

AGI TOWN · PACE

AGI Town · Pace

使用手册

按自己的节奏，把今天过好



Pace

Pace 在英文里是「节奏、步调」。

有的日子快一点，有的日子慢一点，有的日子休息。

不跟别人比速度，只按自己今天的节奏走。

一个只在你自己电脑上运行的每日看板 · 2026 年秋季版

目录

01 这是什么、解决什么问题	3
02 安装与打开	5
03 第一天：把脑子里的事倒进停车场	8
04 每天早上：开始今天	10
05 白天：一次只做一件	13
06 随手记：顶部输入框和停车场	15
07 标签和方向	16
08 晚上：收工	18
09 每周：周回顾	20
10 看进展	23
11 和 Things 3 同步	25
12 常见问题	28

第一次用：看 1-3 节，装好、打开、把脑子里的事倒进停车场。

每天：早上看第 4 节，白天看第 5、6 节，晚上看第 8 节。

每周：看第 9、10 节。**想在手机上用：**看第 11 节。遇到问题：看第 12 节。

● 这是什么、解决什么问题

Pace 是一个每日看板。它只做一件事：**让今天变小、变具体。**

你可能有过这样的時候：

- 事情很多，每天被追着跑。忙完一天，却说不清推进了什么。
- 脑子里挂着一堆「以后要做」的事，越想越慌，结果哪件都没开始。
- 一想到长远目标就有压力，总拿「终点」来催今天的自己。

Pace 的办法很简单：

○ 念头先停好

冒出来的事，先丢进「停车场」。不用马上处理，也不会忘。

● 今天只挑几件

早上按精力选「日子类型」，挑少数几件「必做」，定一件「主线」。

● 一次只做一件

点开始，计时器陪着你。做完打勾，可以自己打个分。

● 长远的事，一周看一次

晚上收工，脑子下班。长期目标留给每周一次的回顾。

○ 一天、一周怎么过

什么时候	做什么	用多久
早上	点「☀️ 开始今天」：选日子类型，挑必做，定主线	3 分钟
白天	一次只做一件；冒出念头就写进顶部输入框，回车	—
晚上	点「🌙 收工」：安排没做完的，写一句今天推进了什么	3 分钟
每周一次	周回顾：清停车场、看长期战略、定下周、排节奏	20 分钟

Pace 的几个小原则

- 今天做多少，按日子定，不按意志力定。
- 没做完叫「延续」。没有逾期，没有标红，没有打卡连胜。
- 放下一件事，也是进展。休息日，也算推进。
- 数据存在你自己的电脑上，不用注册，不用联网。（开了 Things 同步的话，卡片也会出现在 Things 里。）

○ 看板上的几个区

区	放什么	上限
停车场	任何冒出来的念头、想做的、担心的。 不是待办 ，平时收起来，周回顾才处理。	不限
本周	这周要推进的具体结果。	5 件
小事	30 分钟以内的杂事。有余力时从这里挑。	不限
今天·必做	今天的承诺。其中一件是★主线。	最多 3 件
今天·有余力再做	做了是赚的。没做完，晚上自动回到小事池。	最多 3 件
今天完成	打勾的事。也会记进「进展」。	—

整个看板长这样（图上的数字，对应图下面的说明）：



- 1 顶部按钮：早上「☀️ 开始今天」，晚上「🌙 收工」，还有「📊 进展」和「🎯 方向与战略」。

2 随手记：冒出任何事，写在这里、回车，它就进了停车场。

3 正在做：手上这件事和计时器。

4 停车场：暂存念头的地方，平时收起来。

5 本周：这周要推进的事（最多 5 件）。下面是「小事」池。

6 今天：「必做」和「有余力再做」。

7 今天完成：打了勾的事都在这里。

8 🗝️ Things：和 Things 3 同步（可选，不用也行）。后面有 ✓，说明已经打开。

● 安装与打开

需要一台 Mac 和浏览器。不用联网，不用注册，一般也不用另外装软件。双击一下就能打开。

○ 打开看板：双击就行

1 把文件夹放好

把整个「AGI Town Pace」文件夹放到一个固定的地方，比如「文稿」里。以后别再挪它。

2 双击「启动看板.command」

打开里面的 `daily_board` 文件夹，双击「启动看板.command」。

会弹出一个「终端」窗口，里面有几行字，这就是看板在运行。第一次被系统拦住的话，看下面的「第一次打开」。

3 浏览器自动打开看板

稍等一两秒，浏览器会自己打开 `http://localhost:8787`，这就是你的看板。建议加进书签。

「localhost」的意思是「这台电脑自己」，8787 是它的门牌号（端口）。

第一次打开，可能会遇到这几个弹窗（只要弄一次）

- 被系统拦住（说「无法验证开发者」之类的话）：较新的 macOS，先点「完成」，再打开「系统设置」→「隐私与安全性」，往下拉到「安全性」，点「启动看板.command」旁边的「**仍要打开**」，输入开机密码。
较旧的 macOS：在「启动看板.command」上点右键 → 「打开」 → 「打开」。
- 问「终端」能不能访问「文稿」里的文件：点「允许」。
- 提示要安装「命令行开发者工具」（苹果自己的小工具）：点「安装」，等它装完（几分钟），再双击一次「启动看板.command」。

