

001 十万个怎么办个人 AI 数字脑智能体全书 261026

002 硅基碳基外挂数字脑知识库系统 003

杨波（杨博导） 主编

在 AI 时代，条条大路通罗马变得越来越容易实现。很多人遇到问题选题难题（三题）不知道怎么办的时候，可能他人早已有了三种认知，即，知道了原因为何、知道了方法如何、知道了结果若何？换个说法是面对*三题*的时候，一部分人一问三不知=1 个问题+3 个不知道=不知道原因为何+不知道方法如何+不知道结果若何，但是，另外一少部分人已经*一问三知*了。一问三知=1 个问题+3 个知道=知道原因为何+知道方法如何+知道结果若何。过去人们遇到三题不知道怎么办的时候，常常借助于烧香拜佛等方式，希望能够如愿。AI 时代，一少部分人借助于 AI，多快好省地获得了*心想事成*的结果。怎么样才能够有助于成千上万个家庭，老中小三代人能够*心想事成*呢？脑科学专家杨博导团队原创编制了《001 十万个怎么办个人 AI 数字脑智能体全书 20261026》和《# 002 硅基碳基外挂数字脑知识库系统 003》。其中，十万个怎么办元理=数字脑元理。杨博导数字脑元理=硅基数字脑+碳基数字脑+外挂第二（大）脑=复旦大学数字孪生脑+果蝇数字脑+斑马鱼数字脑+人脑 246 个脑亚区数字网络+AI 知识库。下面以示例方式予以简介。

十万个怎么办=第一期设计为 1~10 万个三题怎么办+数字脑元理序列号排列

十万个怎么办元理=数字脑元理+任务提示词+一问三知+一问十答+数字脑序列号+加减乘除组合>10 万

怎么办=知道原因为何+知道方法如何+知道结果若何=一问三知

一问三知=1 个问题+3 个知道=知道原因为何+知道方法如何+知道结果若何

元理=多米诺骨牌第一牌位置+能力=举一连三+举一连多=触发+衍生+原理+规律+趋势=第一性原理+原因+方法+结果

元理提示词=怎么办+一问三知=原因为何+方法如何+结果若何

数字脑元理=硅基数字脑+碳基数字脑+外挂第二大脑=复旦大学数字孪生脑+果蝇数字脑+斑马鱼数字脑+人脑 246 个脑亚区数字网络+AI 知识库。

脑元理=第一性原理+举一反三推理+三胜万难协同+数字复盘+正中负调控+左中右旋钮+高中低升降+前中后进退+虚数四象限=数字脑

硅基数字脑=硅元素为组件的手机、电脑、芯片、AI、脑机接口、人形机器人等=复旦大学数字孪生脑+果蝇数字脑+斑马鱼数字脑

碳基数字脑=人脑 246 个脑亚区数字网络+人脑解剖学数学数字模块区域+人脑数学数字功能区激活+数字化用脑

外挂大脑=外挂脑+外挂第二大脑+人脑硅脑共享知识库

三全健康=三全健康提示词=全天候+全家庭+全周期

全天候=1 天 24 小时+吃喝拉撒睡吸洗想动身

全家庭=1 家 3 代+老中小

全周期=早期防控+中期治疗+后期修复=善始+善中+善终

九高九少=九高+九少=九高九少慢病=高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重、高炎症、高压、高瘤险、高失衡+睡眠少、免疫少、肌肉少、骨质少、运动少、性事少、维生素少、益生菌少、营养素少

