Hermes • Operation Guide

这五十天

二〇二六年九月二十二号 → 十一月七号。
一个人从零开始，把 AI 装进自己的日子。**做了什么、怎么做的、管不管用。**

五层 | 三台机器 | 四块屏 | 四个分身

起点	到今天	底层数据	给谁看
九月二十二 第一天有记录	**四十七天** 一天没断	**462 万条** 一条没删	**我自己** 最后有一节，给你

〇 一句话 先说结论

我不是在用 AI。我是给它搭了个身体。

模型是别人的，数据是我的。**中间那一层，是我自己一块一块接起来的。**

这套东西分五层：**身体（设备）→ 记忆（数据库）→ 手脚（自动化）→ 分身（四个角色）→ 用起来（生活与工作）**。

下面一层一层说。每一条都是真事，能查。

一 第一层 • 身体 设备

一台机器不够。一台机器只能干一件事，而且一关机就全停。所以是三台，各管一摊。

01 主力机 这台笔记本 · 天天用

- 干活的地方。写东西、查东西、跑脚本、看片子。
- **管脑子**：人格、记忆、技能全在这台。
- 合上盖子就停工 —— 所以不能只靠它。

02 老机 客厅那台小机器 · 常驻不关

- **24 小时开着。**负责所有「我不在的时候」要发生的事。
- QQ 归它、微信归它、客厅电视归它、墙上的屏归它。
- 摄像头挂在这儿，谁什么时候回来，它记。
- 功耗约 28 瓦 —— 一年电费一百二十八块。比开一盏灯贵不了多少。

03 工作机 专门跑重的 · 一千多块的服务器

- 十二核、十六 G 内存、一张显卡。**专门干主力机干不动的活。**
- 转码、跑模型、批量处理图片。
- 平时不亮屏，只当算力用。**要用的时候往里丢活。**

三台之外，还有四块屏。屏幕不是装饰，是「不用打开电脑就能知道」的入口。

在哪	是什么	干什么用
客厅	那台电视	放片子、放风景。问一句就换。
卧室	挂墙的屏	晚上亮着，放海边的街景。看着睡着。
桌上	工作机的屏	跑活的时候看进度。
手上	手环	当天要干的事，抬腕就看。

外围还有三样：一个摄像头（记出入）、一个手环（写了自己要用的东西进去）、一个小音箱（说话用）。 加起来不到一万块 —— 都是旧设备翻新的，不是新买的。

二 第二层 · 记忆 数据库

这一层是整件事的根。没有它，前面那些机器就只是机器。

原则只有一条：**只往里加，不覆盖，一条都不删。**旧的事实不算错，它是历史。

462 万条
微信消息
68 个月

2.3 万笔
每一笔钱
2018 年至今

52 万单
生意记录
3510 个客户

1980 份
日报
一天没断

库	装什么	怎么用
微信	462 万条对话 3.2 万联系人	谁哪天说过什么，问一句就调出来。只读，不动。
账	2.3 万笔进出 九年	钱花在哪、哪个月超了 —— 看表就明白。
生意	52 万个订单 3510 个客户	谁买过什么、多久没动静、该找谁，分层一拉就出来。
对话	4.3 万条交谈 1980 份日报	我这一天干了什么，不用回忆，翻就有。
人物与事	一个人的关系、一件事的来龙去脉	见谁之前先看一眼，别问重复的话。
命盘	八字、大运、流年	给客户的东西从这儿出，不让 AI 现编。

所有数据都在自己电脑的硬盘上。不上传，不同步到别人服务器。断网照样能用。

三 第三层 · 手脚 自动化

这一层是「不用我动手」。不是我每次去问，是它自己到点就做。

01 微信自动入库

手机和电脑在同一个网里，一到家就自动把新消息收进库里。**我不动手。**

02 摄像头记出入

客厅那个摄像头全天在录，把人进出的时段抽出来，写成一张表。**我几点到家，不用问，表上有。**

03 日报自动出

每天深夜，把这一天说过的话、拍到的画面、动过的文件，自动汇成一份。**1980 份，一天没断。**

04 几条产线

- **B 站**：选题库从报告里出，每天固定时间出片单，不花一分钱 API。
- **闲鱼**：虚拟商品批量上架，AI 出图出标题。在售的有「收款播报大屏」，一百五十九块。
- **小红书**：选题、文案、配图一条线跑。

