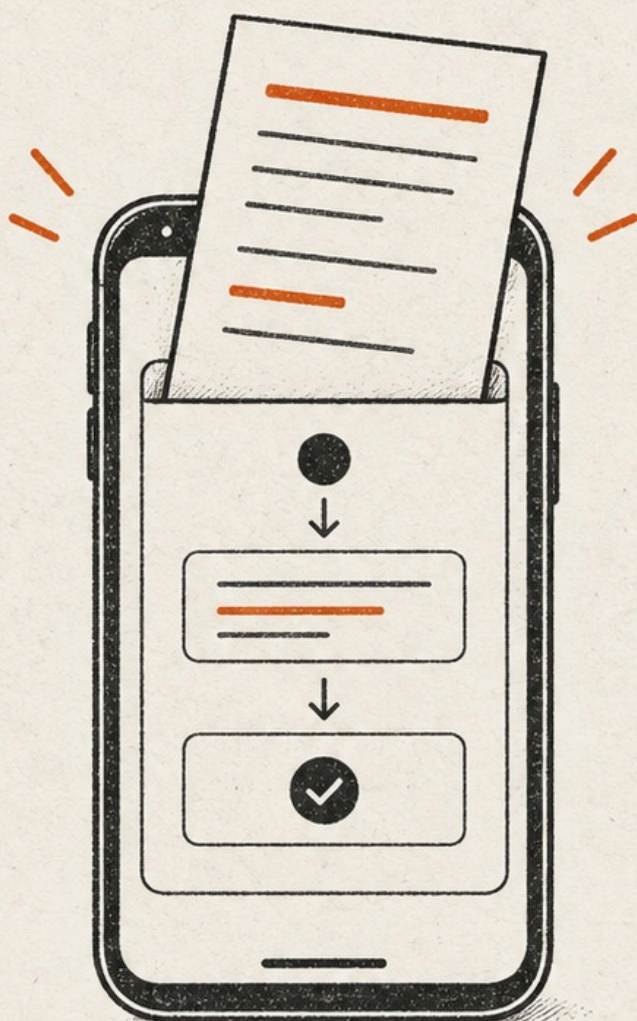


从一句话 到一个手机Skill

橙皮书



STEPX Neo与阶跃Amoo实操手册

花叔 著

拿到这本书，先做什么

这本手册是视频《不会写代码，我给智能体手机手搓了个Skill，实现了「言出法随」》的配套资料。我们从STEPX Neo和阶跃Amoo上的真实制作过程出发，整理出一条可以照着走的路线：明确需求，写规程，保存资料，测试，再决定要不要分享给别人。

配套模板叫「灵感收件箱」，由项目经验重新整理而来。它的基础能力是文件里的素材、偏好与来源管理，暂不提供定时服务，也不是视频里「言出法随」的原始发布包。手机笔记和日历可以另行扩展，前提是你自己的设备确有工具与权限，并完成对应测试。

阅读顺序和动手顺序

1. 第1—4章：把自己的需求写成规程。先完成文件侧的最小功能，手机能力章节用于理解分工和设计扩展。
2. 第5章：先选好测试，不急着手打勾。准备练习资料与预期结果。
3. 第6章→第7章前半：打包，推到测试区，安装。手机未安装前，不把纸面设计当作真机通过。
4. 回到第5章：在实际环境里验收。失败就改相关规则、重新打包安装后复测。
5. 第7章后半→第8章：决定是否提审，再逐步扩展。个人练习不要求公开发布。

没有受支持手机，也可以先完成需求单、SKILL.md和文件记忆练习。对话环境必须具备相应文件工具与持久工作区；没有这些条件，就只能先形成方案，不能声称跨对话保存已完成。

这套资料里有什么

- 本手册：8章实操、附录与官方入口，支持PDF、HTML和EPUB阅读。
- 完整模板学习包：需求单、提示词、24项测试、打包检查、Skill教学目录及检查器。
- 独立技能ZIP：只有6个教学文件，用于准备自己的测试，不能替代真机验收。
- 两页速查卡：动手路线与最小验收记录，适合边做边看。

第5章的8项是便于跟做的场景演练，模板里的24项是更完整的行为用例。基础文件版先测第1—3项演练和模板中相应文件用例；笔记与提醒的演练只在你决定扩展并具备条件时执行。未测的项照实保留，不计入通过。演练1对应模板用例1、6；演练2对应4、5；演练3对应9、10；笔记演练4—5对应13—15。提醒演练6先检查模板用例16的边界；演练7—8须在扩展后另建真机用例，不能用基础模板的24项替代。

事实核查日期：2026年10月15日。产品界面可能更新，书中标明了当前页面与旧文档不同的地方。新提示词与教学模板不等同于本项目原测试逐字复现。作者：花叔。

CONTENTS

目录

按章节阅读；实际操作按前页路线回到相应步骤。

01	从视频里的效果，拆出你的第一个需求	4
02	把需求写成SKILL.md	6
03	记住什么、怎样更新：四类记忆	9
04	让阶跃Amoo调用手机能力	12
05	真机验收：问回来、打开看、等到点	14
06	打包与版本：只装要交付的文件	16
07	AmooStore：测试、提审与发布	18
08	做成自己的日常工具	20
附	模板、排错与来源	22

01

从视频里的效果，拆出你的第一个需求

你可能是看完视频，想让自己的智能体手机也做到这些：随口说一句，存下一个选题；隔天换个对话，接着写；到了约好的时间，再来提醒。几件事连起来看很顺，真正动手时，得把每一步拆开。

我从来不会写代码，做「言出法随」时，代码和实现也都由AI完成。但我得告诉它，什么算存好了，哪条是新的偏好，哪句话只管这一次。你也可以从这里开始。先拿一个自己真的会用的需求，把完成标准说清楚，再让coding agent替你写成Skill。

先选一件明天还会用的事

这本书跟做的例子叫「灵感收件箱」。你想到一段内容，告诉它选题名、原话和来源，它保存下来；下次补充时放进同一个选题；你说「接着写」，它读回资料，交出一份可修改的初稿。这个模板是根据项目经验重新编写的教学版本，和视频里的「言出法随」不是同一份发布包。

我建议第一版就做这些。你也许还想接相册、找店、做行程，都可以先记到后续需求里。功能一多，你遇到「它没记住」时就很难分清，究竟是没保存、读错文件，还是拿到了素材却写错了。

想不到选题的话，可以先用「我的通勤观察」练手。练习内容由你自己写，或者明确标成虚构测试数据。第一段说路上看到什么，第二段补自己的想法，第三次让它把两段整理成一个开头。别用银行卡、证件或私人聊天来做第一次实验，几句普通文字就足够检查流程。

