

ManIsFast - 产品设计方案

ManIsFast - 产品设计方案

慢就是快 —— 在 AI 时代重新学会深度思考和长期满足

灵感来源

当前世界的问题：

- **节奏太快**：广告、自媒体、短视频快速侵蚀注意力
- **欲望被操控**：算法将人类的多巴胺系统训练得高度敏感
- **失去自己**：人类变成互联网、短视频、购物、AI 的附庸
- **无法静下心**：无法看书、听正常音乐、进行积极思考
- **这是一种退化**

我的亲身体验：

- 戒短视频后，在看书和写公众号时进入了心流状态
 - 获得了精神的快感 —— 这是真正的满足，而非短暂的刺激
 - 想把这种体验传递给更多人
-

产品愿景

Mission：帮助人类重新学会深度思考和长期满足

Vision：成为"注意力时代的最后一站"

Core Values：

- 深度 > 广度
 - 完成 > 开始
 - 思考 > 执行
 - 选择 > 执行
-

大佬视角的头脑风暴

Andrej Karpathy 🤖 - 第一性原理

核心观点：注意力是被训练出来的

- 你的大脑是神经网络，如果训练它在 15 秒的多巴胺刺激上，它就会优化为 15 秒的注意力
- 本质是 **training data 问题** —— 短视频、广告、推送在训练你的 reward function
- 产品思路：
 - "注意力健身房" —— 不是戒掉，而是重新训练
 - 渐进式训练：从短任务开始，慢慢延长
 - 心流状态检测：用可穿戴设备检测 HRV，识别 flow
 - 反向奖励机制：给"看不见的奖励"（成就感统计），而非即时多巴胺

AI 时代的洞察：

- AI 让执行变廉价，但思考仍然昂贵
 - "Builder's dilemma"：你能快速实现任何想法，但失去了"为什么做"的深度思考
 - AI 生成的"内容通胀" —— 真实的人类思考变成稀缺资源
 - 产品新价值：不是让你"做更多"，而是"做更少，但更深入"
-

Naval Ravikant 🧘 - 环境设计

核心观点：快乐不是更多，而是更少

- 自律产品失败的原因：用意志力对抗环境，必输
- 环境 > 意志力 —— 要设计让"做正确的事"变得更容易
- 不要游戏化 —— 用"打怪升级"对抗上瘾，只是用另一个成瘾替换成瘾
- 真正的解决是 ungame —— 让深度工作变得自然

AI 时代的洞察：

- FOMO 2.0：看到别人用 AI 一周做 5 个 apps，觉得落后了
- 但大多数这些 apps 都是 noise，没有 depth 和 soul
- "Sunk cost fallacy 2.0"：快速生成 10 个半成品，然后 feel guilty
- 真正的 leverage：学会拒绝 99% 的 opportunities，focus on one

产品思路：

- 环境设计，而非意志力训练
 - "FOMO Kill Switch"：想开始新项目，必须问"愿意 kill 掉 3 个现有项目吗？"
 - "One Thing Mode"：系统只允许 active 一个 deep project
-

Elon Musk 🚀 - 系统级对抗

核心观点：不要与大脑化学对抗，要 hack it

- 你在和亿万美元投入的算法打仗
- 不要相信你的直觉，用数据说话
- 对抗性设计：用 AI 对抗 AI

产品思路：

- "Dopamine Detox Mode": 手机 gray out 所有高刺激 apps
- "Flow State Protection": 检测到 writing/coding, 自动 block notifications
- 数据透明化: 给用户看他们的"注意力数据", 让 shame 和 data 成为 motivator

AI 时代的洞察：

- "Illusion of progress": AI 让你 feel like moving fast, 但实际上是 spinning wheels
 - "Learning bandwidth": 人类的理解带宽有限, AI 无法压缩这个
 - 产品新价值: 强迫你 slow down, 真正理解问题
-

Dan Koe 🎯 - 身份转变

核心观点：停止"优化", 开始"设计"

- 自律产品失败: 它们 optimize wrong thing
- Notion, not Todoist: 应该成为"第二大脑", 让 writing/reading 时感受到真实 value
- 输出导向: reading → writing → publishing, 让注意力转化为真实资产

