

「5」写给 00 后：一封来自「冬季训练营」普通学员的回忆录

📅 发布日期	@2026年2月9日
🏁 状态	完成

前言

朋友们好，我是Howard。今天是 2026 年 2 月 8 号，周日，天气晴。当我坐在电脑屏幕前，敲下这一行字的时候。「Web3 冬季训练营」也迎来了最后一天。

没想到转眼间，为期一个月的残酷共学竟然接近尾声。回顾这四周，心情不免有些复杂：从起初的一腔热血，力争上游；到中期与小伙伴们，举办推特Space，严丝合缝地筹办休闲黑客松；如今训练营将要结束了，难免有些惆怅。

写下这篇回忆录（流水账），一是献给训练营的大家，二是记录一下我这一路以来的心路历程，三是给后来者一个不一样的参考角度吧。话不多说，趁着记忆犹新，让我们把时钟拨回一个月前。

第一周：高开低走的一集

在我「写给00后」系列文章「1」中，我曾提到：我是如何接触 Web3 行业并成功入营的。简单来说：被同龄人卷到了。文中没提到，在参加这期冬季训练营之前，还发生了两件让我记忆犹新的事情：

一是在25年年底，我也报名参加了另一期残酷共学：「AI Agent 25 DAY」，在那时找不到组织，还是@马铃薯，拉我进的群；后来我时常看到马铃薯在群里去提问，沟通，他的积极性让我十分汗颜。由于我跨年在筹备个人第一次创业摆摊，外加上我对共学机制没有了解过，断了两天没法打卡，这次共学就搁置了...

二是在参加训练营之前，我就加入@LXDAO 称为 member之一，当时我就问lynn (@lynnccccxy) 老师，有没有什么可以深入了解 Web3 或者 实习计划之类的，她便安利我参加冬季训练营。后来在休闲黑客松彩排筹备中，我提出了一个比较好的想法，也得到了lynn老师的表扬，被认可的感觉还是很开心的。

好，扯远了。

在第一周呢，我开始正式运营我的个人博客账号「哎哟不想上早八啊」，尝试去建立自己的个人IP。

我的想法是不管流量与算法。先坚持输出一百篇文章再说，目前看来「周更」这件事情对我来说必须坚持！！我还是很了解自己的：必须发挥「慎独」与「纪律」的力量，要不然一次断更，以后都会懈怠了。

这一周最大的收获便是读了一篇文章，一本书：

拜读了「**中文文案排版指北**」，这篇文章对我写作影响巨大！我从运营这份账号便注意文章的排版与留白，让可读性大大增加。

引用文中我最喜欢的一段话：

「有研究顯示，打字的時候不喜歡在中文和英文之間加空格的人，感情路都走得很辛苦，有七成的比例會在 34 歲的時候跟自己不愛的人結婚，而其餘三成的人最後只能把遺產留給自己的貓。畢竟愛情跟書寫都需要適時地留白。

與大家共勉之。」

拜读了@xiaohai老师的「《021 Ethereum》——从零到一学以太坊」，学习了许多 Web3 领域的词汇，把之前接触的零碎知识串起来了。不过在群里聊到这本书，把书名拼成了012，被小海老师逮住了真的好尴尬...

我似乎找到适合我的节奏，第一次体会到「踩着踢踏舞」去上班的感受。白天在公司抽空学习「实习手册」的知识，坚持打卡，取到最好的成绩便是周榜第二，总榜第三（暂时）的成绩。没想到啊，简直没想到，又是高开低走的一集。

第一周做周度总结的时候，我很开心第一个上场发言去分享自己的学习心得——打卡笔记和迭代的思想。在这其中，我还藏着一些小心思，去用 AI 做了个PPT，想表现好一点，让许多人重新认识了我。

2. 首周学员例会：一场 3.5 小时的思维共振



260116 学员例会记录（滑动查看）

1月16日，第一周线上例会成了练习生们首次集中展示与碰撞的舞台。长达3.5小时的会议没有嘉宾，充满了真诚的分享与高质量的思考：

- **学习方法论**：多位同学分享了如 **OKR 笔记体系**、**思维导图**、“**输入-思考-输出**”正循环等高效学习工具与心法，强调把自己当作一家公司来管理。

