

豆包工作 从入门到精通

橙皮书



花叔 著

目录

CONTENTS

§01 从聊天到执行：Agent在任务里做了什么	3
§02 把目标交代完整：任务、材料、交付与边界	6
§03 第一次使用：先把材料交到正确的地方	9
§04 把资料接进来，再留成下次能用的文件	11
§05 同表协作，再做三页PPT	14
§06 缺数留空，选中一格再修改	19
§07 选好执行环境，再让任务到点运行	26
§08 先把图做好，再让它动起来	30
§09 手机遥控：离开电脑以后继续派活	33
§10 装入自己的Skill，接着做七页报告	36
§11 分工处理一次，保存方法反复用	41
§12 挑一项工作，照着做到能交付	47
来源与案例范围	49

§01 从聊天到执行：Agent在任务里做了什么

From Conversation to Execution

你打开一张销量表，发现合计还没填。下午要用这份数据做汇报，表里的一个数字也得改。现在，你可以把这件事完整地交给豆包工作。

如果你问「这两列怎么求和」，你可能只需要知道公式怎么写。问清楚以后，自己回到表格里操作就好了。但这次我们希望往前多走几步：让它打开指定文件，把公式填进去，保存文件，再拿更新后的数据做PPT。你关心的成果，已经从一段解释变成了一份实际能用的文件。

豆包工作的Agent能力，可以先从这个变化理解。它围绕你交办的目标调用工具，在执行过程中读取材料、处理文件，最后把成果交回来。你依然通过对话补充要求，也可以随时参与其中。



第一次可以只走到「检查」。拿到一份自己能打开、能核对的成果，再决定要改哪里。类似任务做过几轮以后，才把反复使用的要求保存为Skill。每一步都有具体对象，不必开头就把整套流程想完。

本书按任务展开为十二章，下面这些卡片按视频的十一个技巧编号。卡上的大数字是视频技巧号，不是书的章号；一章也可能讲到两个技巧。它们是教学要点示意，不是豆包工作生成的成果或真实界面。具体步骤里的过程截图，是另一类材料。

豆包工作，11个技巧

交代与接续

- 01 说清目标
- 02 接入资料
- 03 改完接着做
- 04 缺数留空

方法与执行

- 05 装入方法
- 06 局部修改
- 07 选执行环境
- 08 图像到视频

远程与复用

- 09 手机接续
- 10 独立任务并行
- 11 保存成Skill

视频的11个技巧总览。教学要点卡，先找与你当前任务有关的一项。

同样是对话，交办的事情不同

日常使用豆包聊天时，我们经常是一问一答：解释一个概念，帮忙想几个角度，或者讨论一段文字。到了豆包工作，你可以把一个需要连续操作的任务交给它，并检查文件到底有没有做出来。

不过，别把两者理解成「聊天只能回答，Agent才会用工具」。聊天产品也可能调用工具，Agent也需要和你反复沟通。本书关心的是这次任务由谁完成哪些动作，以及做到哪一步算完成。产品名字里有没有Agent，并不能代替这个判断。

你这次想要的	交代任务时说清楚	拿什么判断完成
理解怎样算合计	两列分别是什么，哪里没理解	你能解释并使用公式
把指定表格处理好	哪份文件，改哪些格子，保存到哪里	文件里的公式和数值正确
继续完成汇报材料	沿用哪一版数据，听众是谁，要交什么文件	PPT打开后，表和图都对应新数据

这张表是在区分需求，没有比较产品的能力高低。你只是想弄明白一个问题，直接聊就很合适；手里已经有材料，也知道最后要交付什么，就可以试着把执行部分一起交出去。

把「它说做完了」变成看得见的结果

本书的表格案例里，豆包工作先填入4个公式。接着，人在内置编辑器里把B2从1200改成2000并保存，再让它读取文件。它识别到了这次修改，沿用新数据做出了3页PPT。

这里值得注意的是保存这个动作。如果文件还停在修改前的状态，后面的汇报也可能沿用旧数。所以完成一次协作，要把输入、人的修改和最终成果接起来。后面的章节会把每个点击位置展开，你现在只需要看到这件事为什么能继续往下做。

本例使用虚构销量，来自2026年9月7日本账号实测。它说明这条具体路径已经跑通，不代表其他账号的功能入口、每次生成的排版都会相同。

判断结果时，可以把交付物打开，再做一个最小的检查。比方说，点开合计看公式，核对刚改过的数字有没有进入PPT。你不必先成为表格专家，才有资格使用它；选一份自己看得懂的小材料，就能开始练习。

人的工作会留在哪儿

有了Agent，需求也可以边做边想。你先拿到一个版本，发现重点不对，补充实际用途；看到某个数字有问题，指出那一格；觉得文字太多，就说清楚读者最需要看到什么。这些判断有了具体对象，会比对着空白页面想容易一些。

当然，它拿不到的材料不会因为一句「自己想办法」就变成已知信息。源文件缺失、账号没有访问权限、某个字段从来没提供，都需要在任务中处理。允许它明确报出缺口，你才知道该补哪一块。

我建议第一次就选手里的一件小事，材料尽量少，结果也容易核对。先把一份文档整理成清单，或者把一张小表补完整。这样你会很快知道，哪些背景必须自己说，哪些执行细节可以交给它。接下来，我们就把这份任务交代清楚。

§02 把目标交代完整：任务、材料、交付与边界

Give the Agent a Complete Goal

你准备录一条视频，飞书里存着一份很长的方法资料。现在需要一页能放在录制台旁边的清单，把全文缩短可能还不够，你得告诉它，这一页准备拿来做什么。



视频技巧01 | 给谁看、用什么材料、交什么结果。教学要点卡。

「帮我整理一下」很容易说出口，但整理可以有很多种做法：保留完整知识结构、提炼要点、改成口播稿，都算整理。你心里想的是拍摄前快速检查，AI未必知道。所以这一轮实测，要求直接从使用场景开始：我要拿它做视频拍摄前检查，只提炼开头和结尾的可执行动作。

后面几项也跟着这个用途确定了。条目不能太多，要生成新的飞书文档，每条附来源片段，方便回去核对。需求说到这里，材料该留下什么、删掉什么，就有了判断依据。

完整目标里，通常有这几块信息

需要想清楚的	本次飞书任务怎么交代
目标	做视频拍摄前检查
材料	指定的一篇、有权访问的飞书文档
使用者与场景	准备录制的人，要快速检查开头和结尾
交付	最多6条、一页清单、新飞书文档及可打开链接
边界	只读给定来源，不补原文没有的建议

需要想清楚的	本次飞书任务怎么交代
检查方法	每条带来源片段，打开新文档核对

这几块信息不需要每次写成模板。简单任务，一小段话就能说完。下面是由本例要求浓缩的教学模板，方便看清结构，不是历史实测的逐字输入。练习输入在配套资料的学习指令/04_飞书文档_分享版.txt中：它保留原任务要求，把私人链接换成待填写的位置，未用你的新链接重新实测。

读我提供的飞书文档，我要做视频拍摄前检查。
只提炼开头和结尾的可执行动作，最多6条。
每条附对应来源片段，不加原文没有的建议。
生成一份新的飞书文档，给我能打开的链接。

把用途说完整，并不意味着要给每一步都写操作指令。你可以规定材料范围、结果形式和不能改的内容，让它选择具体处理方式。涉及你非常在意的地方，再说得细一点。

为什么表格任务要特意要求公式

另一个实测要求里，我们明确写了「把D列合计填成B列加C列的公式」。这比单说「算出合计」多了一点信息，因为后面人还要改数据。如果填进去的只是数字1540，B2改成2000以后，合计可能还留在原来的值。

所以公式这个要求来自接下来的使用方式。做PPT时也是一样：我们说听众没看过原始材料，要看懂四个月的变化，再给出封面、数据表、趋势图的3页结构。页数、听众和可编辑对象，各自解决一个实际问题。

帮我把这份销量表做成汇报PPT。听众没看过原始数据，要看懂四个月的变化。先检查公式，再以最新保存的文件为准。需要三页：封面、数据表、趋势图。没有的数据不要补编。|

+

本地电脑

项目

按需确认

技能

插件

自动高



图2-1 | 9月17日的PPT输入示例：把听众、三页结构和数据要求一起写进输入框。这段草稿尚未发送。

你可以检查自己的要求：哪一条是工作真的需要，哪一条只是听起来专业？比如「高质量」「深入」「美观」，都可以表达偏好，但如果你已经知道自己要一页清单，直接写一页、六条、每条能打勾，会更方便判断结果。

材料缺了，就先把缺口摆出来

交代目标之前，先看材料是否真的可用。本地文件要让它能找到，飞书链接要有访问权限；如果计算需要播放量，表里却只有点赞数，就先补分母。对缺少的信息，你也可以要求它列出具体的缺项，让你补充后再继续。

拿到第一版以后，反馈尽量指向一个能观察到的变化。本书网页案例里，点击播放量排序后，箭头变了，数字顺序却不对。实际反馈说明了操作，也给了预期：降序应先出现147000，再出现128000。这样修复以后，再点一次就知道有没有改好。

这是一轮真实任务中的修复，并没有做两组提示词效果对比。我们能从中学到的，是把自己看到的现象和想看到的结果同时说出来。你不用替它分析程序哪里错了，但要让它知道，改完以后你准备怎样使用。

长任务之前，留意用量和任务范围

打开自己账号的用量页面，确认当前剩余额度和恢复时间，再安排较长的任务。额度窗口和套餐规则会变化，书里不把一次任务的消耗换算成「还能做几份报告」。如果只想先看效果，可以先交付一张表或一页报告，确认方向后再扩展。

§03 第一次使用：先把材料交到正确的地方

Your First Workspace

你把一份电脑里的表格交给豆包工作，它却说找不到。先别急着把要求重写一遍。看看这次任务选的是哪台电脑，再确认文件是否真的在那里。

本书使用豆包工作独立客户端，案例记录覆盖2026年9月7日至17日，文字更新于9月17日。下载从[豆包工作官网](#)进入。登录后，先看自己的界面里有没有「新工作任务」和执行环境的选择，再选一份没有敏感信息的小材料开始。功能入口会随版本和账号开放情况变化，书里的截图可以用来辨认操作，不必拿它逐像素找按钮。

新建任务时，先看执行环境



图3-1 | 9月17日实际菜单。本地电脑和云电脑是两个可选环境，先看材料在哪一边，再开始任务。

本地电脑适合处理已经在这台电脑上的材料。第五章的销量表就在本地，我们让它打开、填入公式，再由人在内置编辑器里修改。后续做PPT也沿用了同一份文件，所以从前到后都留在这个任务里。

云电脑是另一套执行环境。第七章让它浏览公开官网，任务材料是一个网址，在云端也能访问，就可以直接开始。换成桌面上的文件，要先让云端拿到文件；换成需要登录的网站，也要处理云端自己的登录状态。你电脑上已经打开的页面，不会因此自动出现在云电脑里。

先判断材料在哪儿，再选执行环境，会比出错以后反复告诉它「文件就在这里」有效。第一次练习可以沿用书里的安排：本地处理文件，云电脑浏览公开页面。等这两条路都熟悉，再根据自己的工作调整。

文件、连接器和网页，是三种拿材料的办法

本地文件可以按产品提供的文件入口选择，也可以在任务中给出准确路径。本轮文件案例使用了明确的本地路径。配套材料里的学习指令根据本轮实际输入整理，分享版把私人路径改成了需要替换的位置；复制之前，要换成你自己文件所在的位置。