AI 时代的洞察：

- "Identity dilution": 同时 try to be 太多东西, 最后变成 none
- "Completion > Starting": 在 AI 时代, 完成一个项目 > 开始 10 个项目
- AI 让"做"变廉价, 但"成为"仍然昂贵

产品思路：

- "Completion Counter": 显示"完成了多少项目"而非"有多少 ideas"
 - "Identity Builder": pick one identity, 强迫完成才能 unlock 下一个
 - "The One Project Rule": 只能 active 一个项目, 其他 wait in queue
-

Paul Graham (YC) 💡 - 产品市场匹配

核心观点：这是"太多机会"的问题，不是"不够专注"的问题

关键问题：

1. 谁会付钱？ — 痛苦最强的人是谁？（创作者、创业者、学生）
2. 为什么现在？ — 10年前为什么没人做？（问题更严重 + 新技术）
3. 什么是 aha moment? — 用户第一次使用时，应该瞬间感受到"我的注意力回来了"

AI 时代的洞察：

- "Opportunity overflow"：以前没有 opportunities，现在 have too many — 这更难
- "Sunk cost of started projects" — keep all alive, none thrive
- 产品新价值：帮助你 choose what NOT to do

产品思路：

- "Project Portfolio Manager"：像投资组合管理项目
- "Opportunity Cost Visualizer"：开始新项目前，必须 kill 掉一个旧的
- "Deep Work Allocator"：深度工作时间是有限资源，allocate 到最有 value 的

问题本质分析

传统问题

维度	状态
执行成本	高
机会成本	低（机会少）
瓶颈	"做不出来"
真正稀缺	"技能"

AI 时代的新问题

维度	状态
执行成本	接近零
机会成本	高（机会太多）
瓶颈	"不知道做什么"

产品定位

重新定位

不是"注意力训练", 而是 "**Deep Work Allocator**"

在 AI 时代, 帮助用户:

1. **Choose what NOT to do** (机会过滤)
2. **Finish what you start** (完成 > 开始)
3. **Think deeply before building** (思考时间 > 执行时间)
4. **Measure depth, not width** (完成的项目数 > 开始的项目数)

目标用户

- 创作者 (writer、coder、designer)
- 学生 (需要 deep learning)
- 创业者 (需要 deep work)

产品方向

Core Features

1. 环境自动设计
 - 检测进入 deep work, 自动屏蔽所有 distractions
2. 渐进式训练
 - 从 10 分钟 → 2 小时的专注训练计划
3. 输出导向
 - 专注时间转化成"作品" (writing、code、reading notes)
 - 给真实的成就感, 而非"完成度百分比"
4. 数据透明化
 - 让用户看到自己的"注意力曲线"
 - 明白自己 lost 了多少时间
5. FOMO Kill Switch

- 想开始新项目，必须 kill 掉一个现有的

6. One Project Mode

- 系统只允许 active 一个 deep project

Business Model

- **Freemium** → 订阅制 (\$9.99/月)
 - **Enterprise version** (for teams)
-

品牌与域名

域名

已注册: `manisfast.com`

品牌故事

"慢就是快" —— 在 AI 时代，深度工作比快速迭代更有价值。

可能的产品名

- **ManIsFast** (选定)
 - Depth
 - Anchor
 - Monoproject
 - Slow
-

下一步

立即可做

1. 抢占社交媒体账号

- `@manisfast` (Twitter/X、Instagram、LinkedIn)
- `@manisfast` (GitHub、YouTube)

2. 写一篇 Manifesto

- 宣布产品，测试兴趣

3. 做 Landing Page

- 收集 email waitlist

MVP 思考

最简单的版本可能是什么？

- **Deep Work Timer** (类似 Forest, 但专注心流状态)
 - **One Project Dashboard** (强迫同时只能 active 一个项目)
 - **FOMO Kill Switch** (开始新项目必须 kill 掉一个旧的)
-



核心引用

Naval Ravikant

"In a world of infinite options, the most powerful thing you can do is choose one thing and say no to everything else."

Andrej Karpathy

"AI is making 'building' cheap. But 'thinking' is still expensive."

Dan Koe

"Completion > Starting"

Paul Graham

"The problem isn't that you can't focus. The problem is that you have too many good things to focus on."

文档创建时间: 2026-04-24

作者: Vayne + 小虾米