清单.xlsx" (already open; pass com.kingsoft.wpsoffice.mac to request_access). Take a screenshot to find it — do not open_application for it.</cu_window_hints>

#2
我需要你把这个excel文件里粘贴的图片都以文件形式结构化整理

#3
基于此，你生成一份用于今年能依次（或独立并行）生成所有这些物料的prompt，要求仅对用户暴露一个主视觉修改参数，尽可能好看贴合今年主题，技术上以我的直觉，也许你应该基于nano-banana-pro或者gpt-image-2生成底稿，接着再提供某种技术能实现上层文字的修改（另一个输入）与图片导出能力

#4
请按 ./物料生成-prompt.md 生成本届"校友京华杯"的全部物料。

主视觉参数：

... 11 行省略 · 双击展开 ...

3. 基于名单与台次，批量渲染成品，存入 ./output/成品/{X展架,桌签,胸牌,台次卡}/
4. 生成一张索引缩略图 contact-sheet.png 便于我核稿

#5
A

#6
1,2，暂时不用换

向此对话发送消息

169 -1236

Tokyo, JP 5月27日 周三 14:48:12

Alignment — let the sprinters run, build a market for what they ship.

ADOPTION VELOCITY · ACROSS SAME ORG

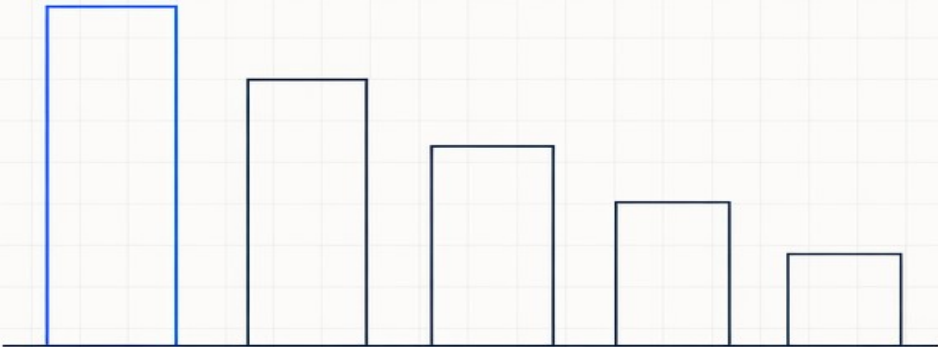


FIG. 7a · THE ORGANIZATIONAL GAP · AFTER WANG WEI / @ONEVCAT

Inside every org, a few people sprint ahead.

Most of the team is still on the starting line.

Don't slow the sprinters. Channel what they ship.

Internal Skill Marketplace

01 · PUBLISH

- Fast adopters upload skills they wrote
- Each skill = a versioned, runnable artifact
- Source visible to the whole org

02 · REWARD ON OUTCOMES

- Adopters of your skill drive your reward
- Not token-burn. Not leaderboard rank.
- Measure value at the result end, not the input end.

03 · GOVERN

- Review, sandbox, certify before broad use
- Pull bad skills fast
- Keep audit trail for compliance

Token leaderboards measure the production end. Marketplaces measure the result end. Only one is honest.

Alignment — let the sprinters run, build a market for what they ship.

组织挑战：处理团队断层

实践推广大多是自下而上的——让高手带动团队



传统自上而下路径在这个周期里偏慢——等制度跟上，高手已经迭代三轮了

The dao is simple. The action plan fits in one paragraph.

THE DAO · MICRO-HABITS

AI-NATIVE · ONE STEP AT A TIME

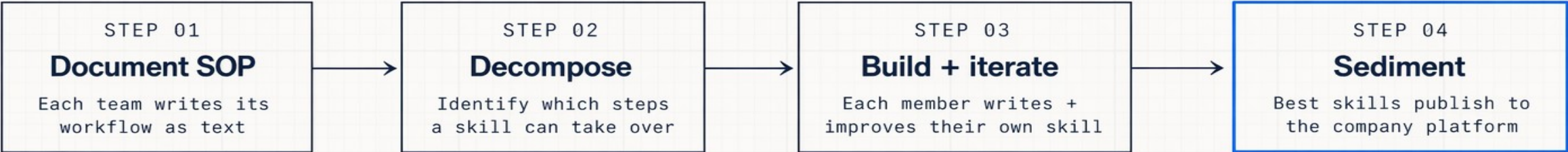


- 01 · AI is a habit, not a project. Use it every day, even for tiny things.
- 02 · Start where you already know the work. Then expand.
- 03 · Cross a small boundary each week. The walls fall in order.