把一句愿望写成一张需求卡

「希望手机懂我」很难判断做没做到。换成「新开对话后，能准确说回我为同一选题保存的两段原话和日期」，你就知道该检查什么了。打开你在用的coding agent，在一个新的项目文件夹里，把下面这段交给它。方括号里的内容换成自己的。

我要做一个叫「灵感收件箱」的Skill。
使用者：[我自己，平时随手记录文章想法]。
触发场景：[想到一个片段，但现在没空写]。
输入：选题名、原话、来源日期、这次的要求。
第一版只做：保存片段、追加片段、查回、根据已有片段起草。
成功标准：
1. 保存后重新读取，能核对原话和日期。
2. 追加第二段后，第一段仍然存在。
3. 新对话按选题名查回，两段都在，不增加我的经历。
现在先帮我整理需求卡，指出会影响实现的缺失信息。
不要直接增加提醒、发布或其他手机操作。

你收到的需求卡应该很短，能让你一眼看懂。比如它追问「资料要放在哪里」，这确实影响后面能否找回来；如果它开始问主题色、头像和宣传口号，可以告诉它先做内容存取。我们此时还没有在做一个带完整界面的App。

存储位置也先用人的语言说明：这是我的独立练习资料，与其他项目分开保存。让agent确认当前运行环境实际可写的位置，再记录下来。电脑上的路径、云端工作区和手机文件系统可能不同，不能把其中一个位置的文件当作另外两个地方也已经有了。

从输入一路追到可见结果

拿「帮我记一下，咖啡馆这段以后写文章用」来说，你要的是一段创作素材。若它把这句话放进待办清单，下次写稿时只读选题文件，就可能找不到它。项目在2026年10月9日遇到过这种情况，后来调整为先判断内容类型，再决定存放位置。

所以，需求卡里还应写清楚这句话接下来经过哪些动作。对「灵感收件箱」，顺序是：识别选题和片段，找到已有资料，追加保存，重新读取，再告诉你存了什么。没有同名选题就新建，有两个同名选题就请你指认。这里的每一步，都可以对应一个具体的问题。

「重新读取」值得单独写。AI在聊天里把你的话复述一遍，只能说明这轮对话里有这段文字。我们要核对的是保存后的内容。如果没有文件权限，就应当告诉你没有保存成功，不能把聊天答复当作替代品。

把「完成后我在哪里看」补到每项需求后面。保存片段看资料文件；同步手机笔记看笔记App；提醒看日历或时钟里的条目，并在第5章等实际通知。这样每个功能都有可检查的终点。

提前写出两个容易误会的例子

需求卡只写正常情况还不够，你可以给它两句很接近日常说法的输入。第一句是「这段先存着，今天不写」，第二句是隔天再说「把这篇接着写」。前一句的限制应该在那次存档后结束，不能导致后一句仍然拒绝写作。项目早期就出现过把「这次仅存档」当成长期限制的情况。

再试一句「以后我找地方办公，优先环境安静」。这是可复用的偏好，和一篇文章的片段要分别保存。具体怎么分，第3章会展开。你现在只需让agent在需求卡里承认这两类信息不同，不要把所有带「记」字的句子扔进同一个清单。

请用下面三句话检查刚才的需求卡：

A：「给『通勤观察』存一段，今天先不写正文。」

B：新对话中说「把『通勤观察』接着写」。

C：「以后整理我的稿子，请保留我提供的原话。」

逐句说明：它属于哪类信息，保存在哪里，何时失效。

现在只检查设计，不声称已经实际保存或通过手机测试。

没有STEPX Neo的读者，也可以先把需求卡和文件存取规程做好。手机能力是否可用，要等到受支持设备、相应账号和权限具备后再验证。不要让agent在电脑上模拟一次回答，就把手机部分勾成完成。

本章交付物是一张你能自己检查的需求卡：只保留一个日常场景，列明输入、存放位置、操作范围和三条成功标准，并附上「本次限制」「长期偏好」两个边界例子。把它留在项目里，第2章直接交给coding agent。

本章依据：本项目2026-09-30、2026-10-09实测记录（仅结论公开）。需求卡与练习提示词为本书新增教学示例。

02

把需求写成SKILL.md

需求卡写完，你已经完成了很大一部分判断。接下来要把这些判断保存成agent每次都能读取的规程。AmooStore官方给出的Skill标准结构里，必需文件叫SKILL.md，上面是元数据，下面是Markdown指令；脚本、参考资料和模板都可以按需要再放进去。

你可以把这一章和需求卡一起交给coding agent，让它直接生成文件。你负责看懂行为是否符合预期，文件名、格式和目录这些细节让它处理就好。不过建议你至少打开SKILL.md读一遍，这个文件决定了它遇到你的话时会做什么。

文件上半段：什么时候调用

SKILL.md开头用两行短横线包住一段YAML。YAML是按「字段名：内容」记录信息的文本格式，新手不用先学一门语法，照着示例让agent生成即可。下面是本书模板采用的最小头部示意，实际模板包还包含详细规程。

```
---
name: inspiration-inbox
description: 保存有日期和来源的创作片段，按选题追加、查回并起草；区分长期偏好与本次要求。用户说记个灵感、补一段、接着写时使用。
version: "0.1.0"
---

# 灵感收件箱
```

这里的name使用英文标识「inspiration-inbox」，书中显示名称是「灵感收件箱」。description要讲清用途和触发场景。写「一个强大的个人效率工具」大概对调用没多少帮助，写出「记个灵感」「补一段」「接着写」，agent更容易把你的日常表达和这个Skill对应起来。

version是Skill包的版本，示例从0.1.0开始。书封上的日期版本和它各管各的，别混在一起。以后实际上传时，还要核对网页回填的显示名、场景和描述；把文件生成出来，不代表所有表单都已经替你填对了。打包与版本管理放在第6章讲。

正文写动作，让它有顺序可循

很多人第一次写Skill，会花很多文字给agent规定身份：细心、聪明、经验丰富。你当然可以写，但接下来还得回答几个很具体的问题：先读哪个选题，追加还是覆盖，碰到同名怎么办，保存后怎样判断成功。

对我们的练习，正文至少要把下面这条流程说清楚。它是规程片段，不是一条可以粘到终端执行的命令。

保存与追加

先判断要保存的是事实、偏好、创作片段还是本次要求。

创作片段按选题定位，先读取已有内容。

选题名缺失且无法确定时，问用户这段归哪个选题。

同名候选不唯一时，请用户指认，不替他合并。

保留原话、日期和来源，把新片段追加到已有内容。

保存后重新读取，核对旧片段和本次新增内容。

回复新增了什么、存在哪里、查回结果如何。

无法写入或查回时，报告实际完成的部分。

「保留原话」也得落到实现里。原话可以旁边配摘要，但不能只存摘要、把原话丢掉。以后整理文章时，我们还需要核对某个判断究竟是自己说过，还是agent帮忙推出来的。至于完整日期、偏好更新和临时要求怎么存，第3章会给出例子。

