

WorkBuddy Enterprise

WorkBuddy



腾讯云

【 版权声明 】

©2013–2026 腾讯云版权所有

本文档（含所有文字、数据、图片等内容）完整的著作权归腾讯云计算（北京）有限责任公司单独所有，未经腾讯云事先明确书面许可，任何主体不得以任何形式复制、修改、使用、抄袭、传播本文档全部或部分内容。前述行为构成对腾讯云著作权的侵犯，腾讯云将依法采取措施追究法律责任。

【 商标声明 】



及其它腾讯云服务相关的商标均为腾讯云计算（北京）有限责任公司及其关联公司所有。本文档涉及的第三方主体的商标，依法由权利人所有。未经腾讯云及有关权利人书面许可，任何主体不得以任何方式对前述商标进行使用、复制、修改、传播、抄录等行为，否则将构成对腾讯云及有关权利人商标权的侵犯，腾讯云将依法采取措施追究法律责任。

【 服务声明 】

本文档意在向您介绍腾讯云全部或部分产品、服务的当时的相关概况，部分产品、服务的内容可能不时有所调整。您所购买的腾讯云产品、服务的种类、服务标准等应由您与腾讯云之间的商业合同约定，除非双方另有约定，否则，腾讯云对本文档内容不做任何明示或默示的承诺或保证。

【 联系我们 】

我们致力于为您提供个性化的售前购买咨询服务，及相应的技术售后服务，任何问题请联系 4009100100或 95716。

文档目录

WorkBuddy

产品简介

应用场景

快速开始

安装指南

登录指南

入门指南

使用说明

新建任务栏（本地 AI 工作台）

助理（远程任务）

专家

技能

灵感

连接器

资料库

腾讯文档

ima 知识库

乐享知识库

自动化

右侧边栏

两个权限模式

系统设置

概述

记忆

模型配置

数据管理

助理接入指南

元宝机器人

微信助理

微信客服号

微信客服号

企微助理

QQ 机器人

实践教程

WorkBuddy 10 个上手技巧

[帮助与反馈](#)

WorkBuddy

产品简介

最近更新时间：2026-07-20 19:49:30

WorkBuddy 是腾讯推出的全场景职场 AI 智能体桌面工作台，面向各类职能角色设计。您只需用一句话描述需求，WorkBuddy 便能像同事一样自主规划和执行任务，并交付可验收的结果。

一、核心能力

- **理解自然语言：**用一句话下达任务，无需复杂的操作步骤。
- **自主规划执行：**自动拆解任务、规划步骤、执行操作。
- **多模态任务处理：**支持文档、表格、PPT、数据分析等多种任务类型。
- **本地文件操作：**可读取授权的电脑文件夹，进行批量处理。

二、适用场景

- **文档生成：**生成工作报告、技术文档、会议纪要等。
- **数据分析：**上传数据文件，自动分析和可视化。
- **PPT/报告生成：**从需求描述生成演示文稿和报告。
- **深度研究：**对复杂问题进行深度调研并输出报告。
- **邮件编辑、周报生成等办公场景。**
- **批量文件处理：**自动整理、重命名、转换文件格式。

三、与传统 AI 对话的区别

传统 AI 对话	WorkBuddy
只能对话，提供建议	能够实际执行任务
需要手动操作文件	自动操作本地文件
单步骤简单任务	多步骤复杂任务
输出文字回复	交付可验收的结果

应用场景

最近更新时间：2026-07-20 19:49:30

深度调研

从查资料到给结论，15分钟交付报告

告诉 WorkBuddy 你要研究的课题，它会拆出检索路径、对信息源交叉验证，再生成结构化报告、竞品矩阵和策略建议。

办公文件生成

使用 Word、Excel、PPT 描述需求，拿到成品

上传销售报表、会议纪要或产品材料，WorkBuddy 自动分析数据、生成图表、组织叙事，并输出 Word、Excel、PPT 或 PDF。

AI 设计

不用设计工具也能产出专业视觉

海报、网页原型、数据仪表盘、活动长图，都可以由自然语言描述直接生成，你只需要给品牌方向和内容目标。

应用构建

把想法变成能落地的应用

用自然语言描述需求，WorkBuddy 帮你搭建网页、工具、本地应用。WorkBuddy 能理解你的业务规则，快速落地你的想法。

快速开始 安装指南

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

WorkBuddy 可在 macOS 和 Windows 上使用。

环境要求

系统	Windows	Mac
环境要求	- Windows 10及以上 - 不支持 Windows 7/8/8.1	macOS 12 (Monterey)及以上

⚠ 注意：

系统若不符合上述要求，WorkBuddy 将无法启动。

一、下载

访问 [WorkBuddy 官网](#)，单击下载 WorkBuddy，系统将自动匹配当前设备适配版本。



也可以根据以下表格手动选择：

系统	Windows	M 系列芯片 macOS	Intel 芯片 macOS
适配版本	Windows x64 (兼容 ARM64)	Mac ARM64 版本	Mac x64 版本

二、安装

Windows

双击已下载的安装包，启动安装程序；安装完成后，单击完成退出安装向导。



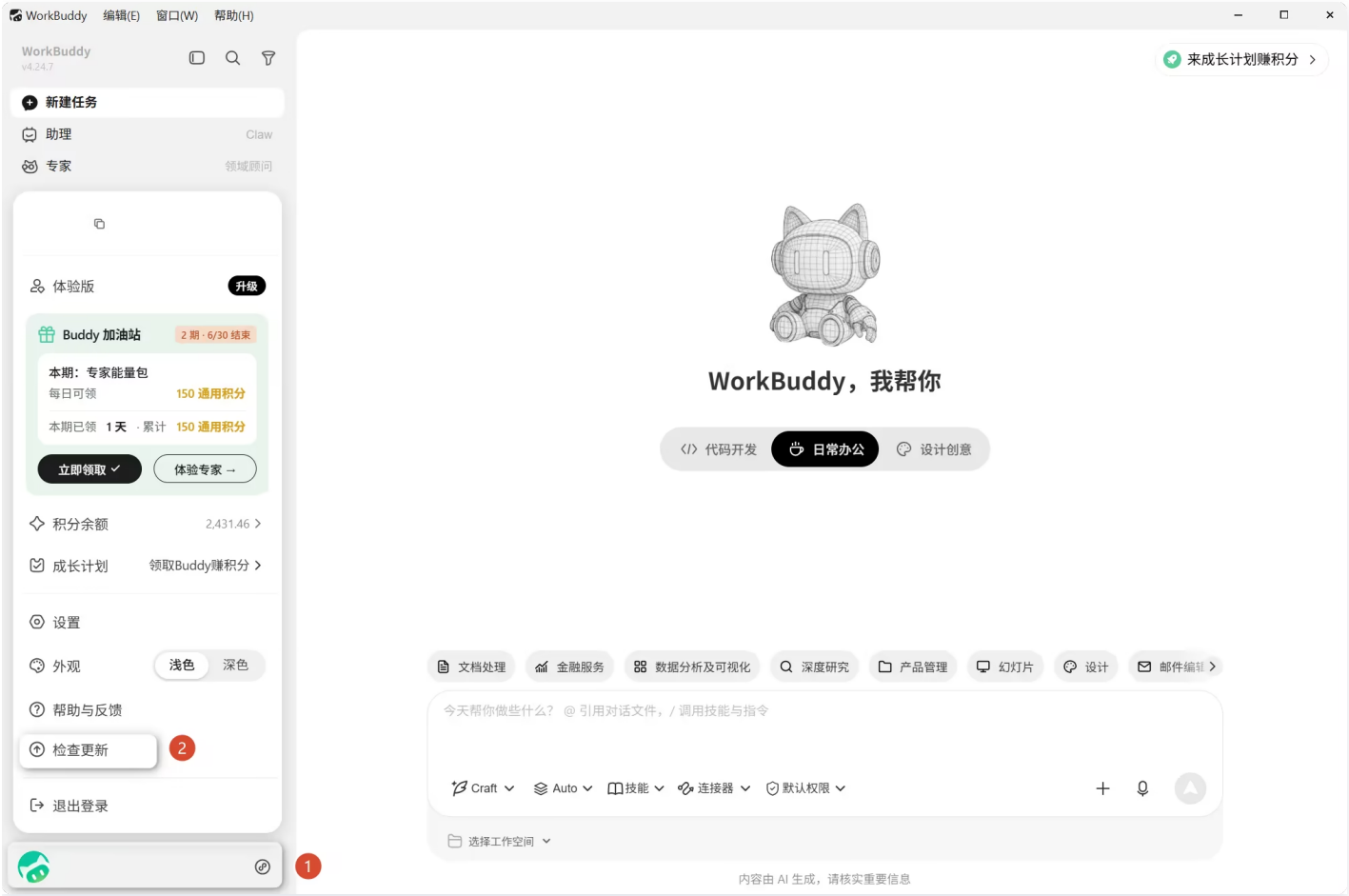
macOS

双击已下载的 .dmg 磁盘映像文件，打开安装窗口；将 WorkBuddy 图标拖入 Applications 文件夹：



三、更新到最新版本

打开 WorkBuddy 单击左下角头像 > 检查更新，系统将自动检测版本。



若已是最新版本则无需操作；若存在新版本，系统将自动下载并完成升级。



登录指南

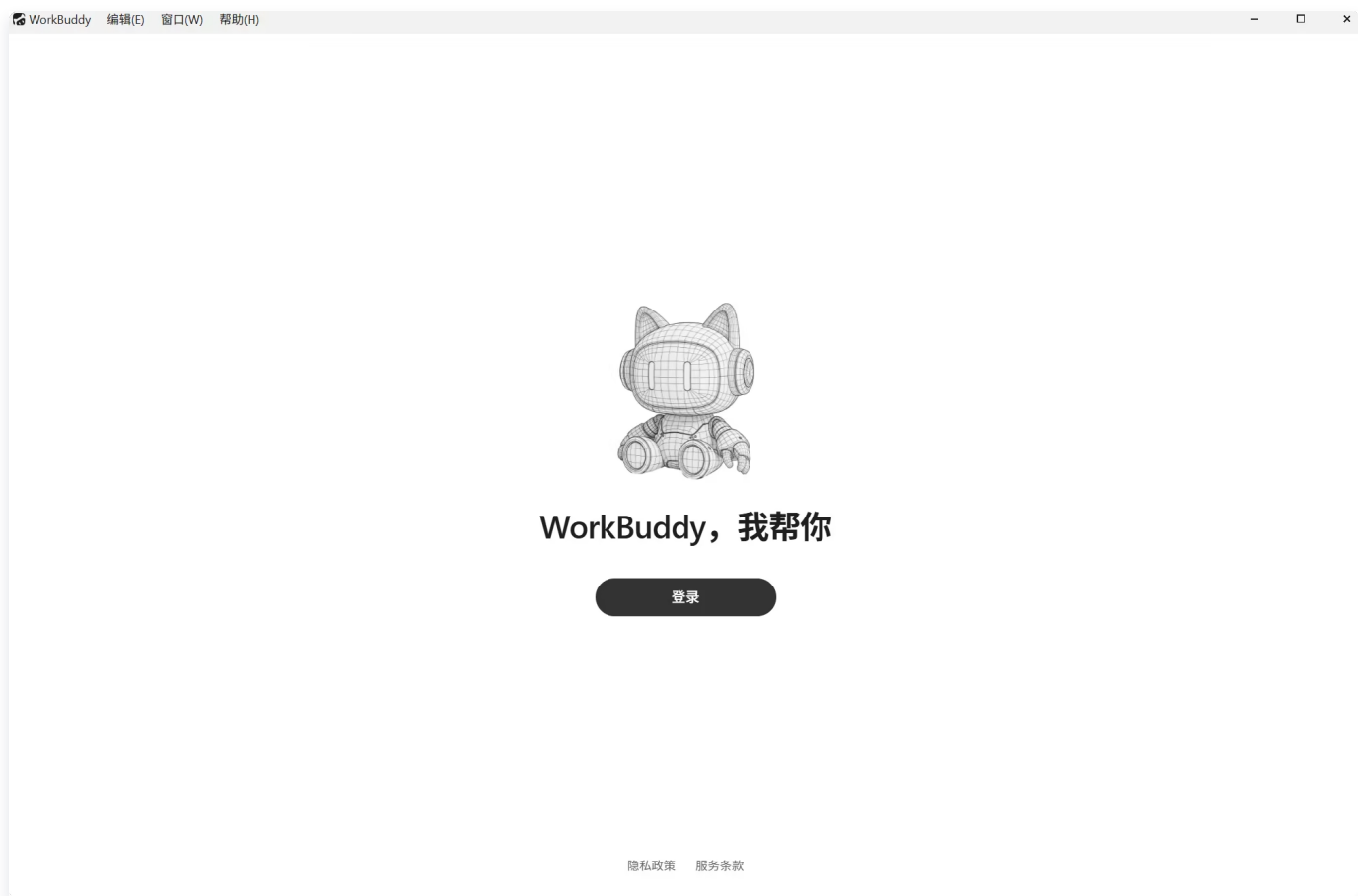
最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

说明：

WorkBuddy 个人版提供微信、手机号两种登录方式，本文以微信登录为例进行说明。

登录流程

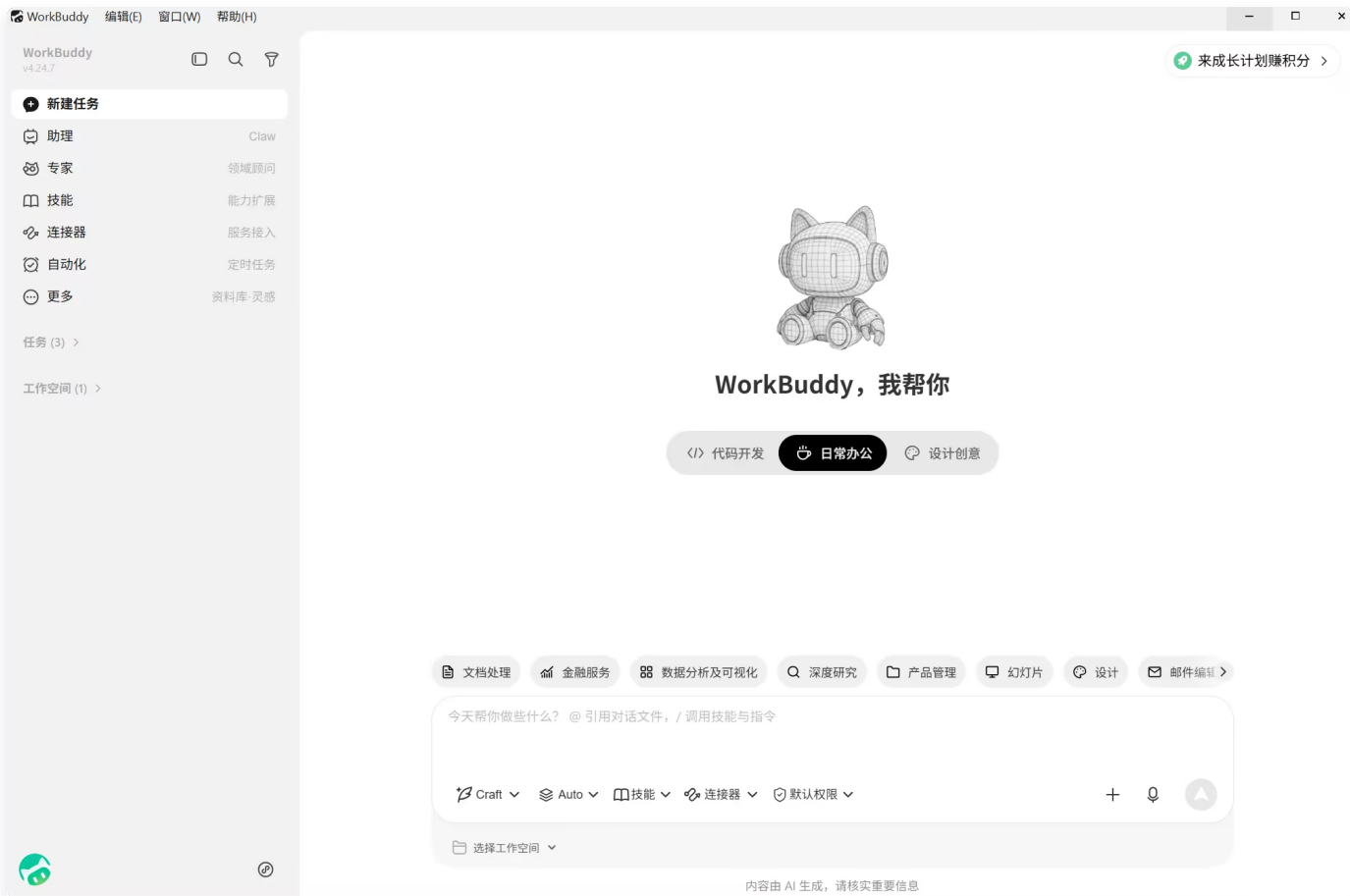
1. 启动 WorkBuddy，单击登录；



2. 勾选《服务条款》与《隐私协议》，使用微信扫码完成登录；



3. 登录成功后自动返回客户端，即可开始使用。



登录异常

单击 WorkBuddy 后无反应，无法登录或登录失败，显示以下页面：



常见解决方案

Windows

1. 进入系统设置，打开默认应用，将 Chrome 设为默认浏览器后，选择在浏览器中打开尝试再次拉起登录验证窗口。
2. 选择复制链接后自行打开浏览器，Ctrl + V 或右键粘贴链接到浏览器，完成登录验证。

Mac

1. 单击**系统偏好设置 > 通用**。
2. 设置默认浏览器为 Chrome 或 Safari。
3. 重启应用后重新登录。

入门指南

最近更新时间：2026-07-20 19:49:30

一、创建任务

用一句话描述任务

WorkBuddy 的核心优势是理解自然语言。您只需用一句话描述需求，它就能自主规划和执行。

示例：

- “帮我把这份销售数据生成一个分析报告，包含图表”
- “整理 Downloads 文件夹里的图片，按日期分类”
- “根据这份会议纪要生成一个 PPT”
- “分析这份简历，提取关键信息生成表格”
- “调研一下2026年 AI 行业趋势，写一份报告”

选择工作空间

您可以为任务指定工作目录：

- 单击输入框左下角的**选择工作空间**，选择当前任务要使用的目录。
- 选择完成后，WorkBuddy 会基于该目录读取和处理文件。
- 也可以直接开始任务，WorkBuddy 会在默认目录中生成结果。



添加上下文

在创建任务时，您可以补充上下文，让 WorkBuddy 更快理解需求：

方式	说明
引用上下文	通过 @ 引用文件、文档、规则等信息。
粘贴截图	使用 Ctrl/Cmd + V 直接粘贴剪贴板中的图片。
上传文件	单击上传或拖拽文件到输入框。
补充说明	在任务描述中明确目标、范围、约束和预期输出。

建议优先补充以下信息：

- **目标是什么：**要生成什么内容，或要处理什么文件。
- **输入是什么：**需要分析的数据、参考的文档。
- **输出格式：**希望得到 Word、Excel、PPT 还是其他格式。
- **约束条件：**风格要求、字数限制、截止时间等。

任务开始后

任务创建成功后：

1. 新任务会出现在左侧任务列表中。
2. 对话区会持续展示 WorkBuddy 的执行过程和输出内容。
3. 右侧结果区会根据任务类型展示产物、全部文件、变更和预览等结果。
4. 您可以继续补充消息，或同时创建其他任务并行推进。

二、任务管理

任务列表

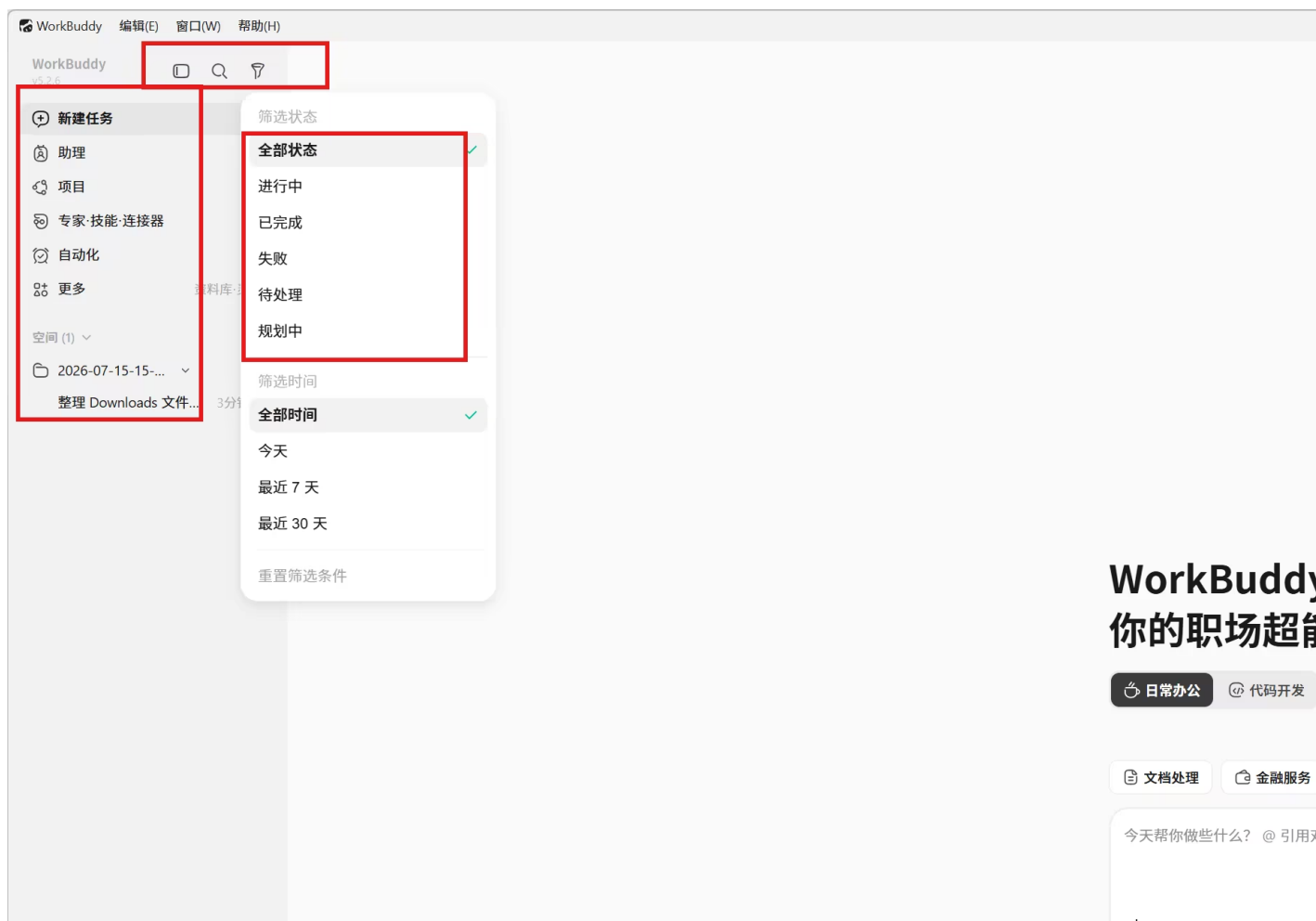
左侧边栏会显示您创建过的任务，方便您随时回看、继续处理和切换上下文。

当前列表分为两个板块：

- **任务：**展示最近访问或最近更新的任务。
- **工作空间：**按工作空间整理的任务，方便您在同一个项目下集中查看历史任务。

每个任务卡片通常会显示：

- 任务标题。
- 最近更新时间或创建时间。



搜索与筛选

在任务列表顶部，您可以使用搜索和筛选功能快速定位任务：

- **搜索框**：按任务标题快速查找任务。
- **筛选按钮**：打开筛选面板，按状态或日期筛选任务。

常见筛选方式包括：

- **按状态筛选**：例如进行中、已完成、失败等。
- **按日期筛选**：缩小到某一时间范围内的任务。
- **重置筛选**：清空当前筛选条件，恢复查看全部任务。



任务状态

任务会随着执行过程在不同状态之间变化。当前界面中常见的状态包括：

状态	说明
进行中	WorkBuddy 正在执行任务。
已完成	任务已经执行完成。
失败	执行过程中出现问题，任务未能完成。
待处理	任务等待进一步处理或输入。
规划中	WorkBuddy 正在分析需求并整理执行思路。

常见管理操作

任务列表

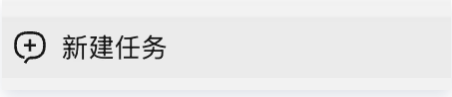
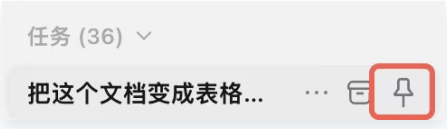
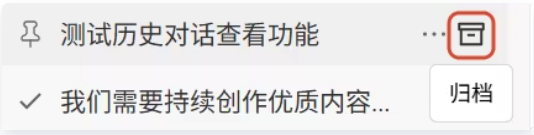
在任务列表中，您可以进行以下操作：

- 单击任务卡片，进入该任务的对话和结果页面。

- 通过搜索或筛选，快速找到特定任务。
- 在已有任务基础上继续发送消息，让 WorkBuddy 接着之前的上下文继续处理。
- 对不再需要的任务执行清理操作。

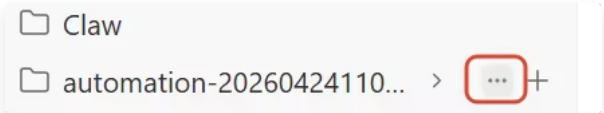
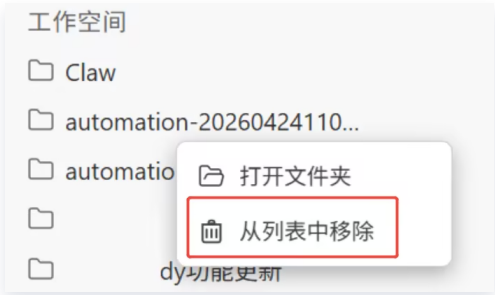
任务

对每条任务可以进行以下操作：

操作	说明	图示指引
新建任务	快捷新建任务	
置顶	将任务置于列表顶端	
打开文件夹	打开任务所在文件夹	—
重命名	修改任务名	—
保存到工作空间	- 可开启多个 Agent 同时协作 - 在任务列表中持久保存 - 随时用 IDE 打开查看	—
删除任务	从列表中删除任务，不展示任务	
归档	任务归档后可在系统设置 > 数据管理中查看已归档任务	

工作空间

对工作空间可以进行以下操作：

操作	说明	图示指引
新建工作空间	新建工作空间文件夹	
打开文件夹	打开工作空间所在文件夹	
从列表中移除	从列表中移除工作空间，不展示工作空间	

继续处理已有任务

对于已经完成、失败，或暂时中断的任务，您都可以重新进入任务继续补充消息。这样可以在已有上下文基础上继续推进，而不必重新从头创建。

适合继续处理的场景包括：

- 任务第一次结果还不够完整，想继续细化。
- 任务执行失败后，需要补充信息再试一次。
- 您想基于之前的结果继续扩展新的需求。

三、任务对话

对话方式

任务创建后，您会在中间区域与 WorkBuddy 持续对话。这里的使用方式围绕“输入需求、补充上下文、查看执行过程、继续追问”展开。

常见操作包括：

- 在输入框中直接输入需求或补充说明。

- 单击**发送**按钮或按 Enter 键发送消息。
- 在已有任务中继续追问，让 WorkBuddy 接着上一次的上下文继续处理。
- 在任务执行过程中查看回复、结果和中间步骤。

顶部操作

对话区顶部除了显示当前任务标题，还提供一些常用操作。



1. **最右侧收起侧边栏**：隐藏左侧边栏使界面更简洁。
2. **搜索任务**：根据关键词模糊搜索任务。
3. **筛选**：根据任务和时间进行任务筛选。



4. **搜索对话内容**：模糊搜索对话记录。
5. **分享任务**：



6. **历史提问**：查看提问记录。
7. **显示详情面板**：打开右侧边栏，支持查看产物、全部文件、对话过程中的文件变更和内置浏览器。

消息发送与继续追问

在对话区底部的输入框中，您可以随时发送新消息。

适合直接发送的内容包括：

- **新需求**：例如“再加一个饼图”、“把字体调大一点”
- **修改意见**：例如“表格按销售额排序”、“报告加上执行摘要”
- **继续追问**：例如“帮我导出成 PDF”、“再分析一下环比变化”

WorkBuddy 会基于之前的对话上下文继续处理，无需重复描述背景。

文件和图片上传

除了直接输入文字，您也可以补充文件或图片作为上下文：

- **粘贴截图**：使用 `Ctrl/Cmd + V` 直接粘贴剪贴板中的图片。
- **上传文件**：单击**上传**按钮，或直接拖拽文件到输入框区域。
- **补充本地内容**：结合文件、图片和文字说明，让 WorkBuddy 更快理解问题。

执行过程展示

WorkBuddy 在执行任务时，会把关键步骤和结果展示在对话区中，方便您随时了解进展。

您通常会看到以下内容：

- WorkBuddy 的回复内容。
- 执行中的阶段说明（如“正在分析数据”、“正在生成报告”）。
- 已生成的结果摘要。
- 可展开查看的中间步骤。

这样做的好处是，您不需要离开当前任务，就能在同一处持续查看输入、过程和输出。

中断与继续

如果任务正在执行，输入框区域会显示停止入口，您可以随时中断当前执行。

中断后，您仍然可以：

- 继续补充新的说明。
- 调整需求后重新发送。
- 基于已有内容继续推进任务。

重点是保持连续对话，而不是每次都重新开始。

四、结果查看

右侧结果区

任务执行过程中，右侧会显示结果区，用来查看 WorkBuddy 产出的文件、代码变更和预览内容。您不需要离开当前任务，就可以一边看对话，一边查看结果。

当前结果区主要提供四类内容：

- **产物**：查看任务生成的文件和交付物。
- **全部文件**：查看当前工作空间中的文件内容。
- **变更**：查看本次任务带来的文件修改。
- **预览**：查看网页或可直接打开的结果页面。

这些内容都集中在同一块区域中，方便您来回切换和对照。

产物

当任务生成文件、表格、文档或其他可交付内容时，您可以在**产物**中统一查看和分享。

产物区通常包含两部分：

- 当前任务生成的产物列表。
- 选中产物的预览区域。

适合在这里查看的内容包括：

- 文档类结果（Word、Markdown、PDF 等）。
- 表格类结果（Excel、CSV 等）。
- 演示文稿（PPT）。
- 分析报告。
- 自动生成的交付文件。

表格预览

如果任务生成的是表格文件，您可以直接在结果区中打开查看，不需要先下载再用外部工具打开。

这样更适合快速确认：

- 表头是否正确。
- 数据是否完整。
- 排版和格式是否符合预期。

WorkBuddy Edit Window Help

搜索任务

新建任务

Claw

插件

任务

帮我做一个脚本，能生成当日... 13分钟前 已完成

帮我创建一个自动化任务 每天... 2小时前 已完成

帮我开发一个基础的todolist 4小时前 已完成

执行一个脚本查看当前目录文件... 4天前 已完成

我想整理一个今日计划，但是首... 9天前 已完成

Download the full PDF of Tence 20天前 已完成

工作空间

genie-ide

里面的 excel 预览，xlsx 可以，... 1天前 已完成

[Team] updater-context-previe... 1天前 已完成

[Team] updater-settings-newta... 1天前 已完成

[Team] updater-chat-panel@pr... 1天前 已完成

[Team] updater-task-momt@or... 1天前 已完成

帮我创建一个自动化任务 每天九点给我建一...

保留工作空间

产物

全部文件

变更

预览

WorkBuddy

我来帮你创建一个自动化任务，每天九点提醒你喝水。让我先了解一下当前的工作空间情况。

已列出 /Users/koali/CodeBuddy/20260306211908 >

每天 09:00

每日喝水提醒

使用 Apple Reminders 功能，创建一个标题为“喝水”的提醒事项。提醒应该设置为每天早上9点触发，并添加描述“记得多喝水...

创建

已为你创建自动化任务“每日喝水提醒”。该任务将在每天早上9点自动为你创建一个喝水提醒事项。

任务详情:

名称: 每日喝水提醒

执行时间: 每天9:00

任务内容: 创建一个“喝水”的提醒事项，并添加描述“记得多喝水，保持健康！”

状态: 已激活

你现在可以在 IDE 的自动化界面中查看和管理这个任务。

任务产生制品 (1个):

江苏省天气_20260307.xlsx Spreadsheet 查看全部制品 -->

输入消息...

Craft Auto

江苏省天气_20260307.xlsx Spreadsheet

	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1	江苏省天气报表 -- 2026年03月07日								
2	城市	天气状况	当前温度(°C)	体感温度(°C)	最高温度(°C)	最低温度(°C)	湿度(%)	风向	风速(km/h)
3	南京	多云	5.8	1.7	10.5	2.3	73	东北偏东	14.7
4	苏州	多云	5.1	1.8	10.6	3.1	73	东北	9
5	无锡	多云	4.8	1.4	10.6	3	71	东北	8.5
6	常州	多云	4.8	0.9	10.4	2.8	72	东北偏东	12.7
7	南通	多云	4.7	1.7	8.5	3.8	75	东北	6.7
8	徐州	多云	4.8	1.5	9.1	2.6	70	东南偏东	8.199999999
9	扬州	多云	3.4	-0.5	10.6	1.7	73	东北偏东	11.3
10	盐城	多云	1.4	-1.5	8.4	1.4	85	北	5.1
11	淮安	多云	2.1	-1.2	9.199999999	1.7	74	东北偏东	6.3
12	连云港	多云	3.5	0.2	6.4	2	63	东北	5.4
13	镇江	多云	3.3	-0.6	9.699999999	1.6	73	东北偏东	11.6
14	泰州	多云	2.7	-0.8	10.2	1.6	75	东北偏东	8
15	宿迁	多云	3	-0.7	8.4	2.3	73	东南偏东	9.800000000
16	数据来源: Open-Meteo API 生成时间: 2026-03-07 00:09:12								
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									

文档预览

如果任务生成的是文档文件，您也可以直接在结果区中查看内容。这样在交付前，可以先快速检查版式、标题和正文内容是否符合预期。

WorkBuddy Edit Window Help

搜索任务

新建任务

Claw

插件

任务

帮我做一个脚本，能生成当日... 28分钟前 已完成

帮我创建一个自动化任务 每天... 2小时前 已完成

帮我开发一个基础的todolist 4小时前 已完成

执行一个脚本查看当前目录文件... 4天前 已完成

我想整理一个今日计划，但是首... 9天前 已完成

Download the full PDF of Tence 20天前 已完成

工作空间

genie-ide

里面的 excel 预览，xlsx 可以，... 1天前 已完成

[Team] updater-context-previe... 1天前 已完成

[Team] updater-settings-newta... 1天前 已完成

[Team] updater-chat-panel@pr... 1天前 已完成

[Team] updater-task-momt@or... 1天前 已完成

帮我创建一个自动化任务 每天九点给我建一...

保留工作空间

产物

全部文件

变更

预览

WorkBuddy

安装成功，现在运行脚本生成文档:

运行Python脚本生成天气预报docx文档

cd /Users/koali/CodeBuddy/20260306211908 && python3 gen_weather_doc.py

文档已生成: /Users/koali/CodeBuddy/20260306211908/2026年3月6日天气预报.docx

文档生成成功! 清理临时脚本:

删除临时的Python生成脚本

◆ gen_weather_doc.py (已删除)

展示生成的天气预报docx文档

📄 已打开 2026年3月6日天气预报.docx artifacts

已生成 2026年3月6日天气预报.docx，文档包含以下内容:

1. 全国天气概况 -- 昨日各地降雪降雨及大雾情况

2. 未来三天天气预报 -- 黄淮、西南、西北等地区降水展望

3. 分时段具体预报 -- 以表格形式展示3月6日-8日的降雪和降雨区域

4. 重点省份天气 -- 河南省、河北省的详细天气预报

5. 全球天气概况 -- 全球主要降水和降雪区域

6. 温馨提示 -- 出行、防寒、防雨等实用建议

数据来源为中央气象台2026年3月6日发布的天气信息。

任务产生制品 (2个):

江苏省天气_20260307.xlsx Spreadsheet

2026年3月6日天气预报.docx Document 查看全部制品 -->

文件变更 (1个):

◆ gen_weather_doc.py 查看文件变更 -->

输入消息...

