WORKBUDDY · ORANGEBOOK

NON-OFFICIAL GUIDE / 非官方指南

WorkBuddy

橙皮书

写给职场人、开发者和 AI 工具重度用户的使用手册

从安装到实战案例的全链路使用指南

非官方开源指南 · 持续更新版

01 认识 WorkBuddy

02 安装与配置

03 核心功能

04 标准工作流

05 实战案例库

适合零基础上手、想把 WorkBuddy 接入真实工作场景，

以及对比 Codex / Cursor / Claude Code 工作流的职场人与开发者。

v0.1.0 · 2026 · 06

WorkBuddy 橙皮书：从安装到实战案例的全链路使用指南

非官方开源指南 · 持续更新版

写给职场人、独立开发者和 AI 工具重度用户的 WorkBuddy 使用手册。

版本	v0.1.0
最后校验	2026-06-27
资料性质	非官方指南，不代表腾讯官方文档或产品承诺

本文以 2026-06-27 可访问的 WorkBuddy 桌面应用公开能力和实测界面为参考。WorkBuddy 更新很快，功能入口、模型名称、额度、UI 位置都可能变化；涉及具体功能和价格时，请以腾讯官方文档、WorkBuddy 当前版本和你账号实际显示为准。

目录

0. 使用说明

  0.1 重要声明

  0.2 这份橙皮书适合谁

  0.3 阅读路线

第一篇：先搞懂 WorkBuddy 是什么

  WorkBuddy 基础认知

  WorkBuddy 能做什么

  WorkBuddy 与 Codex / Cursor / Claude Code 的区别

第二篇：安装、配置与环境准备

  安装前准备

WorkBuddy 桌面应用安装

第一次打开 WorkBuddy

界面概览

第三篇：核心功能详解

工作模式（Craft / Plan / Ask）

Skills 技能系统

Experts 专家系统

Automations 自动化

MCP 连接器

记忆系统

多模态内容生成

本地文件操作与安全

第四篇：标准工作流

第五篇：实战案例库

附录

0. 使用说明

0.1 重要声明

本资料为非官方指南，不代表腾讯官方文档。

- 所有功能以腾讯官方文档和 WorkBuddy 实际版本为准。
- 本橙皮书会随着 WorkBuddy 更新持续维护。
- 建议读者优先查看 WorkBuddy 官方文档获取最新信息。

0.2 这份橙皮书适合谁

- 完全没用过 WorkBuddy，但想系统上手的人。
- 会用 AI 聊天工具，但不知道怎么把 AI 变成"真正干活的同事"的人。
- 已经用过 Codex、Cursor、Claude Code、ChatGPT，想比较 WorkBuddy 工作流的人。
- 职场白领、独立开发者、AI 工具博主、团队负责人。
- 想搭建 AI 办公自动化工作流、知识库和多 Agent 协作体系的人。
- 有大量重复性办公任务（周报、数据处理、文件整理）想自动化的人。

0.3 阅读路线

路线	适合人群	阅读顺序
快速上手路线	零基础、职场新人	0 → 第一篇 → 第二篇 → 第四篇 → 第五篇
核心深度路线	开发者、进阶用户	第一篇 → 第二篇 → 第三篇 → 第四篇
效率进阶路线	想搭建自动化的人	第三篇（自动化 + MCP + Skills）→ 第四篇 → 附录

第一篇：先搞懂 WorkBuddy 是什么

WorkBuddy 基础认知

WorkBuddy 到底是什么

很多人第一次听到 WorkBuddy，会下意识把它理解成"又一个 AI 聊天工具"。

但如果只把 WorkBuddy 当成"帮我回答问题的 AI"，你很容易低估它。

> **WorkBuddy 真正重要的地方，不是它能不能回答问题，而是它代表 AI 工具的一次角色变化：**
>
> 以前，AI 是在对话框里回答你问题的人。

> 后来，AI 是编辑器里帮你写代码的人。
> 现在，WorkBuddy 更像是一个能替你干活的"AI 同事"。

它不只是回答你"这个怎么做"，而是可以理解你的需求、拆解任务、制定计划、操作文件、运行命令、生成文档、制作 PPT、分析数据、甚至定时执行——最后把完整结果交到你手上。

