

我做过的三个工具

Fitness OS、专四备考工作台、DM 角色手册

这三个项目都从我自己碰到的麻烦开始：带会员时记录散、备考时练完题不知道接着做什么、演出时来不及翻长篇角色资料。我先确定要解决哪个问题，再做页面和流程，用起来不顺的地方继续改。

01 Fitness OS

把今天的训练和饮食记录留在一个地方

我定流程、检查实现；AI 辅助完成 iOS 演示与网页样板

保存前先核对，过几天还能按日期找回来。

[查看完整在线案例 →](#)

02 专四备考工作台

做完题后，知道下一步练什么

我按自己的备考过程设计练习与复习流程

正式考试从 53 分到 69 分；这是我的个人结果。

[查看完整在线案例 →](#)

03 DM 排练与角色手册

把上场时要看的内容单独拎出来

我整理了长版和短版，老板已转给其他 DM

临场要找的是等谁、做什么、说哪句。

[查看完整在线案例 →](#)

GitHub : github.com/korey2028-prog

简历第二页有界面速览；这里补上我为什么做，以及具体怎么改。

Fitness OS

记录前能核对，记录后能找回来

为什么做

带会员时，我要同时看训练、饮食和当天状态；回头想复盘，这些记录却分散在不同地方。我也遇到同样的问题。做 Fitness OS 时，我先把界面收成“今天、记录、历史、复盘”四个入口。用户说一句话记下训练或饮食，保存前会看到识别出的内容、日期和写入位置。

我改过的地方

没有当天记录，就提示补记，不能让空白看起来像“状态良好”。保存按钮也不能一按就写入，用户得先核对。AI 协助实现时，我把每轮要改的页面、验收方式和未确认问题交给不同 Agent；改完自己点一遍，看记录是否真的进了历史页。

01 今日重点



当前状态

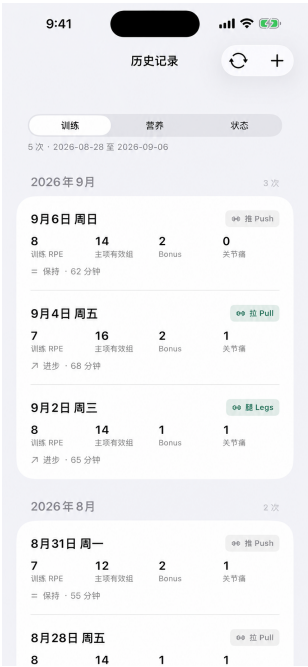
iOS 演示可以运行，另有公开网页样板，两者功能并不完全一样。上方历史页用的是演示数据；目前主要是我自己使用和检查功能，还没有外部用户效果数据。

[在线案例与可点击演示](#) →

02 确认写入



03 历史回看



专四备考工作台

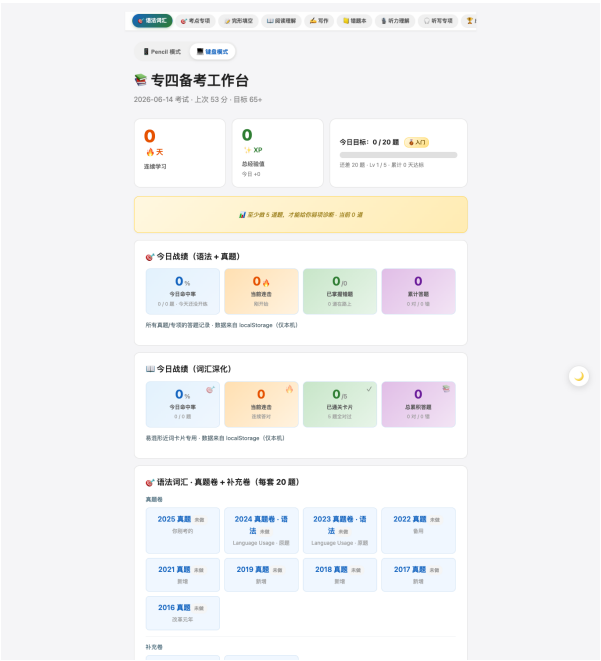
练完一题，下一步该练什么

为什么做

备考专四时，我的资料、练习网页和错题笔记分散在几个地方。做完题还要另外找解析，再决定复习什么。我把练习入口放到同一个工作台里：先做题，提交后看答案和考点，错题再进入复习。网页由 AI 辅助制作，我边用边改。

