

邵艾伦与孙宇晨整场对话整理

视频：《对话孙宇晨：年轻人如何抓住 AI 时代的机会？》；全长约 4 小时 22 分 29 秒。

来源：X 原帖

(<https://x.com/AlanShao111/status/2108406850727076182>) · 作者发布的 YouTube 版 (<https://www.youtube.com/watch?v=0Z-vhBvBmUY>)

本文按原视频时间顺序概括具体问答，保留双方观点、例子和论证关系，删除重复口头语。依据整段音频的自动转录及作者章节目录整理，不是逐字稿。涉及个人经历、技术判断和健康主张，均指发言者在视频中的说法；个别自动转录无法确认的专名不强行补写。

01 从练薄肌聊到用 AI 管理生活

00:00—08:02

开场先播放本期观点预告。正式对话中，邵艾伦介绍自己，并询问孙宇晨是否已经开始练薄肌、准备多久看到变化。孙说刚开始训练，希望用三至六个月观察结果。

邵问他的日常安排。孙主要介绍开始健身后的新流程：起床工作，吃饭前后拍照交给 AI，估算实际摄入；结合训练、睡眠和可穿戴设备的数据，记录饮食与运动。训练动作也由教练拍视频，交给 AI 辅助整理组数、次数、重量和每

日报告，同时仍有真人教练现场指导。他希望把训练变成有记录、能复盘、能逐步加量的长期流程。

他承认过去把蛋白粉与健身中的“科技”混为一谈，经过学习和与 AI 讨论才改变观念。邵进一步确认，这是否意味着生活各方面都在 AI 化。孙说核心是让数据和记录可视化、可总结，并把照片与 Markdown 文档保存在本地；更换模型时，新工具能够接着读原有记录，不必重新开始。

02 假如重新二十岁、没有资源，如何开始？

08:02—16:28

邵提出全场的起点问题：如果孙今天回到二十岁，没有人脉和资源，会怎么做？孙先区分预算条件，认为即使每月可支配金额很少，也能从便宜或免费 AI 工具开始；没有电脑，先用手机。他强调的第一步是整理自己的信息、把日常流程接入 AI，而不是先购买昂贵订阅。

孙用三种节目内的说法描述起步准备：“孙学”是更新对金钱、自由和社会的认识；“薄肌”是管理身体、减少健康问题对人生的拖累；“黄毛”代表在面对嘲笑和社会压力时仍敢于按自己的判断行动。邵将其归纳为认知、身体和心态三方面升级。

孙进一步把 AI 放在这套准备的中心，甚至用非常绝对的语言表达对 AI 的信任，并提及自己此前一次争议与按照 AI 建议行动有关。这里反映的是他本人的态度；后文他又补充，实际使用中仍会提问、争论和调整。

03 从口号落到执行：让 AI 理解自己的处境

16:28—25:03

邵追问：认知和工具准备好了，具体如何找方向、执行和挣钱？孙提出先积累自己的数据，包括生活状况、健康记录、现实约束和个人情况，再交给 AI 分析。他说可以持续积累两至四个月，而不是期待一句通用建议立刻解决人生。

他建议对照不同模型的回答，同时跟踪科技进步；不必人人研究所有行业，应选自己感兴趣、能持续钻研的方向。随后不断根据执行结果补充数据、修改方案，像调试模型一样调试自己的决策。

邵确认，是否从方向到细节调整都可以借助 AI。孙用开飞机比喻：大部分时间交给 AI，自己保留一部分判断和修正。他又以自己对蛋白粉的误解为例，说明与 AI 的价值不只是获得指令，也包括把原有成见拿出来讨论。

这一段最后落到工具使用方式：从闲聊转向更有目的地与 AI 交流；进一步把资料保存在本地，通过 API 使用不同模型。邵认为这会促使自己调整工作流程，孙则强调，不懂 API、Markdown 等概念，也可以从向 AI 询问怎么做开始。

