可复盘的 AI 协作科幻写作方法

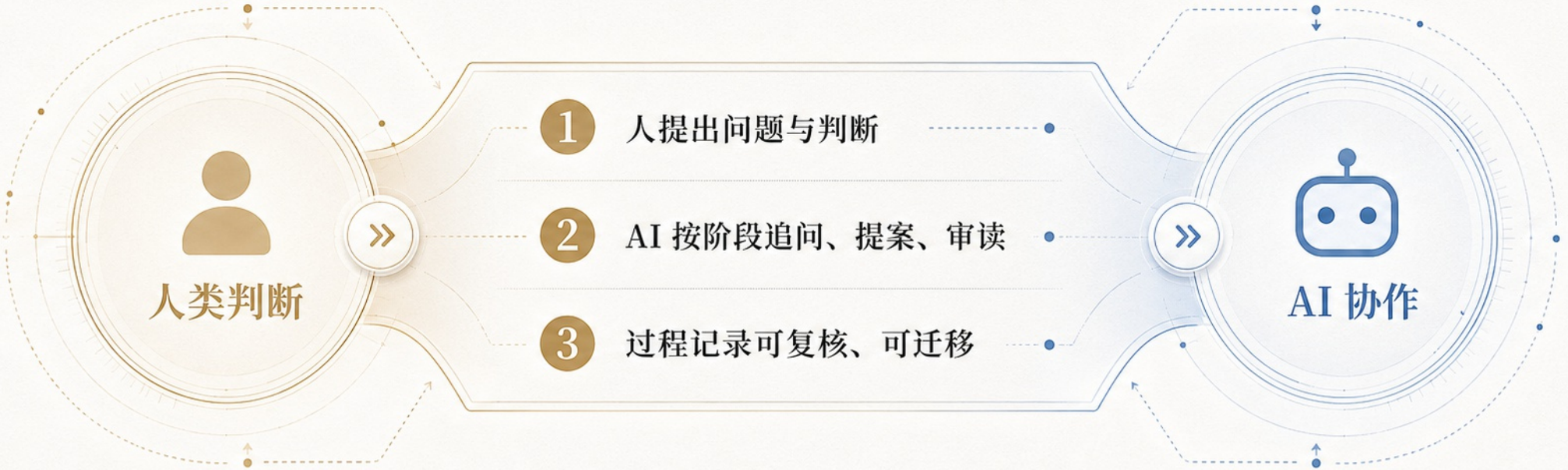
从零散想法到完整小说的阶段流程



鱼竿奖材料 · FIZZ

github.com/FIZZ-AI/novel_AI

这不是一键代写



适合谁使用？



有科幻想法，
但缺少完整小说训练

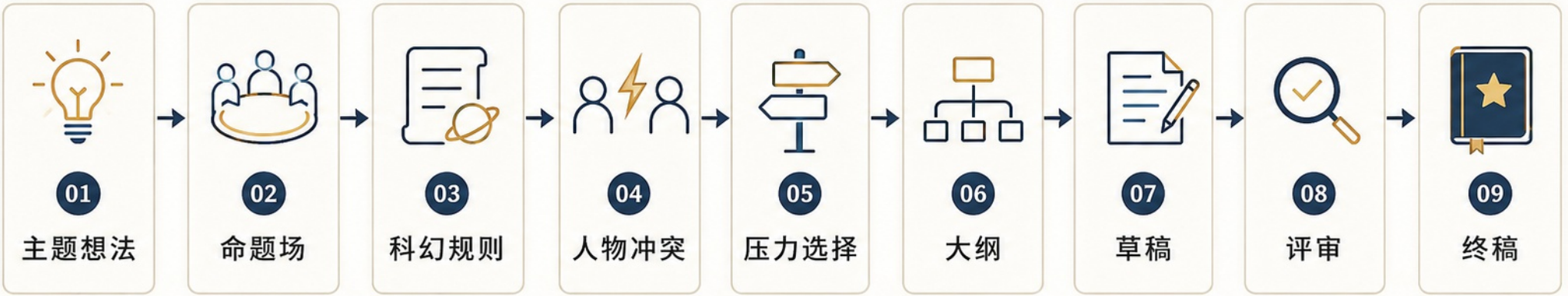


有现实观察，
但容易写成议论文



想用 AI 协作，
而不是把判断交给 AI

核心：按阶段共同推进



作者保留判断权，AI 负责流程推进

清晰界定各自职责，协同高效推进创作



鱼竿奖材料 · FIZZ

github.com/FIZZ-AI/novel_AI

前半段：把想法变成故事机器

1. 主题访谈



收集 · 案头 · 视角

2. 命题场



聚焦 · 问题 · 动机

3. 科幻规则



设定 · 逻辑 · 边界

4. 人物冲突



立场 · 目标 · 对抗

5. 压力选择



约束 · 取舍 · 代价

后半段：把故事机器变成定稿

1. 故事大纲



结构与要点

2. 正文草稿



连贯的初稿内容

3. AI评审



质量检查与反馈

4. 终稿打磨



润色与优化

5. 过程记录



留痕与复盘

鱼竿奖材料 · FIZZ

github.com/FIZZ-AI/novel_AI

正文独立评审，方法单独说明

- 不把投稿作品拆成模板
- 不用剧情细节证明方法
- 用新命题展示可迁移性



方法可迁移

方法流程

收集与整理	结构与规划	内容生成	评审与迭代	整合与输出
· 资料整理 · 分类归档	· 设定骨架 · 章节规划	· 场景写作 · 对话生成 · 连续性检查	· 一致性检查 · 读者模拟 · 反馈迭代	· 全书整合 · 格式规范 · 版本管理

新命题 Demo

- 全新设定
- 不同题材
- 验证可迁移性

鱼竿奖材料 · FIZZ

github.com/FIZZ-AI/novel_AI

Demo：睡眠额度交易