> 一句话总结：AI 工具的重点，正在从**"帮你回答问题"**转向**"帮你交付成果"**。

AI 办公工具的三次进化

阶段	代表产品	核心能力
2022–2023 对话时代	ChatGPT	回答问题、给建议、写文案。但需要你自己动手执行。
2024–2025 编程 Agent 时代	Cursor, Codex, Claude Code	进入项目、读懂代码、修改文件、跑命令。但聚焦编程场景。
2025–2026 全场景 Agent 时代	**WorkBuddy**	覆盖职场全场景：文档、表格、PPT、数据分析、自动化、跨平台远程操控、多 Agent 协作。从"编程助手"扩展到"办公同事"。

WorkBuddy 能做什么

很多人第一次用 WorkBuddy，会直接问：

"帮我写一份周报。"

"帮我分析这份数据。"

"帮我做一个 PPT。"

这些当然可以，但还不够准确。

WorkBuddy 真正擅长的，不是简单生成一段文字，而是完成一组可交付的办公任务。

它能做的事，大致可以分成以下几类：

1. 文档生成与内容创作

WorkBuddy 可以帮你生成各种职场文档：

- 工作周报 / 日报 / 月报
- 项目总结报告
- 技术文档
- 会议纪要
- 竞品分析报告
- 营销文案
- 可直接交付的 Word 文档

2. 数据分析与报表

WorkBuddy 具备专业的数据处理能力：

- 读取 Excel / CSV 数据
- 数据清洗与转换
- 统计分析与可视化（柱状图、折线图、饼图）
- 生成规范化数据报表

3. PPT 制作

只需一句话描述需求，WorkBuddy 可以自动：

- 规划 PPT 结构
- 生成完整幻灯片
- 添加图表和配图
- 调整风格和排版

4. 本地文件操作

区别于普通 AI 无法触碰本地文件，WorkBuddy 在授权范围内可以直接操作你的电脑文件：

- 批量重命名、分类整理、格式转换
- 读取和编辑 Word / Excel / PDF
- 整理桌面和文件夹

5. 自动化定时任务

这是 WorkBuddy 最值钱的功能之一：

- 每天早上自动抓取行业热点并整理成简报

- 每周一自动生成周报初稿
- 定时整理桌面文件
- 股市收盘后自动更新持仓数据

6. 多 Agent 并行协作

WorkBuddy 内置 100+ 领域专家，可以：

- 多个 AI 专家并行处理不同任务
- 产品经理定需求 + 架构师设计 + 工程师写代码 + QA 验证
- 一个人顶一支虚拟团队

7. 远程操控

通过微信、企业微信、QQ、飞书、钉钉等 IM 工具，你可以在手机端远程指挥电脑上的 WorkBuddy 执行任务——人在外面，电脑照样干活。

什么时候适合用 WorkBuddy

适合 WorkBuddy 的任务一般有几个特点：

- 目标明确
- 范围可控
- 结果能验收
- 有重复性（适合自动化）

什么时候不适合直接用 WorkBuddy

- 涉及敏感隐私数据且未脱敏
- 需要法律效力的正式文件（需要人工复核）
- 你自己也无法判断结果对错的任务
- 涉及金融交易、支付等核心操作（需人工确认）

> 一句话总结：WorkBuddy 能做的事情，不只是"回答你"。它真正重要的能力是：**把一个明确的办公任务，从需求推进到可交付的成果。**

WorkBuddy 与 Codex / Cursor / Claude Code 的区别

🖥️ Codex

OpenAI 生态里的多端工程 Agent。聚焦编程场景，通过 CLI、App、IDE Extension、Web 执行软件工程任务。

代码　工程Agent　Git工作流

⌨️ Cursor

AI 编辑器，让 AI 进入 IDE 陪你写代码、做局部修改、跨文件重构。

编辑器　局部修改　IDE协作

💻 Claude Code