记住这几件事

- 弹出来的终端窗口要一直开着（可以最小化）。关掉它，看板就停了。
- 要停下来：在那个终端窗口里按 `Ctrl + C`。
- 不要按 `Ctrl + Z`。它不是退出，是「暂停」，看板会卡住、网页打不开。按错了也不怕，见常见问题。
- 要再打开（比如电脑重启后）：再双击一次「启动看板.command」。看板已经开着的话，它会直接帮你打开网页。

○ 也可以用「终端」打开（熟悉终端的话）

双击「启动看板.command」，做的就是下面这两步。效果完全一样，选一种就行。

1 进到「AGI Town Pace」文件夹

打开「终端」，输入 `cd` 和一个空格，再把「AGI Town Pace」这个文件夹拖进终端窗口（路径会自动填好），回车。

注意：拖的是「AGI Town Pace」本身，不是「文稿」，也不是里面的 `daily_board`。

2 启动看板

输入下面这行，回车：

```
python3 daily_board/server.py
```

看到 AGI Town · Pace: <http://localhost:8787> (Ctrl+C 退出)，就说明开好了。再在浏览器里打开 <http://localhost:8787>。

用这种方式的话，电脑重启后还要再做一遍这两步。

不用点保存

每个改动都会自动保存，右上角会显示「已保存」。网页每隔几秒会自己更新；别处改了看板（比如 Things 同步），页面也会跟着变。

○ 深色模式



Mac 设成深色外观时（系统设置 → 外观），看板会自动变成深色。

颜色和布局都一样，只是晚上看着更舒服。

○ 窗口窄一点也能用

把浏览器窗口拉窄（比如和别的窗口并排），看板会自动变成一列。从上往下是：正在做、停车场、本周、今天、今天完成。



窄窗口的样子：左边是顶部，右边往下滑到「今天」。
看板只在运行它的这台 Mac 上打开；想在手机上看今天的事，可以用 Things 同步。

○ 第一天：把脑子里的事倒进停车场

第一次打开，看板上还没什么东西。先别急着排计划。花 10 分钟，把脑子里的事都倒出来。

1 写一件，回车

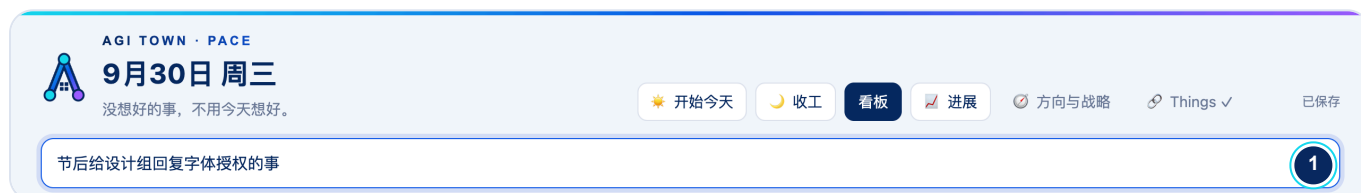
在顶部输入框写一句，按回车。页面提示「放好了」，它就进了停车场。

2 再写下一件

工作的、家里的、想学的、担心的，都可以。不用分类，不用排序，不用写完整。

3 倒完为止

直到脑子里想不出新的事。你会发现轻松了很多。



① 顶部输入框：写一句、回车，就放进了停车场。随时按键盘上的 /，光标就会跳到这里。

○ 倒完之后，简单分一分

停车场平时是收起来的，这是故意的：它不是待办清单，一长串摆在眼前只会让人更慌。点「展开」就能看到。



- 1 展开 / 收起停车场。
- 2 一张卡片。左边的色条，是它的方向（比如蓝色是工作）。
- 3 「来自 Things」：在 Things 里记的事，同步过来的（开了同步才有）。
- 4 #标签，比如 #急 #报销。
- 5 「→ 本周」：这周要做的，点一下就放进本周。

- 这周真正要推进的，点卡片上的「→ 本周」。本周最多 5 件。
- 30 分钟以内的杂事，点卡片右下角的「…」打开，在「放在」里选「小事」。
- 剩下的，留在停车场就好。周回顾时再看。
- 在电脑上，也可以直接拖动卡片到别的列。