04 年轻人的优势，以及 AI 对科研的影响

25:03—33:02

邵要求孙直接谈未来几年最值得投入的方向。孙先说自己看好年轻人：他预计 AI 会降低许多产品和服务的成本，而人的寿命仍有限，年轻意味着拥有更多参与变化的时间。

他先从科研而非金融举例。按他的理解，数学研究过去很依赖导师、学术圈子和解题思路的传递；AI 能帮助年轻人接触更多已有方法，因此年龄、年级和传统培养路径未必仍是进入前沿问题的同等门槛。他谈到自己设立的数学奖，并转述一则涉及 AI 公司和数学研究者的争议，借此表达对 AI 加快科研速度的期待。

他也提到天文学：已有大量观测资料，但人工处理能力有限，AI 可能从这些数据中发现新问题。这里的重点是他认为“有大量数据、分析能力不足”的领域存在机会，而不是要求每个年轻人都去做数学。

05 不想做科研，想赚钱怎么办？

33:02—39:06

邵把问题拉回普通人的商业机会。孙以不同地区 AI 服务价格差异、把便宜服务提供给有需求的用户为例，说明商业价值可以来自降低成本和连接供需。他也提到自己参与的 AI 服务。

邵继续要求更具体的方向，孙回答的重心却是判断原则：先问自己给客户创造了什么价值，再问市场能否放到全球。不要只把所在地、所在城市或本国的人视为客户；语言障碍可以通过学习和 AI 辅助降低。

孙进一步以中国制造业举例，认为把中国的生产能力与海外需求连接起来，同样有机会。他希望年轻人寻找全球需求，而不是只在相同的小市场争夺彼此的消费。双方将这一段归结为扩大观察范围、发现需求，再结合自己的能力和兴趣提供服务。

06 买房、择业之前，先“探图”

39:06—47:01

孙反问邵：如果一定要买房、买车或结婚，会怎么选？邵回答，希望房子能升值、车能保值，并找到适合的伴侣。孙把问题往前推了一步：先不要急着决定，先看足够多的选项，建立对价格、差异和质量的认识。他举“先看一百套房、一百辆车”的例子，也谈到顺序选择中的取舍。

对于选专业和职业，他建议用 AI 查看许多专业及其未来发展，减少仅凭名气、熟悉程度或有限经验做决定。两人用游戏解释：先派侦察单位查明资源、地形和对手，再配置自己的投入；只在家里埋头造兵，可能等行动时资源早已被别人占据。

邵把这一点概括为，前期花一点成本获得信息，能帮助后续制定战略。孙强调，不必太早宣布“我就要做某件事”，先看、先听、先比较，往往比立即投入更有价值。

07 具体看好的领域

47:01—52:46

邵再次要求直接说出几条看好的方向，解释说人的经验和可信度本身也有参考价值。孙回答：首先是可通过大量数据推进的科研，包括数学、天文学、生物；再延伸到制药、基因分析、健康管理，以及相关的保险和金融服务。

他也看好 Crypto 与 AI 的结合，理由是跨地域支付、很小金额的计价以及即时结算，有望适应 AI 调用 API、机器购买服务的场景。对于 AI 行业本身，他提到数据标注等基础工作，认为不应因为工作看起来普通就低估其商业价值。

孙的整体情绪十分乐观，甚至用“人均诺贝尔奖级别成果”的夸张说法描述他对未来科研效率的预期。他把这与自己的行动联系起来：尽快把工作流程 AI 化，而不只是站在外面评价这股变化。

08 为什么反复把健康放在最前面？

52:46—01:06:02

话题从行业机会回到身体。孙认为，宏观认知和商业判断的效果可能需要很久才能验证，而训练是较容易开始、记录并观察变化的实践。他把年轻时的身体管理视为长期投入，关心的不只是外形，还包括年老后的行动能力和生活质量。

他回应一个反问：如果某些著名富豪不健身，为什么自己一定要练？孙说不应因为一个人在商业上成功，就照搬其所有生活选择；他还以自己与巴菲特吃饭时观察到的行动状态，以及与 AI 的讨论，说明钱并不能取消身体的限制。