终端里的长期工程搭档。擅长深度上下文协作、复杂任务持续追踪。

终端　长期协作　复杂工程

🔥 WorkBuddy

全场景 AI 办公工作台。覆盖职场全场景：文档、数据、PPT、自动化、多 Agent、跨平台远程操控。从"编程助手"升级为"职场 AI 同事"。

全场景　办公自动化　多Agent　跨平台

怎么选

- **如果你主要做编程：**Codex + Cursor 是很好的编码搭档。
- **如果你需要终端里长期工程协作：**Claude Code 很适合。

- **如果你的工作场景不止编程**——还要写文档、做 PPT、分析数据、整理文件、自动化周报、多任务并行——那 WorkBuddy 是更全面的选择。
- **最佳策略：**组合使用。用 Codex/Cursor 写代码，用 WorkBuddy 处理职场全场景任务。

> **一句话总结：**
> Codex = 你的 AI 程序员。
> Cursor = 你的 AI 编辑器搭档。
> Claude Code = 终端里的 AI 工程搭档。
> WorkBuddy = **坐在你电脑里的 AI 同事。**

第二篇：安装、配置与环境准备

安装前准备

账号准备

WorkBuddy 是腾讯出品的桌面应用，通常使用微信扫码或腾讯云账号登录。具体登录方式以当前版本为准。

系统要求

系统	支持情况
macOS	✅ 支持
Windows	✅ 支持

权限与安全准备

WorkBuddy 可以读取、修改文件，运行命令。所以使用前要注意：

注意点	建议
不要直接操作重要文件	先用测试文件熟悉

不要把密码/API Key 写在代码里	用 .env 文件管理
敏感操作会请求批准	看清再允许
文件操作在授权范围内	只授权需要的工作目录

> WorkBuddy 所有文件操作均在本地授权范围内完成，敏感数据不上传云端。执行过程透明，关键操作需要用户确认。

WorkBuddy 桌面应用安装

macOS 安装

如果你使用的是 Mac，先确认自己的芯片类型：

点击左上角 Apple 图标 → 关于本机 → 查看芯片信息。

芯片类型	常见机型
Apple Silicon	M1 / M2 / M3 / M4 Mac
Intel	老款 Intel 芯片 Mac

从 WorkBuddy 官方渠道下载对应版本，打开安装包，将 WorkBuddy 拖入「应用程序」文件夹。

> ⚠️ 芯片版本不要选错，选错可能导致无法安装或运行不稳定。

Windows 安装

从 WorkBuddy 官方渠道下载 Windows 版本安装包，双击安装即可。

第一次打开 WorkBuddy

启动界面

打开 WorkBuddy 后，你会看到一个类似 IDE 的多面板界面。核心区域包括：

- **左侧边栏：**功能导航（任务、对话、技能、专家、自动化、设置等）

- **中间区域：**任务对话区域，你和 WorkBuddy 交互的主窗口
- **右侧面板：**结果预览、文件列表、变更记录

第一个任务

新手建议第一个任务从简单的文档生成开始：

> **推荐第一个任务：**
> "帮我写一份今日工作计划的模板，包含任务列表、优先级、截止时间三栏。"
>
> 这个任务足够简单，适合用来熟悉 WorkBuddy 的基本流程。

新手需要记住的几个概念

概念	简单理解
任务（Task）	你让 WorkBuddy 完成的一件事
对话（Conversation）	围绕一个任务持续交流的上下文
技能（Skill）	WorkBuddy 的"专业工具包"，让它从"会说"变成"会做"
专家（Expert）	特定领域的虚拟 AI 同事
自动化（Automation）	设好规则，定时自动执行任务
连接器（MCP）	WorkBuddy 连接外部应用和服务的"万能接口"
工作模式	Craft（直接执行）/ Plan（先规划）/ Ask（只问答）