如果资料在飞书等服务里，可以利用账号授权和连接能力，让任务读取你能访问的资料。豆包工作侧栏把相关入口放在「技能·连接器·伙伴」中。这些词看上去挤在一起，实际要解决的问题不同：连接器帮助任务接触外部服务，Skill帮助它按一套方法处理工作。第十章会单独讲Skill。

第四章的飞书实测，从一份已有权限的来源文档开始，读出内容，再创建新的检查清单。这是本书已经跑通的资料路径。它不能替其他连接器作保证，也不说明随便贴一个私人链接就能读。开始前自己打开一次来源文档，确认当前账号能看到正文，排错会容易得多。

网页则要看任务需要什么。只是获取一段信息，和实际打开浏览器、滚动到某个位置、留下截图，是不同的交付要求。你需要后者，就在任务中明确说出来。第七章会展示这次留下的三张官网截图。

复制指令前，把占位换成自己的材料

本书正文用【表格路径】、【输出目录】、【飞书文档链接】这类标记表示需要替换的内容。填入实际位置时，把方括号也去掉。用文件入口提供材料的，就在任务里明确指向那份已提供的文件，别留着模板占位原样发送。

还要看指令前的小说明。「真实原句脱敏版」保留实际任务要求，只替换私人位置；「教学模板」为方便学习重新组织，不能把模板效果当成已经测过。没有固定答案的创作任务，后面给的是检查方法；有固定数值的练习，才给对应核对值。

解压学习资料后保留原目录，再把某一练习的起始文件复制出来。日后新产物放到自己的工作目录，就不会把用来对照的实测结果覆盖掉。

先把第一份练习材料准备好

准备好配套的起始销量表，先打开看一眼：四行数据，B2是1200，D列合计为空。这一步很有用，你先知道材料长什么样，后面才能判断它到底改了哪里。

这一章先准备材料，不提交改表指令。第五章会从这张起始表完整走一遍：新建本地任务、填公式、由人改数，再继续做PPT。保持起始文件原样，就能清楚看到每一步带来的变化。

起始材料和结果样本分开放。练习时从起始材料复制一份工作副本；结果样本留着核对。完成版的B2已经是2000，拿它开始练习，就看不到原本应该发生的变化。

材料准备时遇到访问失败，先检查账号和环境。任务已经拿到材料，成果却不对，再回到任务要求和内容本身。这能帮你少走一些弯路。

§04 把资料接进来，再留成下次能用的文件

Read Existing Material and Keep a Reusable Result

你已经写好脚本，开录前想再查一遍开头和结尾。飞书里有一份很长的方法资料，这时候让它缩短全文，还不如直接告诉它：我只要一页能逐条打勾的清单。



视频技巧02 | 给文件、接资料，再说清本次范围。教学要点卡。

先从自己有权读的一篇文档开始

资料包提供 起始材料/视频开头与结尾_练习原文.md。把它放进自己的飞书文档，打开确认正文可读，再把这份链接交给豆包工作。该练习原文按相同要点整理，与本次实测的私人来源不是同一篇全文。

自己在浏览器里能读，不代表当前工作任务也拿到了权限。如果任务提示授权或登录，就按实际入口处理。连接器授权和云浏览器扫码登录是两条资料访问路径，开始时认清自己正在用哪一条。

下面是9月7日实际输入的脱敏版，只替换私人来源链接。把【飞书文档链接】换成你刚准备的文档。

读这篇我有权访问的飞书文档：【飞书文档链接】。

我要拿它做这期B站视频的拍摄前检查。请只提炼「开头怎么讲」和「结尾怎么讲」这两类可执行动作，最多6条，整理成一页「拍摄前检查清单」。

每条下面附一句对应的原文短句，方便我回去核对；不加入原文没有的建议，不带平台比例、算法权重等数据。只读取给定文档，不搜索其他资料。

生成一份新的飞书文档，做完把可打开的链接给我。不要给其他人发消息。

本次交回的新文档有6条：开头4条、结尾2条。它把开场价值承诺、直接进入内容、选择开场方式、交代内容范围，以及结尾概括收获、引导互动整理成可以逐项检查的动作。

打开新链接，确认你看到的是实际正文，再数条目，回来源核对几条。如果只在聊天里写了清单，却没有创建新文档，就继续要求交付可打开的文件；如果来源读不到，先处理权限，别让它凭印象补一份。

这里验证的是资料提炼与新文档交付。这些视频方法来自花叔个人资料，本例没有证明它们必然提高播放量。引用中的省略也要留意：准备正式引用时回原文取完整句子，别把摘要当成连续原句。

下一份资料，来自公开榜单

9月12日，我们让云电脑打开B站每周必看，整理了第390期。全量文档里有49条视频、49张封面；同一期又单独保留按播放量排序的TOP10。后面的七页报告读的是TOP10，这里先把两份材料分清。



B站每周必看 第390期 全部视频（按播放量排序）

部分内

数据来源：哔哩哔哩每周必看页面（<https://www.bilibili.com/v/popular/weekly>），第390期（2026.09.04 - 09.10），共49条视频，按播放量从高到低排序。数据采集时间：2026-09-12。

排名	封面	标题	UP主	播放量	点赞	投币	收藏	转发	时长	视频链接
1		《未眠野》首曝PV 万物都在回应，世界没有答案	未眠野	12,485,698	270,172	99,689	90,652	55,632	4:56	观看视频
2		我来同你玩 二洲年快乐	三角洲行动	8,315,284	633,023	115,985	198,699	107,683	6:27	观看视频
3		万人追更的终南山怪虫，只有我们拍到了真相！	中国国家地理	6,823,736	649,661	151,213	100,906	39,245	13:55	观看视频
4		天雷滚滚 纽约城【神奇组织53】	小约翰可汗	5,686,426	235,665	62,685	50,563	5,141	40:10	观看视频

图4-1 | 9月12日由豆包工作整理的榜单文档。先核对第390期、采集日期与49条范围，再看封面是否已经插入文档；本图只展示首屏。

49条回答「这一期收了哪些作品」，TOP10回答「当时播放量最高的十条是谁」。两份文档都写期号和采集时间，放到新任务里就不容易拿错。平台计数会继续变化，过几天再打开，数字与历史快照不同并不奇怪。

下面是本书的教学模板，对应19号学习指令。它把全量与子集一起交代清楚，未逐条重新实测。用历史案例练习可以填390；换其他期，就按实际读到的条目数记录，不能预设也是49条。

打开B站每周必看 <https://www.bilibili.com/v/popular/weekly>，读取第【期号】期全部实际可见的视频。先确认期号和日期范围，记录采集时间。不要只取第一屏。

每条保留标题、UP主、播放量、点赞、投币、收藏、转发、时长、视频链接及封面。缺失字段写「页面未提供」，不要估算。封面要下载后插入文档，不要只放图片地址。

创建全量飞书文档，按播放量降序排，并核对记录数和封面数。另建一份该期TOP10子集，标题中写清TOP10。若不满10条，说明实际数量，不要凑数。

文档头部写来源网址、期号、日期范围、采集时间、排序方式。把两份文档链接给我。需要账号授权时明确告诉我当前环境与来源，等待授权后再继续。

排名	封面	标题	UP主	播放量	点赞	投币	收藏	转发	时长	视频链接
47		邓亚萍对话赵蕊蕊：从女排世界冠军到科幻作家 邓亚萍·冠军下半场EP1【视频播客】	邓亚萍	554,600	7,819	777	2,937	308	62:00	观看视频
48		资深舞见 VS 萌新大爷：于谦当场入坑宅舞？【多新鲜呐 ep29 于谦的视频播客】	于谦	477,136	19,401	4,175	5,364	866	45:46	观看视频
49		格教练点评【披荆斩棘】哥哥们的体脂率	CoachGreg 格教练	388,734	15,554	1,045	1,705	803	13:21	观看视频

备注：以上共49条视频，所有数据均来自B站每周必看第390期页面实际展示内容，封面图已下载并嵌入文档。

图4-2 | 继续看同一文档末尾：第47—49条仍有封面，下面保留了交付说明。这份全量文档与后面的TOP10报告样本不同。

「封面下载后插进文档」值得单独写。只有图片地址，之后访问失败就可能看不到图；文档里有真实图片，回看资料才方便。创建文档时，本例的云浏览器需要再次扫码登录，并没有自动继承本机浏览器的状态。

除了看第一页，还看最后一条

交付后打开全量文档，核期号、采集时间和排序，翻到最后一条。再检查中段的图片是否显示。文字写了49条，不等于画面或文件里真的有49条；记录数、图片数和来源范围要对应起来。

然后打开TOP10文档，确认只有10条，并且来自同一期全量材料。访问受限时，让它写清缺了哪些视频或字段；截图不清、页面没有提供的数据，也别让它估算。换一期练习，最值得保留的就是这种处理缺口的办法。

如果这次只想学习分析，可以直接使用配套 `起始材料/每周必看第390期_TOP10_20260912.csv`。它从历史报告的数据表逐格提取，有10行数值，不含49条全量或封面，不能拿它代替榜单抓取练习。

把资料留成文档之后，下一次就可以另开对话，把同一个链接交给它继续处理。我们在第十章就沿着这条路径，装入自己的工作方法，再做报告。

§05 同表协作，再做三页PPT

Edit, Save, Reread and Deliver

下午要汇报，你已经让AI补好表格，临时发现1月的数据要改。自己在表里改一格、保存，再让它继续做PPT，这一章把整条路径走一遍。



视频技巧03 | 先保存，再重读，继续使用新数据。教学要点卡。

本例使用四个月、两个项目的虚构销量。你只需盯住一个变化：B2从1200变成2000以后，1月合计和PPT有没有一起用上新数字。材料小，判断反而清楚。



先拿对起始文件

从资料包的 起始材料/四个月销量_演示数据.xlsx 复制一份工作副本，打开确认B2为1200，D2:D5为空。结果目录里的同名表已经改完，留着最后对照。

新建本地电脑任务，明确提供工作副本。下面是9月7日真实原句脱敏版，只把私人文件位置改成【表格路径】。复制前替换成你自己的实际位置，方括号也一起替换。

打开【表格路径】。这是专门用来教学的虚构数据，不是真实销量。请先备份原文件，然后把D列「合计」每个数据行填成B列加C列的公式，其他内容不变，保存回同一个文件。做完把文件给我，并告诉我改了哪些格子。只处理这份文件。

交付后点xlsx文件卡，用内置表格打开。选择D2，既看表格里的1540，也看公式栏的 `=B2+C2` 。其余三行应为1390、2050、2310。只看到合计数字还不够，下一步要改输入，公式得留着。

改一格，再确认它真的保存了

- 1 点击B2，把1200改成2000，按回车。此时D2应从1540变成2340。
- 2 点击保存，等未保存提示消失。看到表格里的新数字，并不代表文件已经写回。
- 3 重新打开同一个文件。B2仍是2000、D2仍是2340，再回到原任务继续。

演示材料 > 四个月销量_演示数据.xlsx • 未保存

演示数据				
菜单	格式刷	清除格式	插入	Calibri 11
				B S I U A
B3	980			
	A	B	C	D
1	月份	项目A	项目B	合计
2	1月	2000	340	2340
3	2月	980	410	1390
4	3月	1530	520	2050
5	4月	1710	600	2310

