迈入注意力管理时代

提前适应未来



卡普迪姆 Nagi-ovo

10+

我是 ADHD

能同时开 10+ 个 agent session

……但用久了，还是会累。

一年里，我在管什么

去年

思维链

→

后来

上下文
session
agent

→

现在

只管任务
我想要什么

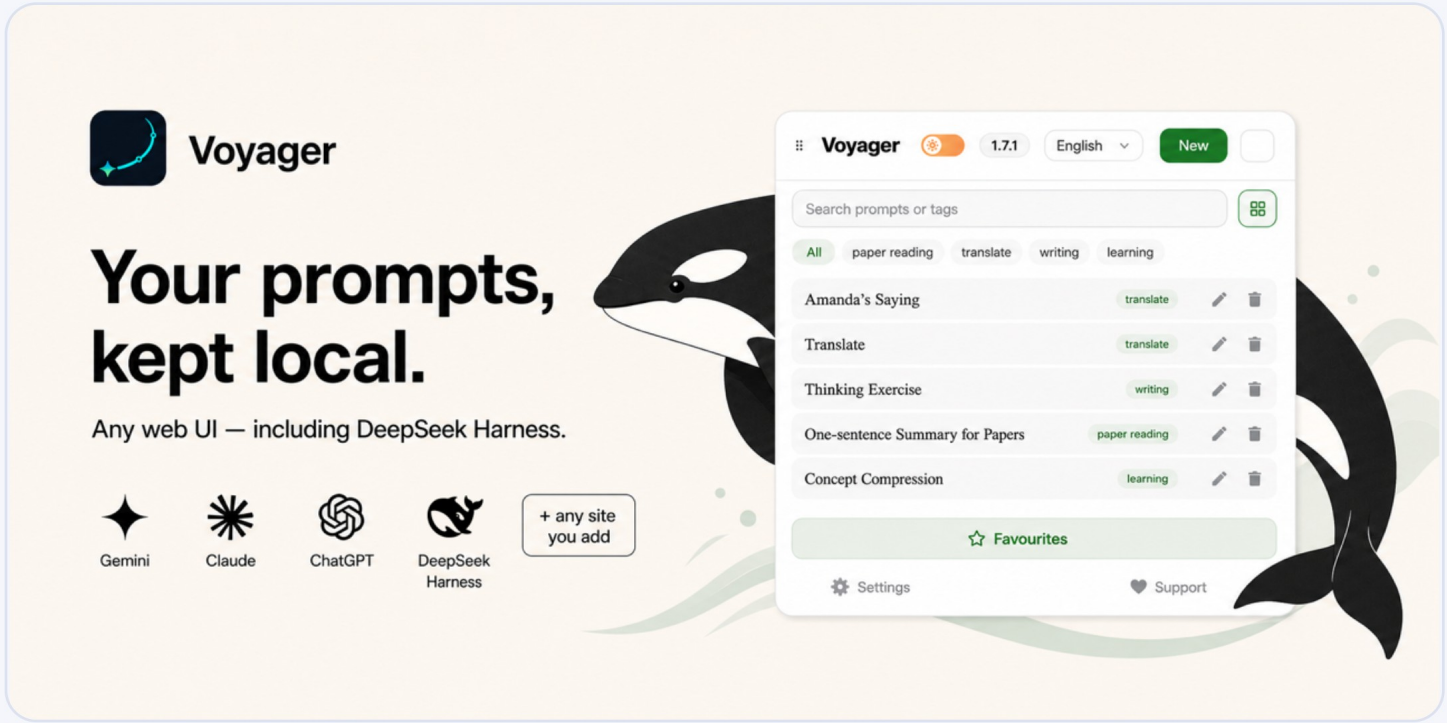
Anthropic、Cursor 都推出了 coordinator：你只跟它说话，它去管各个 session。

“increasingly, the bottleneck is human attention.”

