

WorkBuddy 入门指南（含100个实战案例-2026.07）

前言

【关于作者】：猴哥调皮了

Workbuddy 全国首批nova大使（全国50名）

17年网络营销运营× AIGC应用落地

分享AI工具测评、实战工作流与高效方法论

从工具测评到工作流搭建，从提示词工程到内容量产，拆解AI真正能干活的场景。

【可以交个朋友】



扫一扫上面的二维码图案，加我为朋友

目录

- 第一部分：产品介绍
 - 一、WorkBuddy 是什么
 - 二、四大核心能力
 - 三、三大工作模式
 - 四、八大能力模块
 - 五、安装与配置
 - 六、界面功能详解

- 七、Skills 技能系统
 - 八、专家中心
 - 九、连接器系统
 - 十、自动化 workflow
 - 十一、小程序功能
 - 十二、企业版 vs 个人版
 - 十三、积分体系与省钱技巧
- 第二部分：100个实战案例教程

第一部分：产品介绍

一、WorkBuddy 是什么

WorkBuddy 是腾讯云 CodeBuddy 团队推出的 **AI 原生桌面智能体工作台**，2026年3月正式发布。核心定位不是单纯的"聊天AI"，而是"干活AI"——能实际执行任务、操作本地文件、交付可验收的结果。

一句话定义：你说指令 → AI规划拆解 → 自动操作电脑执行 → 交付可验收文档/报表/PPT成品

与传统AI对话工具的根本区别：

对比维度	传统对话AI（如 ChatGPT/Kimi）	WorkBuddy
核心能力	输出文字建议	实际执行任务、操作文件
文件处理	无法读写本地文件	授权后直接读写本地文件
多步骤任务	需要分步手动操作	自主规划、链式执行
交付方式	文字回复	生成可直接使用的文档/图表/代码
远程操控	不支持	手机端远程指挥电脑干活

产品家族生态定位（腾讯三剑客）：

产品	定位	面向人群	核心场景
WorkBuddy	企业/职场桌面办公智能体	职场白领、团队	文档处理、数据分析、汇报制作、流程自动化
QClaw	个人本地AI助手（微信端）	C端个人用户	日常生活、手机远程操控
CodeBuddy	代码开发智能体	程序员、研发团队	代码生成、调试、项目开发

三者共享 OpenClaw 技能生态，技能可互相迁移复用。

截至2026年5月，WorkBuddy PC端月访问量已达885万，按DAU口径已成为中国最受欢迎的AI办公智能体。

二、四大核心能力

1. 理解自然语言

一句话描述任务，AI自动拆解并执行多步骤操作。不需要学任何指令语法，用正常说话的方式告诉它要干什么。

关键技巧：任务描述越具体，输出越精准。建议包含四个要素：

- **目标：**要生成什么
- **输入：**要处理什么文件或数据
- **格式：**希望输出 Word/Excel/PPT/HTML
- **约束：**风格、字数、谁来看

2. 自主规划执行

支持长链条复杂任务自主执行，不用分步下达指令。AI会自动：读取文件→数据清洗→汇总计算→图表生成→PPT排版→文件发送，全流程闭环。

核心流程：

1. 下达指令：用自然语言描述任务
2. 确认计划：AI解析并展示执行步骤，用户确认后开始执行

3. 执行反馈：在沙箱环境中运行，实时显示进度
4. 交付结果：生成文件、图表或报告，可直接使用

1. 多模态任务处理

支持处理文本、图片、音频、视频等多种输入格式，实现OCR识别、语音转文字、图片生成、视频制作等能力。

2. 本地文件操作

这是WorkBuddy跟市面上99% AI工具最大的区别。获得授权后，WorkBuddy可以直接读取和操作电脑上的本地文件夹——批量重命名、按规则整理、提取信息、格式转换，不用手动一个一个来。

操作方式：

- 在任务输入框里通过 @ 引用本地文件
- 直接拖拽文件到输入框
- 在任务开始时选择工作空间目录

三、三大工作模式

1. Ask 模式（只聊不动手）

- 适用于：纯咨询、信息查询、概念解释
- 消耗积分：最低（每次10-30积分）
- AI行为：只回答问题、提供建议，不会操作任何文件

2. Plan 模式（先规划再执行）

- 适用于：复杂任务、需要确认方案再动手
- AI行为：先分析需求，给出可执行方案计划，等确认后再动手
- 适合场景：方案设计、架构决策等需要拍板的场景

3. Craft 模式（直接干活）——最常用

- 适用于：你很清楚要什么，让AI直接交付结果
- AI行为：一句话→自动拆解→规划步骤→执行→交付可验收成果
- 适合场景：生成文档、做PPT、数据分析、写代码

推荐使用习惯：日常80%任务用Craft模式，不确定方案时切Plan确认，纯查资料用Ask省积分。

四、八大能力模块

能力模块	说明	代表场景
 研究与写作	行业调研、方案撰写、报告生成	竞品分析报告、市场调研
 数据与分析	Excel清洗、多表汇总、可视化图表	销售数据趋势分析、财务报表
 编程与开发	脚本编写、代码生成、项目部署	Python数据处理、API文档生成
 浏览器自动化	网页操作、数据爬取、自动填表	竞品监控、商品价格比价
 桌面应用控制	操作本地软件、文件管理	批量文件整理、桌面智能分类
 多模态内容生成	AI绘画、封面生成、视频制作	小红书配图、PPT封面
 第三方连接器	对接企微/飞书/钉钉/GitHub等	飞书机器人接入、ERP数据获取
 自动化调度	定时任务、重复工作自动执行	日报周报自动生成、定时数据汇总

五、安装与配置

5.1 系统要求

项目	要求
操作系统	Windows 10/11 或 macOS 10.15+
存储空间	约 150-180 MB

网络

需要稳定的网络连接

5.2 下载

官网地址: <https://www.codebuddy.cn>

- Windows版本: WorkBuddySetup.exe (约150-180 MB)
- macOS版本: WorkBuddy.dmg

5.3 Windows 安装步骤

1. 双击下载的 WorkBuddySetup.exe 安装程序
2. 按照安装向导提示, 点击"下一步"完成安装
3. 安装完成后, WorkBuddy会自动启动
4. 首次使用需要登录腾讯账号 (建议使用企业微信或QQ账号)
5. **重要:** 首次使用时, 需要授权WorkBuddy访问本地文件夹 (如桌面、文档等)

5.4 macOS 安装步骤

1. 双击下载的 WorkBuddy.dmg 文件
2. 将WorkBuddy图标拖拽到"应用程序"文件夹
3. 在"应用程序"中找到WorkBuddy并启动
4. 如果提示"无法打开", 需进入 系统设置→安全性与隐私→允许
5. 登录腾讯账号并授权文件访问权限

5.5 基础配置

6. 账号登录

推荐使用企业微信或QQ账号登录, 方便后续使用远程控制功能。

7. 文件访问权限

- WorkBuddy需要访问本地文件才能执行任务
- 建议授权常用文件夹: 桌面、文档、下载
- 注意: 仅授权必要的文件夹, 避免处理敏感数据

8. 模型选择

WorkBuddy支持多种大模型, 根据任务类型切换:

任务类型	推荐模型	原因
日常办公	混元模型	响应速度快
复杂任务	DeepSeek / GLM	理解能力强
创意写作	Kimi	文本生成质量高
超长文档	Kimi	超长文档处理
代码开发	DeepSeek	代码能力突出

9. 积分领取

新用户注册后，积分不会自动到账。需手动访问 <https://www.codebuddy.cn/profile/usage> 点击领取新用户福利（2000积分，有效期90天）。同时完成实名认证，后续发文赚积分需要实名账号。

六、界面功能详解

打开WorkBuddy后，界面分三大区域：

6.1 左侧边栏

区域	功能说明
任务列表	按文件夹分组显示历史任务，支持搜索
专家入口	140+领域专家，按分类浏览或搜索
技能（Skills）	技能插件市场，搜索安装管理技能
连接器	MCP连接器管理，打通第三方工具
自动化	定时任务设置入口
用户头像/个人中心	积分查看、邀请好友、Claw设置

6.2 中间对话区

区域	功能说明
任务标题栏	显示当前任务名称和模式
消息列表	对话消息流，实时显示AI回复和执行进度
输入框	自然语言指令输入，支持@引用文件、拖拽上传

6.3 右侧结果区

区域	功能说明
产物展示	生成的文件、图表、报告预览
全部文件	任务涉及的所有文件列表
变更记录	文件修改的实时记录
实时预览	生成内容的即时预览（PPT、图表等）

七、Skills 技能系统

7.1 什么是技能

技能（Skills）是WorkBuddy的插件机制。安装不同的技能包，AI就获得不同的专业能力。就像手机装了微信就能聊天、装了抖音就能刷视频一样。

7.2 内置技能分类

类别	代表技能
文档处理	PPT生成、Word文档、Excel表格、思维导图
数据分析	数据报表、可视化图表、统计分析
图像视频	AI绘画、封面生成、视频制作

金融投资	股票分析、基金筛选、行情监控
专业领域	专利交底书、法律文书、需求分析

7.3 安装技能

方式一：对话中直接安装

Plain

1 帮我安装PPT技能

方式二：技能市场搜索安装

- 左侧边栏→技能→右上角"+"→搜索技能名称→点击安装

7.4 自建技能

WorkBuddy支持自建专属技能。点击右上角"添加技能"，使用内置的 skill-creator Skill辅助创建。用自然语言描述想要的技能，它能帮你创建全新专属技能包。

示例：创建"按照我司PPT模板风格生成汇报文档"的定制技能。

7.5 技能开发

如果你熟悉编程，可以开发自定义技能：

- 通过 .codebuddy-plugin/plugin.json 定义插件元数据
- 在 skills/ 目录添加AI技能模板
- 在 commands/ 目录添加自定义斜杠命令

八、专家中心

8.1 什么是专家

专家是针对特定领域深度调优的AI分身。每个专家背后都灌入了对应领域的专业知识体系和实战方法论。相当于一人调用多角色AI团队并行处理复杂工作。

8.2 专家分类

WorkBuddy内置了140多个垂直领域的AI专家，覆盖12大行业：

行业	代表专家
产品	产品经理专家、增长黑客专家
设计	UI设计专家、品牌设计专家
开发	前端专家、后端专家、架构师
营销	营销策划专家、SEO专家
金融	金融分析师、投资顾问
法律	法律顾问、合规专家
HR	HR招聘专家、薪酬专家
运营	运营专家、数据分析专家
...	更多140+专家

8.3 使用方式

1. 左侧菜单栏→"专家"
2. 按分类浏览，或直接搜索
3. 选择专家后直接对话
4. 对话中支持快速切换不同专家

8.4 专家团模式

最新版本支持专家团模式：多个专家并行协作处理复杂任务。比如一个专家分析数据，另一个生成报告，第三个做排版美化，同时开工。

九、连接器系统

9.1 什么是连接器

如果说Skills是给AI装"技能"，MCP（Model Context Protocol）连接器就是给AI装"手脚"。通过连接器，WorkBuddy可以直接接入外部工具和服务。

9.2 已支持的连接器

类别	已支持的连接器
腾讯生态	腾讯文档、腾讯会议、QQ邮箱、企业微信、TAPD、腾讯乐享
代码托管	GitHub、CNB、Gongfeng
协作工具	飞书、钉钉、Notion、金山文档
云存储	百度网盘、微云
商业数据	企查查、天眼查、销售易CRM

9.3 连接后的能力

- 从腾讯会议直接拉取上周会议纪要，基于纪要生成项目周报
- 读取腾讯文档里的内容，加工后存回云文档
- 从GitHub拉代码、分析、提交PR
- 在企微群里自动推送任务结果

9.4 配置方式

连接器管理页面→找到需要的服务→点击授权→开启Trust，无需任何开发。

十、自动化 workflow

10.1 什么是自动化

让WorkBuddy自动定期执行重复性工作。设置好规则，到点自动执行，不用你守着。

10.2 支持的调度方式

方式	说明	示例
每天DAILY	每天定时执行	每天早上9点汇总行业新闻
每周WEEKLY	每周定时执行	每周一自动汇总上周工作生成周报

每月MONTHLY	每月定时执行	每月1号生成上月数据月报
一次性ONCE	一次性定时执行	明天下午3点提醒开会

10.3 自动化额度说明

版本	日常额度	限时活动期间
个人体验版	3个/月	可至99个
标准版	15个/月	可至99个
高级版	30个/月	-
旗舰版	更多	-

十一、小程序功能

11.1 微信小程序

搜索"腾讯WorkBuddy"即可使用。

两种模式：

- **云上模式**（推荐新手）：无需电脑，直接在云端执行，适合轻量任务
- **本机模式**：远程操控电脑上的WorkBuddy，适合需要本地文件操作的任务

11.2 配置步骤

1. 打开电脑端WorkBuddy→左下角用户名→设置→助理设置→微信客服号集成→扫码绑定
2. 在微信小程序中选择"本机模式"即可远程操控

11.3 手机远程操控场景

- 外出时手机操控电脑自动完成报表
- 家里远程处理办公文件
- 随时随地启动自动化任务
- 手机端发指令，电脑端执行并回传结果

十二、企业版 vs 个人版

12.1 WorkBuddy 个人版

- **面向人群：**职场个人、自由职业者
- **使用方式：**桌面客户端独立使用，微信远程遥控
- **核心能力：**基础文档、数据、创作、自动化能力全开
- **适合场景：**单人提升日常办公效率
- **价格：**59元/月（标准版）

12.2 WorkBuddy Enterprise 企业版（2026年6月正式发布）

- **面向人群：**中大型企业、政企组织
- **价格：**316元/人/月

功能维度	个人版	企业版
账号管理	单点腾讯账号登录	组织认证、AD域控
数据安全	本地沙箱操作	三重数据分级、双重Claw审批
技能管理	社区技能开放使用	白名单技能管控
知识库	个人知识库	团队共享知识库、公司专属技能库
协作	单人使用	多人共用AI工作台、批量生成报表
集成	基础IM绑定	企微深度组织打通、原生对接腾讯文档/网盘/乐享
安全合规	基础安全	私有化部署、数据本地加密、外发内容风控
管理后台	无	成员用量管控、Token计费、操作审计日志

自动化	个人定时任务	集中任务调度、团队流程自动化
-----	--------	----------------

十三、积分体系与省钱技巧

13.1 积分获取渠道

渠道	收益	频率	难度
🏆 社区发文	500-3000积分/篇	每月上限48000	中
👤 邀请好友	双方各500积分	无上限	低
📈 成长计划	一次性900积分	一次性	低
🎖️ 新用户注册	2000积分	一次性	低
🔄 每月免费额度	约500积分/月	每月自动发放	零

13.2 积分消耗参考

任务类型	消耗积分
简单问答/短句改写	10-30
周报/总结/邮件	30-50
表格整理/文档排版	50-150
代码生成/调试	100-300
深度调研报告/复杂PPT	200-800

13.3 省钱四招

- 简单任务用Ask模式：纯查资料消耗积分最少
- 一次性说清楚需求：反复追问来回对话最浪费积分
- 优先消耗临近过期积分：在积分页面查看过期倒计时

4. 用自己的API Key：配置DeepSeek/OpenAI的API Key，用自己的Key不消耗WorkBuddy积分

第二部分：100个实战案例教程

📁 办公自动化类（案例1-15）

案例1：每日早会速报生成器

适用场景：每天早上需要快速汇总昨日工作进展、今日待办重点、团队关键指标，用于早会同步信息，避免手动整理耗时。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录，指定存放昨日工作记录的文件夹（如 桌面/工作日志/）
3. 输入指令，描述速报生成需求
4. AI自动读取昨日工作记录文件、Git提交记录、会议纪要等
5. 自动汇总关键进展、待办事项、数据指标
6. 生成结构化速报文档（Word或Markdown格式）
7. 下载速报文件，用于早会展示或群内分享

指令模板：

Plain

- 1 读取「桌面/工作日志/」目录下昨天的所有工作记录文件，汇总生成一份每日早会速报，包含：1. 昨日关键进展（3-5条）；2. 今日重点待办（3-5条）；3. 需关注的风险或异常；4. 核心数据指标变化。格式简洁清晰，适合3分钟早会口头汇报，输出为Markdown文件。

涉及Skills/专家/连接器：文件读取能力、文档生成Skill、Git连接器（可选）

注意事项与技巧：

- 建议每天下班前用5分钟写一条简要工作记录，积累后速报质量更高
- 可搭配自动化调度设置每日早上8:30自动生成速报
- 如果接入了Git连接器，可自动拉取提交记录补充进展

效率提升：30分钟→3分钟

案例2：会议纪要自动加工流水线

适用场景：每周2-3场会议，手动整理纪要1小时起步，需要将录音/草稿自动转化为标准纪要格式，并提取待办和责任人。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传会议录音文件或粘贴会议草稿笔记到输入框（支持拖拽音频/文本文件）
3. 输入指令，要求生成标准会议纪要
4. AI自动执行：语音转文字（如有音频）→提取核心议题→整理讨论要点→标注决策结论
5. 自动提取行动项、对应责任人、完成时限，单独列表展示
6. 生成结构化会议纪要Word文档
7. 可选：通过连接器将纪要存入腾讯文档或飞书文档

指令模板：

Plain

- 1 读取这份会议录音/记录，整理成标准会议纪要格式，包含：1.会议主题与时间；2.参会人员；3.核心讨论要点（按议题分组）；4.决策结论；5.行动项列表（含责任人、截止日期、优先级）。内容精简不冗余，输出为Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：语音转文字能力、文档生成Skill、腾讯文档连接器（可选）、飞书连接器（可选）