Craft Auto

2026年3月6日天气预报 Document

预览效果仅供参考，可能与实际文件存在差异，请下载后的原始文件为准

2026年3月6日 全国天气预报

星期五 | 惊蛰

一、全国天气概况

据中央气象台2026年3月6日发布: 昨日(3月5日)，新疆北部、河北北部、北京南部、吉林东部、辽宁东部和南部等地出现小到中雪或雨夹雪; 浙江东部、福建东北部等地出现中到大雨。今晨，江苏中部、安徽北部、湖北中部、湖南北部、江西中部等地区部分地区出现大雾，局地能见度不足200米。

二、未来三天气天气预报

未来三天，黄淮西部、西南地区东部、江汉、江南西部、华南西部等地有小到中雨，贵州南部等局地有大雨。西北地区东部、新疆西南部等局地有中到大雪。6日夜间至7日早晨，河北南部、湖北东部等地区部分地区有大雾天气。

三、分时段具体预报

时段	降雪区域	降雨区域
3月6日14时至7日08时	吉林东部、新疆北部和南疆西部、甘肃河西、华西北部 (小到中雪)	西北地区东部、黄淮西部、西南地区东部 (小雨)
3月7日08时至8日08时	新疆沿天山地区和南疆盆地、西藏东南部、青海北部、甘肃河西、川西高原 (小到中雪)	西北地区东部、江汉、江南北部、西南地区 (小到中雨)
3月8日	全省多云转晴	降水减弱，大部地区转为多云

四、重点省份天气

河南省

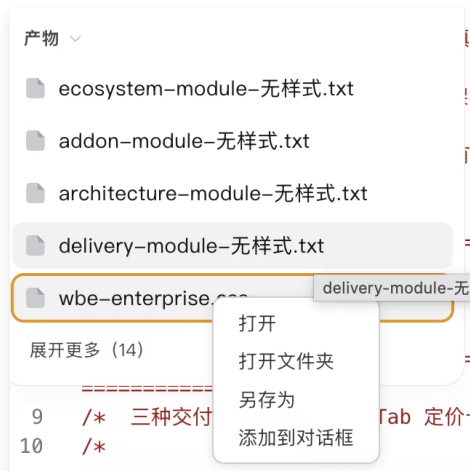
今天下午到夜里，全省多云转阴天，黄河以北三门峡、洛阳、郑州、开封、商丘、平顶

版权所有：腾讯云计算（北京）有限责任公司

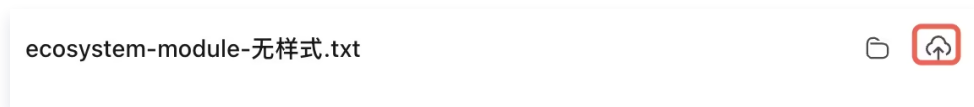
第22 共152页

任务产生的产物文件可以分享给其他人：

1. 单击打开产物列表下拉框，右键点击对应的产物文件，选择分享文件。



2. 在预览产物文件时，单击选择上传至云端。



网页预览

如果任务生成的是网页、页面原型或本地启动的 Web 应用，您可以双击文件预览直接查看效果。

预览区通常会提供：

- 当前页面地址。
- 刷新入口。
- 页面内容的实时查看。

这适用于确认页面结构、样式和交互结果是否符合预期。

全部文件

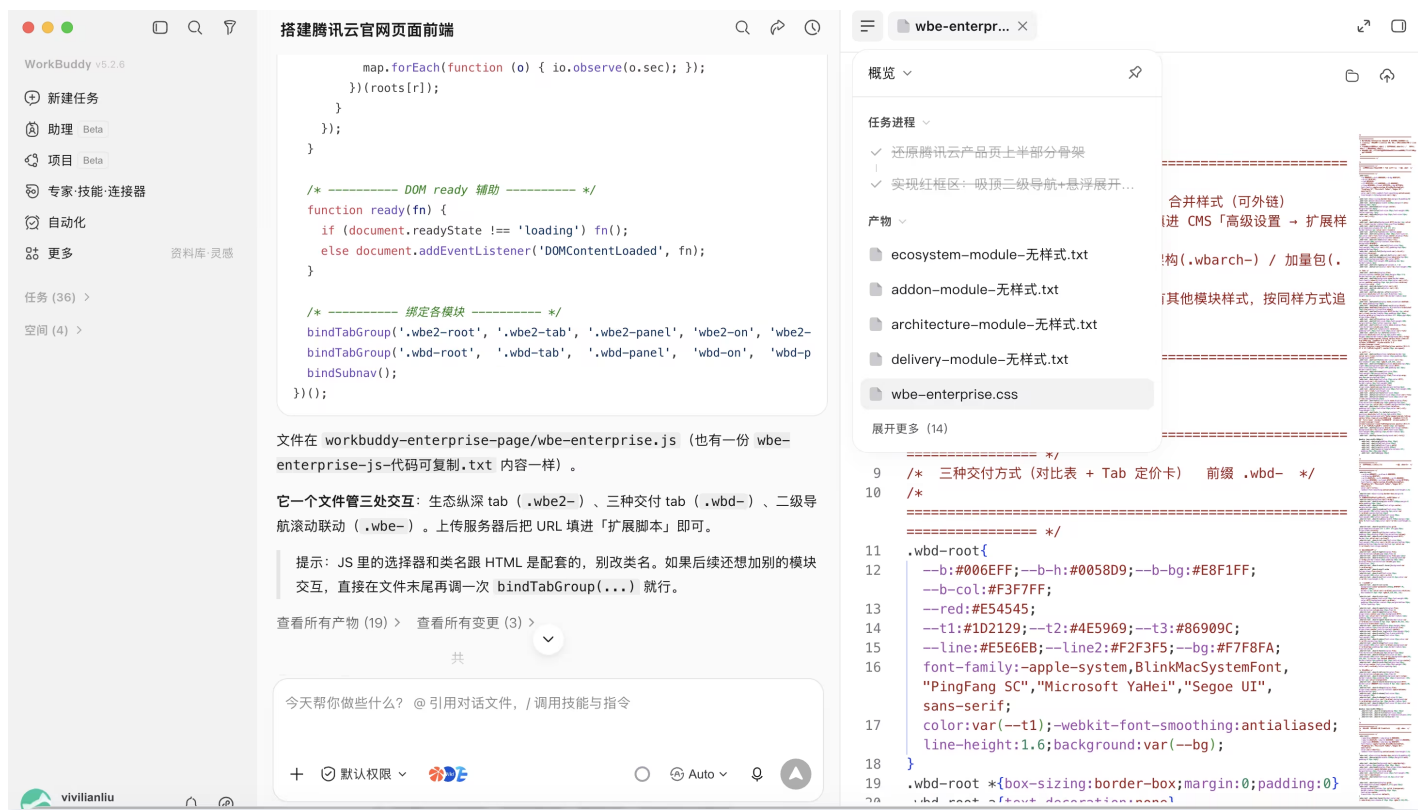
全部文件概览用于查看当前工作空间中的文件内容，适合在不离开任务的情况下直接浏览产出文件。

这一视图通常包含：

- 左侧文件列表或文件树。
- 右侧文件内容区域。
- 顶部已打开文件的切换栏。

适合用来：

- 快速查看某个生成文件的完整内容。
- 对照不同文件之间的关系。
- 检查任务是否写入了正确的位置。



变更

变更视图用于查看当前任务带来的文件修改，方便您在接受结果前先做一轮检查。

这一视图通常会显示：

- 本次修改涉及的文件列表。
- 每个文件的改动情况。
- 选中文件后的具体变更内容。

如果任务涉及代码开发、脚本生成或配置调整，建议优先在这里确认改动是否符合预期。

WorkBuddy

Edit

Window

Help

帮我做一个脚本，能生成当日江苏省天气的 excel 表格

保留工作空间

产物

全部文件

<> 变更

预览

南京: 多云 5.8°C

无锡: 多云 4.8°C

常州: 多云 4.8°C

苏州: 多云 5.1°C

镇江: 多云 3.3°C

连云港: 多云 3.5°C

泰州: 多云 2.7°C

所有 13 个城市的天气数据全部获取成功! Excel 文件已生成。

展示生成的江苏省天气 Excel 报表

已打开 江苏省天气_20260307.xlsx artifacts

脚本运行成功, 已生成 江苏省天气_20260307.xlsx。

脚本功能:

覆盖江苏省全部 13 个地级市 (南京、苏州、无锡、常州、南通、徐州、扬州、盐城、淮安、连云港、镇江、泰州、宿迁)

使用 Open-Meteo API (免费, 无需 API Key)

并发请求, 13 个城市几秒内完成

每个城市包含: 天气状况、当前/体感/最高/最低温度、湿度、风向、风速、气压、降水量、紫外线指数、云量、日出日落

Excel 表格带有 蓝色主题样式、冻结窗格、自适应列宽

使用方式:

bash

source .venv/bin/activate

python jiangsu_weather.py

每次运行会在当前目录生成以日期命名的 xlsx 文件。

任务产生制品 (1个):

江苏省天气_20260307.xlsx Spreadsheet 查看全部制品 ->

文件变更 (2个):

requirements.txt jiangsu_weather.py 查看文件变更 ->

输入消息...

Craft Auto

文件变更

jiangsu_weather.py

```
1 #!/usr/bin/env python3
2 """
3 江苏省当日天气 Excel 报表生成脚本
4 数据来源: Open-Meteo API (免费, 无需 API Key)
5 """
6
7 import requests
8 from datetime import datetime
9 from concurrent.futures import ThreadPoolExecutor, as_completed
10 from openpyxl import Workbook
11 from openpyxl.styles import Font, Alignment, PatternFill, Border, Side
12 from openpyxl.utils import get_column_letter
13
14 # 江苏省13个地级市 (城市名, 纬度, 经度)
15 JIANGSU_CITIES = [
16     ("南京", 32.06, 118.78),
17     ("苏州", 31.30, 120.62),
18     ("无锡", 31.57, 120.30),
19     ("常州", 31.78, 119.97),
20     ("南通", 32.06, 120.87),
21     ("徐州", 34.26, 117.18),
22     ("扬州", 32.39, 119.43),
23     ("盐城", 33.38, 120.13),
24     ("淮安", 33.61, 119.02),
25     ("连云港", 34.60, 119.22),
26     ("镇江", 32.19, 119.45),
27     ("泰州", 32.46, 119.92),
28     ("宿迁", 33.96, 118.28),
29 ]
30
31 # WMO 天气代码对照表
32 WMO_WEATHER_CODES = {
33     0: "晴",
34     1: "大部晴朗", 2: "局部多云", 3: "多云",
35     45: "雾", 48: "雾凇",
36     51: "小毛毛雨", 53: "中毛毛雨", 55: "大毛毛雨",
37     56: "冻毛毛雨(小)", 57: "冻毛毛雨(大)",
38     61: "小雨", 63: "中雨", 65: "大雨",
39     66: "冻雨(小)", 67: "冻雨(大)",
40     71: "小雪", 73: "中雪", 75: "大雪",
41     77: "雪粒",
42     80: "小阵雨", 81: "中阵雨", 82: "大阵雨",
43     85: "小阵雪", 86: "大阵雪",
44     95: "雷暴",
45     96: "雷暴伴小冰雹", 99: "雷暴伴大冰雹",
```

使用说明

新建任务栏（本地 AI 工作台）

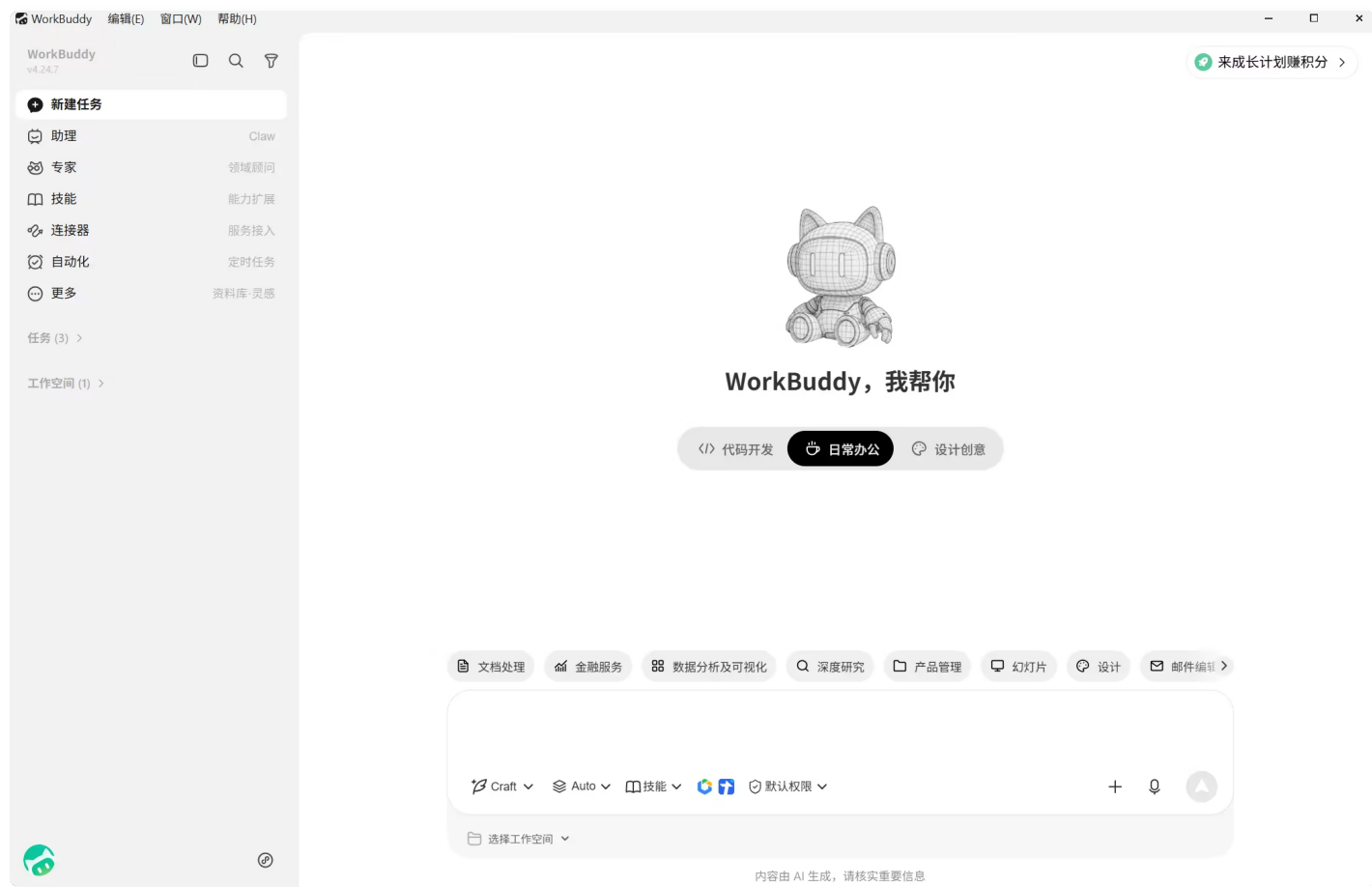
最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

任务栏是 WorkBuddy 的本地 AI 工作台入口，负责统一管理和执行所有任务。

通过任务栏，您可以：

- **与 WorkBuddy 对话：** 提问、下达指令、获取帮助。
- **管理工作目录：** 指定 WorkBuddy 读写文件的范围，保障数据安全。
- **选择模型与技能：** 根据任务类型灵活切换最适合的 AI 能力。
- **多任务并行：** 同时运行多个独立任务，互不影响。



快速开始

只需三步即可开始：

1. **设置工作目录：** 指定文件读写范围。
2. **选择工作模式：** 大多数任务可以通过 **默认** 模式实现。

3. 输入任务：在对话框中描述您的需求，发送即可。

说明：
处理重要文件前请先备份，熟悉后再尝试 Craft 或 Plan 模式。

界面介绍

工作模式

WorkBuddy 提供默认模式、Plan 模式、Ask 模式，对应不同的执行权限与交互方式：



模式	说明	适用场景	图片示例
问一问 (Ask)	仅问答与信息查看，不修改文件	了解内容、确认需求	
想一想 (Plan)	先生成执行计划，确认后再操作	多步骤任务、需审阅改动范围	

切换模型

WorkBuddy 内置多个主流模型，可按需灵活切换：



模型	适用场景
MiniMax M2.5	Excel 处理、数据分析、PPT 生成，执行速度快
智谱 GLM-5	多步骤、长流程的复杂任务
Kimi K2.5	截图分析、图片转文档等视觉类任务
DeepSeek V3.2	日常问答、文案撰写，响应快、成本低
腾讯混元	中文写作、会议纪要、中文文档处理

设置工作目录

使用前建议先设置工作目录。WorkBuddy 将在该目录中读取和保存文件，未指定路径的任务也会优先在此目录内执行。



什么是文件路径？

路径即文件或文件夹在电脑中的位置，示例：

- **Windows:** `C:\Users\您的用户名\Desktop\工作资料`
- **Mac:** `/Users/您的用户名/Desktop/工作资料`

无需手动输入——设置时直接在文件选择器中定位并选中目标文件夹即可。若未提前指定，WorkBuddy 会在新建任务时自动创建独立目录。

如何合适的工作目录？

建议按任务类型分别建立目录，例如 发票整理 、 周报 、 待处理照片 等，便于管理并降低误操作风险。

选择技能

技能（Skills） 用于扩展 WorkBuddy 的任务能力。启用对应技能后，系统可完成更多特定类型的工作。在对话框中选择已安装技能，WorkBuddy 执行任务时将自动调用对应能力：

WorkBuddy

你的职场超能力

日常办公

代码开发

添加文件

模式

专家

技能

连接器

仅问答

选择工作空间

默认

搜索技能

oa-pages-deploy

部署网站到OA Pages

ardot-design-core

Foundational workflow and hard rules ...

ardot-design-router

Dispatcher for WorkBuddy's Ardot des...

ardot-design-to-code

Use this skill for Ardot canvas tasks th...

ardot-poster

Use this skill for Ardot canvas design t...

从本地添加技能

管理技能

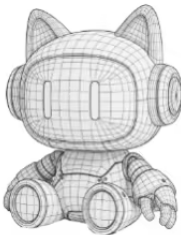
Auto

技能示例	效果
PPT 制作	根据数据生成汇报演示文稿
海报生成	根据需求生成活动海报
自动化报表	合并多份 Excel 并输出图表报告

说明：
WorkBuddy 内置多技能包，覆盖文档处理、数据报表、海报设计、文件整理等场景，同时兼容 OpenClaw 社区技能导入，也支持通过自然语言创建自定义技能。

连接第三方应用

快捷管理连接器，连接外部服务，扩展 AI 能力。



- QQ邮箱 [连接](#)
- 乐享知识库 ☒
- 腾讯文档 ☒
- 腾讯会议 [连接](#)
- CNB [连接](#)
- 企业微信 [连接](#)
- TAPD [连接](#)
- 微云 [连接](#)
- 腾讯问卷 [连接](#)
- 福帮手 [连接](#)
- 金山文档 [连接](#)
- GitHub [连接](#)
- Notion [连接](#)

帮你

设计创意

文档处理

金融服务

数据

产品管理

幻灯片

设计

邮件编辑 >

今天帮你做些什么？ @ 引用对话文件， /

Craft Auto 技能 默认权限

选择工作空间

内容由 AI 生成，请核实重要信息

权限管理

权限模式	说明
默认权限	涉及敏感操作（如文件修改或工作空间外执行）时，需要用户确认
完全访问权限	减少确认步骤，允许 WorkBuddy 直接执行更多操作

注意：

完全访问权限可能涉及敏感操作、文件修改或外部执行。仅建议在信任当前任务时使用。
前往 [两个权限模式](#) 了解详情。



新建任务

每个对话对应一个 **独立任务**，任务之间互不影响，各自维护独立的工作空间与上下文。

操作步骤

1. 在主界面点击**新建任务**（若未提前指定目录，系统自动创建独立工作目录）；
 2. 输入任务内容、选择工作目录与模型后发送，即可开始执行。
- 执行中的任务显示在左侧边栏，可随时切换查看进度。WorkBuddy 支持 **多任务并行处理**。

助理（远程任务）

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

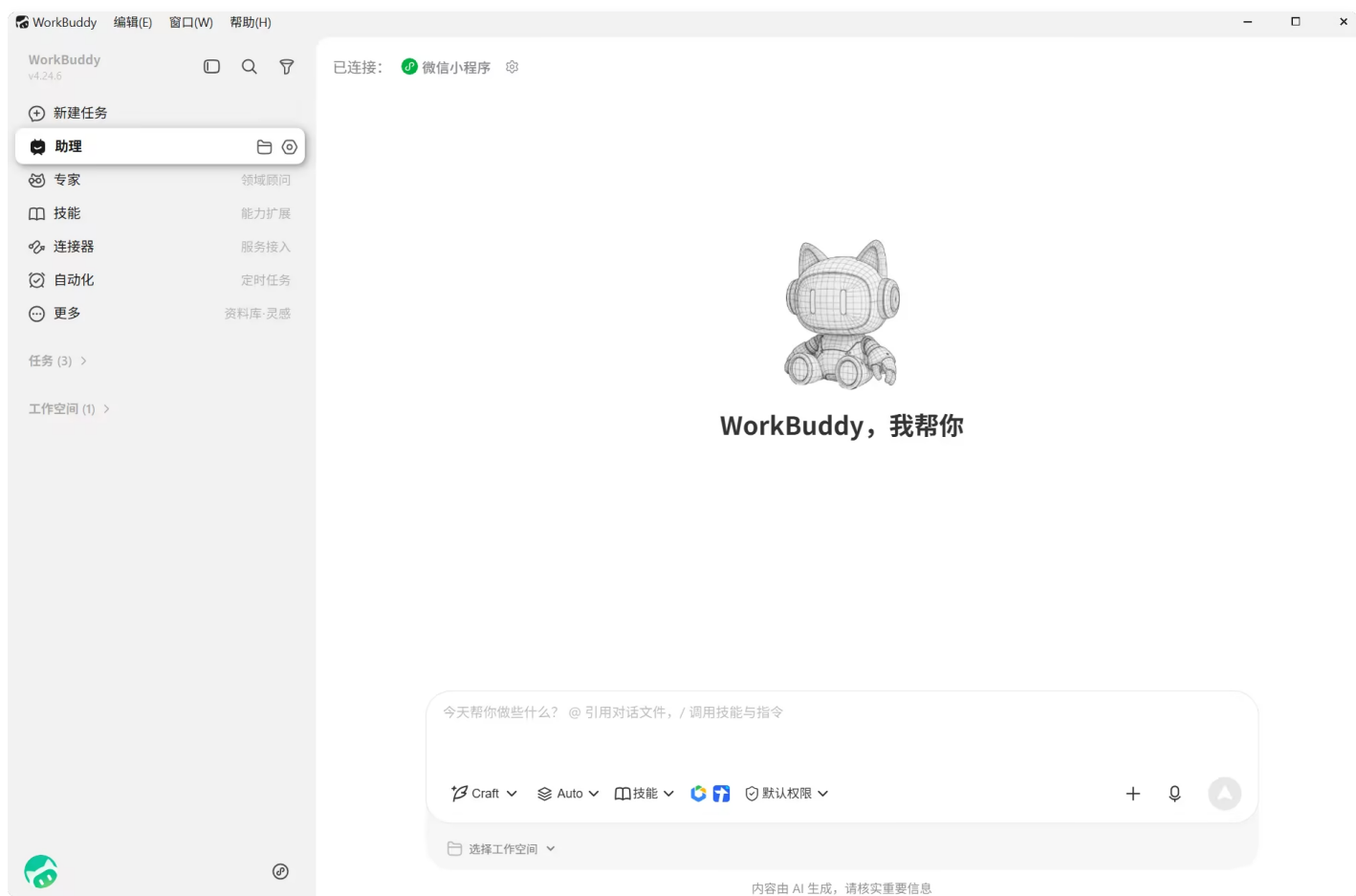
概述

助理是 WorkBuddy 的**远程控制功能**，您可以通过手机上的即时通讯软件（微信、企业微信、QQ、钉钉、飞书）远程控制电脑上的 WorkBuddy 执行任务。

简单来说，助理就像一个遥控器：

- 在手机上发一条消息。
- 电脑上的 WorkBuddy 就会自动执行任务。
- 执行完成后，结果会回复到您的手机上。

这意味着您不需要坐在电脑前，也能让 WorkBuddy 帮您处理工作。



快速开始

只需三步即可完成配置：

1. **打开设置：**点击 WorkBuddy 左下角头像，打开设置 > 助理设置。
2. **选择平台：**选择您要使用的即时通讯平台（微信/企业微信/QQ/钉钉/飞书）。
3. **完成配置：**按照对应平台的接入指南完成配置。

账户管理

系统设置

记忆

模型

助理设置

个性化

数据管理

软件配置

帮助与反馈

助理设置

集成 (BETA) [配置指南](#)

微信小程序集成

接入微信小程序，用户可通过小程序与 AI 对话。



任务产物自动同步到小程序



元宝扫码绑定

扫码快速绑定元宝机器人

[刷新二维码](#)

等待扫码中...



说明：

本地操作优先使用主界面的普通任务；需要远程触发或统一查看记录时，再使用助理。

支持的平台

助理支持国内主流的即时通讯平台：

助理设置

集成（BETA）[配置指南](#)

企业微信集成

启用企业微信集成以接收和处理来自企业微信的消息。



绑定 iOA 账号

打开微信，扫描下方二维码完成 iOA 绑定

刷新二维码



5 分钟内有效

元宝扫码绑定

扫码快速绑定元宝机器人

刷新二维码

等待扫码中...



微信助理集成 推荐

通过微信扫码连接助理，接收和回复消息。

[配置指南](#)

配置

微信客服号集成

注册微信客服号以接收和回复消息。

[配置指南](#)

配置

企微助理集成

注册企微助理以接收和回复消息。

[配置指南](#)

配置

QQ 机器人集成

注册 QQ 机器人以接收和回复消息。

[配置指南](#)

配置

元宝机器人集成

连接元宝机器人以接收和回复消息。

[配置指南](#)

配置

平台	接入指南
微信助理（推荐）	查看指南
微信客服号	查看指南
企微助理	查看指南
QQ 机器人	查看指南
元宝机器人	查看指南

每个指南都包含了从创建应用、配置权限到完成接入的完整步骤和截图说明。

使用场景

助理适合在以下场景使用：

- **出门在外：**用手机让电脑上的 WorkBuddy 处理文件。
- **会议中：**快速让 WorkBuddy 生成会议纪要。
- **通勤路上：**提前安排 WorkBuddy 准备工作材料。
- **临时需求：**随时随地发送任务，回来查看结果。

功能说明

助理页面可查看远程任务的完整执行记录，包括思考过程、操作步骤、生成文件及最终结果。

远程任务与普通任务的区别

对比项	普通任务	助理
工作目录	自由指定	固定使用助理专属文件夹
新建对话	支持多个并行任务	仅一个会话，所有远程指令集中处理
上下文管理	可清空历史重新开始	保留完整对话历史，不可清空

注意事项

- 使用助理时，电脑需要保持开机并运行 WorkBuddy。
- 确保网络连接正常。
- 不同平台的接入方式不同，微信客服号支持直接扫码绑定。
- 企业微信、QQ 通常需要先在对平台完成应用或机器人配置。

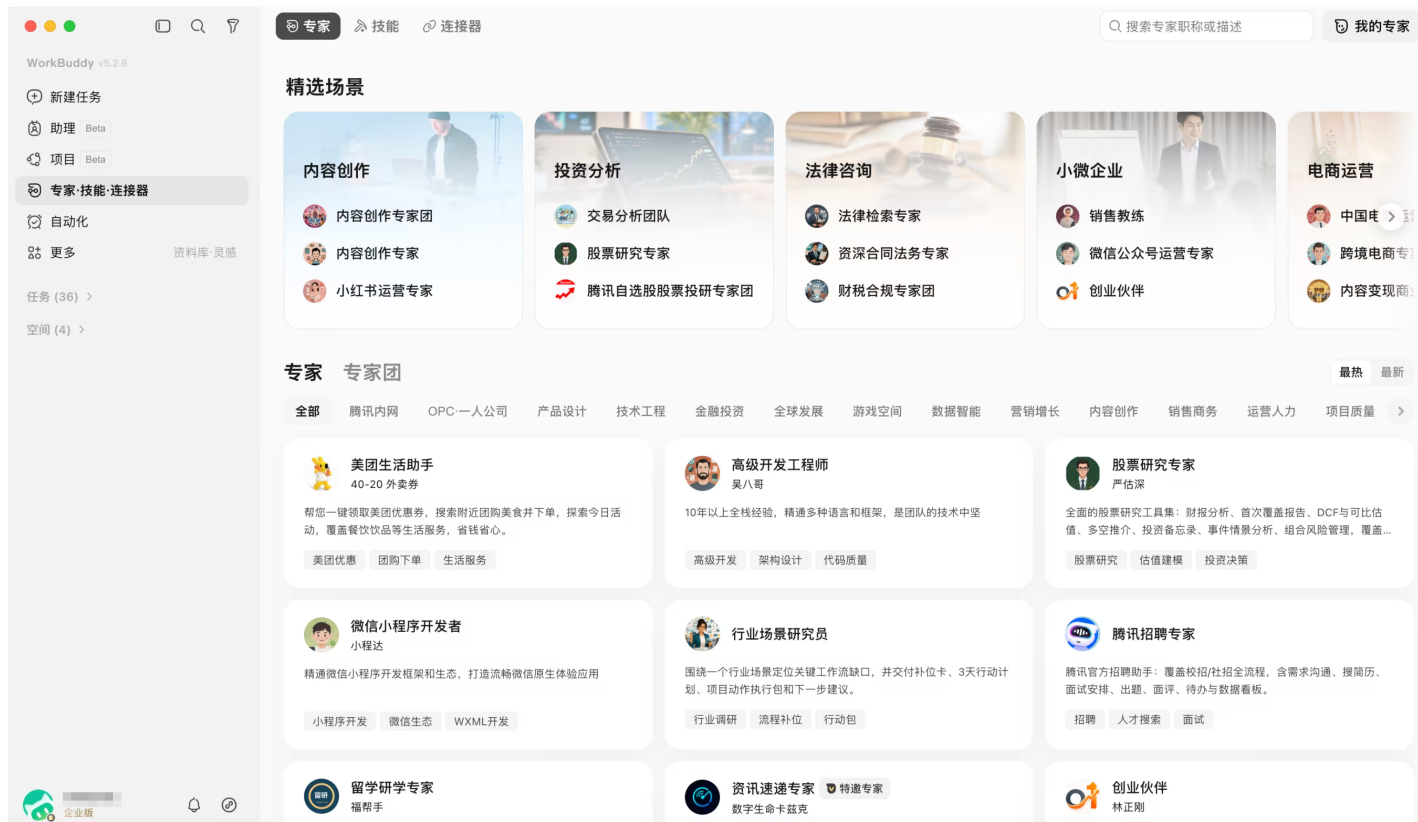
专家

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

专家用于为 WorkBuddy 配置专业角色，在特定领域中以更明确的方法和视角完成任务。

专家板块包含专家和专家团两个核心模块，按行业分类浏览专家和专家团，召唤他们为您服务。也可以通过右上角我的专家，创建属于您的专家，分享专业知识。



核心概念

- **专家是「角色切换」机制：**通过「人设 + 方法论 + 工具链」让 WorkBuddy 以特定领域专家身份执行任务。



数据分析报告师

数妙妙 专家 数据智能

58.96万次使用

能力介绍

将复杂数据转化为清晰可执行的业务报告，让数据驱动决策

擅长领域

数据分析

数据可视化

KPI报告

试试这样问我

“我们的数据分析报告不够深入,难以支持业务决策,请数据分析报告者帮我们设计数据分析报告体系。”

“搭建核心业务KPI数据看板”

“从数据中发现增长机会和异常指标”

召唤 数妙妙

- **专家团是「协作执行」机制：**由多位专家分工协作，由团长自动拆解、并行执行并整合交付。



软件开发团队

技术工程

2.98万次使用

能力介绍

高效软件研发团队，产品经理定需求、架构师设计+拆任务、工程师批量实现代码、QA验证质量，小需求支持快速模式

擅长领域

软件公司

组织管理

产品交付

团队成员



交付总监 齐活林

★ 主理人



产品经理 许清楚



架构师 高见



工程师 寇豆



QA工程师 严过

试试这样问我

“帮我开发一个贪吃蛇游戏”

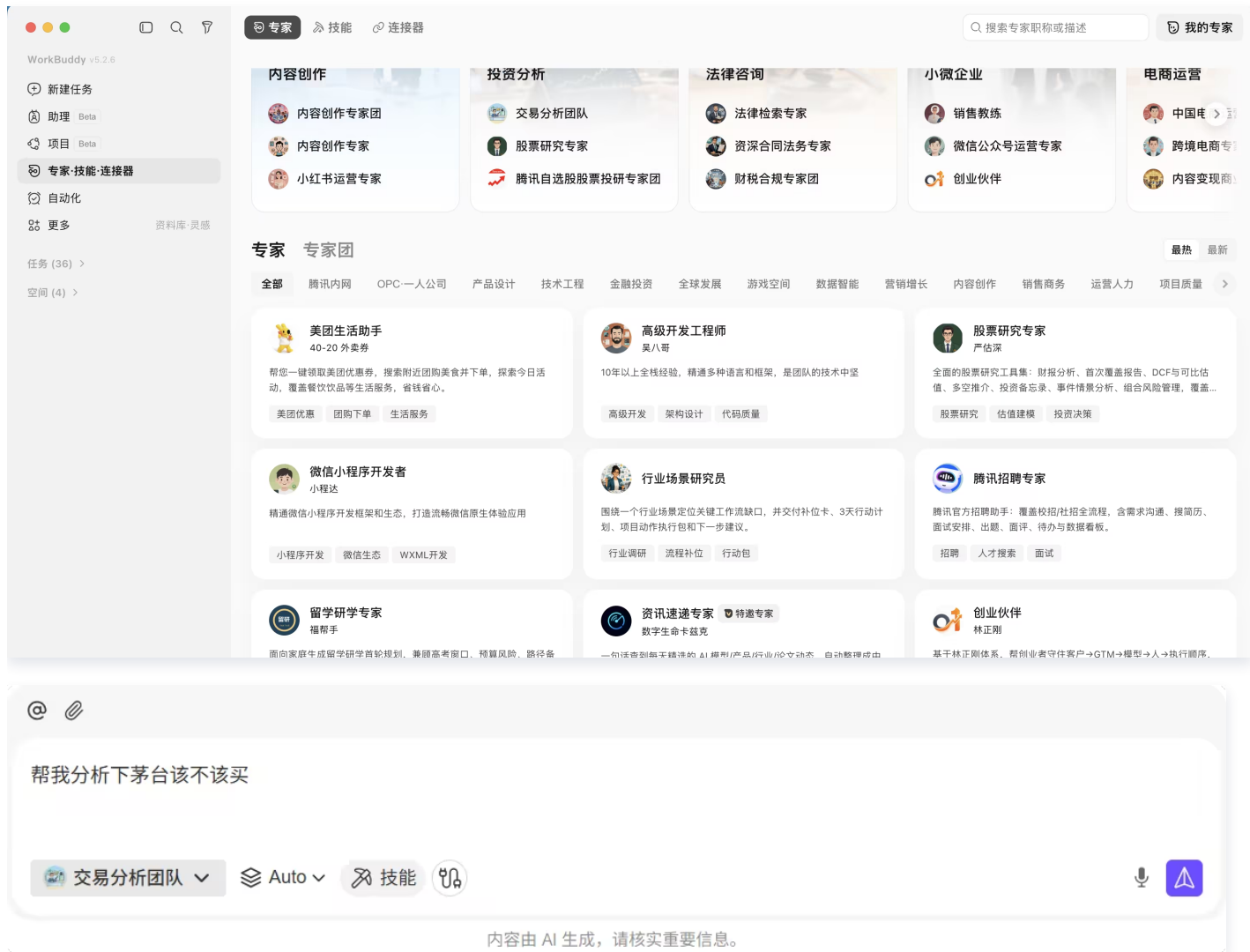
召唤 软件开发团队

说明：

专家本身不主动获取系统权限，仅处理您主动提供的对话与上传文件。当配备了 Skill / MCP 时才会根据您的授权间接访问文件或外部服务。

如何使用

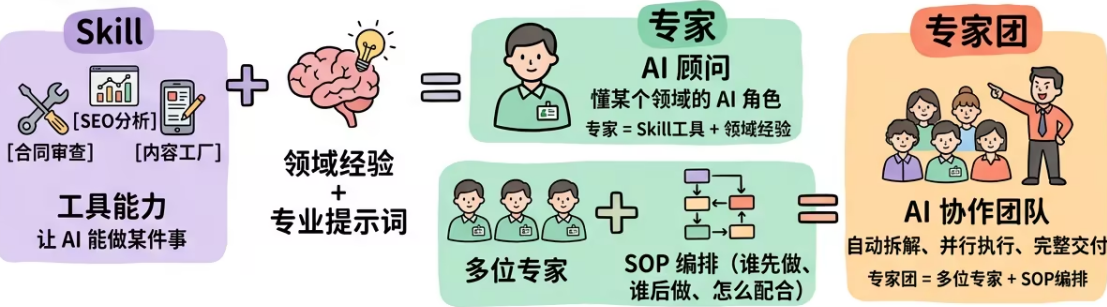
1. 打开专家中心：在左侧边栏单击**专家 · 技能 · 连接器**
2. 选择专家/专家团：浏览卡片，查看能力介绍和任务示例
3. 描述任务：单击召唤，进入对话界面并描述您的需求



Skill VS 专家 VS 专家团

Skill、专家、专家团——什么关系？怎么选？

组成关系



怎么选

需要 AI 具备某种工具能力？

装 Skill

装上合同审查Skill → AI能帮你看合同风险

有一个明确的单点问题？

找专家

找「搜霸霸」→ 给你一份SEO优化方案

任务复杂，需要多角色配合？

召唤专家团

召唤SEO内容营销团队 → 7人并行，从关键词到转化报告全搞定

Skill 是能力 → 专家是能力+经验 → 专家团是多位专家+协作流程

维度	Skill	专家（Agent 型）	专家团（Team 型）
组成关系	工具能力：让 AI 能做某件事	AI 顾问：懂某个领域的 AI 角色	AI 协作团队：自动拆解、并行执行、完整交付
怎么选	需要 AI 具备某种工具能力	有一个明确的单点问题	任务复杂，需要多角色配合

- Skill 是能力。
- 专家 是能力 + 经验。
- 专家团 是多位专家 + 协作流程。

注意事项与重点提示

信息收集与使用

信息类型	收集情况	用途
账户信息	必要	用户 ID、昵称，用于身份识别与会话管理
对话内容	必要	您输入的文本与指令，用于生成回复、完成任务
上传文件	非必要	仅在您主动上传时收集
工作区文	非必要	仅在您通过 Skill 明确触发时间接访问

件

说明：
使用专家功能时 WorkBuddy 不收集通讯录、精确地理位置、设备唯一标识、生物特征、本产品外的浏览历史。

积分消耗提醒

专家团会并行调用多位专家、涉及多轮模型交互，积分消耗通常为单专家的3 – 5倍（以实际任务为准）。
专家本身不直接访问外部系统；若配备的 Skill / MCP 调用了外部服务，请按对应模块边界处理。

免责声明

WorkBuddy 生成内容仅供参考，不构成专业意见；涉及医疗、法律、投资、合规等重大决策建议咨询专业人士。

使用建议

- 专家是 AI 角色化辅助能力，与具备法定资质的专业服务存在差异，请在重要场景下结合专业意见使用。
- 召唤专家团前请关注积分余额，避免任务执行中途因积分不足而中断。
- 上传文件、提交对话内容时，请确认您拥有合法权利或已获得相关授权，注意保护他人个人信息与商业秘密。

