

MONTHLY LETTER · MAY 2026

王昊的五月月报

Genesis of Vitality

给老朋友

To old friends



LIFE · MEMORY · AFTERSHOCK

ARCHIVE NO. 2026-05

PERSONAL REPORT

To old friends:

愿我们在混沌后
依然选择创造。

王昊的五月月报

Genesis of Vitality

ARCHIVE
PERSONAL

LETTER BODY · 01

现在是2026年6月7日，周日，05:35。今天通宵了。可能是睡前整理完东西大脑太兴奋，可能是室友未关的电脑蓝光影响，也可能是昨天睡太晚，一点才起。总是，刚才我又买了一个GPT的Plus账号，用Codex设计和搭建个人网站，然后20分钟用光了五小时的额度。我服了。

再过两个小时，要出发去给家教的小孩上课。这个点，又没有睡的必要。所以我无所事事。我把自己的几十张帅照从手机投送到了电脑，又尝试设计一下我“创生纪”的新图新logo——GPT的初始审美很烂。算了。打开今日待办，发现还没做的、紧急的、能做的、也最倾向做的就是这个月报。好，开始吧。

我从高中开始，有写日记的习惯。是想记忆些什么，使不遗忘（现在发现这是我“活一万五千岁”思想的雏形）。从今年二月开始，我从纸质日记转向在电脑上写日记。原因有二——一是我太懒，纸质日记总是拖欠然后一补补好几天字还丑；二是我想与AI协作，让AI分析我的日记。其中第二点在今天的我看来至关重要，这留下了丰富的语料和我的原始信息供我的AI了解我、个性化、更好的与我协作、更好的给我复盘指导。

我的最终设想，是实现“贾维斯”那样的私人助理——涵盖身体健康、日程事务、过往信息与未来指导、学习工作等等各方面都可以协作的，一个有对我所有记忆和了解的智能体。我觉得，这是可以预见的了。在未来到来之前，我所能做的就是存好语料，然后，等待。

给老朋友
To old friends

ARCHIVE NO. 2026-05 · PAGE 01

王昊的五月月报

Genesis of Vitality

ARCHIVE
PERSONAL

LETTER BODY · 02

我想这挺重要，所以也写在月报里，把这个思考同步给你们。好吧，其实是写了个开头，然后意识流的停不下来。毕竟通宵完的大脑不很清楚。那我就更意识流的写了。这个时代，在AI能实现极多基础想法的时代，什么重要？品味。有品味的选择，有审美的选择重要。就像我去年说的，个性生，平均死。不延伸了。第二个，体验。人真实的体验重要，即使看起来不完美，但世界的许多微观粒子组成的宏观上看似的不完美，实则是最完美的。所以我选择了手搓月报，而不是AI代劳。这是一份仪式感，也是一份给你的情感。

其实我在“日记与复盘指导”聊天框里，让GPT5.5帮我月复盘的时候，也顺带让它整理了可写进月报的东西和关键词。我前面的两三段话，好像也是为了铺垫我要说“日记与复盘指导”的聊天框而写的。诶，文字直觉。GPT给的十分冗长，实在讨厌，没人味。我也干脆不大参考了，只看了眼主线和关键词，然后落笔✕落键。

好了，我们正式进入月回顾，同步我信息的环节。上个月月报我问你们哪个版本好看，众口不一。后来一想，如果吸取每个人的建议，那岂不是太平均了？那岂不就死了？不就趋向普通了？我不要。所以我决定，每个月换个风格，每个月整点花活。老子不普通。嘿嘿。

给老朋友
To old friends

ARCHIVE NO. 2026-05 · PAGE 02

王昊的五月月报

Genesis of Vitality

ARCHIVE
PERSONAL

LETTER BODY · 03

五月初，回家。辗转于老家和家和老家之间。累累累。工作内容产出了月报，上了一节创生纪课，其他则无。然后回校，OKX跟单做交易，以及跟花海请教AI问题。搞Github、搞API、搭个人网站、部署上线、AI接入obsidian数据库、生成更新的对我印象.....我对“贾维斯”的追求上升了一个level，但也发现还有一堆一堆东西我不懂不会。5.15，交易爆仓了。尼玛，亏了我几千。我狠狠痛，狠狠复盘，狠狠吸取教训。心态很快调整过来，钱也在月末赚了一些，只不过月中的那趟北京-天津之行，从原本的富裕之仗变成了大穷游。我哭。。

在北京，见人，聊玩。见故地，感慨万千。我靠我北京随笔拖到现在还没写。去天津，见老妈。买衣服。待了一周（课必然是翘了），体验许多，回南京。然后，感冒。挂水。又感慨于一年前的那时，我正将临高考，却也高烧感冒，去医院挂水。甚巧甚巧。今年感觉时间过得又快又慢，密度极高。对抗死亡的方法似乎有所奏效。三月份，四月，五月，竟然才短短三个月。生病和在学校的这段时间，暂时慢下来，有更多可思考可想的。有更多关于确定性与不确定性、安全感与不安全、自立与被照顾被需要的思考与想法。我想，我这一生是一定需要极好的亲密关系的。要不然，我该如何面对死亡的恐惧？如果没有爱，我该如何度过这一生？我想尝试在150年的寿命里活到一万五千岁的密度。我希望有你们陪伴，我希望有爱人陪伴，来抵抗死亡与孤独。对了，我还在我的人生大项目规划里加了一项“冷冻永生”计划。等我年老，或许会尝试之。

给老朋友
To old friends

ARCHIVE NO.: 2026-05 · PAGE 03

王昊的五月月报

Genesis of Vitality

ARCHIVE
PERSONAL

LETTER BODY · 04

继续讲。月底，更加高强度使用AI。在天津的时候GPT会员掉了，然后冲了Gemini，用了notebook做一些学习工作。有了新的协作思路，打算分项目进行玄学测算指导、日记与复盘指导、人生规划与近期主线支线规划等等。以及，开始用Codex做一些开发。搞了几个小产品、复刻了一个bloome的工作流、生图被树林多次转发，赚了点小钱。加上家教持续的现金流，我在月尾重新稳定了状态。

因为写于六月，而这几天也发生了很多事，有很多思考与想法。但为了不破坏单月的整体性，我不说了。且待下月分晓。

最后，附上GPT关于本月适合放在“身体/健康”部分的指导：

1. **身体不是项目之一，身体是所有项目的地基。**
2. **身体红灯时，不要再用欲望加杠杆。**
3. **一个人再有想法，也要先睡觉、吃饭、治病。**
4. **真正的自由，不能靠透支身体换来。**

我们下月再见。

给老朋友
To old friends

The system is damaged, but still alive.

—

给老朋友

To old friends



LIFE · MEMORY · AFTERSHOCK

ARCHIVE NO. 2026-05

PERSONAL REPORT