（图片取自@ETHPanda微信公众号）

但山外有山，人外总有人，看着后面分享的同学一个比一个硬核，让我十分汗颜...殊不知命运已经暗暗标好了尺码。

第二周：协调精力的吃力

第二周不知不觉就来到了，我开始面对这次旅程最大的挑战：「现实与线上精力的分配。」

寒假临近，线下实习公司的任务即将收尾，我将卷铺盖走人回家了，但为了参加年会，我不得不在苏州呆了三天，这就导致第二周我很难跟上大家的节奏。尤其是第二周开始任务量巨增，我第一想法不是迎接挑战，而是逃避...

于是在苏州的日子，我便「心安理得」的开始偷懒了，许多高质量的会议于co-learning都没有参加，尤其是技术向的分享会缺席了许多场...

不过这周也不是一无所获：我顺利完成了人生第一个推特 Space。筹划时，我思来想去决定找个美女去镇镇场子，于是我与@蛋黄一拍即合，后来@星星姐加入了我们。

说实话，作为小白，我本以为举办推特 Space 跟语音直播没什么差别，大家闲聊一下就好了。但没想到，正式的推特 Space 是需要制作海报，宣发，请嘉宾，有人做主持人的。



我想我这辈子忘不了：2026年的开头，我深夜在苏州博物馆的门口，一边散步一边与线上的小伙伴畅聊：从 Web3 到AI 再到 男性成长，另外 @swen同学给我推荐了许多书，他发表了许多观点让我深感认同，例如有关个人成长，事业发展，我们甚至聊到了李新野。

@星星姐，作为主持人问我：「Howard，你似乎往一个杂学家的方向发展，为什么有这种安排。」，我也表明了我个人IP的使命：我要成为「Web3」和「AI」行业与「男性成长」的桥梁。

同时立下了豪言壮志，我的训练营目标：成为下期训练营的助教。现在看来..哈哈哈哈哈，我的个人能力还需多多沉淀一下。希望有朝一日可以回来当助教或者嘉宾吧（这段不说是不是没人记得这件事情了

再次感谢@蛋黄，辛苦你制作Space的海报与宣发，感谢 @星星姐，这一路以来对我的支持与鼓励，我很多想放弃的瞬间，都是你拉了我一把。

也是在这周末开始，@小胡老师 也在自己的百人群里发实习的JD与HR的内推，我也开始幻想要是我能找到一份 Web3 的工作该多好，能填补寒假在家没有工资的空白。

第三周：紧张刺激的休闲黑客松

自第三周开始，Spark AI 休闲黑客松的活动敲定之时，从训练营里筛选出的四十来位同学便开始了紧张刺激的筹备黑客松的环节。

说实话，这也是我第一次筹备黑客松，虽然过往有参与筹备一些线下活动，但正如@vincent xthan 老师所说：很难想象一群人仅仅是为爱发电，能把一份线上活动举办的如此正式与完好。

在这次休闲黑客松中，我其实原本想当统筹的小组组长的，但是回过头看来，当时的我根本没办法高强度在线，后来我也是呆在了自己的舒适区 — 媒体组和 @treetree同学去做好后期剪辑视频的任务。



而这整脚的普通话，国家认证普通话：78.9分，三甲的选手，居然有朝一日能成为主持人，我主持了本次休闲黑客松 Workshop 和 Demoday 环节。

Workshop 海报出来的时候，我内心有种奇特的感觉。我终于能找到自己在团队中的作用了，我一直害怕自己融入不了大家，毕竟训练营的同学们都是很出色的人才，这一点一直是我的心结。但在筹备 Workshop 期间，受到了大家的认可，共事把活动顺利推进。

虽然有 Workshop 的些许经验，但原计划 Demoday SOLO 主持还是让我很紧张，后来得知 @nancy 姐会跟我同台主持，让我心安了不少。

Demoday 当天也出现了许多意外，从当天中午紧急开了场会：临时协商要加 Demoday 时长，分为上下两场。当晚主持的时候，电脑多次卡出 ZOOM 会议软件，Timer 的计时出错了好几次，串场词没有准备清楚导致过场的时候卡壳...

