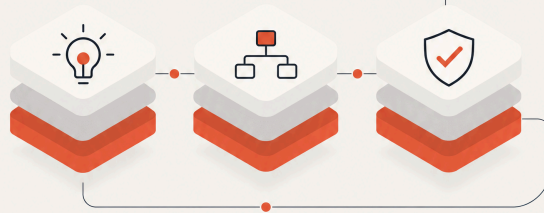


Skills-SI 市场

Skill

极简入门 与应用实战

原创免费学习版



从一个任务开始

Skills-SI 市场学习编辑部

《Skill 极简入门与应用实战》

Skills-SI 原创免费学习版

作者：Skills-SI 市场学习编辑部

原创学习材料 | 虚构练习资料 | 免费阅读版

目录

1	从一件任务认识 Skill	4
1.1	从任务看 Skill	4
1.2	练习：把虚构会议变成行动项	5
1.3	验收：既看结果，也看约束	6
1.4	小结：先找稳定步骤，再决定是否复用	6
2	安全下载与完整目录	6
2.1	下载前先核对来源与适配范围	6
2.2	解压后保留完整目录	7
2.3	安全练习：做一次“只读包检”	8
2.4	安装前留好边界	8
3	选择平台并安装	8
3.1	先选平台与使用范围	8
3.2	按官方方式放入完整目录	9
3.3	练习：安装一项低风险技能	10
3.4	排查、停用与小结	10
4	让已有 Skill 完成第一项任务	10
4.1	学习目标与准备	10
4.2	练习：先把设计意图交给 Skill	11
4.3	验收与故障定位	12
4.4	小结	12
5	办公与知识工作的实战	12
5.1	学习目标：把办公任务拆成可检查的交付	12
5.2	实战流程：同一份事实，分成三项成果	13
5.3	练习输入与预期输出	14
5.4	验收与小结	14
6	网页、视觉与微电影工作流	14
6.1	学习目标：把创意变成可检查的交付物	14
6.2	网页与视觉：先定内容，再做检查	15
6.3	微电影：从情绪转为镜头与声音	16
6.4	验收与小结	16
7	把自己的流程做成 Skill	16
7.1	先把流程说清楚	16
7.2	写成清楚、够用的技能目录	17
7.3	用虚构输入练习并验收	17
7.4	小步维护	18
8	验收、维护与排错	18
8.1	先定义“通过”	18
8.2	建立最小回归测试	19
8.3	维护：小改、留痕、可回退	19
8.4	排错顺序与小结	20

9	附录 A：随书原创示例文件索引	20
10	附录 B：图解索引	21
11	免费阅读与网站发行说明	21
12	最终核验声明	21
13	参考资料	21

本书是 Skills-SI 独立编写的中文学习材料，面向初学者免费阅读。它不是任何平台的官方认证、产品手册或安全认证，也不复用任何商业图书的正文、插图、封面、署名或特殊编排。

阅读前说明

本书把 Skill 统一称为“可复用的任务说明与配套资源目录”。它通常以含 SKILL.md 的目录为入口，配合 references/、examples/、assets/ 或 scripts/ 等文件；是否被发现、如何调用、可以访问哪些工具，均由当前宿主平台决定。¹ 一份 Skill 不能凭空获得权限、工具、外部数据或事实，也不保证输出正确。

本书所有人物、会议、活动、日期和项目均为**虚构或合成资料**。练习不得替换为密码、访问令牌、客户资料、未公开财务信息或其他不必要的个人敏感信息。示例输出只用于学习“从输入到可验收草稿”的方法；任何实际工作仍应由拥有业务责任的人核对事实、权限、格式和发布条件。

Skill、提示词、工具与 MCP 是不同层次：提示词是眼前一次任务的要求；Skill 是可反复采用的流程与资源；工具负责读文件、计算、生成或执行操作；MCP 是连接外部数据、工具和应用的开放协议。

³ 它们可以配合，但不能互相替代。

平台支持存在差异

对象	本书采用的判断	已核验示例	不能由本书推定的事
Agent Skills 格式	说明目录与元数据的一般结构	SKILL.md、name、description、相对路径资源。 ¹	任一产品必然完整兼容全部可选字段。
Claude Code	个人与项目范围可不同，技能发现受会话、目录和产品设置影响	~/.claude/skills/ 与项目 .claude/skills/ 是官方文档中的相关位置；可检查可用技能或显式调用。 ^{2 4}	本书未在任何 Claude 客户端实际安装或运行。
Codex	支持项目、用户等不同加载范围	仓库 .agents/skills/ 和用户 \$HOME/.agents/skills/；可用 /skills 或 \$技能名 作显式入口。 ⁵	某个第三方包一定适配当前版本或账户。
Cursor	支持项目与用户级技能目录，且可手动选择技能	.agents/skills/、.cursor/skills/、~/.agents/skills/、~/.cursor/skills/ 是其文档列出的目录。 ⁶	云端、远程环境或团队策略自动同步本地技能。