界面概览

左侧边栏

左侧边栏是 WorkBuddy 的功能导航中心，通常包含：

- **对话：**管理和查看所有对话记录
- **技能（Skills）：**浏览、安装和管理技能包
- **专家（Experts）：**浏览和选择领域专家
- **自动化：**创建和管理定时任务

- **连接器：**管理 MCP 连接器
- **设置：**账号、模型、权限等配置

中间对话区

这是你和 WorkBuddy 交互的主窗口：

- 输入任务描述
- WorkBuddy 拆解任务、展示计划
- 实时查看执行进度
- 随时追问和补充需求

右侧结果区

成果展示和工作预览区域：

- 查看生成的文件（文档、图表、PPT 等）
- 预览 HTML 网页
- 查看所有变更
- 下载交付物

第三篇：核心功能详解

工作模式（Craft / Plan / Ask）

WorkBuddy 提供三种工作模式，让你根据任务复杂度选择不同的协作方式：

模式	含义	适用场景
Craft 你说话，我干活	WorkBuddy 直接执行任务：读文件、写代码、生成文档、操作文件，一气呵成。	明确的小任务、日常操作、快速产出
Plan 先想好，再动手	WorkBuddy 先分析需求、设计方案、拆解步骤，等你确认后再执行。	复杂任务、多步骤项目、不确定需求

Ask 只聊天，不动手	WorkBuddy 只回答问题、分析信息、给出建议。不修改任何文件，不执行任何操作。	咨询问题、分析数据、学习了解、信息检索

> **使用建议：**
> 简单任务 → Craft 模式，直接交付
> 复杂任务 → Plan 模式，先审方案再执行
> 不确定 → Ask 模式，先问清楚再动手
> 日常开发 → 根据需要灵活切换

Skills 技能系统

什么是 Skill

Skill 是 WorkBuddy 的"专业工具包"。每个 Skill 是一个打包好的专业工作流，包含领域知识、操作规范和工具调用逻辑。

> **简单理解：**
> 没有 Skill = WorkBuddy 只能"聊天"
> 有了 Skill = WorkBuddy 可以"干活"
>
> Skill 是手，让 AI 从"会说"变成"会做"。

内置技能包（部分示例）

分类	示例 Skill	能力
文档处理	PDF、Word、Excel、PPT	文档读写、格式转换、批量操作
内容创作	小红书笔记、公众号文章	文案生成、排版优化
开发辅助	代码审查、Git 操作	代码 Review、自动化测试
数据工具	金融数据查询、股票行情	数据检索、分析、可视化
办公效率	邮件处理、会议纪要	邮件编辑、纪要生成
多模态	文生视频、文生3D、图生3D	AI 生成媒体内容

如何使用 Skill

1. 在左侧边栏点击「技能」
2. 浏览内置技能包，或从 SkillHub 市场安装更多技能
3. 在对话中，WorkBuddy 会自动加载相关 Skill
4. 你也可以直接触发关键词让 Skill 执行

> 💡 **进阶玩法：**你还可以用自然语言创建属于自己的 Skill。WorkBuddy 内置了 Skill Creator，只需要描述你想要的能力，它就会帮你封装成可复用的技能包。设置一次，后续对话都能复用。

Experts 专家系统

什么是 Expert

Expert（专家）是 WorkBuddy 内置的特定领域虚拟 AI 同事。WorkBuddy 内置了 100+ 领域专家，覆盖运营、设计、数据、开发、财务、法务等全角色场景。

你可以把专家系统理解成：

> WorkBuddy 不只是一个人，而是**一支虚拟团队**。
> 产品经理定需求 → 架构师设计 → 工程师写代码 → QA 测试验证
> 你可以一句话召集多个专家并行协作。