注意事项与技巧：

- 音频文件建议不超过30分钟，过长可分段处理
- 会议草稿越完整，纪要质量越高
- 可搭配腾讯会议连接器直接拉取会议录音

效率提升：1小时→5分钟

案例3：周报四步工作流

适用场景：每周五的"灵魂拷问"，写不出亮点、凑不出内容，需要基于零散记录自动生成标准周报。

操作步骤：

1. **第一步：素材准备**——在WorkBuddy中选择工作空间目录，指向存放本周工作记录的文件夹
2. **第二步：模式选择**——新建对话，切换至**Craft模式**
3. **第三步：指令输入**——粘贴本周零散工作记录或指定工作日志文件夹
4. **第四步：等待生成**——AI自动读取记录，按标准周报格式整理，区分完成/问题/计划三大板块
5. 微调格式后下载使用

指令模板：

Plain

- 1 结合我提供的工作内容，整理一份标准职场周报，划分三大板块：1.本周工作完成情况（按项目/任务分组，标注进度和成果）；2.现存问题与风险（标注紧急程度）；3.下周工作计划（按优先级排序）。语言正式简洁，适配企业内部汇报风格，输出为Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：文档生成Skill、文件读取能力

注意事项与技巧：

- 日常养成记录工作片段的习惯，周报素材越丰富输出越精准
- 可指定输出格式为PPT，直接用于周会汇报
- 指令中明确公司风格要求，避免千篇一律

效率提升：2小时→5分钟

案例4：周报搭配ima知识库（微信小程序版）

适用场景：习惯用微信小程序记录工作片段，希望结合ima知识库沉淀的经验模板自动生成个性化周报。

操作步骤：

1. 在微信小程序中搜索"腾讯WorkBuddy"并登录
2. 进入ima知识库，上传公司周报模板和过往优秀周报作为参考样本
3. 在小程序中粘贴本周工作零散记录

4. 输入指令，要求基于知识库模板生成周报
5. AI结合知识库中的模板风格和工作记录，自动生成个性化周报
6. 在小程序中预览、微调后导出

指令模板：

Plain

- 1 基于ima知识库中的周报模板风格，结合我本周的工作记录，生成一份与公司风格一致的周报。包含：工作完成情况、问题与风险、下周计划。输出格式与知识库中的模板一致。

涉及Skills/专家/连接器：ima知识库、微信小程序

注意事项与技巧：

- 先在ima知识库中上传3-5份优秀周报样本，AI学习后输出风格更贴合
- 小程序云上模式适合轻量任务，复杂周报建议用电脑端Craft模式
- 知识库中可积累项目术语、公司黑话，避免AI输出不接地气

效率提升：2小时→8分钟

案例5：日报一键生成

适用场景：每天需要提交日报，但记录零散、格式不一，需要快速整理成标准日报格式。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 在输入框中粘贴今日工作零散记录（可多段文字随意粘贴）
3. 输入日报生成指令
4. AI自动整理：归类任务→标注完成状态→提取关键成果→识别待跟进事项
5. 生成标准日报文档
6. 可搭配自动化调度设置每天下班前自动触发

指令模板：

Plain

- 1 根据我今日的工作记录，生成一份标准日报，格式包含：1. 今日完成事项（按优先级排序，标注耗时和成果）；2. 今日遇到的问题及处理方式；3. 明日重点计划（前3项）；4. 需要协调的事项。语言简洁专业，输出为Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：文档生成Skill、自动化调度

注意事项与技巧：

- 可设置自动化任务：每天17:30自动扫描工作日志文件夹生成日报
- 日报记录越具体（含数据、成果量化），AI输出越有价值
- 建议用Ask模式先快速列要点，再切Craft模式生成完整日报

效率提升：30分钟→2分钟

案例6：工作待办清单自动管理

适用场景：待办事项散落在邮件、会议纪要、聊天记录中，需要自动收集整理并按优先级排序管理。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传相关文件：会议纪要、邮件截图、聊天记录文本等
3. 输入待办清单生成指令
4. AI自动扫描所有文件，提取待办事项、责任人、截止日期
5. 按紧急程度和优先级排序，生成结构化待办清单
6. 输出为Excel或Markdown格式，便于持续追踪
7. 可选：通过连接器同步到飞书任务/钉钉待办

指令模板：

Plain

- 1 读取以下文件中的所有待办事项：会议纪要、邮件记录、聊天截图。提取每个待办的事项描述、责任人、截止日期、优先级（紧急/重要/一般），按优先级排序生成待办清单。输出为Excel表格，包含状态列（待办/进行中/已完成），方便后续追踪。

涉及Skills/专家/连接器：文件读取、OCR识别、Excel生成Skill、飞书/钉钉连接器（可选）

注意事项与技巧：

- 截图中的待办需OCR识别，确保图片清晰度
- 建议每周更新一次待办清单，保持追踪时效性
- 可创建自建Skill"待办提取器"，一键从任意文件提取待办

效率提升：1小时→5分钟

案例7：邮件批量处理与自动回复

适用场景：每天收到大量重复性邮件（询价、投诉、合作咨询），需要批量分类并生成标准化回复。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 通过QQ邮箱连接器拉取近期邮件，或导出邮件文本文件上传
3. 输入邮件分类与回复指令
4. AI自动分类邮件类型（询价/投诉/咨询/通知等）
5. 对每类邮件生成标准化回复模板
6. 输出分类汇总表和回复模板文档
7. 可选：通过邮箱连接器直接发送回复

指令模板：

Plain

- 1 读取这批邮件内容，按类型分类（询价、投诉、合作咨询、内部通知、其他），统计每类数量。对询价类邮件生成标准回复模板（包含报价范围、联系方式），对投诉类生成安抚+解决方案回复模板，对咨询类生成礼貌引导回复。输出分类汇总Excel和回复模板Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：QQ邮箱连接器、文档生成Skill、Excel生成Skill

注意事项与技巧：

- 建议先批量处理一周邮件样本，验证分类准确率后再日常使用
- 涉及敏感内容的邮件建议人工审核后再发送

- 可创建专属Skill"邮件自动分类回复"，一键执行

效率提升：2小时→10分钟

案例8：文件批量整理归档

适用场景：桌面/下载文件夹混乱，数百个文件散落不同位置，需要按类型、日期、项目等维度自动分类归档。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为需要整理的文件夹（如桌面或Downloads）
3. 输入文件整理指令，指定分类规则
4. AI自动扫描文件夹内所有文件
5. 按指定规则分类：文档→文档文件夹、图片→图片文件夹、压缩包→归档文件夹等
6. 自动创建子文件夹并移动文件
7. 生成整理报告，列出分类结果和异常文件

指令模板：

Plain

- 1 整理「桌面」文件夹内的所有文件，按以下规则分类归档：1.文档类（Word/PDF/Excel/PPT）→「文档归档/」；2.图片类（jpg/png/gif）→「图片归档/」按月份子文件夹；3.压缩包→「压缩包归档/」；4.代码文件→「代码归档/」；5.其他→「其他文件/」。完成后生成归档报告，列出每个类别文件数量和异常文件。

涉及Skills/专家/连接器：文件操作能力、文件夹管理

注意事项与技巧：

- 首次整理建议用Plan模式确认分类规则，避免误归类
- 重要文件先备份再整理，防止误移动
- 可设置自动化每月1号自动整理桌面

效率提升：2小时→3分钟

案例9：文件批量重命名

适用场景：大量文件命名混乱（如截图默认名、下载文件带特殊字符），需要按统一规则批量重命名。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为需要重命名的文件夹
3. 输入重命名指令，指定命名规则
4. AI自动扫描文件夹，分析当前文件名
5. 按指定规则生成新文件名列表
6. 执行批量重命名操作
7. 生成重命名对照表（旧名→新名），便于核对

指令模板：

Plain

- 1 将该文件夹内所有图片文件，统一命名为「日期-序号」格式，序号从001开始排列。例如：20260710-001.jpg。PDF文件按「项目名-文档类型-版本号」格式重命名。完成后输出新旧文件名对照表，便于核对。

涉及Skills/专家/连接器：文件操作能力、批量处理

注意事项与技巧：

- 先用Plan模式预览重命名结果，确认后再执行
- 重命名前建议备份原文件夹
- 文件名中避免使用特殊字符（/、\、:等）

效率提升：1小时→2分钟

案例10：文件格式批量转换

适用场景：需要将大量Word文档转PDF、图片转统一格式、Excel转CSV等批量格式转换。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为待转换文件所在文件夹

3. 输入格式转换指令
4. AI自动扫描文件，识别当前格式
5. 逐个执行格式转换（Word→PDF、PNG→JPG等）
6. 转换后文件保存到指定输出文件夹
7. 生成转换报告（成功/失败/跳过文件数）

指令模板：

Plain

- 1 将「文档/报告/」文件夹内所有Word文档（.docx）转换为PDF格式，保存到「文档/报告PDF/」文件夹。图片文件将PNG转换为JPG格式，压缩质量80%。Excel文件转换为CSV格式。完成后输出转换统计报告，标注成功转换数量和失败文件。

涉及Skills/专家/连接器：文件操作能力、格式转换处理

注意事项与技巧：

- 复杂排版Word转PDF可能有小差异，关键文件建议人工检查
- 图片转换注意保留原始分辨率
- 大批量转换建议分批执行，避免超时

效率提升：3小时→10分钟

案例11：桌面文件智能分类

适用场景：桌面堆满各种文件，按文件内容而非仅按类型进行智能分类（如区分"合同"和"报告"两类PDF）。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为桌面文件夹
3. 输入智能分类指令，按内容语义分类
4. AI自动读取文件内容（OCR识别图片、解析PDF/Word）
5. 根据内容语义判断分类（合同类、报告类、数据类、通知类等）
6. 创建语义分类子文件夹并移动文件

7. 生成分类报告，展示每类文件数量和代表性文件

指令模板：

Plain

- 1 智能分类桌面上的所有文件，不是按文件类型分，而是按内容语义分类：1. 合同/协议类→「合同归档/」；2. 报告/汇报类→「报告归档/」；3. 数据/表格类→「数据归档/」；4. 通知/公告类→「通知归档/」；5. 个人/生活类→「个人文件/」；6. 无法判断的→「待分类/」。读取每个文件内容后判断分类，完成后输出分类统计。

涉及Skills/专家/连接器：文件读取、OCR识别、语义理解、文件操作

注意事项与技巧：

- 语义分类需要读取文件内容，耗时比纯类型分类略长
- 建议先用少量文件测试分类准确率
- 可保存此指令为自建Skill，一键执行桌面智能分类

效率提升：2小时→8分钟

案例12：截图OCR识别与文字提取

适用场景：需要从大量截图、扫描件中提取文字信息（如聊天记录截图、合同扫描件、发票照片）。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 将截图/扫描件文件拖拽到输入框，或选择工作空间目录指向图片文件夹
3. 输入OCR识别与文字提取指令
4. AI自动对每张图片执行OCR识别
5. 提取文字内容，按图片文件名分组整理
6. 可选：进一步结构化提取（如从发票提取金额、日期、编号）
7. 输出为Excel或Word文档

指令模板：

Plain

- 1 对这批截图执行OCR文字识别，提取所有文字内容。按图片文件名分组输出识别结果。如果是发票/合同截图，进一步提取：金额、日期、编号、对方名称等关键字段，汇总到Excel表格。如果是聊天记录截图，提取对话内容和时间戳。

涉及Skills/专家/连接器：OCR识别能力、多模态处理、Excel生成Skill

注意事项与技巧：

- 图片清晰度直接影响OCR准确率，模糊图片建议先放大增强
- 中文识别准确率通常高于手写体
- 可创建自建Skill"发票OCR提取器"专用于发票识别

效率提升：1小时→3分钟

案例13：语音转文字会议记录

适用场景：会议录音需要转文字并整理成结构化纪要，手动听写耗时巨大。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传会议录音文件（支持mp3/wav/m4a等格式）到输入框
3. 输入语音转文字+纪要整理指令
4. AI自动执行语音转文字，生成原始文本
5. 自动整理为结构化纪要：议题、讨论要点、决策、待办
6. 标注发言人（如录音中可区分）和时间节点
7. 输出为Word文档

指令模板：

Plain

- 1 将这份会议录音转文字，然后整理成标准会议纪要。要求：1.先输出完整转写文本；2.再按议题分段整理讨论要点；3.提取所有决策结论和行动项；4.标注每个行动项的责任人和截止日期；5.输出为Word文档，包含转写原文和结构化纪要两部分。

涉及Skills/专家/连接器：语音转文字能力、文档生成Skill

注意事项与技巧：

- 录音超过30分钟建议分段上传处理
- 多人会议中区分发言人需要录音质量较好
- 可搭配腾讯会议连接器直接拉取会议录音

效率提升：2小时→10分钟

案例14：多文档合并与对比

适用场景：需要合并多个文档内容，或对比两份文档的差异（如合同版本对比、方案修订对比）。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传需要合并/对比的多个文档文件
3. 输入合并或对比指令
4. **合并场景**：AI读取所有文档内容，按指定顺序合并，统一格式排版
5. **对比场景**：AI逐段对比两份文档，标注增删改内容，生成差异报告
6. 输出合并文档或差异对比报告
7. 可选：差异报告以表格形式展示（位置/原文/修改后/变更类型）

指令模板（合并）：

Plain

- 1 将这3份报告文档合并为一份完整报告，按章节顺序排列：第一部分用文档A的内容，第二部分用文档B，第三部分用文档C。统一格式排版，消除重复内容，确保逻辑连贯。输出为Word文档。

指令模板（对比）：

Plain

- 1 对比这份合同的v1版本和v2版本，逐段标注差异：新增内容用绿色标注，删除内容用红色标注，修改内容用黄色标注。生成差异对比表格，包含：条款编号、原文、修改后、变更类型（新增/删除/修改）、变更影响分析。输出为Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：文档读取、文档生成Skill、文本对比分析

注意事项与技巧：

- 合并前确认各文档格式一致，避免排版冲突
- 对比类任务建议用Plan模式先确认对比维度
- 法律合同对比建议调用法律专家辅助分析变更影响

效率提升：1.5小时→8分钟

案例15：跨语言文件翻译与排版

适用场景：需要将英文/日文等外文文档翻译为中文，或中文文档翻译为外文，并保持专业排版格式。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传待翻译的外文文档（Word/PDF/Excel等）
3. 输入翻译与排版指令，指定目标语言和风格要求
4. AI自动读取文档内容，逐段翻译
5. 保持原文格式结构（标题层级、表格、列表等）
6. 专业术语调用专家中心对应领域专家确保翻译准确
7. 输出为目标语言的格式化文档

指令模板：

Plain

1 将这份英文技术报告翻译为中文，要求：1.保持原文的标题层级和格式结构；2.技术术语使用行业标准中文译名（如API→应用程序接口）；3.表格和图表标题一并翻译；4.语言风格为正式技术文档风格；5.在翻译不确定的地方标注原文供参考。输出为Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：文档读取、文档生成Skill、领域专家（可选）

注意事项与技巧：

- 专业领域翻译建议调用对应专家（法律、金融、技术等）
- 翻译后建议人工校验关键术语和数字

- 可创建自建Skill"中英双语翻译器"，一键翻译+排版

效率提升：4小时→15分钟

📱 内容创作与自媒体类（案例16-25）

案例16：小红书图文种草内容生成

适用场景：小红书笔记创作——选题、标题、正文、配图文案、标签，全流程自动生成，适配小红书口语化+表情符号风格。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入产品/话题关键词和账号定位信息
3. 输入小红书内容生成指令
4. AI自动执行：选题策划→标题生成（悬念式/痛点式/数字式3种）→正文撰写（口语化+表情符号）→配图文案→标签推荐
5. 生成3-5个标题候选供选择
6. 正文自动适配小红书短句分段风格
7. 输出完整笔记内容包（标题+正文+配图文案+标签）

指令模板：

Plain

- 1 为小红书账号生成一篇种草笔记，产品是「便携式蓝牙音箱」，账号定位是科技数码测评。要求：1. 生成3个不同风格的标题（悬念式、数字式、痛点式）；2. 正文800字左右，口语化风格，每段2-3句，适当使用emoji表情🔥💡；3. 配3张图的文案描述；4. 推荐10个相关标签；5. 结尾加互动引导。输出为Markdown文件。

涉及Skills/专家/连接器：内容创作Skill、营销专家（可选）、AI绘画Skill（配图）

注意事项与技巧：

- 先上传3-5篇你的爆款笔记到知识库，让AI学习你的账号风格
- 标题是流量关键，务必从3个候选中挑选最优
- 正文避免AI味过重，可要求"拒绝生硬AI话术，贴近真人表达"

效率提升：2小时→15分钟

案例17：公众号全自动运营（Playwright浏览器方案）

适用场景：需要从选题到发布全流程自动化，包括浏览器自动登录公众号后台、创建草稿、填充内容、上传封面图。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 安装浏览器自动化Skill（帮我安装浏览器自动化技能）
3. 输入公众号全流程运营指令
4. AI自动执行：选题策划→文章撰写→封面图生成→浏览器打开公众号后台→登录→创建草稿→填充标题和正文→上传封面图→保存草稿
5. 全流程在浏览器中自动完成，实时显示操作进度
6. 草稿保存后，人工最终审核并发布
7. 生成运营报告（选题来源、文章结构、关键词覆盖）

指令模板：

Plain

- 1 帮我完成公众号全流程运营：1. 根据「AI办公效率」主题策划一篇1500字干货文章；2. 生成3个标题候选；3. 生成封面图描述；4. 使用浏览器自动化打开公众号后台，登录我的账号，创建新草稿，填充选定的标题和文章正文，上传封面图，保存为草稿。最后输出操作截图确认草稿已保存。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、内容创作Skill、AI绘画Skill

注意事项与技巧：

- 首次使用浏览器自动化需确认登录状态，建议先手动登录一次
- 公众号后台操作涉及账号安全，建议用Plan模式确认步骤后再执行
- 草稿发布前务必人工审核内容质量和合规性

效率提升：3小时→20分钟

案例18：公众号全自动运营（API草稿箱方案）

适用场景：通过公众号API接口直接将文章推送到草稿箱，无需浏览器操作，更稳定可靠。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 配置公众号API连接器（AppID、AppSecret、API Token）
3. 输入API草稿箱推送指令
4. AI自动执行：选题→撰写文章→生成封面图→调用公众号API创建草稿→上传封面素材→绑定草稿和封面
5. 通过API返回结果确认草稿创建成功
6. 人工在公众号后台审核草稿并发布
7. 可设置自动化每天定时生成并推送草稿