对象	本书采用的判断	已核验示例	不能由本书推定的事
Manus 或其他宿主	应按各自官方技能管理和权限流程审阅	Manus 官方文档把 Skill 与 MCP 区分, 并提示先审阅社区技能内容。12	采用上述任一文件路径或调用命令。

关于来源与许可
引用第三方 Skill、仓库或文档，不等于获得其 Skill 文件、脚本、图片、商标或示例的复制与再分发权。下载前应核对原作者、发布页、许可证、NOTICE、依赖和目标宿主；许可证缺失或范围不清时，应暂停并向维护方核实。即使许可证允许使用，也须保留所要求的署名与许可文本，并单独审查脚本、命令、宏、联网请求及所需权限。不要因“能下载”而推定“安全”“可再分发”或“已兼容”。

1 从一件任务认识 Skill

1.1 从任务看 Skill

学习目标：读完本章，你能用自己的话说明 Skill 是什么，并能区分它与一次性提示词、工具和 MCP。更重要的是，你会判断一项重复任务是否适合用 Skill 辅助，而不把它理解成保证正确的按钮。Skill 是一份可以重复使用的任务说明。在支持相应格式的智能体环境中，它通常是一个目录，至少包含 SKILL.md。入口文件说明何时适用、如何处理输入、输出什么以及哪些边界不可越过；目录还可以带参考资料、范例或脚本。1 是否能被某一产品识别、调用或执行，取决于该产品的实现与当前环境。

一次性提示词只描述这一次要做什么。Skill 把一套稳定的触发条件、处理步骤和验收要求沉淀下来。工具负责实际操作，例如读取文档、写文件或运行计算。MCP 则让兼容的应用连接外部数据、工具或服务。3 Skill 可以指导智能体在适当时使用已经可用的工具，却不会增加权限或验证现实世界事实。

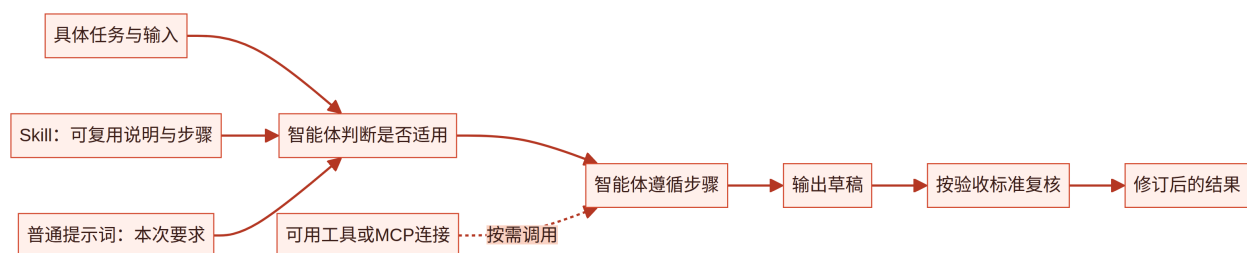


图 01-1 | 从用户任务到结果的 Skill 工作链。Skill 提供可复用的任务说明；工具或 MCP 连接是否可用取决于宿主环境。智能体生成草稿后仍须按标准核验。本图是原创流程示意，不是任何产品界面截图。

1.2 练习：把虚构会议变成行动项

输入：只使用下面的合成记录，不提供真实客户、同事或敏感资料。

- 林禾：周五前整理演示稿，发给项目组。
- 周宁：我来核对预算，周四下班前完成。
- 林禾：周五上午一起检查演示稿。

任务：请智能体提取明确说出的行动项。保留负责人和期限；原文没有给出的信息写“未说明”，不要猜测；合并重复事项，但不能丢掉不同任务。

预期输出：一份简洁行动清单，例如“整理演示稿 | 林禾 | 周五前”“核对预算 | 周宁 | 周四下班前”“检查演示稿 | 林禾与周宁（共同检查） | 周五上午”。若原记录没有写清负责人，就标为“未说明”，不能为了填满字段而编造。