图5-1 | 9月7日模拟销量表。B2已变为2000、D2变为2340，但顶部仍有「未保存」。回车后蓝框已移到B3，不要把蓝框位置当成刚修改的位置。

演示数据

+

☰

菜单

格式刷

清除格式

⊕

插入

Calibri

11

田

B

S

I

U

A

↑

A1	月份				
	A	B	C	D	
1	月份	项目A	项目B	合计	
2	1月	2000	340	2340	
3	2月	980	410	1390	
4	3月	1530	520	2050	
5	4月	1710	600	2310	

图5-2 | 保存后重新打开的虚构销量表。B2和合计都保留下来了。

这条路径来自9月7日本账号已开放的内置Office编辑器。若自己的账号没有这个入口，可以在能编辑xlsx的软件里改工作副本，保存后再让豆包读取；这是迁移练习，不是本书另外测过的一条路径。

让它先找变化，再继续汇报

留在同一对话，发送下面的9月7日真实原句脱敏版，替换【输出目录】。别提前告诉它改了哪一格，我们要看它是否重读到了文件。

我刚才在你交付的「四个月销量_演示数据.xlsx」里手动改了一格，并点了保存。
请重新读取这份文件的最新内容，对比上一轮，告诉我改的是哪一格、从多少改成多少，以及现在四个月合计分别是多少。检查D列是否仍然是公式。
然后用改过的表做一个3页pptx：第1页封面，第2页数据表，第3页趋势图和两条观察。听众没看过原始数据，需要看懂四个月的变化。表格和图表使用可编辑对象，每页显著标「演示数据」，数字必须与刚改过的表一致。
PPT放在【输出目录】。做完把pptx给我，不要公开发布。

这次回复明确指出B2从1200变为2000，D列仍是公式，然后继续生成了三页PPT。你先看这句读回结果，再看PPT，会更容易定位问题：读回就错，先查表和保存；读回正确而PPT用旧数，问题在后面的生成步骤。

点击PPT文件卡，按缩略图依次打开。等图表加载完整，再核这三个位置：

豆包工作从入门到精通

16

页面	核对值
封面	四个月总量8090，保留演示数据标识
数据表	1月项目A为2000、合计2340
趋势图	1—4月依次为2340、1390、2050、2310



图5-3 | 9月7日真实PPT成果回看，使用虚构教学销量。重点看1月：项目A为2000，合计2340，已经用上保存后的新数据。

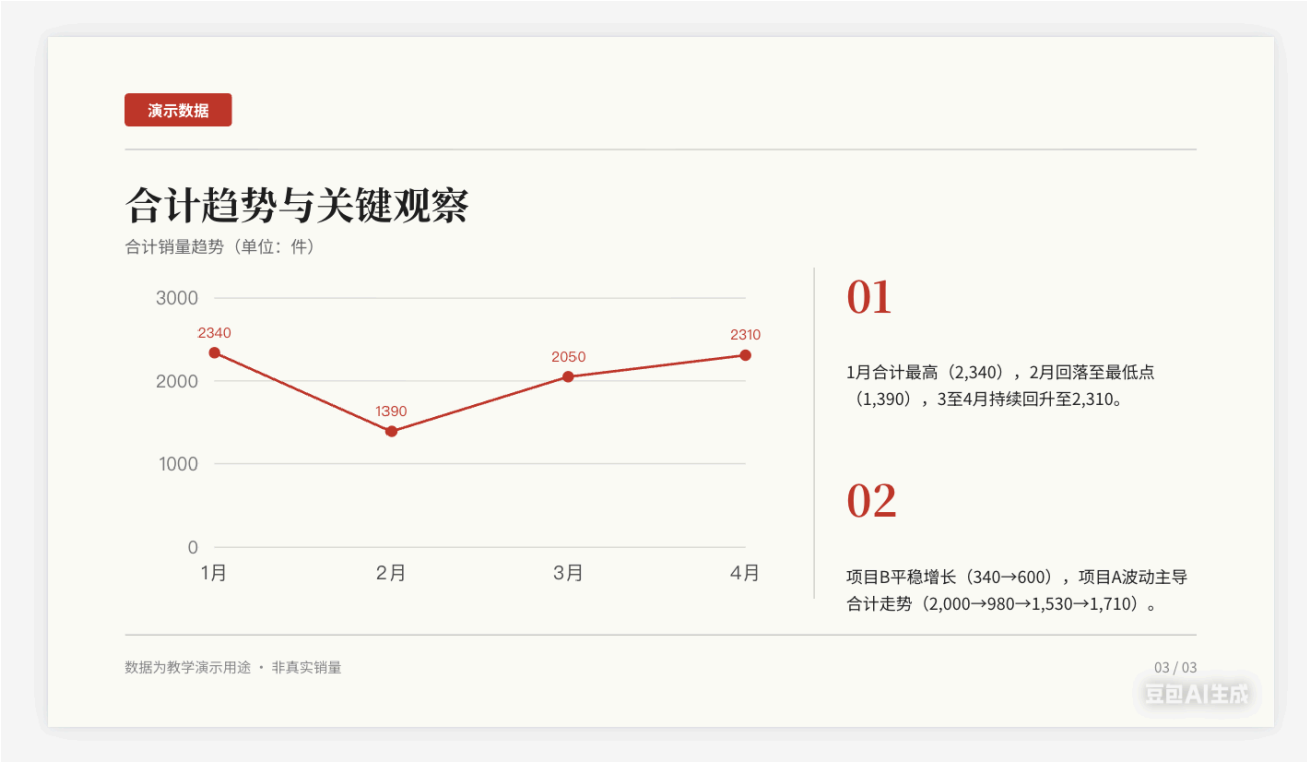


图5-4 | 沿用修改后的表生成的PPT。原画面中的演示数据和AI生成标识保留。

配套的 已验结果/四个月销量趋势分析.pptx 可以用来对照。这份文件的表格和图表已核为可编辑对象，三页也实际打开过；本章没有把「对象可编辑」扩写成所有编辑动作都已测试。

如果对不上，先查哪一层

合计没有随B2变化，点D2查是不是公式；重新打开又变回1200，确认保存的是同一个工作副本；AI说没看到变化，让它报出实际读取的文件名和B2/D2；PPT还出现1540，就指出那一页，要求沿用保存后的表重做相关对象。

反馈时给具体位置和预期数值就够了，不需要自己解释程序怎么改。这张教学表能支持「1月最高、2月最低、后来回升」这样的观察，至于销量变化的原因，材料没有提供，就别让它从四行数字里编出一段业务故事。

§06 缺数留空，选中一格再修改

Check Missing Data and Edit a Selection

你收到一张视频数据表，想知道哪条完播率最高。表里有播放、点赞、收藏和评论，看起来什么都有。先停一下：这些字段里，哪一个告诉了你观众完整看完了多少次？

如果没有对应的完播数据，互动再高也推不出完播率。9月15日的演示里，豆包指出了这个缺口。9月17日我们又把要求落到实际xlsx里：五条虚构视频，能算的留公式，算不了的保留空列。

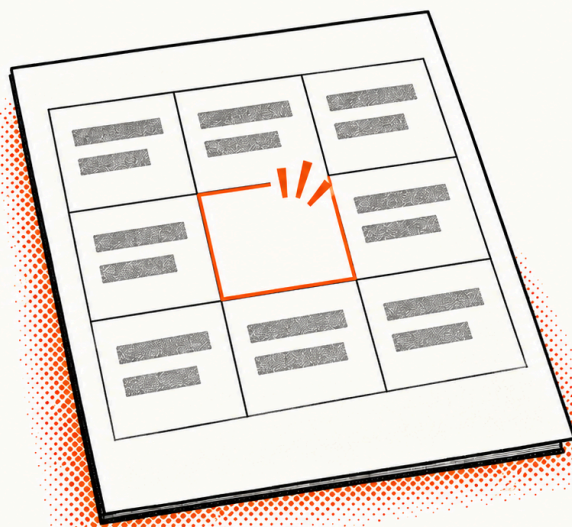
04

缺的数据， 让它明确留出来

不编造

留空项

回表核对



视频技巧04 | 不编造、留空项、回表核对。教学要点卡。

从五条虚构记录开始

准备 02_缺数留空/起始材料/视频数据_2026Q3.csv 和同目录的 说明.txt。标题和数字都是教学设定，不是我的真实经营数据。说明里写着观看时长与完播数据未提供，因此这两项不能凭其他字段补出来。

把两个文件提供给豆包工作后，可以复制下面的教学模板。它根据9月17日实测要求整理，改用你已提供的文件，输出名为「缺数表格.xlsx」。

只读取我本次提供的「视频数据_2026Q3.csv」和「说明.txt」，不要读取其他文件。这是虚构教学数据。

请做一份Excel：保留视频标题、播放量及互动指标，计算互动率；保留「完播率」一列，没有对应数据就留空，不要编造，并在说明页列出缺什么。

交付名为「缺数表格.xlsx」的新文件，不要修改源文件。不要联网，不访问云盘，不发消息，不公开发布，不安装软件。

交付后说明哪些字段留空。

历史结果保存在 02_缺数留空/实测结果.xlsx。打开「视频数据」工作表，能看到五条记录、九列：A至G是标题和原始计数，H为互动率，I为完播率。另有「说明」工作表，列出计算口径和缺失项。

	H	I
	互动率	完播率
	10.41%	
	10.74%	
	12.66%	
	11.48%	
	10.73%	

图6-1 | 9月17日真实内置表格，材料为模拟数据。右侧完播率的五个数据格保持空白，左侧互动率可以计算；不要把空白当成0%。

点H4看公式栏，应为 `=IF(B4=0,"",(C4+D4+E4+F4+G4)/B4)`。这里把五种互动相加，再除以播放量；显示为12.66%。五行按顺序显示约10.41%、10.74%、12.66%、11.48%、10.73%。

I2:I6是实际空单元格，没有填0、没有文字，也没有用公式制造一个看起来空白的结果。这次把xlsx直接读出来核过，空值和H列公式都保留了。源文件没有存H列计算缓存，部分只读预览器可能暂时不显示比例；内置表格已显示正确百分比。这与I列本来没有数据是两回事。

项目	说明
数据来源	视频数据_2026Q3.csv (2026 Q3 虚构教学数据)
互动率口径	互动率 = (点赞 + 收藏 + 投币 + 分享 + 评论) ÷ 播放量，以百分比显示
缺失字段清单	
完播率	源表未包含。说明.txt 注明：观看时长与完播数据在另一套后台，本表未包含。数据表中该列已保留但全部留空，未编造任何数值。
观看时长	源表未包含（同上，在另一套后台）。本次输出未设该列；如需补充请从对应后台导出后追加。

图6-2 | 原xlsx说明页的内容展示：核对互动率口径，再看完播率和观看时长的缺项。材料为9月17日模拟数据；本图由原件忠实重渲染，不是内置编辑器截图。

拿自己的数据练习，先约定互动率算哪几项、分母是什么。「转化率」更要讲清楚，是关注、购买还是其他动作。9月15日回复曾自行给它另一个定义，所以本章只沿用已经明确的互动率口径，不用一个含糊名字替你决定业务问题。

就在这张表里，选中一个数



视频技巧06 | 选中位置，说清修改，保留其余。教学要点卡。

接着做局部修改。你可以从刚才自己的结果继续；使用配套样本时，先把 03_表格选区加粗/修改前.xlsx 复制到一个新的练习文件夹，再在豆包的内置表格里打开，进入「视频数据」工作表。资料包里的 修改后.xlsx 留着对照，本次练习的结果另存到新文件夹，不覆盖这份历史结果。