担心的事也可以写进来

比如「担心下个月预算会被砍」。写下来，今晚就不用一直惦记着它。周回顾时，把它变成一个具体的小动作，或者放下。

● 每天早上：开始今天

点右上角「☀ 开始今天」。3 分钟就好。挑少一点，比挑多了做不完舒服得多。

○ 第 1 步：今天是什么日子？

按今天的精力和安排选，不按「应该」选。昨晚没睡好？那就选低能日。

日子	必做	有余力再做	怎么过
📅 低能日	1 件	≤ 2 件	只做最重要的那一件。能休息就休息。
📅 常规日	2 件	≤ 3 件	1 件主线 + 1 件必做（默认）。
⚡ 高能日	3 件	≤ 2 件	留一块 90 分钟，给长期的事。
🏠 休息日	0	0	不排事。休息也算推进。直接点「就这样，今天休息」，今天里没做的卡会回到本周或小事池，不会丢。

这些是建议：超过了只会轻轻提醒，不会拦你。不过必做最多 3 件、有余力最多 3 件，这是上限。

☀ 开始今天

3 分钟就好。挑少一点，比挑多了做不完舒服得多。

今天是什么日子？

1 低能日
必做 1 件 · 只做最重要的 1 件

2 常规日
必做 2 件 · 主线 + 1 件必做

3 高能日
必做 3 件 · 留一块给长期的事

4 休息日
不排事

2 高能日：留一块 90 分钟给长期的事，别全花在杂事上。

● 必做——今天真正要完成的（不超过 3 件就好，☀ 选一件主线）

3 ☒ 写完 Q4 规划第二部分：资源和排期

4 ☒ 列出第 3 章的提纲 ▲ 写一本《AI 工作流》小册子 ☆ 设为主线

☐ 给供应商回合同修改意见

☐ Q4 规划第三部分：风险和假设

☐ 定好节后第一次周会的议程

☐ 约体检复查，把时间定下来

5 今天必须做、但上面没有的事？写下来回车

- 1 选日子类型。选中的那个有彩色边框。

2 这种日子该怎么过的一句话提示。

3 勾选必做：从本周和昨天延续的事里挑。

4 ☀ 主线：必做里最重要的那一件。点「☆ 设为主线」可以换。

5 上面没有、今天又必须做的，写在这里、回车。

○ 第 2 步：挑必做，定主线

- 必做是今天真正要完成的事，从「本周」和「延续」里勾。
- 主线是必做里最重要的一件。今天做完主线，就算赢了。
- 昨天没做完的，默认只勾上主线；其他的不会自动堆到今天，想继续就再勾上。
- 没被选上的必做，会回到本周（本周满了就先放停车场，会告诉你）。

○ 第 3 步：高能日，给长期的事留一块时间

只有高能日才会出现这一块。它会列出你的长期战略和各自的「下一步」。想推进哪个，点「加进必做」。

● 高能日——给长期的事留一块时间？

1

▲ 写一本《AI 工作流》小册子
下一步：列出第 3 章的提纲

已加进必做

2

▲ 让业务同事自己查数据
下一步：画出自助看板的第一版草图

加进必做

3

▶ 停车场里的——一般不从这里挑，有硬截止的可以

● 有余力再做——可以不选，没做完完全正常（建议 ≤ 2 件）

4

☒ 订节后周一的会议室

☐ 更新 VPN 客户端

☐ 给绿萝换个大点的盆

☐ 退掉不用的视频会员

想到的小事？写下来回车（≤30 分钟）

5

必做 2 件（建议 ≤ 3）· 小事 1 件（建议 ≤ 2）

取消

6 就这些，开始

1

长期战略和它的「下一步」。已经加进今天的，会显示「已加进必做」。

2

点「加进必做」，把这一步放进今天。

3

停车场里的事一般不从这里挑；有硬截止的，可以展开挑一件。

4

有余力再做：从小事池挑。可以不选。

5

一共挑了几件，和建议比一比。

6

点「就这些，开始」。

AGI TOWN · PACE 使用手册

11 / 29

○ 第 4 步：有余力再做（可以不选）

从小事池挑几件 30 分钟以内的杂事。做了是赚的；没做完完全正常，晚上会自己回到小事池，不用管它。

○ 排好之后的「今天」



- 1 日子类型。点一下可以切换。
- 2 ☆ 主线，字是加粗的。
- 3 正在计时的卡，会显示 ⌚ 时间。
- 4 ▲ 表示这张卡属于某个长期战略。
- 5 卡片上的小按钮：☆ 设为主线，▶ 开始做，✓ 完成，… 编辑。
- 6 有余力再做：做了是赚的。

小提示

- 一件必做连着好几天没做完，卡片上会出现「第 3 天了·拆小一点?」。这时把它改成一个更小的第一步，比如「先列 3 行提纲」。
- 凌晨 4 点前都算前一天。熬夜收工，不会记到第二天。
- 「本周」列顶上的一排节点，可以提前把这周每天标成高能、低能或休息（见周回顾）。早上打开时，会默认选好。