这一次可以直接用普通提示词完成。若你经常做同类整理，并总要遵循同一套字段、去重和“不猜测”规则，再把这些稳定步骤整理成 Skill 才有意义。Skill 不是会议记录数据库，也不是自动核实现实情况的工具。

1.3 验收：既看结果，也看约束

逐项检查输出：是否只列出记录中出现的事项；是否保留了负责人、时间和共同参与关系；是否把缺失信息明确标为“未说明”；是否没有把“周五前”改成具体时刻；是否把周五上午的检查误并成周五前的整理任务。任一项不符合，就指出具体错误并要求修订。

再做一个小测试：删去输入中的一位负责人，观察输出会不会承认信息缺失。符合标准，说明这一次练习通过；它不证明同一智能体以后每一次都可靠。换模型、换平台或换任务后，都应重新检查支持情况与结果。

1.4 小结：先找稳定步骤，再决定是否复用

Skill 的价值不在于“更神奇”，而在于把重复任务的触发场景、步骤、边界和验收讲清楚。先用普通提示词跑通一件低风险任务，再识别其中可复用的规则；目标与验收标准明确时，才值得继续写成 Skill。后续章节从安全取得完整目录开始，再谈安装、调用、制作与维护。

2 安全下载与完整目录

2.1 下载前先核对来源与适配范围

学习目标：下载前能判断来源、许可和适用宿主；解压后能辨认完整 Skill 目录，不把一份说明文件误当成完整包。

Skill 不是看到名字就能安全安装的软件。应从 Skills-SI 技能详情页的实际下载入口或可追溯的原始发布页取得文件；本书不假定按钮名称、下载地址或页面布局。下载前记录技能名、作者或维护组织、原始仓库或发布页、许可证和目标宿主。包内说明与页面不相符，或发布者提供的校验值无法匹配时，先停止安装并询问维护方。许可证缺失、来源无法追溯，不应被“可下载”误解为“允许任意再分发”。

检查包时应先浏览文件清单，不执行脚本、不启用宏、不粘贴包内要求的命令。留意不必要的凭据索取、隐藏下载器、可疑文件名、解压路径越界和不明网络请求；不要为了安装而关闭系统防护。Skill 的文字指令也可能要求读取文件、调用工具或联网，仍需要逐项审阅。Manus 官方文档同样提醒，社区技能可能包含代码和 shell 命令，应在使用前核查内容。¹²

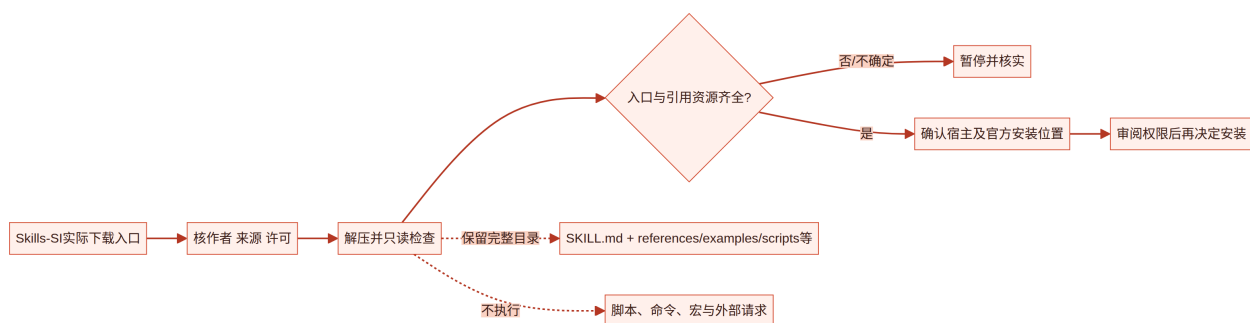


图 02-1 | 完整目录与安全检查路径。原创通用流程示意：下载后先核对来源和包内容，再审阅宿主兼容性；不确定时暂停。不是平台安装界面，也不代表已执行安装。

2.2 解压后保留完整目录

输入： 一个来源已核对的下载包，以及你准备使用的 AI 宿主。首先判断该包是否确实是这个宿主支持的 Skill；不同宿主不能仅因文件名相同就视作兼容。

解压后定位实际技能目录。入口通常是 SKILL.md，旁边还可能有 references/、examples/、scripts/、模板、许可证或依赖说明。目录名、仓库名和压缩包名可能不同，应以作者说明和包内结构为准。把**完整技能目录**作为一个单元保存，不能只抽出 SKILL.md；入口若引用相对路径，缺少配套资源会让流程失效。不要把外层仓库根目录误认成技能目录，也不要随意把多个独立技能合并。