声明

本节说明，构成 [服务协议](#) 和 [隐私保护](#) 指引的组成部分，具有同等法律效力。
如有不一致之处，以前述协议原文为准。

技能

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

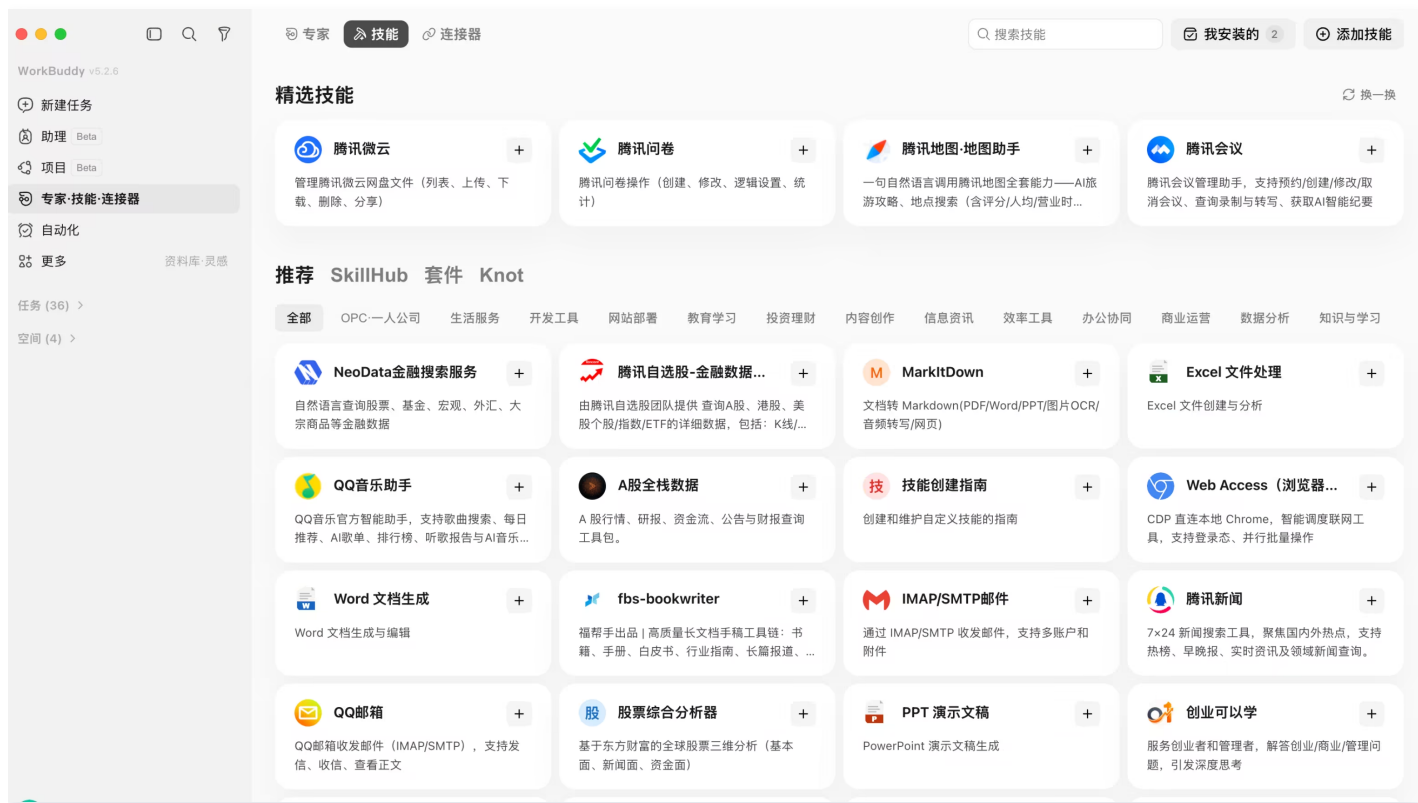
技能（Skill）用于扩展 WorkBuddy 的能力范围，赋予 WorkBuddy 更强大的工具执行能力。

技能（Skill）为 WorkBuddy 增加特定工具能力：封装一组可执行的脚本与工作流，使 AI 在您的授权下完成具体动作（如发送邮件、订外卖、查询股价、读写文件、调用第三方 API 等）。

⚠ 注意：

安全提示：Skill 可能根据其能力与指令使用**信息收集与使用**提到的任意数据，也可能将您的输入内容发往第三方。建议**优先使用官方推荐 Skill**；安装第三方 Skill 前请审慎校验来源、权限申请与脚本内容。

页面概览



注意事项与重点提示

信息收集与使用

可能涉及的信息（视 Skill 而定）：账户身份信息、联系方式、用户输入内容、使用行为日志、第三方平台凭证、本地文件读写、屏幕与输入控制权限。

实际范围

以您安装与启用 Skill 时所授权的能力为准；同一 Skill 在不同任务下可能仅使用其中一部分。

积分消耗提醒

涉及复杂任务和复杂的 Skill 时，积分消耗通常较高。

第三方共享

使用部分 Skill 时可能将输入内容发往第三方（如订外卖、查股票、向 IM 发送消息等）。

安全提示

非官方 Skill 可能存在恶意提示词注入、越权访问、后门程序等隐患，请**优先使用官方推荐 Skill**。

使用建议

- 安装第三方 Skill 前，**请仔细查看其权限申请、来源说明与脚本内容**，确认数据外发范围与可信度。
- Skill 调用第三方、修改本地文件、执行系统命令时，均以您本人身份执行；涉及文件删除、批量写入、系统配置变更或资金类操作时，**建议先在小范围验证后再放大使用**。
- 若 Skill 与第三方服务交互过程出现异常或纠纷，请直接联系该 Skill 提供方或对应第三方客服处理。

如何使用技能（Skill）

1. **打开技能市场**：在左侧边栏单击**专家·技能·连接器**图标
2. **安装技能**：选择上传本地技能包、查找技能或创建自定义技能
3. **启用技能**：在对话中召唤技能，WorkBuddy 将自动调用对应能力

安装技能

单击**添加技能**通过导入本地技能包或向 WorkBuddy 描述任务需求来查找和创建技能：



- **方式一：上传技能**
 - 导入本地技能包安装
 - 选择**上传技能**，拖拽或单击**选择文件**。
 - 选中本地技能包即可完成导入。

- 导入后系统将自动完成配置，无需额外操作。



● 方式二：查找技能

- 选择**查找技能**，输入任务描述。
- WorkBuddy 自动查找相关技能。



● 方式三：创建技能

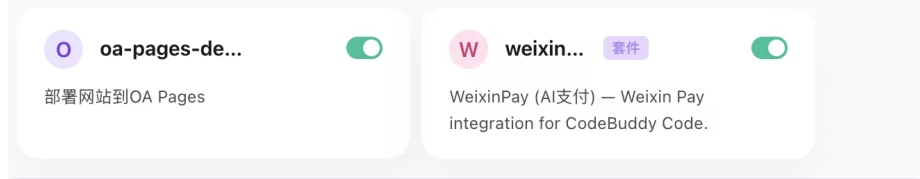
- 选择**创建技能**，输入任务描述。
- WorkBuddy 自动创建相关技能。



启用 / 关闭技能

已安装技能支持随时关闭或重新启用，无需卸载。关闭后该技能不会在对话中被调用。

我安装的 2



说明：

建议仅启用当前任务所需的技能，减少无关干扰并降低误调用概率。

搜索技能

技能较多时，通过搜索框输入关键词可快速定位目标技能。

专家技能连接器

文档

我安装的 2 添加技能

推荐 8 SkillHub 100 套件 18 Knot 100

仅展示未安装

金山文档|WPS云文档

金山文档官方 Skill。对话即操作——知识一键存入、碎片内容整理、接龙转表格、文档...

企业微信套件

企业微信 CLI 套件，覆盖文档/消息/会议/待办/通讯录等业务功能。10人以上规模...

腾讯文档 PDFKit

PDF全能工具箱，覆盖阅读分析、自然语言编辑、格式转换、表单处理、加密签名、...

Word 文档生成

Word 文档生成与编辑

PDF 文档生成

高质量 PDF 文档生成

腾讯云实时文档抽取

调用腾讯云实时文档抽取Agent接口，支持从图片/PDF中按自定义字段名称进行结构化...

腾讯文档智能页面

腾讯文档智能页面，生成可编辑可分享的在线汇报网页内容

WPS 文档云转换

上传本地文件至 WPS 云端转换并下载，支持 PDF/Word/Excel/PPT/图片互转、合并拆分...

卸载技能

需要在本机完全卸载技能时，可选择**卸载技能**：

W weixin... 套件

...

卸载

WeixinPay (AI integration for CodeBuddy Code.

批量卸载操作：

我安装的 2

批量管理

oa-pages-de... 部署网站到OA Pages

W weixin... WeixinPay (AI支付) — Weixin Pay integration for CodeBuddy Code.

我安装的 2

已选 2 项 全选 清空

开启 关闭 卸载 取消

oa-pages-... 部署网站到OA Pages

W weixi... WeixinPay (AI支付) — Weixin Pay integration for CodeBuddy Code.

声明

本节说明，构成 [服务协议](#) 和 [隐私保护](#) 指引的组成部分，具有同等法律效力。
如有不一致之处，以前述协议原文为准。

灵感

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

灵感集中陈列由 WorkBuddy 生成或社区贡献的优质内容，供您查看、收藏与做同款。单击**做同款**会触发对应的 Skill / 专家，由对应模块继续完成任务。

概念辨析: 灵感 vs Skill vs 专家

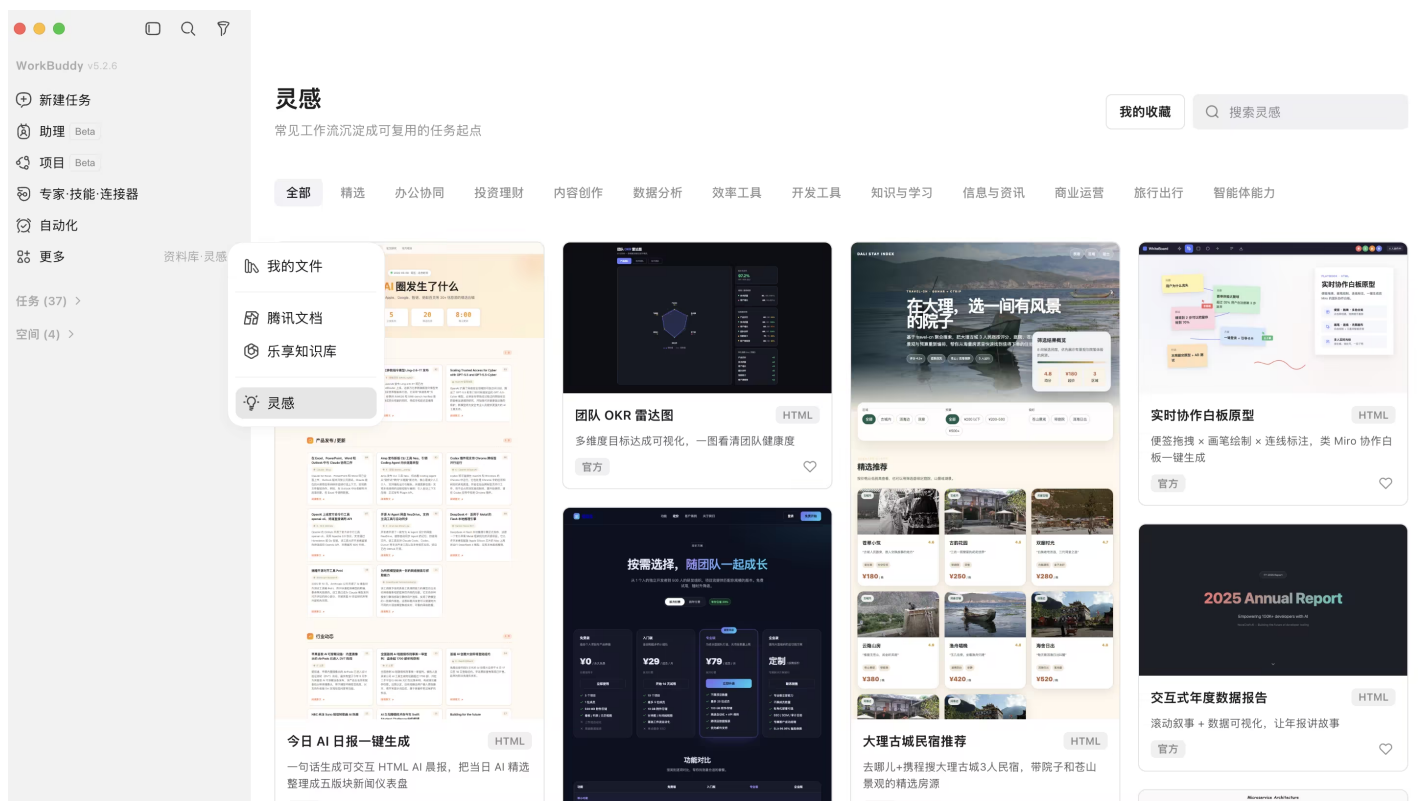
Skill 和专家是工具箱里的工具，灵感是用工具做出来的真实作品集。

模块	角色	回答的问题
Skill	能力	WorkBuddy 能做什么
专家	能力	WorkBuddy 中的谁能帮我做
灵感	成果	用这些能力实际做出了什么

关于灵感

灵感是 WorkBuddy 的**创意成果展示平台**，汇集优质案例与社区智慧，帮助你快速找到灵感并一键复刻。看中哪个案例，单击**制作我的版本**，即可实现 Prompt、Skill、专家全部自动就位，零配置直接生成属于你的版本。

- **使用场景全覆盖：** 精心打磨的七大场景，覆盖日常和工作中的高频需求，按需挑选，无需从零定义。
- **一键复刻，告别空白页：** 选中喜欢的案例，系统自动预填 Prompt、加载关联的 Skill 和专家配置，直接生成你的专属版本。
- **节省 Token，更高性价比：** 精调案例上下文，减少冗余消耗，提升生成质量。让每一个 Credit 都花在刀刃上。
- **社区智慧沉淀：** 复用高手经验，快速掌握场景化最佳实践。



注意事项与重点提示

信息收集与使用

- **浏览本身**：不收集个人信息、不调用本地权限。
- **「做同款」衍生**：触发 Skill / 专家时，按所触发模块的边界处理。

积分消耗提醒

浏览不涉及积分消耗；「做同款」以实际触发的功能模块为准。

第三方共享

浏览不涉及；灵感衍生行为以实际触发模块为准。

免责声明

灵感展示内容仅作为示例参考，请结合实际场景独立判断后再使用。

使用建议

- 探索内容由产品或社区贡献，**不代表 WorkBuddy 对其立场、真实性、准确性的背书**，请您审慎参考。
- 使用「做同款」复现案例时，请关注所触发 **Skill / 专家** 的能力边界与权限申请。

如何使用灵感

1. **进入灵感**: 在左侧边栏单击**更多 > 灵感**。

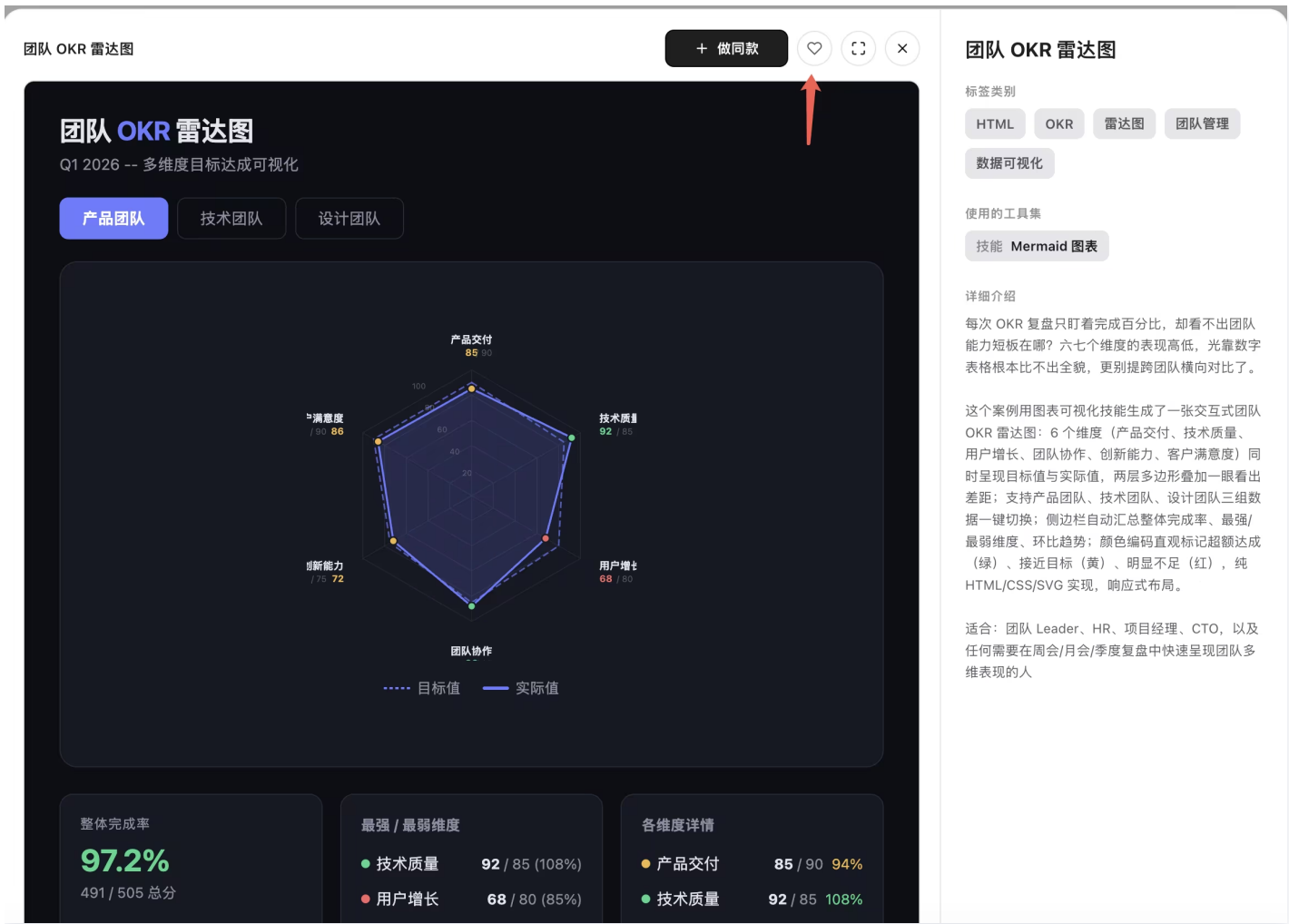
2. **选择案例:** 浏览精选或按场景搜索，单击查看详情。

3. **做同款:** 单击做同款，WorkBuddy 自动预填 Prompt、加载关联的 Skill 和专家配置，可以直接生成，或修改细节生成你的专属版本。



查看案例详情

单击所选案例，查看预览、所使用的工具集和详情介绍；发现宝藏案例还可以红心收藏。



查看成果

在右侧产物页面查看生成结果，生成网页文件时自动打开内置浏览器预览效果：

生成今日 AI 日报 HTML 仪表盘

WorkBuddy

已完成 1m22s >

已完成。文件已在预览面板中打开：[ai-daily-2026-07-15.html](#)

文件概览

项目	内容
数据源	AI HOT /api/public/daily · 2026-07-15
总条数	25 条（全局编号 1-25）
五版块	模型 4 / 产品 6 / 行业 6 / 论文 2 / 观点 7

结构：Hero（紫色渐变 + 日期/总数/版块统计 chip）→ sticky 锚点导航栏 → 五版块响应式卡片网格（桌面 3 列 / 平板 2 列 / 手机 1 列）→ Footer（总条数 + 数据源）

每张卡片：序号 badge · 来源 chip（五色区分）· 标题 · ≤60 字摘要 · 原文跳转。无外部资源，纯内联。

ai-daily-2026-07-15.html

查看所有产物 (1) > 查看所有变更 (2) >

共消耗 2.84 Auto

今天帮你做些什么？ @ 引用对话文件， / 调用技能与指令

+ 默认权限 Auto

ai-daily-2026-07-15.html

file:///Users/vivi/WorkBuddy/2026-07-15-21-21-54/ai-daily

AI HOT 每日精选 · 北京时间

2026年7月15日 星期三

25

条精选资讯

模型发布/更新 4 产品发布/更新 6 行业动态 6 论文研究 2 技巧与观点 7

模型发布/更新 产品发布/更新 行业动态 论文研究 技巧与观点

模型发布/更新 4 条

Hacker News

Bonsai 27B：首款可在手机上运行的27B级多模态模型

基于 Qwen3.6 27B，提供三元与 1-bit 两变体，1-bit 版首次将 27B 级模型装入 iPhone 17 Pro

原文

声明

本节说明，构成 [服务协议](#) 和 [隐私保护](#) 指引的组成部分，具有同等法律效力。
如有不一致之处，以前述协议原文为准。

连接器

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

连接器是 WorkBuddy 与外部服务之间的桥梁，将外部能力引入 AI 工作流，实现数据互通与能力扩展。技术形态分为：

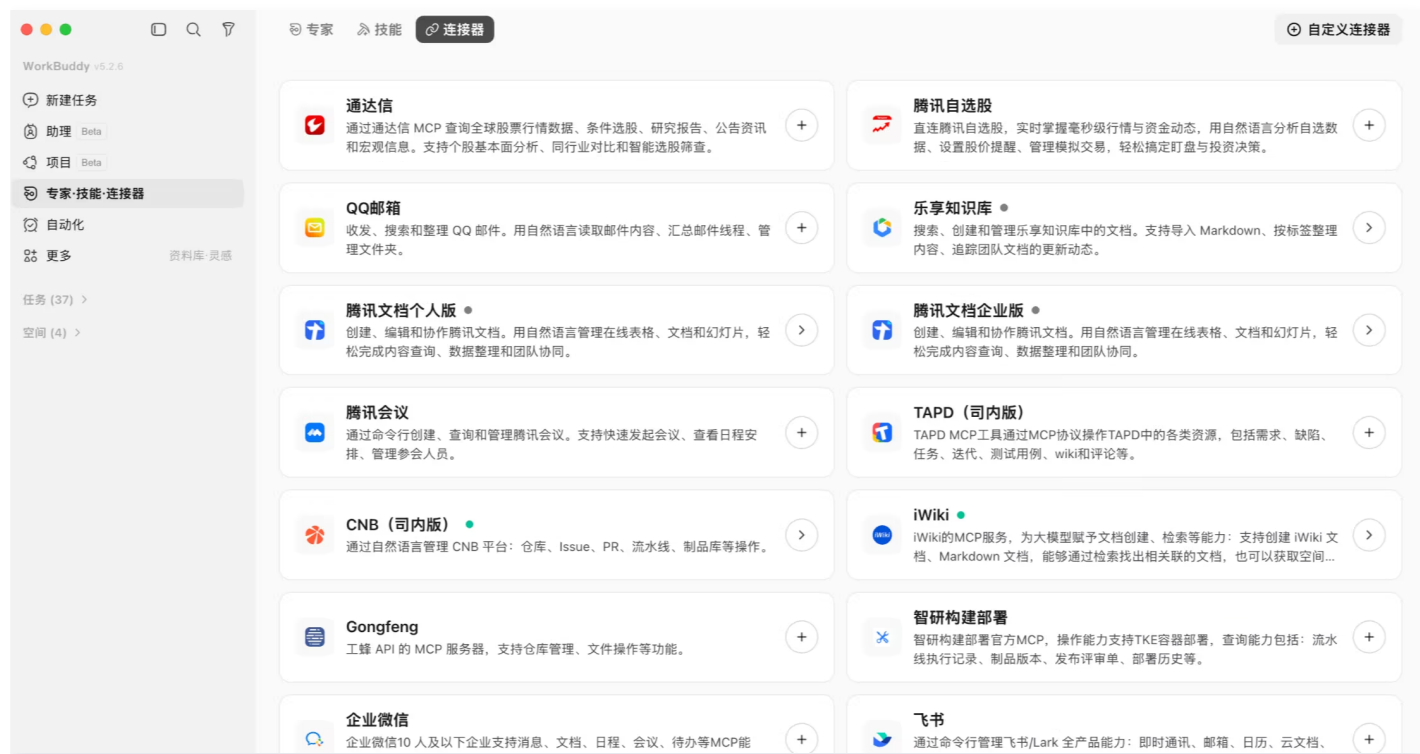
- MCP + CLI（标准化协议）
- Skill + CLI（内置脚本）

二者在数据收集和权限边界上遵循一致原则。

通过配置连接器，你可以：

- **对接外部服务**：让 WorkBuddy 直接访问和操作第三方服务
- **扩展数据源**：从外部系统获取数据，丰富 AI 工作流
- **安全授权**：通过 OAuth 或 API Key 方式安全连接外部服务
- **双向同步**：支持数据查询与操作执行（如发送邮件、创建文档）

当前已支持多种连接器，并支持自定义连接器；新增连接器将同步更新隐私协议相关条款。



如何使用连接器

1. **进入连接器**：单击对话框左侧的 + 按钮，单击连接器。



2. 选择并添加连接器：单击卡片右侧按钮，添加连接器。

3. 完成授权：按照引导完成扫码或登录授权。



在消息框中支持快捷管理连接器：

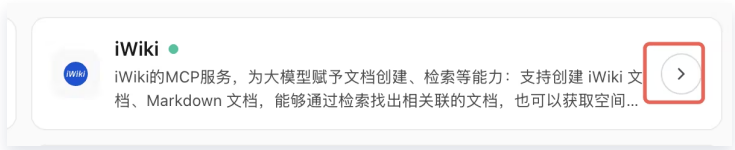
⚠ 注意：

非官方连接器可能存在安全隐患，请优先使用官方推荐连接器。

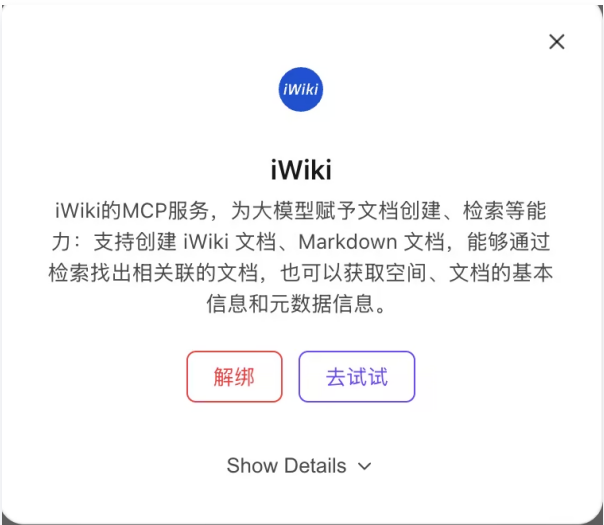
断开连接器

如需断开已连接的连接器，操作步骤如下：

1. 单击开关：在已连接的连接器卡片上，单击右侧的按钮。



2. 确认断开：弹窗询问确定要解绑连接器 iWiki 吗？单击解绑确认操作。



解绑确认弹窗

3. 解绑完成：系统提示连接器 iWiki 已解绑，连接器恢复为未连接状态。



解绑成功提示

应用场景

场景	说明	示例
数据查询	从外部数据源获取信息	查询数据库、检索文档
服务调用	调用第三方 API 完成操作	发送邮件、创建日程
文件管理	访问云端存储与文件系统	读取网盘文件、上传附件
消息通知	与即时通讯工具集成	发送企业微信/飞书消息

配置示例

示例一：连接 QQ 邮箱

QQ 邮箱连接器支持收发、搜索和整理 QQ 邮件，用自然语言读取邮件内容、汇总邮件线程、管理文件夹。

1. 单击添加

在连接器管理页面找到 **QQ 邮箱** 卡片，单击右侧的 **+** 按钮发起连接。



点击添加 QQ 邮箱连接器

2. 扫码授权

系统会跳转到 QQ 邮箱授权页面，显示二维码。使用 **QQ 邮箱 App**（7.1.5 / 鸿蒙0.2.9及更新版本）扫码进行授权。



QQ 邮箱扫码授权页面

3. 确认权限

在手机端确认 WorkBuddy 申请的访问权限，包括：

- **账号信息**：获取邮箱账号基础信息
- **读取邮件**：读取收件箱内近一个月的邮件
- **发送邮件**：代为发送邮件
- **删除邮件（可选）**：已删除邮件会移入「已删除」文件夹

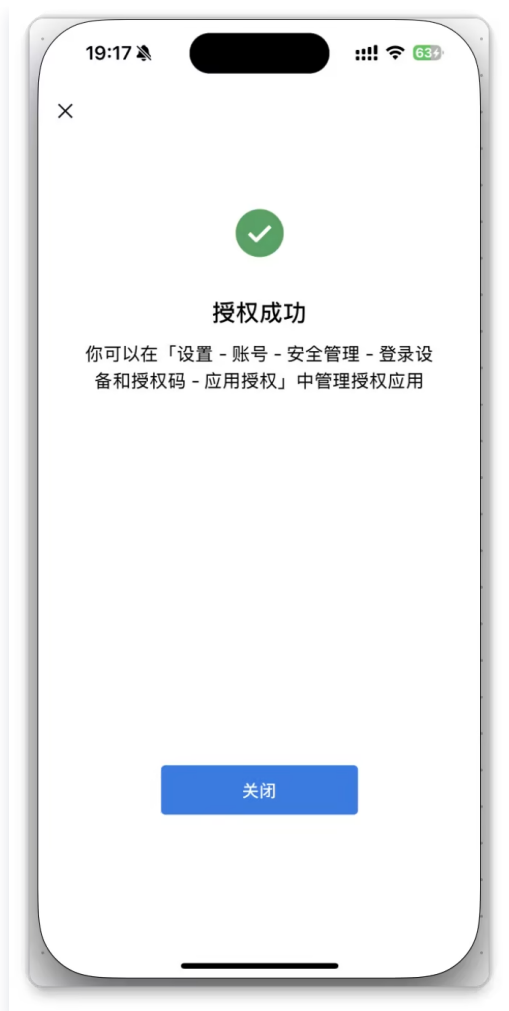
确认无误后单击 **同意授权**。



手机端确认授权权限

4. 授权成功

手机端显示 **授权成功**, 可在 **设置 > 账号 > 安全管理 > 登录设备和授权码 > 应用授权** 中管理授权应用。



手机端授权成功提示

5. 连接完成

回到 WorkBuddy，QQ 邮箱卡片名称旁会出现绿色圆点，并提示**连接器 QQ 邮箱已连接**，右侧显示启用/禁用开关。



QQ 邮箱连接成功状态 - 刷新中



QQ 邮箱连接成功状态 - 已连接

示例二：连接腾讯乐享

腾讯乐享连接器支持搜索、创建和管理乐享知识库中的文档，支持导入 Markdown、按标签整理内容、追踪团队文档的更新动态。

1. 单击添加

在连接器管理页面找到**腾讯乐享**卡片，单击右侧的 **+** 按钮发起连接。



点击添加腾讯乐享连接器

2. 登录乐享知识库

系统会跳转到腾讯乐享登录页面，支持**微信登录**、**手机号登录**和**企业微信登录**三种方式。



乐享知识库登录页面

3. 确认授权

登录后进入授权确认页面，显示当前账号信息。通过乐享知识库 MCP，WorkBuddy 将能够：

- 按你拥有的权限访问知识库
- 搜索、查询知识库中的内容
- 协助创建与管理知识库中的内容

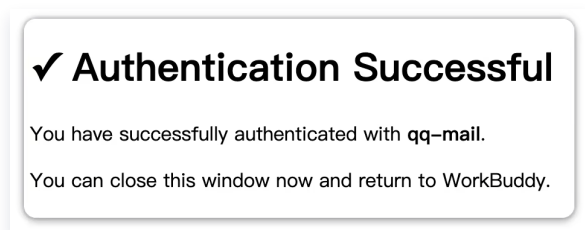
确认无误后单击**继续**。



乐享知识库授权确认页面

4. 授权成功

页面显示 **Authentication Successful**，表示已成功完成认证，可关闭当前窗口返回 WorkBuddy。



乐享授权成功提示

5. 连接完成

回到 WorkBuddy，腾讯乐享卡片名称旁会出现绿色圆点，右侧显示启用/禁用开关，表示连接已就绪。



腾讯乐享连接成功状态

自定义连接器

如需接入其他外部服务，可单击连接器管理页面右上角的**自定义连接器**按钮，按照引导配置自定义的 MCP 连接器。

说明：
自定义连接器的配置方式与 MCP 配置类似。

注意事项与重点提示

信息收集与使用

收集项	类型	用途
第三方账号标识	必要	邮箱地址、账号 ID 等，用于在第三方服务中识别您的身份
授权凭据	必要	OAuth Access/Refresh Token，或您手动填写的 API 密钥
第三方业务数据	必要	仅在您的指令触发时按需读取（邮件、文档、知识库、会议、TAPD 项目数据等）
用户写入数据	非必要	代发邮件、创建/编辑文档、创建会议等，需您明确指令确认

权限边界

- 每个连接器独立授权
- 不主动定时抓取
- 不超出您已有权限范围

安全提示

- 连接器需要相应服务的访问权限，请确保授权信息正确。
- 授权后可随时通过开关禁用或断开连接器。
- 如需撤销 QQ 邮箱授权，可前往 QQ 邮箱 App **设置 > 账号 > 安全管理 > 应用授权**中操作。
- 建议定期检查连接器状态，确保服务正常运行。

积分消耗提醒

连接器自身的读写不消耗积分；WorkBuddy 对**外部数据**进行理解、汇总时会消耗积分。

第三方共享

本质即与**第三方服务交互**；凭据由 WorkBuddy 维护以便代您调用。

免责声明

自定义连接器的访问范围由您的配置决定，WorkBuddy 不预设范围，**请审慎评估后再启用**。

使用建议

- 连接器调用所产生的对第三方服务的访问、读写、消息发送，均以您本人身份与授权范围执行，**建议在涉及对外发送、内容修改前再次确认目标对象与内容**。
- 第三方服务的可用性、内容真实性由其自身决定，**遇到接口异常或服务变更，请优先查看该第三方的服务状态与协议**。
- API 密钥与 Token 是访问您第三方账号的钥匙，**请妥善保管，避免在公共设备或共享环境填写**；不再使用的连接器建议及时撤销授权。

声明

本节说明：构成 [服务协议](#) 和 [隐私保护](#) 指引的组成部分，具有同等法律效力。

如有不一致之处，以前述协议原文为准。

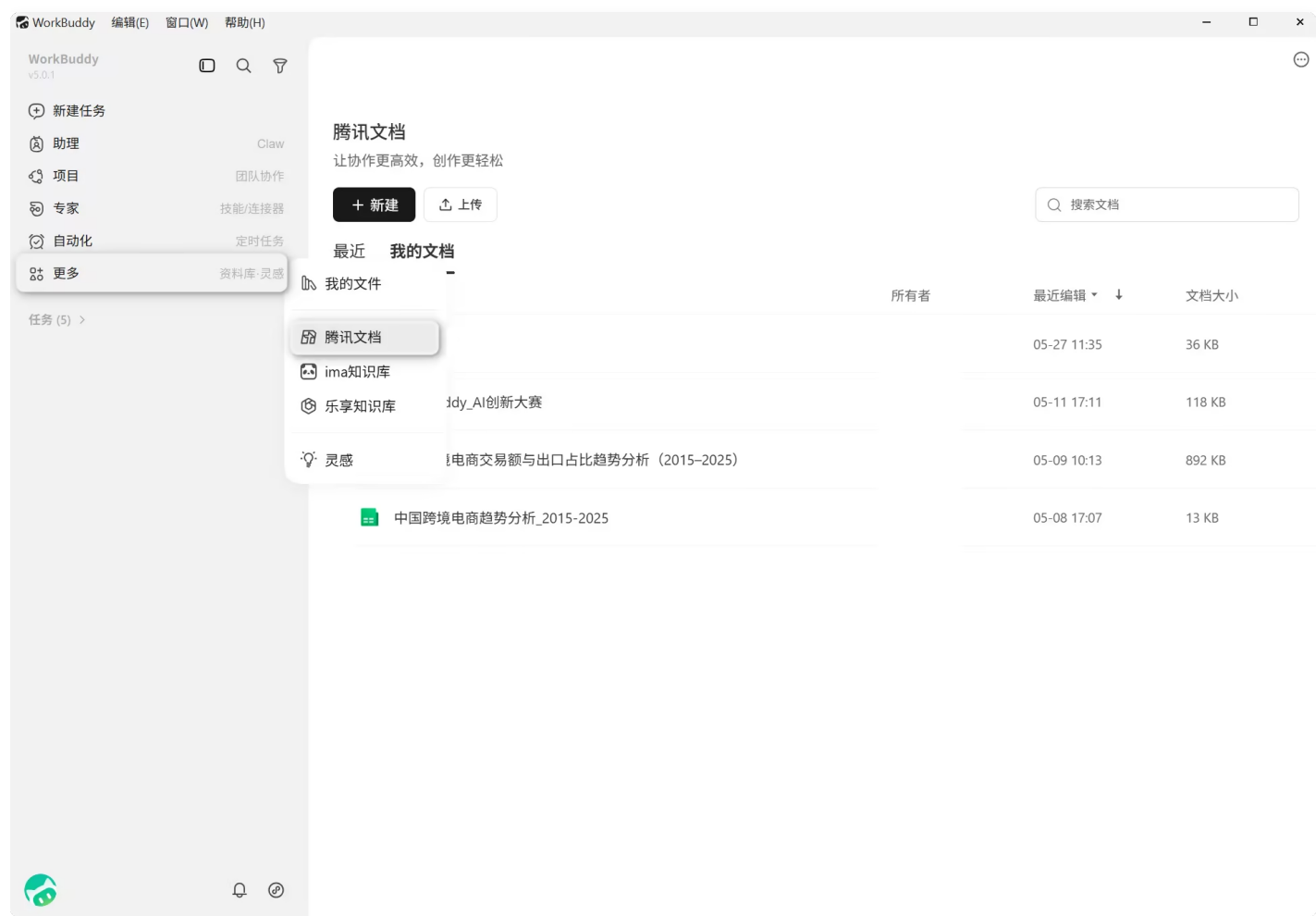
资料库

腾讯文档

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

腾讯文档是支持多人实时协作的云端办公文档工具，覆盖文档、表格、幻灯片、收集表等多种品类。WorkBuddy 与腾讯文档深度集成，搜索、预览、引用、回写一站完成，无需切换应用。



