



15 小时实战课 · 第 1 节 / 6

入门 · workflow思维 · 记忆系统

把 Claude 和 Codex 变成你的内容生产线

今天四个环节

- ① 装 app + 登录
- ② 基本操作 + 提需求
- ③ 四步 workflow 心法
- ④ 记忆系统 (CLAUDE.md)

时长 150 分钟 | 内容 / 营销运营 · 零编程基础也能上

本节目标 & 今天怎么过

学完你能做到

- 1 装好 Claude + Codex 两个 app，会用对话框干活
- 2 看懂 agent 怎么调工具、读写文件、跑命令
- 3 掌握四步心法：确认主题 → research → 产出 → 微调
- 4 写出自己的 CLAUDE.md，让 AI 记住你的品牌

150 分钟时间表

- | | |
|---------|---------------------|
| 0-15 | 开场：agent 到底是什么 |
| 15-55 | 装 app + 登录 + 第一句话 |
| 55-85 | 基本操作 + 怎么提需求 |
| 85-115 | 四步 workflow 心法 + 演示 |
| 115-140 | 记忆系统 + 写 CLAUDE.md |
| 140-150 | 作业 + 答疑 |

每节都出一个真东西

你在哪：6 节地图



每一节都套同一套四步心法 —— 今天先把它学透，后面就是不断复用。

AI agent ≠ 聊天机器人

普通聊天机器人

- 只回答当前这个问题，答完就忘
- 给你「步骤」，你自己照着做
- 出图 / 文件靠你复制粘贴搬运
- 碰不到你电脑里的文件和软件

AI agent（本课主角）

- 能调工具：搜索、出图、做视频、发邮件
- 能直接读写你电脑里的文件
- 能连续干很多步，中途不用你盯
- 你说一句话，它把整串活干完

一个例子

你说：「把这 50 张照片按拍摄日期重命名，挑出模糊的放一个文件夹」

聊天机器人：给你一段教程。 agent：直接打开文件夹，改完、挑完，告诉你结果。

两个都装，对照着用

本课两个主角： Claude vs Codex

Claude

出品方	Anthropic
强项	写 HTML 排版、skills、记忆、长流程
出图方式	写 HTML 截图 / 调 openart
本课用它	海报排版 · research · 自建工具 · 自动化

Codex

出品方	OpenAI
强项	内置 gpt-image-2 出图、写代码
出图方式	\$imagegen 一句话直接出图
本课用它	快速文生图 · 对照学习

怎么选？ 要精确版面 / 中文排版 / 品牌统一 → Claude；要快出插画 / 配图 → Codex。新手两个都开着，同一个需求各跑一遍对比。

提需求公式：烂需求 → 好需求

× 烂需求

「做个海报」

→ AI 只能瞎猜，来回返工

✓ 好需求

「做一张小红书竖版海报 1080×1440，主题秋季抗衰，主色深蓝 + 金，标题『逆龄三部曲』，给 30—50 岁女性，别写疗效承诺」

万能公式（照着填）

要什么

+ 给谁看

+ 平台 / 尺寸

+ 风格 / 品牌

+ 禁忌 / 红线

海报 / 文案 / 视频...