- 1 在名称框输入H4并确认，或点击H4。先确认选中的是「把 workflow 存成可复用的技能」那一行的互动率。
- 2 看输入区有没有自动带上H4选区标签。9月17日实际用名称框选择，标签来自表格选区。
- 3 再发送下面的教学模板。它沿用实测原句，只把另存文件名改为公开对照文件名；指令正文仍不写坐标和具体数值。

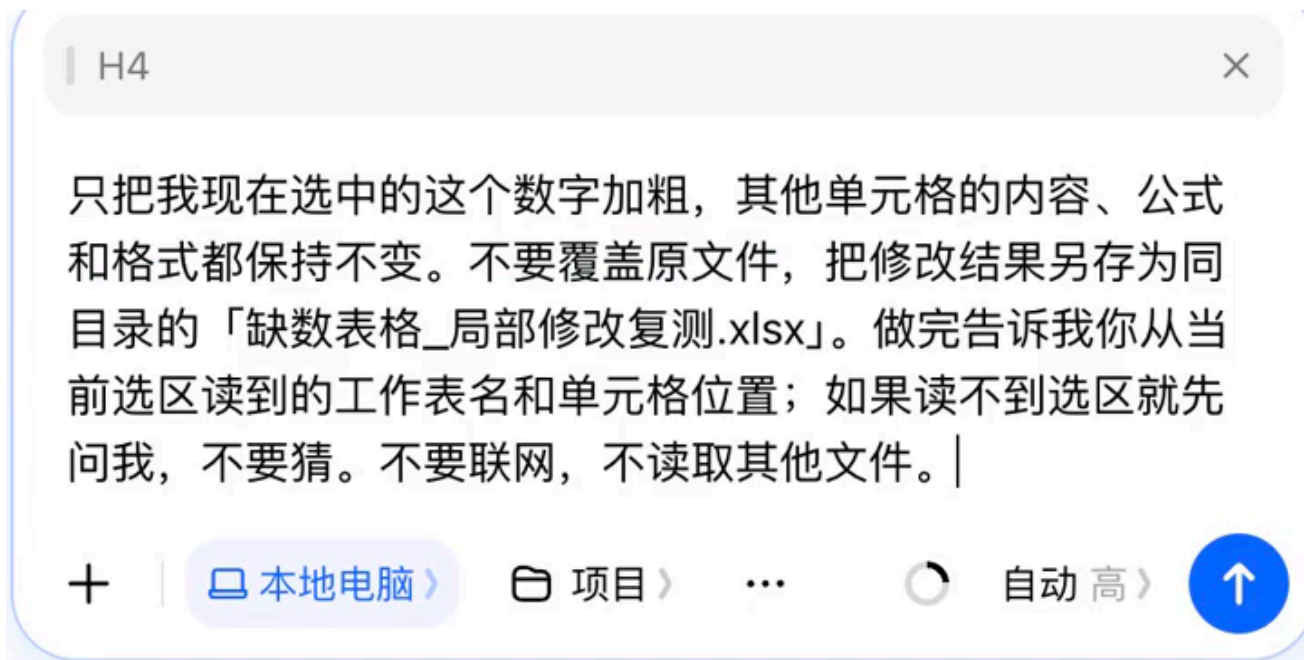


图6-3 | 9月17日模拟数据任务的发送前状态。输入区已有原生H4选区标签，下方指令只说「我现在选中的这个数字」，正文没有手写坐标；这张图不展示选中或发送的动作。

只把我现在选中的这个数字加粗，其他单元格的内容、公式和格式都保持不变。
不要覆盖原文件，把修改结果另存为同目录的「修改后.xlsx」。
做完告诉我你从当前选区读到的工作表名和单元格位置；如果读不到选区就先问我，不要猜。
不要联网，不读取其他文件。

界面保留当时的长文件名：缺数表格_录制复测.xlsx 在公开包中对应 实测结果.xlsx 和 修改前.xlsx，缺数表格_局部修改复测.xlsx 对应 修改后.xlsx。公开时只改了文件名，表格内容保持原样。

实测中，它从当前状态读到「视频数据」H4，另存了修改结果。打开 03_表格选区加粗/修改后.xlsx，H4已经加粗。修改前后逐格检查的结果是：只有这一格的字体加粗属性改变，公式、数值、其他单元格样式都保留，I列仍为空，原文件仍然保留，重新打开后内容未变。

	H	I	
	互动率	完播率	
	10.41%		
	10.74%		
	12.66%		
	11.48%		
	10.73%		

图6-4 | 修改前：9月17日原文件里的H4为12.66%，尚未加粗。材料为模拟数据。

	H	I	
	互动率	完播率	
	10.41%		
	10.74%		
	12.66%		
	11.48%		
	10.73%		

图6-5 | 修改后：另存副本中同一H4仍为12.66%，字体已加粗。全表内容与公式是否保留，还要对照实际文件。

这个小测试能帮你分清两种用法。写「把H4加粗」，是在文字里告诉它位置；选中H4以后只说「这个数字」，才是在使用当前选区。两种都能用于工作，但本次测试的是后一条，范围是表格，不能把它叫作网页框选。

如果输入区没有选区标签，先确认是否打开了对应的内置编辑器。它说读不到，就重新选择，别让它猜；改完以后发现别的格子也变了，保留原件，指出额外变化，要求恢复后再逐项核对。

换成报告，修改位置也要说明白

9月16日的HTML报告案例，用的是文字定位：指定某张卡片，保留标题，把说明压成两句话，再加粗指定数字。那次确实只改了对应卡片，但没有记录网页框选。你可以先用同样的文字定位办法练习。



复制资料包 已验结果/内容复盘.html 作为工作副本。下面的教学模板对应22号学习指令，操作对象是页面顶部说明，并非前述报告原卡片。

只修改这个HTML顶部、日期区间下方的说明。

原句：「这是真实历史数据，标题已脱敏：静态快照，不会自动同步后台。」

改为：「这是标题脱敏的历史数据。页面是静态快照，不会自动更新。」

把「不会自动更新」加粗。

标题、日期、数字卡、图表、10条视频数据、排序、配色和布局保持原样。

先备份再修改，交付后说明改了哪里，并点击播放量降序验证。

这份网页来自另一组材料：10条标题脱敏的真实历史作品，以及90个自然日的账号趋势。不要把它们和前面的五条虚构数据混在一起。网页里播放量降序的前两条应为视频04的147000、视频02的128000；改一句说明，不该改变这个顺序。

10条视频表现

比例口径：分母=播放量（实际数值，原表「万」已换算）；点赞率=点赞量÷播放量；收藏率=收藏量÷播放量；转发率=转发量÷播放量；涨粉率=涨粉量÷播放量。百分比显示两位小数。
点击表头可排序：播放量与百分比按数值排序，标题按文本排序。

标题	播放量 ▼	点赞率	转发率	涨粉率
视频04	147,000	4.20%	0.87%	2.15%
视频02	128,000	28.13%	0.10%	0.22%
视频03	88,000	1.18%	0.27%	0.70%
视频09	86,000	0.93%	0.18%	0.47%
视频01	80,000	2.64%	0.21%	0.29%
视频05	64,000	3.39%	0.21%	0.38%
视频07	56,000	2.07%	0.24%	0.51%
视频06	50,000	3.97%	0.18%	0.19%
视频08	42,000	3.04%	0.41%	1.11%
视频10	40,000	1.60%	0.32%	0.78%

图6-8 | 这是一份真实历史数据网页。修改后仍要实际点击排序，确认原有功能保留。

想从CSV开始做网页，可以继续这一组

拿 起始材料/视频表现_标题脱敏.csv 与 起始材料/历史90天趋势.csv，先用02号学习指令算比例，再用08号生成网页。视频表共10条；日表覆盖2026年5月25日至8月22日，二者的统计范围不同。

原始视频表		七个比例		数据体检		+	
菜单		格式刷 清除格式		插入		Calibri 11 田 下 * 下 合并单元格 更多 查找和替换	
K3		=IF(OR(ISBLANK(B3),B3=0),"无法计算",ROUND(D3/B3,4))					
H		I		J		K	
1 代币量(实际数值)		转发量(实际数值)		平均播放进度(原值)		点赞率	
2 144		164		13.5%		2.64%	
3 161		125		11.8%		28.13%	
4 154		237		24%		1.18%	
5 2,186		1,274		20.9%		4.20%	
6 149		132		13.9%		3.39%	
7 72		89		12.4%		3.97%	
8 104		134		14.9%		2.07%	
9 580		173		22.5%		3.04%	
10 113		155		22.1%		0.93%	
11 188		126		25.6%		1.60%	
12							
13							

图6-9 | 视频02的点赞率为 $36000 \div 128000$ ，按两位小数显示28.13%。平均播放进度沿用原表，不能据它推算完播率。

网页的90天播放合计866357，峰值为7月15日的51033。若排序只是翻转标题顺序，给它正确的前两行作反馈；新生成的页面已经排序正确，就不用再发送历史11号修复指令。错误样本留在 过程对照/网页修复/内容复盘 删除后修排序前.html，想专门练排错时再打开。

源数据变化则是另一种修改。23号学习指令提供了迁移练习：沿用第五章完成的销量表，将C2从340改成400并保存，再让它更新报告与PPT。新的1月合计2400，总计8150，其余三月合计保持1390、2050、2310。这个答案来自算术核对，不冒充另一轮已完成的同步实测。关键是逐个打开受影响的产物，确认旧数字没有留在别处。

§07 选好执行环境，再让任务到点运行

Choose an Environment and Schedule One Run

你要整理一份资料，材料在公开网页上，自己又不想一直盯着屏幕。可以先让云电脑跑一次，确认交付合适，再考虑把同样的任务安排到一个指定时间。



视频技巧07 | 材料在哪里、任务在哪里运行，先跑顺一次。教学要点卡。

先决定这次用哪台电脑

新建任务时，看看输入区的本地电脑与云电脑选项。前面的销量表在自己电脑上，所以用本地处理；公开官网只是一个网址，云电脑也能访问。9月12日的榜单抓取和TOP10报告同样在云端完成。

选环境时，我会先问三个问题：文件在哪里，网站需要谁的账号，结果要放在哪里。同账号能看到任务，不代表云端已经有本机的文件和登录状态。那次创建飞书文档，云浏览器就需要单独扫码登录。

官方帮助说明，本地电脑模式需要电脑开机、豆包客户端运行；云电脑在独立云端环境执行。两边文件与临时工具不自动互通。这里引用的是[本地电脑与云电脑帮助](#)（9月7日查阅）；本书没有用一次云端任务推断任意长任务在关机、休眠后都能稳定完成。

先做一件能打开检查的小事

选云电脑，发送下面的9月7日真实实测原句。它只用公开官网，适合第一次熟悉浏览器任务。

请在云电脑里实际操作浏览器，打开 <https://www.doubao.com/work>，滚动查看官网对文档、表格、PPT这三类能力的介绍。

各截一张能看到对应功能介绍的页面截图，整理成一张表：功能、页面实际怎么描述、来源网址。再给一个适合新手的起步建议，明确它是你的建议，不是官网原文。

我了解如何根据官方资料挑一个适合自己的入门任务。只读这个官网，不点击下载、不注册账号、不公开发布，也不替我发送消息。遇到打不开或验证页面就报告，不编造已看见的内容。