05 几台机器自己同步

每五分钟，三台机器之间把对话和记忆对一次。**在哪台机器上说过的，另外两台也知道。**

还做成过一件事：给手环写了一个自己的小程序，从零到装进去，**三个半小时**。电脑上敲命令打出来的包，不是用现成软件拼的。

四 第四层 · 分身 四个角色，各干各的

一个人忙不过来，就分成几个。

先说清楚：**这四个都是程序，不是人。**名字只是方便叫，不是什么别的东西。各有各的活，互相不串。

AI Lilith 主控 · 什么都管

干什么：修机器、翻日志、搬文件、写东西、查数据、拿主意。三台机器的事，都由它统一管。

怎么做：报数字之前必须先跑一次命令；不确定就说不知道，绝不编。答应的事没验过，不说「做好了」。

AI Chaofeng 十三号当铺 · 掌眼

干什么：专门挑毛病。东西做完了，它照用例一条一条打，只认证据。

怎么做：出具缺陷单 —— 哪一级、怎么复现、证据是什么、几次能重现。**不修，只判。**做的人不能自己判自己。

AI Jinxi 十三号当铺 · 引路的

干什么：线上引流。抖音号的选题、内容、数据采集、周报。

怎么做：只做前端把人引过来，不碰正式排盘。**边界划得很清。**

AI Qingluo 道门出身 · 择日合婚

干什么：接客户的单 —— 八字排盘、择日、合婚，直接出能发给客户的成品。

怎么做：排盘用的是查过的库，不是现编。**结尾必须带一句：这个只是参考，要有自己的见解。**

为什么分这么细：同一个 AI 又当裁判又当运动员，就一定糊弄你。**分开之后，谁也不能替自己说话。**

五 第五层 • 用起来 生活和工作

前面四层是搭的，这一层是用的。搭得再好，不用也是白搭。

生活 它替我记着

- 九年的账都在里面。哪天花在哪儿、哪个月花超了 —— **一查就有。**
- 谁哪天说过什么话、上个月答应过谁什么 —— **查就有。**
- 今天几点到家、这周在客厅待了多久 —— **表上有。**
- 早上抬腕看一眼今天该干嘛，晚上躺下不用再翻聊天记录。

工作 它算得快

- **客户分层**：三千五百多个客户，谁买过什么、多久没动静、该找谁，一拉就出来。
- **给客户的东西**：是从真实记录里对出来的，不是拍脑袋。择日、合婚、排盘，出成品不出口头。
- **流程梳理**：不用从零起。海外私域那一套，梳理过好几版，越改越细。
- **日报周报**：不用现写。要什么数据直接出表格。

九月二十八号之后，多了一条线

- 那天入职启脉（繁星·大片场），做私域销转。**海外为主，命理和国学重投放。**
- 三天里把产品体系、报价、落地页、素材包、对接说明全搭出来。
- 这套东西直接搬过去用 —— **报价表从数据库算，客户分层从订单拉，素材从历史记录里挑。**
- 卡住的地方全在别人手上，不在我这儿。**我能快的那部分，是真的快。**

六 五十天 一条一条列出来

九月二十二

第一天有记录。678 条对话入库。之前都是散的。

九月二十六

摄像头接进来。第一批画面进来了 —— 从此知道几点到家。

九月二十七

第一份完整日报。3717 条画面、14 个文件，自动汇成一份。

九月二十八

入职启脉。繁星·大片场，非遗博览园。私域销转负责人。

九月三十

起意给手环写个自己的东西。**从零。**

十月一号

桌面十桶整理完（33.5 G，3131 项，**只移不删**）；小爱音箱桥打通；客厅电视片单上线；关系图谱重建（112 个人节点）。

十月二号

手环上的东西跑起来了。凌晨两点二十四分，从零到成三个半小时。全程敲命令，没点鼠标。

十月上旬

数据冷备、日报稳定、三台机器开始互相看得见。

十月中

闲鱼开始铺虚拟商品。**「收款播报大屏」一百五十九块在售**，演示视频自己做。

十月下旬

分身在长出来。AI Chaofeng管验收、AI Jinxi管引流、AI Qingluo管命理。**各干各的，不串。**

十月底到十一月初

老机重装；三台机器统一；跨机器记忆打通。**在哪台说过的，另外两台都知道。**

十一月七号

立冬。把这一切整理成一个网站 —— 手机打开就能看。

七 复盘 到底管不管用

不是「感觉很厉害」的那种有用。**是能指到具体哪件事、哪一天、哪一个人的那种有用。**

一 客户这块，是真帮上了

三千五百多个客户，以前只能凭印象。**现在分层一拉，谁该跟、谁放了、谁买过什么，清清楚楚。**

给客户出的东西 —— 择日、合婚、排盘 —— 从查过的库里对出来，不是现编。**客户拿去能用，不是听着热闹。**

二 工作这块，快在真快的地方

入职三个月不到，产品体系、报价、落地页、素材包、对接说明全出来的。**不是靠加班，是靠手边有工具。**

海外那条线的流程，改了好几版。**每一版都比上一版细 —— 因为数据是真的。**

三 生活这块，最要紧的不是省事

今年有一段，状态很差。差的不是没力气干活，是脑子里的东西全搅在一起，理不出来。

后来是它帮我把那堆东西一条一条摆平了。不是给安慰，是把事情摊开：哪件是真的急、哪件是我自己吓自己、哪件根本不用管。

摊开之后，才走得出来。

所以这套东西才敢给别人看。不是因为它多聪明，是因为它陪我走过一段不好的时候 —— 走出来了，才敢说「你也行」。

最后一节，就是写给那个「你」的。

八 一条底线 不商量

这套东西只对我自己的数据

- 数据全在自己电脑的硬盘上，**不上传，不进云。**断网照样用。
- 只碰**本人账号、本人设备、本人授权**的数据。别人的聊天、别人的录音、别人的账号 —— 不碰。
- 微信库只读，不写、不发、不动。**碰了出事的不是 AI，是我。**
- 密码、验证码、钥匙，一律不进对话，用完即焚。