正文再加上「起草」的规则：先读回该选题全部相关片段和写作要求，引用具体经历时只用有来源的内容；缺少关键材料就说明缺口，生成的段落标成初稿。你想要的是以后能继续改的稿子，没必要让它把未知的地点也补齐。

给coding agent一份可以开工的任务书

打开第一章建立的项目，把需求卡交给agent，然后发送下面这段。这里授权的是在当前项目里生成教学Skill文件，手机上的安装和实际操作放在后续步骤。

请依据需求卡创建「灵感收件箱」Skill。

slug使用inspiration-inbox，先做文件存取与起草规程。

交付SKILL.md、必要参考文件和一份使用说明。

只有规程无法完成的确定性处理，才增加脚本，并解释原因。

请做到：

- 正文写明触发、分流、读取、追加、回读、失败处理。
- 运行数据与Skill安装文件分开，先确认实际可写目录。
- 示例用明确标注的合成资料，不放个人聊天和凭据。
- 手机能力使用前查当前工具说明，不虚构接口或参数。
- 不自动安装、上传、发布或修改其他项目。

完成后列出生成的文件，说明每个文件负责什么。

把尚未验证的手机步骤单独列出，不算作已通过。

如果它一口气生成几十个文件，你可以请它解释哪个是这个需求必需的。第一版可能几份文本就够了，暂时没有需要脚本处理的逻辑，scripts目录也可以不建。官方把scripts、references和assets都列为可选，目录看起来齐全并不会让Skill自动变可靠。

参考文件适合放较长的记忆规则、手机能力注意事项；assets可以放空白记录模板。SKILL.md要明确告诉agent什么时候读取它们，否则文件虽然在包里，也可能没有进入这次任务的上下文。不要把每份参考全文再复制回主文件，后面改一处、漏一处，很容易互相打架。

拿到文件后，先检查这几处

先在文件列表中找到真正的SKILL.md，确认没有被保存成SKILL.md.txt。打开它，看元数据后面有没有完整正文，再让agent按原始需求卡解释一遍：「追加第二段时，为什么不会覆盖第一段？」如果答案只剩一句「会智能处理」，就请它补具体操作。

也检查有没有把「能力不可用」写成「换个说法继续完成」。比如手机笔记工具暂时没有权限，可以完成已授权的文件保存，再明确告诉你笔记没有同步。失败要停在真实的位置，不能拿一个新建文件去冒充手机笔记。

Skill包和Agent包是不同类型。本章做的是Skill，必需文件是SKILL.md。不要因为看到Agent教程，就额外把AGENTS.md、SOUL.md或.metadata.json当成Skill的必填套装。

本章交付物是一份能读懂的SKILL.md及其必要支持文件。你能指出入口描述在哪里、保存与起草的顺序在哪里、失败后怎样回报，并能把每条规则对应回第一章的需求卡。

本章来源：[AmooStore官方文档](#)；[Skill上传页面](#)（2026-10-15核查）。正文规程与任务书为本书教学示例。

03

记住什么、怎样更新：四类记忆

「记住我喜欢什么」这句话，看起来没什么难度。可你过去喜欢过一家很吵的店，今天又明确说以后办公优先安静，它该听哪条？你说「先存着，别写」，下次让它写时，这句话还算数吗？

做「言出法随」时，我遇到过后一个问题：本来只约束当次存档的要求，影响了后来查询和写作。所以「灵感收件箱」从一开始就把信息分成四类。你不必每次亲口报分类，但Skill必须知道自己保存的是什么，下一次该怎样使用。

同一句话里，可以有不同性质的信息

第一类是过去事实，例如「10月3日我在A店写了一小时文章」。它记录发生过什么，要保留日期和来源。以后即使你不去那家店了，这件事也不会因此变成没发生过。若后来发现日期记错，应留下更正依据，不能悄悄把历史改成新故事。

第二类是当前长期偏好，例如「以后找地方办公，安静优先」。它影响之后同类任务的选择。这里的「长期」指用户希望持续适用，仍然允许修改。你新说「最近更看重离家近」，要看这是新增条件还是替换旧条件；不能确定就问一句。

第三类是创作片段，包括原话、素材出处、选题名以及与这篇内容绑定的写作要求。「这篇别写成旅行攻略」应该跟着这篇选题，下次接着写仍然有效。它不应该影响所有未来文章，更不能被当作一条待办。

第四类是本次指令，例如「今天只存片段，不写正文」。它只约束当前任务，任务结束就失效。把这句话和「这篇保留第一人称」放在一起时，agent需要分别处理：前一句到本轮结束，后一句保留在该选题的要求里。

分类先看内容和适用范围，再看动词。「记一下」后面可能是事实、偏好或片段；「记一下明天交稿」则已经涉及事项。一个句子包含两类内容时可以分别记录，但不要因此额外创建用户没要求的提醒。

让每条记忆都能找到原话

第一版用普通文本就能把结构写清楚。下面是一条合成记录，展示该留下哪些信息，日期不代表读者真实经历。具体格式可以由模板实现，字段含义不要省掉。

类型：当前偏好

内容：整理稿件时优先保留我提供的原话。

原话：以后整理我的稿子，尽量留住我说话的样子。

来源：用户在本次对话明确提出。

记录日期：2026-10-15

适用范围：稿件整理

状态：当前有效

补充：不是逐字禁止修改；拿不准时询问用户。

如果来源是一篇旧帖，还要保留原帖日期和链接。记录日期是今天、事件发生在去年，两者要分开。原帖没有给具体日期，就写未提供，别为了字段齐全去补一个。引用到文章里时，读者看到的时间线才有机会被你核对。

推测也单独放。假如照片里有落地窗，agent可以说「这张照片里能看到落地窗」，不能直接存成「用户长期偏爱落地窗」。你确认之后，它才有了偏好的来源。一次顺手的推测被写进资料，下一轮再被当作事实引用，很容易越积越像那么回事。

新偏好来了，更新相关条目

你可以先做下面这个三轮练习。为免混进已有个人资料，使用独立的教学数据目录。第一轮记过去的评价，第二轮明确新的偏好，第三轮换新对话查回。提示词按项目经验提炼，读者自己的环境仍需实际验证。