一次改动

最初首页直接写着我的考试日期和目标分。别人打开后，那些数字对他没用。后来我改成自己填写考试日期、目标分和可用时间；不知道的分项可以留空。题目在提交前不露答案，提交后才给解析和同类题入口。



本人使用结果

我用它备考期间，两次正式专四成绩从 53 分到 69 分，后来通过了考试。这是我自己的结果，不能把 16 分都算到工具头上；还没有其他人的提分数据。

能直接体验的部分

打开公开样板，可以做题、提交、看反馈，再练同类题。样板没有付费资料，也没有我的学习记录。

这次修改解决的问题

首页不再固定显示我的日期和分数。访问者可以填自己的考试计划，再根据时间和薄弱项安排练习。

[在线案例与 60 秒交互体验 →](#)

DM 排练与角色手册

排练时细看，演出时一眼找到提示

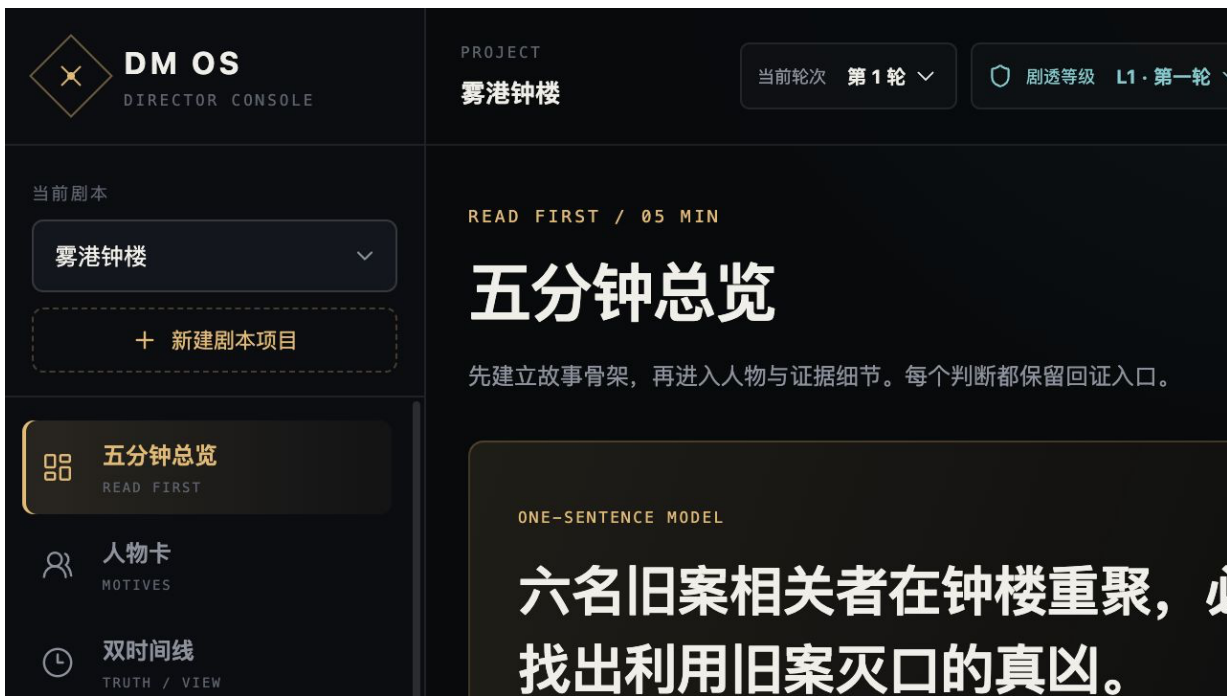
为什么做

准备角色时，我需要把人物关系和整条行动线读明白；真到现场，根本没时间翻长文档。于是我做了两份：132 页演员手册供排练，34 页九幕朗读本供上场前查。短版按幕次列出等谁给信号、现在做什么、哪句台词直接说。

有没有人用

门店老板把手册转给了其他 DM，还有 DM 来问我角色该怎么理解。这说明材料确实流转出去了。至于它节省了多少准备时间、减少了多少现场失误，我还没有统计。

公开展示：合成剧本的 DM 控制台示意



怎么整理的

我先按自己上场时的查找习惯排目录，再用固定颜色区分等待、动作、台词和停止点。AI 帮忙整理初稿；上场顺序和角色理解仍要回头核对。公开页只放可分享的示例。

[在线案例与展示页 →](#)