指令模板：

Plain

1. 通过公众号API完成文章草稿创建：1. 撰写一篇2000字的「职场AI工具推荐」干货文章；2. 生成封面图描述并上传为素材；3. 调用微信公众号API（AppID:wxXXX, AppSecret:XXX）创建草稿，填充标题「2026年5个AI工具让你效率翻倍」和正文HTML内容，绑定封面素材media_id；4. 返回草稿media_id确认创建成功。

涉及Skills/专家/连接器： 公众号API连接器、内容创作Skill、API调用能力

注意事项与技巧：

- 需要先在公众号后台获取AppID和AppSecret
- API方案比浏览器方案更稳定，不受界面变动影响
- 文章正文需转为HTML格式才能通过API推送

效率提升： 3小时→15分钟

案例19：公众号"一人编辑部" workflow

适用场景： 一个人运营公众号，需要从选题、写稿、排版、校对到发布全链路自动化，实现"一人编辑部"效率。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，创建自建Skill"公众号一人编辑部"
2. 在Skill中定义完整工作流：每日选题→初稿撰写→多版标题→内容校对→排版优化→草稿推送

3. 日常使用时一键触发Skill
4. AI按工作流自动执行全链路
5. 每个环节输出中间结果供快速审核
6. 最终草稿推送到公众号后台
7. 发布后触发数据复盘工作流

指令模板（创建Skill）：

Plain

- 1 帮我创建一个Skill叫"公众号一人编辑部"，工作流程：1. 每日自动抓取行业热点，筛选3个适配我账号定位的选题；2. 选定选题后自动撰写1500字干货初稿；3. 生成5个不同风格标题候选；4. 自动校对错别字、语病、敏感词；5. 优化排版适配公众号阅读风格；6. 推送到公众号草稿箱。所有环节可一键触发或定时自动执行。

涉及Skills/专家/连接器：自建Skill、内容创作Skill、浏览器/API连接器、自动化调度

注意事项与技巧：

- Skill创建后可持续迭代优化，越用越贴合账号风格
- 建议在知识库中上传爆款文章样本，让AI学习账号风格
- 可设置每周一/三/五定时触发，实现定期更新

效率提升：每天4小时→每天30分钟（仅审核）

案例20：短视频选题清单生成

适用场景：短视频创作者需要每日/每周批量产出选题，避免灵感枯竭和选题同质化。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入账号定位、目标受众、内容方向等信息
3. 输入选题清单生成指令
4. AI自动执行：热点抓取→行业趋势分析→受众痛点挖掘→竞品爆款拆解→选题生成
5. 每个选题附带：标题、核心观点、预估时长、拍摄建议、爆款概率评估
6. 生成一周7天选题清单表格

7. 可选：结合知识库中的历史爆款数据优化选题方向

指令模板：

Plain

- 1 为我的短视频账号生成一周选题清单。账号定位：职场效率提升，目标受众：25-35岁白领，内容方向：AI工具+办公技巧。要求：1. 每天1个选题，共7个；2. 每个选题包含：标题、核心观点、预估时长（30-60秒）、拍摄形式建议（口播/实操演示/对比）、爆款概率评估（高/中/低）；3. 选题避免同质化，覆盖痛点型、干货型、情绪型三种内容类型；4. 输出为Excel表格。

涉及Skills/专家/连接器：内容创作Skill、运营专家、浏览器自动化（热点抓取）

注意事项与技巧：

- 可在知识库中积累爆款选题规律，AI学习后选题质量更高
- 建议每周批量生成下周选题，避免临时抱佛脚
- 选题清单可搭配自动化每周一早上自动生成

效率提升：1小时→5分钟

案例21：短视频口播稿多Agent并行生成

适用场景：需要批量生成多条短视频口播稿，利用多Agent并行同时撰写多条，大幅提速。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入多条选题列表和口播稿生成需求
3. 输入多Agent并行指令
4. AI自动分配多个Agent并行撰写不同选题的口播稿
5. 每个Agent独立完成：选题拆解→开头hook→正文干货→结尾引导→时长控制
6. 所有口播稿并行完成后汇总输出
7. 逐条审核微调后使用

指令模板：

Plain

- 1 并行生成5条短视频口播稿，选题分别是：1.「3个Excel快捷键让你下班提前1小时」；2.「AI帮你写周报，同事都以为你加班了」；3.「开会别再说收到，这3句更专业」；4.「职场新人必知的5个暗规则」；5.「你的简历为什么总被HR秒拒」。每条口播稿要求：开头3秒hook吸引注意，正文干货简洁有力，结尾引导关注，总时长控制在45-60秒（约200-250字）。5条并行生成，输出为5个独立文本文件。

涉及Skills/专家/连接器：多Agent并行能力、内容创作Skill

注意事项与技巧：

- 多Agent并行适合批量生产，单条精品建议用单个Agent深度打磨
- 口播稿字数控制在200-250字对应45-60秒时长
- 建议在指令中明确禁止使用"接下来为大家介绍"等AI套话

效率提升：5小时→15分钟

案例22：视频号内容创作辅助

适用场景：微信视频号内容创作，需要适配视频号的推荐机制和用户偏好。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入视频号内容创作指令，指定账号定位和目标
3. AI分析视频号内容特征（短时长、强情绪、社交推荐）
4. 自动生成适配视频号的内容方案
5. 包含：选题方向、标题优化（适配社交转发）、文案脚本、封面文案
6. 特别优化开头3秒的吸引力设计
7. 输出完整内容创作包

指令模板：

Plain

- 1 为微信视频号账号生成内容创作方案。账号定位：职场干货分享，目标：提升粉丝量和互动率。要求：1.分析视频号推荐机制特点，适配内容策略；2.生成3条选题，每条包含：标题（适配社交转

发，带情绪触发词)、45秒口播脚本、封面文案、开头3秒hook设计；3. 标题避免微信敏感词；4. 输出为Markdown文档。

涉及Skills/专家/连接器：内容创作Skill、运营专家

注意事项与技巧：

- 视频号重社交推荐，标题需带情绪触发词促转发
- 开头3秒决定完播率，务必设计强吸引力hook
- 可在知识库中积累视频号爆款案例供AI学习

效率提升：2小时→10分钟

案例23：抖音脚本批量生成

适用场景：抖音创作者需要批量产出短视频脚本，适配抖音算法偏好和用户习惯。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入抖音账号定位和批量脚本需求
3. 输入批量脚本生成指令
4. AI自动分析抖音内容特征（快节奏、强刺激、15-30秒爆款区间）
5. 批量生成10条抖音脚本
6. 每条脚本包含：标题、开头hook（3秒）、正文节奏（每5秒一个信息点）、BGM建议、字幕要点
7. 输出为Excel表格便于管理

指令模板：

Plain

- 1 批量生成10条抖音短视频脚本。账号定位：美食探店，风格：快节奏口语化。每条脚本要求：1. 标题带数字或悬念词；2. 开头3秒强hook；3. 正文15-30秒，每5秒一个信息点；4. BGM风格建议；5. 字幕要点标注；6. 结尾引导点赞关注。10条选题覆盖：探店、食谱、食材科普、厨房技巧、美食故事。输出为Excel表格，每行一条脚本。

涉及Skills/专家/连接器：内容创作Skill、运营专家

注意事项与技巧：

- 抖音脚本节奏比公众号快得多，每5秒必须有新信息点
- 标题数字+悬念组合点击率最高
- 可要求AI标注每条脚本的预估爆款概率

效率提升：5小时→20分钟

案例24：微博热搜文案快速产出

适用场景：微博运营需要快速蹭热搜产出文案，抢占流量窗口期。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 使用浏览器自动化Skill抓取当前微博热搜榜单
3. 输入热搜文案快速产出指令
4. AI自动筛选与账号定位相关的热搜话题
5. 针对每个相关热搜快速生成3条不同角度文案
6. 文案适配微博风格：短平快、带话题标签，有互动引导
7. 输出文案列表，选择最佳版本发布

指令模板：

Plain

- 1 抓取当前微博热搜榜单，筛选与「科技数码」定位相关的3个热搜话题。针对每个话题快速生成3条微博文案（不同角度：吐槽型、科普型、互动型），每条140字以内，带#话题标签#，有互动引导（投票/提问/转发理由）。输出为文本列表，标注每条的发布时间建议。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、内容创作Skill、运营专家

注意事项与技巧：

- 热搜窗口期通常只有2-4小时，务必快速产出
- 文案避免硬蹭无关热搜，相关性低会被限流
- 可设置自动化每小时抓取热搜榜单自动筛选

效率提升：1小时→3分钟

案例25：SEO关键词文章批量生成

适用场景：网站SEO运营需要批量生成关键词覆盖文章，提升搜索排名和流量。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入目标关键词列表和网站定位信息
3. 输入SEO文章批量生成指令
4. AI自动执行：关键词分析→标题生成→文章结构设计→内容撰写→内链建议→元描述生成
5. 每篇文章自然融入目标关键词，密度控制在2-3%
6. 生成10篇SEO优化文章
7. 每篇附带：标题、元描述、关键词密度、内链建议

指令模板：

Plain

- 1 批量生成10篇SEO优化文章。目标关键词：AI办公工具、效率提升、自动化办公、AI助手。网站定位：职场效率博客。每篇要求：1. 标题包含主关键词，吸引点击；2. 正文1500字，自然融入关键词密度2-3%；3. H2/H3标题层级清晰；4. 元描述150字以内含关键词；5. 内链建议2-3条；6. 避免AI痕迹，语言自然流畅。输出10篇独立Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：内容创作Skill、SEO专家

注意事项与技巧：

- SEO文章关键是关键词自然融入，避免堆砌
- 每篇文章的标题和元描述直接影响搜索排名
- 可调用SEO专家确保文章符合搜索引擎偏好

效率提升：20小时→30分钟

数据分析与可视化类（案例26-35）

案例26：5分钟Excel数据清洗分析

适用场景：面对杂乱的原始Excel数据表（重复数据、空行、格式错乱），需要快速清洗并做基础分析。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 将Excel文件拖拽至对话窗口上传
3. 输入数据清洗与分析指令
4. AI自动执行：删除重复行→清除空行→统一日期/数字格式→修正错位数据
5. 执行基础统计分析：各列汇总、占比、趋势
6. 生成清洗后的Excel文件和分析说明文档
7. 下载清洗后文件直接使用

指令模板：

Plain

- 1 帮我清洗这份Excel表格，执行以下操作：1. 删除完全重复的行；2. 删除空白行和空白列；3. 统一日期格式为YYYY-MM-DD；4. 统一数字格式（去除多余空格和特殊字符）；5. 修正明显错位的数据。清洗完成后做基础统计：各品类数据总和、占比、最大值最小值。输出清洗后Excel和分析摘要Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：Excel处理Skill、数据分析专家

注意事项与技巧：

- 清洗前建议备份原始文件
- 复杂清洗规则建议用Plan模式先确认方案
- AI清洗后建议人工抽查10-20行验证质量

效率提升：3小时→5分钟

案例27：交互仪表板生成

适用场景：需要将Excel数据生成交互式数据仪表板，支持筛选、图表联动、数据钻取。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**

2. 上传Excel数据文件
3. 输入交互仪表板生成指令
4. AI自动分析数据结构和维度
5. 选择合适的图表类型（柱状图、折线图、饼图、热力图等）
6. 生成交互式HTML仪表板页面
7. 在右侧结果区实时预览，下载HTML文件浏览器打开即可使用

指令模板：

Plain

- 1 基于这份销售数据Excel，生成交互式数据仪表板，包含：1.月度销售额趋势折线图（可按区域筛选）；2.各区域销售占比饼图；3.Top10产品柱状图；4.关键指标卡片（总销售额、同比增长、平均客单价）；5.支持点击图表联动筛选。输出为单个HTML文件，浏览器打开即可交互使用。

涉及Skills/专家/连接器：数据可视化Skill、数据分析专家

注意事项与技巧：

- HTML仪表板无需服务器，浏览器直接打开
- 交互功能依赖前端JS，确保浏览器兼容
- 可指定配色方案（科技蓝/商务灰/活力橙等）

效率提升：1天→10分钟

案例28：科技炫酷可交互数据看板

适用场景：需要制作科技感强、视觉炫酷的数据看板，适合汇报展示或大屏展示场景。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传数据文件（Excel/CSV）
3. 输入科技炫酷看板生成指令
4. AI自动设计看板布局（深色背景、发光效果、动态数据）
5. 生成带动画效果的HTML看板
6. 包含：动态数字滚动、渐变图表、粒子背景、实时刷新模拟

7. 下载HTML文件直接展示

指令模板：

Plain

- 1 基于这份运营数据，生成科技炫酷风格的可交互数据看板。设计要求：1. 深色主题背景（#0a0a2e），霓虹蓝绿配色；2. 数字卡片带动态滚动效果；3. 图表带渐变填充和发光边框；4. 背景加微粒子动画；5. 布局左中右三栏，左侧指标卡片，中间主图表区，右侧辅助图表；6. 支持hover交互显示详细数据。输出为HTML文件。

涉及Skills/专家/连接器：数据可视化Skill、前端开发能力

注意事项与技巧：

- 科技看板适合大屏展示和重要汇报场合
- 动画效果不宜过多，影响数据阅读体验
- 可指定具体配色方案匹配公司品牌色

效率提升：2天→15分钟

案例29：Excel秒变数据看板+报告

适用场景：一份Excel数据需要同时生成数据看板和文字分析报告，一站式交付。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传Excel数据文件
3. 输入看板+报告一体化生成指令
4. AI自动分析数据，识别关键维度和指标
5. 同时生成：交互式数据看板（HTML）+ 文字分析报告（Word）
6. 看板包含可视化图表，报告包含数据解读和趋势分析
7. 两个文件一键下载

指令模板：

Plain

- 1 基于这份销售数据Excel，同时生成两份交付物：1.交互式数据看板（HTML），包含月度趋势图、区域对比图、Top产品排行、关键指标卡片；2.数据分析报告（word），包含数据概览、趋势分析、异常识别、改进建议、结论。看板风格商务简洁，报告语言专业规范。两份文件一并输出。

涉及Skills/专家/连接器：数据可视化Skill、文档生成Skill、数据分析专家

注意事项与技巧：

- 一体化生成比分别生成效率更高
- 报告中的结论应与看板数据一致
- 可要求AI在看板中嵌入报告关键结论摘要

效率提升：1天→15分钟

案例30：一键数据清洗分析（含Skill封装）

适用场景：频繁需要清洗不同Excel数据并做分析，希望封装为一键Skill重复使用。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 首先创建自建Skill"一键数据清洗分析"
3. 在Skill中定义标准清洗规则和分析流程
4. 日常使用时一键触发Skill，上传Excel文件即可
5. Skill自动执行：清洗→统计→可视化→报告生成
6. 每次使用只需上传文件，无需重复输入指令
7. 持续迭代优化Skill的清洗规则和分析维度

指令模板（创建Skill）：

Plain

- 1 帮我创建一个Skill叫"一键数据清洗分析"，功能流程：1.上传Excel文件后自动清洗（删重复行、空行、统一格式）；2.自动识别数据维度和关键列；3.基础统计分析（汇总、占比、趋势）；4.生成3个核心可视化图表；5.输出清洗后Excel+分析摘要word。每次使用只需上传文件即可一键执行。

涉及Skills/专家/连接器：自建Skill系统、Excel处理Skill、数据分析Skill

注意事项与技巧：

- Skill封装后可团队共享（企业版），统一数据分析标准
- 不同行业数据可创建不同版本Skill
- 建议先用手动指令验证流程，再封装为Skill

效率提升：首次3小时→后续一键5分钟

案例31：学生成绩分析报告

适用场景：教师/教务需要批量分析学生成绩数据，生成班级/年级成绩分析报告。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传学生成绩Excel文件（含姓名、各科成绩、班级等字段）
3. 输入成绩分析指令
4. AI自动执行：计算各科平均分/最高分/最低分/标准差→班级对比→优秀率/及格率统计→成绩分布分析
5. 识别异常成绩（偏低/偏高/波动大）
6. 生成可视化图表（成绩分布直方图、班级对比柱状图）
7. 输出完整分析报告Word+图表HTML

指令模板：

Plain

- 1 分析这份学生成绩数据，生成完整的成绩分析报告。分析维度：1.各科平均分、最高分、最低分、标准差；2.各班各科平均分对比；3.优秀率（≥90分）和及格率（≥60分）统计；4.成绩分布直方图；5.异常学生识别（单科低于40分或总分波动超30分）；6.改进建议。输出Word报告+HTML图表看板。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、数据可视化Skill、教育专家（可选）

注意事项与技巧：

- 成绩数据涉及隐私，注意文件授权范围
- 不同年级/科目可分别分析后合并

- 建议将分析模板封装为Skill，每学期一键执行

效率提升：4小时→10分钟

案例32：销售数据趋势分析与预测

适用场景：需要分析销售数据趋势并做未来预测，用于季度/年度销售规划。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传历史销售数据Excel（含日期、销售额、区域、产品等字段）
3. 输入趋势分析与预测指令
4. AI自动执行：数据清洗→趋势识别→同比环比计算→季节性分析→增长率计算
5. 基于历史数据做简单预测（线性/指数趋势外推）
6. 生成趋势图表和预测区间
7. 输出分析报告Word+趋势预测图表HTML

指令模板：

Plain

- 1 分析这份2024-2026年销售数据，做趋势分析与预测：1.月度/季度销售额趋势折线图；2.同比增长率和环比增长率计算；3.识别季节性波动规律；4.各区域增长趋势对比；5.基于历史趋势预测未来6个月销售额（给出乐观/保守/悲观三种预测）；6.标注异常月份及原因分析；7.输出Word报告+HTML趋势看板。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、数据可视化Skill、金融分析师专家（可选）