交付说明和截图；截图要来自这次真实的浏览器操作。

这次拿回的三张截图分别是PPT介绍、文档介绍和Office工具区域。表格能力在Office区域里能找到，没有单独找到一张表格介绍页，就保留实际页面；不要为了凑形式对称，让它编一个没看到的页面。



图7-1 | 9月7日真实浏览器结果。画面里的作品是官网示例，与本书亲自生成的销量PPT分开看。

逐张打开截图，看看指定功能名称是否在画面里，再对照它写的描述和网址。只截到加载页面，就让它重新定位；文字提到了图片里没有的能力，就回来源核对。网页更新后，和旧截图不同很正常，自己的结果要保留实际访问日期。

安排一次定时，看看它能不能按时交回来

9月17日，我们做了一个一次性任务。材料只有三条模拟学习记录，全部写在指令里，既不用找文件，也不用处理登录。这样第一次失败时，比较容易分清是时间安排出了问题，还是材料访问出了问题。

进入新建定时任务的窗口，选择云电脑。在任务内容里填下方实测原句，执行时间填你准备测试的未来时刻，重复选择「永不」或当前界面对应的一次性选项。不要把这段只发进普通聊天，然后把立即得到的回答当成定时触发。

这是只执行一次的教学演示。请在云电脑生成一个Markdown文件《本周学习复盘》，文首写明「模拟学习记录」。仅使用以下三条虚构记录：周一阅读45分钟，完成1篇笔记；周三练习30分钟，完成4道自测题；周五复习60分钟，完成2篇笔记。计算总学习时长和笔记总数，整理成一页清单，文件末尾写上实际执行时间。最后在当前任务中交付文件。不要联网，不读取云盘或本机已有文件，不访问通信工具，不发送消息，不公开发布，不安装软件。

新建定时任务

演示：只运行一次的学习复盘

这是只执行一次的教学演示。请在云电脑生成一个Markdown文件《本周学习复盘》，文首写明「模拟学习记录」。仅使用以下三条虚构记录：周一阅读45分钟，完成1篇笔记；周三练习30分钟，完成4道自测题；周五复习60分钟，完成2篇笔记。计算总学习时长和笔记总数，整理成一页清单，文件末尾写上实际执行时间。最后在当前任务中交付文件。不要联网，不读取云盘或本机已有文件，不访问通信工具，不发送消息，不公开发布，不安装软件。

工作任务

项目

技能

插件

自动 高

重复

永不

运行时间

2026-09-17 13:18

取消

保存

图7-2 | 9月17日一次性任务的创建界面。使用模拟学习记录，重复设为「永不」，计划时间13:18；练习时改成自己的未来时刻。

本次设为北京时间9月17日13:18。保存以后，先核对任务卡上的时间、重复设置和执行环境，再等到点，没有点击「立即执行」。你自己练习要改成未来时间，不照抄已经过去的时刻。

进行中

任务创建成功

演示：只运行一次的学习复盘

这是只执行一次的教学演示。请在云电脑生成一个Markdown文件《本周学习复盘》，文首写明「模拟学习记录」。仅使用以下三条虚构记录：周一阅读45分钟，完成1篇笔记...

2026年9月17日 · 13:18

图7-3 | 保存后出现任务卡片。先核对计划时间；「任务创建成功」只表示排期已保存，还要等实际执行和交付。

到点后，任务进入已完成状态，交回《本周学习复盘》。打开文件，而不只看「已完成」三个字：文首有「模拟学习记录」，三条明细齐， $45 + 30 + 60$ 等于135分钟， $1 + 2$ 等于3篇笔记，自测题是4道。

豆包工作从入门到精通

28

本周学习复盘

模拟学习记录

学习记录清单

日期	学习类型	时长	完成内容
周一	阅读	45 分钟	1 篇笔记
周三	练习	30 分钟	4 道自测题
周五	复习	60 分钟	2 篇笔记

汇总统计

- 总学习时长：135 分钟（2 小时 15 分钟）
- 笔记总数：3 篇
- 自测题总数：4 道

图7-4 | 同一次任务实际交回的文件预览。逐项核对模拟记录的135分钟、3篇笔记、4道自测题；这是一次交付，不是每天稳定运行的证明。

文件写的执行时间为13:18:52 +08，客户端显示13:19交付。秒级时间来自产物自报，不能据此测量调度器有多精确；运行状态和可打开的文件一起，才说明这一次确实执行了。

配套 01_一次性定时/本周学习复盘_代码视图导出.md 保留这次内容。它由实际产物代码视图读取后去除界面插入的零宽字符，不是服务器原字节文件。你也可以直接对照下面这组检查值，不必另翻一份使用说明。

检查位置	本次结果
明细	周一45分钟/1篇笔记；周三30分钟/4题；周五60分钟/2篇笔记
总数	135分钟、3篇笔记、4道自测题
任务性质	只执行一次，重复为永不

到了时间却没拿到文件

先看任务是否只有「已创建」，再看实际运行状态。没有开始，核对时间与重复设置；已经运行却提示读不到材料，处理它指出的文件位置或授权；已经说完成但链接打不开，就继续取得实际文件。把问题停在哪一层说清楚，会比重新创建多个相同任务容易检查。

这次确认的是一次触发和一次交付。以后把来源换成每天变化的资料，再设重复周期，仍要检查第一次自动运行，不能从本例推出每日长期稳定。原指令的「不要联网」限制的是主动取数；本例只说明如何处理给定模拟材料，不用于判断产品的数据流转或推理位置。

§08 先把图做好，再让它动起来

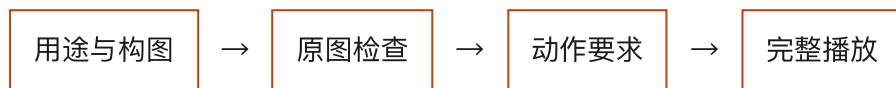
From an Image to a Short Video

你想给一段教程配几秒画面，意思是「材料逐渐变成可以交付的成果」。直接说科技感视频，范围还是太大。这次我们先把纸张、表格和展示页摆进同一张图，再交代它们怎么动。



视频技巧08 | 先定画面，再定动作，最后完整播放。教学要点卡。

豆包工作提供Seedream生图与Seedance生视频入口。本书看的是这一条实际跑通的路径：横图确定下来，再在同一任务沿用原图生成短视频。具体账号支持什么参数，仍以当前入口为准，不从一个样片推断全部模型上限。



先交代画面拿来做什么

这里要做横屏教程配图，主体不需要再写口播文字。下面是9月7日实际发送的生图原句，完整保留。你可以直接复制，也可以先改成自己要表达的三个对象。

为「把材料做成能用的成果」这个教程生成一张16:9横版插图，不要出现任何文字、字母、数字、品牌标识或人物。构图从左到右是三个视觉元素：左侧是整齐的纸质材料，中间是一张抽象的数据表格，右侧是一组已经排版好的演示页面。三个部分用轻微的光线连接，表达从材料到成品的过程。深蓝背景，纸张偏白，少量橙色强调，画面清楚、留白充足。

请直接生成一张图片并把实际文件给我，用于这次教程的生图案例。不发布到任何平台。

输入里的几项各有作用。16:9决定画面怎么展开，三个对象决定信息顺序，颜色限制让它们看起来属于同一张图。先把这些说清楚，第一轮就能围绕构图作判断。



图8-1 | 先看三个主体与配色是否合适，再决定怎样让它们运动。

实际原图为2048×1152，配套文件是 已验结果/材料到成品_豆包实测.png。做图生视频之前，自己打开大图看一遍：三个对象能否辨认，有没有多余主体，空白位置是否够放在你的成片里。每一张纸不必完全一样，但表达的关系应该对。

这次原图已经符合用途，没有再改图。如果你需要调整，可以用下面这个教学模板。

保留这张图的三部分布局和蓝白橙配色。
只调整【具体对象或区域】，把它改为【你想看到的变化】。
其他主体、画幅和构图保持不变。
先给我新图片，我确认后再做视频。

在同一任务里，接着要求动作

图满意以后，再提交下面的9月7日真实原句脱敏版。替换【图片路径】和【输出目录】；如果使用刚生成的图，确认指向的是你已经看过的那一张。

请用刚才实际生成的「材料到成品」横图，接着制作一段5秒、16:9的图生视频，用豆包工作当前可用的Seedance 视频生成能力真实生成，不要只给分镜或提示词。
保持深蓝、白色、橙色的配色，以及左边纸张、中间表格、右边展示页这三个元素。让橙色连接线从左向右点亮，纸张轻微展开，表格和展示页依次浮现，镜头稳定。不要增加人物、品牌、文字和数字，不需要配音。用于本期教程展示「从材料到成果」。
参考原图为本任务上一轮生成的图，也已保存在【图片路径】。请保存可播放的视频文件到【输出目录】，给我文件入口，并说明实际生成模型与视频时长。若当前入口不支持5秒，先说明实际支持选项，不擅自声称已做到。

这段要求把动作限制在连接线、纸张和两个页面上，镜头保持稳定。你需要判断的东西就少了：先前已经认可构图，现在主要看运动有没有把意思表达出来。

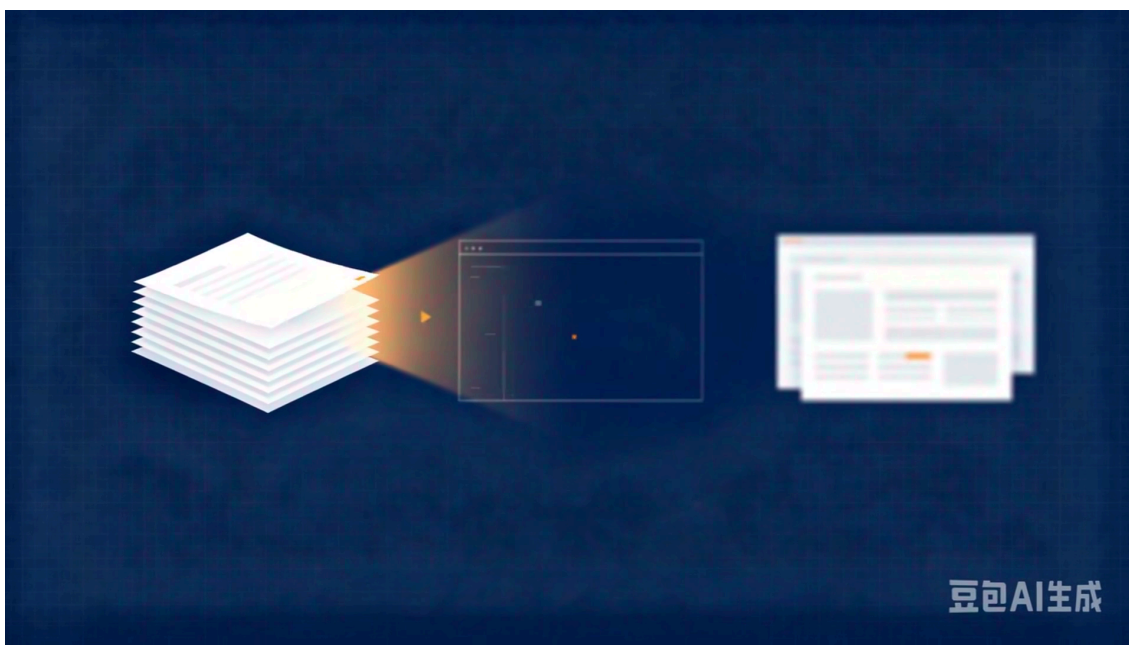


图8-2 | 9月7日原始图生视频的中间帧，保留「豆包AI生成」标识。原片约5秒、720p；本图取自标准化视频，不代表原生1080p或新一轮生成。

这次交付的MP4为1280×720，时长约5.04秒。纸张有轻微动作，表格和展示页逐渐显现，主要元素沿用了原图。可打开配套 已验结果/材料到成品_图生视频_原始文件.mp4 看完整段。