这或许是我未来最后一次主持，我一定忘不了 Demoday 最后平稳落地的那个夜晚，忘不了我在念着平板屏幕上多次矫正后的主持稿，从 2.1 跨越到 2.2 号的凌晨，我们共同经历了如此美好的夜晚。

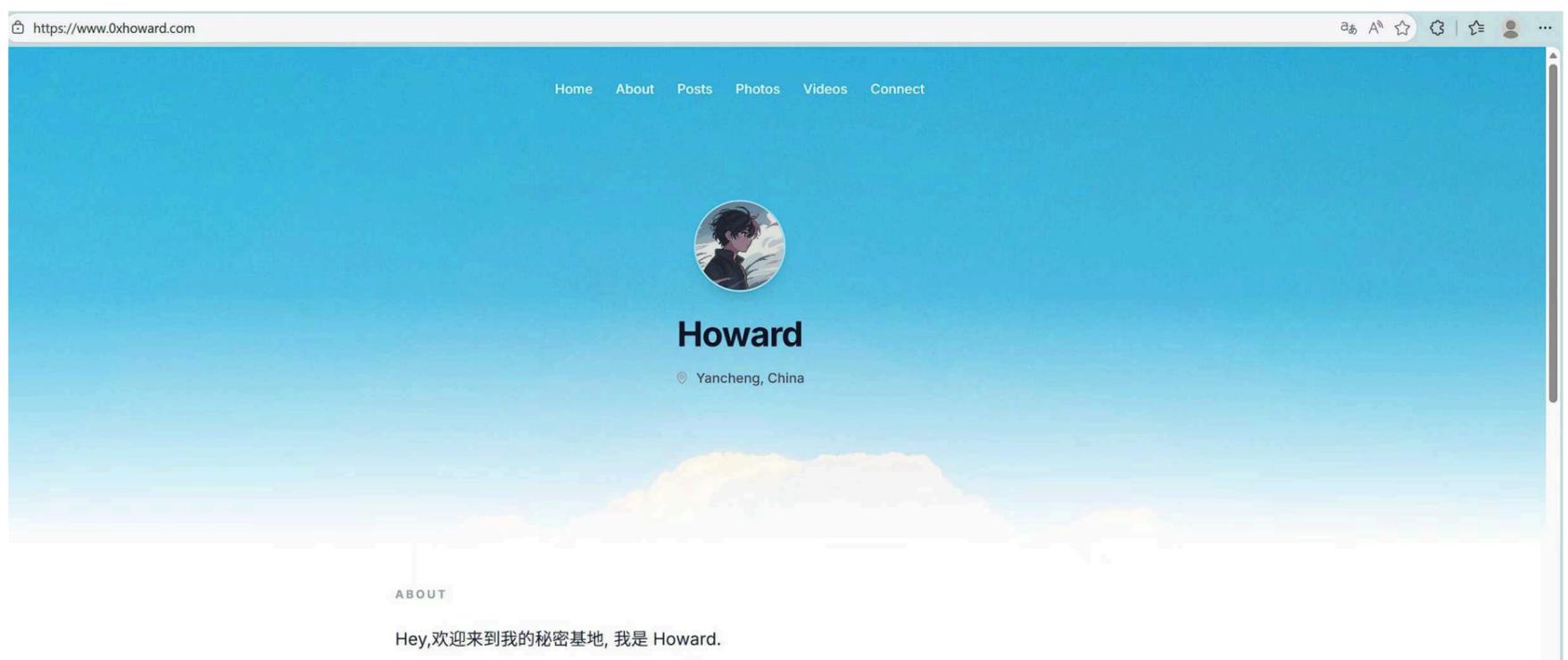


第四周：学以致用

第四周，在将Demoday的视频剪辑发给LXDAO的运营老师后，我想总不能白来一趟训练营。受@weather 同学的个人网站「Oxweather.com」的启发，我开始琢磨搭建自己的个人网站。有了训练营同学们的经验，我开始重新拾起 Vibe coding。