接着孙用“碳基服务器”和“硅基服务器”作比喻：AI 可以替人处理越来越多工作，但操作者的身体一旦出问题，整个个人计划就可能中断。因此，他把自己的日常概括成维护身体、指挥 AI 两件事。

孙转述 AI 给他的寿命影响因素评分，特别强调心肺和肌肉；两人用游戏装备、被动增益等比喻讨论训练的吸引力，也把健康、形象、自信和行动力联系起来。这里是两人的健身观及其转述的 AI 说法，并非经过本次整理验证的医学结论。

09 把肌肉理解成一种储备

01:06:02—01:10:03

孙说，真正推动他开始训练的，不只是舆论对外形的评价，而是与 AI 讨论后形成的新理解：自己可能在物质上富裕，在身体储备上却不足。

他以工资、现金和银行账户比喻肌肉，把日常训练理解为增加储备，把疾病与衰老理解为可能消耗储备的情境。两人沿着这个比喻讨论，认为身体管理的意义超过外貌，也可能影响未来独立生活和应对疾病的能力。

10 孙如何改变自己对健身的偏见？

01:10:03—01:22:07

邵问自己的薄肌内容是否促成了孙这次转变。孙肯定这一点，并具体回顾旧观念：曾认为练肌肉主要为了吸引异性，有明显肌肉的人可能使用药物，甚至把“追求健康”与“练出肌肉”对立起来。负面报道、工作忙和自己的合理化解释共同强化了这种认识。

争议出现后，他没有打算接受所有攻击，但开始检查其中有没有值得反思的部分。孙说他把原有理由逐条拿去与 AI 辩论，最终接受了“肌肉是身体储蓄”的理解。邵反对“四肢发达、头脑简单”的刻板印象，孙则补充：聪明人也可能为自己的既有生活方式编出很强的理由，反而更难改变。

孙把这次变化类比为观念上的改革：先改变对一件事的评价，行动才会跟着变。他建议听众自己询问、自己想明白，而不是仅凭两人的结论立刻照做。随后两人谈到邵的薄肌教程，孙表示自己已保存并让 AI 分析该内容。

孙也提出可以另外做一期常见误区问答，因为尚未接受健身价值的人，可能根本不会看教程。两人继续以公众人物的健身态度为例，强调不要为了维护自己过去的选择而否定改变。

11 完成初步财富目标后，下一个十年怎么规划？

01:22:07—01:30:10

邵谈自己的处境：三十岁，过去十年的主线是挣钱、投资、尽快获得财务上的自由，现在大致完成，接下来的十年怎么办？孙没有给固定职业清单，而提出“逐水草而居”：哪里能发挥自己的价值，就去哪里，不必把某个地点和行业视作一生不可更改的安排。

邵追问，机动性是地理位置上的，还是事业、赛道上的？孙回答两者都是。他把收入视为衡量市场反馈的一项信号，并举跨城市招聘的例子，说明房产、家庭安排等现实约束可能让人无法接受新的工作机会。这也是他解释自己“不太早定下来”主张的理由。

邵将这一原则延伸到投资：资产也有流动性差异，在变化很快的时代，不宜让自己完全失去调整余地。双方认为认知、身体和可以随身携带的数据，比把所有选择固定在一个地点更符合他们所说的机动性。

12 为什么花数百万美元买一根香蕉？

01:30:10—01:32:26

孙用自己购买香蕉艺术品的经历解释前面的观点。他说自己看重的是概念艺术、传播及其与购买者绑定的意义，并非一根香蕉的物理价值。在他的理解里，概念可以在不同地点重新展示，传统贵重实物则涉及保管、搬运和丢失等问题。