原片带平台AI生成标识，也有音轨。「不需要配音」不代表文件必然没有声音；拿来压在口播下面时，可以在剪辑里处理原音轨。主体不要文字的要求，也不意味着可以把平台标识裁掉。

从第一秒看到最后一秒

视频要完整播放，停在漂亮的一帧不够。检查中间有没有主体突然改变、动作是否太急、最后一秒有没有把主要动作截断。再和原图对照，确认不是只保留了颜色，换掉了你真正想表达的对象。

如果只收到分镜或提示词，任务还没交付视频文件；如果当前入口不支持你要的时长，让它先报告实际选项；如果失败，先看任务状态，再决定重试，避免一次提交多个不清楚结果的任务。

下一轮反馈尽量说具体，例如「连接线在开头一秒就全亮了，希望两秒内从左到右亮起」。这是后续练习的反馈示例。你把位置、时间和预期动作说清楚，才容易判断新版本有没有接近目标。

§09 手机遥控：离开电脑以后继续派活

Continue from Your Phone

电脑上的材料刚整理到一半，你要出门了。手机遥控可以让交代工作的位置变得灵活：找到原任务，再补一句要求，让已经拿到文件的电脑继续处理。

豆包工作官网介绍了手机远程派发任务。操作本机文件时，本地电脑需要开机、联网，豆包客户端保持运行，并完成遥控授权。云电脑是另一套环境，不能把本机文件的位置原样发过去，就当它已经拿到了文件。

截至2026年9月17日，本书已检查电脑端设置和版本1文件；手机发送、原文件更新、手机读回这一整条路径尚未完成实测。下面给出的是可执行练习及判断标准。

09 离开电脑， 也能接着交代

同一账号

在线电脑

同一文件



视频技巧09 | 同一账号、在线电脑、同一文件。教学要点卡；手机接续仍未完成实测。

先在电脑上准备一个很小的任务

配套 待实测/手机遥控/电脑已创建_拍摄准备.md 是实际准备好的版本1，三条记录都是虚构的。自己练习时，在电脑端新建任务，给【新建清单路径】填一个属于自己工作目录的位置，文件名用「拍摄准备.md」。下面是已执行的电脑准备指令脱敏版。

创建一个叫「手机遥控彩排」的任务。我们用虚构材料演示从手机接着安排电脑工作。本轮在本地电脑执行。请把下面三条记录整理成一份本地Markdown清单，保存到 【新建清单路径】 ，每行保留编号与原状态：

M1：设备检查，已完成。

M2：口播试读，进行中。

M3：画面清单，待确认。

标题为「拍摄准备 | 演示材料」，文件末尾写「版本1：由电脑端创建」。这次只创建清单，不修改其他文件、不发外部消息。等我下一条指令再改动。

打开生成的文件，确认M1已完成、M2进行中、M3待确认，末尾写版本1。把它留在原位置，后面手机要接着改这一份；不要用一段新聊天回复代替这个已经存在的文件。

接着打开电脑端「手机遥控电脑」，确认允许同账号设备控制。外出前安排好电源和联网，检查设备不会立即休眠。是否开启保持唤醒，按自己的使用需要决定；本书没有验证合盖或休眠以后的行为。

远程控制

出门也能操作电脑

用手机豆包在工作任务中，连接此电脑后，可远程继续任务，接收进度提醒，并调用这台电脑上的文件和工具。



图9-1 | 2026年9月7日电脑端设置。画面只能说明电脑配置，图中引导说明不能作为手机实际发送任务的证据。

手机里找到原任务，再交代改动

手机豆包App登录同一个账号，在工作任务中找到对应的在线电脑，进入刚才的任务。先核对设备和任务名称，避免把新要求发到一个没有文件背景的新对话里。当前入口以自己的账号页面为准。

下面是手机端待执行的练习指令，尚未完成实测。请在手机选定原任务以后发送。

请继续修改刚才创建的「拍摄准备.md」：把M2口播试读从「进行中」改为「已完成」，新增M4「手机接续核验，已完成」。M1、M3保持不变，末尾改成「版本2：手机端接续」。请保存回同一个电脑本地文件，再读回内容给我确认。不要新建副本，不发给别人。

这里的「同一个文件」很关键。手机收到一段更新后的文字，只能证明得到了回复；要让原来的工作继续下去，改动还得真的写回电脑里的文件。

看三个地方，就知道接续是否完成

先看手机端发送的要求是否在正确任务里。任务完成后，从电脑重新打开原文件，核对M2已完成、M4已新增、M1和M3保持原样、版本号变为2。最后从手机读回同一份文件，确认收到的内容与电脑一致。

找不到设备，先查账号和在线状态；能选设备却找不到文件，查任务使用的环境和文件位置；收到「已完成」却看不到修改，要求重新打开原文件读回。配套答案卡只列预期差异，不提供一份冒充手机修改成功的版本2文件。

我建议先从这样的短任务开始。你知道改动前是什么，也知道改动后应该是什么，手机遥控就容易验证。以后换成你自己的周报、表格或汇报文件，仍然用同样的办法检查。

§10 装入自己的Skill，接着做七页报告

Install a Skill and Continue in a New Task

上一轮已经把TOP10留在飞书里。这次打开新对话，不重新讲一遍自己平时怎么做数据分析，把huashu-excel装进去，再告诉它这轮要读哪份材料、交什么结果。



视频技巧05 | 装入Skill、读取材料，再检查交付结果。教学要点卡。

Skill可以理解为保存下来的工作方法。huashu-excel包括表格体检、口径确认、计算、核对和报告交付，也带参考与脚本。每次都一样的要求放在Skill里，这一次的材料和用途仍然在对话里交代。



拿到技能包，先完成安装

资料包里的自有Skill/huashu-excel_公开分发版.zip就是本章的起点。它保留实测版本的源码与参考，清理了缓存。使用时仍要完成自己账号的上传与安全检测。

- 1 进入「技能·连接器·伙伴」，找到「我的技能」，选择新建和上传技能。上传包含SKILL.md的压缩包，先看页面读出的名称和描述是否对应。
- 2 上传后等安全检测完成。9月12日首次安装时，产品明确提示检测完成后才能使用，不能把上传进度结束当成已可调用。
- 3 回到技能列表找Huashu Excel，再新建一个工作任务。新对话里能找到并读取它，才进入下一步。



图10-1 | 9月7日的通用上传入口，先检查压缩包里是否有SKILL.md。此图说明上传方式，不是Huashu Excel首次安装或安全检测完成的截图。

遇到同名提示，先确认自己是不是已经装过。已有版本可以先调用，别为了照教程反复覆盖。如果检测还没完成，就留在这一步等状态；任务说找不到Skill，先看安装与列表，不要让它悄悄换一种方法后仍声称用了你的Skill。

新对话里，重新读回TOP10

本章用B站每周必看第390期按播放量排序的10条，不是49条全量，也不是花叔本人历史10视频。9月12日的实际任务在新对话找到huashu-excel，重新从飞书读回了这10条。

你可以给自己的TOP10飞书链接，也可以直接提供 起始材料/每周必看第390期_T0P10_20260912.csv。用云电脑时，通过任务提供文件，不把只有本机存在的路径直接当成云端文件。

下面是教学模板，对应20号学习指令。将【TOP10资料】替换成可访问的文档链接，或写明你已提供的CSV文件名。它在历史要求上补充了输入检查与复算文件要求。

使用huashu-excel读取【TOP10资料】。先确认期号、采集时间、10条记录与字段。技能不可用、链接无权或数据不足时先说明，不要换另一套数据补齐。

分析点赞、投币、收藏、转发、时长与播放量在这个样本里的关联。使用绝对量，不把除以播放量得到的比率再与播放量做相关分析。先告诉我采用的指标口径、准备回答的问题及材料局限，我确认后继续。

交付HTML和PDF，包含可读的热力图、散点图、方法、来源、样本量与局限；保留可复算的分析脚本和结果数据。以这10条TOP10为样本，不能外推到全站，也不能把相关写成因果。没有外部基准就明说缺少，不推断「行业领先」。

完成后重新运行分析脚本核对正文与图表，说明复算方法和未通过的检查。页数按内容需要决定，不必凑成历史案例的7页。

收到准备采用的口径和问题以后，看它是否正确识别10条、期号与采集时间，再继续。行数不对，就先把材料读全；混入另一期，回到来源纠正。先确认这一小段，后面整份报告才有共同的依据。

打开报告，看它交了什么

那次实际交付了HTML与PDF，PDF共7页，有样本表、相关矩阵热力图、散点图、方法与局限。打开配套结果样例/T0P10七页报告_历史原件/ 里的文件，就能回看原产物。七页是当时的结果，自己重跑不必为了相同页数凑内容。

数据采集于2026-09-12，来自B站每周必看第390期页面。按播放量降序排列。

排名	标题	UP主	播放量	点赞	投币	收藏	转发	时长
1	《未眠野》首曝PV	未眠野	12,436,507	269,919	99,669	90,544	55,532	4:56
2	我来同你玩 二洲年快乐	三角洲行动	8,255,131	629,442	115,085	196,771	107,470	6:27
3	万人追更的终南山怪虫	中国国家地理	6,789,933	647,039	150,648	100,358	39,166	13:55
4	天雷滚滚纽约城	小约翰可汗	5,626,100	234,857	62,593	50,244	5,129	40:10
5	花600天做一道菜	绵羊料理	4,517,898	153,644	50,559	27,512	3,663	6:57
6	全B站最垃圾的一期视频	小潮院长	4,068,070	284,765	110,644	80,525	6,111	18:06
7	在机场随机跟随路人旅行	东尼ookii	4,045,246	174,044	178,032	67,176	3,513	23:43
8	我发现了动画最离谱的BUG?	大福咕咕	4,023,872	99,546	10,454	38,262	2,767	7:05
9	他只用一首歌	萨尔瓦多	3,937,307	188,490	10,674	75,928	5,215	7:54
10	华强买瓜，但死神来了	伊介书生	3,928,038	164,137	39,994	40,882	18,697	7:16

图10-2 | 9月12日七页报告对应HTML的样本页。核对采集日期和10条输入，再继续阅读图；这张图不是PDF封面。



图10-3 | 原报告的相关矩阵热力图，样本量为10。先看行列变量；星号是原报告未作多重比较校正的p值标记，不能把相关当成因果。

先看样本表是不是你交的10条，再看图表的变量和单位。热力图每个格子对应一组变量，散点图每个点对应一条视频；你至少能回表找几条，确认图在画这批材料，而不是另一份数据。

报告中有需要纠正的统计措辞，原件旁边放了勘误说明。比如它把一个Spearman系数写成药0.661，又给出约0.648的临界值，却同时说未达显著，前后就对不上。书里保留原产物，方便看到该检查什么；不会因为图做得完整，就把每句解释都当成已经验证的结论。

