



AI APPLICATION LAUNCH CHECKLIST

AI 应用上线诊断表

判断你的想法，是否适合做成第一个真实可用的线上应用

这份诊断表不是让你马上学习复杂技术，而是先帮你看清：你的想法是否具体、第一版系统边界是否清楚、素材是否足够、上线条件是否成熟。完成后，你会得到一个更稳的启动判断。

5项

核心诊断维度

目标、价值、边界、素材、上线

30分

可量化评分

判断适合陪跑还是先打磨

1个

第一版系统范围

先上线，再验证，再迭代

适用对象

有想法但不确定如何落地的人

使用方式

先自测，再提交诊断，再决定路径



先判断，不要急着开始

很多人做 AI 应用失败，不是因为工具不够强，而是一开始没有判断清楚：这个想法到底解决什么问题、第一版要做到什么程度、是否真的具备上线条件。诊断的目的，是把“我想做个东西”变成“我准备上线一个可验证的轻量系统”。

READY

适合进入陪跑

场景具体、用户明确、第一版边界可控，有基础素材，7 天内可以交付一个真实可访问的线上应用。

REFINE

需要先打磨需求

方向有价值，但功能过散、素材不足、用户不够清楚，需要先完成需求收敛和素材整理。

PAUSE

暂不建议开做

想法过大、风险过高、依赖复杂资源，或者只是抽象概念，短期不适合做成第一版应用。

这份表解决什么问题

01. 把想法说清楚

- 把目标用户从“所有人”缩到一个明确群体。
- 把抽象愿望变成一个具体使用场景。
- 把“想做很多功能”收敛成第一版核心流程。

02. 判断上线条件

- 检查素材、时间、预算和反馈节奏是否可执行。
- 识别复杂支付、敏感数据、大型平台等高风险需求。
- 给出适合陪跑、先打磨或定制评估的路径。

诊断原则

第一版应用不是为了证明你能做一个“大系统”，而是为了拿到一个可访问、可使用、可验证的结果。能被真实用户打开并完成核心流程，比功能数量更重要。

Gemini

战略推演

AI Studio

原型生成

Codex

工程实现

部署验收

上线复盘



五项核心维度

一个想法是否适合做成第一版线上应用，不能只看“想不想做”，而要看它是否具备明确用户、真实价值、可控边界、可用素材和上线条件。下面五项，就是陪跑前最重要的判断标准。

诊断维度	要回答的问题	达标状态	风险信号
目标用户	这个应用主要给谁用？使用者是谁，决策者是谁？	能描述出一个具体人群和使用场景。	只说“所有人都可以用”。
问题价值	它解决什么具体问题？用户为什么愿意打开它？	能说清一个高频或强痛点问题。	只是觉得酷，但没有具体用途。
功能边界	第一版必须完成哪一个核心流程？哪些先不做？	能控制在 1 个主流程和 3-5 个关键模块。	一开始就想做完整平台。
素材准备	文案、图片、资料、案例、联系方式是否具备？	至少有基础文案和核心资料。	只有一句想法，没有任何内容材料。
上线条件	是否有明确时间、预算、反馈安排和验收标准？	愿意按天反馈，并接受第一版收敛。	不愿取舍，只想一步到位。