邵把它理解成对数字化价值的投入。两人又聊到传播新观念：孙认为一项认识尚未被大众接受，不必自动等同于没有价值；他将自己的讲述角色理解为向更多人解释这些认识。

13 如何向不懂 Crypto 的人介绍 TRON？

01:32:26—01:36:42

邵问 TRON 到底在做什么、解决什么问题。孙给出的核心比喻是：把人类的货币翻译成机器、互联网和 AI 可以理解与调用的语言。

他认为传统银行或支付产品的线上化，与基于密码学和去中心化账本的货币系统并不相同；后者在他的设想中更适合机器间交易及 API 场景。邵将其复述为，升级原来的金融与货币系统，让 AI 也能参与交易。

孙同时谈到外界对 Crypto 的负面评价。他认为把一切归结为“割韭菜”，可能跳过具体技术和用途，直接用对动机的猜测替代讨论；他用健身被简单归因为吸引异性的例子类比这种争论方式。

14 数学、文化和个人表达，为什么要数字化？

01:36:42—01:45:47

孙把货币数字化的想法扩展到知识：他谈到数学证明的形式化，希望证明不只被少数人读懂，也能被机器检查和利用。他以已经存在的数学成果为例，说明“人类做出来了”与“机器能够吸收和继续使用”是两件事。

随后他讨论文化、历史、书籍和日常交流的记录。如果没有保存并进入可利用的数据，后来的人和 AI 就难以获知这些内容。他主张把更多文化资料数字化，也认为像这次访谈这样把想法录下来、公开传播，能避免观点随口说完就消失。

他再次以自己转述的数学研究争议说明：个人可能在成果归属上感到受损，但从其所看重的人类知识推进角度，思路被更快扩散和利用会加速进展。这是孙在节目中的价值判断。

邵据此问，自媒体是否也有将信息数字化的价值。孙回答肯定，并拿传统媒体中主编决定选题、记者执行的结构作比较，认为让更多人有表达和相互讨论的机会，有助于产生更丰富的观点。

15 Crypto 怎样进入普通人的生活？

01:45:47—01:50:14

邵要求把技术解释落到日常应用。孙首先谈跨境转账，表示这已经是现实用途，只是普及程度还会继续变化。他使用“可编程货币”的概念，认为它与 AI 的发展相互衔接。

邵用高速公路作比喻解释 TRON：链像基础设施，交易像路上往来的车辆，网络收取相应费用。孙认可这个简化解释。两人随后列举稳定币支付、人向 AI 支付、AI 之间支付等场景，并把这些与追随效率更高的新工具联系起来。

16 孙怎样解释自己的投资选择？

01:50:14—01:53:59

邵问既然看好 Crypto，孙自己的资产是否也偏向它。孙自述很早就采取这一方向，并将原因解释为相信技术趋势、愿意率先更新自己的“操作系统”，而不只是为了短期利润。

他把投资比作新产品出现后主动购买、使用和理解它；随后获得经济回报，在他的叙述里是提前参与变化的结果。他也以存储需求为例，解释自己如何从 AI 对基础资源的需要推导关注方向。

邵将赚钱概括为做有价值事情的副产品，孙认可，认为随着某种服务在社会中变得重要，市场评价和经济反馈也会变化。

17 讨论一件事，要不要先判断说话人的动机？

01:53:59—01:58:45

孙回应围绕自己的负面传闻，主张个人评价与具体技术、产品和主张的价值应分开讨论。他以“一个健身博主的私生活有问题，并不能直接证明训练没有价值”作类比，也提及科技企业家的争议。

邵联系自己被指责靠争议获取流量的经历，认为听众更应该问内容是否对自己有用、理由是否成立。两人都反对只推测动机、不讨论具体内容的争论方式。

孙又回到健身举例：有人把健身直接解释成出轨、吸引异性，甚至让别人为了避嫌不敢训练。他认为这种标签可能使人放弃本来有益的行为。

18 投资方向和主业必须相同吗？

01:58:45—02:02:14

邵说自己的投资偏向 Crypto，但个人能力在英语教学、内容创作和个人 IP；他记得孙过去强调资源集中，因此询问是否必须把两者合并。孙回答“不一定”：可以靠擅长的内容工作，同时投资自己理解和认可的方向，并不矛盾。