第一轮：灵感收件箱，下面是合成练习资料。
2026年10月1日，我对A店的评价是「离家近，座位舒服」。
保存原话、日期和来源，作为历史评价。

第二轮：补充一条当前偏好：以后选办公地点，安静优先。
这条用于今后的推荐，A店的旧评价保留作历史记录。
保存后查回，告诉我改了哪一条。

第三轮，新对话：我选择办公地点有什么讲究？
区分当前明确偏好、过去评价和你的推测。
请指出每条来自哪里。

成功的回答应该同时容得下两件事：你曾经肯定A店的距离与座位，现在优先考虑安静。不能因为新偏好出现就删除旧评价，也不能从旧评价反推「以后必须离家近」。偏好里的「优先」「最好」「必须」强度不同，要尽量保留原话的轻重。

如果两条明确偏好在同一个范围内冲突，最新的明确更正优先；旧条目保留历史状态，并指向这次更正。只写「都记住」而不标当前哪条有效，下次使用时还是会打架。

换一个对话，把同一篇文章继续下去

现在给「通勤观察」存两段材料。每次都写同一个选题名，附上日期或来源，让agent先读已有内容再追加。写作要求和片段放在同一选题下，追加后再读回，确认以前那段还在。

灵感收件箱，给「通勤观察」追加一段。
以下是我提供的原话：[粘贴自己的片段]。
日期与来源：[填写，未知就写未知]。
这篇的要求：[例如保留第一人称]。
本次只保存，暂不写正文。保存后查回这篇已有的全部片段。

另开对话再补第二段，最后说：「读取『通勤观察』的全部片段和写作要求，给我一份初稿。先核对来源，缺的就说缺，不增加我的经历。」如果它准确找到了资料，你就跨过了聊天窗口的限制；如果找不到，先检查新对话是否用了相同数据目录、相同选题名，以及是否真的读取了文件。

项目在几轮新对话里查回过偏好与片段，也生成过初稿，但初稿曾出现输入里没有的时间、地点和经历。取回资料与忠实写作要分开检查。你读稿时，把每个具体经历对应到原片段，无法对应的就删掉或请agent重写，别因为文字顺就放过去。

本章完成后，你应有一份带来源的历史记录、一条当前偏好和一个含两段原话的选题。在新对话里查回它们，能看出当前规则和历史评价的区别；「本次只存」已经失效，该选题的写作要求仍然保留。

本章依据：本项目2026-09-30、2026-10-09实测记录（仅结论公开）。四类分流沿用项目经验，字段与合成练习为本书新增教学设计。

04

让阶跃Amoo调用手机能力

本章先理解调用流程。要在手机上实际跟做，请先按第6章打包、完成第7章的测试安装，再回到这里验证；基础模板默认只做文件记忆。

前面几章，我们已经把「怎样做」写进Skill，也有了可查回的资料。接下来，你可能想把选题同步到手机笔记，或者设一个写稿提醒。此时要多看一层：当前手机到底提供什么能力，阶跃Amoo是否能调用，以及调用后有没有留下真实结果。

Skill负责组织流程，阶跃Amoo理解你的话、读取规程并调用当前可用工具，手机里的日历、时钟或笔记承接具体动作。开发时可以查看Step Studio的连接器目录，分发和审核则走AmooStore。这是我们在本书里采用的分工方式。一个能力出现在官方目录里，还需要在你实际使用的环境确认可用性和权限。

先发现能力，再传参数

不要让coding agent看到一个功能名，就自行编一个API。项目采用的调用方式是让阶跃Amoo先通过ability搜索能力，读取当次返回的参数说明，再执行。下面是一项只读查询的真实语法，用于查询手机当前时间与时区。

```
{"action": "search", "query": "alarm_clock_get_current_time_zone"}
```

确认当前工具返回的说明仍适用后，再调用：

```
{"action": "exec", "method": "alarm_clock_get_current_time_zone", "params": {}}
```

这是阶跃Amoo的ability工具参数，不能复制到电脑终端当作命令运行，也没有一个可以据此拼出来的通用HTTP地址。普通读者直接给阶跃Amoo自然语言任务就行；你写Skill时，把「先查当前能力说明」写进去。若当前环境没有ability，就让它报告缺口，不能假装执行了这段JSON。

对其他方法，连参数也要现查。系统会更新，你手里的旧示例可能只适用于当时版本。官方日历说明就区分了打开新建页面和实际新增日程：打开页面后，还可能需要用户填写保存。看到日历界面出现，不能立即回报「已经创建」。

把文件保存和手机笔记分开回报

「灵感收件箱」的资料文件负责跨对话读取；系统笔记则是你能在手机App里直接查看的另一份内容。你要求「把这段顺手存到笔记」，就是增加了一次同步动作，两个存储位置都需要各自检查。

本项目查回过跨对话片段，也在笔记App里核对过写入结果，但曾出现聊天初稿里有多段、手机笔记只查到一段的情况。于是规程里要分别写：资料文件是否保存，笔记是否同步，分别读回了什么。不要用一句笼统的「都记好了」把两件事混过去。

灵感收件箱，把「[选题名]」中我指定的这段内容，同步到手机笔记「[唯一标题]」。

先确认当前可用的笔记创建、查询或追加能力。

若已有同名笔记，先查内容；多个候选请我指认。

只操作这一个目标，不处理其他笔记。

完成后分别回报：资料文件状态、笔记写入状态、查回内容。

权限或能力缺失时，说清停在哪一步。

这里「唯一标题」最好带一个你能认出的练习编号，例如「通勤观察练习A」。执行后打开笔记App搜这个标题，看原话、段落和日期是否在。若没有查询能力，只能做到打开App人工检查，就明确保留「待人工核对」状态。重试前也先查有没有已经写入，免得多出几篇同名笔记。

照片能找到了，内容还得看得见

用相册和截图取素材时，同样按步骤检查。相册检索返回了文件路径，只说明找到了候选文件；能读到画面，才能描述里面有什么。项目补测时，相册检索曾需要先准备图文特征模型、等待索引，再继续运行。你的设备若查不到，先看当前工具返回和系统准备状态。

你可以这样说：「读取我指定的截图，只整理可见内容，保留截图日期。看不清就指出哪部分看不清。」一张只截到标题和导语的图，支持你记录一个选题，不支持概括全文。由照片推测出的个人偏好，也按第3章的规则等你确认后再保存。

语音输入转成文字后，可以按普通片段处理。不过「快记能录音」和「能提供转写文本」是两项能力。2026年10月15日查到的官方快记连接器只提供录音启停等动作，明确不提供录音转文字。你要做会议转写，需要再确认独立的转写能力。

