

WORKBUDDY 交流

WorkBuddy 交流

心理行业专场 · 多演示、少概念，讲完就能用

面向：咨询师 / 机构运营 / 心理科普作者

今天目标：装好、认面板、当场跑通一个本职任务

讲解

今天你能带走什么

四件具体的事，不是一堆概念

- 1) 一条主线：能做什么 → 安装 → 使用 → 排障
- 2) 装好 WorkBuddy 并认识面板三大区
- 3) 跑通至少 1 个本职 demo（测评闭环 / 科普出图 / 定时任务）
- 4) 记住官方文档入口与『遇到问题三步走』

第一部分

认识

认识 · 安装 · 面板

先认识 WorkBuddy：它是什么

腾讯出品 · 全场景 AI 办公工作台

- 官方定义：说出要求 → 开始执行任务 → 交付完整成果，你的『办公好搭子』
- 理解自然语言：一句话下任务，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 + 本地文件：文档/表格/PPT/数据分析，还能批量读写本地授权文件夹

现场对比：它和『聊天 AI』差在哪

一句话：它动手，别人动嘴

- 传统 AI 对话：只给建议、文件靠你手动、单步骤、输出文字回复
- WorkBuddy：实际执行任务、自动操作本地文件、多步骤复杂任务
- 最关键的一条：交付的是『可验收的成果』，不是一段建议文字

现场提示词 / 演示脚本

（现场演示）同样一句需求：『帮我整理这周的咨询预约，并到点提醒我。』

普通聊天 AI → 给你一段『建议这样排』的文字；

WorkBuddy → 读取预约表 → 生成待办 → 建好定时提醒，交付真东西。

为什么心理从业者该用

你的痛点，正好对应它的能力

- 科普内容产出慢 → 一句话生成图文/短视频脚本
- 测评要手工做、收数据难 → 自动生成网页版量表并部署收码
- 咨询记录整理繁 → 上传录音/文字，脱敏后总结要点
- 排期提醒靠人脑 → 定时任务自动提醒



讲解

安装：三步就好

比装一个微信小程序还简单

- ① 到官网 workbuddy.cn 下载对应系统安装包
- ② 双击安装并登录（支持微信/账号）
- ③ 首次启动：选工作目录，进入主界面
- 官方详解：[快速开始文档](#)

讲解

面板导览：左 / 中 / 右

记住这三块，后面全靠它

- 左侧：历史对话、专家、文件、自动化入口
- 中间：主对话区——你提需求、它干活、产出在这里
- 右侧：当前任务产物、文件预览、工具面板

新建任务栏 · 三种工作模式

先选对『工作方式』，再让它干活

- Ask（问一问）：只问答、不改动文件——先了解、先确认再动手
- Craft（做一做）：直接执行并修改文件——文档/表格/文件整理
- Plan（想一想）：先出执行计划、你确认后再操作——多步骤、需审阅
- 官方详解：[任务栏功能说明](#)



新建任务栏 · 模型 / 技能 / 连接器

开箱即用，也能按需扩展

- 切换模型：MiniMax(Excel/PPT快)、智谱GLM(长流程)、Kimi(看图)、DeepSeek(日常快)、腾讯混元(中文写作)
- 技能 Skills：内置 20+ 技能包（PPT/海报/自动化报表...），也支持社区技能与自定义
- 连接器 Connectors：连接第三方应用/服务，扩展 AI 能力（网盘/文档/日历等）
- 工作空间：任务只在你指定的文件夹读写，未指定则自动建独立空间

概念地图：专家·专家团·技能·连接器·套件

四个词，一张图说清谁是谁

- Skill (技能) = 能力：给 AI 装一个工具能力，让它能做某类事（如写 PPT、出图表）
- 专家 = 能力+经验：以『人设+方法论+工具链』让 AI 用某领域专家身份工作
- 专家团 = 多专家协作：团长拆解、并行执行、整合交付；适合复杂多角色项目（积分约单专家 3—5 倍）
- 连接器 = 外部接口：把 WorkBuddy 连到腾讯文档/邮箱/会议等，授权内读写调用（无连接器只处理本地）
- 套件 = 打包组合：把某领域的专家 + 配套 Skill + 连接器 打包，一键启用整套方案