育儿九商=智商+寿商+志商+情商+体商+财商+法商+德商+逆商

养老九控=控跌倒+控疼痛+控急症+控慢病+控共病+控失意+控失能+控失智+控体衰

十万个怎么办数字脑序列列表+元理提示词

001 元理=多米诺骨牌第一牌位置+能力=举一反三+举一反三多=触发+衍生+原理+规律+趋势=第一性原理+举一反三多+原因+方法+结果

001 学习元理=大脑重塑+用进废退+肌肉记忆+条件反射+习惯成自然+刻意练习+货比三家+知行合一+输入输出

001 大脑重塑=大脑重复=脑细胞重复连接+神经网络回路增多+增粗+增密

002 大脑重塑肌肉加法=动作重复+肌肉记忆=肌肉加法

003 肌肉加法元理=平衡加法+寿命加法+控糖加法=增加神经肌肉全身协调反应+平衡增加延长寿

命+肌肉增加耗糖增加+修复因子增加+炎症因子减法

003 平衡训练元理=全身反应加法+肌肉加法+防跌倒加法+自理能力加法+防控骨质疏松加法

001 系统思维元理=上帝视角+全局连接+牵一发动全身+三进制+正负反馈+滑轮组效应

001 冷食消化减法=滑轮组效应+冷食消化道温度减法+消化酶活性减法+消化食物减法+营养吸收减法+营养失衡加法+全身健康减法

001 疼痛加减法元理=全身力轴斜歪+局部炎症加法=姿势平衡疼痛减法+炎症加法疼痛减法

002 元理应用=解读??? 读本??? 元理+给出原因为何+方法如何+结果若何

001 熵数逻辑=逻辑+数学+熵减+解读??? 读本??? 元理+给出怎么办建议+原因为何+方法如何+结果若何

001 集复涌=集束+复利+涌现+解读??? 读本??? 元理+给出怎么办建议+原因为何+方法如何+结果若何

001 数三元=数元码+数元图+数元体

001 数元码=坐标系+数字=杨博导数字脑元词=主题词+关键词+语素+语料+语法

001 数元图=坐标系+图形=杨博导数字脑知识图谱+思维导图

001 数元体=坐标系+立体=杨博导数字脑上帝视角+三维全息图像+3D 导航+海纳百川+天纳百山+地纳百泉

001 举一连三元理=多米诺骨牌第一牌连接第二三牌+脑细胞连接神经纤维连接神经网络

001 举一连多元理=多米诺骨牌一连多+举一连三后连多+光学三原色红绿蓝乘法+16777216 种颜色

002 举一连三应用=解读??? 读本??? 元理+给出 1 个例子+连接 3 个类比

001 举一连多应用=杨博导数字脑知识库+数元码加减乘除组合+一连二二连三三连万+举一连三+三胜万难

001 熵数逻辑元理=逻辑+数学+熵减

001 熵数逻辑应用=解读??? 读本??? 元理+给出原因为何+方法如何+结果若何

001 集复涌元理=集束+复利+涌现

001 集复涌应用=解读??? 读本??? 元理+原因为何+方法如何+结果若何+总结怎么办建议

001 智富引航元理=智库富集+引元导航=1 张地图模式+条条大路导航罗马+举一连多+1 张图万条路

001 三胜万难元理=一问三知+一问十答+举一连三+三生万物

001 三题+第一性原理=三题👉第一性原理+举一连三推理+三胜万难协同+熵数逻辑提示词+集复

涌提示词+智富引航提示词

002 三题=问题+选题+难题

001 概率思维元理=设二元论为零+设立三进制+量化不确定性+计算期望值+大数定律+重复大概率事情+重复足够多+趋近大概率确定性

001 大数定律元理=次数多了+平均值趋近真实

001 中心极限定理元理=次数多了，平均值的分布变成钟形正态曲线

001 三进制元理= $0+1+(-1)=0+1+N=0+(-1)+(-N)$ =黑白灰+正反中=逢三进位+螺旋上升

002 三进制应用=克服二进制短板+二进制→非黑即白两个数字（0 或 1）→三进制=黑白灰三个数字（0、1、2 或 0、1、-1 等多种形式）。

001 熵增定律元理=孤立系统中，无序宏观态对应的微观备选排布数量远大于有序宏观态；在随机演化下，系统有更高概率走向高熵的无序状态。

001 二八法则元理=不平衡分布+关键少数+杠杆多数=约 20%原因+约 80%结果

001 锚定效应元理=初始信息锚点+大脑最低耗能+不思考真实+判断趋向锚点→最省脑力

002 锚定效应原理=两组人做实验，第一组人转盘自动停留在 10，第二组人转盘自动停留在 65。然后，两组人被要求回答同一个问题“非洲国家在联合国会员国中的占比是多少”。第一组人估计中位数约 25%，第二组人估计中位数约 45%。一个与问题毫不相关的最先接触的数字，就让估算值相差近一倍，证明锚点对判断的影响相当明显。

002 锚定效应应用=人在不确定信息下，判断数值概率时，下意识地以最先接触到的信息（锚）作为大脑第一参考点，上下波动去猜测，最终不断趋近锚点。

001 确认偏误元理=人们有意无意倾向于寻找、解释并记住那些能证实自己已有信念的信息+有意无意忽视反面证据。

001 达克效应元理=能力不足者潜意识高估自己的水平，而能力强者反而潜意识低估自己。

002 达克效应应用=人与人元认知能力差异→思路方向方法必然差异→提醒人们在自我评估与评价他人时，考虑元认知的差异性。

001 最小作用量元理=自然界+总是+通过最简单的方法产生作用

002 大脑最小作用量元理=默认节能模式

003 大脑最小作用量应用=避重就轻+回避深度思考+习惯直觉

004 大脑最小作用量记忆=有标签线索的回忆作用量最小+提取记忆耗能最小

005 大脑最小作用量效率=减少大脑多任务切换+耗能减法+效率加法

006 大脑最小作用量寻物=同类归类+放回原处+感官最近

002 水流最小作用量元理=水往低处走+遇障需绕行+河道需弯曲

002 光线最小作用量元理=光从一点到另一点，实际走的那条路径，是使“光程”取极值（通常为最小）的路径。

001 损失厌恶元理=在生存风险非对称的自然世界里，“避免减法的失败”在生存概率上的权重，天然高于“取得加法的成功”。因此，自然选择过程中把“对损失过度敏感”的个体筛出来，保留下来，把“对损失不敏感”或“损失与得到同感”的个体淘汰掉。

001 框架效应=决策是对“描述”的响应，而非对“事物本身”的响应=大脑不处理客观世界+只处理被语言边框编码过的同一物。

002 框架效应=框定效应=同一画面+不同边框+不同背景+效果迥异

002 框架效应应用=记忆能被框架永久改写=证据来自 Loftus & Palmer (1974)：用“smashed”（撞烂）提问的被试估计车速 40.5 mph，用“contacted”（接触）仅 31.8 mph；一周后，“smashed”组 32% 报告看到了从未存在的碎玻璃，而“hit”组仅 14%

001 光环效应元理=用一个突出特征推理全部未知特征=在信息稀缺、评估成本高昂的环境中，用一个信号推理全部信息=大脑耗能比较低

002 光环效应应用=一俊遮百丑+爱屋及乌+以貌取人+先入为主+以偏概全+一叶障目不见泰山。

更多*元理*类信息，相当于一份份地图，不仅给你具体路线，更给你条条大路通罗马的怎么办数字脑导航，让你通过数字的加减乘除组合，实现你的想法。搜索杨博导数字脑*十万个怎么办*系列智能体全书和知识库系统，或与专家团队互动。

版权所有，协商使用，违者追责