



从快乐产品 到幸福算法

姚双的生命故事

创始人示范样章 · AI 协作生成 · 待本人终审



这不是一份替你 编完的人生

“

AI 可以整理材料、发现线索、提出追问；只有本人有权决定，哪一种讲法代表自己。

本册是什么

依据项目方现有介绍、内部规划、演讲材料与现场照片，重构的一册“创始人示范样章”。它用于展示 Life Book Agent 的成书效果，不是已经由作者逐字签署的正式自传。

事实标记：可追溯材料 / 内部自述待核 / 需要本人补述。敏感经历不因叙事需要而自动补全。

版本 0.1 · 2026-08-28

五个章节， 一条尚在生长的线

- | | | |
|----|-----------------------------|----|
| 01 | 把快乐做成产品
游戏、增长与产品人的前半程 | 05 |
| 02 | 问题改变之后
从产品问题到生命问题，保留原因留白 | 07 |
| 03 | 幸福也需要图纸
从幸福科学到 GAMES | 09 |
| 04 | 把方法做成伙伴
CDEFG 与 LifeBook | 11 |
| 05 | 让一本书真正诞生
直接生成、核对与成书流程 | 13 |

一个产品人， 重新提出了快乐的问题



很长一段时间里，姚双的工作，是理解用户为什么点击、停留、投入，并把一个想法变成可以运行的产品。现有材料把这段经历概括为近十八年的游戏与互联网产品实践。

后来，问题发生了变化：如果产品可以持续优化人的行为，那么一个人能不能也拥有一套帮助自己行动、成长与获得幸福的系统？

“快乐可以被设计，幸福缺图纸。”

二手摘录，尚待与《AI时代的幸福算法》原稿核对。

把快乐 做成产品

“

产品教会他把模糊愿望拆成路径、反馈和下一步。
后来，他决定把同样的认真，用来理解幸福。



先把履历写成 可以核对的线索

游戏

曾参与《植物大战僵尸》中国版的制作与商业化工作。

角色与年份待本人确认

平台

曾参与阿里大型互动项目。

项目名与规模指标待补证

教育

曾参与字节 AI 教育相关产品。

具体职责待本人确认

现场

从产品设计走向课程、训练营与 AI 现场应用。

可由活动照片与清单补强

写法原则：没有项目名、合同、任命或本人确认时，就不把宣传性头衔升级成事实。

问题改变之后

“

一个方向发生变化，不一定需要戏剧性事件，也可能只是旧问题已经无法解释新的目标。

现有材料能够确认的是研究方向的变化：从关注参与、增长与产品路径，逐步转向目标、能力、投入和幸福如何形成。促成变化的具体经历、时间与感受尚未进入公开事实账本。本册不代写原因，只保留一个需要本人回答的问题：

“你是什么时候意识到，自己想解决的问题已经改变？”

留白，也是 一本生命之书的能力



待本人补述

事实层 发生了什么？时间、地点、参与者与可核证材料是什么？

记忆层 你当时如何理解它？今天回看，哪些感受已经改变？

授权层 哪些可以公开，哪些只留给家人，哪些应永久删除？

LifeBook 不把空白当成缺陷；未经确认的完整，才是风险。

幸福也需要 一张图纸

现有材料显示，姚双持续学习幸福科学与 SPIRE 体系，并尝试把产品思维、心流、自我效能和东方智慧整理成一套能行动的方法。



把幸福拆成 五个可以行动的维度



目标 Goal

决定把时间交给什么



资产 Asset

看见已经拥有的能力与资源



伙伴 Mentor

让关系、榜样与反馈进入系统



投入 Engagement

找到心流与真正愿意持续的事



系统 Systematic Thinking

把一次努力变成可复用路径

GAMES 是现有材料反复出现的原创框架；其课程样本量和效果结论，仍需用真实记录补证。

从一本书， 走向一个幸福伙伴

在晴霁内部规划中，CDEFG 不是五个孤立产品，而是一条从学习到留存的路径：

C 课程 理解 AI 与幸福的方法

D 舞蹈 让身体与节奏重新参与

E 幸福引擎 把方法变成可运行系统

F 幸福伙伴 LifeBook：陪伴记录、采访与成书

G 幸福礼物 把被看见的故事送给重要的人

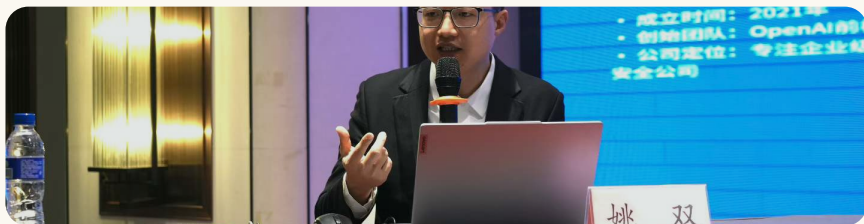
LifeBook 的价值，不是把人写得传奇，而是让一个普通人的真实经历，第一次拥有被认真保存的形状。

一本书， 可以先从一页开始

示例 · 一页故事

他曾经擅长把人的注意力变成产品反馈。后来，他把问题反了过来：不是怎样让人多停留一分钟，而是怎样让人更接近自己真正想过的生活。

这不是事实引用，而是基于已知主线的叙事性重构。正式交付时，作者可逐句保留、修改或删除。



怎样直接生成 一本属于自己的书？

01 给材料

旧照片、文字、语音、日记或已有书稿；先标记谁拥有它。

02 讲一件事

不要求先写完一生。用 15 分钟回答一个具体问题。

03 AI 出结构

时间线、章节线索、人物关系与待确认问题自动整理。

04 本人做事实编辑

逐句确认：像我 / 不像我 / 有错误 / 不公开。

05 生成成书

输出可翻阅网页与打印 PDF；保留来源、版本与删除权。

最小可用版本：先完成 1 个问题、1 页故事、1 次本人核对。体验顺了，再扩展成 5 章、20 章或整本书。

样章只是证明； 完整书需要更多证据

形态	示范样章	完整 LifeBook
素材	4 张照片 + 内部材料	20-80 条照片/语音/文字
采访	基于现有资料重构	3-8 次主题采访 + 旁证
篇幅	16 页	80-180 页，可持续增补
校对	风险与待确认标记	逐章事实确认 + 授权范围
交付	网页预览 + PDF	网页、PDF、可选印刷文件

建议首个付费产品仍然是“数字首章”，不是一上来承诺整本传记：更快交付、更容易核对，也更容易验证用户是否愿意分享和付费。

好故事之前， 先有一本诚实的账

可追溯材料

姓名、公司创始人身份、AI for Happiness 定位、GAMES 框架、公开授课照片。

内部自述待核

近18年经历、PVZ 中国版工作、阿里大型互动项目、字节 AI 教育、幸福学研修。

需补充证据

1000 套幸福卡牌、3 期营 124 人次、31 个路演项目，以及具体职业头衔。

暂不写入事实

“几千学员验证”“全球领先”“两亿人项目”等无独立证据或属于愿景/包装的表达。

下一本， 可以从你的一个故事开始

本册主要来源

- 晴霁科技内部战略规划与产品材料（2026-08）
- 《AI时代女性职场竞争力提升》讲师介绍页
- 晴霁科技公司介绍与姚双公开授课照片
- 《AI时代的幸福算法》二手摘录（待原稿核对）

叙事结构参考（不复制内容）

Jobs · Stanford 2005

Franklin · Gutenberg #148

Mandela · Biography Timeline

Keller · Gutenberg #2397

免费试写一页生命故事

www.happykua.com/lifebook-agent/