如何使用 Expert

1. 在左侧边栏点击「专家」
2. 按分类浏览专家：开发、设计、运营、数据、财务等
3. 点击专家即可开启专门的对话窗口
4. 复杂任务可以并行启动多个专家协作

> 💡 **实战场景：**
> 你要做一个数据分析报告 → 启动「数据分析师」专家处理数据 + 「报告撰写」专家生成文档 + 「可视化」专家产出图表。一个需求，三个专家并行输出，效率翻倍。

Automations 自动化

什么是自动化

WorkBuddy 自动化 = 让 WorkBuddy 不只是"听你指挥"，而是按规则定期帮你执行任务。

> 就像你给办公室请了一个**"AI 值班同事"**：
> 平时它不打扰你，到点自动干活，干完把结果放在你桌上。

自动化三大核心组件

组件	比喻	作用
Skill（技能）	手	封装特定能力的专业工具包
Automation（自动化）	闹钟	设定定时规则，到时自动执行
MCP 连接器	遥控器	连接外部平台，执行跨系统操作

典型自动化场景

- **每日简报：**每天早上 8:00 自动搜索行业新闻，整理成简报保存到指定目录
- **每周周报：**每周五下午 17:00 自动汇总本周对话记录，生成周报初稿
- **文件整理：**每天晚上自动整理下载文件夹，按日期和类型分类
- **行情监控：**股市收盘后自动更新持仓数据并生成分析报告
- **竞品追踪：**每周一自动抓取竞品动态，生成对比分析

如何创建自动化

1. 在左侧边栏点击「自动化」
2. 点击「添加」创建新的自动化任务
3. 填写任务描述（用自然语言写要做什么）
4. 设置执行频率（每天/每周/每月/一次性）
5. 设置生效日期范围
6. 保存即可，WorkBuddy 会按时自动执行

> 💡 **提示：**自动化任务的提示词要写清楚：目标、输出格式、保存位置、需要的 Skill。写得越具体，自动化结果越稳定。

MCP 连接器

什么是 MCP

MCP（Model Context Protocol）是 WorkBuddy 的扩展协议层。通过 MCP，WorkBuddy 可以连接外部工具和服务——腾讯文档、企业微信、QQ 邮箱、GitHub、浏览器、数据库等。

> **简单理解：MCP 就是 AI 的"万能 USB 接口"。**
> 插上什么设备（连接器），WorkBuddy 就能操控什么服务。

WorkBuddy 支持的连接器（部分）

类别	连接器示例
腾讯生态	腾讯文档、企业微信、QQ邮箱、腾讯会议、IMA知识库、TAPD
办公协作	飞书、钉钉、Notion
开发工具	GitHub、CNB、Gongfeng
数据查询	天眼查、企查查、北大法宝
其他	携程问道、百度网盘、金山文档

如何使用 MCP

1. 在左侧边栏点击「连接器」
2. 浏览可用的连接器列表
3. 点击需要的连接器进行授权和配置
4. 配置完成后，WorkBuddy 就能在任务中自动调用对应服务

> ⚠ **安全提示：**MCP 连接器会赋予 WorkBuddy 操作外部服务的能力。建议只连接你信任和需要的服务，不要随意授权所有连接器。

记忆系统

WorkBuddy 的三层记忆

WorkBuddy 不是"每次对话都从头开始"的 AI。它有三层记忆系统，让协作越来越智能：

层级	范围	作用

Cloud Memory 云记忆	跨会话、跨项目	WorkBuddy 自动学习你的习惯和偏好，长期沉淀。无需手动维护。
User-level Memory 用户级记忆	所有项目共享	你明确要求记住的个人偏好、规则、习惯。存于 ~/.workbuddy/MEMORY.md
Workspace Memory 工作区记忆	当前项目	每日工作日志 + 项目长期笔记。记录项目进展、技术决策、经验教训。