连接腾讯文档

1. **进入连接页面：**在左侧边栏单击**更多 > 腾讯文档**。
2. **授权：**单击**立即前往授权**后 WorkBuddy 将能读取您的文档内容，为您提供总结提炼、智能问答，以及自动化文档创作与管理。



连接腾讯文档作为 AI 知识库

授权后，WorkBuddy 将能读取你的文档内容，为你提供总结提炼、智能问答，以及自动化文档创作与管理。

即将获取以下权限

- 读取文档与内容**
读取您的各类型文件、文件夹及具体内容
- 编辑与管理文件**
代表您进行查看、编辑、创建及管理操作



[立即前往授权](#) →

WorkBuddy 仅在您执行 AI 任务时调用数据，严格保护隐私

! 权限详情：

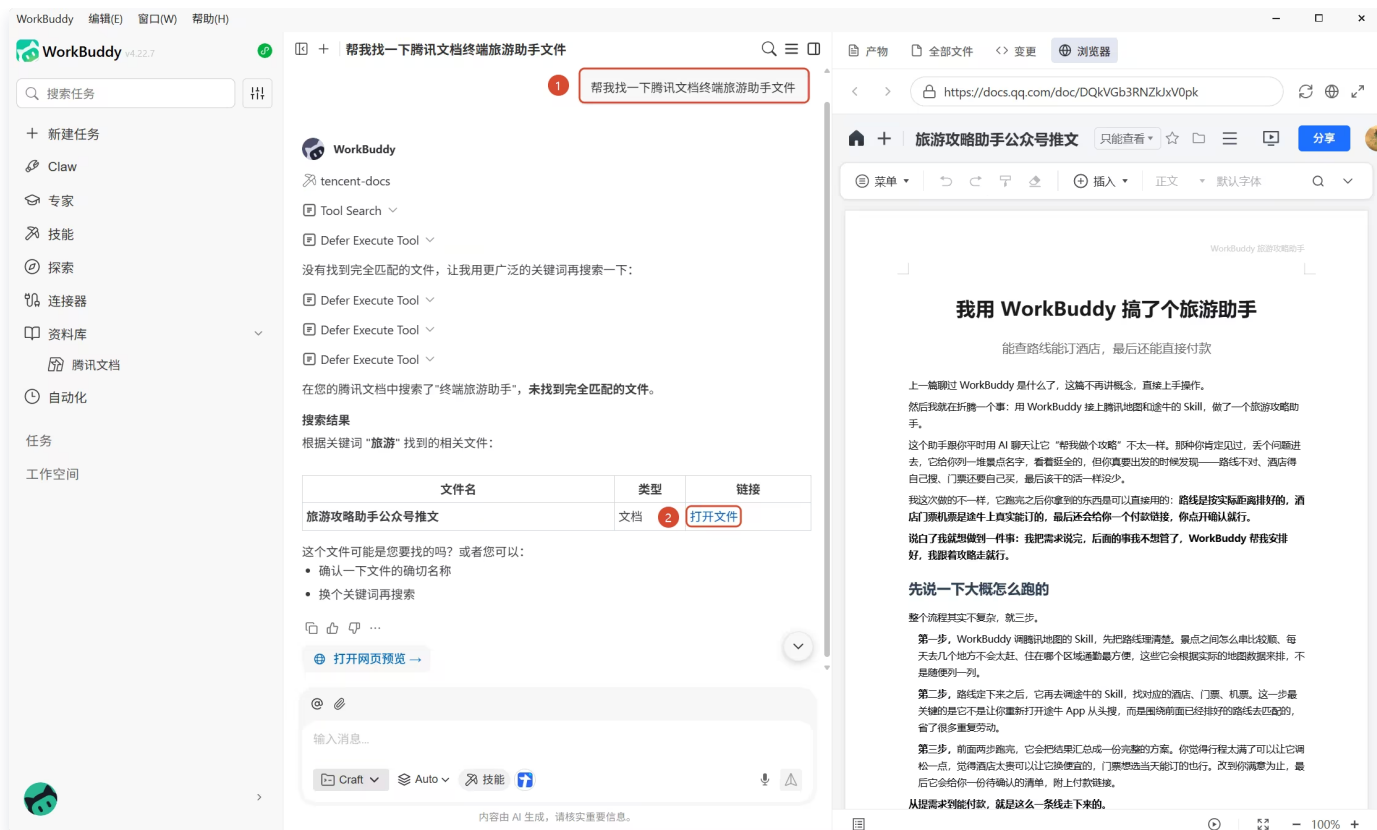
- **读取文档内容:** 读取您的各类型文件、文件夹及具体内容。
- **编辑与管理文件:** 代表您进行查看、编辑、创建及管理操作。

3. **扫码登录:** 微信/QQ 扫码登录对应文档账户。

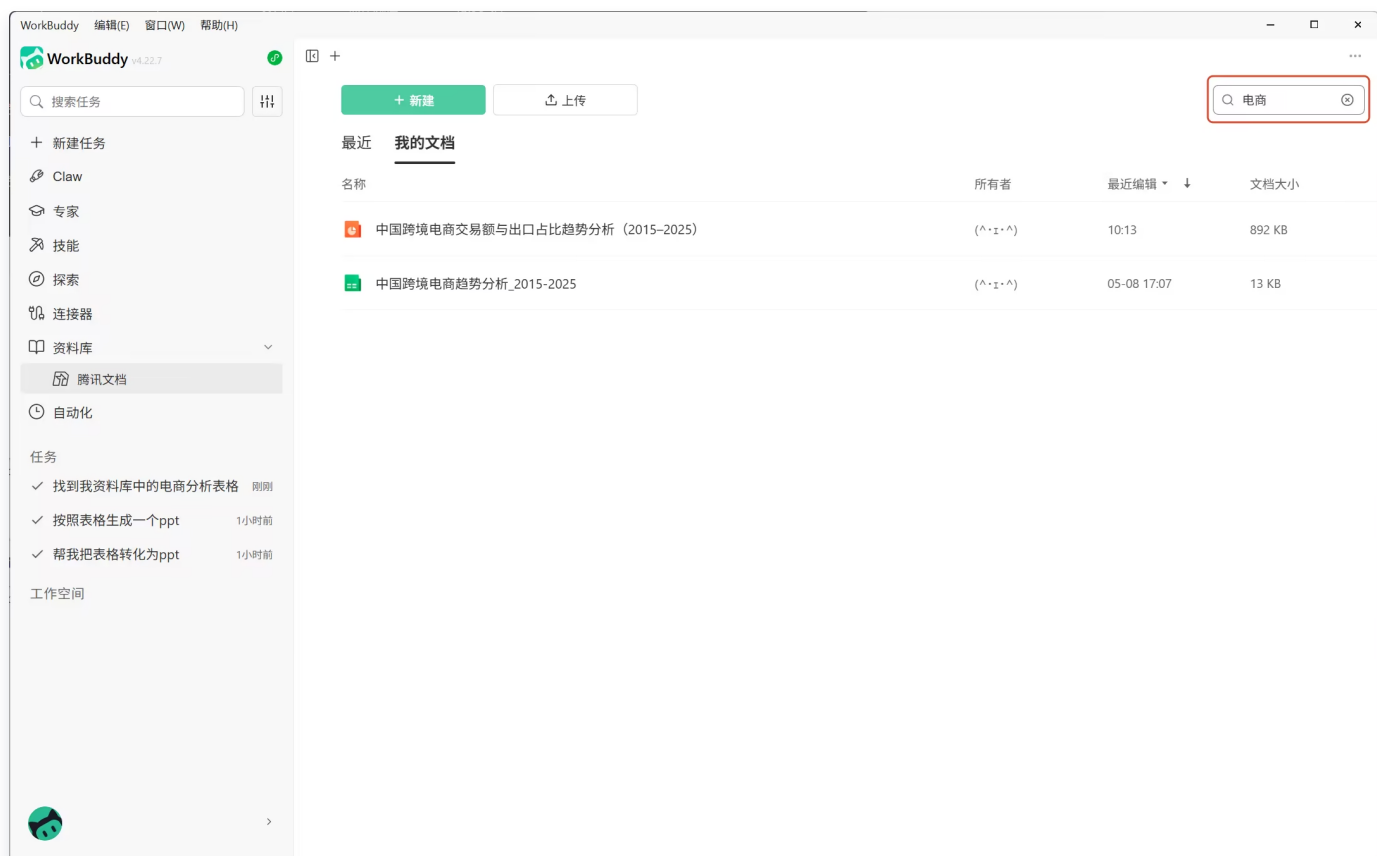
使用腾讯文档

搜索文件

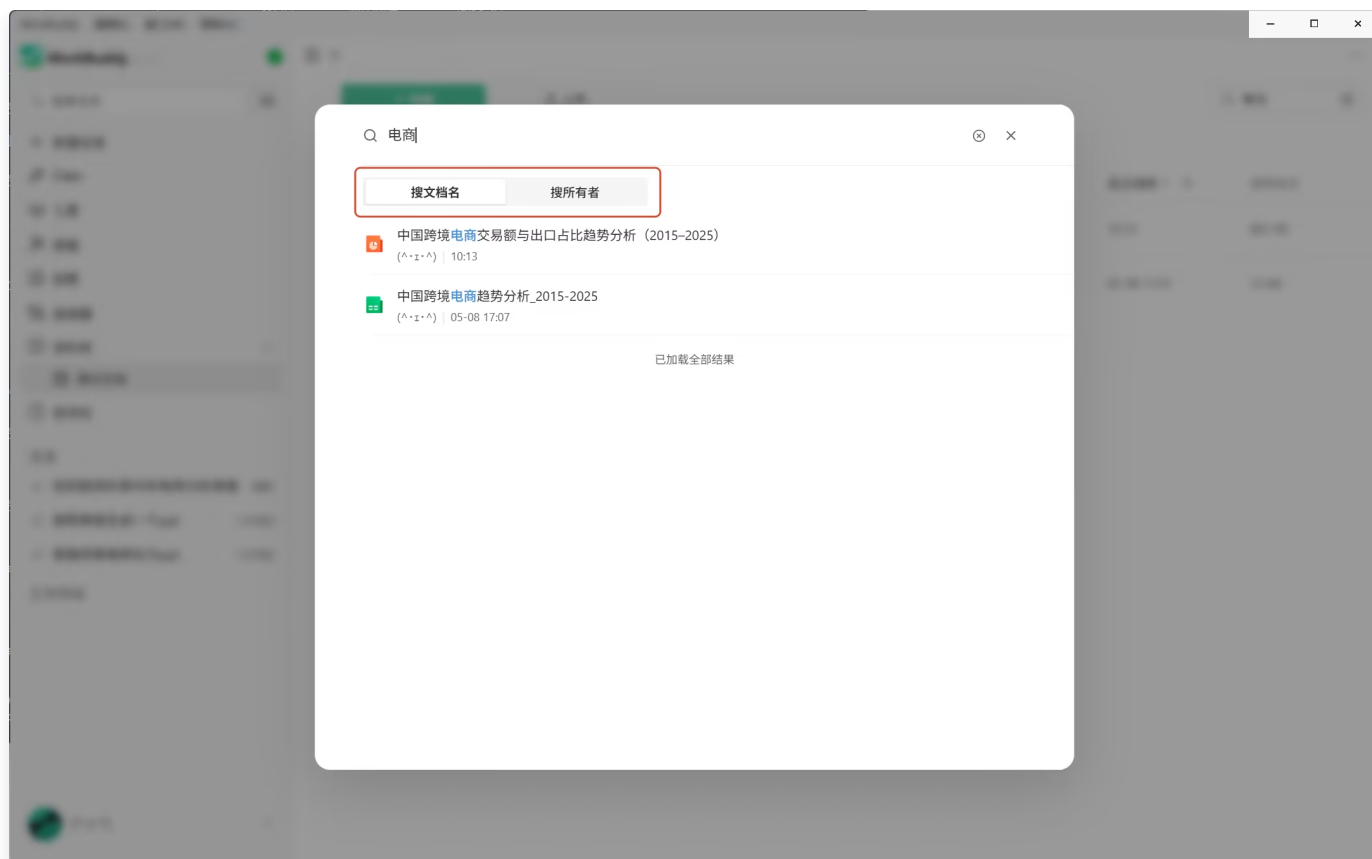
- **语义搜索:** 新建任务，用自然语言描述需要的文档即可找到。



- **关键词搜索：** 打开资料库，在右上方搜索框输入关键词，回车后即可搜索到对应文件。

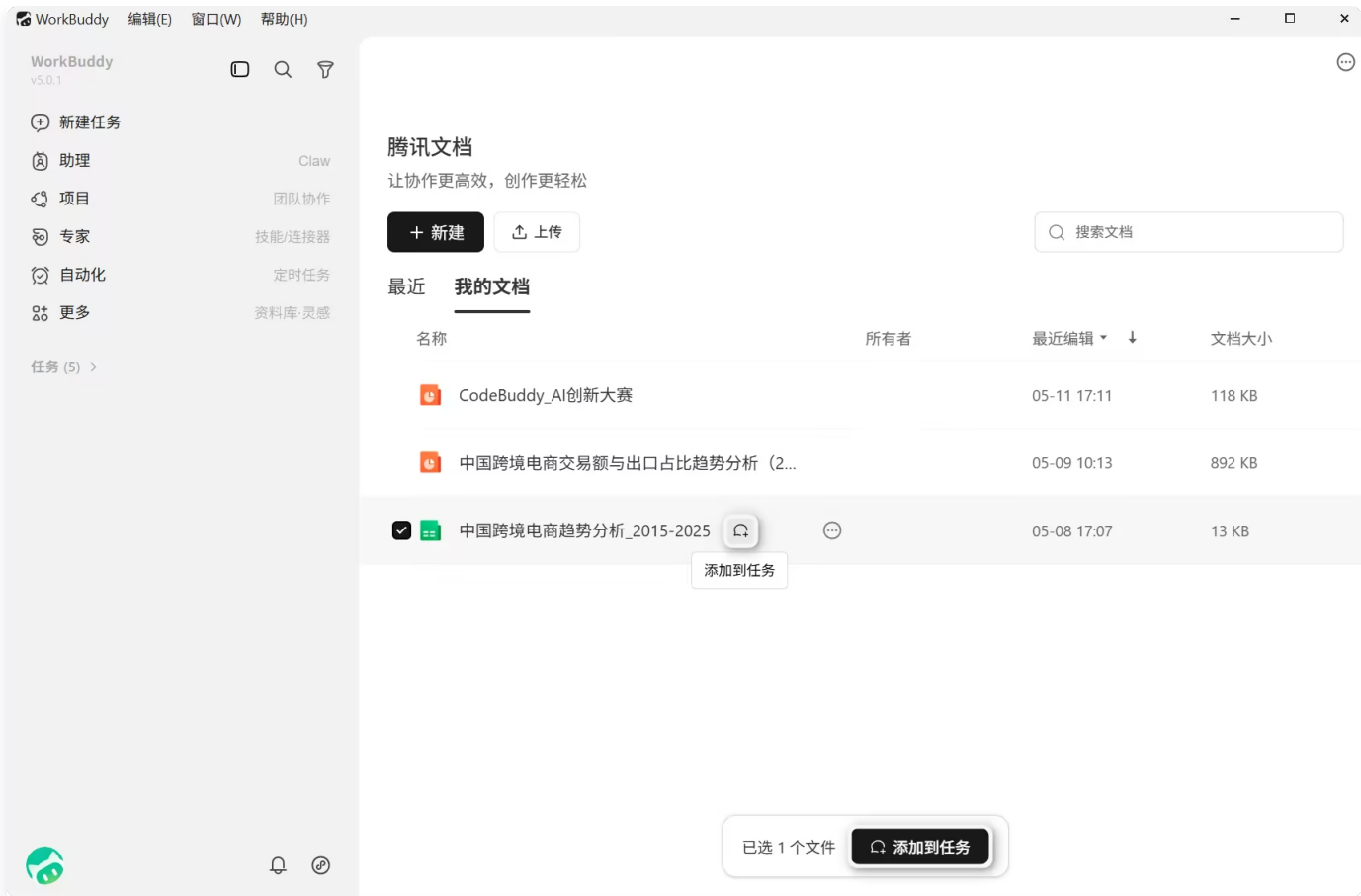


资料库支持搜索文档标题和搜索文档所有者的两种检索方式：



任务引用指定文件

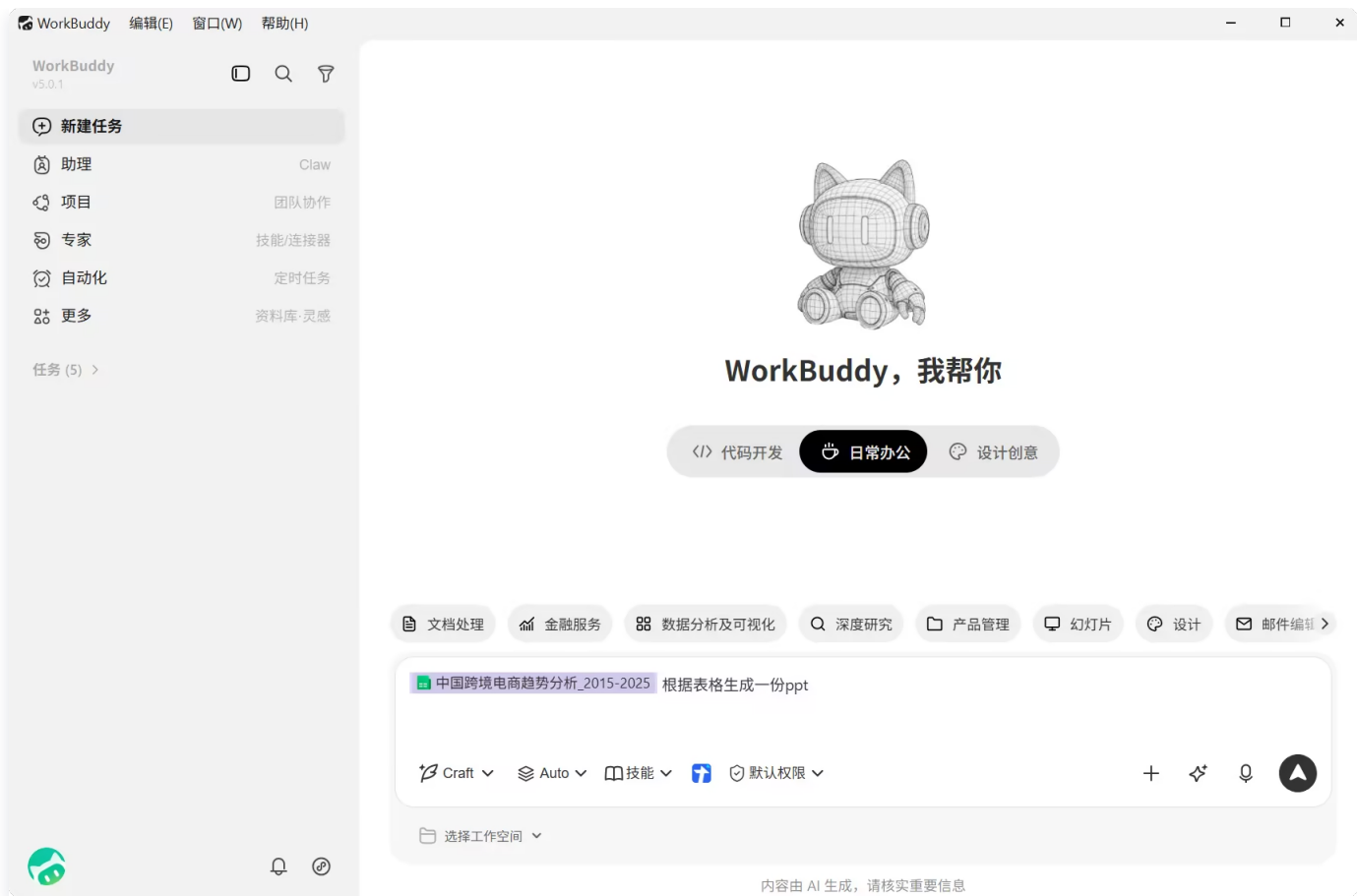
1. 在资料库中选中对应文件，单击**添加到任务**；或鼠标悬停在对应文件上单击**添加到任务**图标：



说明:

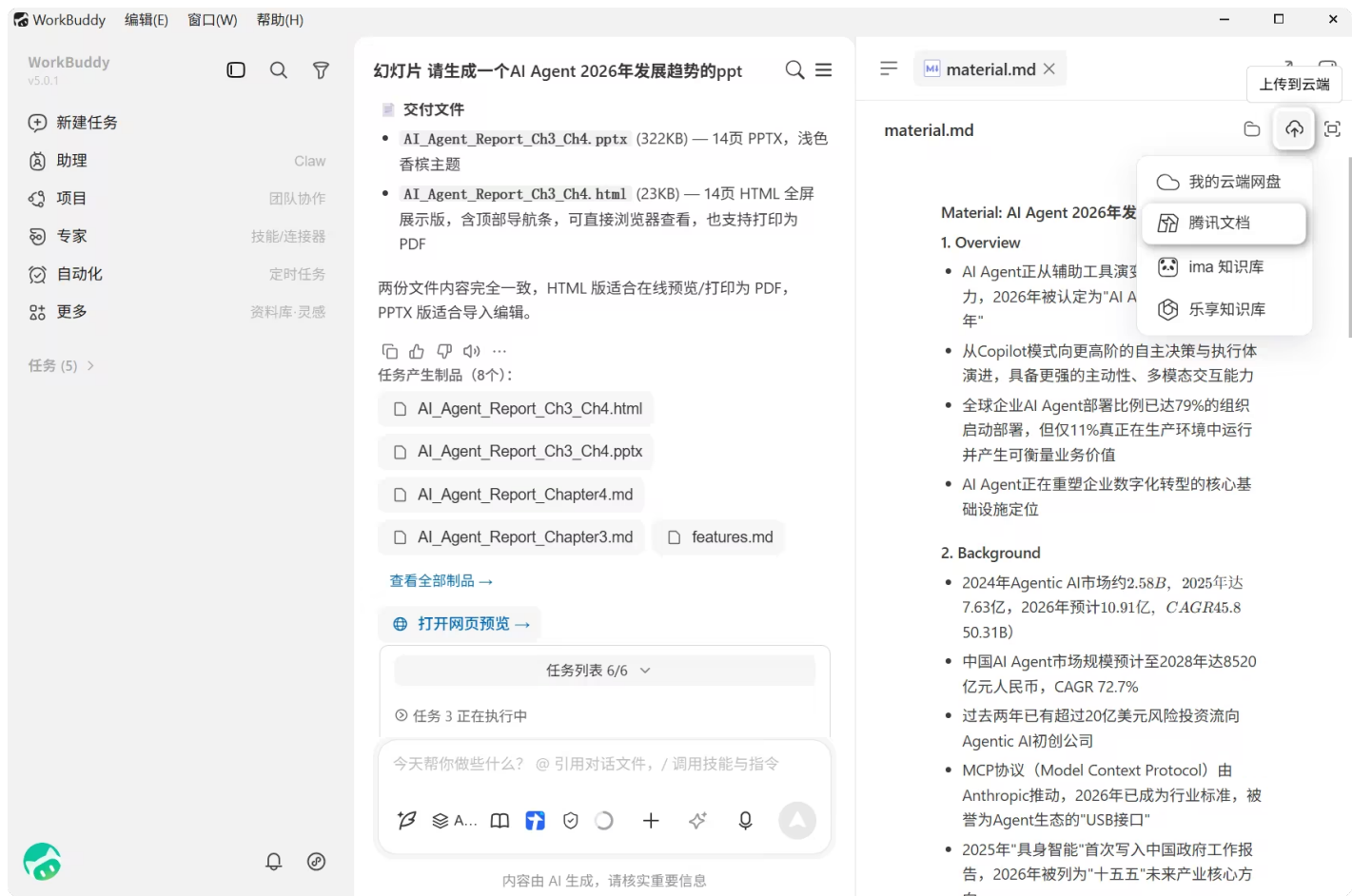
不仅支持选择在线文档，腾讯文档可以直接打开 Word、Excel、PPT、PDF 等本地文件也可以在资料库中勾选，并添加到任务。

2. 在输入框中描述任务操作:



产物存回腾讯文档

在右侧产物中找到需要的文件，单击上传到云端，选择**腾讯文档**储存：



解除绑定

如果需要换绑账号或关闭连接，可以单击**腾讯文档**，在右上角单击**解除绑定**。

1

2

解除绑定

腾讯云

让协作更高效，创作更轻松

+ 新建

上传

搜索文档

最近

我的文档

名称	所有者	最近编辑	文档大小
 CodeBuddy_AI创新大赛	(^·I·^)	05-11 17:11	118 KB
 中国跨境电商交易额与出口占比趋势分析 (2...	(^·I·^)	05-09 10:13	892 KB
 中国跨境电商趋势分析_2015-2025	(^·I·^)	05-08 17:07	13 KB

版权所有：腾讯云计算（北京）有限责任公司

第69 共152页

ima 知识库

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

ima 知识库是“搜、读、写”一体的 AI 知识工作台，以个人知识库为核心，提供智能问答与内容生成能力。WorkBuddy 接入后可直接检索并引用 ima 中的个人 / 共享 / 订阅知识库。

连接 ima 知识库



1. 进入专家·技能·连接器：连接器 > ima 知识库。
2. 授权登录：单击立即前往授权后使用微信扫码登录 ima 知识库，再次确认授权后 WorkBuddy 将获得以下权限：
 - 在 WorkBuddy 中查看我的知识库列表。
 - 查看或搜索知识库资料。
 - 将知识库文件添加到任务或者将文件保存到 ima 知识库。

使用 ima 知识库

任务引用知识库文件

在任务中引用 ima 知识库内容的方式有两种：

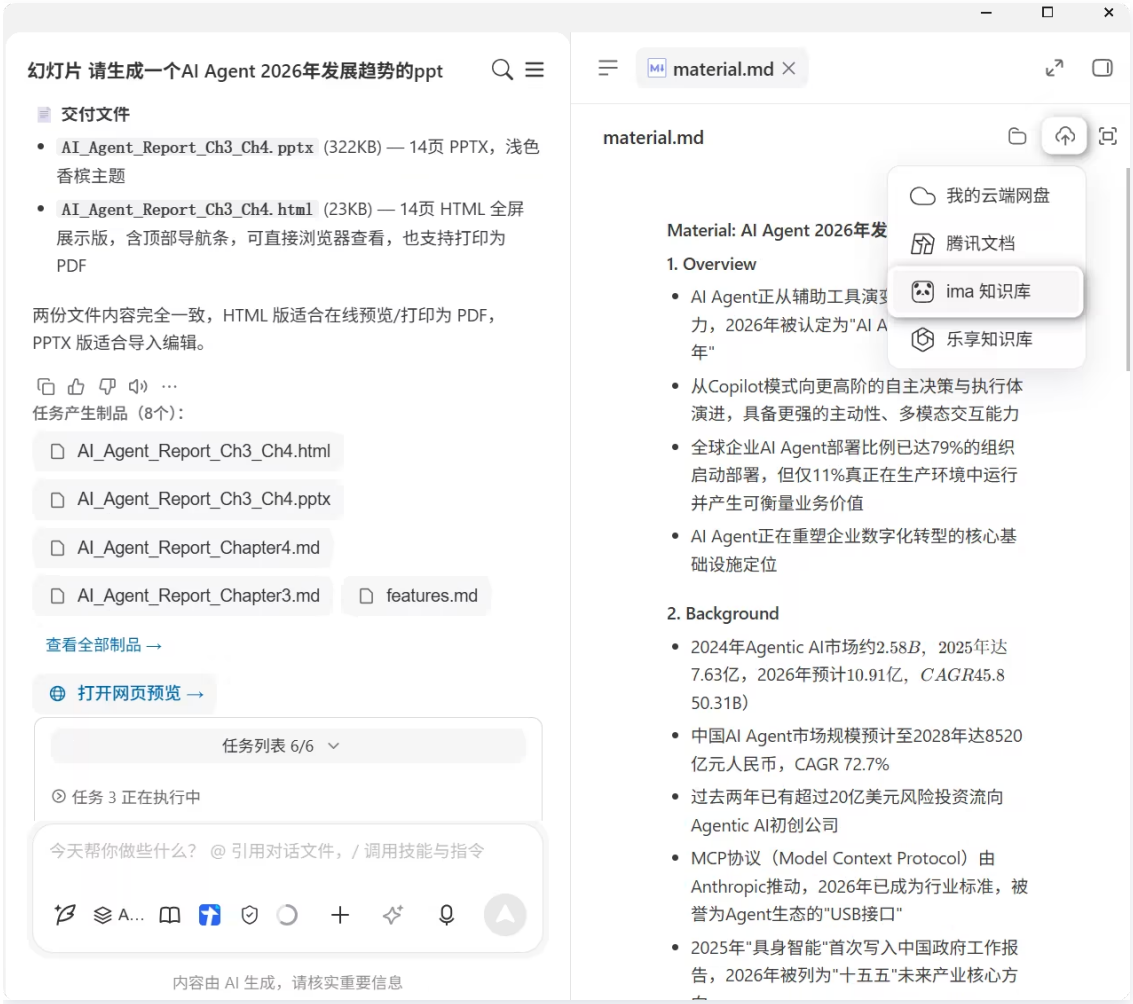
1. 添加到任务：在资料库 > ima 知识库中选中对应文件，单击添加到任务。

2. 上传文件：在新建任务的输入框左下方上传文件图标处打开 ima 知识库，支持勾选整个知识库或选择文件，单击确定添加到对话。



产物存回 ima 知识库

在右侧产物中找到需要的文件，单击上传到云端，选择 **ima 知识库** 储存。保存到 ima 知识库支持按个人 / 共享 / 订阅三类知识库储存。



解除绑定

如果需要换绑账号或关闭连接，可以单击 **ima 知识库**，在右上角单击解除绑定。



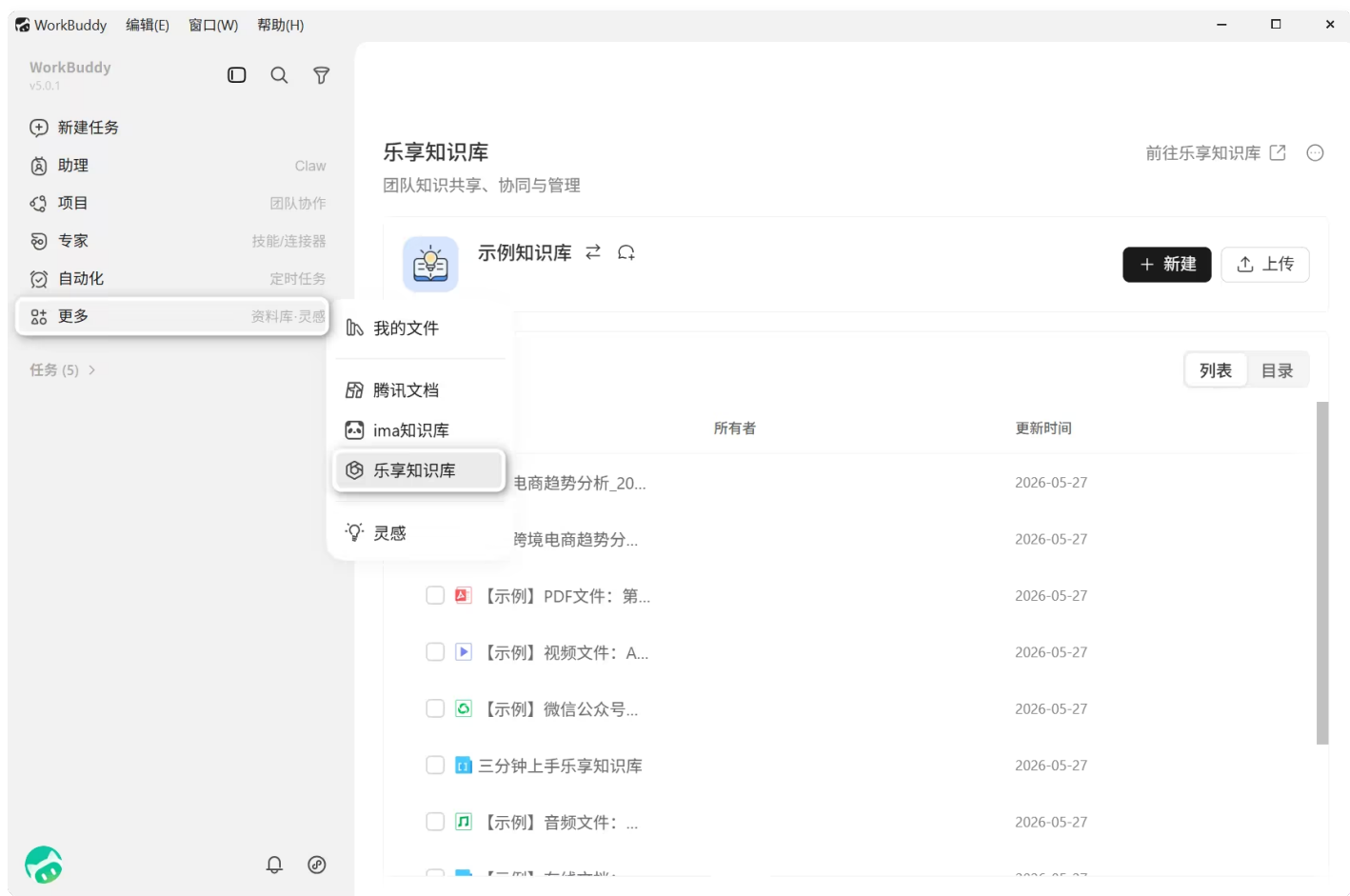
乐享知识库

最近更新时间：2026-07-20 19:49:33

概述

腾讯乐享是一站式企业社区与智能知识管理平台，承载团队的培训、文档、问答等共享知识资产。WorkBuddy 接入后可按团队空间检索并引用乐享中的内容。

- **企业级管理**：一站式企业社区与智能知识管理平台。
- **团队协作**：支持团队空间、知识库的共享与检索。
- **智能检索**：按团队空间检索并引用乐享中的内容。
- **双向同步**：支持将产物保存回乐享知识库。



连接乐享知识库

1. **进入连接页面**：在左侧边栏单击**更多 > 资料库**，选择**乐享知识库**。
2. **授权登录**：单击**立即前往授权**后使用 微信扫码登录 / 手机号登录乐享知识库。首次登录需要绑定手机号。
3. **确认授权**：单击**继续完成授权**，WorkBuddy 将获得以下乐享知识库权限：
 - 读取知识库权限。
 - 搜索和查询知识内容。

- 创建和编辑知识内容。

❗ 说明：

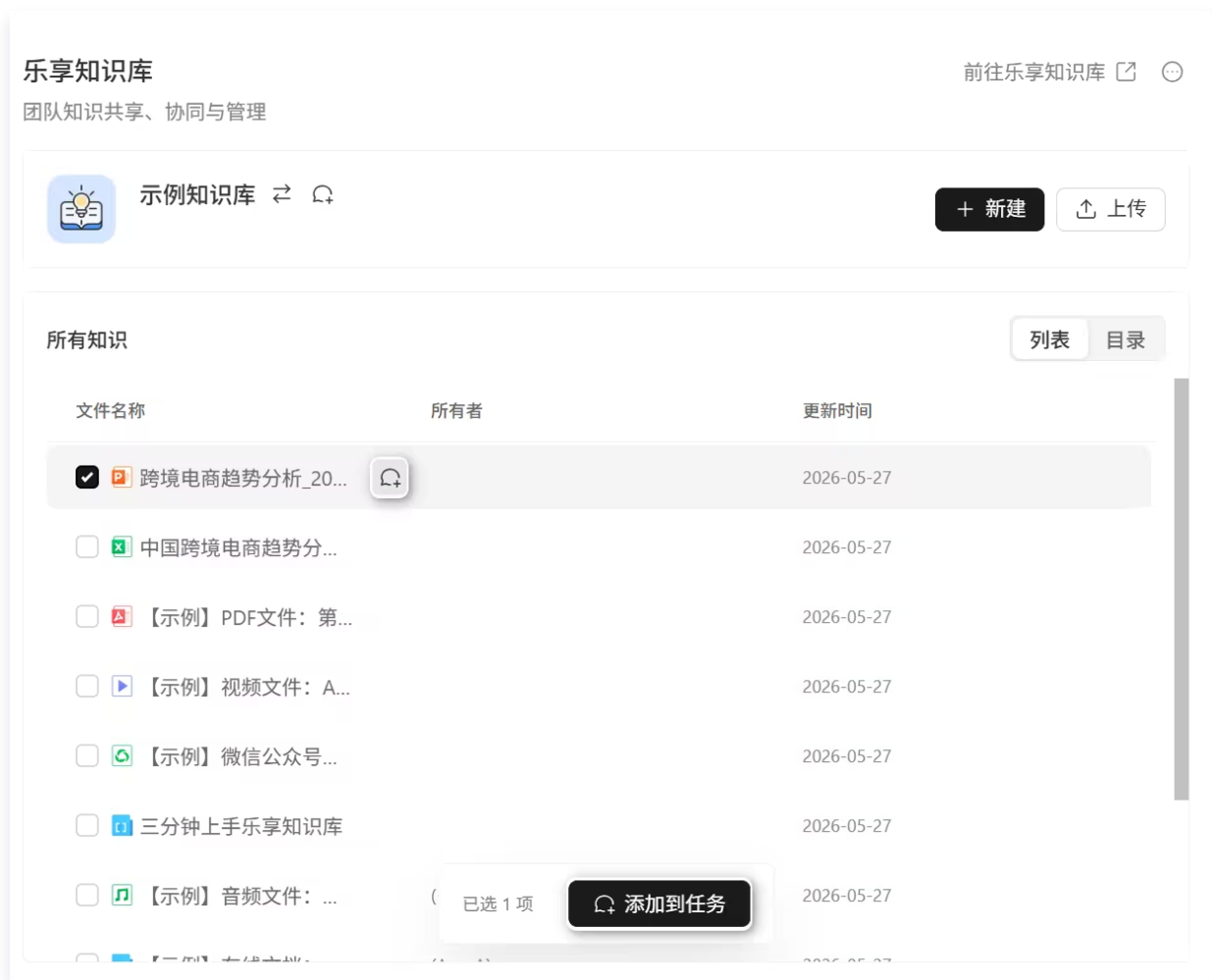
WorkBuddy 连接资料库的乐享知识库后将获得登录用户的乐享知识库的权限，详细授权信息见上方内容。

使用乐享知识库

任务引用指定文件

在任务中引用乐享知识库内容的方式有两种：

1. **添加到任务：**在**资料库 > 乐享知识库**中将当前知识库添加到任务，或选中对应文件，单击**添加到任务**。

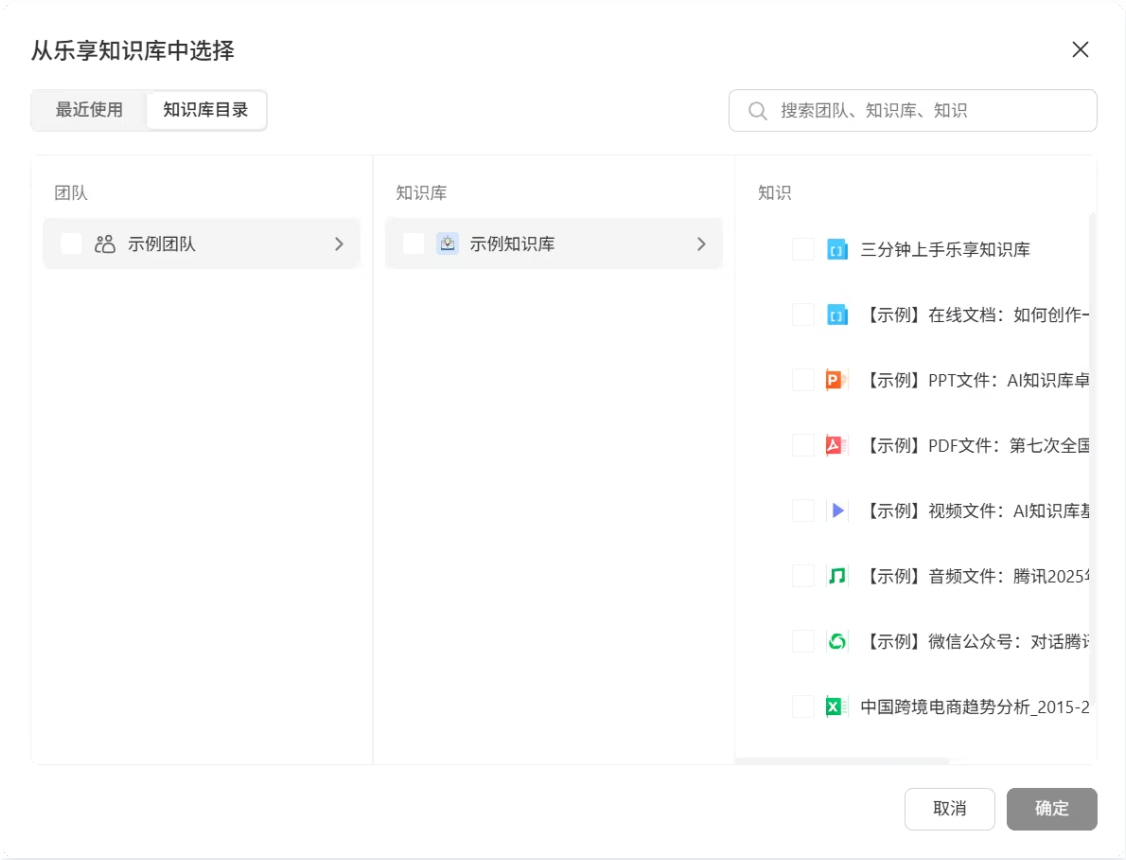


2. **上传文件：**在新建任务的输入框右下方**上传文件**图标处打开乐享知识库，支持勾选整个团队空间、知识库或选择文件，单击**确定**添加到对话。



产物存回乐享知识库

在右侧产物中找到需要的文件，单击上传到云端，选择乐享知识库储存。保存到乐享知识库支持按照团队空间储存。



解除绑定

如果需要换绑账号或关闭连接，可以单击乐享知识库，在右上角单击解除绑定。

乐享知识库

团队知识共享、协同与管理

前往乐享知识库

解除绑定



示例知识库

+ 新建

上传

所有知识

列表

目录

文件名称

所有者

更新时间

☒ 跨境电商趋势分析_20...