它们怎么用：心理行业真实场景

每个概念，配一个你明天就能试的例子

技能 Skill

给它装个『专项手艺』

想发朋友圈科普但懒得配图：用「图片生成」技能，一句话『画一张温和的焦虑自测插画』，10 秒出图。

一句话：让 AI 学会做某一具体的事（写 PPT、出图表、生成图）。

专家 Expert

给它一个『老手身份』

写青少年抑郁科普，怕太教科书或太吓人：「心理科普文案专家」懂你的语气、知道要留求助入口、知道先脱敏，不像普通 AI 泛泛而谈。

一句话：以『懂行的心理人』身份工作，带着方法论干活。

专家团 Expert Group

拉一个『项目组』

机构要做『开学季心理关爱』：要文案+海报+落地页+数据复盘。团长把活拆给 文案/设计/网页/数据 四个专家并行干，半天出初稿。

一句话：多专家并行协作，复杂项目一人顶一队（积分约 3-5 倍）。

连接器 Connector

给它『外接插头』

测评结果想自动存腾讯文档、报告想直接发邮箱：连上对应连接器，WorkBuddy 在授权内读写这些工具，不用你手动搬运。

一句话：把 WorkBuddy 接到你已经在用的软件上。

套件 / 专家包

给你『整套方案』

新机构运营不想一个个配：「心理咨询机构运营套件」一键装好——科普文案专家+海报技能+腾讯文档连接器+问卷连接器，开箱即用。

一句话：专家+技能+连接器打包，一键启用整套方案。

安全护栏 · 权限与隐私边界

处理来访者数据，这是红线

- 默认权限：敏感操作（改文件/工作空间外）先停下向你确认——日常就用它
- 完全访问权限：关闭二次确认，仅在可信、隔离、可恢复环境短时开启
- 隐私授权边界：文件默认本地处理、原始数据不上传；只访问你授权的文件夹，系统敏感目录自动拦截
- 原则：处理来访者资料前，先脱敏、先备份、再交给 AI

第二部分

心理方向能做什么

心理方向能做什么

它能做什么：官方场景 + 心理落地

上接官方能力，下接你的本职

- 官方适用场景：文档/报告、数据分析可视化、PPT生成、深度研究、邮件周报、批量文件处理
- 落到心理行业，我们拆成三块，今天各跑一个demo：
- 运营 / 营销：科普图文、海报、短视频脚本
- 咨询方向：测评开发、内容总结分析（脱敏）
- 日常生活：定时任务、联动其他工具



讲解

运营 / 营销：能做什么

把『想发条朋友圈』变成『30 秒出成品』

- 生成科普图文（公众号 / 小红书风格）
- 生成配图、短视频脚本、口播稿
- 批量改写标题、做活动海报文案

把下面任意一句提示词，丢给『图片 / 视频生成』技能，即可得到成品

现场提示词 / 演示脚本

画一张温和治愈的科普配图：清晨阳光照进一间安静的心理咨询室，桌上放着一杯热茶和一本翻开的书，低饱和暖色调，扁平插画风，适合发朋友圈。

生成一段 8 秒短视频：一个小孩在清晨的草地上快乐奔跑，暖色晨光，画面安静治愈，无字幕无文字。



咨询方向：能做什么

把重复劳动交给它，你把精力留给来访者

- 测评开发：网页版量表 + 部署 + 收码出报告
- 内容分析总结：把已脱敏的文字/录音交给 AI，提炼主题、风险点、跟进建议
- （红线提醒：可识别信息先在本地手动脱敏，再交给 AI——绝不让 AI 替你『抹掉』隐私）

测评开发：三端闭环

来访者端 → 咨询师端 → 部署网址

- 来访者端 (client)：填完量表，只生成『可逆编码』，不显示结论
- 咨询师端 (counselor)：输码还原作答，生成完整报告
- 部署端 (site)：把网页发布成网址，来访者扫码填、报告回传给你