● 白天：一次只做一件

从主线开始。计时器陪着你，一次只做一件事。

○ 开始计时

排好今天以后，顶部会显示今天的主线。点「开始做 ▶」，或者点任何一张今天卡片上的 ▶。



- ① 今天的主线。
- ② 点「开始做 ▶」，开始计时。

同一时间只有一件在做。开始另一件时，前一件会自动停下，时间也会记下来。

○ 正在做的时候

顶部会变成一个大大号计时器：



- ① 正在做的事。
- ② 已经做了多久。「/ 25 分」是你定的时间。
- ③ **暂停**：临时走开一下。回来点「▶ 继续」。
- ④ **先停在这**：今天先做到这里。时间会记下，卡片还在今天。
- ⑤ **取消**：这段不算（比如点错了）。要点两次才生效。
- ⑥ **完成**：做完了，卡片去「今天完成」。
- ⑦ **定时**：不限 / 25 / 50 / 90 分钟。下次会默认用你上次选的。
- ⑧ 进度条：离定的时间还有多远。

○ 定时提醒

- 到点时，页面会提示「🕒 到点了（25 分钟）。停下来喝口水、站一会儿？想继续就不用管。」，还会轻轻响一声。
- 如果你正在用别的窗口，会弹出一条系统通知。第一次选定时时，浏览器会问能不能发通知，点「允许」。
- 它只提醒一次，**不会强制停**。想继续做就不用管它。

- 不到 1 分钟的计时不记（多半是点错了）。一段计时最多记 3 小时，忘了停也不会记成一整夜。

○ 完成

点 ✓，卡片就去了「今天完成」。完成主线时，会看到「★ 主线完成！今天已经赢了，剩下的都是赚的」。

不想做了？点卡片打开编辑，点「不做了」。放下也是一种进展，会记在「进展」里。

○ 给自己打个分（可选）

在「今天完成」里点一下那张卡（或者在「进展」页里点那一条），能看到详情，也可以写几句复盘。

The screenshot shows a card titled "整理评审会议纪要并发出" (Organize and Issue Meeting Minutes) under the "工作" (Work) category. It contains the following information:

- 完成于: 9月30日 周三
- 专注: 32 分钟
- 节奏: 排进今天当天就做完了
- 记下来: 9月29日 周二
- 备注: 发给参会的 6 个人，抄送老板。

Below this is a section for "复盘一下（可选，写给未来的自己）" (Review once, optional, write for your future self). It includes a scale for rating the task from 1 to 5:

1	2	3	4	5
勉强做完	还行	正常完成	做得不错	超出预期

There are two text input fields for reflection:

- 哪里做得好? (Where did you do well?): 会后半小时就整理完，要点都记全了。
- 下次可以怎么做? (What can you do next time?): 下次开会时直接用模板边听边记。

At the bottom, there is a button "撤回到今天" (Withdraw to today) and two buttons "关闭" (Close) and "保存" (Save).

1 哪天完成的、专注了多久、从排进今天到完成用了几天。

2 打分 1–5：1 勉强做完 · 2 还行 · 3 正常完成 · 4 做得不错 · 5 超出预期。再点一次同一个分数就是取消。

3 哪里做得好？哪怕一点点：开始得早、没被打断……

4 下次可以怎么做？不是检讨，是给下次的自己留个小建议。

5 其实还没做完？点「撤回到今天」（当天完成的才有这个按钮）。

打分不是给自己定性

分数看的是「这件事做得怎么样」，不是「我这个人怎么样」。3 分就是正常完成。不想打，也完全可以不打。

○ 随手记：顶部输入框和停车场

白天总会冒出新念头。别让它打断你：记下来，然后回到手上的事。

1

按 

光标会跳到顶部输入框，不用找鼠标。

2

写一句，回车

页面提示「放好了。回到手上的事吧。」

3

回到手上的事

它会安静地待在停车场，等周回顾时一起看。

停车场不是待办。冒出来的念头，大多数都不急。它的作用只有一个：让你放心地把它从脑子里拿出来。

○ 还有几种方式会把事放进停车场

- 晚上收工时，「脑子里还挂着的事」每写一行，就进停车场一件（见收工）。
- 开了 Things 同步后，在手机 Things 里随手记的事，也会进停车场（见Things 同步）。