提醒要有明确时间，也要看实际权限

用户说「周五写稿前提醒我」，缺少钟点，Skill应当追问。不能替你默认早上9点，也不能把一次短时测试当成给原来的日程改期。创建之前先把目标、日期、时区、钟点以及提醒方式对齐，沿用用户已明确的意图和工具实际授予的权限，只写指定事项。

创建一条独立练习提醒，标题「[唯一标题]」。

日期：[完整年月日]；时间：[时:分]；时区：[填写]。

请在这个时刻提醒，不提前，不更改其他日程或闹钟。

先确认当前工具支持的提醒方式和所需权限。

缺参数请问我，创建后查回时间及提醒设置。

手机弹出授权时，你需要看清它要访问什么。若返回「等待授权」，就保持这个状态，授权完成后再继续核对结果。通知是否允许、提醒设置是否正确、系统到点是否真的显示，都可能影响最终体验。详细的到点验收放在第5章。

项目在2026年10月12日收到了日历和时钟的实际通知，同时也发现了默认时间、改错旧日程等问题。因此你要同时检查这条提醒和原有事项。测试一条闹钟时，只操作这一条；官方时钟能力里有停用全部和删除全部的方法，不能拿来当作单条测试的清理步骤。

本章交付物是你自己的手机能力记录：需要哪个动作、当前查到什么工具、缺不缺权限、调用返回什么、在哪个App核对。对笔记或提醒选一条独立练习目标，保留明确的已完成与未完成状态，带到下一章验收。

05

真机验收：问回来、打开看、等到点

先用这一章准备验收用例，再按第6章打包、第7章完成测试安装，然后回来执行。已经安装的读者，可以直接从基础文件测试开始。

「言出法随」的实测里，三段素材确实能在新对话里合成初稿，但后来独立打开手机笔记，查到的内容并没有覆盖全部三段。提醒也一样：2026年10月12日，测试机上的时钟和日历通知实际出现了，同时却发生了把另一个日程当成改期对象的情况。我们需要分别回答：资料有没有保存，目标App有没有收到，到点有没有通知，以及原来的东西有没有被动过。

先准备一份能对照的记录

测试用虚构素材，标题统一加「验收」，不要拿明天真正要交的工作试手。记下Skill版本、手机系统版本、测试日期、时区和权限状态；再截一张已有测试日程的画面，留作前后对照。下面的方括号要由你填写，其中提醒时间请选当前时间几分钟以后，写完整日期和时分。

每次测试记录五样东西就够了：原话、预期、实际结果、证据、是否通过。模板包的「测试用例.md」可以直接拿来填。没测写「未测」，拿不到证据写「待核」，别把它们算进通过率。

八个可以照着做的测试

第1—3项检验基础文件记忆；第4—5项是系统笔记扩展；第6—8项是提醒扩展。本书附带的基础模板不启用提醒服务，扩展任务书在提示词合集里。没有工具或没有完成扩展时，将相应实操标为「不适用 / 待扩展」，同时验证它会明确说明未完成，不得假装成功。

1. **存一段，再换对话查回来。**输入：「灵感收件箱，存入『验收读书』：我今天读到一个观点，先描述问题，再找解决办法。来源是我手动输入的练习材料，日期是[日期]，暂时不写正文。」保存后新开对话，要求逐字取回。标题、日期、原话都在才通过；如果只回了大意，继续查实际文件，分清保存不完整和检索没读全。
2. **追加第二段，检查第一段还在。**新对话补充：「给『验收读书』加第二段：我想把这个方法用于整理学习笔记。保留第一段。」随后要求列出两段原话和各自来源。如果新内容覆盖旧内容，先停止追加，保留当前文件，找已有备份恢复，再修保存流程。不要为了补齐而让模型凭记忆重写第一段。
3. **更新偏好，看看它怎么处理冲突。**先存「练习偏好：摘要控制在三句话」，再补「以后这类摘要改成五句话，旧要求不再适用」。换对话询问当前要求及来源。应以新要求为准，历史记录仍能解释变更；如果把两条都当有效要求，修正偏好更新规则，再用新对话重跑。
4. **拒绝权限后，能不能说清没做成。**在没有授权的能力上发起一次低风险操作，例如把虚构片段写入手机笔记，遇到授权提示时拒绝。预期是停下并说明未完成，原素材仍然保留。如果仍然回复「已保存」，这条失败；补授权后也先查目标App，避免第一次其实写入、第二次又重复创建。

5. **打开目标App，核对全部内容。**明确要求将前两段写入标题唯一的测试笔记，然后亲手打开笔记App，检查标题、两段正文和日期。聊天里出现完整文本，只能证明回答里有这些字。若App只出现一段，记录哪段丢了；若出现两条同名笔记，先确认目标条目，再调整更新策略，不要让它批量合并你的其他笔记。
6. **时间不完整时，应该追问。**输入：「周五提醒我整理『验收读书』，具体几点还没定。」预期是询问时间，暂不创建日程或闹钟。如果它自行选了上午九点，即使时间看起来合理也不通过。检查日历和时钟，确认没有悄悄生成条目，补全日期、时区和钟点后再进入下一项。
7. **时间完整后，真的等到通知。**用下面的提示词创建独立测试事项。先查回日历时间、提醒设置或闹钟启用状态，再亲手打开对应App核对，等到通知实际出现并记录时间。只弹出新建页、只创建待办、只登记了定时任务，都不能算到点通过；没响就逐项查时间、时区、通知权限与系统设置，保留失败结果。
8. **新建提醒之后，旧事项保持原样。**对照测试前的截图，检查另一条已有测试日程的日期、标题、提醒设置，以及待办数量。若旧日程被撤掉，或者夹带创建了无关事项，整轮提醒验收失败，即使刚才确实响了。停止继续创建，先定位改动范围，确认恢复方案，再修改Skill里的新建与改期判断。

这是独立测试事项「验收提醒-[编号]」。
请在[完整日期][时分]按[时区]准点提醒我。
这次只创建这一条，不更改其他事项。
先核对时间；创建后查回标题、时间和提醒设置。
如果缺权限或能力不可用，停下并说明实际状态。
不要将「打开新建页面」描述成「已创建」。

失败之后，把修改范围缩小

别把「这次没做好，你再聪明一点」当修复指令。把失败那条原话、预期、实际结果交给coding agent，要求它指出是哪条规程或哪一步执行出了问题，每轮只改相关部分，然后用同一条输入复测。再补一条相邻测试：修了追加丢内容，就测首次保存；修了提醒误改，就同时测明确要求改期的场景。