2026-05-27

☐ 中国跨境电商趋势分...

2026-05-27

☐ 【示例】PDF文件：第...

2026-05-27

☐ 【示例】视频文件：A...

2026-05-27

☐ 【示例】微信公众号...

2026-05-27

☐ 三分钟上手乐享知识库

2026-05-27

☐ 【示例】音频文件：...

2026-05-27

已选 1 项

添加到任务

自动化

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

自动化功能让 WorkBuddy 成为您的**定时 AI 助手**，按设定时间自动执行周期性、重复性任务。

通过自动化，您可以：

- **定时执行**：按设定的时间规则自动触发任务。
- **周期任务**：每日简报、周报汇总、定时数据整理。
- **结果保存**：自动将执行结果保存到指定目录。
- **推送通知**：任务完成后推送到 WorkBuddy 小程序。

自动化在本地客户端保存定时任务配置（任务名称、prompt、调度规则、工作目录、执行状态等），在指定时间以您当前的登录身份自动发起 Agent 任务，按 prompt 执行查询、汇总、文件处理等工作；任务仅在配置的时间规则触发时执行，受任务频率、最大执行时长与系统并发控制限制。

快速开始

1. **进入自动化页面**：在左侧边栏单击**自动化**图标。



2. **添加任务**：填写任务名称、工作空间、提示词、执行频率、生效日期区间等配置项。

🔖 自动化 / 添加自动化任务

取消保存

名称

工作空间 (可选)

+

提示词

🔄 Auto ▾ 🛠️ 技能 ▾ 🧙 召唤专家 ▾ 🔑 完全访问权限 ▾

连接器 (勾选即授权该连接器在任务中免确认使用)

选择连接器 ▾

执行频率

周期按间隔单次

每天 ▾ 09:00 🕒

生效日期区间 (可选, 留空表示始终生效。)

选择生效日期

推送到 WorkBuddy 微信小程序 🕒

3. 等待执行：到达设定时间，WorkBuddy 自动执行并保存结果。

配置项说明

配置项	说明
名称	用于区分不同自动化任务
工作空间	指定任务执行目录及文件保存位置，默认自动分配 automation-xxxx 工作空间
提示词	描述任务目标和输出要求
选择模型和技能	指定执行任务的模型和技能
定时规则	设置执行频率和生效日期区间
推送到小程序	打开后 WorkBuddy 可在任务执行完成后自动将结果发送至 WorkBuddy 小程序，便于第一时间查看

示例：每日 AI 新闻推送

自动化 / 每日 AI 新闻推送

取消保存

名称

每日 AI 新闻推送

工作空间 (可选)

+

提示词

关注当天 AI 领域的重要动态，侧重 AI coding 与具身智能方向。筛选 3-5 条有价值的信息，简要说明事件内容及值得关注的原因。

Auto技能召唤专家完全访问权限

连接器 (勾选即授权该连接器在任务中免确认使用)

选择连接器

执行频率

周期按间隔单次

每天09:00

生效日期区间 (可选，留空表示始终生效。)

选择生效日期

推送到 WorkBuddy 微信小程序

从模板入手

不想从零编写提示词？可直接使用 **任务模板**，覆盖新闻推送、周报生成、体检预约以及学习计划等常见场景，选择后按需修改即可。

自动化任务模版

每日 AI 新闻推送

关注当天 AI 领域的重要动态，侧重 AI coding 与具...

每日 5 个英语单词

每天推荐 5 个高频实用英语单词，包含词义、音标...

每日儿童睡前故事

生成 3-5 分钟可读的温和睡前故事，情节完整并附...

每周工作周报

每周五汇总仓库 PR 与 Issue 进展，输出关键变更与...

经典电影推荐

推荐一部高分经典电影，简要介绍剧情梗概、亮点与...

历史上的今天

从科技、电影、音乐等领域挑选一件"今天发生过"的...

每日一为什么

每天抛出一个有趣问题，先提问再解答，语气轻松、...

父母联系提醒

每周日 10:00 提醒你给家人打电话或发消息，简单...

体检预约提醒

在 2026/04/08 07:00 提醒你确认体检时间、准备证...

面试准备提醒

工作日每 2 小时提醒你复习大模型面试内容，并生...

会议前准备

在会议开始前提醒你整理议题、目标、待确认问题和...

可爱萌宠手机壁纸

随机从 7 种不同风格中挑选一种，为你生成一张 9:1...

注意事项

信息收集与使用

- **账户身份信息**：识别任务归属，触发时沿用当前登录身份调用模型/工具/MCP/连接器。
- **用户输入内容**：保存任务名称、prompt、调度说明，触发时作为 Agent 执行指令。

- **使用行为日志**：任务的创建/启停/触发/执行结果与耗时，用于状态展示与审计。
- **第三方平台凭证**：仅当任务调用 MCP/连接器/OAuth 服务时使用您已授权的凭证；自动化本身不另存凭证。
- **本地文件读写**：仅在您指定的工作目录范围内访问。

积分消耗提醒

积分消耗视任务复杂度而定：

- **简单提醒类**：较低。
- **代码巡检、文档汇总、连接器分析等**：可能产生较多 token 消耗。

第三方共享

自动化调用外部模型、MCP、连接器、OAuth 平台或通知通道时发生数据共享。

安全提醒

任务在无人值守下自动执行，**请审慎设置涉及文件写入/删除/资金操作的 prompt。**

使用建议

- 新建任务后建议**先以低频率试运行**，确认 Agent 的理解与执行结果符合预期，再放大调度频率。
- 大模型在执行过程中可能存在理解偏差或非预期行为，对**结果中涉及文件改动、数据变更、对外发送的部分**，请保留可追溯的日志，便于核查。
- 任务调用的第三方服务由其独立提供，相关稳定性、计费规则与处理结果**请关注该第三方的服务状态与协议。**

声明

本节说明构成 [服务协议](#) 和 [隐私保护](#) 指引的组成部分，具有同等法律效力。

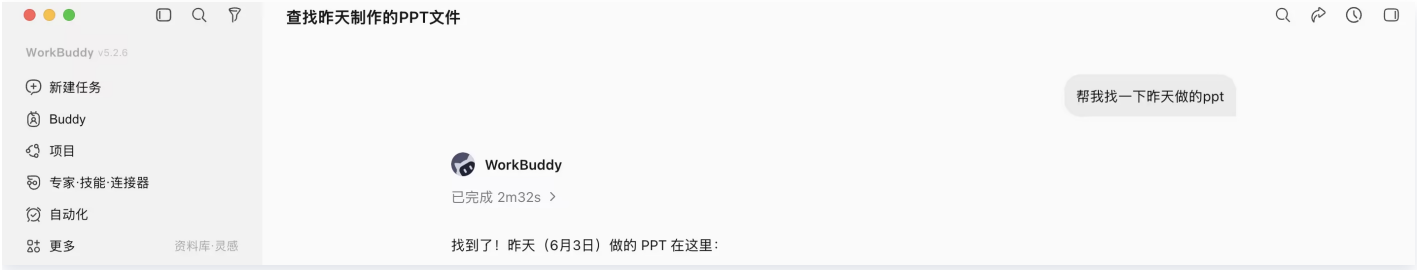
如有不一致之处，以前述协议原文为准。

右侧边栏

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

右侧边栏是 WorkBuddy 的**产物查看与文件管理面板**，用于查看当前任务的产物、文件、变更和预览内容。任务产生对话后，可从右上角展开该面板。



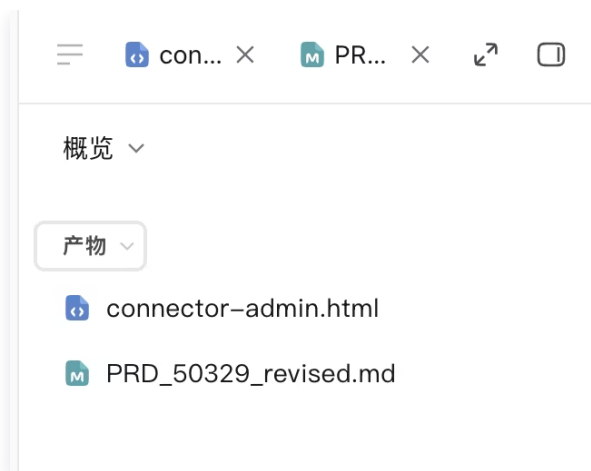
功能说明

右侧边栏包含以下标签：

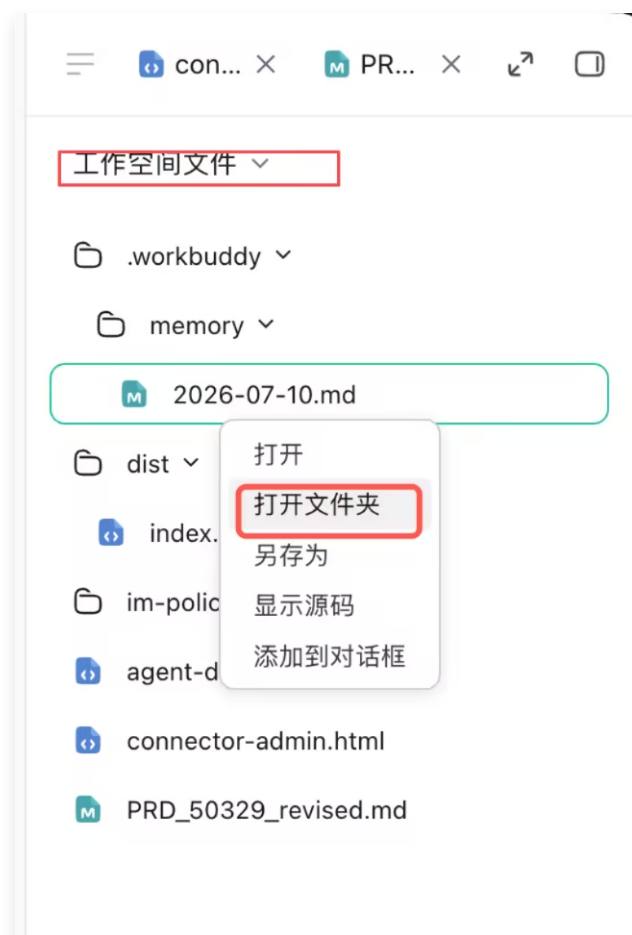
标签	功能
产物	查看当前对话中新生成的文件（PPT、PDF、文档等）
工作空间文件	以树状结构展示当前工作目录下的所有文件
变更	记录 WorkBuddy 对文件的修改，支持差异对比查看新增、删除和修改内容
预览	直接预览开发中的文件和网页，无需切换浏览器
浏览器	浏览 HTML 等类型文件

标签详解

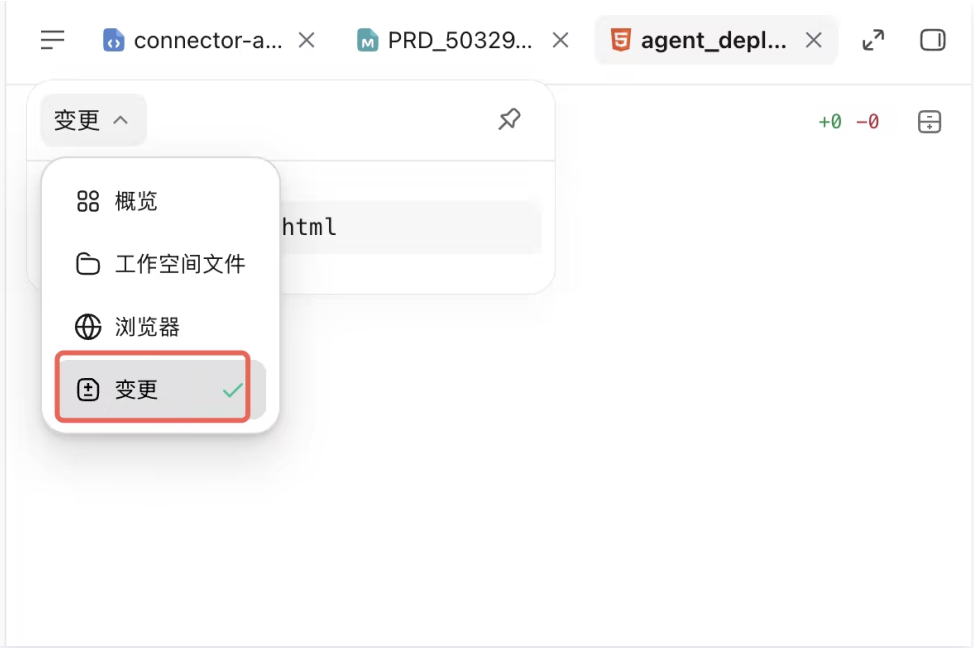
- **产物**：展示当前对话中新生成的文件，单击可查看任务列表及生成内容。



- 单击文件可预览生成的内容。
- 单击**打开文件夹**可在文件资源管理器中打开文件所在位置。



- 工作空间文件：以树状结构展示当前工作目录下的所有文件，便于直接浏览。
- 变更：记录 WorkBuddy 对文件的所有修改，展开可查看具体变更文件，通过差异对比快速确认改动。



两个权限模式

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

WorkBuddy 可以帮您读写文件、整理目录、生成文档，也可以在需要时调用脚本或外部程序。为了兼顾效率和安全，WorkBuddy 提供**默认权限**和**完全访问权限**两种权限模式。日常操作建议使用默认权限：让 AI 在工作空间内高效执行任务，但遇到高风险操作时先停下来向您确认。

您可以把它理解成一层安全护栏：日常处理任务时不挡路，真正要越过边界或执行危险动作时，会要求您再看一眼、点一次确认。

一、在哪里切换权限模式

在新建任务输入框下方，单击**默认权限**下拉菜单，可以开启/关闭**允许完全访问权限**。日常操作建议保持默认权限；只有在可恢复、可隔离的任务里，才可短时间切到完全访问权限。



二、什么是工作空间

工作空间是当前任务主要读取和保存文件的文件夹。您在新建任务时选择的目录，或 WorkBuddy 自动创建的任务目录，都会作为本次任务的工作空间。

建议把本次任务需要处理的文件放进同一个工作空间，例如：

- 周报整理
- 发票归档
- 客户资料清洗
- 图片批量处理

这样 WorkBuddy 可以更顺畅地处理文件，也能让默认权限更准确地判断哪些操作属于本次任务范围。

❗ 说明：

建议处理重要资料前，优先为任务新建一个独立文件夹，只把需要处理的副本放进去。默认权限可以减少误操作风险，但不能替代备份。

三、默认权限会保护什么

在默认权限下，WorkBuddy 可以在您指定的工作空间中完成常规任务；当它准备执行可能影响电脑安全或重要文件的动作时，会先弹出二次确认。只有您确认后，操作才会继续执行。

常见需要确认的情况包括：

操作类型	为什么需要确认
写入或修改工作空间外的文件	避免把结果写到错误目录，或覆盖不属于当前任务的文件
删除文件或目录	删除通常难以完全恢复，需要您确认目标是否正确
执行脚本、命令或外部程序	脚本可能修改文件、访问网络或影响系统环境
调用敏感能力	例如涉及系统级 API、权限操作或其它高风险动作

如果您取消确认，WorkBuddy 不会执行这一步。您可以继续和 WorkBuddy 对话，让它换一种更安全的处理方式，例如先列出将要删除的文件清单，或把结果保存到工作空间内。

四、为什么它比单纯脚本分析更稳

脚本分析通常是先看一段命令或脚本内容，判断它看起来是否危险。但实际执行时，风险可能来自很多地方：

- 脚本内部又调用了其它脚本或工具；
- 文件路径由运行时动态生成，开始时不容易完全看出来；
- 一个普通命令可能因为参数不同而删除、覆盖或移动大量文件；
- 外部程序的真实行为不一定能只靠脚本文本判断。

默认权限的保护点不只停留在“看起来像什么”，而是在 WorkBuddy 准备进行高风险操作时，再要求用户确认一次。也就是说，即使 AI 已经规划好任务，只要下一步会影响工作空间外文件、删除文件或执行脚本，WorkBuddy 仍会把决定权交还给您。

这让默认权限更适合日常办公：AI 可以继续自动完成大部分低风险步骤，您也能在关键节点拦住可能造成损失的动作。

五、您会看到哪些确认

当 WorkBuddy 需要确认时，请重点看三件事：

1. **操作内容**：是写文件、删文件，还是执行脚本。
2. **影响范围**：目标路径是否在本次任务的工作空间内，是否会影响桌面、下载目录、项目源码或其它重要目录。
3. **执行理由**：这一步是否确实是完成任务所必需的。

如果您不确定，建议先取消，让 WorkBuddy 改为：

- 先展示将要修改或删除的文件清单；
- 先生成预览或备份；
- 把输出保存到工作空间内；

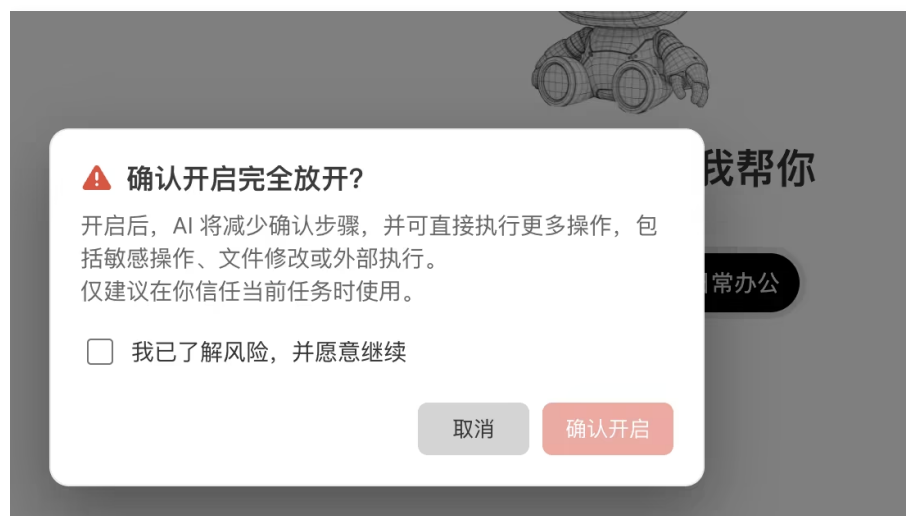
- 把脚本内容解释清楚后再执行。

六、什么是 Full Access（完全放开）

Full Access / 完全放开会关闭上述二次确认。开启后，WorkBuddy 执行高风险操作时不会再逐步请求确认，包括写入文件、删除文件、执行脚本和调用外部程序。

这会减少确认弹窗，但也意味着：如果任务理解错了目录、脚本写错了路径，或外部工具行为不符合预期，操作可能直接影响您的电脑文件。

当您从下拉菜单切换到完全访问权限时，会看到确认弹窗。请先确认当前任务和文件都可恢复，再勾选风险确认并继续；不确定时直接取消，继续使用默认权限。



完全放开确认弹窗

⚠ 注意：

请谨慎开启 **Full Access**，完全放开不等于更安全，也不会自动帮您判断所有风险。它只是把确认环节交给 AI 自动通过。建议只在完全可信的任务、隔离环境或临时测试目录中使用，例如 Docker、虚拟机、一次性工作目录。

不建议在以下场景开启完全放开：

- 正在处理生产资料、客户资料、财务资料或唯一副本；
- 工作目录靠近桌面、下载目录、个人文档根目录或项目仓库根目录；
- 任务会批量删除、批量重命名或覆盖文件；
- 任务需要运行您不了解的脚本或第三方工具；
- 当前电脑里有重要文件，且没有备份。

七、如何选择权限模式

场景	建议
日常文档生成、表格处理、资料整理	使用默认权限

第一次处理某类任务，或任务目标还不明确	使用默认权限，并优先让 WorkBuddy 先列计划
需要批量删除、移动或覆盖文件	使用默认权限，确认前仔细检查路径和清单
在隔离目录里反复运行可信脚本	可以短时间开启完全放开
在 Docker、虚拟机或临时测试环境中做实验	可以按需开启完全放开
生产环境、重要设备、唯一文件副本	不建议开启完全放开

八、推荐使用方式

1. **先选好工作空间：**为每个任务准备独立文件夹。
2. **重要文件先备份：**尤其是批量处理、删除、重命名任务。
3. **默认使用默认权限：**让 WorkBuddy 在关键风险点向您确认。
4. **看懂确认弹窗再继续：**重点检查操作类型、路径和影响范围。
5. **不确定就取消：**让 WorkBuddy 先解释、预览或生成清单。
6. **完全放开用完即关：**只在可信、隔离、可恢复的环境中短时间使用。

默认权限的目标不是让您频繁确认，而是在最容易造成损失的地方多一道确认。多数日常任务可以继续自动完成；真正可能修改电脑重要状态的动作，则由您最后把关。

系统设置

概述

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

个性化设置 WorkBuddy 的语言显示、字体大小和显示模式，入口为头像 > 设置 > 系统设置。

账户管理

系统设置

记忆

模型

助理设置

个性化

数据管理

软件配置

帮助与反馈

设置

显示语言

设置应用程序界面的显示语言。

中文(简体)

字体大小

小

默认

大

简洁模式

开启后将简化对话界面显示，隐藏部分装饰性元素。

发送消息

设置聊天输入框中发送消息的快捷键。

Enter

非高风险自动安装

上传 Skill 后仍会显示安全检测过程；检测结果为非高风险时自动继续安装，高风险始终需要手动确认。

防休眠

开启后你的电脑系统将不会进入休眠，方便手机远程操控、自动化任务持续进行。

默认工作空间存储路径

新建任务、工作空间时将自动存放在该路径下。修改后不影响已有数据。

C:\Users\{user}\WorkBuddy

更改

设置项说明

语言

界面语言实时切换，支持切换中文（简体）和 English。

语言

显示语言

设置应用程序界面的显示语言。

中文(简体)

中文(简体)

English

字体大小

调整界面字体大小，适应不同屏幕尺寸和视力需求。



显示模式

简洁模式

开启后将简化对话界面显示，隐藏部分装饰性元素，折叠对话中工具调用等过程信息。

说明：
默认开启简洁模式。

适用场景：

- 专注对话内容，减少干扰
- 提升界面加载速度
- 适合长对话场景

发送消息

设置聊天输入框中发送消息的快捷键。默认为 `Enter` 。

非高风险自动安装

上传 Skill 后仍会显示安全检测过程，检测结果为：

- **非高风险:** 自动继续安装
- **高风险:** 始终需要手动确认

防休眠

开启后您的电脑系统将不会进入休眠，方便手机远程操控、自动化任务持续进行。

适用场景：

- 需要长时间运行自动化任务
- 使用手机远程操控 WorkBuddy
- 需要保持系统常驻运行

默认工作空间存储路径

新建任务、工作空间时将自动存放在该路径下。修改后不影响已有数据。

记忆

最近更新时间：2026-07-20 19:49:30

概述

记忆功能让 WorkBuddy **记住您的偏好和习惯**，对话越多，它就越懂您。您可以：

- **自动记忆**：从会话历史中自动提取有价值的信息。
- **管理记忆**：查看、编辑、删除或一键关闭记忆功能。
- **导入记忆**：同步您在其他 AI 上的使用习惯。

记忆功能从您的会话历史中提取具有参考价值的个人信息（事实信息、偏好习惯、人物关系、近期跟进事项等）形成**记忆数据**并定期更新。后续对话或任务执行时，会将与当前请求相关的记忆作为背景信息一并参考。

- **提取频率**：每晚整理当天会话，仅您本人可见。
- **编辑记忆**：可在**设置 > 记忆**中查看、编辑、删除或一键关闭。

核心优势

- **自动提取**：从对话中自动抽取事实信息、偏好习惯、人物关系、跟进事项。
- **个性化服务**：后续对话会将相关记忆作为背景信息，提供更连贯、个性化的回应。
- **用户控制**：支持新增、删除、更正记忆条目，可随时关闭功能。
- **跨平台导入**：支持从其他 AI 产品导入记忆，快速迁移使用习惯。

如何使用记忆功能

生成对话记忆

默认开启记忆功能，允许 WorkBuddy 从对话中提取并记住相关上下文，以便在未来对话中提供更连贯、个性化的回应。



管理记忆

记忆摘要每晚重新生成，单击已生成的记忆，可查看、编辑记忆内容，通过对话的方式告诉 WorkBuddy 要记住或忘记什么。

管理记忆

这是 WorkBuddy 记住的关于你的信息，该摘要每晚重新生成。

关于你的记忆



工作背景

用户的日常工作涉及 AI 领域动态跟踪，重点关注 AI coding 与具身智能方向，需定期整理当日行业资讯作为常规工作输出。同时承担数据交付工作，对 Excel 交付物有明确规范：需包含特定数据字段、嵌入式公式、数据来源说明，以及双轴折线/柱状面积图等图表，并附带 2-3 条关键趋势总结。

个人背景

用户偏好简洁、结构化的信息呈现方式，要求从大量内容中筛选出 3-5 条重点信息并简要说明筛选原因，注重信息的密度与可读性。在数据交付方面追求专业性与规范性，强调公式的可复用性和数据溯源能力。

当前关注

- 持续跟踪 AI coding 与具身智能领域的最新进展与行业动态
- 优化 Excel 数据交付模板的标准化程度（公式、图表、数据源标注）
- 提升日常资讯梳理的效率与信息筛选质量

近期动态

- 确立了以 Excel 为核心的数据交付规范：包含指定字段、嵌入公式、数据来源备注及双轴图表（折线、柱状/面积），并附带 2-3 条趋势摘要
- 建立了 AI 行业日报的工作流程：聚焦 AI coding 和具身智能赛道，每期输出 3-5 条重点并附筛选理由
- 明确了对结构化输出的统一偏好：简洁、有层次、带因果说明

告诉 WorkBuddy 要记住或忘记什么...



导入记忆

1. 支持同步您在其他 AI 上的使用习惯，单击开始导入。

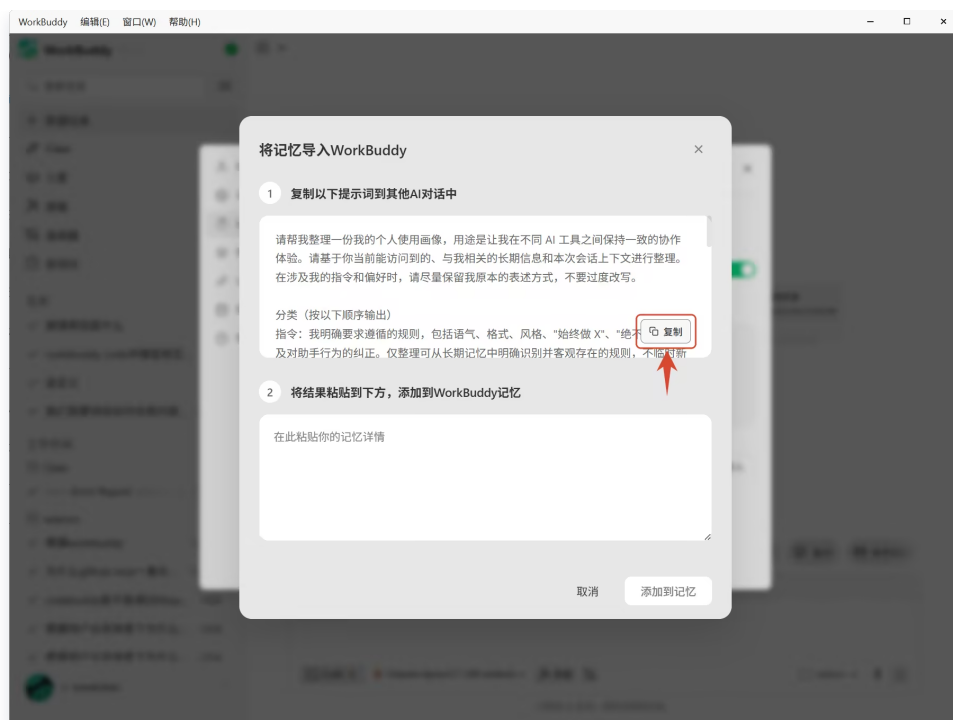
从其他AI导入记忆

一键同步你在其他AI上的使用习惯。

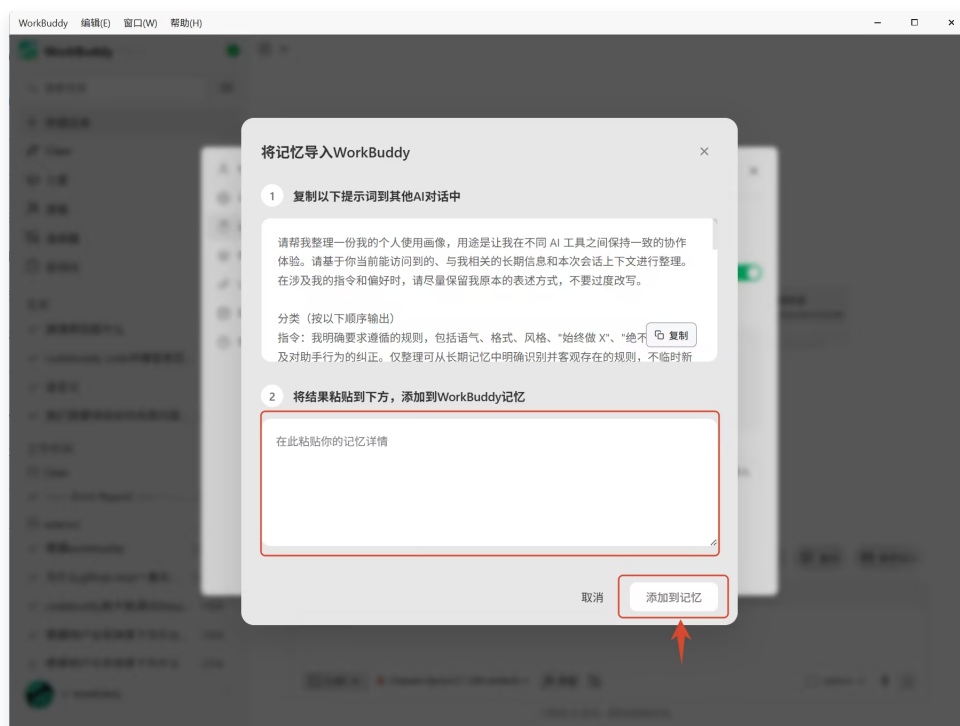
开始导入



2. 复制示例提示词到其他 AI 产品的对话中：



3. 将结果粘贴到下方，单击**添加到记忆**完成导入。



注意事项

信息收集与使用

- **收集范围：**从会话内容中由模型自动抽取的事实信息、偏好习惯、人物关系、跟进事项等。
- **使用方式：**
 - 注入系统提示词作为上下文

- 支持对会话历史的检索（如「上周做过什么」「之前聊过的 XX」）
- **用户控制**：支持新增、删除、更正记忆条目；可随时关闭功能；亦支持从其他 AI 导入记忆。

积分消耗提醒

记忆功能不涉及积分消耗：记忆提取由 WorkBuddy 自费完成，不向您额外消耗 token / 积分。

第三方共享

记忆功能不涉及第三方共享：记忆数据仅用于产品内部为您本人提供个性化服务。

隐私提醒

- 记忆内容遵循 [WorkBuddy 隐私政策](#)，仅您本人可见
- 会话中如涉及他人个人信息，**请在提交前确认已获得相关授权**

使用建议

- 记忆由模型基于会话内容自动抽取，可能存在概括偏差或时效性问题，**在依赖记忆做重要判断前建议先核验**
- 若您希望某些信息不被记住，可在**设置 > 记忆**中删除对应条目或一键关闭功能；关闭后将停止提取新的记忆
- 关闭或删除记忆条目后，相应数据将停止用于后续对话，**但已生成的输出不会因此追溯撤回**

声明

本节说明构成 [服务协议](#) 和 [隐私保护](#) 指引的组成部分，具有同等法律效力。

如有不一致之处，以前述协议原文为准。

模型配置

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

概述

产品内置主流大模型，覆盖推理、多模态及图像处理能力，并支持自定义模型。自定义模型可通过可视化界面配置，支持添加、编辑和删除模型，无需手动编辑配置文件。

WorkBuddy 支持：

- **接入第三方模型：**添加 OpenAI、Anthropic、Gemini 等主流模型
- **本地模型部署：**通过 Ollama 运行开源模型，数据不出本机
- **安全管理：**API Key 仅本地保存，不上传云端
- **灵活切换：**根据任务类型选择最适合的模型

 **说明：**

- 模型配置允许您自行接入第三方大模型作为 WorkBuddy 调用底座。配置参数（含 API Key）仅保存在本地 workbuddy/models.json 中，不上传云端。
- 使用时，WorkBuddy 仅作为通信链路，将您的输入直接转发至所配置的第三方模型，输出由该模型直接返回；除为完成请求、必要传输、安全审计、故障排查、依法留存所必需外，WorkBuddy 不读取、不存储相关内容。

快速开始

1. **进入模型设置：**单击头像 > 设置 > 模型。
2. **选择接入方式：**提供商接入 / 本地部署 / 自定义 API。
3. **填写配置：**补全 API Key 或模型路径，保存即可使用。