留一条可以重新核数字的路

当时任务记录里留下了分析脚本与结果数据，但原脚本没有收入现有公开包。本书另附 复算工具/复算 TOP10_本书新增.py，明确标为后来新增的独立复算工具，不能冒充原任务代码。它读取同一份CSV，输出相关系数、相应检验结果和方法说明。

你不需要先学会写代码。把工具和对应CSV提供给豆包，让它运行并告诉你用了哪份输入；也可以按工具目录的说明自己运行。缺依赖或运行失败时，应如实停在那一步，不能把「已附脚本」当成「已运行成功」。

下面是调用配套独立复算工具的教学模板。

请使用我提供的「复算TOP10_本书新增.py」和
「每周必看第390期_TOP10_20260912.csv」重新核对这份历史报告。
先检查运行条件，缺少依赖或文件就明确说明。
运行成功后，保留输出，指出报告中哪些数字对应、哪些解释需要修正。
这是本书新增的独立复算工具，不是原任务分析脚本。
不要根据这个TOP10样本给出全站或因果结论。

TOP10是挑选过的小样本，10个点里的某一条就可能明显影响结果。就算计算一致，也还要问选题、曝光和观众是不是影响了多个指标。能从这份报告里得到的，是下一步回看哪些作品、补哪些材料，不是提高播放量的保证。

资料包另留有huashu-report的三页扩展案例。它用的是本人历史视频与90天趋势，适合练习图轴和口径核对；本章的七页榜单报告仍只对应huashu-excel与TOP10，复算时不要混用。

§11 分工处理一次，保存方法反复用

Delegate Tasks and Reuse Your Method

到了周末，又要从零散记录里整理周报。上一周已经讲过的分类和缺项规则，能不能留下来？我们先几个容易核对的小任务认识分工，再把周报方法存成Skill，换个对话继续用。

这章会用到三个不同的配合方式：把独立任务分出去，用Skill保留反复使用的要求，再让合适的伙伴带着一份已有报告继续做事。它们可以一起用，但先分别跑清楚，比较容易知道每一步是谁在做什么。

先用三个小任务看看分工



视频技巧10 | 互不依赖的任务分头执行，结果分别核对。教学要点卡。

这个练习不需要任何私人文件。新建本地电脑任务，复制下面9月7日的真实实测原句。数字都是虚构的，答案也能自己核。

做一次多Agent功能探测。当前为本地电脑模式。请实际调用工具，创建3个独立子Agent并行完成下面互不依赖的小任务，不要由一个Agent分饰三角。A：算测试数据[120,80,150,50]的总和与各项占比。B：独立审查测试记录[{日期:1,播放:100,分享:5},{日期:2,播放:0,分享:3}]的分享率口径，指出无法计算项。C：为一个普通人的每周学习复盘提出3项可验证验收标准。三位每人只回100字内，主Agent最后汇总，并报告真实调用得到的子Agent标识；无法创建就直说。所有数字均为虚构测试数据。不联网，不读云盘，不访问已有个人文件，不发送外部消息，不安装或修改任何东西。

完成后，先看任务过程里是否真的出现了独立分支，再分别打开结果页。只有最终回答写了A、B、C三个标题，还不足以确认创建三个子Agent。这次历史任务确实留下了三条分支，9月17日重新打开原任务时，三个结果页也能分别查看。

制定学习复盘验收标准

1. 本周学习时长≥5 小时，以计时记录为准。
2. 完成≥3 个知识点的书面笔记，每篇≥200 字。
3. 做 1 次自测，正确率≥80%，错题全部订正并写明原因。

9月7日 11:45

图11-1 | 9月7日原任务的历史回看：A计算、B审口径、C给验收标准，这里打开的是C结果。数字与标准是模拟练习，不能据此推断并行加速或学习效果。

分支	本次可以核对的结果
A：求和与占比	总和400；占比分别30%、20%、37.5%、12.5%
B：分享率口径	第一条 $5 \div 100 = 5\%$ ；第二条分母为0，无法计算，不能写0%
C：学习复盘标准	交回可以用计时、笔记、自测来检查的标准；这是方法建议，没有测试学习效果

本次没有测加速倍数。我更看重的是这些任务互不等待，结果可以分开检查。假如B必须拿A的计算结果才能做图，就应该先后执行，不能为了显示分工把依赖关系藏起来。

如果当前任务没法创建子Agent，让它说明即可，不要接受一个Agent换三种称呼作为同样的演示。任务能完成和分工真的发生，是两件要分别确认的事。

周报里的老要求，保存下来继续用



视频技巧11 | 换一份材料，在新对话里检验保存的方法。教学要点卡。

另一件更常见的工作，是每周都整理类似的记录。你关心分类、日期范围、负责人和完成时间，这些要求通常不会每周都变。先新建自己的「一页项目周报」技能，用材料A跑一遍。

下面是9月7日真实创建指令，完整保留；材料也在 起始材料/周报A_虚构记录.txt 里。

请帮我创建一个可在「我的技能」里找到并继续调用的自定义技能，叫「一页项目周报」。请真正创建并安装到我的技能，不只是给我一段说明。用途：把每周零散的工作记录整理成一页周报。

输入需要项目名称、起止日期、工作记录。输出固定分成「已完成」「进行中」「待确认」三块，每条注明对应的原记录编号。记录没写完成就不能写成完成；日期范围以外的记录单列、不混入本周；没写负责人或完成时间就标「未提供」，不编造。

创建后，请用下面这份虚构演示材料实际调用一次这个技能，再给我结果和技能入口。只创建给我自己用，不对外分享或给别人发消息。

演示A：项目「教程制作」，范围2026年9月1日至7日。记录A1（9月2日）：大纲已写完。记录A2（9月5日）：表格案例正在测试。记录A3（9月6日）：PPT还没验收，录制日期未确定。材料没写每项负责人。

创建后，去「我的技能」查有没有对应条目。本次菜单显示为One Page Weekly Report，可以搜索「一页」找到。别停在它回复一段SKILL说明，列表中确实存在、下一轮能选到，才是你要的可复用技能。

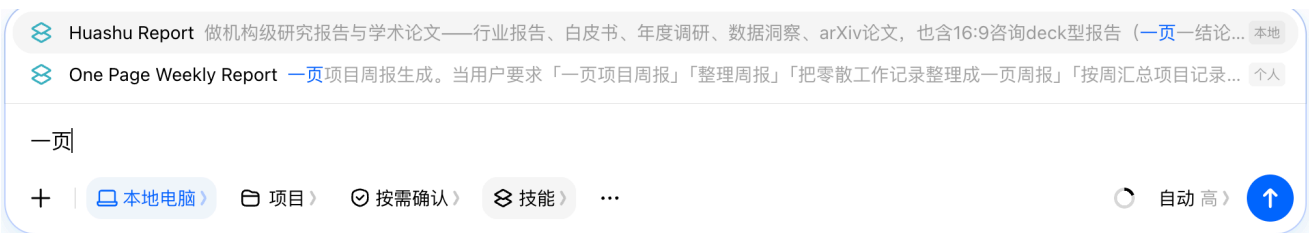


图11-2 | 菜单证明技能已存在，下面还要用另一份材料检查规则。

离开原对话，再给它材料B

新建一个对话，选择刚才的技能。不要把上一份周报全文贴过来，让它读取已保存的规则，再处理新的项目记录。下面是修正规则后最终复测使用的真实原句，对应 学习指令/13_周报修复后新对话_分享版.txt。

请实际读取并使用我已安装的one-page-weekly-report「一页项目周报」技能，处理这份虚构材料。在当前对话交付周报即可。

项目：素材整理。日期范围：2026年9月1日至7日。

B1（8月31日）：旧资料归档已完成。

B2（9月3日）：来源记录整理已完成。

B3（9月4日）：网页排版正在进行。

B4（9月7日）：成片验收日期尚未确定。

各条记录没有提供负责人，也没有提供明确的完成时间。不发送外部消息。

先核分类：B2已完成，B3进行中，B4待确认。再看B1，8月31日不在9月1日至7日内，应单列范围外。最后逐条找负责人和完成时间，四条都没有提供，就四条都写未提供，不能用记录日期替代完成时间。

已按技能流程处理完毕，以下为按模板生成的周报：

素材整理 · 周报（2026-09-01 至 2026-09-07）

已完成

- [B2] 来源记录整理已完成 | 负责人：未提供 | 完成时间：未提供

进行中

- [B3] 网页排版正在进行 | 负责人：未提供 | 完成时间：未提供

待确认

- [B4] 成片验收日期尚未确定 | 负责人：未提供 | 完成时间：未提供 | 待确认事项：成片验收日期

范围外记录（不计入本周）

- [B1]（2026-08-31）旧资料归档已完成 | 负责人：未提供 | 完成时间：未提供

说明：

- B1 记录日期为 8 月 31 日，在本周范围（9 月 1 日至 7 日）之外，故单列「范围外记录」，不归入本周「已完成」。
- B2 虽写明「已完成」，但未提供完成时间，未因记录日期（9 月 3 日）推断为完成时间；B1 同理。
- 全部 4 条记录均未提供负责人与完成时间，按要求逐条标「未提供」，未编造任何人名、日期或状态。

周报已在当前对话交付，未发送任何外部消息。

图11-3 | 9月7日最终新对话的结果回看，使用模拟记录。核对B2、B3、B4的分类、范围外B1，以及逐条保留的负责人和完成时间「未提供」。

我们第一次换材料时，分类和范围对了，但个别条目漏了缺失字段。于是修同一个Skill里的模板和示例，再开全新对话复测，这次四条都齐了。配套 已验结果/周报B_修复后新对话.txt 保留最终结果，旧缺项版本留在过程对照中。

自己的结果如果已经齐全，就到这里，不用故意制造一次遗漏。确实漏了，再参考这个教学反馈模板，把记录编号和缺项换成真实情况。

我检查了刚才的周报，发现【记录编号】缺少【字段名】。
请修改同一个周报Skill的模板与示例，让每个分类中的每条记录都保留这项。
原材料没提供就写「未提供」，不要推测，也不要另建同名技能。
修改后告诉我改了哪条规则。我会新建对话，再用另一份材料检查。

这种复测也能帮你定位问题。同一对话里能按要求做，换对话就忘了，检查Skill是否真的保存；每次都漏同一个字段，检查模板；只有这份材料出错，先看输入本身是否含糊。你不必把所有问题都归结成「AI不听话」。

有了报告，再交给内容伙伴

这次测试里，我们调用客户端里的内容创作伙伴，读一份已有的科普频道分析报告，交回5个选题方向。每条有成立理由、建议时长和预期。这能证明它接到了材料、交付了建议，不能证明那些预测后来实现了。

自己练习时，先选一份已经看过的报告。如果暂时没有自己的，可以用第十章的TOP10报告，但先读它旁边的勘误，不把存疑结论继续放大。下面是教学模板，将【报告文件】换成你提供的文件。材料变了，选题自然不会与历史案例逐字相同。

请查看当前账号可用的工作伙伴，调用适合内容创作的伙伴。
基于我提供的【报告文件】给5个选题方向；没有合适伙伴就先说明。
每个方向写清目标观众、依据报告里的哪条观察、建议时长及理由、还需要补什么证据。
未来效果写成待验证假设，不承诺播放量，也不要把相关写成果。
完成后交付完整结果，区分报告中的事实和新建议。