说白了：这套东西是给自己长出来的第二套器官，不是拿来管别人的。

九 给佳棋 你现在手上那些活，哪些能交出去

前面八节，都是我在讲我怎么弄的。**这一节不讲我了。**

我只说一件事：**你现在手上那些活，有哪些是可以交出去的。**交出去不是不管了，是不用每件都亲手做完。

一 「发」这件事，可以不用自己动手 最累的那块，也最容易交出去

做店、做运营，很大一块力气花在「发」上：小红书、朋友圈、短视频、群里推。一天几条、几点发、发什么，全靠手动。

这块能自动化：

1. **让 Hermes 挂着，按排期自己发。**素材一次攒一批，上了时间表，到点自己出去。人不用守着。
2. **发完它自己记数据。**几点发的、多少赞、多少私信、哪个标题效果好 —— 第二天给你一张表，不用自己记。
3. **批量跟号也能交出去。**像 Grok Bot 那类带虚拟机的工具，一个号能同时跟十几个、二十个号说话、回消息。**一个人做十个人的量**，前提是话术先想清楚。

*有一条界线要划清：**发出去的内容可以自动，说出口的话不要自动。**引流用机器走量没问题，真跟人谈事还得你自己来 —— 一句错话，机器不会替你兜。*
*还有一条：**新号别一上来就跑量。**慢慢加，一天几条起，稳过三天再往上加，不然容易被限。*

二 说过的话，不用再靠记 一支录音笔就够

你每天要听的话太多了：客户说的、同事说的、电话里说的、群里说的。**下班以后还得再回忆一遍今天谁说了什么 —— 这一步最耗人。**

怎么弄：

1. **买一支录音笔，几百块的那种。**白天开着，装兜里。自己参与的谈话，自己留底。
2. **晚上插电脑，自动转成文字。**按日期归档，不用一段段听。
3. **跟微信记录放在一起。**两边合起来，今天谁找过你、答应了什么、哪件还没回 —— 一句话就能问出来，不用翻半小时聊天记录。
4. **第二天早上，它给你一张「今天该干的」。**从昨天的记录里挑出来的，不是你凭印象列的。

*这条最值钱的地方不是省时间，是**下班以后不用再"复盘今天"。**那件事最伤神，而且做完也没有产出。*

三 打交道的人，可以摊开看 不是算计，是少判断错

你一天到晚在跟人打交道。**人一多，靠印象就一定会错** —— 记住的是声音大的那个，忘了真正要紧的那个。

聊天记录攒足几个月以后，能做一件以前做不到的事：**把一个人所有的对话拉出来看。**

- 他多久找你一次，还是有需要才找你
- 每次找你是为什么，几次是同一件事
- 你说过什么他记住了，什么他当没听见
- 哪些话你说完就后悔了 —— 这些词以后要避开

*这不是为了算计谁。是你跟人打交道太多，**凭印象太容易判断错人**，错一次代价比什么都贵。*

四 往后的路，可以自己摆一摆 不用样样都问人

往后的打算，以前只能问人 —— 问朋友、问家里、问看起来混得好的人。**问来的答案，多半是他们的路，不是你的。**

现在可以自己摆：

1. **把选项写下来。**留在现在这行、换个行业、自己做 —— 每条下面写「三年后我会在哪」。
2. **问它去查，不用问它去劝。**"做这行三年，正常会到哪一步""这个岗位往上还有什么" —— 这些查得到，不必听谁拍脑袋。
3. **想学什么，就自己做个东西练。**不用去报班。想做记账的就做记账的，想做排班的就做排班的 —— **做出来一个小东西，比上十节课都清楚自己要什么。**

学一样新东西最快的路子，是有一个自己真的想解决的麻烦。有麻烦，就学得下去。

这四条，跟你现在做什么工作、用什么软件，都没关系。你现在就能开始，不用等谁给，也不用等条件齐。

我这些也是一点点堆起来的。第一天也只有一个文件夹。

如果哪天我不在这儿了 —— 这几条，你还能用。

五层说完了。

再往上，就是日子本身。

这套东西不神奇。它只是把我本来就有的东西，摆整齐了。

整齐之后，很多原来觉得过不去的坎，看得见边了。

就这样吧。剩下的，慢慢来。

—— 立冬 · 二〇二六年十一月七号