模型选择

自动模式（Auto）

自动模式（Auto）启用后，WorkBuddy 将根据任务自动选择适合的模型。

内置模型

模型名称	简介	可用功能
Auto	平衡效果与速度	✓ 图片输入
Hy3	混元思考模型，具有增强的推理能力	✓ 图片输入 ✓ 推理模型

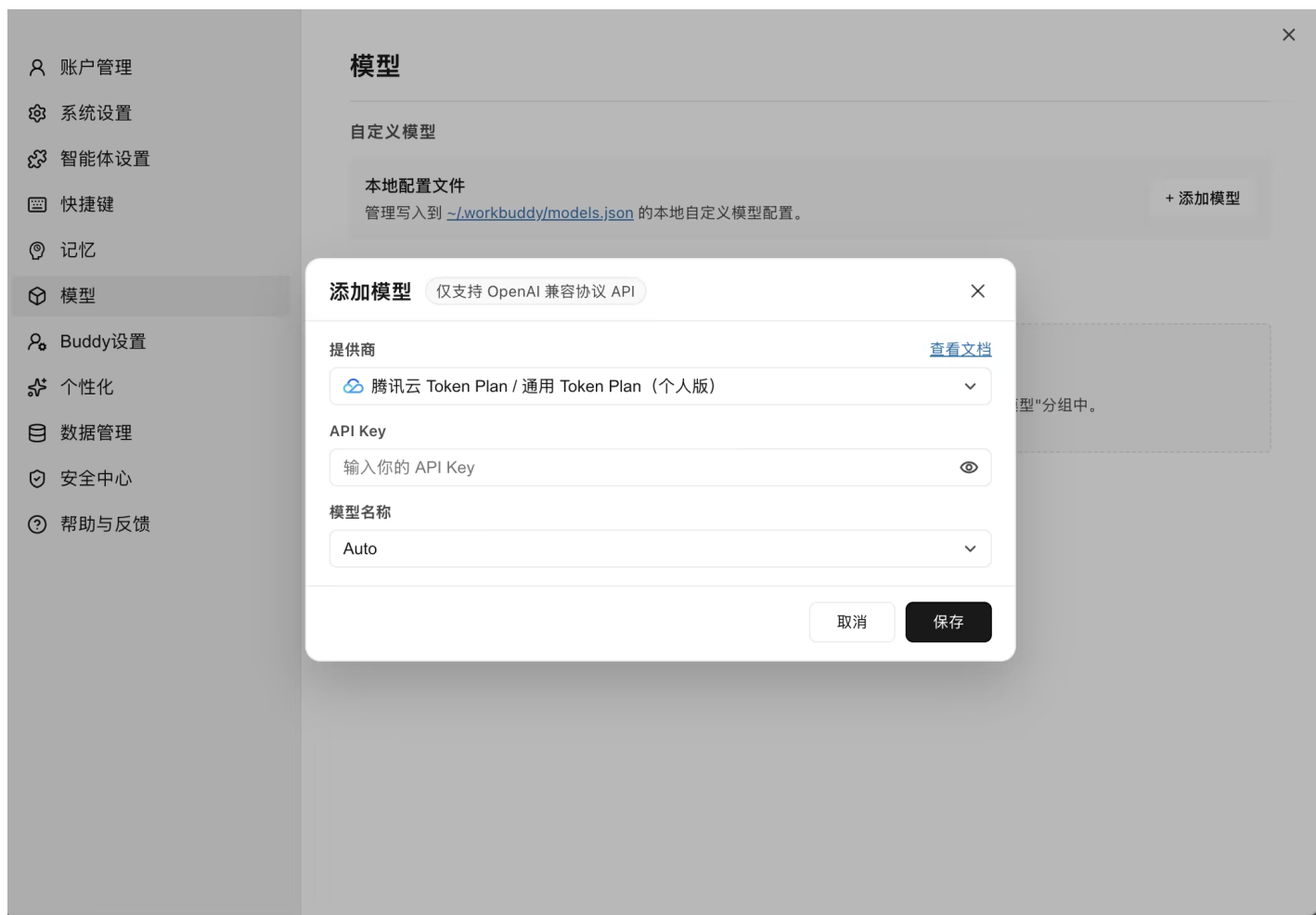
GLM-5.2	能力均衡，适合日常使用	✓ 图片输入 ✓ 推理模型
GLM-5.1	面向 Agent 场景进行了深度优化	✓ 图片输入 ✓ 推理模型
GLM-5v-Turbo	原生多模态模型	✓ 图片输入 ✓ 推理模型
MiniMax-M3	能力均衡，适合日常使用	✓ 图片输入 ✓ 推理模型
Kimi-K2.7-Code	专注代码生成	✓ 图片输入 ✓ 推理模型
DeepSeek-V4-Flash	能力均衡，适合日常使用	✓ 图片输入 ✓ 推理模型
DeepSeek-V4-Pro	能力均衡，适合日常使用	✓ 图片输入 ✓ 推理模型
Kimi-K2.6	多模态模型，适合日常任务	✓ 图片输入 ✓ 推理模型

自定义模型

- **模型列表:** 已配置的自定义模型以列表形式展示，每条记录显示模型名称与供应商图标
- **添加 / 编辑 / 删除:** 支持通过弹窗操作完成全部增删改流程
- **对话入口联动:** 对话界面的模型选择器展示自定义模型分组，并支持快捷跳转到配置界面进行编辑

添加自定义模型

在设置页**模型**中可以通过图形界面管理自定义模型，无需操作配置文件：



配置在保存后自动持久化，选择标准供应商时，工具调用、图片输入等能力标记会自动写入，无需手动配置。

❗ 说明：

已通过 `~/.codebuddy/models.json` 配置的自定义模型在界面升级后仍可正常使用，并可通过 UI 界面查看、编辑或删除，无需再直接操作配置文件。

接入方式

方式一：提供商接入

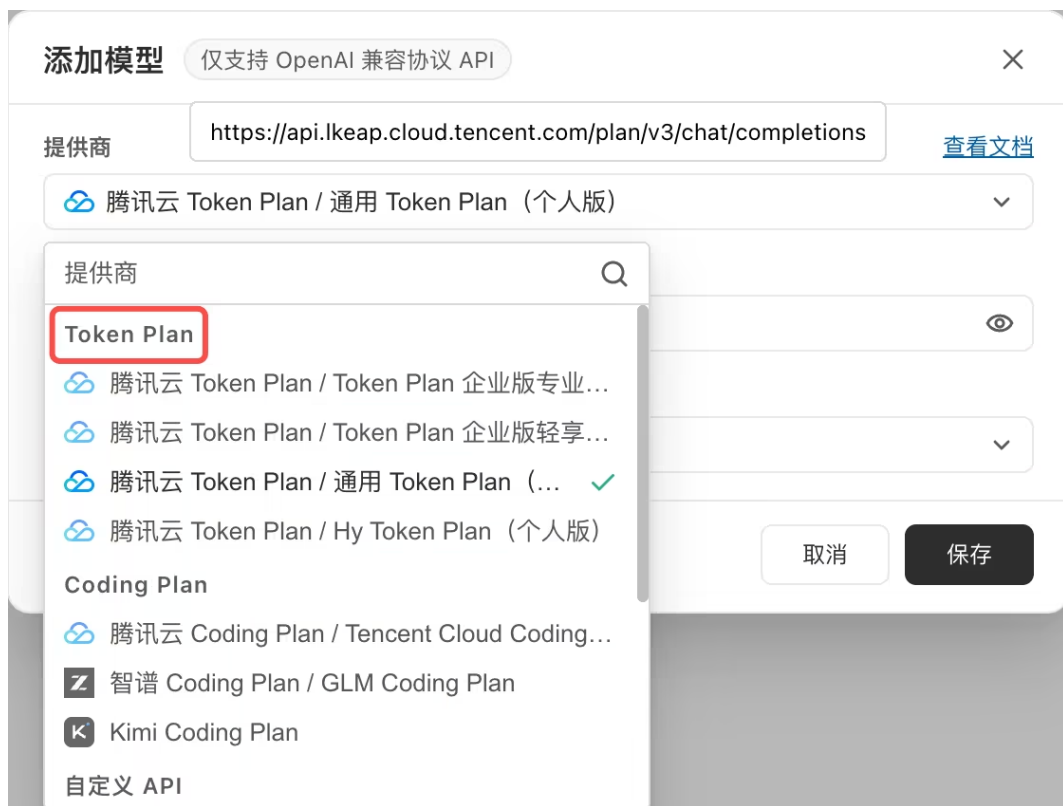
从提供商列表中选择供应商或选择自定义 API 后，URL、模型列表、能力标记（工具调用、图片输入、推理模式等）会自动填充，仅需补全 **API Key** 即可保存使用，全程无需手动修改任何配置文件。

Token Plan

❗ 说明：

腾讯云 Token Plan 专为 AI 编程和 WorkBuddy 场景打造，提供面向个人、企业多种类型的订阅套餐，兼容混元、MiniMax、Kimi、GLM 等主流大模型，满足从个人开发到企业规模化 AI 应用的需求。

如果您已经购买了腾讯云 Token Plan 套餐，可将套餐支持的模型添加到自定义模型配置中。



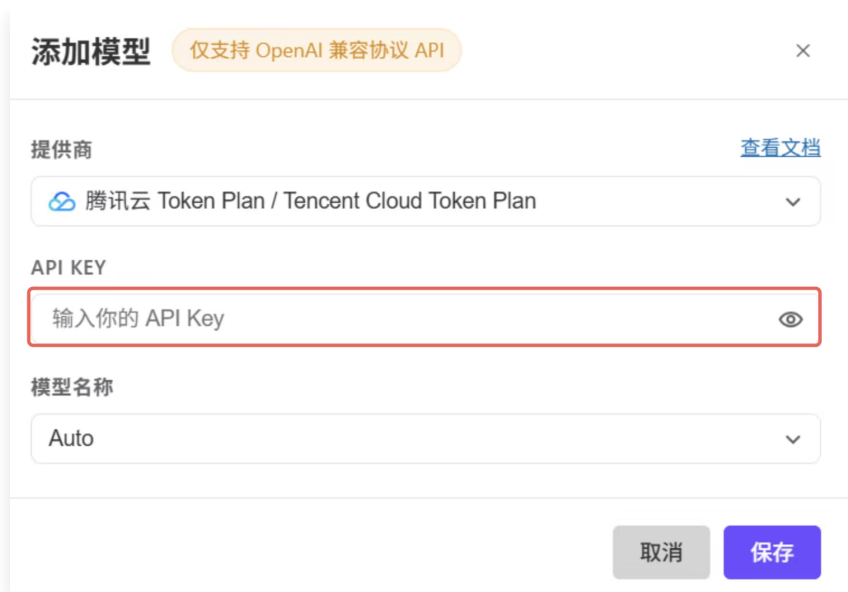
操作步骤:

1. 在添加模型页面，根据您购买的套餐类型，选择对应的供应商：

- 腾讯云 Token Plan / Token Plan 企业版专业套餐
- 腾讯云 Token Plan / Token Plan 企业版轻享套餐
- 腾讯云 Token Plan / 通用 Token Plan (个人版)
- 腾讯云 Token Plan / Hy Token Plan (个人版)

2. 填入套餐对应的 API Key。不同套餐的 API Key 可查看如下指引获取：

- [Token Plan 企业版专业套餐 API Key 获取指引](#)
- [Token Plan 企业版轻享套餐 API Key 获取指引](#)
- [通用 Token Plan \(个人版\) API Key 获取指引](#)
- [Hy Token Plan \(个人版\) API Key 获取指引](#)



添加模型 仅支持 OpenAI 兼容协议 API

提供商 [查看文档](#)

腾讯云 Token Plan / Tencent Cloud Token Plan

API KEY

输入你的 API Key

模型名称

Auto

取消 保存

3. 选择套餐支持的模型，不同套餐的可用模型不一样。以下截图以通用 Token Plan（个人版）套餐：GLM-5 模型为例。



添加模型 仅支持 OpenAI 兼容协议 API

提供商 [查看文档](#)

腾讯云 Token Plan / 通用 Token Plan（个人版）

API KEY

.....

模型名称

GLM-5

Auto

MiniMax-M2.5

MiniMax-M2.7

GLM-5

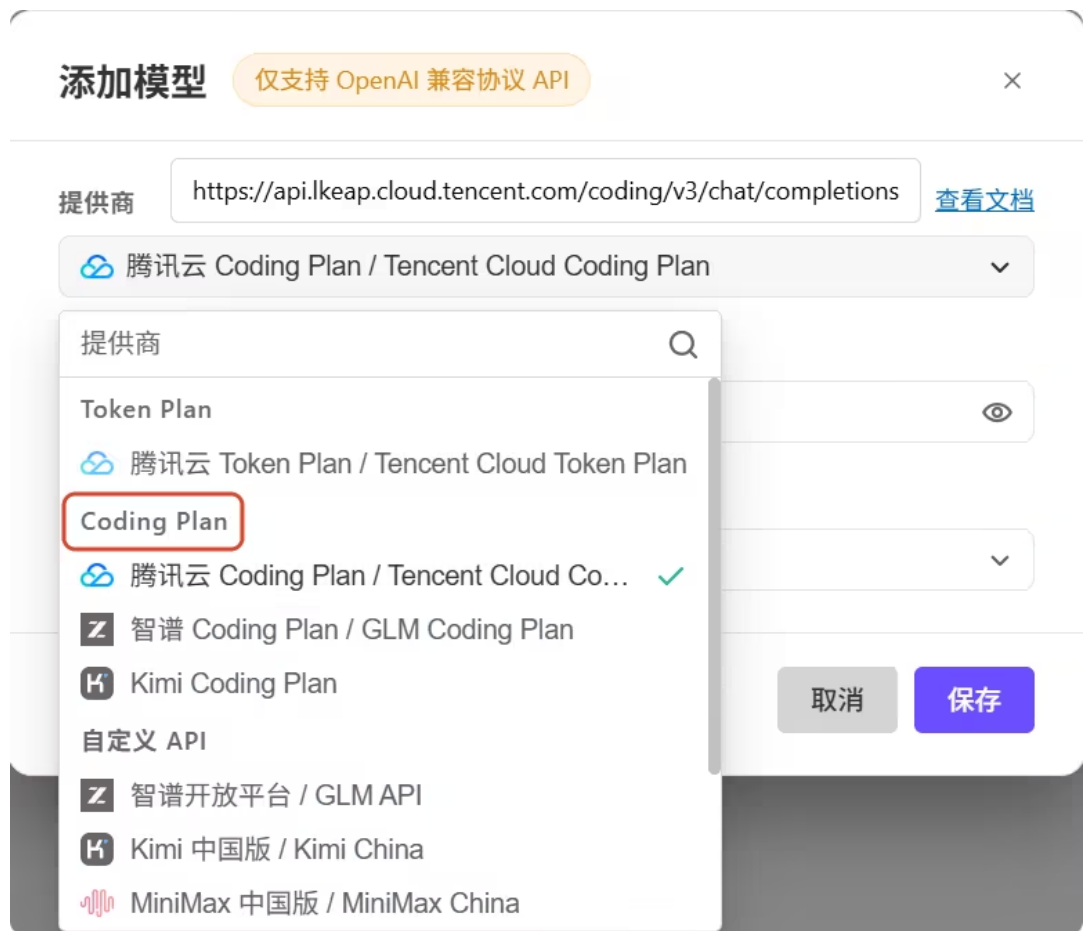
GLM-5.1

Kimi-K2.5

取消 保存

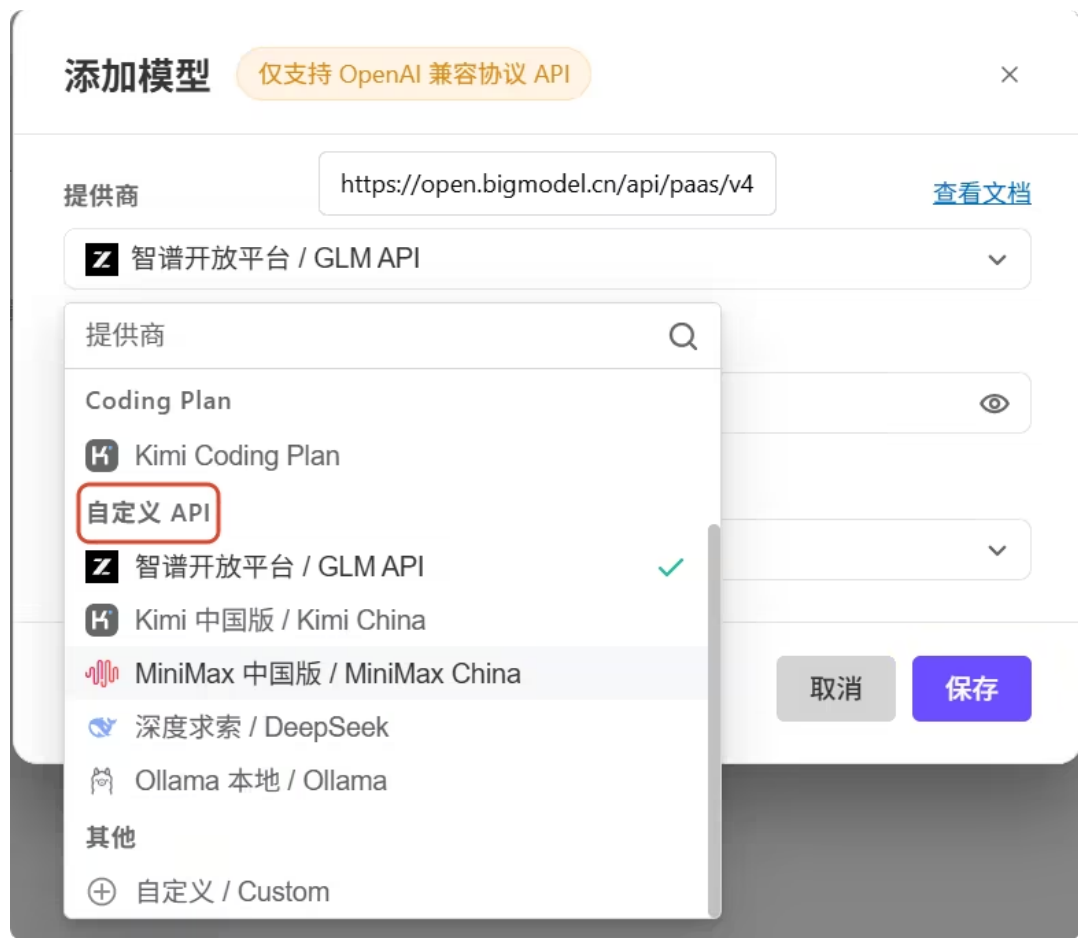
Coding Plan

Coding Plan 是为 AI Coding 场景推出的专属订阅套餐，支持接入腾讯云 Coding Plan、智谱 Coding Plan 和 Kimi Coding Plan。



自定义 API

内置了主流厂商的预设入口，可一键完成接入：



方式二: 本地部署 (Ollama)

Ollama 是一个开源的本地大模型运行工具，安装后通过一行命令即可拉取并运行开源模型。Ollama 启动后会在本地监听 HTTP 端口（默认11434），并自动提供兼容 OpenAI 协议的接口供 WorkBuddy 对接。

适用场景：

- **数据隐私 / 内网合规：** 代码与对话内容不出本机，适合金融、政企、敏感项目场景
- **零成本试用：** 不用消耗 Token、不用付费 API Key，把硬件当算力
- **离线可用：** 飞机上、内网开发机、没网的环境也能用 WorkBuddy

添加模型

仅支持 OpenAI 兼容协议 API

×

提供商

[查看文档](#)

Ollama 本地 / Ollama

▼

接口地址

http://localhost:11434/v1/chat/completions

本地部署无需 API Key

模型名称

输入模型参数值，例如 gpt-4o 或 openai/gpt-4o

高级配置

☐ 工具调用

☐ 图片输入

☐ 推理模式

☐ 自定义协议

输入

输出

使用提供商默认值

使用提供商默认值

32K

64K

128K

256K

8K

16K

32K

64K

取消

保存

方式三: 自定义

如果您的模型服务不在提供商列表中，可选择自定义 / Custom，手动填写 URL、API Key 与模型名接入。

添加模型

仅支持 OpenAI 兼容协议 API

×

提供商

⊕ 自定义 / Custom

接口地址

https://api.example.com/v1/chat/completions

API KEY

输入你的 API Key

👁

模型名称

输入模型参数值，例如 gpt-4o 或 openai/gpt-4o

高级配置

☐ 工具调用

☐ 图片输入

☐ 推理模式

☐ 自定义协议

输入

输出

使用提供商默认值

使用提供商默认值

32K 64K 128K 256K

8K 16K 32K 64K

取消

保存

高级配置

自定义协议

当模型服务使用非标准 URL 路径（如经过网关或代理层封装）时，可在高级配置中开启自定义协议开关。开启后 WorkBuddy 将直接按填写的 URL 发起请求，跳过路径校验与自动补全。

状态	行为
关闭（默认）	使用标准 /chat/completions 路径，自动校验并补全接口地址
开启	直接使用用户填写的接口地址发起请求，跳过路径校验与自动补全逻辑

注意事项与重点提示

信息收集与使用

- **本地文件读写:** 读写 `workbuddy/models.json`（模型配置）
- **API Key 存储:** 仅本地保存，WorkBuddy 不向云端上传
- **对话内容流向:** 由 WorkBuddy 转发至自定义模型，由该模型按其规则处理

积分消耗说明

- 自定义模型产生的全部费用（Token、订阅等）**由您向第三方支付**
- 在使用联网搜索时，WorkBuddy 默认选择内置的最低价模型对搜索结果进行汇总，这一过程对积分有少量消耗

第三方共享

WorkBuddy 仅作通信链路，输入内容直达第三方模型；具体处理规则按您与该第三方的协议执行。

免责声明

请确保模型来源合法；接入前建议先阅读该模型服务方的协议与隐私政策。

使用建议

- 自定义模型由第三方独立运营，其可用性、稳定性、安全性、合规性与生成结果请关注该第三方的服务状态与公告
- 使用过程中可能持续触发模型调用，建议密切关注您在第三方的账户费用，避免出现超出预期的支出
- **API Key 是访问您第三方模型账号的关键凭据，请妥善保管**，避免在共享环境中填写或导出；不再使用时建议在 `models.json` 中清理
- 若接入存在违法违规风险，依据 [用户协议](#)，WorkBuddy 可能中止、限制或禁止该模型的接入

声明

本节说明构成 [服务协议](#) 和 [隐私保护](#) 指引的组成部分，具有同等法律效力。

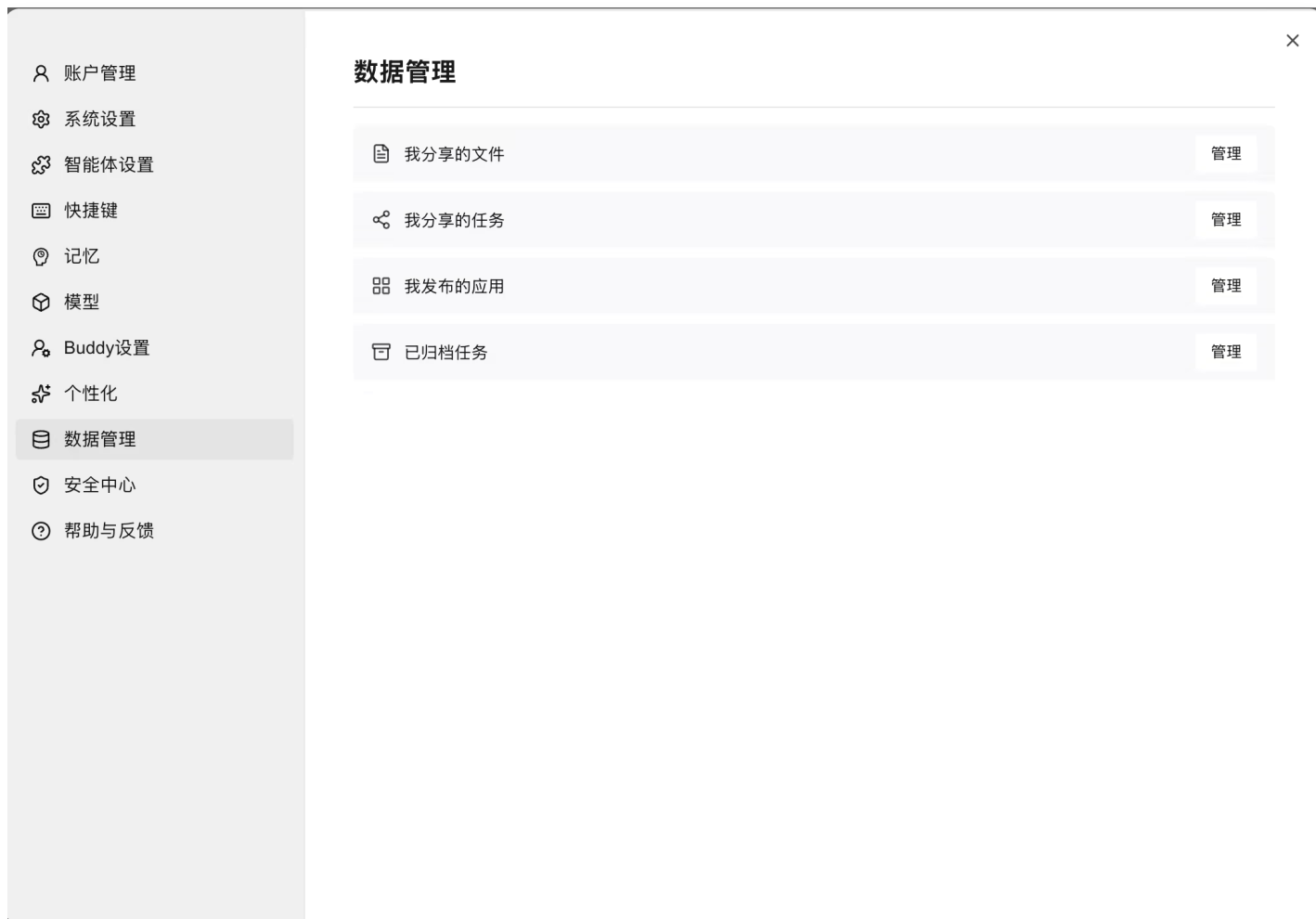
如有不一致之处，以前述协议原文为准。

数据管理

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

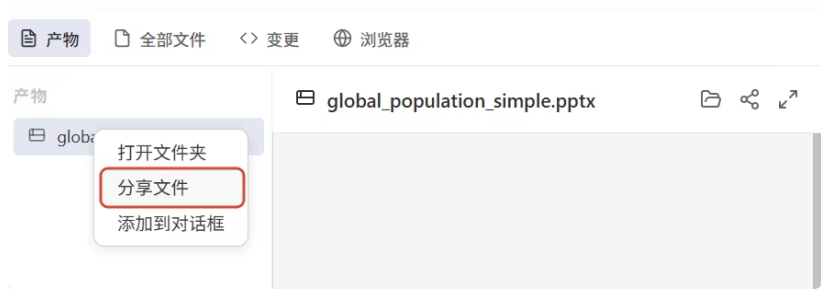
概述

数据管理用于管理已分享的文件和已归档的任务。入口为头像 > 设置 > 数据管理。



我分享的文件

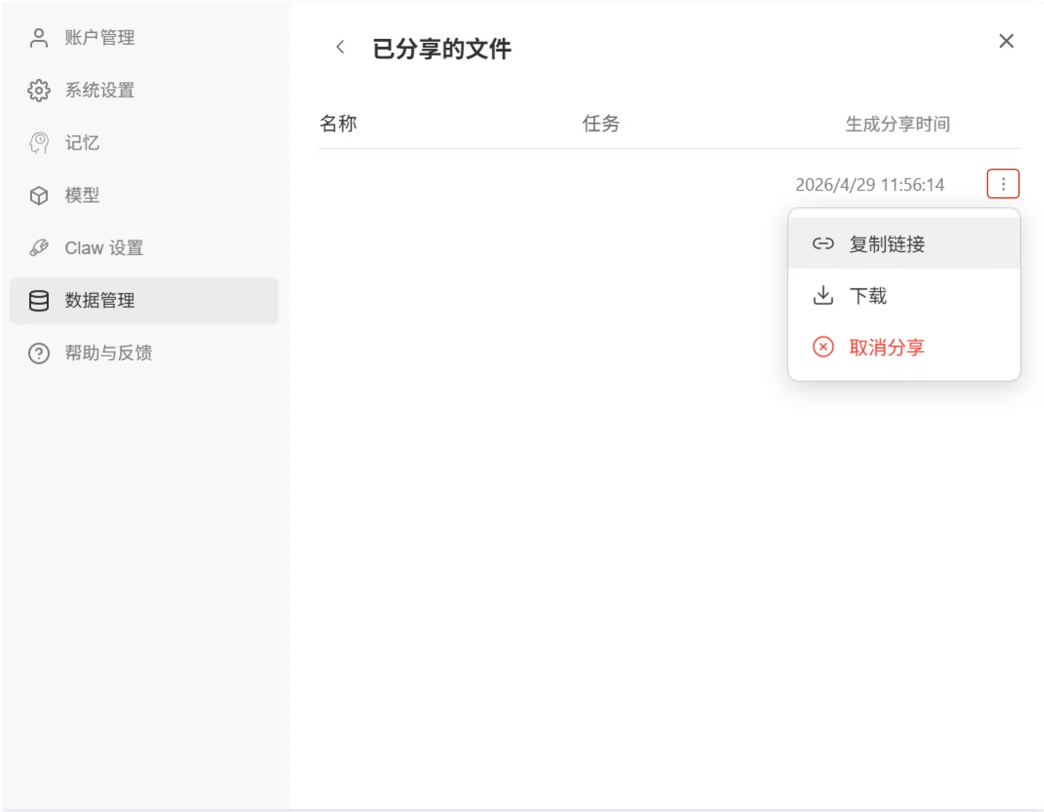
将任务的产物分享后，文件会出现在已分享的文件列表中：



操作说明

在我分享的文件中可以：

- **复制链接:** 复制文件分享链接，发送给他人。
- **下载文件:** 下载分享的文件到本地。
- **取消分享:** 取消分享后，文件从列表中移除，他人无法再通过链接访问。



我分享的任务

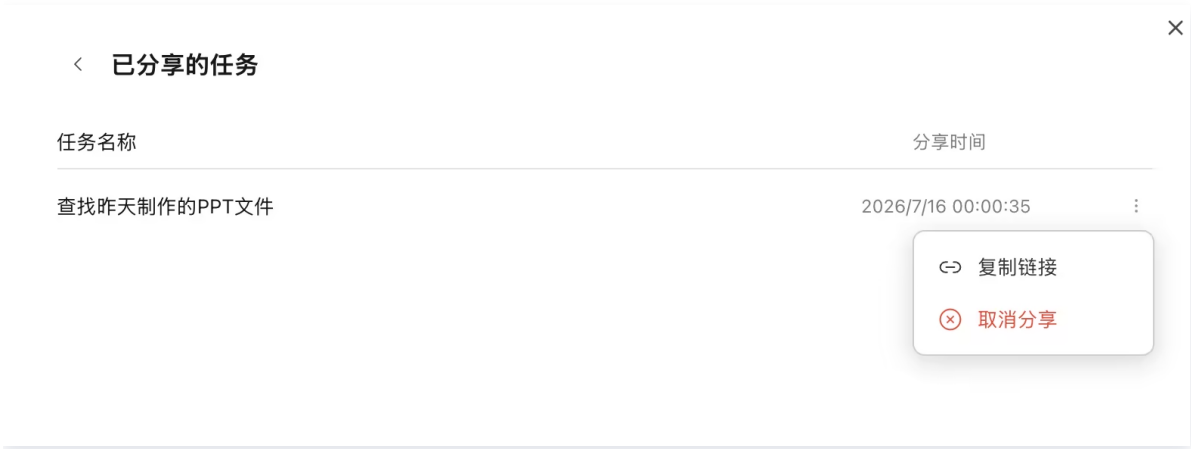
将任务分享后，文件会出现在已分享的任务列表中：



操作说明

在已分享的任务中可以：

- **复制链接:** 复制文件分享链接，发送给他人。
- **取消分享:** 取消分享后，文件从列表中移除，他人无法再通过链接访问。



我发布的应用

WorkBuddy 提供了应用部署和发布的能力，会留存在已发布的应用中。

账户管理

系统设置

智能体设置

快捷键

记忆

模型

助理设置

个性化

数据管理

安全中心

帮助与反馈

< 已发布的应用

名称	任务	发布链接	发布时间
dist	国际站运营 PPO 内容	https://poc-21-m36-45-3794-14-034-0703...	2026年7月14日 11:46
dist	国际站运营推广管理内容	https://poc-21-m36-45-3794-14-034-0703...	2026年7月8日 17:48
wb_quota_site	运营运营内容数据可上...	https://poc-21-m36-45-3794-14-034-0703...	2026年6月28日 18:28
dist	客户运营运营运营内容	https://poc-21-m36-45-3794-14-034-0703...	2026年6月23日 20:42
deploy_ann	国际文字编辑内容运营...	https://poc-21-m36-45-3794-14-034-0703...	2026年6月16日 20:22
deploy	国际文字编辑内容运营...	https://poc-21-m36-45-3794-14-034-0703...	2026年6月16日 19:07
connector-demo	国际运营运营运营内容...	https://poc-21-m36-45-3794-14-034-0703...	2026年6月9日 17:02

已归档任务

将任务列表归档后，任务会出现在已归档任务列表中：

任务

...

归档

操作说明

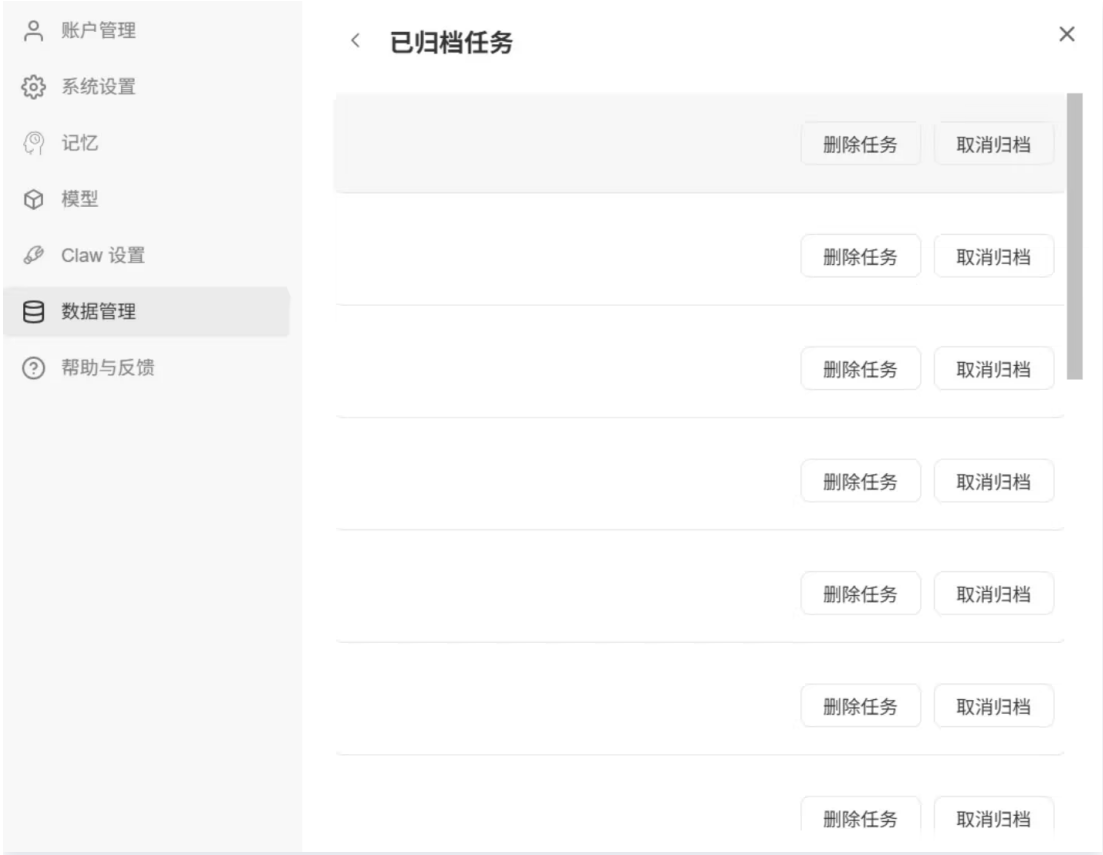
已归档任务列表支持：

- 删除任务: 永久删除归档的任务。

⚠ 注意：

删除任务将无法恢复。

- 取消归档: 将任务恢复到任务列表。



使用建议

- 定期清理不需要的分享文件，避免链接泄露。
- 归档任务可以后续恢复，删除任务则无法恢复。
- 分享敏感文件时，请注意权限控制和访问期限。

助理接入指南

元宝机器人

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

在腾讯元宝 App 中创建并关联 WorkBuddy 机器人，您可以通过元宝派随时随地远程操控电脑上的 WorkBuddy 完成编程任务。

在开始之前

请确保您已满足以下条件：

已安装 WorkBuddy：已在电脑上安装 WorkBuddy $\geq 4.6.4$ ，并开启了**助理**远程控制功能。

已安装元宝 App：已安装腾讯元宝 App 并完成登录。

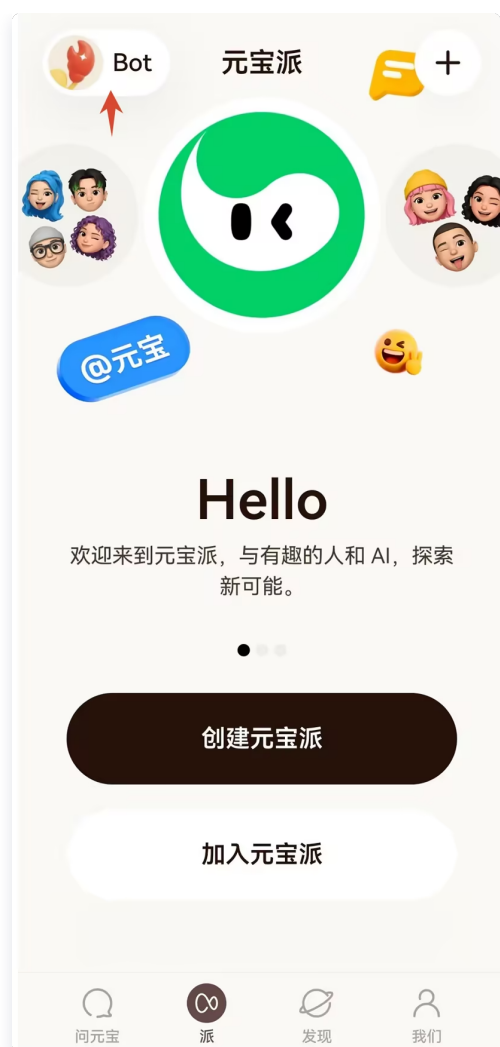
ⓘ 说明：

如果您还没有安装腾讯元宝，可以在各大应用商店搜索**元宝**下载安装，支持微信登录。

快速接入

1. 进入元宝 App 的 Bot 管理页面。

打开腾讯元宝 App，单击底部导航栏的**派**标签，单击顶部的**我的 Bot**进入 Bot 管理页面。



2. 关联 WorkBuddy。

在我的 Bot 页面中，单击下方的关联已有 OpenClaw。



3. 扫描 WorkBuddy 二维码完成关联。

- 打开 WorkBuddy，在左侧助理栏单击齿轮图标，进入助理设置。



- 使用元宝 App，扫描元宝扫码绑定下方的二维码，授权关联。



4. 确认绑定状态。

注册成功后，返回**助理设置**页面，**元宝扫码绑定**将显示**已连接**状态，表示绑定成功。



手动配置

1. 进入元宝 App 的 Bot 管理页面

打开腾讯元宝 App，单击底部导航栏的**派**标签，单击顶部的**我的 Bot** 进入 Bot 管理页面。

2. 创建 Bot 并获取关联信息

在**我的 Bot** 页面中，单击右上角的**创建 Bot**，选择关联 **OpenClaw** 进入关联配置页面。

复制 AppID 和 AppSecret 用于填入 WorkBuddy 完成绑定。



3. 进入 WorkBuddy 助理设置页。

打开 WorkBuddy，在左侧助理栏单击齿轮图标，进入助理设置。



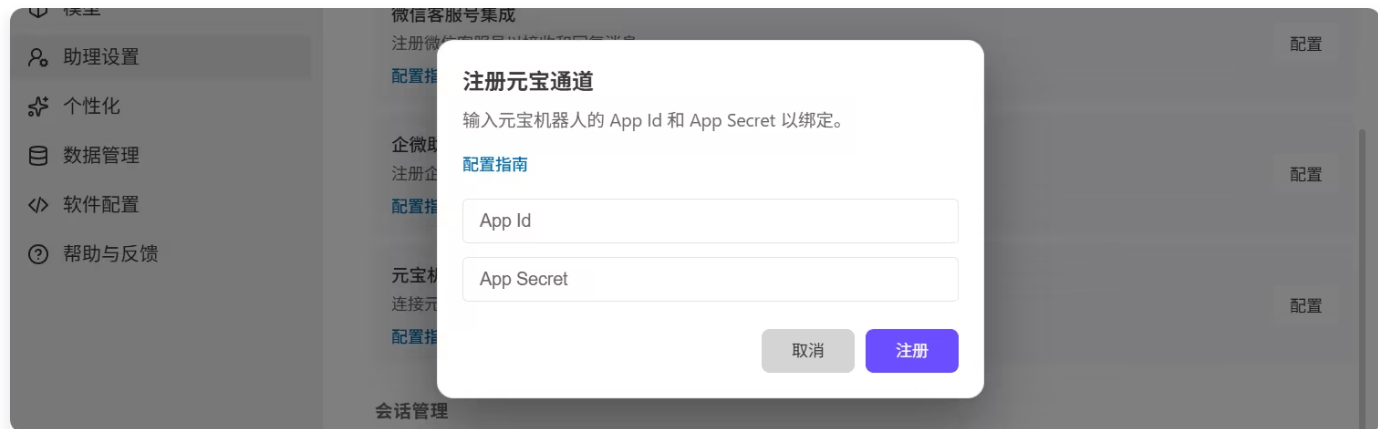
4. 配置集成。

在集成列表中找到微信助理集成，单击右侧的配置按钮。



5. 填写凭据并注册。

在弹出的注册元宝通道对话框中，将元宝 App 中获取的 AppID 和 AppSecret 填入输入框，单击注册完成绑定。



⚠ 注意：

请确保 AppID 和 AppSecret 复制完整，避免带入多余空格或遗漏字符。

开始使用

配置完成后，您就可以在元宝派中直接与机器人对话了。发送一条简单消息（例如“我来做个测试的”）进行连通测试。如果配置正确，WorkBuddy 会接收到消息并在元宝派中返回回复。