#	选题
1	我花 30 天造了一台 XX 机器
2	一个被我们用错了 50 年的 XX
3	「XX 的极限」固定系列
4	一个让你睡不着的反常识问题
5	用动画看懂被教材讲错的概念

图11-4 | 9月16日个人工作伙伴交付的5个选题标题，历史任务回看。这里只确认已经交付，效果预测没有作为实测结果展示。

收到「已委派」时先别结束。等完成后打开交付内容，看5条是否齐全，再挑几条回原报告找依据。本次过程中也发现过一处报告区间数值引用问题，修正后才继续，所以「用了伙伴」并不等于不用检查。

如果只给了泛泛的标题，指出哪一条没有使用材料，要求补具体依据；如果写了预计播放量、命中率，把它们留在预测的位置，不能改写成你的实测成绩。伙伴与直接提问谁更好，本书没有做足够的对照。

团队一起用，又多了一层背景

9月15日发布会介绍的组织内「豆包工作伙伴」，面向的是团队共同协作。按发布会介绍，它以独立身份在授权范围内参与工作，利用团队记忆保留背景，团队教过的方法也可以继续使用。

本书没有完成真实多人协作测试。前面的客户端内容伙伴，不能代替组织里的记忆和多人接续证据。要在自己的团队试，可以从一份无敏感信息的周报开始：一个人交代规则，另一个人补要求，再检查下一轮是否沿用。具体能读哪些资料，按所在组织的授权配置确认。

先把自己的一项工作跑顺，再决定哪些部分值得分工、哪些规则值得保存。功能增加以后，判断完成的方法还是那些：打开实际文件，找得到来源，看得见变化。

§12 挑一项工作，照着做到能交付

Choose One Task and Check the Result

你不必一次练完十一个技巧。挑一件这周本来就要做的事，选好起始材料，打开这一章对应的步骤。先做出第一份能检查的文件，再决定下一步加什么。

从视频里的技巧，找到书里的动作

1. 交代目标：第二章先明确用途，第五章用完整改表与PPT指令练习。
2. 接入资料：第三章准备文件与环境，第四章读取飞书、整理49条榜单与TOP10。
3. 人改文件后继续：第五章从B2=1200开始，补公式、人改为2000、保存、重读，再做三页PPT。
4. 缺数留空：第六章使用 02_缺数留空/ 中的五条虚构视频，检查H列公式和I列空值。
5. 安装现成Skill：第十章上传huashu-excel，等安全检测，再在新对话读取TOP10做报告。
6. 局部修改：第六章使用 03_表格选区加粗/，选H4后不在指令里写坐标；HTML文字定位另做一个练习。
7. 本地、云端和定时：第七章先浏览官网，再用三条模拟记录跑一次定时，检查135分钟、3篇笔记、4题。
8. 图片接视频：第八章直接复制生图原句，确认原图后再发图生视频要求，完整播放约5秒原片。
9. 手机接续：第九章准备版本1，再按尚未完成实测的手机步骤练习，真实发送与原文件变化分别核对。
10. 多Agent与客户端伙伴：第十一章先拆三个能独立核对的小任务，再让伙伴根据自己的报告交付5个方向。
11. 保存自己的方法：第十一章创建周报Skill，换材料、开新对话，逐条查分类和缺失字段。

正文中的提示词就在对应动作旁，可以直接复制。带【】的内容先换成自己的材料或要求。「真实原句脱敏版」说明它从哪次任务来；「教学模板」说明它经过重新组织。模板拿来练习，效果仍要看你实际跑出的结果。

把起点、结果和答案分开放

起始材料/ 用于开工，已验结果/ 用于做完以后对照，过程对照/ 保留历史问题。新增的 01_一次性定时/、02_缺数留空/、03_表格选区加粗/ 可以独立练习，全部操作已经写在本书相应章节。

名字相近的材料最容易拿混，开始前看一眼样本：第五章是四个月虚构销量；第六章主例是五条虚构视频，网页扩展则是本人10条历史视频与90天日表；第十章是每周必看第390期TOP10。49条全量文档只属于榜单采集那一步。

旧21号仍保留四行虚构缺数练习，其中有零播放记录，适合继续练分母为0的处理。它与第六章五条实测材料不同，11.43%的合计互动率答案只对那份四行练习成立。练习23号的2400/8150也只对应你后来把C2改成400的扩展任务，不覆盖第五章的2340/8090。

历史修复指令11、12、17、18只在结果出现相同缺口时参考。自己的文件已经正确，就跳过。七页TOP10报告旁边有统计勘误，原任务分析脚本未取回；工具目录里的是本书新增的独立复算脚本。读这些身份说明，比只看文件名里的「结果」更可靠。

接一件自己的任务，用这张卡开工

这是通用教学模板，可以删掉与你无关的句子。不要为了填满模板，给一件简单工作增加无用要求。

我要把【材料】做成【具体文件或结果】，给【使用者】用于【场景】。
请只使用【材料范围】，统计日期为【日期范围】。
缺少的信息明确列出，不补成事实；指标按【计算口径】处理。
允许修改【位置或文件】，保留【我已经确认的部分】。
交付时给我可打开的文件，并核对【一个具体数字或操作】。

最后一项尽量小而明确。比如「点播放量降序，第一条应是视频04」，或者「保存后重新打开，B2仍为2000」。自己能核的一处，会帮助你发现任务究竟有没有落到文件里。

看到这些现象，先查对应的一层

现象	先查什么
AI说找不到材料	当前运行环境、文件是否已提供、链接是否有权访问
数值看着对，改输入却不跟着变	该格是公式还是硬填数字，重新打开的是否同一文件
说只改一处，旁边也变了	保留原件，列出多改的位置；要求恢复后重新对照
对话里说完成，打开却没有结果	实际文件、任务状态和读取位置，别只核回复摘要

最后再问一次：这个结果能说明什么，仍然不能说明什么？一次定时成功不等于每天稳定；一份报告数字算对不等于因果关系成立；一个Skill菜单项也不等于每条规则都被保留。这些判断不需要懂模型原理，只需要愿意打开产物核一眼。

把第一项工作做顺以后，回头看哪些要求每次都要重复。它们通常就是你下一份Skill最值得保存的内容。

来源与案例范围

公开网页资料首次查阅于2026年9月7日；案例更新覆盖9月12日、15日、16日和17日，书稿更新于9月17日。下列公开来源用于核对产品定位、执行环境、协作方式和当前模型名称；它们不替代本书的实际操作结果。页面后续更新时，以对应页面为准。

1. **豆包工作官网**：生产力Agent、Office工具、图像视频、手机派发任务等当前产品介绍。
2. **豆包工作团队版**：飞书已有资料、权限与协作环境。本书没有演示邀请真实同事进入团队。
3. **豆包工作帮助中心：本地电脑与云电脑的区别**：两种执行环境及设备条件。页面访问可能需要登录。
4. **Seedream 5.0 Pro官方模型页**：模型说明。官网当前型号不作为全部历史生成任务的后台型号证明。
5. **Seedance 2.5官方模型页**：模型说明。本书单个视频案例不构成跨模型排名或参数上限测试。

过程截图与教学卡分开看

本书正文共43张图：31张来自实测过程、成果或已注明来源的画面，另有12张为视频整理的教学要点卡，包括一张总览与11张技巧卡。教学卡用于提炼步骤，不是豆包工作生成的结果，也不是产品界面或成功测试的证据。

教学卡的大号数字对应视频技巧01—11，不对应书的章节编号；总览没有技巧编号。原过程图继续使用图x-y编号，图注中的日期、模拟数据、历史回看和重新渲染说明仍然适用。

案例材料从哪里来

视频表现表来自花叔B站后台导出的10条历史作品，发布时间为2026年4月17日至8月5日。标题脱敏为视频01至视频10，数字按原CSV保留；含「万」的展示数值按现有精度换算。趋势表为2026年5月25日至8月22日的90个自然日，两张表不代表同一个统计范围。数据处理、比例计算和网页制作由豆包工作完成，随后逐项核对。

四个月销量表、五视频缺数表、四行缺数扩展练习、周报A/B、三条学习记录、手机清单和多Agent计算记录均为虚构教学材料。飞书案例实际读取花叔已有权限的方法文档；公开材料包提供按相同六条要点整理的练习原文，没有公开私人来源链接。这份改编原文不等同于原私有文档，替换后指令未被标成再次实测。

过程与成果插图来自本轮实际界面、交付文件和云浏览器截图。云浏览器拍到的官网作品属于官方示例；第五章的销量PPT、第八章的图片与视频、第十章的报告则是本轮真实生成的成果。手机章的设置截图只证明电脑配置状态，不能证明手机接续完成。

材料包保留起始材料、学习指令、已验结果和必要的过程对照。正文把实际结果与后续练习建议分开，生成内容的细节不保证每次相同。额度耐用、任意桌面软件操控、所有连接器通用性，以及全自动无错误执行，都不在本次测试结论内。

榜单案例来自2026年9月12日采集的B站每周必看第390期：全量49条，另存按播放量排序的10条子集。huashu-excel七页报告读取10条子集，不以49条为样本。平台计数随时间变化，历史快照与后来访问的数值可能不同。

9月15日记录了缺完播数据的问答；HTML报告文字定位修改实际发生在9月16日。客户端内容伙伴原任务显示9月16日调用并交付。9月17日进一步取得五视频xlsx原件：H列公式保留，I2:I6真实为空；内置表格选择H4后，输入区自动携带选区标签，指令正文不写坐标，另存结果仅H4字体加粗。正文与配图区分这一表格选区和另一项HTML文字定位。

9月17日的一次性定时任务按13:18计划触发，实际打开了学习复盘产物，135分钟、3篇笔记、4题与给定模拟记录一致。配套Markdown从实际产物代码视图读取并去除界面零宽字符，不称服务器原字节副本。该例不构成每日长期稳定、休眠后持续工作或产品隐私架构的证明。

TOP10历史HTML/PDF均为取回的原产物；数据CSV从HTML首张表逐格提取。报告中的统计措辞问题另有勘误。原任务分析脚本未取得，配套复算工具由本书独立新增并实际运行，二者身份分开。

正文中的教学模板为迁移练习重新组织，未逐条重测；实测原句的私人位置用【】占位替换。组织内豆包工作伙伴的介绍来自花叔9月15日参加的飞书与豆包工作发布会，尚无本书的真实多人协作验证。

拿一件自己的工作，接着做下去

从一份小材料开始，把用途、材料、交付和检查要求交代清楚。完成以后，打开文件，把关键地方对一遍；要改，就说清位置、现象和应有结果。

配套材料包括起始表格与CSV、学习指令、结果样本、历史修复对照，以及花叔的表格分析和报告Skill。手机接续练习的验证范围单独标注。完整目录与使用方法见第十二章。

配套视频已发布：[B站](#)、[YouTube](#)。视频照实际界面走了一遍每一步，书里配上可以直接复制的指令、材料清单与核对位置——先看一段，再翻到对应那章亲手做一遍。这本橙皮书共 51 页，覆盖 11 个技巧，全部案例都经过实际运行。

花叔 | AI内容创作者、独立开发者。用AI完成实际项目，再把过程讲清楚。

豆包工作从入门到精通·橙皮书

版本260917 | 文字更新日期：2026年9月17日

练习时使用自己的材料副本，具体入口与可用功能以账号界面为准。各章分别标明实测结果与练习建议。