现场从 0 开发：来访者端

目标 + 提示词，我现场让 WorkBuddy 生成这个网页

- 目标：一个单页量表网页，支持 PHQ-9 / GAD-7；填完点提交，前端把作答编码成『可逆字符串』（量表类型 + 各题分值 + 校验位，再做一层混淆），页面【只显示这串编码】，绝不显示分数 / 总分 / 结论，避免来访者自我标签化。纯前端、无后端、无网络请求、移动端友好。

现场提示词 / 演示脚本

帮我做一个单文件 HTML 网页（纯前端，不需要服务器）：

- 1) 包含 PHQ-9（9 题，每题 0—3 分）与 GAD-7（7 题，每题 0—3 分）两套量表，每题四选一；
- 2) 来访者填完点『提交』，前端把所有作答编码成一段可逆字符串：量表标识 + 各题分值（固定分隔）+ 一位校验位，再做一层简单混淆（如 base64 或字符移位）；
- 3) 页面【只显示这串编码】和一句『请把编码发给你的咨询师』，绝不能显示任何分数、总分或结论；
- 4) 整体简洁、移动端友好。我现场看它生成并打开。

现场从 0 开发：咨询师端

接着再做『解码 + 出报告』那端

- 目标：单页网页，粘贴来访者端的编码 → 还原各题作答 → 计算 PHQ-9 / GAD-7 总分 → 按常模给参考区间与建议 → 生成可复制 / 可下载的完整报告；加一个访问口令，避免被滥用。

现场提示词 / 演示脚本

接着再做一页（单文件 HTML，纯前端）：

- 1) 一个输入框，让咨询师粘贴来访者端生成的编码；
- 2) 页面解码还原量表类型与各题作答，计算 PHQ-9 / GAD-7 总分，按通用常模给出参考区间（如 PHQ-9：0-4 无/最小，5-9 轻度，10-14 中度，15+ 中重度；GAD-7 类似）与简要建议；
- 3) 输出一份含总分、区间、建议的报告，可一键复制、可下载 .txt；
- 4) 整个页面需要访问口令（我设成 8899）才能进入，防止被随便使用；专业、克制风格。

现场演示

现场从 0 开发：部署成网址

把做好的网页发布出去，来访者扫码填

- 目标：把量表网页打包并部署成一个公开可访问网址；来访者扫码即可填写，咨询师端照常收码出报告。部署的是纯前端页面，数据只在来访者本地编码，不会上传。

现场提示词 / 演示脚本

把刚才做好的量表网页（来访者端）部署成一个可公开访问的网址：用 WorkBuddy 的部署能力生成访问链接；部署成功后把网址给我，我现场用手机扫码打开给各位看。强调：这是纯前端页面，作答数据只在来访者本地编码成字符串，不会上传到任何服务器。

现场演示：咨询记录内容分析总结

先本地手动脱敏，再让 AI 提炼主题·风险·建议

- 红线前置：姓名、电话、单位等可识别信息，必须在本地手动删掉——这一步不能交给 AI（发给 AI 脱敏 = 先把隐私上传了）
- 演示：把已脱敏的 mock 咨询记录贴进来，让 WorkBuddy 提炼主题、风险点、跟进建议

现场提示词 / 演示脚本

下面是一段已脱敏的来访者咨询记录（姓名、电话、单位等我已手动抹除，只剩内容与情绪线索）：

[此处粘贴脱敏后的文本]

请提炼：① 本次咨询主题 ② 需要关注的潜在风险点 ③ 下次跟进建议，分条、每条一两句。

讲解

日常生活：能做什么

不止工作，它还能帮你『记得做』

- 定时任务：每周一发科普、每天提醒复盘
- 联动其他工具：邮件、日历、网盘、问卷等
- 把一次性请求变成『每天 / 每周自动跑』

现场演示

现场演示：建一个定时任务

说一句『每周一 9 点提醒我发科普』

- 演示：用自然语言创建一个每周定时任务
- 说明：可设有效期、可暂停、可在面板查看

现场提示词 / 演示脚本

帮我建一个每周一上午 9:00 的定时任务：提醒我发一条心理科普到公众号；有效期到今年 12 月底，先设为『暂停』让我确认后再开启。

（进阶）每天晚上 21:00 提醒我做 5 分钟当日咨询复盘，并把要点追加到名为『复盘日志』的文档里。

使用全流程

创建

创建 · 管理 · 交付

创建任务 · 把需求说清楚

一句话 + 上下文，效果差十倍

- 描述任务：用一句话说清目标，例：『把这份数据生成带图表的分析报告』
- 添加上下文：@ 引用文件 / 粘贴截图(Ctrl·Cmd+V) / 上传文件 / 明确目标·输入·输出·约束
- 支持文件：PDF·Word·Excel·CSV·PPT·图片·压缩包·代码 等
- 任务创建后：左侧出现新任务，对话区展示过程，右侧出现产物
- 官方详解：[创建任务文档](#)