> **记忆系统的价值：**
> – WorkBuddy 用久了，它会越来越懂你的工作方式和偏好
> – 不需要每次重复交代项目背景和规则
> – 跨会话的任务有连贯性，不会"失忆"
> – 你可以随时查看和手动管理记忆内容

多模态内容生成

WorkBuddy 不只是处理文本。它支持多模态内容的生成：

能力	说明
文本生成图像	用文字描述，生成对应图片
文本生成视频	用脚本描述，生成视频内容
文本生成3D模型	描述物体，生成3D模型
图片生成3D模型	上传图片，转为3D模型
图片/视频特效	对图片或视频应用 AI 特效

本地文件操作与安全

安全机制

WorkBuddy 从设计之初就构建了企业级安全体系：

- **本地执行**：所有文件操作在本地授权范围内完成，敏感数据不上传云端
- **执行确认制**：关键操作需要用户批准，过程完全透明
- **高危拦截**：删除大量文件、修改系统配置等高风险操作会被拦截确认
- **权限隔离**：只操作用户授权的目录和文件

> 🚫 **绝对不要做的事：**
> 不要让 WorkBuddy 在无监督的情况下操作：
> – 生产数据库
> – 核心业务文件
> – 没有备份的重要文档
> – 系统关键目录
> – 涉及真实用户数据的内容

第四篇：标准工作流

从需求到交付的完整链路

使用 WorkBuddy 完成一个任务的推荐流程：



详细步骤说明

步骤 1：明确需求

在开始之前，先自己理清楚：

- 我要什么？（最终交付物是什么）
- 有什么要求？（格式、风格、长度、数据来源）
- 有什么限制？（不要改哪些文件、不要用什么工具）

> **推荐写法模板：**
> "请帮我【做什么】，要求：1. XXX 2. XXX 3. XXX。限制：1. 不要XXX 2. 只操作XXX目录下的文件。"

步骤 2：选择模式

- 简单明确的任务 → **Craft**（直接执行）
- 复杂、多步骤、不确定的任务 → **Plan**（先规划再执行）
- 只需要回答、不需要操作 → **Ask**（只聊天）

步骤 3：输入任务

写任务描述时，越具体越好：

- 说清楚目标，不要说"帮我做得好一点"
- 给出具体的要求和示例
- 指定输出格式（Word、Excel、PPT、Markdown、HTML）
- 说明保存位置
- 如果不确定细节，可以让 WorkBuddy 先给你方案选择

步骤 4：审查计划

在 Plan 模式下，WorkBuddy 会先给出执行计划。你要：

- 检查计划是否符合预期
- 补充遗漏的步骤
- 提出修改意见
- 确认没问题后再让 WorkBuddy 执行

步骤 5–8：执行、验收、迭代

- **执行中：**观察进度，WorkBuddy 遇到需要批准的操作会停下来问你
- **查看结果：**在右侧结果区预览交付物
- **追问优化：**不满意的地方可以直接让 WorkBuddy 修改
- **验收交付：**确认没问题后下载或保存文件

WorkBuddy 任务模板库

以下是一些常见场景的提示词模板，可以直接复制使用：

📄 文档类

> "帮我写一份本周工作周报。从我的对话记录和工作日志中提取本周完成的事项，按项目分类，每项包含：完成内容、遇到的问题、下周计划。输出为 Word 文档。"

📊 数据类

> "读取桌面上的 sales-data.xlsx，分析各季度销售趋势，生成包含折线图和饼图的 Excel 报表，附上关键结论。"

📽️ PPT类

> "根据这份项目文档，帮我生成一份 10 页的季度汇报 PPT，风格简洁商务。包含：封面、目录、关键数据、项目进展、问题与风险、下季计划、总结。"

