



15 小时实战课 · 第 5 节 / 6

自建工具 · Skills · MCP + Google Workspace

用自然语言造自己的工具，接通 Gmail / 日历 / Drive

今天四个环节

- ① 什么是 skill
- ② skill-creator 自建
- ③ MCP 连外部服务
- ④ Google Workspace 实战

产出：一个自建 skill + 接通 GWS 做一件事 | 零编程基础

本节目标 & 今天怎么过

学完你能做到

- 1 懂 skill 是什么，为什么值得自建
- 2 用 skill-creator 自然语言描述，自建一个 skill
- 3 懂 MCP 怎么连上现成服务（不用看文档）
- 4 接通 Google Workspace，做一件真实的事

150 分钟时间表

- | | |
|---------|------------------------------|
| 0-15 | 回顾心法 + 本节目标 |
| 15-50 | 什么是 skill + skill-creator 自建 |
| 50-80 | MCP 是什么 + 演示连接 |
| 80-115 | 接通 GWS：Gmail / 日历 / Drive |
| 115-140 | GWS 实战 + 自动化串一遍 |
| 140-150 | 作业 + 答疑 |

把「跑通一遍」变成「一句话重复用」

为什么要自建工具

心法回顾 跑通一次的流程，就固化下来，下次一句话触发 —— 不要每次重头搭。

没自建工具

每次都要重新说「搜热点 → 出标题 → 配图 → 存文件」，每周重复 30 分钟的交代。

有自建工具

触发词「小红书周更」一句，整套流程自动跑，5 分钟出结果。

再加上 GWS

结果直接存 Drive / 发草稿到 Gmail，你只需要确认一遍就能发。

工具不是让你偷懒 —— 是让你把精力花在真正需要判断的地方。

01

环节 1 · 15—50 分钟

什么是 skill

封装好的工作流，一个词触发

skill 是什么

类比 把最常做的「多步流程」存成一个工作模板 —— 下次说触发词，模板自动跑，步骤不用重新交代。

skill 的三个要素

- 1 触发词** 说这个词就启动，例「出海报」「周更」
- 2 流程描述** 做什么、几步、用什么工具
- 3 输出要求** 出什么文件、存哪里、格式如何

你前几节已经用过的 skill

deep-research

输入选题 → 自动多源搜索 → 出带出处报告

出海报

输入主题 + 风格 → 生成 HTML → 截图保存

视频生成

输入脚本 → 配图配音 → 合成输出

skill 能帮你什么

没有 skill 时 (每周重复)

- 1 说「搜本周抗衰热点」
- 2 说「从这些里挑 3 个选题」
- 3 说「每个选题写一个小红书标题」
- 4 说「给第一个出一张封面图」
- 5 说「存到 content 文件夹」

有 skill 「周更小红书」之后

「帮我跑一遍周更小红书」

一句话
以上 5 步全部自动跑

结果直接存好等你确认

skill 就是「我把这件事以后都给你了」的约定 —— 触发词一叫，它就知道该干嘛。

02

环节 1 续 · 50-80 分钟

skill-creator 自建

用自然语言描述 → app 帮你生成 skill，不写代码

描述你想要什么 → app 自动生成 skill

skill-creator：自然语言造工具

核心 不写一行代码。你描述「我想做什么 / 什么时候触发 / 出什么结果」，app 帮你把 skill 做好。

1 你说

「帮我做个 skill：输入一个选题，自动出 3 个小红书标题 + 1 张封面」

2 app 解析

提取：触发词、流程步骤、输出类型、存储位置

3 skill 生成

skill 写好了，说「出标题封面」就能一键跑

你可以这样说给 skill-creator

帮我做一个 skill。触发词：「小红书周更」。

输入：本周品牌主推成分。步骤：① 搜热词 ② 写 3 标题 ③ 出 1 封面图 ④ 存到 content/ 文件夹。

三步完成，现场建一个

自建 skill 三步

1

描述要干啥

像给同事交代活，说清楚这个 skill 要帮你做什么、怎么做、出什么结果

例

「输入一个小红书选题，自动搜 3 条同类爆款标题，再结合我的品牌关键词，给我 3 个候选标题」

2

给触发词

触发词是「以后怎么叫出这个 skill」。要唯一、要自然，不要和别的 skill 撞

例

好例子：「出标题」「周更」「竞品分析」
坏例子：「帮忙」「做事」（太模糊会撞）

3

测试跑一遍

说触发词 + 一个真实输入，看 skill 跑得对不对，不对就描述哪里不对让 app 改

例

「出标题 MMC 秋季抗衰 A4 胶原蛋白」
→ 看出来的 3 个标题是否符合品牌语气

03

环节 2 · 80—115 分钟

MCP 连外部服务

一个标准插头，接上就用，不看协议文档

MCP 是什么：标准插头

一句话 MCP = 让 AI app 连上外部服务（Gmail、日历、Notion、Drive...）的标准接口。你只需授权一次，之后直接说「帮我查邮件」就行。

插头类比

没有 MCP

每次要连服务，得自己写代码、看文档、配 token

有了 MCP

一个标准插头 — 授权一次，所有支持 MCP 的服务都能接

你要做的

在 app 里添加 MCP server → 点一下 OAuth 授权 → 说话用

常见可连服务

- Gmail — 读邮件、起草回复
- Google 日历 — 查空档、建日程
- Google Drive — 读写文档 / 表格
- Notion — 读写数据库 / 页面
- Slack — 发消息 / 读频道