下面只是便于理解的示意树，不承诺任何指定下载包必然采用它：

```

meeting-action-list/
├─ SKILL.md
├─ references/
└─ ┬─ output-format.md

```

```
└─ examples/  
    └─ sample-meeting.md
```

Agent Skills 规范把 SKILL.md 规定为技能目录的最低入口，并建议以 references/、scripts/、assets/ 等资源按需补充；文件引用应从技能根目录使用相对路径。¹ Claude Code 的用户级与项目级技能目录适合不同的复用范围，但那些路径是 Claude Code 的规则，不能套用到所有产品。^{2 4}

2.3 安全练习：做一次“只读包检”

练习：选一个虚构用途的公开 Skill 包；不登录真实账户、不提供客户材料，也不执行其中代码。记录四项：来源与作者能否追溯、许可是否清楚、入口文件实际在哪一层、说明引用的资源是否都在包内。检查 SKILL.md 中的触发条件、文件读写、命令、外部网络和敏感数据处理要求。若命令会产生副作用，先记下风险，不运行验证。

预期输出：一张简短检查记录，包含技能名、来源、许可证状态、宿主兼容性、完整目录路径、配套资源清单和待确认风险；结论只能是“可继续审阅”或“暂停核实”，不是未经测试的“安全认证”。

验收标准：他人可按记录找到同一来源和目录；SKILL.md 位于技能目录内且引用的必需文件存在；没有遗漏许可证、脚本或被要求提供密钥；练习中没有执行代码、安装包或上传真实资料。任何一项不清楚，都标为待核实，不猜测。

2.4 安装前留好边界

检查通过后，才按目标宿主的官方文档选择用户级或项目级位置。例如 Claude Code 将个人配置和项目配置分开；项目内 Skill 可随仓库协作，个人目录则跨项目适用。^{2 4} 不要用“已连接 MCP”证明 Skill 已安装，也不要删除整个配置目录来移除单个 Skill。若包属于插件或含 MCP 服务器等组件，必须依对应官方流程审阅组件和权限，不能改称独立 Skill 后直接复制。

小结：安全下载不止是取得 ZIP：先核来源、许可和宿主，再检查目录与引用资源，审阅指令后才决定是否安装。保留原包和检查记录，未核实风险要明确标出。本章仅为原创教学说明，未实际安装、运行任何 Skill，也不构成安全认证。

3 选择平台并安装

3.1 先选平台与使用范围

学习目标：根据任务、工作位置和共享范围，选出能发现并调用 Skill 的宿主；分清个人安装与项目安装。

先问自己三件事：我主要在浏览器、桌面端还是代码项目里工作？Skill 是否需要读取项目文件？它只给我个人使用，还是要随仓库共享？如果任务需要读取代码仓库，优先选择可访问该项目的编码代理；若只在网页工作区处理任务，则按该产品的原生 Skill 管理方式操作。暂时拿不准时，先用个人范围或可丢弃的测试项目，不要一开始影响团队仓库。