🤖 自动化类

> "每天早上 8:30，搜索过去 24 小时的 AI 行业新闻，按"产品发布/融资动态/政策变化"分类，保存为 Markdown 文件到桌面的 daily-news 文件夹。"

📁 文件整理类

> "整理 Downloads 文件夹，将文件按类型（文档/图片/安装包/其他）分类放到对应子文件夹，删除重复文件。操作前先给我预览要做的变更。"

工作流最佳实践

Do ✅

- 每次只交代一个明确的任务
- 复杂任务先用 Plan 模式
- 给 WorkBuddy 提供足够的上下文
- 检查结果，不盲目信任
- 重要文件操作前先备份
- 把好用的提示词保存为 Skill 或模板
- 定期复盘 WorkBuddy 的使用效果，优化工作流

Don't ❌

- 一次丢给它太多任务
- 需求模糊不清（"帮我把这个做好"）
- 跳过计划直接执行高风险操作
- 不看结果就交付
- 把敏感信息直接写在提示词里
- 所有任务都开最高难度（浪费资源）
- 让它无限试错不叫停

第五篇：实战案例库

实战案例一：自动生成每日行业简报

场景：你每天上班第一件事是浏览行业新闻，整理成简报发给团队。

用 WorkBuddy 怎么做：

1. 创建自动化任务
2. 提示词：*"每天早上 8:00，搜索过去 24 小时的 AI 行业新闻，按产品发布/融资动态/政策变化三大板块分类整理，每类选取 5 条最重要的新闻，每条包含标题、摘要、来源链接。保存为 Markdown 文件到桌面 daily-brief 文件夹，文件名格式为 brief-YYYY-MM-DD.md。"*
3. 设置执行频率为每天
4. WorkBuddy 每天早上自动执行，你到公司直接查看

实战案例二：数据分析 + 报表生成

场景：老板给了一个 Excel 销售数据表，要求分析趋势并生成可视化报表。

用 WorkBuddy 怎么做：

1. 把 Excel 文件放在桌面上
2. 在 WorkBuddy 中输入：*"请分析桌面上的 sales-Q2.xlsx 文件。要求：1. 按月份统计总销售额 2. 找出销售额 top 10 的产品 3. 分析各区域销售占比 4. 生成包含柱状图、饼图和趋势折线图的可视化报表 5. 附上一页关键结论摘要。"*
3. WorkBuddy 会读取文件、分析数据、生成图表和报告
4. 检查结果，提出修改意见

实战案例三：一键制作项目汇报 PPT

场景：明天要向领导汇报项目进展，需要快速制作一份 PPT。

用 WorkBuddy 怎么做：

1. 准备一份简要的项目说明文档
2. 在 WorkBuddy 中输入：*"根据桌面上的 project-update.md，帮我生成一份 8-10 页的项目进展汇报 PPT。要求：简洁商务风格，16:9 比例。包含：封面、项目概述、关键里程碑、当前进展数据、遇到的问题与解决方案、下阶段计划、需要的资源支持。使用腾讯文档创建。"*
3. WorkBuddy 会连接腾讯文档，自动创建 PPT
4. 查看预览，调整细节

实战案例四：搭建个人知识库工作流

场景：日常阅读积累了很多文章、笔记，想建立一个可检索的个人知识库。

用 WorkBuddy 怎么做：

1. 使用 IMA 知识库连接器
2. 让 WorkBuddy 帮助整理和导入资料
3. 提示词：*"帮我整理桌面 reading-notes 文件夹下的所有 Markdown 笔记，提取核心观点、关键概念和引用来源，按主题重新分类，导入到 IMA 知识库。"*
4. 后续可以随时用 WorkBuddy 搜索知识库内容