04

环节 3 · 115—140 分钟

Google Workspace

接通 Gmail · 日历 · Drive · Docs

授权范围看清楚，之后就可以一直用

连通 GWS：一次 OAuth 授权

1 在 app 里找「添加 MCP」

Claude / Codex 设置 → MCP Servers → Add Server
搜 Google Workspace 或直接粘贴官方 MCP 地址

2 点击 OAuth 授权

浏览器弹出 Google 授权页面
登录 Google 账号 → 看清授权范围再点「允许」

3 确认授权范围

只勾你需要的范围
「只读邮件」和「发送邮件」是两个不同权限，按需勾

4 说话测试连通

「查一下我今天有没有未读客户邮件」
app 能给你列出来 → 连通了

安全提示 「发送邮件」权限要慎给；先只开「只读」熟悉后再加写权限。授权范围越小越安全。

每条配一句可以直接说的 prompt

GWS 能干什么：实战清单

Gmail

搜未回邮件

「查最近 7 天有没有来自客户的邮件还没回」

起草回复

「给这封邮件起草一条专业但亲切的中文回复，先给我看」

整理发件箱

「帮我列出本周我发出去的邮件主题，按客户分组」

Google Drive / Docs / Sheets

「把这份报告存到 Drive/reports/ 文件夹，命名 MMC-2025-W23」

日历

查空档

「下周有哪些 2 小时以上的空闲时段，我要安排深工作」

建日程

「帮我在周三上午 10 点建一个 MMC 月度复盘，提醒 30 分钟前」

你确认，它不会自动发 — 人工在环

GWS 实战：起草客户邮件回复

你说 「看看今天有没有未回的客户邮件，各起草一条专业中文回复给我过目」

1 app 搜索 连上 Gmail → 过滤今日 → 标记发件人是客户 → 找出未回复线程

2 app 起草 为每封邮件读取上下文 → 结合 CLAUDE.md 语气风格 → 起草回复

3 你过目 app 把草稿列给你 → 你逐条确认 / 修改 → 你点「发送」才真正发出

4 存档 (可选) 把往来记录存到 Drive 客户文件夹，自动命名

关键原则 发邮件等操作 app 不会自动执行 — 它只起草，你确认之后才真正发出。敏感操作永远留人工在环。

把几个环节组合成一条自动化流水线

skill + GWS 串一遍

场景 每天 skill 「抓热点」 → deep-research → 起草公众号初稿 → 存 Drive，都不用手动干



一句触发

「抓热点，跑 research，出初稿存 Drive」 —— 或者定时每天早上 8 点自动跑

课后作业

1

建一个自己的 skill

选一件你每周至少做一次的内容工作
用 skill-creator 描述它，给触发词，测试跑一遍

提示

例：「小红书选题」「竞品分析」「周报整理」

2

接通 GWS 做一件事

把 Google Workspace 连上 app (OAuth 授权)
用「查今天未回客户邮件，各起草一条回复」测试

提示

先用只读权限测试；确认能用了再按需加写权限

验收标准 skill 被触发词叫出来并能跑通；GWS 连通后能查到真实邮件并看到起草的回复草稿。

常见坑 + 避坑方法

高

OAuth 授权范围没看清

勾选了「发送邮件」，结果 app 真的代你发了一封不该发的邮件

避坑 按需最小授权 —— 先只开「只读」，用熟了再开写权限；发送类操作一定要留人工确认

中

触发词写得太短 / 太模糊

触发词叫「做」，随便说什么都触发，或者和别的 skill 冲突不知道跑哪个

避坑 触发词要唯一、有语义 —— 「小红书周更」比「周更」好；「MMC 竞品分析」比「分析」好

中

skill 描述太模糊，跑出来不是你要的

只说「帮我出内容」，app 不知道出几条、存哪里、语气是什么，瞎猜乱跑

避坑 描述要含：输入是什么、几步、出什么、存哪里。测试用最简单的例子先跑一遍

低

全流程不设人工确认节点

把发邮件 / 发社媒也自动化，AI 出了错你发现的时候已经发出去了

避坑 「发出去」「公开」「扣款」这类不可逆操作，永远让 app 先给你看，你点「确认」才执行

本节小结

- ✓ skill = 封装好的 workflow，触发词一叫自动跑
- ✓ skill-creator：自然语言描述 → 自建 skill，不写代码
- ✓ MCP = 标准插头，授权一次就能连上 Gmail / 日历 / Drive
- ✓ GWS 实战：搜邮件、起草回复、查空档、存 Drive

把今天建好的 skill 带过来，下节直接串进 campaign 里用。

下节预告

第 6 节 SEO/GEO + 整合 + 毕业项目

- SEO/GEO：让 AI 主动找到你
- 端到端整合：mini campaign
- 完整自动化流水线搭建
- 毕业项目 + 结业