常见问题

机器人没有响应？

请按以下步骤排查：

1. **检查 WorkBuddy 状态：**确保电脑上的 WorkBuddy 正在运行，且助理服务已开启
2. **检查绑定状态：**确认 WorkBuddy 中元宝机器人集成显示为已连接
3. **检查凭据：**核对 `AppID` 和 `AppSecret` 是否与元宝 App 中的一致
4. **检查网络连接：**确保电脑能够正常访问网络

注册失败

1. 确认元宝 App 中已完成 Bot 创建并获取到 `AppID` 和 `AppSecret`
2. 重新复制凭据，确保没有遗漏或多余字符
3. 检查 WorkBuddy 的助理服务是否正常运行
4. 如凭据已失效，可在元宝 App 中重新创建 Bot 获取新凭据

如何解除绑定

在 WorkBuddy 的助理设置页面中，找到元宝机器人集成，单击解绑按钮即可解除绑定。

微信助理

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

将 WorkBuddy 绑定微信 bot 后，您可以直接在微信中向电脑上的 WorkBuddy 发送任务，并接收执行结果。

在开始之前

请确保您已满足以下条件：

- **已安装 WorkBuddy:** 已在电脑上安装并登录 WorkBuddy $\geq 4.6.4$
- **拥有可用微信账号:** 手机上已登录一个可正常使用的微信 $\geq 8.0.70$

说明：

微信助理接入无需填写 App ID、App Secret 等开发凭证，只需扫码即可完成绑定。

接入微信助理

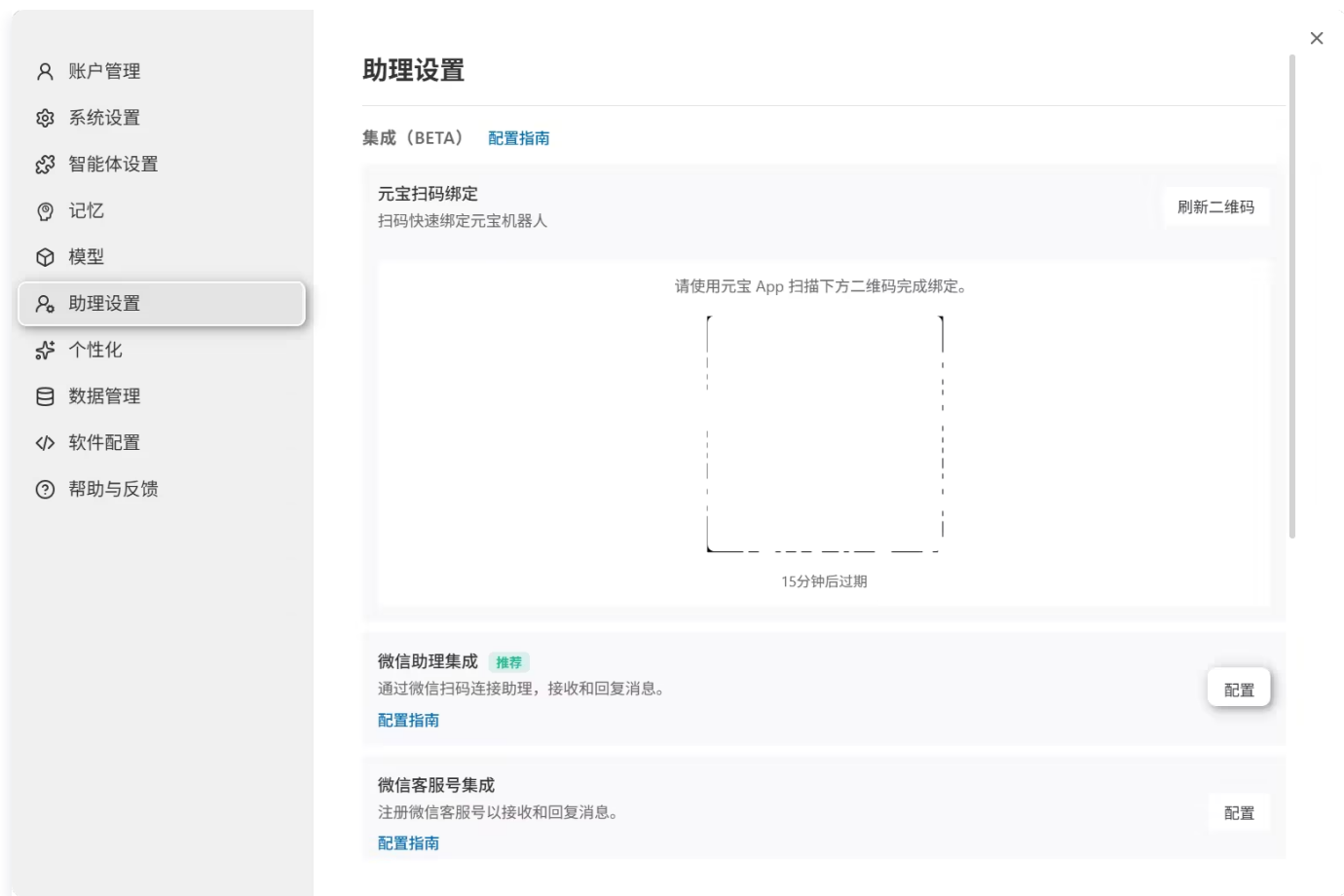
1. 进入设置页。

打开 WorkBuddy，在左侧**助理**栏单击齿轮图标，进入**助理设置**。



2. 配置集成。

在集成列表中找到**微信助理集成**，单击右侧的**配置按钮**。



3. 扫码完成绑定。

单击**配置**后，二维码会直接显示在卡片下方。打开手机微信，扫描该二维码即可完成绑定。

⚠ 注意：

二维码有时效限制。如果二维码过期或扫码失败，请重新单击**配置**生成新的二维码。

4. 确认绑定成功。

扫码完成后，卡片状态会变为**已连接**。如果后续需要更换账号，可以单击**解绑**后重新绑定。

开始使用

绑定完成后，您就可以直接在微信里和 WorkBuddy 对话，例如：

- 帮我总结今天桌面上最新的会议记录
- 帮我检查这个项目最近改过的接口有没有明显问题
- 帮我生成一个登录页原型

WorkBuddy 会在电脑上自动执行任务，并把执行过程和最终结果同步回微信聊天窗口。

📌 说明：

- 当微信消息到达时，WorkBuddy 会自动切换到**助理**标签页并加载对应的会话，无需手动切换。

- 如果您已经能在微信里收到 WorkBuddy 的执行结果，说明微信助理接入已完成。

常见问题

页面一直停留在绑定中...

1. 确认电脑上的 WorkBuddy 正在运行，且网络连接正常
2. 关闭当前配置窗口后重新进入 **微信助理集成**
3. 如果问题仍然存在，重启 WorkBuddy 后重新绑定

扫码后没有显示已连接

1. 确认扫码使用的是您希望绑定的微信账号
2. 等待几秒钟让绑定状态同步
3. 如果二维码已经失效，请单击**重试**生成新的二维码后再次扫码

微信里发消息没有响应

1. 确认电脑上的 WorkBuddy 仍在运行，且**助理服务**未关闭
2. 返回**助理设置**检查微信助理集成状态是否仍为**已连接**
3. 如有必要，可先解绑后重新扫码绑定

微信助理和微信客服号有什么区别

两者功能相同，都可以通过微信与 WorkBuddy 对话。微信助理是另一种绑定通道，绑定流程与 **微信客服号** 一致（扫码即可），您可以根据需要选择其中一种使用。

微信客服号

最近更新时间：2026-07-20 19:49:32

将 WorkBuddy 绑定微信客服号后，您可以直接在微信中向电脑上的 WorkBuddy 发送任务，并接收执行结果。

在开始之前

请确保您已满足以下条件：

- **已安装 WorkBuddy:** 已在电脑上安装并登录 WorkBuddy $\geq 4.6.4$
- **拥有可用微信账号:** 手机上已登录一个可正常使用的微信 $\geq 8.0.70$

说明：

微信助理接入无需填写 App ID、App Secret 等开发凭证，只需扫码即可完成绑定。

接入微信客服号

1. 进入设置页。

打开 WorkBuddy，在左侧**助理**栏单击齿轮图标，进入**助理设置**。



2. 配置集成。

在集成列表中找到**微信客服号集成**，单击右侧的**配置**按钮。



3. 扫码完成绑定。

单击**配置**后，二维码会直接显示在卡片下方。打开手机微信，扫描该二维码即可完成绑定。

⚠ 注意：

二维码有时效限制。如果二维码过期或扫码失败，请重新单击**配置**生成新的二维码。

4. 确认绑定成功。

扫码完成后，卡片状态会变为**已连接**。如果后续需要更换账号，可以单击**解绑**后重新绑定。

开始使用

绑定完成后，您就可以直接在微信里和 WorkBuddy 对话，例如：

- 帮我总结今天桌面上最新的会议记录
- 帮我检查这个项目最近改过的接口有没有明显问题
- 帮我生成一个登录页原型

WorkBuddy 会在电脑上自动执行任务，并把执行过程和最终结果同步回微信聊天窗口。

❗ 说明：

- 当微信消息到达时，WorkBuddy 会自动切换到**助理**标签页并加载对应的会话，无需手动切换。

- 如果您已经能在微信里收到 WorkBuddy 的执行结果，说明微信助理接入已完成。

常见问题

页面一直停留在绑定中...

1. 确认电脑上的 WorkBuddy 正在运行，且网络连接正常
2. 关闭当前配置窗口后重新进入**微信助理集成**
3. 如果问题仍然存在，重启 WorkBuddy 后重新绑定

扫码后没有显示已连接

1. 确认扫码使用的是您希望绑定的微信账号
2. 等待几秒钟让绑定状态同步
3. 如果二维码已经失效，请单击**重试**生成新的二维码后再次扫码

微信里发消息没有响应

1. 确认电脑上的 WorkBuddy 仍在运行，且**助理服务**未关闭
2. 返回**助理设置**检查微信助理集成状态是否仍为**已连接**
3. 如有必要，可先解绑后重新扫码绑定

微信客服号

最近更新时间：2026-07-16 22:06:30

将 WorkBuddy 绑定微信客服号后，您可以直接在微信中向电脑上的 WorkBuddy 发送任务，并接收执行结果。

在开始之前

请确保您已满足以下条件：

- **已安装 WorkBuddy:** 已在电脑上安装并登录 WorkBuddy $\geq 4.6.4$
- **拥有可用微信账号:** 手机上已登录一个可正常使用的微信 $\geq 8.0.70$

说明：

微信助理接入无需填写 App ID、App Secret 等开发凭证，只需扫码即可完成绑定。

接入微信客服号

1. 进入设置页。

打开 WorkBuddy，在左侧 **助理** 栏点击齿轮图标，进入「助理设置」。



2. 配置集成。

在集成列表中找到「微信客服号集成」，点击右侧的「配置」按钮。



3. 扫码完成绑定。

点击「配置」后，二维码会直接显示在卡片下方。打开手机微信，扫描该二维码即可完成绑定。

⚠ 注意：

二维码有时效限制。如果二维码过期或扫码失败，请重新点击「配置」生成新的二维码。

4. 确认绑定成功。

扫码完成后，卡片状态会变为「已连接」。如果后续需要更换账号，可以点击「解绑」后重新绑定。

开始使用

绑定完成后，您就可以直接在微信里和 WorkBuddy 对话，例如：

- 帮我总结今天桌面上最新的会议记录
- 帮我检查这个项目最近改过的接口有没有明显问题
- 帮我生成一个登录页原型

WorkBuddy 会在电脑上自动执行任务，并把执行过程和最终结果同步回微信聊天窗口。

📌 说明：

- 当微信消息到达时，WorkBuddy 会自动切换到 **助理** 标签页并加载对应的会话，无需手动切换。

- 如果您已经能在微信里收到 WorkBuddy 的执行结果，说明微信助理接入已完成。

常见问题

页面一直停留在「绑定中...」

1. 确认电脑上的 WorkBuddy 正在运行，且网络连接正常
2. 关闭当前配置窗口后重新进入「微信助理集成」
3. 如果问题仍然存在，重启 WorkBuddy 后重新绑定

扫码后没有显示「已连接」

1. 确认扫码使用的是您希望绑定的微信账号
2. 等待几秒钟让绑定状态同步
3. 如果二维码已经失效，请点击「重试」生成新的二维码后再次扫码

微信里发消息没有响应

1. 确认电脑上的 WorkBuddy 仍在运行，且 助理 服务未关闭
2. 返回「助理设置」检查微信助理集成状态是否仍为「已连接」
3. 如有必要，可先解绑后重新扫码绑定

企微助理

最近更新时间：2026-07-20 19:49:31

配置 WorkBuddy 企微智能机器人，您可以通过企业微信随时随地远程操控电脑上的 WorkBuddy 完成任务。

在开始之前

请确保您已满足以下条件：

- **已安装 WorkBuddy**：已在电脑上安装 WorkBuddy $\geq 4.6.4$ ，并开启了**助理**远程控制功能。
- **拥有企业微信账号**：拥有一个可创建智能机器人的企业微信账号。

说明：

如果您还没有企业微信账号，可以前往 [企业微信官网](#) 免费注册一个企业。

快速接入

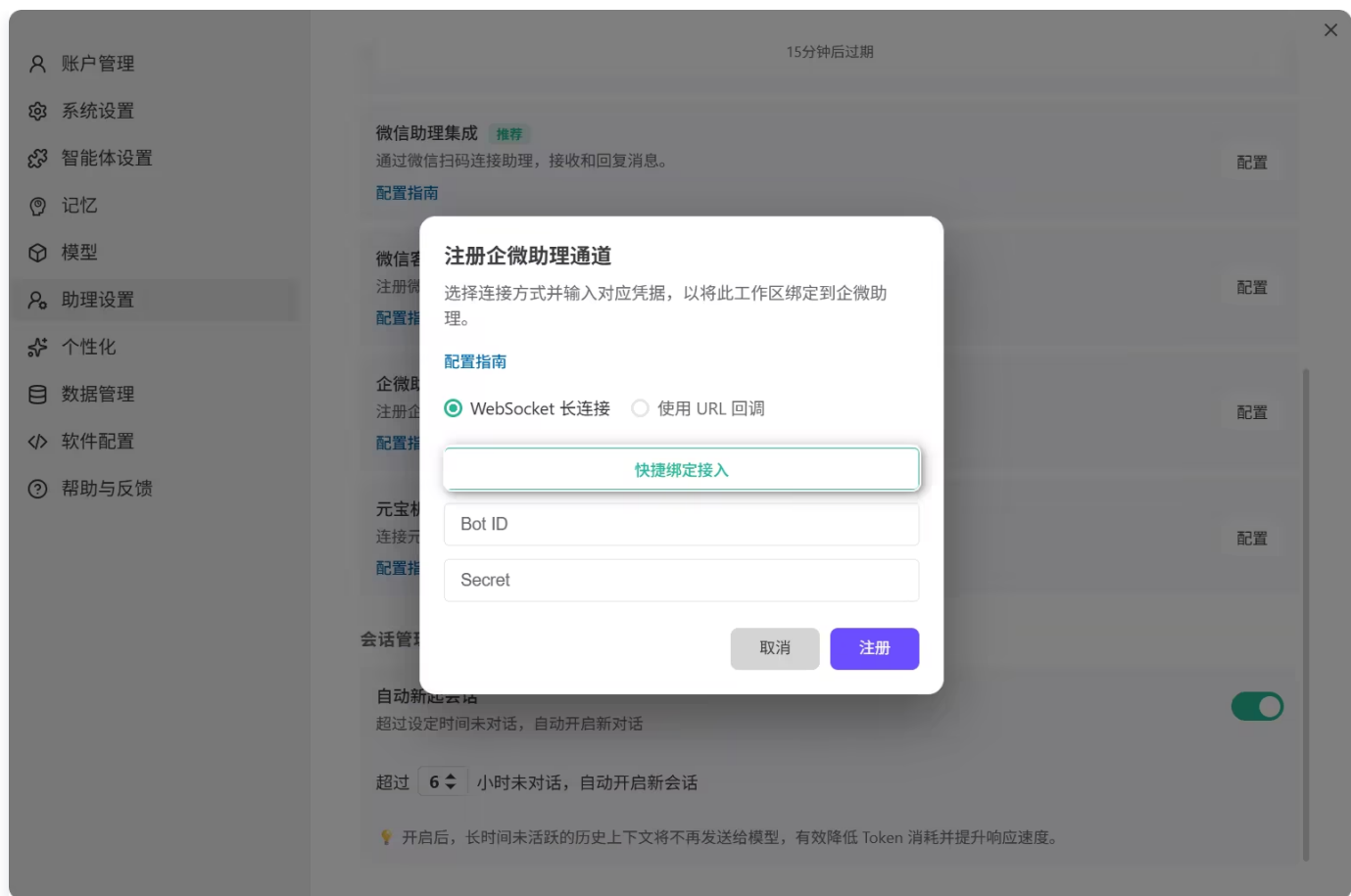
1. 进入设置页。

打开 WorkBuddy，在左侧**助理**栏单击齿轮图标，进入**助理设置**。



2. 配置集成。

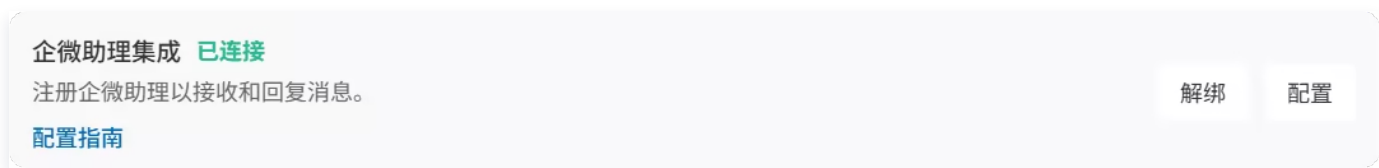
在集成列表中找到**企微助理集成**，单击右侧的**配置**，在弹窗中选择**快捷绑定接入**。



3. 企微扫码授权。

使用企业微信扫码扫描二维码完成以下配置后，WorkBuddy 桌面端自动填入 Bot ID 和 Secret ，单击注册完成绑定：

- 一键创建企业微信智能机器人
- 确认授权获取对话用户信息、新建和编辑文档能力



创建企业微信智能机器人

1. 选择创建入口。

请根据您的账号角色选择对应入口：

- **管理员**：打开浏览器，访问 [企业微信管理后台](#)，使用管理员账号登录后，依次单击安全与管理 > 管理工具 > 智能机器人 > 创建机器人。
- **普通成员**：打开企业微信客户端，进入工作台 > 智能机器人应用 > 创建机器人。

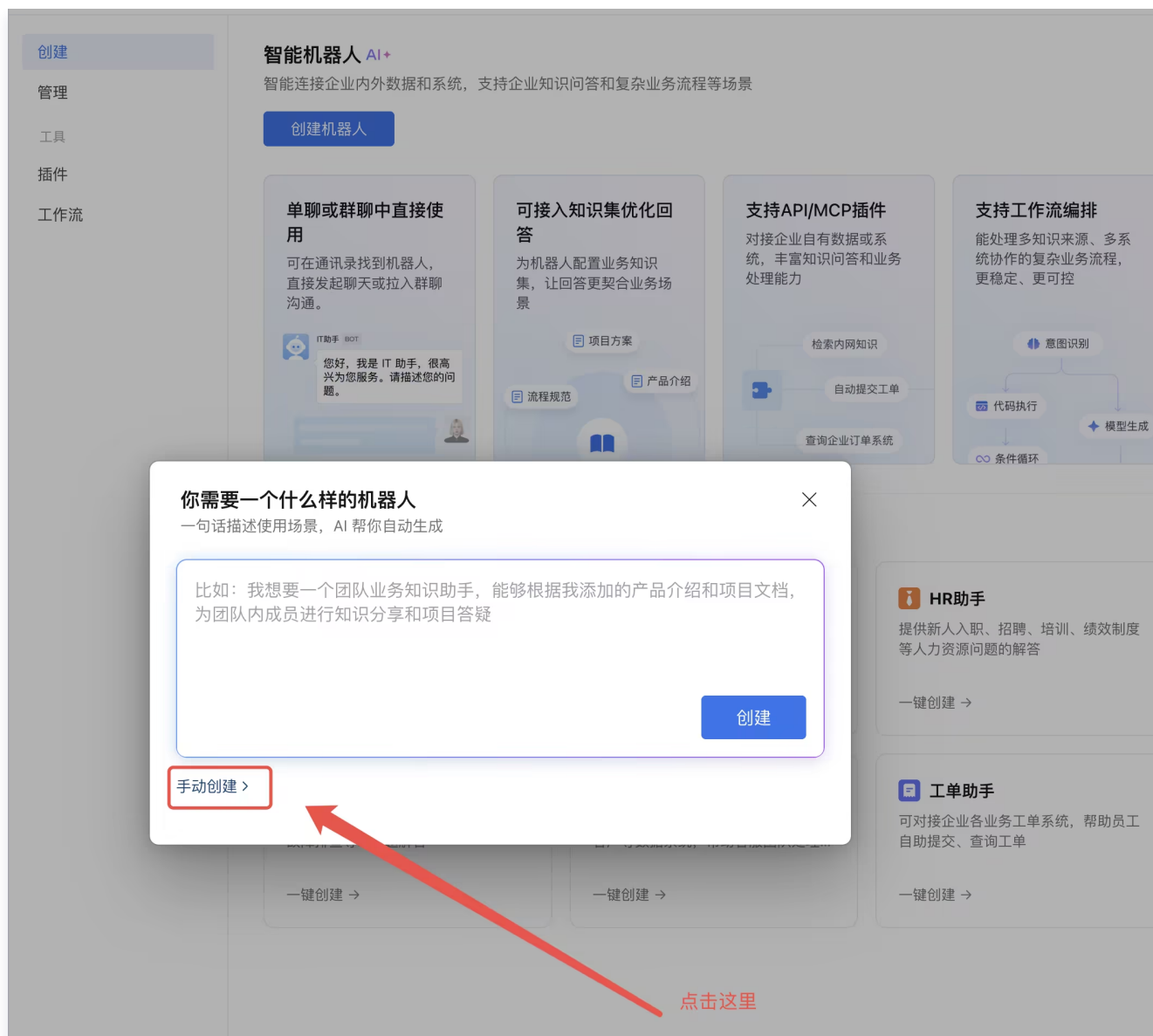


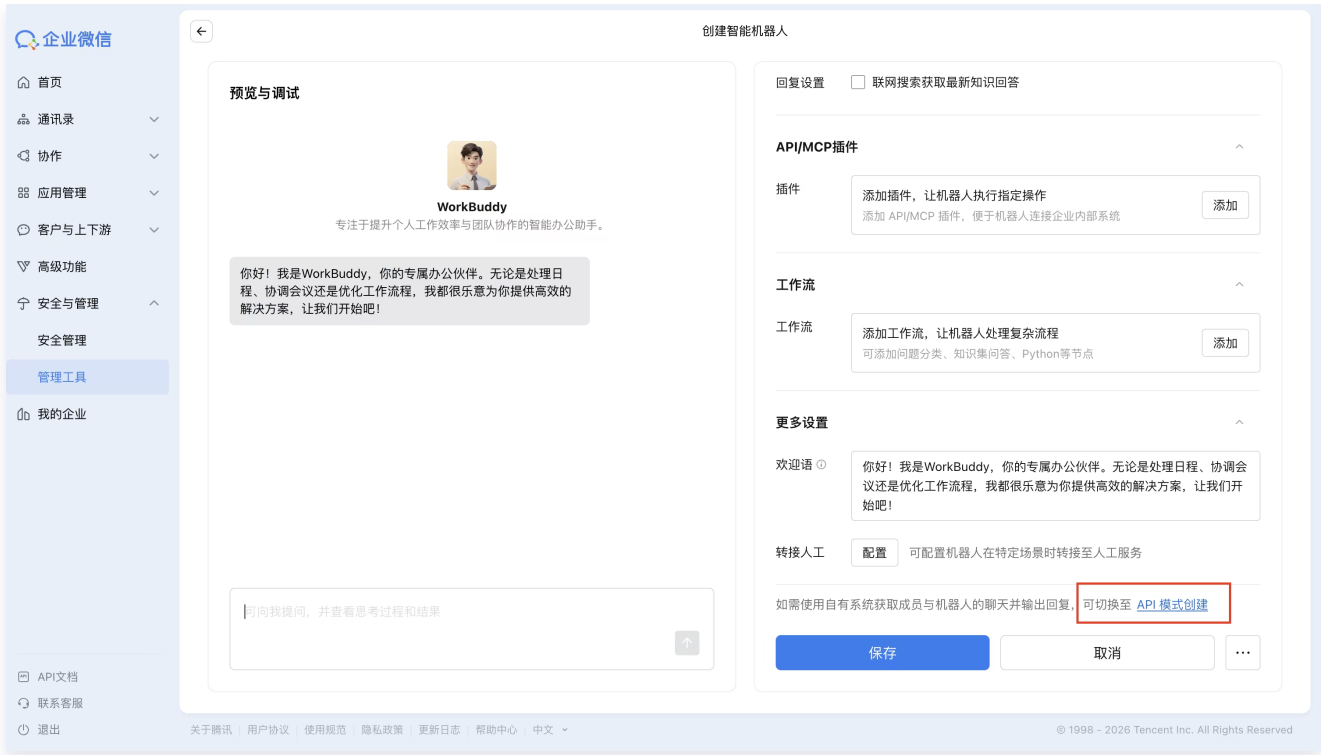
2. 进入 API 模式创建流程。

进入机器人创建页面后，按以下方式切换到 API 模式：

- **管理员：**在创建页面直接选择 **API 模式创建**。
- **普通成员：**如果先进入 AI 自动生成页面，请单击左下角的**手动创建**，再选择 **API 模式创建**。







3. 完成长连接接入前的公共配置。

○ 公共配置：

配置项	说明
机器人名称	建议填写容易识别的名字，如 WorkBuddy 助手
可见范围	选择哪些员工、部门或标签可以使用这个机器人

说明：
以下截图主要以管理后台页面为例，不同入口的界面文案可能略有差异，但后续配置项一致。

- **设置可见范围：**单击**可见范围**后的**添加**，选择需要使用机器人的成员、部门或标签。
完成以上配置后，请先单击页面底部的**保存**，再在右侧 **API 配置**区域选择**使用长连接**。

关于 API 模式

企业微信 API 模式支持两种接入方式，推荐优先使用长连接模式：

- **长连接模式（推荐）：**在 WorkBuddy 中填写 Bot ID 和 Secret 即可完成绑定，配置更简单，无需回填 Webhook URL。
- **URL 回调模式：**适用于需要 Webhook 回调的场景；需在 WorkBuddy 中填写 Token 和 Encoding-AES Key ，生成 Webhook URL 后再回填到企业微信。

说明：

下文主流程以长连接模式为例，URL 回调模式放在文末作为备选方案。

使用长连接模式接入

1. 在企业微信中获取 Bot ID 和 Secret。

在 **API 配置** 区域选择**使用长连接**，复制 Bot ID；单击“**点击获取**”以获取 Secret，并妥善保存。

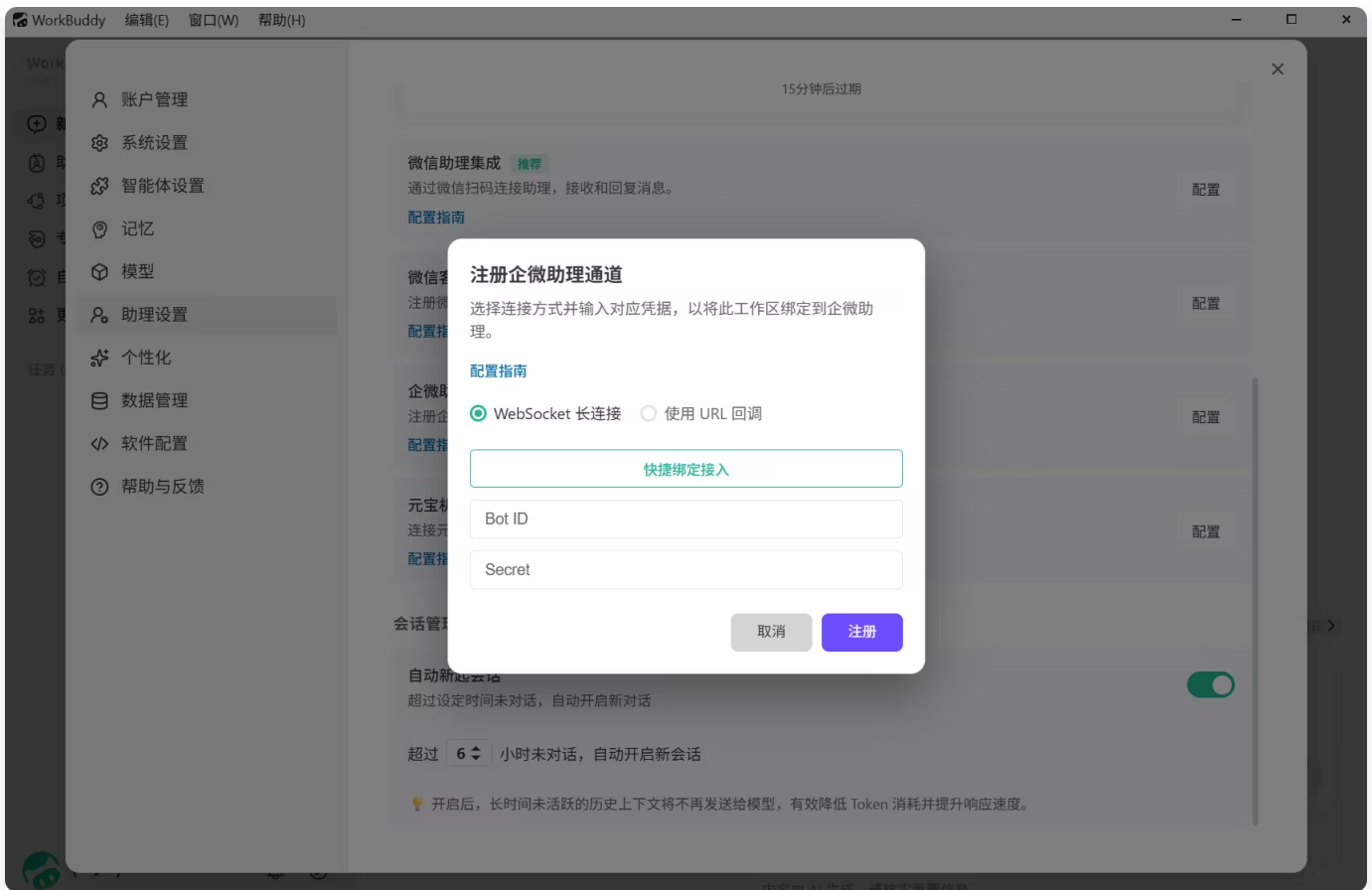


❗ 说明：

长连接模式不需要再填写 URL、Token 或 Encoding-AESKey。

2. 在 WorkBuddy 中完成绑定。

- 打开 WorkBuddy，在左侧**助理栏**单击**齿轮图标**，进入**助理设置**。
- 找到**企微助理集成**，单击**配置**，在弹窗中选择 **WebSocket 长连接**，填入刚才复制的 **Bot ID** 和 **Secret**，单击**注册**完成绑定。

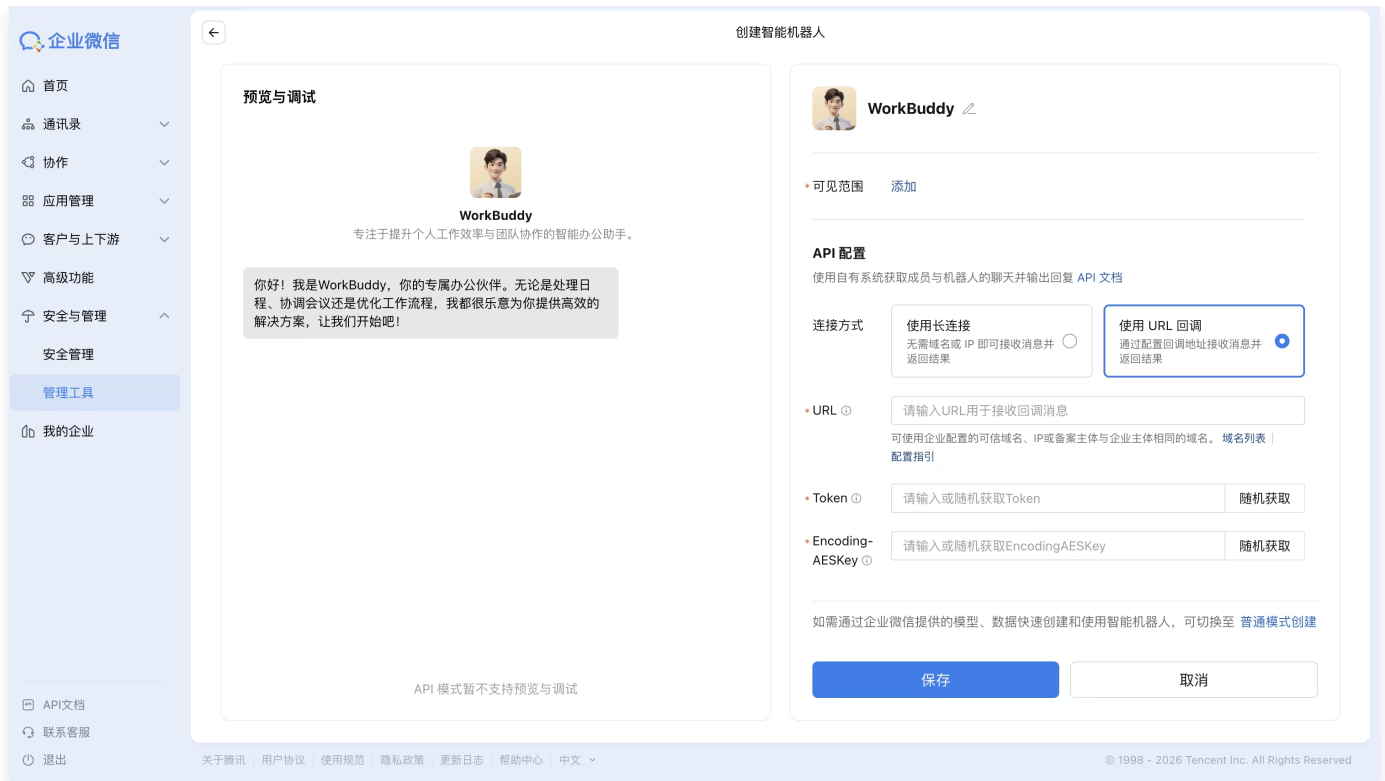


使用 URL 回调接入

如果您已经在使用 Webhook 配置，或因网络、部署限制需要通过 URL 回调接入，可按以下步骤操作。

1. 在企业微信中生成回调凭据。

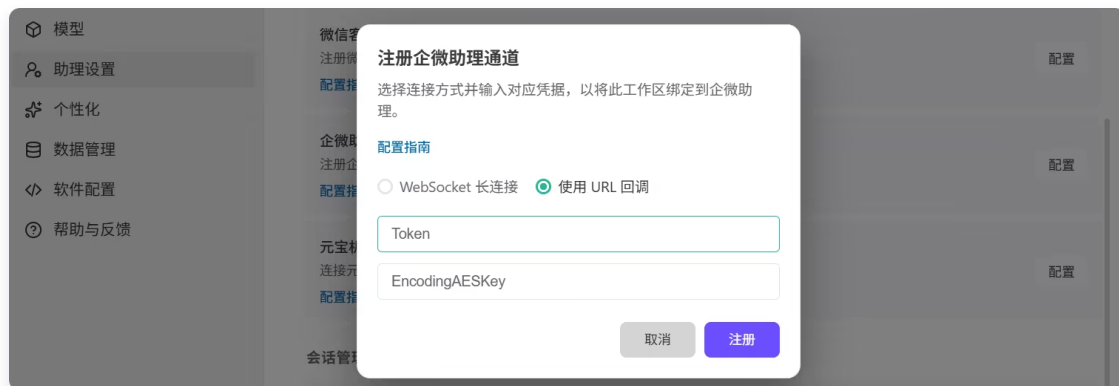
- 在 **API 配置区域**选择**使用 URL 回调**
- 单击 **Token** 和 **Encoding-AESKey** 输入框右侧的**随机获取**
- 保存这两个参数，后续需要在 WorkBuddy 中使用