— Anthropic · 2026.10.16

前面讲的是 agent 的上下文，我讲人脑里的上下文。

定制 UI，就是在定制
你的 attention harness



Nagi-ovo/voyager

STARS 20K

从给 Gemini 加一个
时间线跳转开始

DeepSeek Harness：
定制 attention harness 的好底座

主流讨论的 harness

让 agent 更好干活

工具 · 上下文 · sandbox · 验证

我在做的 attention harness

让人更省注意力

注意力管理 · 人脑里的上下文



Voyager 跑在 DeepSeek Harness 里

三条原则

01

少开界面

一个客户端
一个主模型

02

直达要紧的

先看最需要我的
别滚着找

03

一眼看懂

看比读快
before / after

01 少开界面

每切一次，都在分心

切账号、重启窗口
重新熟悉界面
Electron 套壳，吃内存

只跟一个主模型说话

选协作和调度最强的那个
Flash 模型在后台当 worker
不用一个个去聊

TUI 党推荐 herdrdev/herdr

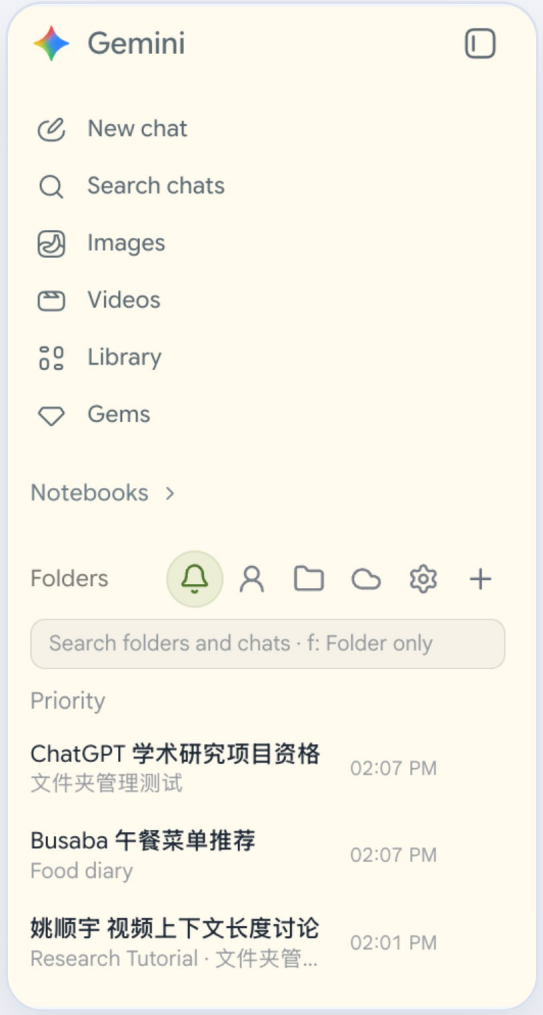
02 直达要紧的

文件夹回答：它放在哪?

Activity 回答：
现在该先看什么?