第一版系统的判断标准

第一版系统最好是“轻量但完整”：有明确入口，有核心流程，有表单或数据提交，有可展示的结果，有手机和电脑端的基础适配。它不一定复杂，但必须真实可用。



A. 项目基本信息

先把你的想法写成可判断的信息。不要追求完整，先追求具体。越具体，AI 越能协助你；越抽象，越容易在实现过程中跑偏。

基础信息

你的称呼

联系方式

所在行业 / 身份

例如：课程讲师 / 小商家 / 企业老板 / 自由职业者 / 产品经理

想做的应用名称

一句话描述

用一句话说清：你想为谁，做一个什么应用，解决什么问题。

应用类型选择

更接近哪一类

- ☐ 个人品牌与专业服务系统
- ☐ 小商家与本地服务系统
- ☐ 副业项目与 MVP 验证系统

- ☐ 课程培训与社群运营系统
- ☐ 企业获客与内部管理系统
- ☐ 其他轻量业务系统

你最想达到的结果

- ☐ 获取客户线索
- ☐ 展示服务和案例
- ☐ 管理客户或任务

- ☐ 完成预约或报名
- ☐ 交付资料或资源
- ☐ 验证产品需求



B. 核心需求与功能边界

AI 时代最重要的能力不是把需求写得越多越好，而是把第一版边界压到足够清楚。第一版只做能验证价值的核心流程，其他都进入后续迭代清单。

目标用户与真实问题

目标用户是谁

例如：准备报名训练营的职场人 / 想预约服务的本地客户 / 想试用工具的早期用户。

他们现在的痛点

写出 1-3 个具体痛点，不要写成泛泛的“效率低”“不方便”。

为什么现在要做

说明这个应用对你当前业务、学习、副业或项目验证的意义。

第一版必须完成的核心流程

用户进入后要完成什么

例如：了解服务 → 填写需求 → 提交联系方式 → 收到下一步指引。

第一版关键模块

☐ 应用介绍与价值说明

☐ 信息收集表单

☐ 简单管理或记录能力

☐ 服务 / 产品 / 资源展示

☐ 提交成功反馈

☐ 手机端基础适配

第一版明确不做

写下暂时不做的功能，例如：复杂权限、复杂支付、多人协作、大型数据分析、完整 App。



C. 素材、时间、预算与风险

AI 可以加速设计和工程实现，但不能替你凭空创造真实业务素材。素材越清楚，上线越顺；反馈越及时，交付越稳。

素材准备情况

你已有的素材

- ☐ 应用名称 / 品牌名称
- ☐ 基础介绍文案
- ☐ 产品 / 服务说明
- ☐ 案例 / 作品 / 图片
- ☐ 联系方式 / 收款方式
- ☐ 已有网址或参考应用

素材缺口

写下还没有准备好的内容，以及你能否在 1-2 天内补齐。

上线条件检查

期望上线时间

- ☐ 7 天内
- ☐ 2-4 周内
- ☐ 先诊断，不急上线
- ☐ 已有明确活动节点

预算范围

- ☐ 免费诊断
- ☐ 7 天应用上线陪跑
- ☐ 一对一定制服务
- ☐ 暂时不确定

高风险需求

- ☐ 复杂支付或交易
- ☐ 金融 / 医疗 / 法律诊断
- ☐ 大量敏感数据
- ☐ 高并发或大型平台
- ☐ 多人复杂权限
- ☐ 暂时没有以上风险

D. 30 分评分表

每项 0-6 分，总分 30 分。这个分数不是评价想法好坏，而是判断它现在是否适合进入第一版上线阶段。

6

非常清楚

可以直接进入原型和工程实现。

4

基本可做

还有少量需求或素材需要补齐。

3

需要收敛

方向存在，但边界仍然分散。

2

准备不足

需要先补充素材或明确用户。

0

暂不启动

风险过高或目标太抽象。

维度	评分问题	得分	备注
目标用户	是否能清楚描述主要使用者、使用场景和触发需求？	___ / 6	
问题价值	是否解决一个真实、具体、可表达的问题？	___ / 6	
功能边界	第一版是否能控制在一个主流程和少量关键模块内？	___ / 6	
素材准备	是否已有基础文案、案例、资料、图片或联系方式？	___ / 6	
上线条件	时间、预算、反馈节奏和验收标准是否明确？	___ / 6	
总分	把 5 项得分相加，得到当前项目成熟度。	___ / 30	

分数解释

24-30 分：适合进入 7 天应用上线陪跑；16-23 分：建议先完成需求收敛和素材补齐；15 分以下：暂不建议启动，先把用户、价值和系统边界讲清楚。



E. 诊断结果与下一步

完成诊断后，不要只停留在“我觉得可以做”。你需要根据结果选择下一步：进入陪跑、先打磨需求，或暂停当前方向。

24-30 分

适合进入陪跑

你的项目已经具备第一版上线条件。下一步重点不是继续加功能，而是确认 PRD、生成原型、进入工程实现和上线验收。

16-23 分

先完成收敛

你的方向有价值，但仍需要明确目标用户、第一版主流程或素材清单。建议先用 1-3 天补齐基础信息。

0-15 分

暂不建议开做

当前想法可能太大、太散或风险较高。先不要投入开发，优先完成问题验证、用户访谈或业务拆解。

你的最终判断

当前总分

____ / 30

最需要补齐的部分

例如：目标用户不够清楚 / 素材不足 / 功能太多 / 上线时间不明确。

下一步行动

☐ 提交免费诊断☐ 进入 7 天应用上线陪跑☐ 整理素材后再提交☐ 申请一对一定制评估

如果你已经有一个想法

先用这份表完成自测，再提交你的诊断信息。我会根据项目成熟度，判断它适合 7 天陪跑、适合一对一定制，还是应该先暂缓打磨。

AI项目上线实验室

把想法变成真实可用的线上应用