**注意:**

请务必保存好 Token 和 Encoding-AESKey，否则后续无法完成注册。

2. 在 WorkBuddy 中生成 Webhook URL。

- 进入 WorkBuddy 助理设置，单击企微助理集成的配置，在注册弹窗中切换到使用 URL 回调
- 填入刚才获取的 Token 和 Encoding-AESKey，单击注册

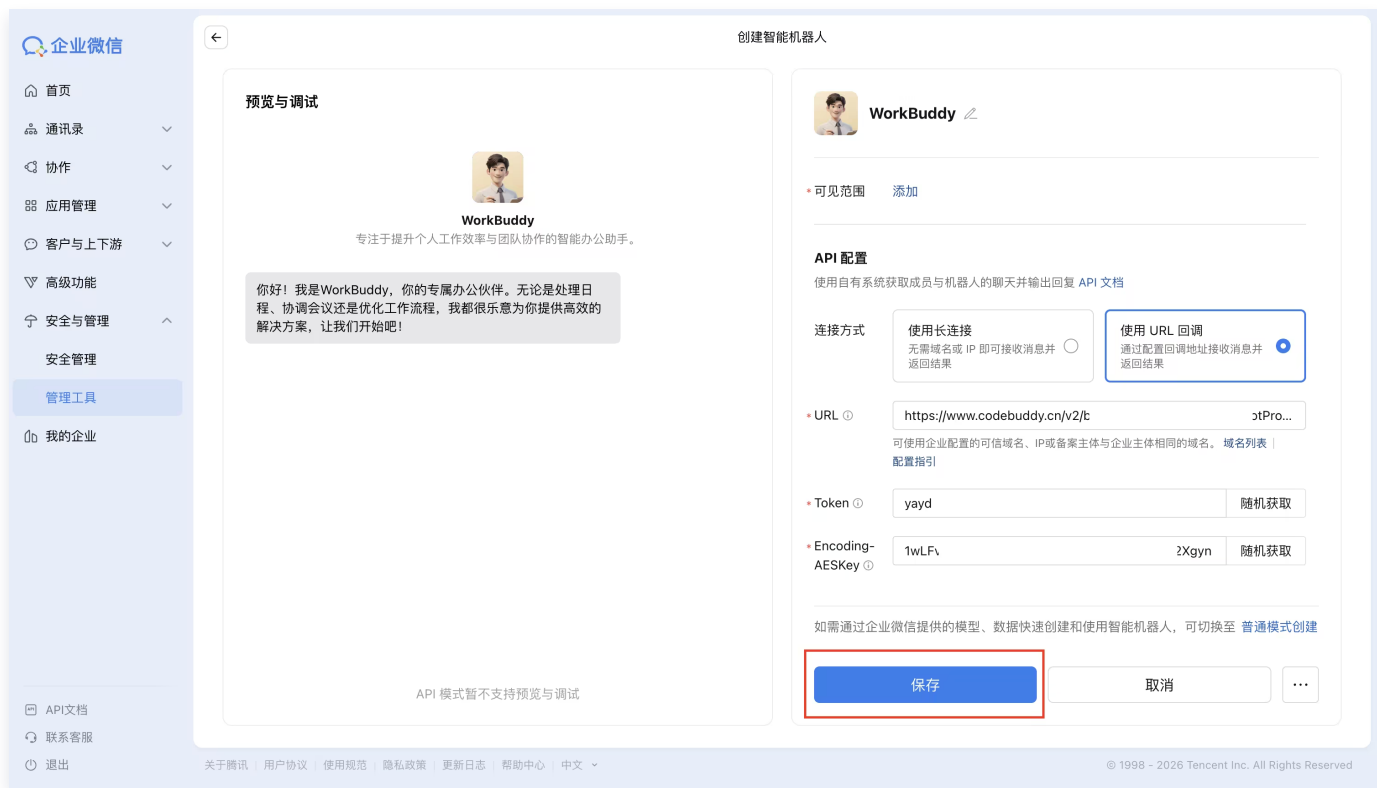


- 注册成功后，复制生成的 Webhook URL



3. 回填 Webhook URL 。

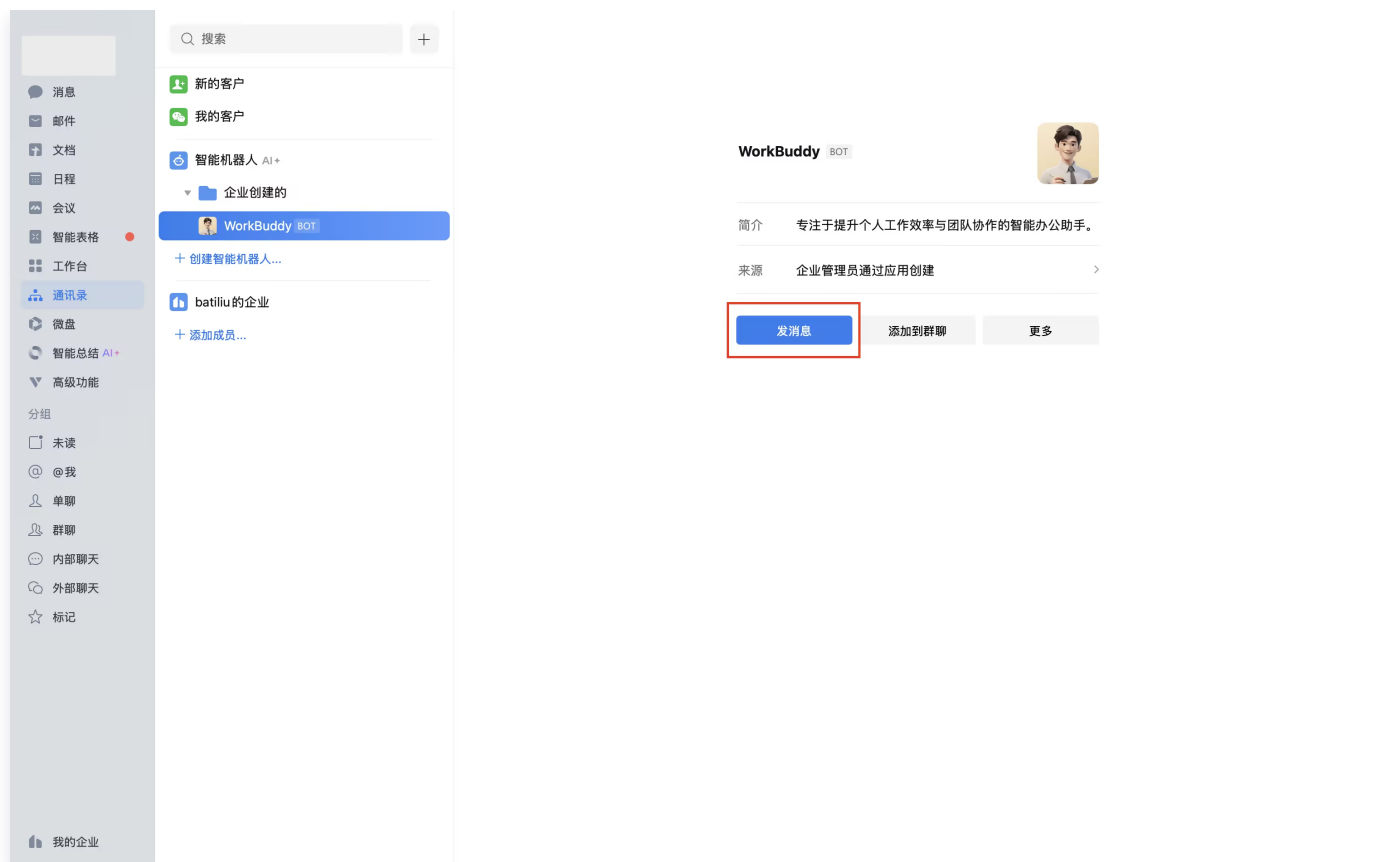
回到企业微信的机器人创建页面，将刚才复制的 Webhook 地址粘贴到 `URL` 输入框，单击**保存**完成配置。



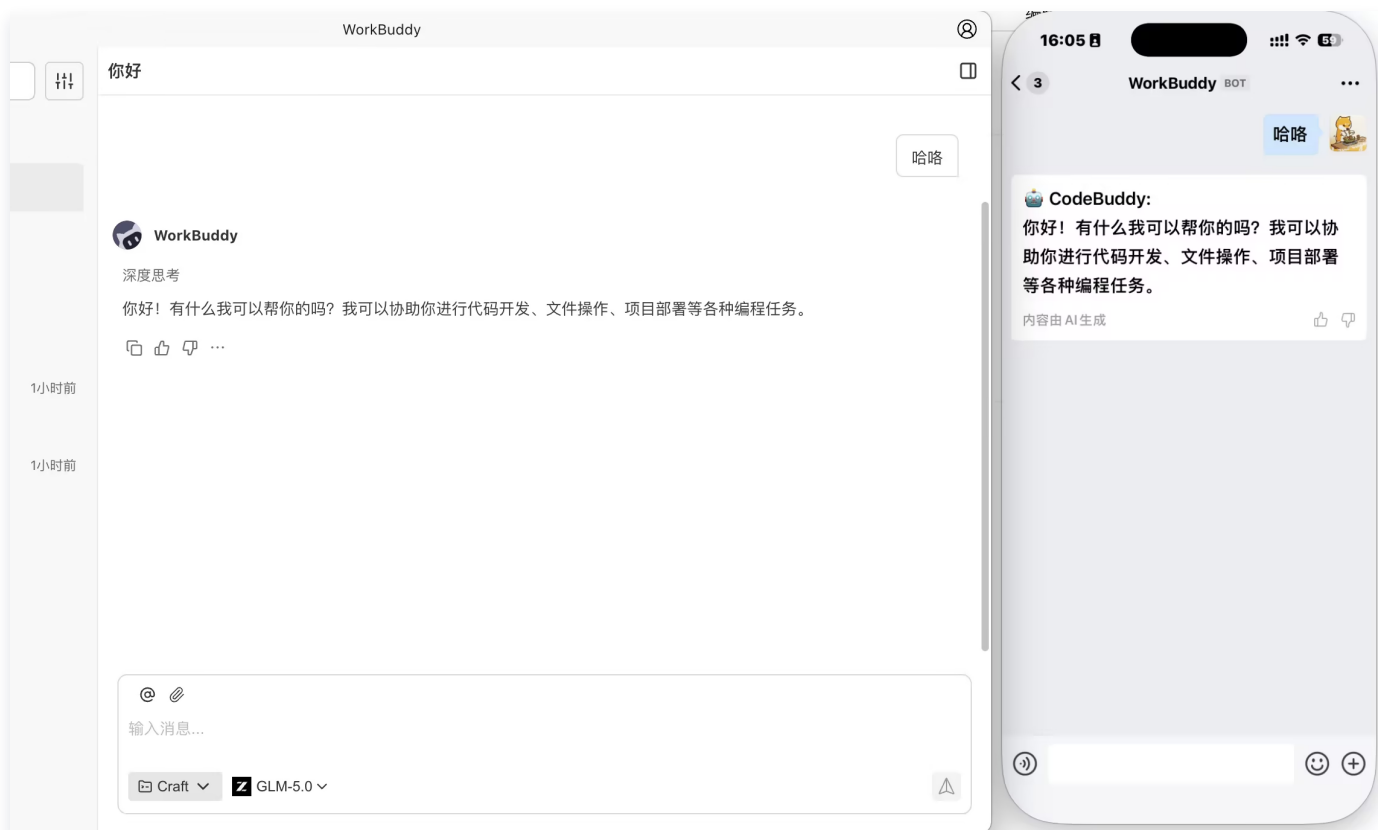
开始使用

配置完成后，您就可以在企业微信中直接与机器人对话了。

1. 在企业微信通讯录的**企业创建**的分组下找到刚刚创建的机器人，单击**发消息**即可开始下发任务。



2. 发送一条简单消息（例如“你好”）进行联通测试。如果配置正确，WorkBuddy 会接收到消息并在企业微信中返回回复。



! 说明:

如果机器人能够正常回复，说明您已成功完成 WorkBuddy 与企业微信的对接。

常见问题

机器人没有响应

请按以下步骤排查：

1. **检查 WorkBuddy 状态：**确保电脑上的 WorkBuddy 正在运行，且助理服务已开启。
2. **核对接入方式：**确认企业微信与 WorkBuddy 中选择的是同一种接入方式。
3. **检查凭据：**长连接模式请核对 Bot ID 和 Secret ； URL 回调模式请核对 Token 和 Encoding-AESKey。
4. **检查网络连接：**确保电脑能够正常访问网络。

URL 验证失败

1. 确保 WorkBuddy 处于运行状态。
2. 检查助理服务是否已正常启动。
3. 重新复制 Webhook URL，确保没有遗漏或多余字符。
4. 确认 Token 和 Encoding-AESKey 与 WorkBuddy 中配置的完全一致。

长连接注册失败

1. 确认企业微信侧已选择使用长连接。
2. 重新复制 Bot ID 和 Secret ，避免带入多余空格。
3. 如 Secret 已失效，可在企业微信后台重新获取后再次注册。

QQ 机器人

最近更新时间：2026-07-20 19:49:31

在 WorkBuddy 中接入 QQ 机器人，让您可以通过 QQ 随时随地远程操控电脑上的 WorkBuddy 完成任务。

在开始之前

请确保您已满足以下条件：

- **已安装 WorkBuddy:** 已在电脑上安装 WorkBuddy $\geq 4.6.4$ ，并开启了助理远程控制功能。
- **拥有 QQ 账号:** 拥有一个已完成实名认证的 QQ 账号。

说明：

QQ 开放平台要求账号完成实名认证。如未认证，请先在 QQ 中完成实名认证后再进行后续操作。

配置 QQ 机器人 接入

1. 注册并登录 QQ 开放平台。

打开浏览器，访问 [QQ 开放平台](#)，使用手机 QQ 扫码登录。



2. 创建机器人。

在跳转页面单击**创建机器人**：

快速搭建 AI 私人 QQ 助理

[安全使用须知](#)

- 创建 QQ 机器人并绑定至 OpenClaw 环境，即可通过 QQ 机器人给 OpenClaw 下达指令。
- 支持 Markdown、图片、语音、文件等多媒体消息收发，手机端 QQ、桌面端 QQ 均可使用。

以下机器人可以接入 OpenClaw (你还可以创建 5 个机器人)

[创建机器人](#)

单击后会立刻成功，此时机器人会给您的 QQ 发一条成功消息，头像昵称可按喜好自定义编辑。

3. 配置凭证。

复制机器人的 AppID 和 AppSecret：

 机器人 1903804066 [编辑](#)

[扫码聊天](#) [删除](#)

AppID

AppSecret

出于安全考虑，AppSecret 不支持明文保存，二次查看将会强制重置，请自行妥善保管。

⚠ 注意：

出于安全考虑，AppSecret 不支持明文保存，二次查看将会强制重置，请自行妥善保管。

4. 配置到 WorkBuddy。

- 打开 WorkBuddy，在左侧**助理**栏单击齿轮图标，进入**助理设置**。
- 单击 QQ 机器人集成一栏的**配置**。
- QQ 扫码连接已创建的机器人；如果不方便扫码，可以选择 WebSocket 长连接 / 使用 URL 回调填入刚才复制的 AppID 和 AppSecret 后单击注册，完成连接。

注册 QQ 通道

选择连接方式并输入 QQ 机器人的 App ID 和 App Secret，以将此工作区绑定到 QQ 机器人。

配置指南

☒ 扫码绑定 ☐ WebSocket 长连接 ☐ 使用 URL 回调

使用 QQ 扫描下方二维码完成绑定



关闭

注册 QQ 通道

选择连接方式并输入 QQ 机器人的 App ID 和 App Secret，以将此工作区绑定到 QQ 机器人。

配置指南

☐ 扫码绑定 ☒ WebSocket 长连接 ☐ 使用 URL 回调

QQ 机器人 App ID

QQ 机器人 App Secret

取消

注册

5. 配置成功，QQ 机器人显示已连接。



在助理中可以看到 QQ 的图标。



实践教程

WorkBuddy 10 个上手技巧

最近更新时间：2026-07-20 19:49:31

如果您是第一次使用 WorkBuddy，先掌握这10个高频技巧，就能更快学会如何把模糊想法变成可执行任务，让 AI 真正帮您交付结果。

一、文档说明

本文整理了 WorkBuddy 在日常使用中的高频提效技巧，适合第一次接触产品、希望尽快建立正确使用习惯的用户。

您可以把这篇指南理解为“新手上手避坑清单”：既讲怎么提需求，也讲怎么控制风险、怎么提高结果质量，以及什么时候适合交给 AI 自动执行。

适合优先阅读的人群包括：

- **第一次使用 WorkBuddy**：还不清楚该怎么提问、怎么下任务。
- **已经开始使用，但效果不稳定**：有时觉得很好用，有时又觉得结果“不太对”。
- **希望把 WorkBuddy 真正用到日常工作**：而不是只停留在“问一问”。

二、10个上手技巧

1. 清晰表达，给 WorkBuddy 下达明确任务

做什么 + 有什么 + 怎么样，别让 AI 猜您的意图

很多新手第一次用 WorkBuddy，往往随手甩一句模糊需求过去，然后对结果大失所望。原因很简单：

WorkBuddy 不会读心术。您给的信息越少，它能发挥的空间就越混沌。

想让 WorkBuddy 精准执行，记住这个“三要素公式”：

技巧 01 · 清晰表达公式



三要素缺一不可·越具体，虾越给力

示例：

- **反面示范：**帮我把上次的会议纪要整理一下。
- **正面示范：**把 `D:/会议纪要/0320产品评审.docx` 里的会议纪要整理成一份清单，包含：1）每个议题的结论；2）对应的责任人和截止日期；3）标记有争议、未决的事项。用表格输出，不需要开场白。

🔔 新手小贴士：

如果不确定从哪里开始，可以先问 WorkBuddy：“我想做 xx，您需要我提供哪些信息？”让它先帮您梳理输入项，再进入正式执行。

2. 小步快跑，一次搞定一件事

把大任务拆成小步骤，稳稳地推进

新手最常犯的错误之一，就是把庞大的需求一口气丢给 WorkBuddy，比如“帮我把整个项目重构一遍”或“把这份 50 页的报告全部翻译并总结”。结果往往是：WorkBuddy 输出了很多内容，但没有一处真正让您满意。更好的做法是：把大任务拆解成独立的小目标，一次只推进一步。

技巧 02 · 小步快跑，每步确认再推进



示例：

- 反面示范：帮我把这份 50 页的行业报告读一遍，写一份内部汇报 PPT 发给领导的邮箱。
- 正面示范（拆成三轮）：
 - 第1轮：读取 D:/报告/2026年 AI 行业报告.pdf，提炼5个最核心的结论，每个结论用一句话概括，并附带原文页码。
 - 第2轮：基于这5条结论，帮我写一份15页的内部汇报大纲，概述行业趋势，聚焦与我们业务相关的机会，并补充建议和下一步行动。
 - 第3轮：大纲没问题，帮我把第二页“机会分析”扩展成完整的 PPT 页面内容，每条机会配一段50字以内的说明，并发给领导。

分步的好处是：每一步您都能先确认方向对不对，发现偏了就及时拉回来，而不是最后整份结果都要推翻重做。

3. 不满意就调整，别一轮定生死

对话是多轮的，第一个回答只是起点

很多用户第一次拿到不满意的结果，就直接放弃了——这其实是最可惜的。AI 对话的精髓在于不断打磨：第一轮先给方向，后续轮次再逐步收窄、校准。

描述越具体、越贴近实际场景，WorkBuddy 越容易“代入”您的真实需求。常见的调整方式包括：

- 直接指出问题：例如“太长”“语气太正式”“第三段逻辑不通，重写”。
- 换个角度重述需求：把原本抽象的要求换成更具体的业务场景。
- 补充限制条件：加入受众、场景、格式、篇幅等要求。
- 切换角色视角：让 WorkBuddy 站在老板、客户、产品经理、分析师等身份思考。

技巧 03 · 同一个需求，换个说法效果天差地别

❌ 效果一般

「帮我写一篇产品介绍」

指令太模糊：

写什么产品？给谁看？

什么风格？虾只能乱猜。

✅ 效果更好

「假设你要在朋友圈向 30 岁的白领推荐这款咖啡机，写一段让人看了就想点赞分享的文案，不超过 100 字」

场景、受众、目标、限制

四要素齐全，虾立刻明白！

示例：

- 第 1 轮：帮我写一封给客户的道歉邮件，原因是上期交付的报表数据有误。

WorkBuddy 的回复：给出了一封正式、偏长的道歉信，语气过于严肃。

- 第 2 轮：太正式了，客户是合作了三年的老朋友，语气轻松一点，像微信消息的风格，200 字以内，重点说明问题原因和已修复，不用反复道歉。

WorkBuddy 的回复：语气更简洁，也更贴近日常沟通。

- 第 3 轮：不错，但补一句“下次交付前我会先发您确认版本”，放在结尾。

您可以把和 WorkBuddy 的对话想象成在指导一个很勤奋、但需要反馈的实习生——您越愿意说清楚“哪里不对、想要什么”，它产出的结果就越贴近您的心意。

4. 先本地后远程，稳扎稳打不踩坑

从桌面端开始，别一上来就远程遥控

WorkBuddy 支持通过微信、QQ 等软件远程发指令给 WorkBuddy，配置相对简单，不需要额外折腾复杂环境。

但远程遥控意味着 WorkBuddy 会在您看不见的地方自主行动。一旦它执行了超出预期的操作，您未必来得及叫停。因此更建议新手先在桌面端边看边用，先摸清楚它的执行方式、理解习惯和风险边界，再逐步放手给它远程跑。

技巧 4 · 从桌面端开始，别一来就远程



第一步
桌面端上手

本地环境，安全可控



第二步
熟悉虾的边界

能做什么，不能做什么



进阶
远程 / 云端环境

有经验了再来，驾轻就熟

示例：

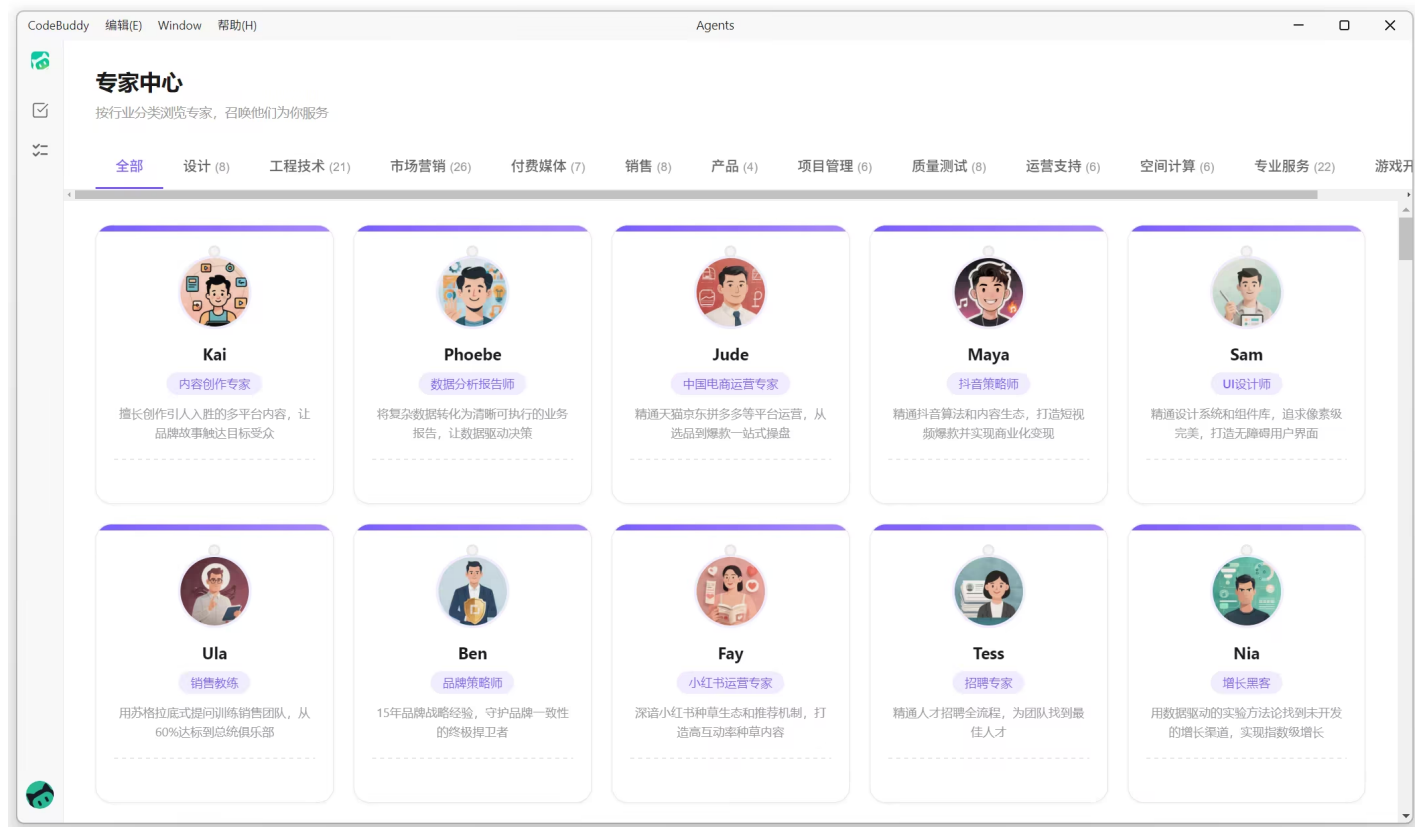
- 第1步（本地桌面端）：帮我列出 D:/下载 文件夹里的所有文件，按类型分组显示。

- **第2步（本地桌面端）：**把其中的 `.pdf` 文件移到 `D:/文档/PDF 归档`，`.xlsx` 文件移到 `D:/文档/表格 归档`，其他不动。执行前先列出待移动清单让我确认。
- **第3步（确认判断无误后，再考虑远程）：**以后每周五下午帮我跑一次同样的归档任务。

5. 给 WorkBuddy 一个身份，它就更专业

“专家”功能，是最简单的提质手段之一

WorkBuddy 内置了“专家”能力，提供了各行各业的预设角色，例如法律顾问、产品经理、数据分析师、营销文案等。选择合适的专家后，WorkBuddy 会优先沿着该角色的思路来组织回答。



本质上，这相当于给 WorkBuddy 预先设置了一层“角色提示”，可以让它的表达框架、关注重点和专业术语更快对齐对应领域。对于专业性较强、输出风格要求明确的任务，效果通常会更稳定。

6. 给 WorkBuddy 看例子，比说一堆要求更管用

一个好的参考样本，胜过写十行抽象要求

语言描述有时很难精确表达您想要的“感觉”。这时候，最省力也最有效的方式，往往就是直接把一个您满意的样本给 WorkBuddy，并告诉它：“照这个来。”

技巧 06 · 一个样本，胜过十行要求

✗ 用文字描述风格

「语气要活泼但不失专业，
句子要短，要有节奏感，
不要太书面，要接地气，
但也不能太网络用语……」

虾：（努力理解中……）

VS

✓ 直接给参考例子

「参考这段文案的风格和节奏：
『早八的你，已经输在起跑线了？
这款 App，让你赢回每一个清晨。』」

虾：明白了！马上照着来

相比从零猜测，您给出的样本就是一个非常明确的锚点。无论是语气、结构、格式，还是表达风格，只要参照物足够清晰，WorkBuddy 通常都能发挥得更稳定。

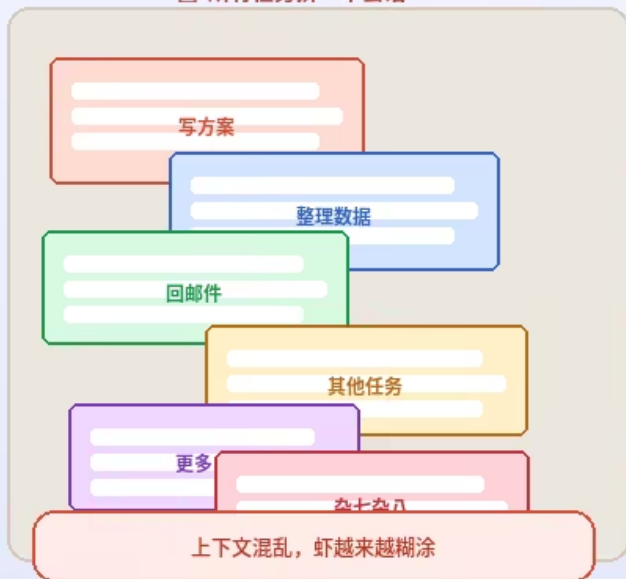
7. 善用多任务，别在烂上下文里死磕

不同的任务，开不同的会话

您可以把每个会话理解为一块独立的工作台：写方案一个窗口、整理数据一个窗口、回邮件一个窗口，彼此互不干扰，同时推进，效率会高很多。

技巧 07 · 不同任务开不同会话，专注一件事

✗ 所有任务挤一个会话



✓ 每个任务独立会话



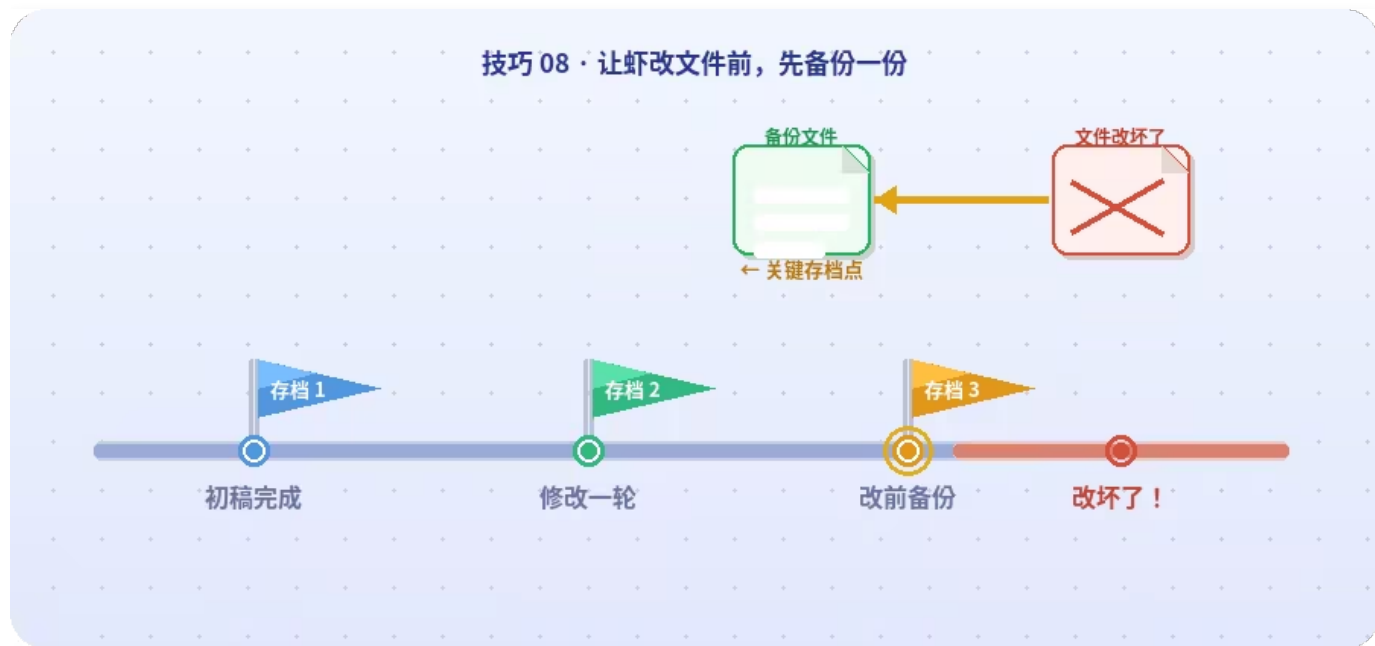
另一方面，如果一个会话过长，WorkBuddy 开始出现“前说后忘”“越聊越跑偏”的情况，就不要硬撑。直接开一个新任务，把关键背景重新简洁说一遍，往往比在旧上下文里反复修补更有效。

8. 记得频繁备份和做版本管理

WorkBuddy 可能“瞎改”，改崩了就得有路可退

WorkBuddy 再能干，也不是每次都绝对稳定。让 WorkBuddy 帮您修改文档、方案、表格之前，最好先把原文件复制一份备份好——哪怕只是在文件名后面加上“_备份”或当天日期。

WorkBuddy 有时会改过头：删掉您想保留的内容、打乱原有格式，或者把方向越改越偏。等您发现不对劲时，原始版本可能已经被覆盖掉了。



真正成熟的使用方式，不是期待它永远不出错，而是提前准备好回退方案。这样就算出错，也不会影响您的主版本成果。

9. 用好自动化，让 WorkBuddy 自己持续干活

善用定时任务和自动化工作流，让 WorkBuddy 24 小时运转

WorkBuddy 支持自动化能力，您不必每次都手动触发 WorkBuddy。通过定时任务和自动化工作流，它可以在后台静默处理很多重复性的日常工作，例如：

- 每天9:00自动生成工作日报
- 代码提交后自动跑测试
- 每周汇总数据并生成报告
- 定期检查代码规范
- 定期抓取并整理行业资讯

技巧 09 · 善用自动化，让虾定时帮你干活



这才是 AI 助手更高阶的使用方式：不需要您每次守着屏幕，它也能持续帮您把事情推进下去。

示例：

● 场景 1：每日早报

- 设置一个每天早上 8:30 的自动化任务：发送一份每日新闻资讯早报到我的邮箱。

● 场景 2：周报自动生成

- 每周五 17:00 自动运行：汇总本周 D:/项目/ 下所有代码提交记录，按模块分类，统计每个模块的提交次数和主要改动内容，并生成一份简洁周报。

❗ 哪些工作适合自动化？

重复性高、规则明确、无需实时人工干预的任务，最适合交给 WorkBuddy 自动化处理。

10. 学会“偷懒” + 合理激发 WorkBuddy 的输出

善用参考、角色和激励，把重复劳动统统外包

这里说的“偷懒”不是摆烂，而是把机械性的重复工作尽可能交给 AI。格式化代码、写模板、整理数据这些标准化动作，本来就很适合让 WorkBuddy 处理。

而所谓“PUA WorkBuddy”，本质上是给 AI 更强的角色设定和质量预期。虽然 WorkBuddy 没有情绪，但这种“激励式表达”会影响它的措辞选择、分析深度和输出结构。

示例：

- 偷懒版（把机械劳动外包）：帮我把这个 Excel 里 2000 行数据中的电话号码统一成 `xxx-xxxx-xxxx` 的格式；区号如果是 0 开头就保留，否则统一补上默认区号 0755。
- 激励版（用角色和质量标准提升结果）：您是一位在投行工作 10 年的财务分析师，以您见过最优秀的研究报告为标准，帮我分析这家公司的财报。重点关注：1）收入结构是否健康；2）现金流是否存在隐患；3）相比同行的竞争优势。请给出明确的投资建议；如果数据不足，可以大胆假设，但要标注假设条件。我要的是有洞察力的分析，而不是数据搬运。

底层逻辑是：您的精力应该优先花在决策和创造性思考上，而机械性的执行工作，尽量交给 AI 代劳。这不是偷懒，而是让对的人和对的工具，去做更合适的事。

三、推荐上手顺序

如果您刚开始使用 WorkBuddy，建议按下面的顺序逐步建立习惯：

1. **先学会清晰提需求**：把任务说清楚，比什么技巧都重要。
2. **再学会分步推进和多轮调整**：不要指望第一轮就能到位。
3. **随后熟悉专家、样例和多任务能力**：逐步提升结果质量。
4. **涉及真实文件时先备份，再尝试远程和自动化**：先稳，再快。

先把这10个技巧跑顺，后面无论是写文档、做分析、处理表格，还是搭建自动化流程，您都会明显更顺手。

帮助与反馈

最近更新时间：2026-07-17 17:54:31

如果您希望获得更好的产品体验，可以在 WorkBuddy 内直接对话产品团队，提出宝贵的意见和建议。

反馈入口

1. 点击 WorkBuddy 左下角头像处，找到**帮助与反馈** > **意见反馈**：



2. 在输入框描述您的需求，建议上传图片并勾选上传日志，以便团队更准确地理解您的需求和问题：

意见反馈



你可以描述你遇到的问题

 上传图片 (0/4)

0/300



上传日志，仅用于排查问题，可能包含对话记录、设备信息等数据。详情请查阅[隐私保护声明](#)

提交