注意事项与技巧：

- 预测基于历史趋势，重大市场变化需人工修正
- 建议至少提供12个月以上历史数据，预测更准确
- 可调用金融分析师专家增强预测逻辑

效率提升：1天→20分钟

案例33：问卷调查数据自动统计

适用场景：收集了大量问卷调查数据，需要自动统计各题选项分布、交叉分析、生成报告。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传问卷数据Excel（含各题回答、受访者信息等字段）
3. 输入问卷统计指令
4. AI自动执行：各题选项频次统计→百分比计算→交叉分析（如年龄×满意度）→NPS计算→开放题关键词提取
5. 生成统计图表（饼图、柱状图、交叉热力图）
6. 识别关键发现和异常模式
7. 输出统计报告Word+图表HTML

指令模板：

Plain

- 1 统计这份问卷调查数据，共200份有效回答15道题。要求：1.每道题选项频次和百分比统计；2.交叉分析：年龄段×满意度、性别×购买意愿；3.NPS得分计算；4.开放题关键词提取和分类；5.关键发现总结（Top3洞察）；6.异常模式识别（如某群体满意度异常偏低）；7.输出Word统计报告+HTML图表看板。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、数据可视化Skill、调研专家（可选）

注意事项与技巧：

- 问卷数据先清洗无效回答（全选同一选项、填写时间过短等）
- 开放题分析可调用NLP能力提取关键词和情感倾向
- 交叉分析维度建议提前规划，避免产出过多无意义交叉

效率提升：1天→15分钟

案例34：财务报表自动化分析

适用场景：月度/季度财务报表需要自动分析关键指标、趋势变化、异常预警。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**

2. 上传财务报表Excel（含收入、成本、利润、现金流等数据）
3. 输入财务分析指令
4. AI自动执行：关键指标计算（毛利率、净利率、ROI等）→趋势分析→同比环比→异常识别→预警标记
5. 生成财务指标趋势图表
6. 识别成本异常增长、利润下滑风险等
7. 输出财务分析报告Word+指标看板HTML

指令模板：

Plain

- 1 分析这份季度财务报表数据，关键指标：1.收入/成本/利润趋势及同比环比；2.毛利率、净利率、ROI计算和趋势；3.现金流分析（经营/投资/筹资）；4.成本结构拆解和异常增长识别（增长超20%标红预警）；5.利润下滑风险评估；6.改进建议；7.输出Word分析报告+HTML指标看板，看板风格商务专业。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、数据可视化Skill、财务分析师专家

注意事项与技巧：

- 财务数据敏感，注意文件授权和访问控制
- 建议调用财务分析师专家确保分析专业性
- 异常预警阈值可根据公司实际情况调整

效率提升：1天→20分钟

案例35：市场调研数据整合报告

适用场景：多源市场调研数据（问卷、访谈、公开报告）需要整合分析并生成完整调研报告。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传多个调研数据文件（问卷Excel、访谈记录Word、行业报告PDF等）
3. 输入市场调研整合指令
4. AI自动读取多源数据，提取关键发现

- 5. 跨数据源交叉验证和整合分析
- 6. 生成结构化调研报告：市场概况→竞争格局→用户洞察→趋势预测→策略建议
- 7. 输出完整调研报告Word+数据看板HTML

指令模板：

Plain

1 整合以下多源调研数据生成市场调研报告：问卷数据Excel（500份）、用户访谈记录Word（10份）、行业报告PDF（3份）。报告结构：1.市场概况（规模、增长率、主要玩家）；2.竞争格局分析（市场份额、差异化策略）；3.用户洞察（需求痛点、购买决策因素、满意度）；4.趋势预测（未来1-3年）；5.策略建议（3-5条可落地建议）。数据来源交叉验证，标注数据可靠性。输出Word报告+HTML数据看板。

涉及Skills/专家/连接器：多文件读取、数据分析Skill、市场调研专家

注意事项与技巧：

- 多源数据整合前建议先统一数据格式和口径
- 不同数据源的结论可能冲突，需要AI标注并分析原因
- 建议调用市场调研专家确保报告专业性

效率提升：3天→2小时

 HR人力资源类（案例36-45）

案例36：写JD（岗位描述）

适用场景：HR需要快速撰写规范的岗位描述（JD），包含岗位职责和任职要求，避免措辞不规范、筛选标准模糊。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入岗位核心信息（岗位名称、核心工作内容、团队背景等）
3. 输入JD生成指令
4. AI自动按标准HR文档格式输出JD
5. 包含：岗位名称→岗位职责（5-8条）→任职要求（硬性+加分）→团队介绍→发展路径

6. 进阶：勾选"同步导出简历筛选标准模板"，自动生成含权重的筛选标准Excel

7. 下载JD文档和筛选标准表

指令模板：

Plain

- 1 帮我生成一份「客户运营岗位」的招聘JD。核心工作内容：负责日常客户对接和沟通需求、配合团队完成项目执行、独立撰写小红书和公众号文案、参与传播内容策划、对接内部设计和剪辑团队。团队：5人运营小组，隶属市场部。要求：1. 标准HR文档格式，包含岗位职责和任职要求两大模块；2. 任职要求分硬性条件和加分项；3. 措辞职业化、无歧义；4. 同步生成简历筛选标准Excel（含权重系数）。

涉及Skills/专家/连接器：文档生成Skill、HR招聘专家

注意事项与技巧：

- JD中硬性条件建议少而精（3-5条），避免过度限制候选人池
- 可调用HR招聘专家确保JD措辞规范、筛选标准科学
- 生成的筛选标准Excel可直接用于后续简历筛选

效率提升：2小时→10分钟

案例37：简历搜集筛选打分

适用场景：收到大量简历需要批量筛选打分排序，手动查看每份简历耗时巨大。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，为本次招聘新建独立工作空间
2. 通过QQ邮箱连接器拉取简历邮件，或上传本地简历文件夹（支持PDF/Word/图片格式）
3. 输入简历筛选打分指令（含岗位JD和评分权重）
4. AI自动批量解析简历，提取30+字段（学历、专业、年限、技能关键词、项目经验等）
5. 按匹配度评分（0-100分），按评分排序
6. 每份简历标注亮点和风险点
7. 输出候选人匹配度评分Excel+筛选报告Word

指令模板：

Plain

- 1 从这批简历中筛选出匹配「Java高级开发」岗位的候选人。评分标准：硬性条件40分（学历本科+10、3年以上Java+15、有电商项目+15）+岗位匹配35分（技能关键词命中数、项目相关度）+加分项25分（大厂经历+10、管理经验+8、技术博客/开源+7）。按匹配度排序，每份简历标注亮点和风险点（如频繁跳槽、方向不匹配）。输出评分Excel和筛选报告。

涉及Skills/专家/连接器：文件读取能力、OCR识别、HR招聘专家、QQ邮箱连接器（可选）

注意事项与技巧：

- 进阶玩法：上传5-10份已入职优秀员工简历，AI自动比对生成加权热力图，匹配准确率可达96%
- 简历图片需OCR识别，确保图片清晰度
- 处理150份简历从1天→40分钟

效率提升：1天→40分钟

案例38：面试问题自动生成

适用场景：有了岗位JD和候选人简历后，需要自动生成针对性面试问题和考察方案。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传岗位JD文件和候选人简历筛选报告
3. 输入面试问题生成指令
4. AI自动读取JD核心要求和候选人背景
5. 针对岗位关键能力生成考察维度和问题
6. 针对不同候选人背景差异设计区分性问题
7. 输出标准化面试题库+候选人专属面试方案

指令模板：

Plain

- 1 根据这份Java岗位JD和筛选出的前20名候选人简历，生成面试方案：1. 面向岗位关键能力（Java基础、系统设计、问题解决、团队协作）的考察维度和标准问题（每维度3-5题）；2. 针对不同候选人背

景差异设计的区分性问题（如：有电商经验→问高并发方案，无电商经验→问学习意愿）；3. 标准化评分表（每维度1-5分）；4. 可长期复用的面试题库。输出Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：文件读取、HR招聘专家、文档生成Skill

注意事项与技巧：

- 面试问题建议分基础题和进阶题，便于区分候选人水平
- 可调用HR招聘专家确保面试方案科学有效
- 评分表建议统一标准，便于不同面试官横向对比

效率提升：3小时→15分钟

案例39：面评一键生成

适用场景：面试结束后需要快速生成结构化面试评估报告（面评），避免面试官因时间紧张导致评价质量波动。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传岗位JD、候选人简历、面试记录文本
3. 输入面评生成指令
4. AI自动整合JD要求+简历背景+面试表现
5. 生成结构化面评：候选人特点总结→岗位适配分析→核心能力评估→录用建议
6. 确保面评质量的底线一致性
7. 输出标准化面评Word文档

指令模板：

Plain

- 1 结合这份Java岗位JD和候选人张三的面试记录，生成面试评估报告：1. 候选人特点总结（技术深度、沟通风格、学习态度）；2. 岗位适配分析（哪些能力匹配、哪些有差距）；3. 核心能力评估（Java基础4分、系统设计3分、问题解决4分、团队协作5分，每项附评价依据）；4. 明确的录用建议（推荐录用/待定/不推荐，附理由）。输出Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：文件读取、HR招聘专家、文档生成Skill

注意事项与技巧：

- 面评质量取决于面试记录的完整度，建议面试中做好记录
- 录用建议需明确，避免模棱两可
- 可将面评模板封装为Skill，每次面试后一键生成

效率提升：1小时→5分钟

案例40：人才Mapping

适用场景：需要对某公司/某岗位做人才画像Mapping，了解目标人才池的学历、技能、经验分布。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入人才Mapping需求（目标公司、岗位、行业）
3. 使用浏览器自动化Skill搜索公开信息（脉脉、LinkedIn等）
4. AI自动搜集整理全网公开信息
5. 按HR要求的格式输出人才画像：学历背景分布→专业技能分布→项目经历→工作背景→软素质特征→团队适配特征
6. 生成人才Mapping报告和可视化图表
7. 输出Word报告+HTML人才分布看板

指令模板：

Plain

- 1 从公开信息中搜集某互联网公司「产品总监」岗位的标准人才画像。要求：1. 学历背景分布（院校层次、专业方向）；2. 专业技能分布（必备技能vs差异化技能）；3. 典型项目经历特征；4. 工作背景轨迹（前3份公司类型和规模）；5. 软素质和团队适配特征；6. 与我们的岗位JD匹配度分析。输出Word报告+HTML人才分布看板。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、HR招聘专家、数据分析Skill

注意事项与技巧：

- 公开信息搜集需遵守平台规则和隐私法规
- 人才Mapping侧重画像模式而非具体个人信息

- 可结合企查查/天眼查连接器获取公司组织架构信息

效率提升：1周→2小时

案例41：新员工入职引导手册生成

适用场景：新员工入职需要系统化的引导手册，包含公司介绍、制度说明、流程指引、常见问题等。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传公司制度文档、组织架构、流程规范等相关文件到知识库
3. 输入入职手册生成指令
4. AI自动读取知识库中的公司资料
5. 按新员工视角组织内容：公司简介→组织架构→制度规范→工作流程→工具系统→常见问题→成长路径
6. 语言通俗易懂，避免内部黑话不解释
7. 输出完整入职引导手册Word/PDF

指令模板：

Plain

- 1 基于知识库中的公司资料，生成一份新员工入职引导手册。结构：1.公司简介（愿景、文化、业务概况）；2.组织架构和部门介绍；3.制度规范摘要（考勤、报销、请假、IT安全）；4.工作流程指引（入职第一周必做事项清单）；5.工具系统入门（邮箱、IM、OA、CRM使用指南）；6.常见问题FAQ（20条）；7.成长路径和培训资源。语言通俗易懂，输出Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：知识库、文档生成Skill、HR专家

注意事项与技巧：

- 建议先在知识库中上传完整的公司制度、流程文档
- 手册需定期更新，可设置自动化每季度更新一次
- 可输出为PPT版本用于入职培训宣讲

效率提升：1周→3小时

案例42：员工满意度调查分析

适用场景：收集了员工满意度问卷数据，需要自动统计分析并生成改进建议报告。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传满意度问卷数据Excel
3. 输入满意度分析指令
4. AI自动执行：各维度满意度统计→部门对比→年度趋势→NPS计算→开放题关键词提取→异常识别
5. 识别满意度异常偏低的维度和部门
6. 生成改进建议（针对性、可落地）
7. 输出分析报告Word+满意度看板HTML

指令模板：

Plain

- 1 分析这份员工满意度调查数据（200人，15道题5个维度：工作环境、薪酬福利、职业发展、团队氛围、管理沟通）。要求：1.各维度平均满意度和分布；2.部门间对比（标出显著差异部门）；3.与去年对比趋势；4.NPS得分；5.开放题关键词和情感分析；6.满意度异常偏低维度和部门识别；7.针对性改进建议（每条建议附优先级和落地难度）。输出Word报告+HTML看板。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、数据可视化Skill、HR专家

注意事项与技巧：

- 满意度数据涉及员工隐私，注意数据脱敏
- 开放题分析可提取情感倾向（正面/负面/中性）
- 改进建议需区分短期可落地和长期规划

效率提升：2天→30分钟

案例43：薪酬方案对比分析

适用场景：需要对比多套薪酬方案的成本、激励效果、风险，辅助决策。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传薪酬方案数据Excel（各方案的结构、成本测算、覆盖人数等）
3. 输入薪酬方案对比指令
4. AI自动执行：成本测算对比→激励效果模拟→风险识别→覆盖人群分析→竞争力对比
5. 生成方案对比矩阵和可视化图表
6. 给出推荐方案及理由
7. 输出对比分析报告Word+对比看板HTML

指令模板：

Plain

- 1 对比3套薪酬方案的数据，分析维度：1. 总成本测算和人均成本对比；2. 激励效果模拟（高绩效员工收益提升比例）；3. 风险识别（成本超支风险、法律合规风险、内部公平性风险）；4. 覆盖人群分析（各层级员工受益情况）；5. 与行业标杆竞争力对比；6. 推荐方案及理由。输出Word分析报告+HTML对比看板。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、薪酬专家、数据可视化Skill

注意事项与技巧：

- 薪酬数据高度敏感，注意文件权限控制
- 建议调用薪酬专家确保分析专业性
- 成本测算需考虑隐性成本（社保、公积金等）

效率提升：3天→2小时

案例44：培训计划自动制定

适用场景：需要根据员工能力差距和业务需求自动制定年度/季度培训计划。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传员工能力评估数据、业务需求文档、过往培训记录
3. 输入培训计划制定指令
4. AI自动分析能力差距和业务需求优先级

5. 设计培训体系：必修课→选修课→专项训练→外部培训
6. 每项培训标注：目标人群、时长、形式、预算、预期效果
7. 输出完整培训计划Word+培训甘特图HTML

指令模板：

Plain

- 1 基于员工能力评估数据（200人，10项能力维度评分）和Q3业务需求文档，制定季度培训计划：1. 能力差距分析（哪些维度评分低于3分需重点培训）；2. 按优先级设计培训课程（必修3门+选修5门+专项2门）；3. 每门课程标注：目标人群、时长、形式（线上/线下/实操）、预算、预期效果指标；4. 培训时间安排（甘特图）；5. 效果评估方案。输出Word计划+HTML甘特图。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、HR培训专家、文档生成Skill

注意事项与技巧：

- 培训计划需结合预算约束，AI输出后需人工调整预算
- 建议调用HR培训专家确保培训体系设计科学
- 可将培训计划模板封装为Skill，每季度一键生成

效率提升：3天→2小时

案例45：HR探索广场复用案例

适用场景：WorkBuddy内置了HR探索广场，提供预置HR场景模板和复用案例，可直接调用快速执行。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，左侧边栏点击"专家"
2. 在专家分类中选择"HR人力资源"类
3. 浏览HR探索广场中的预置案例（JD生成、简历筛选、面试方案、入职引导等）
4. 选择需要的案例模板，一键复用
5. 根据实际情况修改参数（岗位名称、人数、要求等）
6. AI按模板自动执行全流程
7. 输出结果文件

指令模板：

Plain

1

使用HR探索广场中的「校招简历批量筛选」案例模板，参数修改为：岗位=产品经理实习生、人数=50份简历、硬性条件=本科以上+有实习经验。按模板流程自动执行：简历解析→匹配度评分→排序→输出筛选报告。

涉及Skills/专家/连接器：HR探索广场、HR招聘专家

注意事项与技巧：

- 预置案例模板可大幅减少指令编写时间
- 建议先浏览所有HR案例，了解可用模板
- 复用后可根据结果迭代优化模板参数

效率提升：手动流程2小时→模板复用10分钟

 财务与会计类（案例46-55）

案例46：银行流水&ERP账目自动对账

适用场景：每月需要将银行流水与ERP导出账目逐笔核对，手动对账耗时巨大且容易遗漏差异。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传银行流水Excel和ERP导出账目Excel
3. 输入自动对账指令
4. AI自动执行：数据格式统一→按日期/金额/对方名称逐笔匹配→标出差异项→分类差异原因
5. 差异分类：时间差（银行入账延迟）、金额差（手续费/汇率）、遗漏项、重复项
6. 生成对账结果Excel（匹配项+差异项清单）和对账报告Word
7. 差异项标红预警，便于财务人员快速复核

指令模板：

Plain

- 1 对这份银行流水和ERP账目执行自动对账：1. 统一两份表的日期格式和金额精度；2. 按日期+金额+对方名称逐笔匹配；3. 标出所有差异项，分类差异原因（时间差/金额差/遗漏/重复）；4. 匹配率统计和差异金额汇总；5. 差异项标红预警，附建议处理方式；6. 输出对账结果Excel（含匹配项和差异项两个sheet）+对账报告Word。