孙以自己接触苹果、特斯拉后的投资经历为例，说明看好产品不等于必须去那家公司上班。他仍强调体验新产品和更新判断的重要性。两人把执行层面的困难归结为：不要仅为合群而放弃自己经过思考后的选择，但需要先有自己的理由。

19 自媒体和播客还有机会吗？

02:02:14—02:04:03

邵进一步问 Crypto 自媒体有没有发展空间。孙先肯定自媒体整体的机会，以美国头部播客为例，谈个人节目如何获得过去大型媒体机构才有的影响力。邵补充，这种影响力甚至会延伸到社会和政治层面。

孙仍把个人表达、持续创造内容看作出发点，认为最后产生多大影响，并不等于创作者一开始就以控制或影响他人为唯一目的。

20 从生病后治疗，转到主动关注身体数据

02:04:03—02:09:33

孙把薄肌话题进一步扩展成“主动健康管理”。他自述开始训练前先与 AI 讨论，再去医院做相关检查，了解血糖、血脂等状况，并把结果纳入后续记录。他讲述医生对这种主动了解数据做法的反应。

双方又把话题拉回认知：拥有金钱和地位并不意味着在每个领域都判断正确，也不意味着必须等到非常有钱才能开始改变。孙反复强调，自己看重的是尽早理解和行动，而非先达到某种社会身份。

21 成功者为什么反而更难改变？

02:09:33—02:23:38

邵提出，一个时代的成功者往往不愿接受下一个时代的规则，既得利益和自我评价可能阻碍更新。孙认可，并谈到“小我”：即使已经成功，也愿意听年轻人说话、学习自己不懂的事，而不把过去的成绩当作所有判断都正确的证明。

孙以企业家的持续学习、自己与巴菲特的交流，以及对健身的态度变化作例子。两人还开玩笑比较谁从一次对谈中获得更多：邵问孙是否从薄肌讨论中“占了便宜”，孙说如果因此改善未来几十年的身体管理，自己确实获益。

邵接着提醒孙，即使未来更加成功，也要保持这种状态。孙回应，没有一种认知能保证人永远领先；在 Crypto 领域懂得多，不代表在健康或其他领域同样

懂得多。他再次强调，自己正是从外界针对外形的攻击中发现了真实短板，才开始研究、检查和训练。

这段讨论中的关键区别是：不让所有负面评价决定自己的行动，但也不为了保住面子而拒绝其中可能成立的内容。孙认为，能从不愉快的处境中取出有用信息，本身就是保持学习能力的一部分。

22 知道之后有没有改变行为？

02:23:38—02:30:05

邵分享一种关于聪明与学习的理解：获得新信息后，能否相应改变行为，比单纯知道更多更关键。孙进一步提出很强的个人判断，认为通常被称为智商差异的现象，可以从信息、学习和认知差异理解，并用大模型迭代作类比。

随后两人讨论“六边形战士”：在专业领域优秀，不意味着可以忽略身体、牙齿等生活中的基本问题。孙主张健康不能完全交给别人，更不能指望出事之后靠钱解决所有后果。他把主动管理身体看作对长期工作能力的维护。

这一段末尾，邵再问孙是否相信 Crypto 的长期发展，以及比特币作为价值储存的前景。孙表示认可，并把比特币与黄金比较，理由主要是他看重数字化和持续演进的能力。这是他表达的投资观点。

23 用游戏的“版本更新”理解现实变化

02:30:05—02:40:44

孙把软件和游戏里的版本更新用于解释职业与投资环境：一个英雄在某个版本强，并不意味着只练它就能永远赢。更重要的是理解游戏的基本机制，观察变化，再调整选择。

两人把房地产、AI 等行业的变化放进这个比喻。孙认为，过去成功的人如果只守住原来的方法，就可能错过新的机会；现实中的反馈又比游戏慢，方向出了问题，可能几年后才显现后果。