30—50 岁女性

小红书 1080×1440

深蓝 + 金，专业亲切

不写疗效承诺

不用说得文绉绉 —— 像给同事交代活一样，把这五项讲清楚就够。

01

环节 1 · 15—55 分钟

装 app + 登录

不开终端 · 不装 Node · 全程图形界面

装 app + 登录：三步

1 装 Claude 桌面 app

- 浏览器搜「Claude 下载」进官网
- 下载桌面版 → 安装 → 打开
- 用 Claude 账号登录
- 确认订阅（Pro / Max）已生效

2 装 Codex app

- OpenAI 官网 / ChatGPT 里找 Codex
- 下载 → 安装 → 打开
- 用 OpenAI 账号登录
- 确认有 Codex 使用额度

3 说第一句话试手

- 选一个文件夹当「工作区」
- 对话框打一个小任务
- 看它执行、给结果
- 成了 → 环境就通了

认准官网 —— 别下成网页版，或下成 ChatGPT app（那不是 Codex）。

权限弹窗：什么时候允许 / 拒绝

读文件

一般安全

让它看你的文件、图片、表格 —— 放心允许。

写 / 改文件

看清再点

确认它改的是哪个文件；重要文件先留个备份。

跑命令 / 装东西

看懂再点

装工具、跑脚本可以允许；遇到删除类要警惕。

拿不准？ 让它先解释「这一步要干嘛」，看明白再决定允许还是拒绝。

02

环节 2 · 55—85 分钟

基本操作 + 怎么提需求

把 app 用顺手的四个动作

app 能替你干的活

内容生产

- 搜资料、出研究报告（带出处）
- 出海报、配图、banner
- 做短视频（图 + 配音 / 生成）
- 写文案、改稿、缩写扩写
- 中英互译、起标题

杂活自动化

- 批量重命名 / 整理文件
- 读 PDF、长文 → 提要点
- 整理表格、算数据
- 连 Gmail / 日历 起草、查日程
- 定时自动跑（每天抓热点）

会这四下就能独立用

四个基本操作

1

说人话提需求

像跟同事交代活，讲清要什么

例「帮我把这篇稿缩到 300 字，语气活泼点」

2

看权限弹窗

允许 = 让它动手；拒绝 = 拦下来

看清它要动哪个文件 / 跑什么再点

3

让它替你跑命令

要装东西、跑脚本，直接说就行

例「帮我装一下 Agent-Reach」它自己跑

4

打断 · 纠正 · 重来

方向不对随时喊停、改方向

按 Esc 停；说「不对，改成竖版」

03

环节 3 · 85—115 分钟

核心 workflow 心法

这套四步，后面每节课都在重复用

核心心法：每节都套这套



串起来看一个例子

- ① **确认** 秋季抗衰老小红书选题 ② **research** 查热门成分 + 竞品爆款 ③ **产出** 3 个选题 + 1 张封面
④ **微调** 标题再改活泼点、补两条数据 —— 完成。

现场演示：把四步走一遍

1

确认主题

你说 「帮我想今年秋天抗衰老的小红书选题」

app 反问你：给谁看？要几个？走科普还是种草？

2

research

你说 「查一下今年热门的抗衰老成分 + 3 个竞品爆款」

app 去搜 + 抓小红书，整理成带出处的一小段

3

产出

你说 「按这些给我 3 个选题，再出 1 张封面草图」

app 直接生成 3 个标题 + 一张图，存到文件夹

4

微调

你说 「第 2 个标题太硬，改活泼点；封面加个标题」

app 改完再给你 —— 一轮就到位

04

环节 4 · 115—140 分钟

记忆系统

写一次，次次自动用 —— 不用每次重讲品牌

不是数据库，就是一个文本文件

记忆：写一次，次次自动用

是什么

CLAUDE.md —— 放在你项目文件夹里的一个普通文本文件

怎么生效

每次在这个项目里打开 app，它自动读一遍，当成「背景知识」

怎么写

直接说「把这些记进 CLAUDE.md」，或用 /memory 命令编辑

分两级

项目级（只这个项目用） | 全局级（所有项目都用）

好处：你的品牌色、受众、语气、禁忌，只交代一次 —— 之后每次出图出文都自动带上。

CLAUDE.md 范例（直接抄改）

CLAUDE.md · 上半

我的内容项目

品牌

名称：MMC 抗衰诊所

主色：深蓝 #1a2b4c + 金

slogan：科学抗衰，自然之美

受众

30—50 岁女性，关注医美 / 抗衰

主要看小红书 + 公众号

语气

专业但亲切，讲人话

不浮夸，不写疗效承诺

CLAUDE.md · 下半

平台与尺寸

小红书封面 1080 × 1440

公众号头图 900 × 383

素材位置

产品图 ~/assets/products/

爆款文案 ~/content/hits/

红线（绝不踩）

- 不承诺疗效
- 不夸大、不用绝对化词
- 不泄露客户隐私

把名字、颜色、受众、禁忌换成你自己的——5 分钟搞定，终身复用。

记错了会出事

记什么 / 不记什么



该记 (帮 AI 更懂你)

- 品牌名 + 品牌色 + slogan
- 目标受众、内容语气
- 主战平台与常用尺寸
- 常用素材放在哪个文件夹
- 你的禁忌词 / 红线



别记 (会出事)

- 客户隐私 (手机 / 邮箱 / 身份证)
- 密码、API 密钥
- 一次性的临时信息
- 随时会变的价格 / 库存

分类写进 CLAUDE.md : ① 品牌 ② 受众 ③ 语气 ④ 平台尺寸 ⑤ 素材 ⑥ 红线

下节课前做完，带过来

课后作业

1

截图：两个 app 都装好并能登录

Claude + Codex 各打开一次，各给它一个小任务，截图保存。

2

写一份自己的 CLAUDE.md

至少含五段：品牌 / 受众 / 语气 / 平台尺寸 / 红线。

验收标准 下节课用你的 CLAUDE.md 现场出一条文案 —— 看 AI 是否抓准了你的品牌和语气。

本节小结

- ✓ 装好两个 app，会用对话框干活
- ✓ 懂 agent：调工具 · 读写文件 · 跑命令
- ✓ 会提需求：要什么 + 给谁 + 平台 + 风格 + 禁忌
- ✓ 会四步心法 + 写自己的 CLAUDE.md

把今天的作业带来，下节直接开干。

下节预告

第 2 节 Research workflow

- 确认选题：让 AI 反问你
- deep-research：多源带出处
- Agent-Reach：抓小红书 / B 站
- 产出：一份选题 brief