涉及Skills/专家/连接器： Excel处理Skill、财务分析师专家、ERP连接器（可选）

注意事项与技巧：

- 银行流水和ERP数据格式可能不同，AI会自动统一
- 差异项务必人工复核，AI分类可能需要调整
- 可封装为自建Skill"月度自动对账"，每月一键执行

效率提升： 1天→30分钟

案例47：发票批量识别与分类

适用场景： 大量发票需要OCR识别提取信息并按类型/月份/税额分类归档。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传发票图片/PDF文件夹（选择工作空间目录）
3. 输入发票批量识别指令
4. AI自动对每张发票执行OCR识别
5. 提取关键字段：发票编号、金额、税额、日期、开票方、收票方、类型
6. 按月份/类型/税额分类汇总到Excel
7. 重命名发票文件为规范格式，输出识别汇总表Excel

指令模板：

Plain

- 1 批量识别文件夹内的所有发票（PDF和图片格式），提取字段：发票编号、金额（不含税/含税）、税额、税率、日期、开票方名称、收票方名称、发票类型（增值税专票/普票/电子票）。按月份和类型分类汇总到Excel，每张发票重命名为「日期-编号-类型」格式。输出识别汇总Excel+重命名后的文件夹。

涉及Skills/专家/连接器：OCR识别能力、Excel处理Skill、智能发票专家团（可选）

注意事项与技巧：

- 发票图片清晰度直接影响OCR准确率
- 可调用智能发票专家团增强识别和异常检测
- 建议人工抽查10%验证识别准确率

效率提升：1天→20分钟

案例48：报销单据自动审核

适用场景：大量报销单据需要初审，检查金额合规性、发票匹配度、审批流程完整性。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传报销单据Excel和对应发票文件
3. 输入报销审核指令（含公司报销制度规则）
4. AI自动执行：金额合规性检查→发票与报销项匹配→超标项标记→审批流程完整性检查→重复报销检测
5. 标出异常报销项（超标、发票不匹配、重复、缺审批）
6. 生成审核结果Excel（正常/异常分类）和审核报告Word
7. 异常项附建议处理方式

指令模板：

Plain

- 1 审核这批报销单据，按以下制度规则检查：1. 餐饮报销人均不超过200元；2. 交通报销需附行程说明；3. 单笔超5000元需总监审批；4. 同一发票不得重复报销；5. 发票日期与报销日期差不超过3个月。标出所有异常项（超标/发票不匹配/重复/缺审批），分类统计异常数量和金额。输出审核结果Excel+审核报告Word。

涉及Skills/专家/连接器: Excel处理Skill、OCR识别、财务分析师专家

注意事项与技巧:

- 报销制度规则需明确写入指令，AI才能准确判断合规性
- 建议将报销制度上传到知识库，每次审核自动引用
- 异常项务必人工复核后再处理

效率提升: 1天→30分钟

案例49: 上市公司财报数据查询分析

适用场景: 需要查询上市公司财报数据并做分析，用于投资决策或行业研究。

操作步骤:

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入上市公司名称和财报分析需求
3. 使用浏览器自动化Skill或企查查连接器获取财报数据
4. AI自动获取: 营收/利润/现金流/资产负债等核心指标
5. 计算关键财务比率 (毛利率、净利率、ROE、负债率等)
6. 做同比环比趋势分析和同行对比
7. 输出财报分析报告Word+财务指标看板HTML

指令模板:

Plain

- 1 查询腾讯控股 (0700.HK) 2025年年报和2026年Q1季报的核心财务数据，做完整财报分析: 1. 营收/净利润/经营现金流趋势 (近4个季度); 2. 关键财务比率 (毛利率、净利率、ROE、资产负债率); 3. 各业务板块收入占比和增长; 4. 与阿里巴巴对比 (5个核心指标); 5. 投资风险提示; 6. 输出Word分析报告+HTML财务看板。

涉及Skills/专家/连接器: 浏览器自动化Skill、企查查/天眼查连接器、金融分析师专家

注意事项与技巧:

- 财报数据建议从官方渠道获取，确保数据准确性
- 可调用金融分析师专家增强分析深度

- 同行对比建议选3-5家可比公司

效率提升：1天→30分钟

案例50：税务计算与报表生成

适用场景：需要根据业务数据自动计算各类税费并生成税务报表。

操作步骤：

- 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
- 上传业务数据Excel（收入、成本、费用等）
- 输入税务计算与报表生成指令
- AI自动执行：增值税计算→企业所得税计算→个税计算→附加税费计算→合计税负
- 按税务报表格式生成报表
- 计算税负率和优化建议
- 输出税务报表Excel+计算说明Word

指令模板：

Plain

- 根据这份季度业务数据计算各类税费并生成税务报表：1. 增值税（销项-进项，税率13%/9%/6%按业务类型）；2. 企业所得税（按25%标准税率，小型微利企业优惠判断）；3. 附加税费（城建税7%、教育附加3%、地方教育附加2%）；4. 合计税负和税负率；5. 税务优化建议（3条可落地建议）；6. 输出税务报表Excel+计算说明Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：Excel处理Skill、税务专家、数据分析Skill

注意事项与技巧：

- 税率政策变化需及时更新，建议在知识库中维护最新税率表
- 税务计算建议调用税务专家确保合规
- 小型微利企业优惠判断需根据最新政策标准

效率提升：1天→30分钟

案例51：预算执行情况分析报告

适用场景：需要对比预算与实际执行情况，分析偏差原因并生成报告。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传预算表Excel和实际执行数据Excel
3. 输入预算执行分析指令
4. AI自动执行：预算vs实际逐项对比→偏差率计算→超预算/节余分类→偏差原因分析→趋势预测
5. 标出超预算20%以上的项目为高风险预警
6. 生成偏差分析图表（偏差热力图、趋势对比图）
7. 输出分析报告Word+偏差看板HTML

指令模板：

Plain

- 1 对比这份年度预算和实际执行数据，做偏差分析：1.各科目预算vs实际金额和偏差率；2.超预算20%以上项目标红预警；3.节余10%以上项目标注（可能预算冗余）；4.偏差原因分类（市场变化/执行效率/预算编制问题）；5.下半年预算调整建议；6.输出偏差分析Excel+Word报告+HTML偏差看板（含偏差热力图）。

涉及Skills/专家/连接器：Excel处理Skill、数据分析Skill、财务分析师专家

注意事项与技巧：

- 预算偏差分析建议区分可控偏差和不可控偏差
- 建议调用财务分析师专家确保偏差原因分析专业
- 可设置自动化每月自动生成预算执行月报

效率提升：1天→30分钟

案例52：成本分析与预警监控

适用场景：需要持续监控成本数据，识别异常增长并预警。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**

2. 上传成本数据Excel（含各成本科目、月度数据等）
3. 输入成本分析与预警指令
4. AI自动执行：成本结构拆解→月度趋势→同比环比→异常增长识别→预警标记
5. 成本增长超15%的科目标红预警
6. 生成成本趋势图表和预警清单
7. 输出分析报告Word+成本监控看板HTML

指令模板：

Plain

- 1 分析这份月度成本数据，做成本预警监控：1. 各成本科目占比和月度趋势；2. 同比环比增长率计算；3. 增长超15%的科目标红预警，附原因分析建议；4. 成本结构优化建议（3-5条）；5. 未来3个月成本预测；6. 输出预警清单Excel+Word分析报告+HTML成本监控看板（带预警标识）。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、数据可视化Skill、财务分析师专家

注意事项与技巧：

- 预警阈值可根据公司实际情况调整（10%/15%/20%）
- 可设置自动化每周自动扫描成本数据并预警
- 成本异常原因需人工确认，AI分析仅作参考

效率提升：1天→20分钟

案例53：金蝶ERP数据获取与分析

适用场景：需要从金蝶ERP系统中获取数据并做分析，传统方式需导出再处理。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 配置金蝶ERP连接器（或通过API接口获取数据）
3. 输入ERP数据获取与分析指令
4. AI自动从ERP获取：生产台账、工时数据、损耗数据、成本数据
5. 自动汇总分析：产能分析→不良率监控→成本核算→异常识别
6. 生成产能分析报表和异常预警

7. 输出分析报表Excel+分析报告Word

指令模板：

Plain

1

通过金蝶ERP连接器获取本月生产数据，做产能分析：1.各产线产能利用率和工时统计；2.不良率统计和偏高产品预警（不良率>5%标红）；3.成本核算（直接材料+直接人工+制造费用）；4.与上月对比趋势；5.异常识别和改进建议；6.输出产能分析Excel+Word报告。权限隔离：仅查看本产线数据。

涉及Skills/专家/连接器：金蝶ERP连接器、数据分析Skill、财务分析师专家

注意事项与技巧：

- ERP连接器需先配置授权，确保数据访问权限
- 生产数据涉及多部门，注意权限隔离
- 可设置自动化每日汇总ERP生产台账

效率提升：2天→1小时

案例54：财务风险评估报告

适用场景：需要定期评估企业财务风险，生成风险评估报告供管理层决策。

操作步骤：

- 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
- 上传财务数据（资产负债表、利润表、现金流量表等）
- 输入风险评估指令
- AI自动执行：流动性风险→偿债风险→盈利风险→运营风险→合规风险→综合风险评分
- 每个维度计算关键指标并评级（高/中/低风险）
- 生成风险矩阵和雷达图
- 输出风险评估报告Word+风险看板HTML

指令模板：

Plain

1

基于这份财务报表数据，做企业财务风险评估：1.流动性风险（流动比率、速动比率、现金比率）；2.偿债风险（资产负债率、利息保障倍数）；3.盈利风险（毛利率趋势、净利率趋势、ROE趋势）；4.

运营风险（存货周转率、应收账款周转率）；5. 合规风险（税务合规、关联交易）；6. 综合风险评分和风险矩阵；7. 风险缓释建议。输出Word报告+HTML风险雷达图看板。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、数据可视化Skill、财务分析师专家

注意事项与技巧：

- 风险评估需调用财务分析师专家确保专业性
- 风险评级标准需与公司实际情况匹配
- 建议每季度定期执行风险评估，可设置自动化

效率提升：2天→1小时

案例55：审计底稿自动整理

适用场景：审计工作中需要整理大量底稿文件，统一格式、编号、归档，手动整理耗时巨大。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为审计底稿文件夹
3. 输入底稿整理指令
4. AI自动扫描所有底稿文件
5. 按审计规范统一编号、命名格式、分类归档
6. 生成底稿索引表（编号→文件名→科目→审计程序→结论）
7. 输出整理后文件夹+索引表Excel

指令模板：

Plain

整理这份审计底稿文件夹，按审计规范统一整理：1. 所有文件按「科目-审计程序编号-版本号」格式重命名；2. 按科目分类归档（资产类/负债类/权益类/收入类/费用类）；3. 生成底稿索引表Excel（编号、文件名、科目、审计程序、结论摘要、复核状态）；4. 标注缺失底稿（应有但未找到的）；5. 输出整理后文件夹+索引表Excel。

涉及Skills/专家/连接器：文件操作能力、Excel处理Skill

注意事项与技巧：

- 底稿编号规则需符合审计规范，建议先确认编号体系
- 重要底稿整理前建议备份
- 缺失底稿标注便于后续补充

效率提升：1天→30分钟

法律与合规类（案例56-60）

案例56：合同条款智能审查

适用场景：需要对合同进行智能初审，识别风险条款、合规问题、遗漏条款，减少法律风险。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 在知识库中上传企业标准合同模板库（采购合同、服务合同、NDA、SOW等）
3. 上传待审查合同文件（Word/PDF）
4. 输入合同审查指令
5. AI自动比对标准模板，逐条审查：风险条款识别→合规问题标注→遗漏条款提醒→修改建议
6. 标注风险等级（高/中/低）和具体修改建议
7. 输出审查报告Word+风险条款清单Excel

指令模板：

Plain

- 1 审查这份采购合同，比对知识库中的标准采购合同模板：1.逐条比对差异，标注偏离标准模板的条款；2.风险条款识别（违约金过高、知识产权归属不清、竞业限制过宽等）并评级（高/中/低）；3.合规问题标注（法律强制性规定冲突）；4.遗漏条款提醒（标准模板中有但本合同缺失的）；5.每条问题附具体修改建议和修改后文本。输出审查报告Word+风险清单Excel。

涉及Skills/专家/连接器：知识库、法律顾问专家、文档对比分析

注意事项与技巧：

- 合同审查质量取决于知识库中标准模板的完整性
- 建议调用法律顾问专家确保审查专业性

- AI审查仅作初审参考，重要合同务必人工复核

效率提升：3小时→20分钟

案例57：法律文书模板生成

适用场景：需要快速生成各类法律文书（起诉状、答辩状、律师函、劳动合同、保密协议等）。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入文书类型和基本案情/需求信息
3. 输入法律文书生成指令
4. AI调用法律顾问专家和知识库中的模板
5. 按法律文书规范格式生成完整文书
6. 包含：标题→当事人信息→事实与理由→法律依据→请求/条款→落款
7. 输出法律文书Word文档

指令模板：

Plain

- 1 生成一份劳动争议起诉状，案情：员工张某在公司工作3年，公司未签订书面劳动合同，未缴纳社保，突然辞退未给经济补偿。要求：1. 按标准起诉状格式（标题、当事人、事实与理由、法律依据、诉讼请求）；2. 事实与理由部分逻辑清晰、证据线索标注；3. 法律依据引用具体条款（劳动合同法第10条、第38条、第47条等）；4. 诉讼请求明确具体（确认劳动关系、支付经济补偿、补缴社保）；5. 输出Word文档。

涉及Skills/专家/连接器：法律顾问专家、文档生成Skill、知识库

注意事项与技巧：

- 法律文书需引用具体法律条款，建议在知识库中维护常用法条库
- 生成的文书仅作初稿参考，务必律师审核后使用
- 不同地区法院格式可能有差异，需调整

效率提升：2小时→15分钟

案例58：竞品知识产权风险排查

适用场景：产品上线前需要排查竞品的知识产权（专利、商标、版权），避免侵权风险。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入产品信息和竞品名称
3. 使用浏览器自动化Skill搜索专利/商标数据库
4. AI自动搜集竞品专利/商标/版权信息
5. 与本产品功能/命名/设计做比对
6. 识别潜在侵权风险点并评级
7. 输出风险排查报告Word+风险清单Excel

指令模板：

Plain

- 1 排查竞品「XX公司」的知识产权风险，本产品功能：智能客服系统（含NLP对话、知识库检索、多轮问答）。要求：1. 搜索竞品相关专利（对话系统、知识库检索、NLP领域）；2. 搜索竞品注册商标（品牌名、产品名）；3. 与本产品功能/技术/命名做比对；4. 识别潜在侵权风险点并评级（高/中/低）；5. 规避建议（技术差异化方向、命名替代方案）；6. 输出风险排查报告Word+风险清单Excel。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、法律顾问专家、企查查连接器

注意事项与技巧：

- 专利搜索建议覆盖国内外主要数据库
- 风险评级需法律顾问专家确认
- 排查结果仅作参考，正式排查需委托专业机构

效率提升：3天→2小时

案例59：法规政策解读与合规建议

适用场景：新法规政策发布后，需要快速解读核心内容并评估对本企业的合规影响。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传法规政策文件（PDF/Word）或粘贴政策文本

3. 输入法规解读指令

4. AI自动执行：核心条款提取→影响范围分析→合规差距识别→整改建议→时间线规划

5. 特别标注与本企业业务相关的条款

6. 评估合规差距和整改成本

7. 输出解读报告Word+合规差距清单Excel

指令模板：

Plain

- 1 解读这份《个人信息保护法实施细则》，评估对我司（电商平台）的合规影响：1. 核心条款摘要（10条最关键条款）；2. 与我司业务相关的条款逐一分析影响；3. 合规差距识别（当前做法vs法规要求的差距）；4. 整改建议（每条建议附优先级、整改难度、预估成本）；5. 合规整改时间线（3个月/6个月/12个月分阶段）；6. 输出解读报告Word+合规差距Excel。

涉及Skills/专家/连接器： 法律顾问专家、合规专家、文档生成Skill

注意事项与技巧：

- 法规解读需调用法律顾问专家确保准确性
- 合规建议需结合企业实际情况，不能照搬通用建议
- 建议在知识库中维护企业现有合规制度，便于差距比对

效率提升： 2天→1小时

案例60：律师使用WorkBuddy提高效率的8个场景整合

适用场景： 律师日常工作中的8个高频场景整合提效：法律检索、文书起草、合同审查、案例分析、证据整理、庭审准备、客户沟通、知识沉淀。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，创建自建Skill"律师全能助手"
2. 在Skill中定义8个场景的工作流模板
3. 日常使用时按场景一键触发：

场景1-法律检索：

Plain

- 1 检索「劳动合同法第38条」的相关司法解释和典型案例，整理成摘要卡片。

场景2-文书起草：

Plain

- 1 根据以下案情起草一份律师函：XX公司拖欠货款50万元，经3次催收未付，要求7日内支付否则起诉。

场景3-合同审查：

Plain

- 1 审查这份租赁合同的风险条款，比对标准模板标注偏离和风险。

场景4-案例分析：

Plain

- 1 分析这5份类似案件的判决书，提取裁判规则和关键事实认定标准。

场景5-证据整理：

Plain

- 1 整理这批证据材料，按时间线排序，生成证据清单（编号、名称、证明对象、来源）。

场景6-庭审准备：

Plain

- 1 基于案情和证据清单，生成庭审提纲：开庭陈述、举证质证要点、辩论提纲、可能对方抗辩及应对。

场景7-客户沟通：

Plain

- 1 将案件进展整理成客户沟通邮件，语言通俗易懂，附下一步建议和时间预估。

场景8-知识沉淀：

Plain

- 1 将本案的经验教训和裁判规则整理成知识卡片，存入知识库供后续案例参考。

4. AI按各场景模板自动执行
5. 8个场景共用知识库中的法条库、案例库、模板库
6. 知识沉淀持续积累，越用越精准

涉及Skills/专家/连接器：自建Skill、法律顾问专家、知识库、文档生成Skill

注意事项与技巧：

- 建议先在知识库中上传常用法条库、案例库、文书模板库
- 法律检索结果需人工验证准确性
- 可设置8个场景的快捷斜杠命令，一键切换

效率提升：各场景平均提效60-80%

知识库与信息管理类（案例61-70）

案例61：WorkBuddy+ima搭建个人知识库

适用场景：需要搭建个人知识库，将碎片化信息沉淀为可检索、可复用的知识资产。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，左侧边栏进入知识库管理
2. 创建个人知识库，命名如"我的职场知识库"
3. 上传各类资料：工作笔记、行业报告、学习资料、优秀模板等
4. AI自动对上传内容做结构化整理：分类→标签→摘要→关联推荐
5. 日常使用时通过知识库检索获取相关信息