Priority：最近 3 小时有新进展的对话

其余按今天、昨天往下排



Voyager · Activity 视图

03 一眼看懂

有些输出，
看比逐行读快

Claude Code 里用 artifact

Codex 里用 Visualize

验收时，一眼看到 before / after



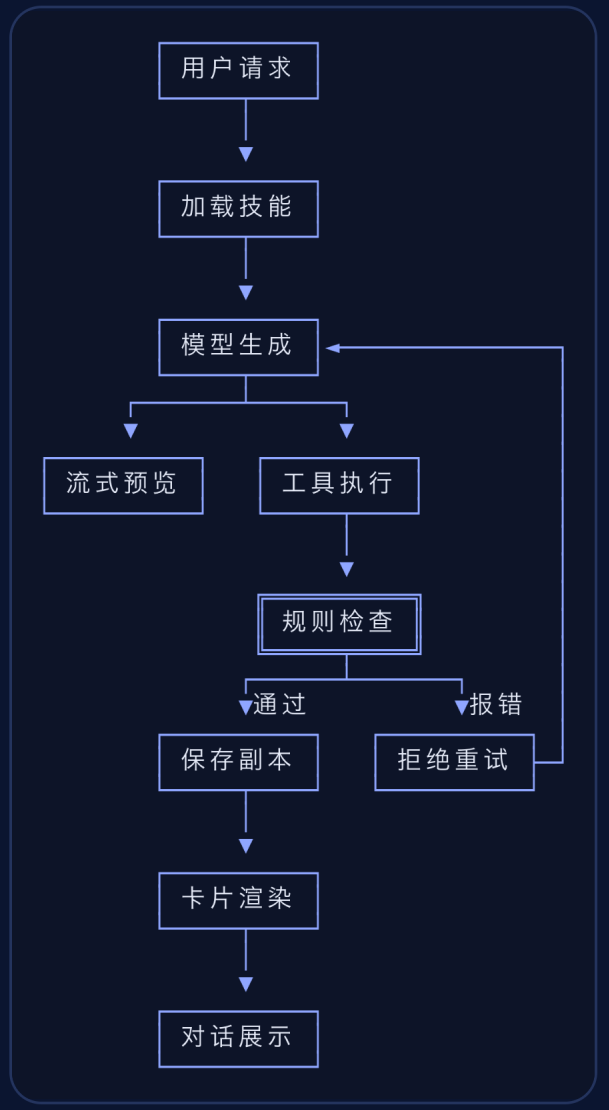
Codex Visualize：帮我看看最近一个月的涨粉

终端里，
也能一眼看懂

Mermaid 渲染
+ 图片渲染

低干扰和表达力，不用二选一

ccch1mneyyy/dsh-TUI



dsh-visualize

Nagi-ovo/dsh-visualize

本周升级 · V4.1-Flash 1017

5 种卡片风格

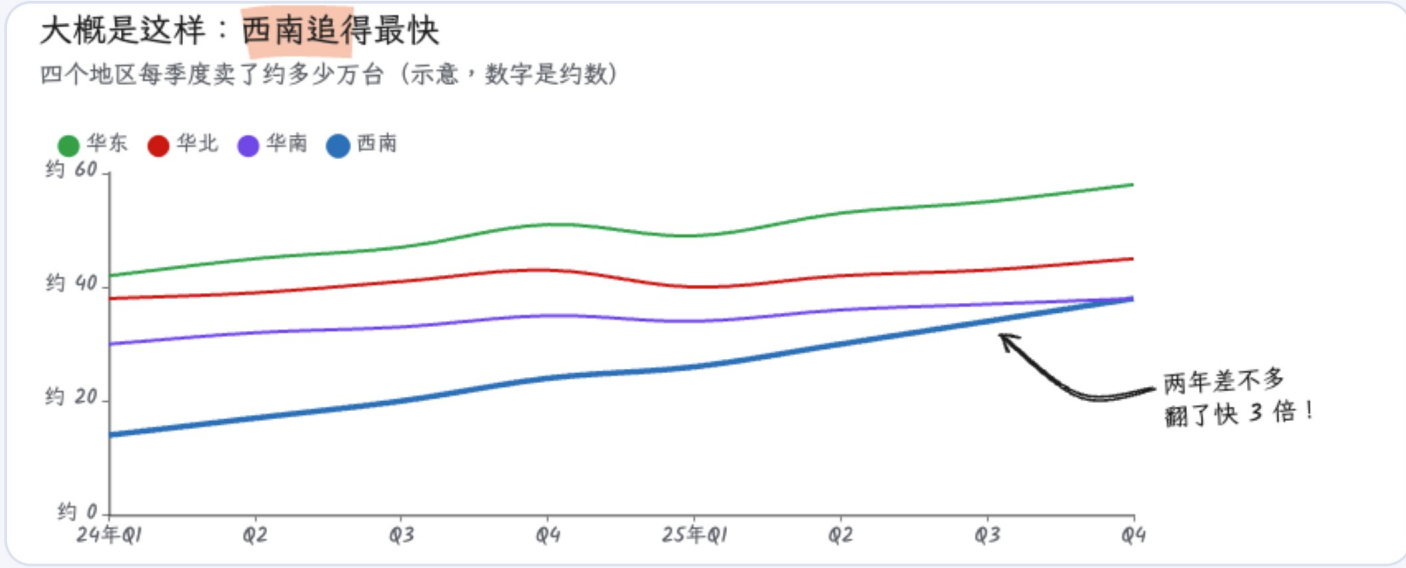
还能用 style.md 写自己的偏好

页面模式

看板、多视图工具
在新标签页全尺寸打开

上屏前自检

不合规就带错误码退回
模型改好再显示



手绘风格

下一步

主 session
调度

→

少量分工 session
执行 + 测试

→

人
只验收 · 看可视化

再远一点

**对着空气说话，
智能 UI 全息显示**

我接下来

**用 DeepSeek Harness 研究
可视化 UI 最佳实践，开源**



卡普迪姆

第二季起，实战用 DeepSeek Harness

01 少开界面　02 直达要紧的　03 一眼看懂

提前适应未来

省下来的带宽，拿去放松、去思考、去锻炼、去陪所爱的人。

谢谢！



卡普迪姆　Nagi-ovo