真的是今天必须做的？

点卡片打开编辑，在「放在」里选「今天·必做」。不过先问问自己：它真的必须今天做吗？能不能缩成一个最小的版本？

● 标签和方向

方向是大类，标签是小记号。都是可选的，用得上再用。

● 方向

给卡片分大类，比如 工作 / 成长 / 生活 / 健康。每个方向一种颜色，卡片左边的色条就是它。「进展」页会按方向统计。

○ 标签

更细、更随意的记号，比如 #急 #报销 #等回复。一张卡可以有好几个。

○ 编辑一张卡片

点卡片（或卡片上的 ），就能打开编辑：



编辑

要做什么

1 给供应商回合同修改意见

放在

2 本周

方向

3 工作

标签（可选，会和 Things 的标签同步）

4 #急 x #合同 x 输入后回车，加一个标签

属于哪个长期战略

5 （不属于长期战略）

备注（可选）

重点看第 4 条付款周期和第 7 条违约责任。

7 删除 6 不做了

取消 保存

1 **要做什么**：动词开头、具体一点，比如「给 A 发消息确认 B」。

3 **方向**：选一个大类。

5 **属于哪个长期战略**（可选）。

7 **删除**：要点两次。只是不想做了，用「不做了」就好。

2 **放在**：停车场 / 本周 / 小事 / 今天。

4 **标签**：输入后按回车，就成了一个。

6 **不做了**：放下。会记进进展，也算进展。

○ 加标签的小技巧

- 输入一个词，按回车，就成了一个标签。用逗号隔开，可以一次加好几个。
- 点标签上的 × 去掉它。输入框空着时按退格键，去掉最后一个。
- 如果你输入的正好是某个方向的名字（比如「工作」），它会自动帮你选到「方向」里。
- 「看板」「必做」「有余力」「主线」「战略」「本周」「小事」是同步用的名字，不能当标签。

○ 新建、改名、换颜色

方向在「 方向与战略」里管理：可以加新方向、改名字、换颜色，也可以写一句「这个方向想要的样子」（见周回顾里的图）。刚开始还没有方向的话，点「+ 新方向」加几个就行。删除一个方向，属于它的卡片会变成「不分类」，不会被删。