任务管理 · 随时回看与续跑

任务不丢、可筛选、可接着干

- 任务列表：按『任务/空间』分组，显示标题、状态、更新时间
- 搜索与筛选：按标题搜、按状态/日期筛（进行中/已完成/失败/规划中/已归档）
- 继续处理：在已有任务上补消息，接着上下文推进，不必重头建
- 常用操作：置顶、打开文件夹、重命名、分享(生成公开链接)、归档、删除
- 官方详解：[任务管理文档](#)

分享任务



Agent Team Orchestration 我需要一个 Agent 工...
已生成公开链接，拥有链接的人可查看

分享到 点击任意渠道分享后，将自动生成公开链接



任务 (11) ▾

Agent Team Orchestrat...



AI 简历助手## 任务 用 res...

归档

前

空间 (6) ▾



测试 >



2026-06-12-17-04...



幻灯片 请生成一个关于... 4天前

结果查看与分享 · 拿到交付物

产物、预览、一键发到云端

- 右侧结果区：概览(工作空间文件/浏览器/变更) + 产物(生成的文件与交付物)
- 网页预览：生成网页/原型可在内置浏览器直接看效果
- 产物分享：预览时点分享图标，生成公开链接
- 上传云端：可存到云端网盘 / 腾讯文档 / ima 知识库 / 乐享知识库，多端查看
- 官方详解：[结果查看与分享文档](#)

第三部分

文档

文档 · 排障 · 总结

官方文档 & 遇到问题怎么办

记住一个地址，和三步走

- 官方文档主页：workbuddy.cn/docs/workbuddy/Overview（点击新窗口打开）
- 官方建议阅读顺序：① [快速开始](#) ② [创建任务](#) ③ [任务管理](#) ④ [任务对话](#) ⑤ [结果查看](#)
- 遇到问题三步走：① 重跑 / 换种说法 ② 看右侧产物与日志 ③ [查官方文档对应章节](#)
- 常见坑：提示词太短、没给上下文、文件路径不对

讲解

总结：一条主线

你不需要成为专家

- 能做什么 → 安装 → 使用 → 排障
- 三个 demo：科普出图 / 测评三端闭环 / 定时任务
- 原则：说人话提需求 + 敏感数据先脱敏 + 不知道就[查官方文档](#)



WORKBUDDY 交流

行动清单 / Q&A

今天回去就做这三件

- 1) 装上 WorkBuddy，逛一遍左中右
- 2) 用增强提示词生成一条自己的科普
- 3) 把一件每周重复的事，做成定时任务

有问题：[查官方文档](#)，或现场提问

资源与联系 · 扫码关注

关注机构动态 · 加入交流群 · 报名志愿者

青翼中心 · 河南省12355青少年服务台 公益服务台

2020年成立，8个坐席、每日8:30—22:30在线；2022年获评全国『12355区域中心』，2024年『共青团五星级』服务台。



公众号



视频号



志愿者招募

赤子心智 心理科技

中科院郑志明院士团队科创专项；国家心理健康中心『中小学心理健康』课题主持单位，团省委12355技术支持。



知心智辅公众号



知心智辅视频号



爱繁星小程序

12355 志愿者招募培训 · 五大亮点

- 全程公益：24课时线上课，0费用
- 权威认证：考核通过颁发能力认证证书
- 实战课程：依托上万例真实热线案例
- 学习福利：免费领大咖课、永久回看
- 个人赋能：前沿 AI 工具实战演练

扫码上方『志愿者招募』二维码，了解报名与培训详情。



微信交流群

扫码加入同行交流群：分享心理行业实用工具，后续运营动作与资源同步发布。