话题又回到自我修正的难度。孙承认自己现阶段能改变，不代表未来更加成功后一定仍然容易改变。两人认为，年轻人虽然资源少，也可能因为包袱少，更容易接受新的认识和方法。

24 十年后，怎样重新看《财富自由革命之路》？

02:40:44—02:43:14

邵问十年前的理论是否发生变化。孙说核心没有根本改变，但加入了新的部分：年龄变化让他更重视身体与主动健康管理，AI 则让许多原本成本很高的分析、记录和学习变得更容易。

邵再次要求回到基础，为没听过旧节目的人解释什么是财富自由。这引出了下一段孙的核心回答。

25 先自由，后财富

02:43:14—02:50:01

孙说自己现在更愿意把顺序讲成“先自由，后财富”。他的意思是，先在认知和选择上保有调整空间，才更容易进入适合自己的环境与机会；不能把自由仅理解为赚够某个数字之后才获得的奖品。

邵问这是否首先是一种认知提升，孙表示认可。他继续说，自由与财富可能相互加强：选择空间扩大，参与机会的能力增强；获得回报后，又能扩大下一步的选择空间。

双方也讨论相反方向：某项安排如果持续消耗钱与时间，又限制行动，就可能压缩机会，形成越来越被动的局面。他们把健康、学习和工作同样放进正向或负向循环的理解中，强调早期的小差异会在长期不断放大。

26 为什么只追求钱或肌肉还不够？

02:50:01—03:01:09

邵与孙进一步区分结果与支撑结果的知识体系。孙认为，外在拥有肌肉，不等于理解训练、营养与身体管理；同样，偶然得到钱，也不等于具备管理和持续创造财富的能力。

孙以体力劳动带来的肌肉和主动训练作比较，强调他所推崇的是有目标、有记录、懂得调整的管理方式。两人又用中奖比喻突然获得财富：如果原来的习惯和判断没有改变，钱可能被迅速消耗，还会放大既有问题。

邵把节目想做的事概括为：先从大家关心的钱、外形等具体问题进入，再讨论背后如何认识世界和改变行动。孙表示认可，认为这些结果不是完全孤立的目标，而与更基础的学习、选择和执行有关。

27 有钱之后，什么仍然无法直接买到？

03:01:09—03:03:03

邵问，真正有钱之后，孙发现钱解决不了什么。孙首先回答认知：理解和判断需要自己学习、思考，单纯拿到钱不能替代这个过程。

他拿“突然获得一大笔钱后怎么选择”的模拟游戏作例子，认为可以从自己的选择和结果检查是否想清楚财富管理，而不要把缺钱当作所有困难的唯一解释。

28 婚姻、家庭和感情：金钱的边界

03:03:03—03:10:24

邵指出，事业和投资似乎可以通过战略处理，但婚姻与家庭更复杂，询问孙的理解。孙明确说自己仍在摸索，并把此前公开的感情风波描述成自己真实困惑的一部分，而不是已经掌握答案后的表演。

他们讨论“如果给出更多钱，关系是否就不会结束”。孙现在倾向认为不能；两人把钱理解成可能放大原有关系的因素，却未必能把不爱变成爱。

孙还强调感情的主观性：旁观时分析得很清楚的人，一旦进入关系，也可能失去距离和判断。他没有宣称主观就等于没有规律，但承认自己尚未弄明白，而且没有婚姻和家庭生活的相应经验，不能装作完全懂得。