开了 Things 同步的话，标签会和 Things 的标签**双向同步**；方向也会变成 Things 里一个同名的标签。

晚上：收工

点「🌙 收工」。3 分钟，把今天收个尾，然后让脑子下班。

🌙 收工

今天完成了 1 件。专注了 41 分钟。

1

✓ 整理评审会纪要并发出

没做完的必做，放到哪？（不用愧疚，只是安排一下）

2

写完 Q4 规划第二部分：资源和排期

列出第 3 章的提纲

明天继续 ▼

回本周 ▼

3

🌱 1 件「有余力再做」的小事没做——会自动回到小事池，本来就是可做可不做的。

今天推进了什么？一句话，写给未来的自己看

4

Q4 规划第二部分写完了一大半，纪要也发了。

脑子里还挂着的事？一行一件，放进停车场，今晚就不用想了

5

节后第一天问问老板对规划的意见
打印机好像又没墨了

6

还没收工

收工 ✓

- 1

今天完成了什么，专注了多久。
- 2

没做完的必做，放到哪？主线默认「明天继续」，其余默认「回本周」。也可以选「停车场」或「不做了」。
- 3

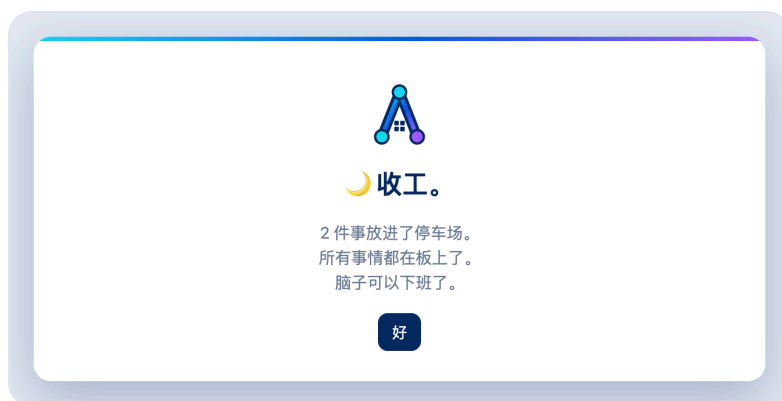
「有余力再做」的小事：不用管，会自动回到小事池。
- 4

今天推进了什么？一句话，写给未来的自己。
- 5

脑子里还挂着的事：一行一件，都会放进停车场。
- 6

点「收工 ✓」。还在计时的，会自动停下并记下来。

没做完的事，不用愧疚，只是安排一下它明天去哪。写下的那一句话，会出现在「进展」页，一天天攒起来。



收工了。所有事情都在板上，脑子可以下班了。

忘了收工也没关系

第二天早上照常点「☀️ 开始今天」就好。昨天忘了停的计时，会自动帮你停掉（最多记 3 小时）。没有逾期，也没有标红。

● 每周：周回顾

周日晚上或周一早上，约 20 分钟。这是一周里**唯一**看「终点」的时间。看完，把它变成这周几件具体的事，接下来六天就只看今天。

1 回看这周（2 分钟）

打开「 进展」：完成了几件，主线完成了几天，每天写下的那一句。只看事实，然后真心夸自己一句。放下的事和休息日，都算推进。

2 本周剩下的（3 分钟）

「本周」里还没做完的，逐件决定：继续留着、回停车场，还是不做了。在「今天」里挂了好几天的，拆成更小的第一步。

3 清停车场：分三堆（5 分钟）

点「展开」，把停车场分成三堆：

- 放下：过时的、不重要了的 → 打开卡片，点「不做了」。
- 候选：这周值得做的 → 点「→ 本周」。
- 继续放着：没问题，停车场本来就可以放东西。

明显是 30 分钟以内的杂事，放进「小事」。标着「来自 Things」的，也一样处理。

「担心 X」这种卡：要么改成一个具体动作（比如「花 30 分钟列 X 的提纲」），要么放下。担心本身不是任务。

4 看长期战略（5 分钟）

点「 方向与战略」，看看它们还是不是你想要的方向（下面有图）。

5 定这周、排节奏（5 分钟）

本周最多 5 件；写一句本周重点（下面细说）。

长期战略和方向



方向与战略

长期的事、终局写在这里——写完就可以放下了。每周回顾时看一次就够；高能日的早上，会从这里挑一块时间推进。

1

写一本《AI 工作流》小册子

2

进行中

删除

已推进 3 步

3

把这两年摸索出来的方法写下来：给团队新人一本照着就能做的手册，也给自己留一个作品。

5

列出第 3 章的提纲

让业务同事自己查数据

进行中

删除

已推进 1 步

现在每周要花半天回答「这个数是多少」。做成自助看板，把时间还给真正的分析。

画出自助看板的第一版草图

学会自由泳

暂停

删除

明年夏天能和孩子一起游。现在先暂停，天冷了再说。

下一步：一个 90 分钟能推进的具体动作

+ 新战略

6

方向（给卡片分类用）

工作

删除

把分析做成产品，少做重复的活。

- 1 **长期战略**：一件要花好几个月的事。
 - 2 **状态**：进行中 / 暂停 / 完成。
 - 3 已经推进了几步（完成过几张属于它的卡）。
 - 4 **为什么重要、想要的终点**。写下来，就可以放下了。
 - 5 **下一步**：一个 90 分钟能推进的具体动作。高能日早上会问你要不要做它。
 - 6 **方向**：颜色、名字、想要的样子。

- 同时进行的长期战略**最多 3 个**。想加新的，先把一个设为「暂停」。暂停不是放弃。
- 每个进行中的战略，都写好一个「下一步」。高能日早上会出现在「开始今天」里。
- 可以在这里尽情想终点。但最后，一定要落回一个具体的「下一步」。

○ 定这周：最多 5 件

每件都是这周能交付的具体结果，不是终点本身。优先顺序：没做完的主线 → 停车场里的候选 → 战略的下一步。多出来的，留在停车场。本周满了，就先挪走一件，别硬塞。

○ 排节奏：哪天高能、哪天低能、哪天休息



- 1 本周 7 天。大一点、带光圈的是今天。点任意一天的节点就能切换：常规 → 低能 → 休息 → 高能。
- 2 颜色：紫 = 高能，蓝 = 常规（淡蓝是没设过，默认常规），青 = 低能，空心 = 休息。
- 3 本周重点：一句话。
- 4 本周已经有几件（最多 5 件）。

问问自己：这周哪天事多（设低能）？哪天可以留给长期的事（设高能）？哪天休息？

节点显示的是这一周。周日晚上做回顾的话，下周的节奏可以周一早上再点。

○ 写一句本周重点（可选）

本周重点会显示在「本周」列顶上，提醒你这周最想守住什么。现在网页上还不能直接写，要在终端里用一行命令：新开一个终端窗口（`⌘ + N`），先 `cd` 到放 `daily_board` 的文件夹，再输入：

```
python3 daily_board/board.py week --focus "节前交掉 Q4 规划"
```

把引号里的字换成你自己的一句话。周六、周日写的，会算到下一周。不写也完全可以。

看进展

点「 进展」。看看这些天实实在在推进了什么。



- 1** 本周完成了几件、完成主线的有几天、放下了几件。
- 2** 这周推进了长期战略，会多出一格「推进了长期的事」。
- 3** 最近 20 周，每格是一天。
- 4** 颜色越深，推进越实在：最深色只给「完成了主线」的日子；完成 2 件以上是中等；有任何推进（完成、放下、休息、写了一句）是浅色。
- 5** 本周各方向完成了多少件。