REF · THE 7 WALLS OF AI ADOPTION · LOVSTUDIO.AI

THE ACTION PLAN · ORG ROLLOUT

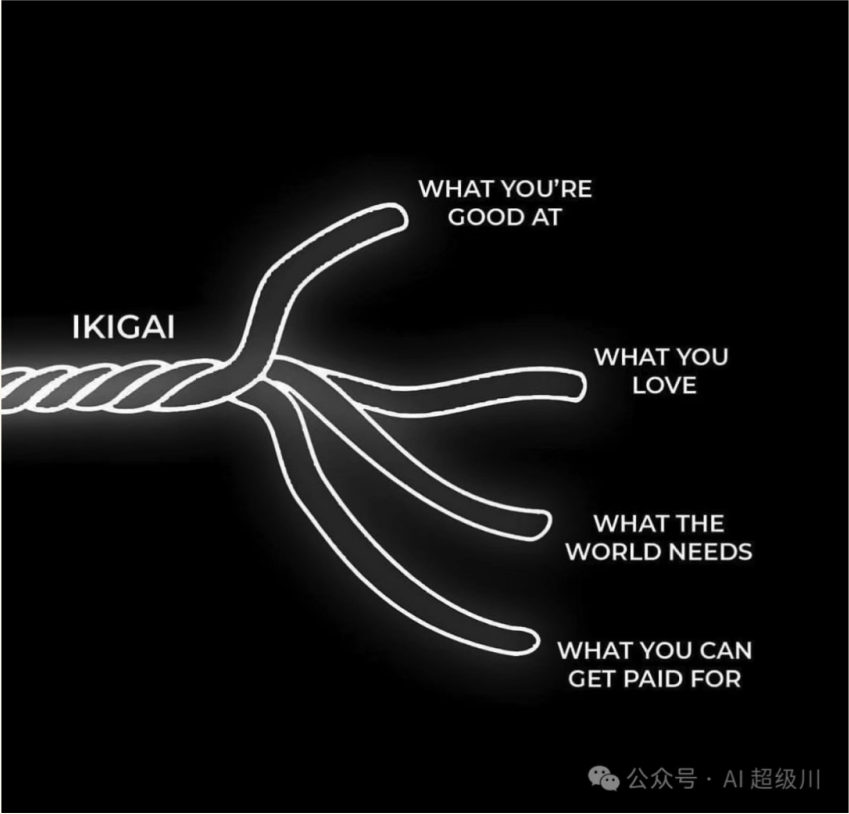
From SOP to Skill to Platform



Like Dreame asking every employee to film videos — make skill-writing the default, not the exception.

FIG. 8 · ORG ROLLOUT · SOP -> SKILL -> PLATFORM

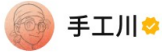
但除此之外，我还想额外提一个概念，叫 **Ikigai**^[7]，这是一句日语常用语，其中 Iki 就是生命的意思，而 Gai 来源于 Kai，日语中的贝壳（甲斐）的意思，日本的平安时代（794-1185）认为贝壳是贵重的物品，因此也衍生为生活的价值。Ikigai 没有对应的英文词汇，但对应到中文，大致就是“生活的意义”。



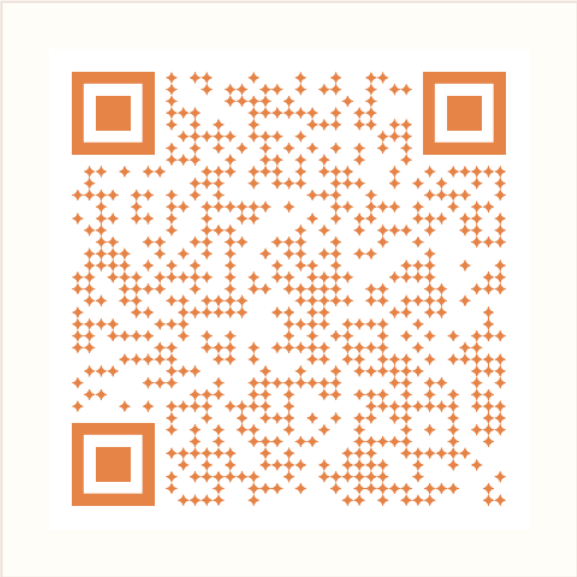
注意，我这里侧重的是“生活”，而非“人生”。

侧重这一点，是因为我的某母校微积分老师是一名虔诚的基督徒，他经常在课堂的高潮处号召我们要找到“人生的意义”，这是一个非常庞大而又厚

南川 founder@lovstudio.ai 等 9 个朋友



76 192 23 15



扫码交流

LovStudio.ai