邵说自己在相关内容中形成过一些想法，愿意进一步交流；孙表示会先看资料再讨论。两人用“这个补丁还没发布”的玩笑结束这一话题，明确保留了未解决的状态。

29 人生意义：先以玩家的心态探索

03:10:24—03:15:22

邵问是什么推动孙继续往前走。孙说自己更像进入“地球 Online”的玩家，目前还在探索。他能总结一部分经验，却不敢说已经理解整个人生的意义。

他谈到过去想过“为地球、为人类做贡献”等答案，但新的体验又让这些概念显得需要继续追问：如果生活空间和生命形式都变化，原来的边界是否仍然合适？

因此他更强调体验、观察和继续学习。邵把他的状态概括为，开始摸到一些规律，但意义暂时不明。孙基本认可，同时提醒自己连规律也只掌握了一部分。

30 为什么去太空？为什么不先想清楚意义再行动？

03:15:22—03:24:02

孙用自己的太空经历区分两种解释：外界可能把它归因于炒作，而他自述主要是想亲身体验。他说没去过之前，对这件事下结论并不扎实；可以先做一次，再决定是否还有更进一步探索的价值。

邵追问，寻找人生意义是否也可以这样：先增加体验和信息，再逐渐形成理解，不急着立即得出结论。孙认可，并说自己越来越觉得“体验大于结论”，甚至人生意义可能就存在于体验本身，而不是得到某个答案后才能开始生活。

他也把这个想法用于讨论低谷中的人：暂时看不到意义，不必立刻给整个人生下最终判断。此处是他对体验与意义的个人思考。

邵提到把人生看作模拟世界的想法。孙则借《瑞克和莫蒂》中不断被新见闻推翻的结论，继续说明过早概括整个世界的困难。他并未给出一个确定的人生意义答案。

31 既然重视体验，为什么还要继续扩张事业？

03:24:02—03:33:39

邵追问，发展公司、推动商业项目与获得更多人生体验之间有什么关系。孙说，体验不一定意味着不断更换活动，也可以在自己擅长的领域持续探索边界。

他以短跑运动员不断突破成绩、足球运动员延长职业生涯和累计进球作类比：同一个领域仍然有没到过的位置。商业对他而言也是如此，而且创业者通常有更长的职业时间。他自述年轻时就设想从二十二岁开始创业，希望把这件事做上一百年。

孙没有把未来公司限定为永远只做区块链。他以企业业务可能随时间变化为例，表示将来进入其他领域也并不矛盾，持续探索才是较稳定的部分。

邵把金钱理解为商业游戏中的一种分数或度量。孙认可，并谈到自己与 AI 讨论财富上限：个人的结果也受到经济规模、技术和可参与活动范围的影响；外部边界扩大，原本的上限也可能变化。

32 希望留下什么？三个商业参照对象

03:33:39—03:49:45

邵问，几十年或几百年后，如果人们只记得孙做成的一件事，他希望是什么。孙的回答是希望成为后来者的一个参照：未来有人规划人生和事业时，会把他当作一种可学习的路径。

他介绍自己长期观察的三个人，以及分别学习的方面：

- 马斯克：工程、技术，以及组织和推进科技项目的方法。
- 巴菲特：金融、长期积累和足够长的职业时间。
- 特朗普：个人品牌经营、跨领域活动和传播影响力。

孙说自己不是因为他们来自同一所学校才选择这些对象，而是长期关注后，发现他们分别代表不同维度。他也提到马云及自己在湖畔大学的经历。

邵认为孙身上能看到这些人的不同影子。孙随即讨论学习中的矛盾：不同成功者可能互不认可，一个人强调专注，另一个人依靠跨界。他不想过早站进某一个“门派”，而希望分别吸收，再形成自己的方法。

双方把这种学习再次与“小我”相连：可以认可一个人的长处，同时看到他的局限；无需把某位偶像当成所有问题的标准答案。孙用航海时参照北极星的比喻说明，参照对象提供方向，但不代替自己航行。

33 财富自由以后，为什么还想去上班？

03:49:45—03:57:35

邵提出许多人的终点想象：尽快财富自由，然后不用工作。如果已经到了这一步，后面的地图怎么打开？孙回答，自己也会困惑，而且人常常想体验自己缺少的部分。

他自述很早创业，主要熟悉老板由上往下看的视角，因此反而想进入优秀公司做员工，观察组织怎样从内部运转。他说自己非常想去 OpenAI 或 Anthropic 上班，甚至用愿意为这个机会付出巨额金钱的说法表达强烈愿望；这里是他在对话中的表态，并非已发生的入职安排。