这里没有「完成率」

没有连续打卡，也没有「x/7」这种比率。东一件西一件做了很多，也只是中等颜色——Pace 不奖励瞎忙，只在意你有没有推进最重要的那件事。

○ 每天推进了什么

● 每天推进了什么

9月30日 周三 ⚡ 高能日 专注 32 分钟 1

✓ 整理评审会纪要并发出 · 4 分 4

9月29日 周二 🟢 常规日 专注 2 小时 25 分

「Q4 规划开了头，小册子第 2 章也写完了。」 2

★ 写完 Q4 规划第一部分：目标 (▲ 写完小册子第 2 章 3

9月28日 周一 🟡 低能日 专注 40 分钟

「节前事多，今天只把积压的邮件回完了。」

★ 回完节前积压的邮件

9月27日 周日 🛏 休息日

「陪爸妈吃了顿饭。」

9月25日 周五 🟡 低能日 专注 25 分钟

「低能日，只把邮件清了。」

✓ 清空收件箱

9月24日 周四 🟢 常规日 专注 40 分钟

✓ 回复客户关于报价的问题 (🔄 换手机壳 (放下：研究新的笔记软件 5

- 1

这天是什么日子、专注了多久。
- 2

收工时写下的那一句。
- 3

完成的事：★ 主线，🌱 有余力的小事，▲ 长期战略的一步。
- 4

自评的分数。点任何一件完成的事，都能打开详情。
- 5

放下的事，也记在这里。

周回顾时，可以看看「下次可以怎么做」里有没有反复出现的建议。有的话，把它变成下周的一个小习惯。

● 和 Things 3 同步（可选）

Things 3 是 Mac 和 iPhone 上的一款待办 App。开启同步后，看板和 Things 互为镜像：**哪边改，另一边都跟着变**。这样在手机上也能看到、勾掉今天的事。

○ 对应关系

看板	Things
停车场	收件箱
本周 / 小事	随时（用「本周」「小事」标签区分）
今天·必做 / 有余力	今天（带「必做」或「有余力」标签，主线再加「主线」）
完成	完成
放下（不做了）	取消
在看板删除卡片	废纸篓（在 Things 里还能找回）
#标签、方向	标签（两边都能改）
标题、备注	标题、备注（两边都能改）

开启之前，先看这几条

- 需要一台 Mac 开着 **Pace**。同步是这台 Mac 上的看板在做。Mac 睡着了、关机了、或者终端窗口关了，就不会同步；等它再开起来，会自动补上。
- 这台 Mac 上的 **Things** 也要开着。Things 没打开时，后台先不同步（状态里会写「Things 没在运行」）；打开 Things 后，一分钟内会自动补上。点「现在同步」会自己把 Things 打开。
- **Things 3 是付费 App**。Mac 版和 iPhone 版要分别购买。
- 在看板上删除卡片 → **Things** 里那条会进废纸篓（在 Things 里还能找回来）。卡片只是挪来挪去，Things 里那条只是跟着挪，不会删。想留下记录的话，用「不做了」，别用删除。
- 一次删太多，会先停下来等你确认。如果一次同步时，看板上少了 6 张或更多和 Things 连着的卡（比如 Things 没开的这段时间里，你在看板上删了好几张），为了安全，这一次**不会删** Things 里对应的任务，按钮会变成「⚠ Things」，点开能看到提示。
确认真的要删：新开一个终端窗口，`cd` 到放 `daily_board` 的文件夹，运行 `python3 daily_board/things.py sync --allow-deletes`。
不确定的话就先别运行：Things 里的那些任务会一直留着，不会丢。
- 「看板」「必做」「有余力」「主线」「战略」「本周」「小事」这几个标签，由同步自动加减，不用手动改，也不会出现在卡片的标签里。

- Things 项目里的任务也会被收进停车场，并挪到收件箱（会离开原来的项目）。Things 里的清单（子步骤）留在 Things。
- 同一时间，只让一台 Mac 开着同步。

○ 第一次开启

1 装好 Things 3，打开一次

Mac 版需要单独购买。

2 跑一次自检

最简单的办法：打开 `daily_board` 文件夹，双击「**Things自检.command**」。第一次被系统拦住的话，和第 2 节一样放行。看完结果，按任意键关掉窗口。

也可以用终端：新开一个终端窗口，`cd` 到「AGI Town Pace」文件夹，输入：

```
python3 daily_board/things.py check
```

不管用哪种办法，macOS 都会弹窗问「“终端”想要控制“Things3”」之类的话，点「好」。

自检会在 Things 里建一条「[Pace 自检] 可以删除」，一项项试一遍（挪列表、改名字和备注、加减标签、排到某天、完成、重新打开、取消、删除），最后自己删掉。最后显示「全部通过 ✓」就可以了；如果有哪一步是 ×，先别开同步。