脚本自检能检查数据处理和规则分支，无法替你看到手机权限弹窗、App里的实际内容或到点通知。项目曾出现本地自检全部通过，而真机素材处理仍失败的情况。没有手机的读者，可以先完成文件检查，完成具备文件工具的基础项，将手机扩展项保留为待验收。

测试结束后，只处理本轮编号对应的测试条目。时钟里存在停用全部闹钟、删除全部闹钟的能力，不要用它们清理一个测试提醒。一次能正常跑完，再用另一段素材、新对话重跑，结果稳定后，再决定是否生成正式提审包。

06

打包与版本：只装要交付的文件

你写Skill时，文件夹会慢慢长大：参考材料、截图、测试数据、几次修改的旧稿，都在里面。但用户安装时，只需要执行这项任务用得上的文件。直接把整个项目压缩上传，很容易顺手把自己的资料也送出去。

我们配套提供的公用模板叫「灵感收件箱」，目录名是inspiration-inbox。它从项目经验里提炼了保存、追加、读回和确认规则，方便你改成自己的用途；它并不是视频里「言出法随」的原始发布包，也没有在本次制作手册时完成新的手机端真机验证。先读模板包里的README.md，知道哪些已经提供、哪些要自己接上，再动手。

最小的Skill，只有一个必需文件

截至2026年10月15日，AmooStore官方文档给出的Skill标准结构是下面这样。SKILL.md放在技能目录根部，里面包含YAML元数据和Markdown指令；其他三个目录都是可选的，用不上就不建。

```
inspiration-inbox/
├─ SKILL.md
├─ scripts/      可选，需要确定性处理时再加
├─ references/   可选，放按需读取的参考规程
└─ assets/       可选，放模板等资源
```

这和Agent资产的目录要求不同。不要因为在另一个示例里看到了AGENTS.md、SOUL.md或.metadata.json，就把它们一起补进来。.metadata.json没有被列为Skill标准包的必需文件；本项目历史包里出现过它，也不能推出所有人都得带。

「灵感收件箱」可以先用SKILL.md指挥阶跃Amoo读写文件，把较长的处理规则放到references/，把可复制的空白记录放到assets/templates/。等你发现某项处理必须反复精确计算，再考虑加scripts/。增加脚本时，让AI同时说明运行依赖和失败时怎么处理，别默认手机端与电脑拥有相同环境。

名称、显示名与版本各管什么

目录用容易识别的英文名，SKILL.md头部明确写name、description和version。name可沿用inspiration-inbox做练习，但正式发布时需要准备自己的唯一Slug，避免与别人冲突。当前官方文档要求Slug为8—60字符，只允许小写字母、数字和连字符；中文显示名另填，例如「读书片段收件箱」。

版本号用x.y.z的形式，例如0.1.0。你可以约定：修正一处规程从0.1.0升到0.1.1，增加一种用途再升到0.2.0。这是便于自己维护的做法，关键是每个交付包都能对应到确定的内容。网页解析后的版本也要核对，别让文件写着一个版本，压缩包名和发布说明又写着另一个。

请检查这个Skill的交付文件，不改功能：

1. 列出SKILL.md引用的每一个文件，确认实际存在。
2. 核对头部name、description、version与说明是否一致。
3. 找出绝对路径、个人数据、凭据、缓存和运行日志。
4. 列出建议打包的文件，说明每个文件的用途。
5. 对不确定是否需要的文件，先列出来，不直接删除。

输出打包清单和未解决的问题。

把技能文件与自己的数据分开

技能目录放方法，运行后的数据放独立位置：你每天存的片段、偏好和手机执行回执，不应该跟着发布包一起更新。具体数据位置由你的运行环境确认，写进自己的说明，别照搬别人电脑上的绝对路径。

升级前先备份已有数据，再让新版读取一小份副本，检查原有片段仍可查询。新版本如果改变了数据格式，要求AI解释如何迁移、迁移失败如何恢复。也别随手改Slug，改了名称，运行环境可能把它视作另一个技能；旧版与新版并存时，要先确认当前究竟加载了哪份。

升级后，先在新对话里让阶跃Amoo读取实际安装的SKILL.md，报告版本与关键规则，再跑一条已知用例。文件头部和行为都对应，才有理由认为你正在测试新版本。要求更高时，可以对照关键文件的哈希值。

压缩时，只选技能目录

配套资料还包含README.md、测试用例.md和打包检查.md，它们是给你看和填写的。读完说明，在文件管理器里选中inspiration-inbox这个技能目录，生成zip，别选中整套手册与模板资料的外层文件夹。官方资料未明确规定zip是否必须去掉顶层目录，本教程保留单一技能目录，确保SKILL.md就在该目录根部。

压缩后再解压到一个新位置，检查能否找到入口，以及references/和assets/templates/中的引用是否仍然有效。这个动作能发现「本地运行正常，只因读到了包外文件」的问题。需要的资源应随包提供，不能靠作者机器上恰好存在。

- 包内只有这一项Skill要用的交付文件，没有整本手册、原始录屏或个人资料。
- 不带.env、密钥、证书、会话、运行日志、数据库、依赖缓存和.git目录。
- 不带官方上传规范禁止的USER.md、*.jsonl、*.log、.DS_Store等文件；运行时产生的数据另存。
- 包中的示例全部是虚构数据，读取路径可迁移，版本与说明一致。
- 按当前上传页准备小于50MB的包；页面规则变化时重新核对。

把这份最终清单和对应zip一起保留。下次收到「你这个版本不能用」的反馈，你能先确认对方装的是哪个包，再去找问题。

结构与禁传文件依据：[AmooStore官方文档](#)；界面限制依据：[Skill上传页](#)。核对日期：2026年10月15日。

07

AmooStore：测试、提审与发布

包做好以后，先把它装到自己的手机上。电脑里的文件、网页上的测试推送、手机已经安装的版本，可能各是各的，不要因为点过上传，就默认手机正在运行最新代码。

AmooStore是官方的资产分发入口。发布前需要STEPX账号和实名认证，身份要求以平台当次流程为准；要同步手机端，还需要符合条件的设备与账号绑定。以下按2026年10月15日可见网页整理，涉及手机安装的部分结合项目真实操作记录，入口名称以后可能调整。

第一步：上传后，逐项核对解析结果

打开AmooStore发布入口，选择Skill，需要手机使用时勾选同步上架StepAOS。你也可以直接进入Skill上传页。当前页面支持选择文件夹或zip，要求包含SKILL.md，界面标示包体积不超过50MB。

网页会尝试从SKILL.md回填部分字段。上传后逐项查看Slug、显示名、场景、版本、描述和标签，中文显示名可以在页面核对调整。不要只看文件上传成功：若版本没有回填，先检查SKILL.md头部的version字段；若显示名变成英文目录名，就在页面改成读者能理解的名称。