孙解释，采访员工、看资料和亲自进入组织并不相同。他也谈到喜欢玩各种模拟器，借此短暂进入自己没经历过的位置，包括与自己日常生活差异很大的角色。

邵将财富自由比作门票：它扩大了选择不同体验的空间，却不会自动提供接下来做什么的答案。孙认可，但强调每个人想要的体验不一样。

34 每个人可以选择不同的人生路线

03:57:35—04:02:09

孙以一位同样参与太空旅行、但更愿意低调生活和周游世界的朋友作例子。两人有行业和太空经历上的交集，其他生活方式却很不同，这并不妨碍各自的探索。

邵据此提出，有人继续做商业，有人旅行、搭乘不同交通工具或设定新的生活目标，不必都用财富数字评价结果。孙表示认同。

孙进一步说，后来被人视为成功范本的人，在起点也不一定知道自己会成为范本。他借科学家、政治人物和诺贝尔的人生作例子，强调后来留下的影响，未必就是最初明确设计的结果。

35 先上路：经历怎样变成创造？

04:02:09—04:12:19

两人继续讨论，不必等到彻底想明白意义才行动。孙以李煜的文学创作为例，表达自己的理解：既有积累与后来经历相遇，可能产生原先无法完整规划的结

果；只有经历而缺少表达能力，或者只有技巧而没有相应体验，也不完全一样。

邵提出一个反问：孙自己学习几位商业人物、规划事业，似乎仍然很有战略，并不完全随机。孙回应，方向当然有用，但此刻看到的还不是最终结果，后人可能用完全不同的事情记住他。他拿自己设立的奖项作一种可能的例子。

随后讨论回到“正确方向”究竟如何定义。孙说更多是大致的兴趣和参照，而不是每一步都有唯一答案。邵追问，体验是否必须转化成给世界创造价值才有意义。孙回答不一定，价值的评价本身带有人的偏好，不宜把生活都塞进单一的标准。

这段最终保留的是一种开放态度：有大方向，愿意积累和尝试，同时接受经历可能在以后、以意想不到的方式发生作用。

36 多创造、少消费，但不要求永远工作

04:12:19—04:16:34

邵为前面的开放讨论加上一点限制：选择体验，不等于每天只消费、享受、什么也不做。孙认可，并把活动区分为创造与消费，认为自己的倾向是以创造为主。

他们把写作、经营、教育孩子等都纳入创造，不把创造局限于创业和赚钱。孙又以足球运动员的家庭传承作例子，说明一个人的投入也可能影响下一代，而不是必须马上在本人身上出现耀眼结果。

邵追问比例。孙没有给数字，而是说长期只消费会失去趣味，长期高强度创造也需要休息和补充；两者可以相互支持，没必要追求百分之百产出。邵认为，许多人的实际问题是消费太多、创造不足，孙表示同意。

37 结尾：持续学习、后续交流及合作自荐

04:16:34—04:22:29

两人回顾这次交流，认为能谈出这些内容，与各自真实的学习和经历有关。孙说自己最近才认真研究并开始改变身体管理，所以能讲出具体的过程；表达出来，也在巩固自己的认识。

孙谈到此前的长文，承认可能使用 AI 润色，但强调核心经历和感受需要本人提供。他将此与前面“先有人的输入，工具再帮助整理和延展”的说法呼应。

邵邀请孙以后继续对谈，回应这期视频发布后观众的新问题，也分享后来形成的新认识。孙答应可以继续。

最后，邵说自己一年前曾发私信自荐，希望加入孙的团队，提供内容传播和个人 IP 方面的帮助。孙让他把原来的私信截图再发来，不必先重新润色。邵也表示会发送此前提到的两性关系视频供孙参考。双方约定后续交流，以期待看到孙的训练变化结束对话。