3 在网页里打开

确认上面「开启之前，先看这几条」都没问题，再点右上角「🔑 Things」，勾上「开启同步」。按钮会变成「🔑 Things ✓」。

4 第一次同步

Things 里所有还没完成的待办，都会收进停车场（标着「来自 Things」），并挪到 Things 的收件箱。之后每分钟同步一次；你在看板上改了东西，几秒内就会同步过去。



- 1 对应关系（和前面的表一样）。
- 2 开启同步的开关。
- 3 状态：上次什么时候检查、结果怎样。
- 4 第一次用之前要跑的**自检**命令。
- 5 现在同步：马上同步一次，等它跑完再显示结果。

○ 在手机上用 Things 是什么样

- iPhone 上 Things 的「今天」里，就是看板上今天的事。带着「必做」「有余力」「主线」标签，一眼就知道哪件最重要。
- 在手机上**勾掉**一件 → 看板上这张卡也会完成。
- 在手机上**随手记**一件事 → 它会进看板的停车场。
- 在 Things 里把一件事排到「计划」或「某天」→ 看板上它待在停车场，Things 那边不动。
- 手机和 Mac 之间，靠的是 Things 自己的同步（Things Cloud），要在 Things 里打开它。

常见问题

问 网页打不开，或者显示「连不上本地服务」

看板服务没在运行。打开终端，照第 2 节再启动一次：

```
python3 daily_board/server.py
```

启动后，终端窗口要一直开着。右上角显示「 没保存上」，也是这个原因；服务一开起来，网页会自动再保存。

问 提示「看板已经在运行了（端口 8787 被占用）」

说明它已经开着了，直接打开 `http://localhost:8787` 就行。

如果还是打不开，多半是之前按了 `Ctrl` + `Z`，见下一条。

想换一个门牌号，可以这样启动，然后打开 `http://localhost:8788`：

```
BOARD_PORT=8788 python3 daily_board/server.py
```

问 不小心按了 `Ctrl` + `Z`，怎么办？

`Ctrl` + `Z` 会把看板「暂停」在后台：看起来还开着，其实不干活，网页也打不开。

在同一个终端窗口里输入 `fg`，回车，就恢复了。以后要退出，记得用 `Ctrl` + `C`。

问 停车场里怎么看不到卡？

停车场平时是收起来的，这是故意的。点停车场右上角的「展开」就能看到。

问 Things 同步状态里的时间，是什么意思？

「上次检查 12:17 · 没有新变化」：最近一次去 Things 对账的时间和结果。正常情况下每分钟一次。

「上次有改动 12:17」：最近一次两边真的有东西变了的时间。

「Things 没在运行，这次先不同步」：把 Mac 上的 Things 打开就好，一分钟内会自动补上。

点「现在同步」会马上同步一次，等它跑完再显示结果。如果「上次检查」很久都没变，看看终端窗口是不是关了、Mac 是不是睡着了。按钮变成「 Things」，说明上次同步出了问题，点开能看到原因。

问 我的数据存在哪？会丢吗？

全部数据都在 `daily_board/board.json` 这一个文件里，只在你自己的电脑上。

每天第一次修改前，会自动在 `daily_board/backups/` 里留一份快照（文件名带日期，比如 `board-2026-09-28.json`），保留最近 60 份。

想回到某一天：

1. 在终端按 `Ctrl` + `C` 停掉看板。
2. 把那份快照复制出来，改名为 `board.json`，替换 `daily_board` 里的那个。
3. 开着 **Things** 同步的话，启动前先运行下面这行，把同步关掉（不然一启动，Things 那边的改动又会同步回来）：

```
python3 daily_board/board.py things --disable
```

4. 再启动看板，看一眼没问题。需要的话，再在「🔗 Things」里把同步打开——打开后，Things 里这段时间的改动（比如打过的勾）会同步回看板。

问 换电脑怎么办？

把整个 `daily_board` 文件夹复制到新 Mac（U 盘、隔空投送都可以），在新 Mac 上照第 2 节打开就行。卡片、记录、备份都在里面。

旧 Mac 上的看板停掉，以后只在一台 Mac 上运行。开了 Things 同步的话，在新 Mac 上装好 Things 3，再跑一次自检（授权是每台 Mac 单独给的）。

问 好几天没打开，或者忘了收工？

没关系。直接点「☀ 开始今天」，从今天重新开始。没有逾期，没有标红，也没有断掉的连胜。

问 熬夜到凌晨，算哪一天？

凌晨 4 点前都算前一天。所以半夜收工，记录还在当天。

问 能在手机上直接打开看板吗？

不能。为了数据安全，看板只允许运行它的那台 Mac 自己打开。想在手机上看今天的事、随手记、打勾，用 Things 同步。