城市允许居民出售深睡眠时段，换取公共服务优先权。

一名急诊护士，为母亲康复资格继续出售睡眠。



林晚 · 急诊护士

工作时长	12.8 h/日
当前睡眠储备	4.2 h
连续售卖天数	27 天
目标	母亲康复资格进度 78%

睡眠额度

可出售深睡眠时段

1.5 h

估算价值

120 积分

交易

公共服务优先权

- 母亲康复资格优先排队 优先级 +3
- 三甲医院专家号优先 优先级 +2
- 康复设施预约优先 优先级 +1
- 社区护理上门优先 优先级 +1

鱼竿奖材料 · FIZZ

github.com/FIZZ-AI/novel_AI

从主题到规则

主题：
休息也被纳入资源调度

制度化机制

睡眠数据采集 → 睡眠质量评估 → 转换为积分 → 纳入公共服务积分体系 → 积分用于资源分配

规则：
深睡眠可转让为公共服务积分

压力：穷人看似自愿，实际很难拒绝

从规则到人物

规则
决定行为边界



周眠
急诊护士

在规则内做出
最优的救治决策



母亲
等待康复资格

在规则下等待
与理解系统



同事
提醒职业风险

依据规则关注
风险与边界



系统
记录一切为
自愿授权

在规则内记录、留存
并支持撤回授权

从人物到选择


A
选择 A
继续出售睡眠，
换取康复优先权
B
选择 B
暂停授权，
承认自己已被透支
提交职业风险申诉
记录风险、提交证据、申请保护与复核

附件包结构

从系统价值到 Demo 验证，按方法本身组织材料。



附件以 Markdown 为主，展示方法逻辑、使用方式与可迁移性。

方法已经开源

完整方法、模板与提示词，整理为可复用的 GitHub 方法框架。



这不是一次性写作技巧，而是一套可下载、可复用、可改造的方法框架。

可复盘、可验证、可迁移



作者保留判断权

人提出问题与方向，选择与取舍，
最终拍板与负责。

AI 留下过程记录

全程记录对话、生成与修改，
过程可回溯、可审查。

方法可由新命题复现

结构清晰、材料完备、流程标准，
新问题也能按图索骥、复用迁移。

结 语

鱼竿奖重点不是 AI 写了多少字，
而是流程是否能给其他写作者参考。