当前页面最多5个标签，每个不超过12字。先用两三个准确的词，例如「灵感记录」「读书笔记」「素材整理」，把所有热门词塞进去更容易让人知道能做什么。描述写清楚触发方式、输出结果和必要条件，不要写「什么都能做」。

用于保存和整理零散的读书、学习与创作片段。
说「帮我存入灵感收件箱」后，记录原话、日期和来源；
后续可以追加、查回，并按已有素材整理初稿。
写入手机App需有可用能力与用户授权。
本模板需在自己的设备上完成测试后再日常使用。

官方飞书文档目前仍写200MB、10个标签、每个60字符，与本次查看的上传页不一致。本手册按页面的50MB、5个标签、每个12字准备。这是2026年10月15日的界面观察，实际提交时仍以当次页面校验为准。

第二步：测试推送之后，到手机里安装

同步StepAOS的Skill，可以先走真机测试。确认网页和手机使用对应的STEPX账号、目标设备正确，再发起测试推送。平台会进行相应扫描，出现失败时先读错误原因，处理包结构、内容或设备连接问题，不要改个名字连续重传。

推送成功后，在手机的AmooStore空间找到Skill测试专区，进入详情安装或配置。项目当时的操作是从会话中心进入AmooStore，再进测试区；你手机的入口如果有变化，以当前界面为准。网页上的成功提示没有替你完成手机安装。

安装完成，开一个新对话，让阶跃Amoo读取当前安装文件中的版本，再回到第5章跑本次功能对应的关键用例。如果读到旧版本，先检查测试区更新是否安装、是否存在同名旧包、当前加载的是哪份。不要立刻改Skill内容来修一个其实由旧版本造成的问题。

测试区的详情页可能出现审核相关字样，这也不能直接拿来宣布正式发布。项目历史记录里，测试包安装和正式提交审核发生在不同日期，两次操作的目的和可见范围不同。

第三步：确认交付内容，再正式提审

真机测试达到你的验收要求后，重新核对准备提交的版本、介绍、标签、同步渠道和协议，正式提交审核。提交前最好保存一份发布清单：包名、版本、提交日期、已测设备、已知限制，以及供审核复现的两三句输入。需要补授权或配置的地方，明确写在说明里。

官方流程是审核通过后自动发布。同步手机端的资产还需要人工审核，未通过时Web与手机端均不可见；页面给出的预计耗时只是预估，不能据此向使用者保证某天一定能装。收到修改意见后，改对应内容、重测相关用例，再按平台流程提交。

用四种状态记录进度

1. **本地待测试。**包已生成，但尚未确认手机装上并运行。此时可以说「完成打包」，不能说「手机已可用」。
2. **测试区已安装。**自己的手机安装并完成指定测试。证据是实际安装文件、测试结果和App画面，可用范围仍是测试。
3. **已提审，审核中或待修改。**有提交回执，但还没有面向普通用户的可见性证据。需要修改时把原因记下来，回到测试再提交。
4. **已公开。**平台显示已发布，并且普通用户在目标渠道能看到详情、获取对应版本。发布给手机用户时，还要验证手机端的安装入口。

「言出法随」2.9.8已经正式提交审核，最后一份明确的本地记录停在2026年10月11日「审核中」。本手册制作时，未登录访问无法取得公开详情，因此不能确认它已公开，也不能据此断言它被删除。2.9.9的记录则属于测试区，两者不要混着介绍。

还有一个容易忽略的细节：接口返回过安装命令，不代表普通观众已经能安装。复制CLI命令到电脑，也不等于手机安装完成。真正准备把链接发给别人时，用普通用户能使用的入口检查一次，看到的版本、说明和安装条件都对，再分享。

这一章的完成标准：你能指出当前处于哪种状态，拿出相应证据，并且没有把测试推送、手机安装、提交审核和公开发布合成一句「已上线」。

流程依据：[AmooStore官方文档与当前Skill上传页](#)。核对日期：2026年10月15日。

08

做成自己的日常工具

你可能不写文章，也没有每天攒选题的习惯，这完全没关系。把「创作片段」换成读书摘录、学习疑问或会议上随手记下的一句话，前面做好的保存、追加、查回流程仍然用得上。

我觉得第一版可以小一点，先找一件你这周就会反复做的事。比如读到一个观点，随手存进去，周末问它「这周哪些内容跟我正在解决的问题有关」。只要你能省下反复翻聊天记录的时间，这个工具就有继续做下去的理由。

读书：留下出处，也留下自己的疑问

读书片段里至少分开原文与自己的理解。原文带书名、章节或页码，记不清就写待补；自己的判断可以变化，不要让AI把它重新包装成作者说过的话。练习时用你手动提供的短片段，先做保存与归类，别一上来就要求它从所有阅读App自动取回划线。

把下面内容存进「[书名]读书片段」。

原文：[短摘录]

出处：[章节或页码，未知就写待补]

我的理解：[你的话]

我的问题：[还没想明白的地方]

先保存并查回，保留这四项的区别。

以后总结时，可以指出不同片段间的冲突，

不要替作者补写没有提供的原文。

验收也很直接：新开对话，问某个结论出自哪里，看它能否回到原始片段。找不到就应该说找不到。引用错了，比少总结两句话更值得优先修。

学习：把「看懂了」变成一次检验

你可以另建一个学习用途，存每次卡住的问题、当时的解释和自己举的例子。几天后让阶跃Amoo只根据这些记录出一道应用题，你回答完再核对。例子不成立就保留错误原因，下次复习才知道自己到底哪里没懂。

我在学[主题]，今天卡在[具体问题]。

把下面这段记成学习片段：[你的描述]。

请区分已经核对的解释和还需要查证的说法。

这次先给我一道应用题，等我回答，再讨论答案。

如果我答错，记录错误原因，不把猜测存成结论。

这里不必马上加定时复习。先确认能保存、能取回、题目真的对应你的问题，再决定要不要接手机日历。新增提醒，就重新跑时间不完整、实际到点和旧事项保持不变这几项测试。

会议：从已经拿到的文字开始

会议场景也可以沿用这个结构，但输入先选你手写的片段，或者已通过其他合适方式得到、并获准处理的文字。2026年10月15日查到的官方「快记」连接器支持录音控制，并明确不具备录音转文字能力，不能因为能开始录音，就把自动转写整条链也算做完。