实战案例五：竞品动态自动追踪

场景：需要持续关注 3 家竞争对手的产品更新和动态。

用 WorkBuddy 怎么做：

1. 创建自动化任务
2. 提示词：*"每周一上午 9:00，搜索以下三家公司[A公司、B公司、C公司]过去一周的新闻和产品动态。对比分析：1. 新产品/功能发布 2. 市场活动 3. 融资/合作动态 4. 用户评价变化。生成对比分析报告，保存到桌面 competitor-report 文件夹。"*
3. 设置执行频率为每周一
4. WorkBuddy 自动执行，每周一早上一份竞品报告已经在桌面等你

实战案例六：桌面文件智能整理

场景：桌面和下载文件夹堆满了文件，找东西很费劲。

用 WorkBuddy 怎么做：

1. 提示词：*"请整理我的 Downloads 文件夹。将文件按类型分类：文档类(word/excel/pdf)放到'文档'文件夹，图片类(jpg/png/gif)放到'图片'文件夹，安装包(dmg/pkg/exe)放到'安装包'文件夹，代码文件放到'代码'文件夹，其他放到'杂项'文件夹。整理前先列出你将要做哪些操作，等我确认。"*
2. WorkBuddy 扫描文件并给出操作预览
3. 你确认后，WorkBuddy 执行整理

> **这些案例的共同模式：**
> 识别重复性任务 → 写清楚需求 → 让 WorkBuddy 执行 → 检查结果 → 效果好就固化为自动化或 Skill。你的工作流会越来越高效。

附录

附录 A：WorkBuddy 快速参考卡

模块	核心概念	一句话解释
工作模式	Craft / Plan / Ask	直接执行 / 先规划 / 只问答
Skills	技能包	让 AI 从"会说"变成"会做"
Experts	领域专家	特定领域的虚拟 AI 同事
Automations	自动化	设定规则，定时自动执行
MCP	连接器	AI 的"万能 USB 接口"
Memory	三层记忆	云记忆 + 用户记忆 + 项目记忆

附录 B：常见问题 FAQ

Q: WorkBuddy 和 ChatGPT 有什么区别?

A: ChatGPT 是对话型 AI，你问它答。WorkBuddy 是执行型 AI，它能操作你的本地文件、运行命令、连接外部服务、定时自动执行任务，交付的是完整成果而非一段文字。

Q: WorkBuddy 安全吗？我的文件会上传吗?

A: WorkBuddy 所有文件操作在本地授权范围内完成。敏感数据不上传云端，关键操作需要用户批准。它提供了完整的权限隔离机制。

Q: WorkBuddy 收费吗?

A: WorkBuddy 的具体定价以腾讯官方公示为准。不同套餐包含的能力和额度可能不同。

Q: 我能用 WorkBuddy 写代码吗?

A: 可以。WorkBuddy 支持软件开发场景，能读写代码、运行命令、调试、部署。但如果你主要做编程，Codex 或 Cursor 可能在编程场景上更专业。最佳策略是组合使用。

Q: 自动化任务失败了怎么办?

A: 检查自动化日志，确认提示词是否清晰、依赖的 Skill 或连接器是否正常。可以调整提示词后重试。

Q: 怎么让 WorkBuddy 更好用?

A: 1) 写清楚需求 2) 用好 Skills 3) 配置常用 MCP 连接器 4) 把重复任务做成自动化 5) 定期复盘优化工作流。

附录 C：推荐学习路径

阶段	目标	推荐操作
第1天	会用 WorkBuddy	安装 → 做一个简单文档 → 体验三种模式
第1周	熟悉核心功能	尝试 Skills、Experts、MCP 连接器
第1月	搭建个人工作流	把重复性任务做成自动化，构建自己的 Skill 库
持续	持续优化	复盘工作流，学习新功能，探索新连接器

WorkBuddy 橙皮书

非官方开源指南 · 持续更新版

v0.1.0 · 2026 年 6 月

本橙皮书参考 Codex 橙皮书的结构和风格编著。

WorkBuddy 是腾讯出品的全场景 AI 办公工作台。

功能以官方文档和实际版本为准。