我与Gemini 3 pro对话去指导Trae，用Next.js的框架，以 Github 作为链接，搭载在Vercel 的网站上，生成 .vercel.app 的网站，最后去阿里云买了个.com的域名，设计好UI后，我的个人网站「Oxhoward.com」便正式上线了。

这份网站我想便是我个人结营的毕业论文吧。



在结营的分享会的当晚，@boomthing 同学聊到的内容让我十分感触：训练营的大家没有努力羞耻症，都是相互鼓励相互帮助进步的人。

@boomthing 也分享了他在训练营中，从勤奋到懈怠，最后重新努力的过程，简直就是世另我，难道是 BBOXer 之间的共鸣？

结营的当晚，有欢笑，也有哭泣，有感动，也有不舍。

用一句话来形容咱训练营的同学们——聚是一团火，散是满天星。

后记

2月末，我将迎来我的第 22 个生日。说实话，在「训练营」的一个月对我来说，也是差强人意的一个月。

积分总表的冠军@huahua得了4000多分，满分为 100 分的话，2000多分的我恐怕只能得 50 分，还是留下很多遗憾：想要多学点，想要多跟别人建立更多链接。

作为全勤公学者，应该是我最后的倔强...

🏆 全勤共学者 (71)

[fca2025774696-art](#), [mengchenxin](#), [XGe711](#), [huahuahua1223](#), [CHI-WON](#), [beetroot42](#),
[ZanyK4502](#), [starrujian](#), [dadwawd1-ops](#), [big-dudu-mosty](#), [Moxan1st](#), [sansuixiaopihai](#),
[Volca2603](#), [bruce237](#), [yxlxix](#), [Machine-Lin](#), [ShihaoZhou-NEU](#), [Zhao444Four](#), [FairyTaleBliss](#),
[cryptocat0986](#), [Xiaoxuemao](#), [Jiiiiiiiiil](#), [lovefromcn](#), [shaopingZH](#), [OxBrick-Li](#), [Jorrrmungandr](#),
[zhumamba](#), [jacksoncheng-87](#), [jeronxpeng](#), [cheng-zhaofeng](#), [zzz100868](#), [roy328line](#),
[IYA1738](#), [Buminglang](#), [Nahwordiss](#), [residualsun1](#), [hynfrank](#), [Eddie-534](#), [yoona333](#),
[Duibai49](#), [riwev](#), [bonujel](#), [ShawnX-F](#), [lorrisjason870-ui](#), [Ryat2899](#), [ziyong096-star](#),
[xiaoloouyan-hue](#), [BareerahBenjamin](#), [merlin-ecde](#), [Ser4nu11EN7](#), [zhaojinxiu6](#), [Wea1her](#),
[ARZER-TW](#), [leopc999](#), [Huwan001](#), [Ezekie363](#), [ershisihuasheng2003](#), [evaristebernhard](#),
[pillowtalk-Qy](#), [alexfanzone](#), [Y4NG6666](#), [Free-riding](#), [fenixlves](#), [12365448949845](#),
[JadeTwinkle](#), [oliver917-boop](#), [yedeyu](#), [FrankFitzgeraldGu](#), [chimeraHHH](#), [EchonetHoward](#),
[Lansyue](#)

就正如我过往的二十二年一样，人生所经历的每一个阶段，始终逃离不了：「间歇性踌躇满志，持续性混吃等死」的怪圈。理想与现实中的自己，疯狂打架，拉扯，消耗心力。

有人说：「三分钟热度总有三分收获」，倘若我没有加入训练营，我或许这辈子都不会弄懂：Web3 目不暇接的专有名词，一场黑客松的是如何筹办与主持，个人网站是如何搭建的，Vibe Coding 居然是一件如此幸福的事情....

希望我能带着这份不断探索的好奇心，自驱力，去培养自己的审美，去探索我人生的「8点钟」。

文章的最后再次感谢 @ETHPanda 与 @LXDAO 筹备举办这次冬季训练营的活动。

感谢我的助教老师@luna老师的日常关怀与简历指导；

感谢@tina 老师与@lynn老师，在黑客松筹备期间对我们筹备组的辛勤付出；

感谢@bruce老师主办本次训练营，不然我们也不会相遇。

点个关注不迷路，谢谢你看到这，我是Howard，我们下期文章再见。