把记录分成「已经决定」「有人提出」「尚未确认」，责任人和截止时间只使用原文明确给出的信息。没说谁负责，就留下空缺，别让模型把发言人顺手填成执行人。

整理下面这段会议文字：[片段]。

保留出处或对应段落，分成决定、建议、待确认。

没有明确责任人和时间的事项，列为待确认。

先给我看整理结果。

我逐条确认前，不发送消息，不建日程，不改待办。

等你愿意让它继续执行，再明确说「只把第2项加入日历，时间是……」。保存记录、生成草稿、对外发送与修改手机事项分别授权，会更容易发现究竟在哪一步需要你接手。

一次只扩展一个动作

可以按这样的顺序做：先存文字，再跨对话取回，再整理草稿；这些稳定后，增加写手机笔记；确实有需要，再接提醒。每增加一步，补上输入、结果、权限和失败分支，别把上一步通过的测试直接当成新功能的证明。

图像输入也一样。读取截图时，只整理图中可见内容；根据照片推断的偏好，先让本人确认。相册找不到图片，可能需要检查授权、图文特征模型或索引准备情况，不要反复换几句提示词，就把结果为空解释成手机里没有。

模板包里的SKILL.md负责主要步骤，references/适合放较长的场景规则，assets/templates/存空白记录样式。你可以让coding agent沿用已有结构做一个小改动，先别要求它同时把读书、学习、会议、旅行和购物全部写进去。

让经验有地方可查

第一次失败时，记下日期、版本、原始输入、期望结果、实际结果和证据位置。一次观察就按一次观察保存，别立即写成永久规则。相同问题换个输入还能复现，或者已有官方说明支持，再把对应处理办法放进规程。用户明确说过的偏好则单独存，注明来源与生效时间。

下次使用前，先读当前偏好和与任务相关的经验；结束后只补值得保留的变化。例如「当前设备上此能力缺权限时会停在授权页」「追加时只写入了最后一段」，都比「以后要更仔细」有用。旧结论失效，标明被哪次验证纠正，保留来源，避免两份相反规则同时生效。

版本更新与个人资料继续分开。给别人分享的是规程和空白模板，自己积攒的摘录、会议材料和偏好不跟着发；修Skill时，也不顺手重写历史记录。出现格式升级，先在数据副本上试，再决定迁移。

这套「灵感收件箱」模板是起点，尚未完成你设备上的真机验证。先从README.md开始，改好SKILL.md，按测试用例.md验收，再用打包检查.md确认交付内容。没有受支持手机，也可以先完成文字规程与文件侧练习，把手机能力留作待测。

你也可以重看[配套视频](#)，然后选一件今天真的想省下力气的小事。先存第一段，关掉对话，再回来问一次。

会议录音能力边界：[Step Studio快记连接器](#)，核对日期：2026年10月15日。

附

模板、排错与来源

先打开哪个文件

templates/README.md

完整资料包的起点，解释基础能力、环境和两个ZIP的区别。

templates/需求单.md

把日常问题写成一个可以验证的需求。

templates/提示词合集.md

交给coding agent的任务书，含基础规程和选修扩展。

templates/测试用例.md

24项待执行用例，覆盖保存、追加、查回、歧义、失败、权限与经验纠正。

templates/打包检查.md

核对元数据、路径、私人文件、包结构与版本。

templates/inspiration-inbox/SKILL.md

技能入口；较长规则在references/，空白格式在assets/templates/。

完整学习包里还有scripts/check_template.py。解压后，在资料包根目录运行下面第一条即可检查结构。需要Python3.9或更新版本；你也可以把这段交给coding agent执行。

```
python3 scripts/check_template.py
python3 scripts/check_template.py --pack
```

第二条会创建两个ZIP；如果同名输出已存在，检查器会拒绝覆盖。先把旧包移到自己的归档目录，再重建。这里的检查针对教学文件、引用、元信息和ZIP内容，不会调用手机，也不会自动提交商店。

看到这些现象，先查这一处

新对话说找不到资料

核对实际工作区、数据目录、选题名和读取动作。只在聊天里复述过的文字，可能从未保存。

新增片段后，旧片段不见了

先保留现状，再查备份。修正追加与覆盖规则；不要让模型凭印象补写原文。

手机笔记里只有一部分

逐段对照源文件与App正文。文件存取和手机笔记写入分开检查。

提醒显示已创建，却没响

检查完整日期、时区、启用状态、通知设置与实际通道。待办、日历、闹钟和定时任务分别验证。

截图或照片检索为空

先核能力是否可用、权限与索引是否就绪。拿到路径也要确认能否读出图中可见内容。

网页推送成功，行为却没更新

核手机实际安装版本及是否加载同名旧包，再决定是否修改规程。

公开来源与配套视频

第4章手机能力依据：Step Studio连接器目录、日历、时钟、快记（2026-10-15核查）；本项目2026-09-30、2026-10-11、2026-10-12实测记录（仅结论公开）。

1. AmooStore官方文档：my.feishu.cn/wiki/Dp2jwEV2MiV7WwkWmkNchqj9nyf
2. Skill上传页：amoostore.stepaos.com/create/skill?syncToAos=true
3. Step Studio连接器：studio.stepx.com/connectors
4. 配套B站视频：bilibili.com/video/BV12JJ16REme

项目经验来自2026年9月30日、10月9日、10月11日和10月12日的代码、操作记录与独立核对。书中只公开与方法相关的结论；原始个人数据、设备标识和认证信息不随资料发放。公开页面没有证实的状态，保留为未知。

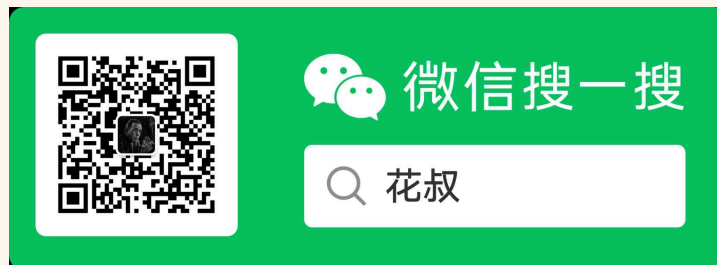
把这本书和模板发给自己的coding agent时，可直接说：「先读需求单和SKILL.md，按我的需求做最小改动。告诉我哪些只是方案、哪些已实际执行，并把尚未验证的部分列出来。」

花叔 · AI Native Coder

做一件自己会反复用的小事

我一行代码都不会写，产品里的代码都由AI完成。我做的事是想清楚需求，把结果拿来用，再判断哪里需要改。

这本书到这里，你可以先选一个选题，存第一段。关掉对话，再回来问一次。



B站：花叔v · YouTube：@Alchain

GitHub：github.com/alchaincyf

官网：huasheng.ai

《从一句话到一个手机Skill》

v261015 · 花叔 著