6. AI生成内容时自动引用知识库中的资料，确保输出贴合个人风格

7. 持续迭代：每次新资料上传后知识库自动更新

指令模板：

Plain

- 1 帮我搭建个人知识库「职场效率库」，上传以下资料做结构化整理：1.10份优秀周报模板→分类「模板」标签「周报」；2.5份行业调研报告→分类「行业」标签「AI/金融/电商」；3.20条工作技巧笔记→分类「技巧」标签「Excel/PPT/沟通」。每份资料自动生成摘要和关键词，建立关联推荐。后续生成周报时自动引用模板风格。

涉及Skills/专家/连接器：知识库系统、文档处理Skill

注意事项与技巧：

- 知识库质量取决于上传资料的覆盖度和质量
- 建议定期清理过时资料，保持知识库时效性
- 知识库可关联专家中心，增强专业领域知识

效率提升：信息检索从30分钟→即时获取

案例62：WorkBuddy+Obsidian搭个人知识库

适用场景：习惯使用Obsidian管理笔记，希望用WorkBuddy增强Obsidian的知识库能力。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为Obsidian vault文件夹
3. 输入Obsidian知识库增强指令
4. AI自动扫描Obsidian vault中的所有Markdown笔记
5. 执行增强操作：目录重构→双向链接补全→标签统一→摘要生成→关联推荐
6. 生成新的Markdown笔记存回Obsidian vault
7. Obsidian中直接查看增强后的知识库

指令模板：

Plain

- 1 增强我的Obsidian知识库（vault路径：桌面/MyObsidian/），执行以下操作：1.扫描所有Markdown笔记，重构目录结构（按主题分文件夹）；2.补全双向链接（识别笔记间的关联并添加[[链接]]）；3.统一标签体系（消除重复标签、补充缺失标签）；4.为每篇长笔记生成摘要段落放在开头；5.生成知识图谱索引笔记。所有修改保存回原vault。

涉及Skills/专家/连接器：文件操作能力、Markdown处理、知识库系统

注意事项与技巧：

- 操作前建议备份Obsidian vault
- 双向链接补全需AI理解笔记内容语义，可能需人工微调
- 建议定期运行增强操作保持知识库质量

效率提升：手动整理1周→AI增强2小时

案例63：Obsidian量化研究员

适用场景：量化研究员需要用Obsidian管理研究笔记、策略记录、回测结果，WorkBuddy增强数据处理和策略分析能力。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为量化研究Obsidian vault
3. 输入量化研究增强指令
4. AI自动读取策略笔记和回测数据
5. 执行增强：策略逻辑梳理→回测结果分析→风险指标计算→策略对比→改进建议
6. 生成量化研究报告Markdown存入Obsidian
7. 持续积累策略知识库

指令模板：

Plain

- 1 分析我的量化策略笔记和回测数据，做研究增强：1.读取Obsidian vault中5个策略笔记，梳理每个策略的逻辑框架；2.分析回测结果（年化收益、最大回撤、夏普比率、胜率）；3.策略间对比（收

益/风险/稳定性)；4. 识别策略共性问题并提出改进方向；5. 生成量化研究月报Markdown存入 vault 「月报/」文件夹。

涉及Skills/专家/连接器：文件读取、数据分析Skill、金融分析师专家、Obsidian处理

注意事项与技巧：

- 回测数据建议Excel格式便于AI计算
- 可调金融分析师专家增强策略分析深度
- 建议每月定期运行研究增强，积累策略知识

效率提升：手动分析1周→AI增强3小时

案例64：知识库自动学习与迭代

适用场景：知识库需要持续自动学习新信息、迭代更新旧内容，保持知识时效性和完整性。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，配置知识库自动学习规则
2. 设置自动化定时任务：每天扫描指定信息源
3. 使用浏览器自动化Skill定时抓取行业新闻、技术更新
4. AI自动提取关键信息，生成知识卡片存入知识库
5. 自动检测知识库中的过时内容，标记需更新条目
6. 定期生成知识库迭代报告（新增/更新/过时统计）
7. 人工审核后确认更新

指令模板：

Plain

设置知识库自动学习与迭代：1. 每天早上9点自动抓取「AI行业」Top10新闻，提取关键信息生成知识卡片存入知识库「行业动态/」；2. 每周检测知识库中超过6个月未更新的条目，标记为「待更新」；3. 每月生成知识库迭代报告：新增卡片数、更新卡片数、待更新条目清单；4. 所有自动操作需人工确认后执行。

涉及Skills/专家/连接器：自动化调度、浏览器自动化Skill、知识库系统

注意事项与技巧：

- 自动学习的信息源需人工筛选，确保质量
- 过时内容标记需人工判断是否真的过时
- 建议设置人工确认环节，避免错误信息入库

效率提升：手动更新1周→自动学习持续运行

案例65：微信聊天记录一分钟总结+客户报告

适用场景：与客户/同事的微信聊天记录需要快速总结要点并生成客户沟通报告。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 导出微信聊天记录文本文件并上传（或截图OCR识别）
3. 输入聊天记录总结指令
4. AI自动执行：关键信息提取→需求识别→承诺/待办标注→情绪倾向分析→沟通效果评估
5. 生成一分钟速览总结和详细沟通报告
6. 标注客户需求优先级和跟进时间线
7. 输出速览摘要Markdown+详细报告Word

指令模板：

Plain

- 1 总结这份与客户XX公司的微信聊天记录（过去一周），生成：
1. 一分钟速览摘要（3-5条核心要点）；
2. 客户需求清单（按优先级排序，标注紧急程度）；
3. 我方承诺和待办事项（含截止日期）；
4. 客户情绪倾向分析（满意/犹豫/不满）；
5. 沟通效果评估和下一步建议；
6. 输出速览Markdown+详细报告Word。

涉及Skills/专家/连接器：文件读取、OCR识别（截图）、文档生成Skill

注意事项与技巧：

- 微信聊天记录导出可通过微信ClawBot直接拉取
- 截图OCR需确保图片清晰度
- 情绪分析仅作参考，重要客户关系需人工判断

效率提升：30分钟→1分钟

案例66：网页内容一键收藏与整理

适用场景：浏览网页时发现有价值内容，需要一键收藏并自动整理存入知识库。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 使用浏览器自动化Skill打开目标网页
3. 输入网页内容收藏指令
4. AI自动执行：网页内容提取→关键信息识别→结构化整理→摘要生成→分类归档
5. 剔除广告、导航等无关内容，仅保留核心正文
6. 生成知识卡片存入知识库对应分类
7. 同时保存原文链接便于回溯

指令模板：

Plain

- 1 收藏这个网页的内容并整理存入知识库：1.提取网页核心正文内容（剔除广告、导航、侧边栏）；2.识别关键信息点（5-10条）；3.生成200字摘要；4.按主题分类存入知识库「技术文章/」；5.附原文URL便于回溯；6.提取文中提到的工具/资源链接单独列表。输出知识卡片Markdown。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、知识库系统、内容提取

注意事项与技巧：

- 网页内容提取质量取决于页面结构，复杂页面可能需调整
- 建议设置分类规则，避免知识库内容堆积无序
- 可设置自动化定期收藏指定网站的更新内容

效率提升：手动收藏整理15分钟→一键3分钟

案例67：书籍读书笔记自动生成

适用场景：读完一本书后需要快速生成结构化读书笔记，包含核心观点、章节摘要、个人思考。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**

2. 上传书籍PDF/电子书文件，或粘贴阅读笔记/摘录文本
3. 输入读书笔记生成指令
4. AI自动执行：全书核心观点提取→章节摘要→关键概念解释→思维导图框架→个人思考引导
5. 生成结构化读书笔记
6. 存入知识库「读书笔记/」分类
7. 可选：输出为Markdown或思维导图格式

指令模板：

Plain

1. 为这本书生成完整读书笔记：1. 全书核心观点（5-8条，每条一句话概括）；2. 各章节摘要（每章3-5个关键点）；3. 关键概念解释（10个核心术语的定义和意义）；4. 思维导图框架（全书逻辑结构）；5. 3个引发思考的问题；6. 与我的工作/生活的关联思考提示；7. 输出Markdown存入知识库「读书笔记/」。

涉及Skills/专家/连接器：文档读取、知识库系统、思维导图Skill

注意事项与技巧：

- 电子书PDF可能较大，建议分章节处理
- 个人思考部分AI提供引导问题，最终思考需自己写
- 读书笔记存入知识库后可持续关联引用

效率提升：2小时→15分钟

案例68：学术论文辅助阅读与笔记

适用场景：阅读学术论文需要辅助理解复杂概念、提取研究方法、梳理论证逻辑。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传学术论文PDF文件
3. 输入论文辅助阅读指令
4. AI自动执行：摘要解读→研究问题识别→方法论梳理→关键发现提取→论证逻辑梳理→局限性分析→延伸阅读推荐

5. 生成论文阅读笔记（通俗易懂的解释）
6. 标注需要深入理解的难点
7. 输出论文笔记Markdown存入知识库

指令模板：

Plain

- 1 辅助我阅读这篇学术论文，生成阅读笔记：1.一句话总结论文核心贡献；2.研究问题和假设梳理；3.研究方法详解（实验设计/数据来源/分析方法，用通俗语言解释）；4.关键发现（3-5条，每条附数据支撑）；5.论证逻辑链梳理；6.局限性分析；7.对我研究领域的启发和延伸阅读推荐（3篇相关论文）。输出Markdown存入知识库「论文笔记/」。

涉及Skills/专家/连接器：PDF读取、学术专家（可选）、知识库系统

注意事项与技巧：

- 复杂论文建议分段阅读，先看摘要和结论再深入方法
- 可调用对应领域的学术专家增强理解
- 论文笔记可关联到Obsidian双向链接体系

效率提升：4小时→30分钟

案例69：行业报告自动摘要与归档

适用场景：收到大量行业报告PDF，需要快速提取摘要并自动归档到知识库。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传行业报告PDF文件（可批量上传多个）
3. 输入报告摘要与归档指令
4. AI自动执行：每份报告核心观点提取→数据要点提取→趋势判断提取→200字摘要生成
5. 按行业/主题分类归档到知识库
6. 生成报告索引表（标题→摘要→关键数据→来源→日期）
7. 输出摘要集Markdown+索引表Excel

指令模板：

Plain

- 1 批量处理这5份行业报告PDF，每份生成：1. 200字核心摘要；2. 关键数据点提取（3-5个核心数字及含义）；3. 趋势判断和预测要点；4. 与我业务相关的洞察标注。按行业分类归档到知识库：2份AI行业报告→「AI行业/」，2份金融报告→「金融行业/」，1份电商报告→「电商行业/」。生成报告索引Excel。

涉及Skills/专家/连接器：PDF读取、知识库系统、数据分析Skill

注意事项与技巧：

- 批量处理建议分批执行，避免单次任务过大
- 摘要质量取决于报告结构清晰度
- 索引表便于后续快速检索特定报告

效率提升：5份报告3小时→20分钟

案例70：多源信息整合知识卡片

适用场景：同一主题的信息散落在多个来源（网页、文档、聊天记录），需要整合为一张完整知识卡片。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传多个来源的文件（网页截图、文档、聊天记录等）
3. 输入多源整合指令
4. AI自动读取所有来源内容
5. 跨来源交叉验证，提取共识信息和分歧观点
6. 整合为一张结构化知识卡片：定义→核心观点→数据支撑→分歧观点→应用场景→参考来源
7. 存入知识库对应分类

指令模板：

Plain

- 1 整合以下多源信息为一张「AI Agent发展趋势」知识卡片：来源1-行业报告PDF、来源2-3篇网页文章截图、来源3-微信群讨论记录。要求：1. 定义和核心概念；2. 5条共识观点（多源交叉验证）；3. 3

条分歧观点（标注各来源立场）；4.关键数据支撑；5.应用场景列举；6.所有参考来源链接/文件名。
输出Markdown知识卡片存入知识库。

涉及Skills/专家/连接器：多文件读取、OCR识别、知识库系统

注意事项与技巧：

- 多源整合关键是交叉验证，避免单一来源偏见
- 分歧观点标注便于全面理解主题
- 知识卡片格式统一便于后续检索和关联

效率提升：2小时→15分钟

PPT制作与演示类（案例71-78）

案例71：一句话生成专业PPT

适用场景：需要快速生成一份专业PPT，从一句话描述到完整PPT成品。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 安装PPT生成Skill（帮我安装PPT生成技能）
3. 输入一句话PPT生成指令
4. AI自动执行：主题分析→大纲设计→页面规划→内容撰写→排版美化→配图生成
5. 生成可编辑的HTML格式PPT（浏览器打开即可演示）
6. 在右侧结果区实时预览PPT效果
7. 下载HTML文件或导出为PPTX格式

指令模板：

Plain

- 1 生成一份10页的「2026年Q2销售业绩汇报」PPT，包含：封面、目录、业绩概览、各区域对比、Top产品分析、增长趋势、问题与挑战、改进措施、下季度规划、总结。风格商务简洁，配色深蓝+白色，每页有核心数据可视化图表。输出为可编辑HTML PPT。

涉及Skills/专家/连接器：PPT生成Skill、数据可视化Skill、AI绘画Skill（配图）

注意事项与技巧：

- PPT Skill生成的是HTML格式PPT，浏览器直接演示
- 可指定配色、风格、页数等参数精确控制输出
- 指令越具体（含结构、数据、风格要求），输出越精准

效率提升：4小时→3分钟

案例72：PPT Skill+增强提示词22页瑞士风PPT

适用场景：需要生成高级质感的瑞士风格（Swiss Style）PPT，排版精致、设计感强。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 安装guizang-ppt-skill（瑞士风PPT技能）
3. 输入增强提示词+瑞士风PPT指令
4. AI自动执行：按瑞士风格设计规范生成22页PPT
5. 特点：网格布局、大字排版、黑白+强调色、极简设计、杂志式视觉
6. 每页自动配图和排版
7. 生成可编辑HTML PPT，10-30秒完成

指令模板：

Plain

- 1 使用guizang-ppt-skill生成一份22页瑞士风格PPT，主题「2026中国AI行业全景报告」。要求：
1. 瑞士设计风格——网格布局、大字标题、极简排版、黑白+红色强调色；2. 22页结构：封面、目录、行业概况、市场规模、技术趋势、政策环境、竞争格局、投资热点、应用场景、挑战与机遇、未来展望、总结、附录；3. 每页有配图提示词生成插图；4. 输出为可编辑HTML PPT。

涉及Skills/专家/连接器：guizang-ppt-skill、AI绘画Skill

注意事项与技巧：

- guizang-ppt-skill是社区开源技能，需先安装
- 瑞士风格强调排版秩序感，内容需精简有力
- 10-30秒即可生成，效率极高

效率提升：1天→30秒

案例73：产品手册变成可编辑的高级PPT

适用场景：有产品手册/白皮书PDF，需要将其转化为可编辑的高级PPT用于汇报演示。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传产品手册PDF文件
3. 输入手册转PPT指令
4. AI自动执行：PDF内容提取→结构分析→PPT大纲设计→内容适配PPT格式→排版美化
5. 长文本精简为PPT要点式表达
6. 保留关键数据、图表、结论
7. 输出可编辑PPT文件

指令模板：

Plain

- 1 将这份50页的产品手册PDF转化为15页可编辑的高级PPT：1.提取手册核心内容，精简为PPT要点式表达；2.保留关键数据（3个核心指标）、重要图表描述、核心结论；3.PPT结构：封面→产品概述→核心功能（3-5页）→技术架构→客户案例→对比优势→路线图→总结；4.风格商务科技感，配色公司品牌色；5.输出为可编辑PPTX。

涉及Skills/专家/连接器：PDF读取、PPT生成Skill、文档精简处理

注意事项与技巧：

- 50页手册精简为15页PPT，关键是提炼而非缩写
- PPT表达方式与手册不同——要点式而非段落式
- 建议人工审核确保关键信息未遗漏

效率提升：1天→20分钟

案例74：PPT大纲自动生成与优化

适用场景：有了PPT主题但还没确定大纲结构，需要AI自动生成并优化大纲。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Plan模式**（先规划再执行）
2. 输入PPT主题和目标受众信息
3. 输入大纲生成与优化指令
4. AI自动生成初版大纲：逻辑框架→页数规划→每页核心要点
5. 优化大纲：检查逻辑连贯性→调整页数分配→强化关键页→精简冗余页
6. 输出优化后的大纲方案
7. 确认大纲后切Craft模式生成完整PPT

指令模板：

Plain

- 1 为「数字化转型战略汇报」PPT生成并优化大纲，受众：公司高管，时长15分钟。要求：1. 初版大纲：封面→背景→现状分析→转型目标→实施路径→风险管控→预期收益→总结（8-12页）；2. 优化：检查逻辑连贯性（现状→目标的因果链是否清晰）、调整页数（核心实施路径占40%篇幅）、强化关键页（预期收益需量化）；3. 输出优化大纲方案，标注每页核心要点和预估时长。

涉及Skills/专家/连接器： Plan模式、内容结构化能力

注意事项与技巧：

- 大纲阶段用Plan模式，确认后再切Craft执行
- 大纲是PPT质量的基础，务必花时间确认逻辑框架
- 受众和时长直接影响大纲结构设计

效率提升： 2小时→10分钟

案例75：PPT演讲稿与备注生成

适用场景： PPT已制作完成，需要为每页生成演讲稿和演示备注。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传已完成的PPT文件或粘贴PPT内容大纲
3. 输入演讲稿生成指令

4. AI自动为每页PPT生成：演讲口头稿（2-3分钟口语化表达）+演示备注（关键数据提醒、过渡语、互动提示）
5. 口语稿风格自然流畅，避免书面化
6. 备注标注时间节点和互动环节
7. 输出演讲稿Word+备注清单Excel

指令模板：

Plain

- 1 为这份10页PPT生成演讲稿和演示备注：1. 每页生成2分钟口语化演讲稿（自然流畅，避免书面化，有过渡衔接）；2. 每页演示备注（关键数据提醒、过渡语、互动提问建议、时间节点）；3. 开场1分钟破冰设计；4. 结尾2分钟总结和行动呼吁；5. 总时长控制在15分钟。输出演讲稿Word+备注清单Excel。

涉及Skills/专家/连接器：文档生成Skill、演讲专家（可选）

注意事项与技巧：

- 演讲稿风格需口语化，读起来自然不生硬
- 建议调用演讲专家增强演讲技巧（破冰、互动、节奏）
- 备注中标注关键数据避免演讲时遗忘

效率提升：3小时→15分钟

案例76：PPT设计风格统一调整

适用场景：多人制作的PPT风格不一致，需要统一调整配色、字体、排版风格。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传需要统一风格的PPT文件（或指定工作空间目录中的多个PPT）
3. 输入风格统一指令，指定目标风格规范
4. AI自动分析当前各PPT的风格差异
5. 按目标规范统一调整：配色方案→字体体系→标题层级→间距规范→图标风格
6. 批量处理所有PPT文件

7. 输出统一风格后的PPT文件

指令模板：

Plain

- 1 统一这3份PPT的设计风格，目标规范：1. 配色：主色#1a5276深蓝、强调色#e74c3c红色、背景白色；2. 字体：标题微软雅黑Bold、正文微软雅黑Regular；3. 标题层级：H1 32pt、H2 24pt、H3 18pt；4. 间距：页边距统一20px、段落间距12px；5. 图标风格：扁平线性图标统一尺寸。批量调整后输出3份统一风格PPT。

涉及Skills/专家/连接器：PPT处理Skill、批量文件操作

注意事项与技巧：

- 风格统一前建议确认品牌设计规范
- 可将风格规范存入知识库，每次一键引用
- 批量PPT处理建议分批执行

效率提升：3小时→15分钟

案例77：PPT数据图表自动嵌入

适用场景：PPT中需要嵌入数据图表，但手动制作图表再粘贴到PPT耗时繁琐。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传数据Excel文件和PPT文件
3. 输入数据图表嵌入指令
4. AI自动执行：数据分析→图表类型选择→图表生成→嵌入PPT对应页面
5. 图表类型根据数据特征自动选择（趋势→折线图、对比→柱状图、占比→饼图）
6. 图表配色与PPT整体风格统一
7. 输出含图表的完整PPT文件

指令模板：

Plain

1. 将这份销售数据Excel的图表嵌入PPT对应页面：1. 第3页「业绩概览」→嵌入月度销售额折线图；2. 第4页「区域对比」→嵌入各区域柱状对比图；3. 第5页「产品排行」→嵌入Top10产品横向柱状图；4. 第6页「增长趋势」→嵌入同比增长率折线图+目标线；5. 所有图表配色与PPT深蓝+红色风格统一；6. 输出含图表的完整PPT。

涉及Skills/专家/连接器：数据分析Skill、PPT生成Skill、数据可视化Skill

注意事项与技巧：

- 图表配色与PPT风格统一是关键
- 每页图表不宜超过2个，避免信息过载
- 数据图表需标注数据来源和单位

效率提升：2小时→10分钟

案例78：PPT批量模板套用

适用场景：有公司PPT模板，需要将多份内容批量套用模板统一排版。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 上传公司PPT模板文件和多份内容文件（Word/Markdown/文本）
3. 输入批量模板套用指令
4. AI自动执行：模板分析→内容结构化→逐份套用模板→排版调整
5. 每份内容按模板的页面结构、配色、字体重新排版
6. 批量处理所有内容文件
7. 输出多份统一模板排版的PPT文件

指令模板：

Plain

- 1 将这5份汇报内容（Word文档）批量套用公司PPT模板：1.分析模板结构（封面页→目录页→内容页→数据页→总结页）；2.每份内容按模板结构重新组织；3.套用模板配色（公司品牌色#0066cc）、字体（标题Bold/正文Regular）、排版规范；4.保留内容核心信息，按要点式表达适配PPT；5.批量输出5份统一模板PPT。

涉及Skills/专家/连接器： PPT生成Skill、文档处理Skill、批量文件操作

注意事项与技巧：

- 模板套用前确认模板的页面结构和设计规范
- 内容从Word转PPT需从段落式转为要点式
- 建议将模板存入知识库，每次一键引用

效率提升： 1天→30分钟

浏览器自动化与网络爬取类（案例79-85）

案例79：浏览器自动化自动填表截图下单

适用场景： 需要在网页上自动填写表单、截图保存、甚至完成下单操作（如自动填写报销单、自动提交申请）。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 安装浏览器自动化Skill
3. 输入浏览器自动化操作指令
4. AI自动启动浏览器，打开目标网页
5. 自动定位表单字段，填写指定数据
6. 自动点击提交按钮完成操作
7. 截图保存操作结果作为凭证

指令模板：

Plain

- 1 使用浏览器自动化完成以下操作：1.打开「<https://oa.company.com/leave>」请假申请页面；2.填写表单：请假类型=年假、开始日期=2026-07-15、结束日期=2026-07-16、请假原因=个人事

务；3. 点击提交按钮；4. 截图保存提交成功页面作为凭证；5. 输出操作步骤日志和截图文件。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、Playwright能力

注意事项与技巧：

- 首次使用建议先手动登录目标网站，保存登录状态
- 涉及提交类操作（下单、提交申请）建议用Plan模式确认步骤
- 截图凭证便于后续审计和追溯

效率提升：手动填表15分钟→自动3分钟

案例80：网页数据结构化提取

适用场景：需要从网页中提取结构化数据（如产品列表、新闻摘要、招聘信息），非结构化网页转为可分析的Excel表格。

操作步骤：

- 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
- 安装浏览器自动化Skill
- 输入网页数据提取指令
- AI自动打开目标网页
- 定位数据区域，提取指定字段
- 结构化整理为Excel表格格式
- 输出数据Excel文件

指令模板：

Plain

从「https://example.com/products」页面提取所有产品数据，结构化为Excel表格。提取字段：产品名称、价格、评分、库存状态、产品链接。每行一个产品，共约50个产品。输出为Excel表格，列名对应提取字段。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、Excel生成Skill

注意事项与技巧：

- 网页结构变化可能导致提取失败，建议定期验证
- 复杂网页（分页、懒加载）需指定翻页逻辑
- 提取数据建议标注数据来源和时间

效率提升：手动复制2小时→自动5分钟

案例81：竞品监控自动简报

适用场景：需要持续监控竞品动态（新品发布、价格变动、营销活动），自动生成竞品简报。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，创建自建Skill"竞品监控简报"
2. 在Skill中定义监控竞品列表和关注维度
3. 使用浏览器自动化Skill定时抓取竞品官网/电商页面
4. AI自动执行：价格变动检测→新品识别→活动提取→变化汇总→简报生成
5. 生成每日/每周竞品动态简报
6. 设置自动化定时执行（如每天早上9点）
7. 简报自动推送至飞书/企微群

指令模板：

Plain

- 1 创建Skill"竞品监控简报"，监控3个竞品：A公司、B公司、C公司。关注维度：1. 官网新品发布动态；2. 电商平台价格变动（变动超10%标红）；3. 营销活动信息；4. 产品评价变化。每天早上9点自动抓取更新，生成竞品简报推送至飞书群。简报格式：标题→竞品A动态→竞品B动态→竞品C动态→综合分析→建议应对。

涉及Skills/专家/连接器：自建Skill、浏览器自动化Skill、自动化调度、飞书连接器

注意事项与技巧：

- 竞品页面结构变化需及时更新抓取规则
- 价格变动阈值可根据业务需求调整
- 简报推送到飞书/企微便于团队即时获取

效率提升：每日手动监控1小时→自动运行0人工

案例82：热点追踪定时选题

适用场景：内容创作者需要定时追踪行业热点，自动生成选题推荐。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，创建自建Skill"热点选题追踪"
2. 使用浏览器自动化Skill定时抓取热搜榜单和行业资讯
3. AI自动执行：热点抓取→与账号定位匹配度筛选→选题生成→标题候选→热度评估
4. 每天定时生成选题推荐列表
5. 设置自动化每天早上8点执行
6. 选题推荐推送至企微/飞书
7. 人工从推荐中选定当日创作选题

指令模板：

Plain

- 1 创建Skill"热点选题追踪"，每天早上8点自动：1. 抓取微博热搜Top20、知乎热榜Top10、行业资讯站Top5；2. 筛选与「科技数码」定位相关的热点；3. 为每个相关热点生成2个选题角度和3个标题候选；4. 评估每个选题的爆款概率（高/中/低）；5. 推送选题Top5推荐至飞书群。

涉及Skills/专家/连接器：自建Skill、浏览器自动化Skill、自动化调度、飞书连接器、运营专家

注意事项与技巧：

- 热点窗口期短，建议早上8点抓取确保时效性
- 选题匹配度筛选避免蹭无关热点被限流
- 可在知识库中积累爆款选题规律优化推荐

效率提升：每日手动刷热点1小时→自动推送0人工

案例83：商品价格监控与比价

适用场景：需要持续监控特定商品在不同平台的价格变化，自动比价提醒。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，创建自建Skill"商品价格监控"

2. 定义监控商品列表和平台（京东、淘宝、拼多多等）
3. 使用浏览器自动化Skill定时抓取各平台价格
4. AI自动执行：价格提取→跨平台比价→历史价格对比→降价提醒→最优购买建议
5. 价格下降超10%自动推送提醒
6. 设置自动化每天定时执行
7. 比价结果推送至微信/飞书

指令模板：

Plain

- 1 创建Skill"商品价格监控"，监控3款商品：iPhone 16 Pro、索尼WH-1000XM5、戴森V15。平台：京东、淘宝、拼多多。每天10点自动抓取各平台价格，做跨平台比价：1. 各平台当前价格对比表；2. 与上周价格对比变动；3. 降价超10%自动推送提醒至微信；4. 最优购买建议（最低价平台+链接）；5. 输出比价Excel+推送消息。

涉及Skills/专家/连接器：自建Skill、浏览器自动化Skill、自动化调度、微信ClawBot

注意事项与技巧：

- 电商页面结构变化频繁，需定期更新抓取规则
- 价格数据建议保存历史记录便于趋势分析
- 促销活动期间价格波动大，可增加监控频次

效率提升：每日手动比价30分钟→自动运行0人工

案例84：招聘网站信息批量采集

适用场景：HR需要从招聘网站批量采集岗位信息或候选人数据，用于人才市场分析。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 安装浏览器自动化Skill
3. 输入招聘信息采集指令
4. AI自动打开招聘网站，搜索指定岗位
5. 逐页提取岗位信息：公司名、岗位名、薪资范围、地点、要求、发布日期

6. 结构化整理为Excel表格

7. 输出采集数据Excel+简单分析报告

指令模板：

Plain

- 1 从招聘网站批量采集「Java开发」岗位信息：1.搜索关键词「Java开发」，地点「北京」；2.提取前5页每个岗位的：公司名称、岗位名称、薪资范围、工作地点、学历要求、经验要求、关键词标签、发布日期；3.结构化整理为Excel表格（约100条数据）；4.简单分析：薪资分布、经验要求分布、热门技能标签Top10；5.输出数据Excel+分析摘要Word。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、Excel生成Skill、数据分析Skill

注意事项与技巧：

- 招聘网站可能有反爬机制，建议控制抓取速度
- 采集数据仅用于人才市场分析，遵守平台使用规则
- 定期采集可观察岗位市场趋势变化

效率提升：手动采集1天→自动30分钟

案例85：社交媒体舆情自动监控

适用场景：需要持续监控社交媒体上关于品牌/产品的舆情，自动生成舆情日报。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，创建自建Skill"舆情监控日报"
2. 定义监控关键词（品牌名、产品名、竞品名、行业关键词）
3. 使用浏览器自动化Skill定时抓取微博/知乎/小红书相关内容
4. AI自动执行：相关内容提取→情感倾向分析→负面预警→热点话题识别→舆情日报生成
5. 负面舆情自动推送紧急提醒
6. 设置自动化每天定时执行
7. 舆情日报推送至企微/飞书群

指令模板：

Plain

- 1 创建Skill"舆情监控日报"，监控关键词：「XX品牌」「XX产品」「竞品A」。每天9点自动：1. 抓取微博/知乎/小红书上包含关键词的Top20内容；2. 情感倾向分析（正面/中性/负面比例）；3. 负面内容标红预警并推送紧急提醒至企微；4. 热点话题识别（提及量增长最快的话题）；5. 生成舆情日报推送至飞书群。日报格式：概览→正面→中性→负面→热点→建议。

涉及Skills/专家/连接器：自建Skill、浏览器自动化Skill、自动化调度、企微/飞书连接器、NLP情感分析

注意事项与技巧：

- 舆情监控关键词需覆盖品牌名、产品名、简称、常见拼写错误
- 负面预警需设定阈值（如负面占比超30%触发紧急提醒）
- 社交媒体抓取需遵守平台规则

效率提升：每日手动监控2小时→自动运行0人工

🖥️ 编程与开发类（案例86-90）

案例86：代码库理解与重构

适用场景：接手一个陌生代码库，需要快速理解代码结构和逻辑，并识别可重构的优化点。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为代码项目文件夹
3. 输入代码理解与重构指令
4. AI自动扫描代码库，分析项目结构
5. 生成代码理解报告：项目架构→模块划分→核心逻辑→依赖关系→数据流
6. 识别可重构优化点：代码重复→命名不规范→性能瓶颈→安全隐患
7. 输出理解报告Markdown+重构建议清单

指令模板：

Plain

1. 理解这个Java项目的代码库并识别重构点：1. 项目架构分析（模块划分、依赖关系图）；2. 核心业务逻辑梳理（主要流程和数据流）；3. 代码质量评估（命名规范、注释覆盖率、代码重复率）；4. 识别5-10个可重构优化点（代码重复、性能瓶颈、安全隐患、命名不规范），每个附具体位置和重构建议；5. 输出理解报告Markdown+重构清单Excel。

涉及Skills/专家/连接器：代码分析能力、架构师专家、GitHub连接器（可选）

注意事项与技巧：

- 大型代码库建议分模块逐步理解
- 可调用架构师专家增强代码分析深度
- 重构建议需人工评估优先级和可行性

效率提升：1周→2小时

案例87：Bug定位与自动修复

适用场景：遇到Bug需要快速定位原因并尝试自动修复。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为项目代码文件夹
3. 输入Bug描述和错误信息（错误日志、异常堆栈等）
4. AI自动执行：错误日志分析→相关代码定位→根因推理→修复方案生成→代码修改
5. 生成修复代码并应用修改
6. 建议运行测试验证修复效果
7. 输出Bug分析报告+修复代码diff

指令模板：

Plain

- 1 定位并修复这个Bug：错误信息「NullPointerException at UserService.java:line 156」，日志显示在获取用户地址时触发。要求：1.分析错误日志定位相关代码；2.推理根因（为什么地址为null）；3.生成修复方案（添加null检查+默认值处理）；4.修改代码并生成diff；5.建议补充单元测试覆盖此场景；6.输出Bug分析报告+修复diff。

涉及Skills/专家/连接器：代码分析能力、后端开发专家、文件操作

注意事项与技巧：

- Bug描述越具体（含错误信息、触发条件、日志），定位越精准
- 修复代码务必人工审核后再提交
- 建议修复后运行相关测试验证

效率提升：2小时→15分钟

案例88：单元测试批量生成

适用场景：项目缺少单元测试，需要批量生成测试代码提升覆盖率。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为项目代码文件夹
3. 输入单元测试批量生成指令
4. AI自动扫描项目中的核心类/函数
5. 为每个类/函数生成单元测试：正常场景→边界场景→异常场景
6. 测试代码符合项目测试框架（JUnit/TestNG/pytest等）
7. 输出测试代码文件存入项目test目录

指令模板：

Plain

- 1 为这个Java项目的核心类批量生成单元测试：1.扫描src/main下的核心类（Service层5个类、Controller层3个类）；2.为每个类生成JUnit5测试：正常场景2-3个、边界场景1-2个、异常场景1-2个；3.测试命名规范：method_scenario_result格式；4.使用Mockito mock依赖层；5.测试代码存入src/test对应目录；6.输出测试覆盖率预估报告。

涉及Skills/专家/连接器：代码生成能力、后端开发专家、文件操作

注意事项与技巧:

- 生成的测试代码需人工审核确保测试逻辑正确
- 测试覆盖率预估仅为参考，实际需运行测试工具统计
- 建议优先为核心业务逻辑类生成测试

效率提升：1天→1小时

案例89：宝塔上传项目调试部署

适用场景：需要在宝塔面板上上传项目并完成部署调试，涉及服务器配置、文件上传、环境搭建。

操作步骤:

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入宝塔部署指令（含服务器信息、项目信息）
3. AI自动生成部署操作步骤清单
4. 使用浏览器自动化Skill操作宝塔面板（或生成Shell命令手动执行）
5. 步骤包括：创建网站→配置环境→上传项目文件→安装依赖→配置Nginx→启动服务→测试访问
6. 生成部署日志和验证报告
7. 部署问题自动排查和修复建议

指令模板:

Plain

- 1 帮我完成宝塔面板项目部署：服务器IP 192.168.1.100，项目是Spring Boot应用。步骤：1.通过浏览器自动化登录宝塔面板；2.创建Java项目网站，配置JDK17+Maven环境；3.上传项目jar包到指定目录；4.配置Nginx反向代理（端口8080→80）；5.启动应用并测试访问；6.生成部署日志和验证报告。遇到问题自动排查给出修复建议。

涉及Skills/专家/连接器：浏览器自动化Skill、Shell命令生成、部署专家

注意事项与技巧:

- 宝塔操作涉及服务器安全，建议用Plan模式确认步骤
- 部署前确保服务器环境已就绪

- 部署日志便于后续问题排查

效率提升：4小时→1小时

案例90：API接口文档自动生成

适用场景：项目API接口缺少文档，需要从代码自动生成接口文档。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 选择工作空间目录为项目代码文件夹
3. 输入API文档生成指令
4. AI自动扫描Controller/路由文件
5. 提取每个接口：路径、方法、参数、返回值、描述
6. 按标准格式生成API文档（Swagger/Markdown格式）
7. 输出API文档Markdown文件

指令模板：

Plain

- 1 从这个Spring Boot项目的Controller类自动生成API接口文档：1.扫描所有@Controller/@RestController类；2.提取每个接口：请求路径、HTTP方法、请求参数（名称/类型/必填/描述）、返回值结构、接口描述；3.按Swagger Markdown格式输出；4.按模块分组（用户模块/订单模块/商品模块）；5.标注已废弃接口；6.输出API文档Markdown文件。

涉及Skills/专家/连接器：代码分析能力、文档生成Skill、后端开发专家

注意事项与技巧：

- 代码中的注释越完整，文档描述越准确
- 生成后建议人工补充业务背景说明
- 可定期自动更新文档保持与代码同步

效率提升：1天→30分钟

🔗 跨平台对接与自动化类（案例91-100）

案例91：飞书机器人接入完整教程

适用场景：需要将WorkBuddy接入飞书，通过飞书机器人远程操控电脑上的WorkBuddy执行任务。

操作步骤：

1. 第一步：创建飞书应用

- 访问飞书开放平台 open.feishu.cn，用企业账号登录
- 点击「创建企业自建应用」
- 填写应用名称（如"WorkBuddy助手"）、描述、图标
- 创建后进入应用详情，记下App ID和App Secret

2. 第二步：添加机器人能力

- 在应用详情页「添加应用能力」区域，找到「机器人」卡片，点击「添加」

3. 第三步：配置应用权限

- 进入「权限管理」→「批量导入/导出权限」
- 导入必要权限列表（im:message相关权限、contact权限等）

4. 第四步：在WorkBuddy中配置飞书

- 打开WorkBuddy→左下角头像→Claw设置→集成(BETA)→「飞书集成」→「配置」
- 填入App ID和App Secret，点击「注册」
- 复制生成的Webhook地址

5. 第五步：配置飞书事件回调

- 回到飞书开放平台→「事件与回调」→「订阅方式」→填入Webhook地址
- 添加「接收消息」事件 im.message.receive_v1
- 配置「卡片回传交互」回调

6. 第六步：发布应用

- 创建版本（如1.0.0）→发布→管理员审批

7. 第七步：开始使用

- 在飞书搜索机器人名称，进入对话窗口发送任务指令

指令模板：

Plain

- 1 （飞书接入后使用）帮我生成一份Q2销售数据汇总报告，包含月度趋势图和区域对比分析，输出为Word文档发送到我的飞书。

涉及Skills/专家/连接器：飞书连接器、Claw远程控制

注意事项与技巧：

- 飞书应用必须发布后才能使用，管理员审批可能需要时间
- 权限配置是关键步骤，缺少权限会导致机器人无法收发消息
- 建议先用私聊测试，确认正常后再拉入群聊

效率提升：配置20分钟（一次性），后续远程操控随时可用

案例92：钉钉接入全教程

适用场景：需要将WorkBuddy接入钉钉，通过钉钉机器人远程操控电脑上的WorkBuddy。

操作步骤：

1. 第一步：钉钉开发者后台创建应用

- a. 登录 open.dingtalk.com，进入「应用开发」
- b. 选择「企业内部应用」→「钉钉应用」→创建
- c. 应用类型选择「机器人」
- d. 填写信息创建，获得App Key和App Secret

2. 第二步：配置消息接收地址

- a. 进入应用「机器人与消息推送」页
- b. 填入WorkBuddy提供的消息接收Webhook地址→保存

3. 第三步：获取AES Key和Token

- a. 在「开发配置-事件订阅」→「推送方式」→「HTTP推送」
- b. 点击刷新按钮自动生成AES Key和Token

4. 第四步：WorkBuddy填入凭证

- a. 打开WorkBuddy→左下角头像→Claw设置→集成(BETA)→「钉钉机器人集成」→「配置」
- b. 填入App Key+App Secret→保存

5. 第五步：发布应用

- a. 钉钉开发者后台→发布应用→设置可使用范围（全员或指定部门）→发布

6. 第六步：开始使用

- a. 在钉钉中找到机器人，发送任务指令

指令模板：

Plain

- 1 （钉钉接入后使用）帮我整理今天收到的5份简历，按产品经理岗位JD评分排序，输出评分表发到钉钉群。

涉及Skills/专家/连接器：钉钉连接器、Claw远程控制

注意事项与技巧：

- AES Key和Token务必妥善保管，不要泄露
- 钉钉应用发布需设置可使用范围
- 操作流程与飞书类似，约20分钟配置完成

效率提升：配置20分钟（一次性），后续远程操控随时可用

案例93：企业微信远程派活

适用场景：通过企业微信远程给WorkBuddy派活，手机端随时随地调度AI执行任务。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy→左下角头像→Claw设置→集成(BETA)→「企微AI Bot集成」→「配置」
2. 点击「快捷绑定接入」
3. 出现二维码，用企微扫码
4. 手机上一键创建智能机器人
5. WorkBuddy自动出现appid和密钥，点注册
6. 系统自动建立长连接，状态显示「已连接」

7. 在企业微信群和机器人聊天，远程派活

指令模板：

Plain

- 1 （企微接入后使用）外出开会时在企微发：帮我把桌面上的销售数据Excel做清洗分析，生成趋势图表，完成后把报告发到我的企微。

涉及Skills/专家/连接器：企业微信连接器、Claw远程控制

注意事项与技巧：

- 企微AI Bot接入最快，扫码2分钟完成
- 可在企微群中@机器人派活，结果直接回传群内
- 建议给机器人配清晰角色定位，避免回答跑偏

效率提升：配置2分钟（一次性），外出远程操控随时可用

案例94：微信ClawBot扫码直连

适用场景：个人用户想通过微信直接操控WorkBuddy，最简单的远程接入方式。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy→左下角头像→Claw设置→集成(BETA)→「微信ClawBot集成」→「配置」
2. 页面出现二维码
3. 手机微信扫码
4. 手机上弹出授权提示，确认
5. 页面状态变为「已绑定」
6. 在微信联系人中找到ClawBot账号，直接发消息派活
7. ClawBot调用WorkBuddy的AI角色和能力回复

指令模板：

Plain

- 1 （微信ClawBot使用）在微信中发：帮我把桌面上的会议纪要整理成Word文档，提取待办事项清单。

涉及Skills/专家/连接器： 微信ClawBot、Claw远程控制

注意事项与技巧：

- ClawBot目前仅支持私聊，无法被拉进微信群
- 需团队共用请使用企业微信AIBot
- 可在WorkBuddy后台配置系统提示词，让ClawBot"认识你"

效率提升： 配置2分钟（一次性），微信随时遥控

案例95：任务结果微信秒级推送（PushPlus）

适用场景： WorkBuddy任务完成后，需要将结果秒级推送至微信，使用PushPlus等推送服务。

操作步骤：

1. 注册PushPlus账号（<https://www.pushplus.plus/>），获取Token
2. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
3. 输入PushPlus推送配置指令
4. AI自动生成推送代码脚本
5. 在任务完成后自动调用PushPlus API推送结果到微信
6. 推送内容包含：任务名称、完成状态、结果摘要、文件链接
7. 微信收到推送消息，秒级获取任务结果

指令模板：

Plain

- 1 帮我配置任务结果微信推送功能：1.使用PushPlus API（Token:XXX）；2.生成Python推送脚本，在任务完成后自动调用；3.推送内容：任务名称、完成状态、结果摘要（200字）、结果文件下载链接；4.支持推送至我的微信（PushPlus关注号）；5.脚本存入「脚本/推送/」目录，可被其他任务调用。

涉及Skills/专家/连接器： 代码生成能力、PushPlus API、文件操作

注意事项与技巧：

- PushPlus Token务必保密，不要泄露
- 推送频率建议控制，避免消息轰炸

- 可将推送脚本封装为通用Skill，所有任务一键推送

效率提升：手动检查任务结果→秒级自动推送

案例96：自动化定时任务配置（日报/周报/月报）

适用场景：需要配置自动化定时任务，定期自动生成日报、周报、月报。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，左侧边栏点击「自动化」
2. 创建新的自动化任务
3. 选择调度方式：日报→DAILY、周报→WEEKLY、月报→MONTHLY
4. 设置执行时间：日报每天17:30、周报每周五17:00、月报每月最后一天17:00
5. 编写任务指令模板（指定数据来源、输出格式、推送方式）
6. 设置触发条件：如指定目录出现新文件时自动触发
7. 配置结果推送：生成后自动推送至企微/飞书/邮件

指令模板（周报自动化）：

Plain

- 1 配置每周五17:00自动执行的周报生成任务：1. 扫描「桌面/工作日志/」目录下本周的所有记录文件；2. 按标准周报格式整理（完成情况/问题/计划）；3. 生成Word周报存入「桌面/周报/」；4. 同时推送周报摘要至飞书群；5. 如果指定目录无新记录，生成简要周报框架提醒补充内容。

涉及Skills/专家/连接器：自动化调度、文档生成Skill、飞书/企微连接器

注意事项与技巧：

- 日报/周报质量取决于日常记录的完整性
- 建议设置fallback逻辑：无数据时生成框架提醒补充
- 自动化额度注意版本限制（体验版3个/月，限时可至99个）

效率提升：每周手动2小时→自动0人工

案例97：WorkBuddy+Hermes双开全天候自动化

适用场景：需要24小时全天候自动化运行，WorkBuddy+Hermes双开实现不间断任务执行。

操作步骤：

1. 安装配置WorkBuddy（主工作台）
2. 安装配置Hermes（辅助调度器，负责任务编排和监控）
3. 在Hermes中定义任务编排流程
4. WorkBuddy负责具体任务执行（数据分析、文档生成、代码编写等）
5. Hermes负责：任务触发→任务分发→进度监控→异常重启→结果收集→推送通知
6. 双开模式：WorkBuddy执行任务时Hermes监控，Hermes调度时WorkBuddy待命
7. 实现24小时不间断自动化运行

指令模板：

Plain

- 1 配置WorkBuddy+Hermes双开全天候自动化：1.Hermes编排每日任务流：8:00行业新闻抓取→9:00早会速报→12:00数据监控→17:30日报→每周五周报；2.WorkBuddy执行各环节的具体任务（抓取、分析、生成、推送）；3.Hermes监控任务进度，异常时自动重启或推送告警；4.结果自动推送至飞书群；5.全天候运行，无人值守。

涉及Skills/专家/连接器： 自动化调度、Hermes编排器、浏览器自动化Skill、飞书连接器

注意事项与技巧：

- 双开模式需要稳定的网络和电力环境
- 异常重启机制确保任务不中断
- 建议设置告警推送，异常时人工介入

效率提升： 全天候自动化，零人工值守

案例98：企业运输部门排班+异常+对账自动化

适用场景： 运输部门需要自动化处理排班调度、异常上报、运输对账等日常运营任务。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，创建自建Skill"运输运营自动化"
2. 定义三大自动化模块：
3. **排班自动化：** 读取司机信息→按规则生成排班表→推送至企微→异常调整

4. **异常上报自动化**：读取异常报告→分类（延误/事故/货损）→分级预警→推送相关方→跟进提醒
5. **运输对账自动化**：读取运输单据→与客户结算单逐笔核对→标出差异→生成对账报告
6. 设置自动化定时触发各模块
7. 结果推送至飞书/企微群

指令模板：

Plain

- 1 创建Skill"运输运营自动化"，三大模块：1.排班：每天14:00读取司机可用状态，按路线/车型/资质自动生成次日排班表Excel，推送至企微调度群，异常（司机请假/车辆维修）自动调整；2.异常：收到异常报告后自动分类（延误/事故/货损），高等级异常立即推送至经理企微，低等级次日汇总；3.对账：每月5日读取上月运输单据与客户结算单逐笔核对，差异项标红，生成对账报告推送至财务飞书群。

涉及Skills/专家/连接器：自建Skill、自动化调度、企微/飞书连接器、Excel处理Skill

注意事项与技巧：

- 排班规则需明确写入指令（资质要求、休息间隔等）
- 异常分级标准需与公司制度一致
- 对账差异务必人工复核后再确认

效率提升：各模块从手动1天→自动0人工

案例99：设计创意板块长图海报设计

适用场景：需要快速生成创意长图海报（活动海报、产品宣传长图、知识分享长图等）。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入长图海报设计需求（主题、风格、内容要点、尺寸等）
3. AI调用AI绘画Skill和设计专家
4. 自动生成海报设计方案：布局→配色→字体→视觉元素
5. 生成HTML/CSS长图海报代码
6. 包含：标题区→内容区（图文混排）→底部信息区

7. 下载HTML文件浏览器打开即可查看，可截图保存为图片

指令模板：

Plain

- 1 设计一张「2026暑期AI编程训练营」活动长图海报：1.尺寸1080×3000px竖版长图；2.风格：科技感+活力感，配色渐变蓝紫+橙色强调；3.内容：顶部大标题→活动亮点4条→课程大纲5模块→师资介绍→报名信息→底部品牌区；4.每区域有配图提示词生成插图；5.字体：标题Bold、正文Regular；6.输出HTML长图代码，浏览器打开可截图保存。

涉及Skills/专家/连接器：AI绘画Skill、设计专家、HTML/CSS生成

注意事项与技巧：

- 长图海报尺寸建议1080px宽适配手机阅读
- 配色方案可指定公司品牌色
- HTML生成后浏览器截图保存为PNG/JPG

效率提升：设计师2天→AI 15分钟

案例100：AI个性化减脂助手网页工具

适用场景：需要开发一个个性化减脂助手网页工具，包含BMI计算、饮食建议、运动计划等功能。

操作步骤：

1. 打开WorkBuddy，新建对话，切换至**Craft模式**
2. 输入减脂助手网页工具开发指令
3. AI自动执行：功能设计→页面布局→前端代码→交互逻辑→样式美化
4. 生成完整HTML网页工具，包含：
 - a. BMI/BMR计算器（输入身高体重年龄自动计算）
 - b. 个性化饮食建议（根据目标生成每日食谱）
 - c. 运动计划推荐（根据体能生成每周运动方案）
 - d. 进度追踪记录表
5. 页面交互友好，响应式设计适配手机

6. 下载HTML文件浏览器直接使用

指令模板：

Plain

- 1 开发一个AI个性化减脂助手网页工具，功能：1.BMI/BMR/TDEE计算器（输入身高体重年龄性别活动水平→自动计算并评级）；2.个性化饮食建议（根据TDEE和减脂目标生成每日3餐食谱+热量分配）；3.运动计划推荐（根据体能等级生成每周运动方案+每次时长）；4.进度追踪（体重记录+图表趋势+里程碑提醒）；5.响应式设计适配手机；6.风格清新健康，配色绿色+白色。输出单个HTML文件。

涉及Skills/专家/连接器：代码生成能力、前端开发专家、健康/营养专家（可选）

注意事项与技巧：

- 减脂建议仅供参考，重要健康决策需咨询专业医生
- BMI/BFR计算公式需使用标准医学公式
- 响应式设计确保手机端体验良好
- 可将此工具部署到宝塔面板供他人使用

效率提升：开发1周→AI生成30分钟

附录

A. 常见问题FAQ

Q：WorkBuddy免费吗？ A：有免费版，每月送基础积分数额，轻度办公够用。也有付费专业版（59元/月），功能更多、额度更高。

Q：不联网能用吗？ A：需要网络连接才能调用AI模型，离线仅支持简单文档处理。

Q：我的文件安全吗？ A：WorkBuddy采用沙箱隔离机制，本地文件操作需要你授权。腾讯云安全体系背书。

Q：能替代ChatGPT/Kimi吗？ A：定位不同。ChatGPT/Kimi是对话型AI，WorkBuddy是执行型AI智能体——能读文件、写文件、连接外部服务、自动执行多步骤任务。

Q：支持移动端吗？ A：2026年6月已推出移动端版本，支持手机远程指挥电脑上的WorkBuddy干活。微信小程序搜索"腾讯WorkBuddy"即可使用。

Q：积分不够了怎么办？ A：最推荐在腾讯云社区发教程文章（1000-3000积分/篇），其次邀请好友（双方各500积分）。

Q: WorkBuddy和QQ小龙虾有什么区别? A: WorkBuddy面向办公场景（复杂任务、文件操作、企业集成），QQ小龙虾面向生活场景（轻量任务、QQ内集成）。

B. 官方资源链接

- WorkBuddy官网: <https://www.codebuddy.cn/work/>
- 积分领取页面: <https://www.codebuddy.cn/profile/usage>
- CodeBuddy插件系统: <https://www.codebuddy.cn/docs/zh/cli/plugins>
- 腾讯云开发者社区: <https://cloud.tencent.com/developer>
- 飞书开放平台: <https://open.feishu.cn>
- 钉钉开发者后台: <https://open.dingtalk.com>
- PushPlus推送: <https://www.pushplus.plus/>

C. 快捷指令参考

场景	指令
安装技能	帮我安装XX技能
创建Skill	帮我创建一个Skill叫"XX"，功能流程: ...
切换专家	切换到XX专家
清空上下文	/clear
查看积分	个人中心→积分页面
远程操控	微信/企微/飞书/钉钉发消息给机器人

 **文档说明:** 本指南基于WorkBuddy v1.0+版本编写，部分功能可能随版本更新有所变化，建议关注官方公告获取最新信息。

 **推荐标签:** #WorkBuddy #AI办公 #智能体 #效率工具 #腾讯 #CodeBuddy

 **版权声明:** 本指南由WorkBuddy社区贡献，仅供学习参考使用。