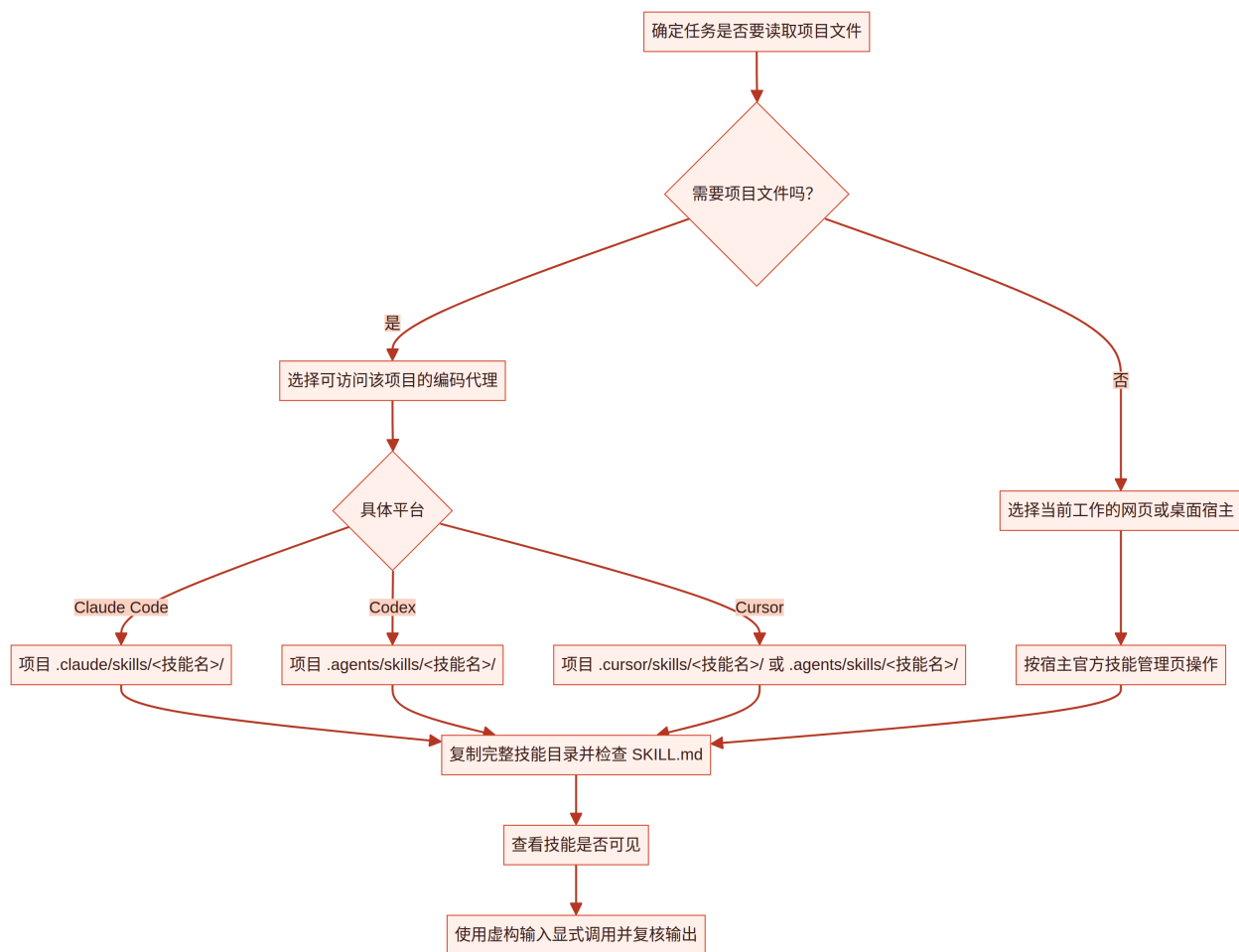


图 03-1 | 平台选择与安装路径分流。本图依据三家官方文档绘制，是目录选择概念图，不是安装器界面。用户级路径另见正文；项目与用户范围不要混用。

3.2 按官方方式放入完整目录

下列位置是各平台自己的规则，选定一条再操作。Claude Code 文档说明个人技能位于 `~/.claude/skills/<技能名>/`，项目技能位于项目中的 `.claude/skills/<技能名>/`；项目范围可用于仓库协作。^{2 4} Codex 会从当前工作目录到仓库根目录的 `.agents/skills/` 发现项目技能，也支持用户级 `$HOME/.agents/skills/`。⁵ Cursor 文档列出项目 `.cursor/skills/` 或 `.agents/skills/`，以及用户 `~/.cursor/skills/` 或 `~/.agents/skills/` 等位置。⁶

把下载包解压后，确认哪一个文件夹**直接包含** SKILL.md，再复制整个技能文件夹到目标位置；保留其引用的 `references/`、`scripts/`、`assets/` 等文件。先阅读说明、脚本和依赖，不因文件名像 Skill 就运行代码。检查 `name`、`description` 与目录结构是否合理；不要把整个 ZIP 直接改名为目录，也不要只摘出说明文件。

3.3 练习：安装一项低风险技能

练习输入：一个有权使用的完整 Skill 包、可用的宿主平台，以及空白测试项目或个人工作区。来源或许可证无法核验的包，不应启用。

选择一个平台，按本章第 2 节的对应路径放置技能目录，再检查技能列表。Claude Code 文档提供“查看可用技能”与适用时显式调用的排错思路；Codex 可用 `/skills` 查看或以 `$技能名` 提及；Cursor 可在 Agent 中输入 `/` 搜索技能名。^{2 5 6} 调用方式并不完全相同。

首次练习：给技能一段合成会议记录，例如：“虚构会议：林青周五前整理样稿；陈禾下周一核对清单。”要求整理为“行动项、负责人、期限”三列，并将原文未说明的信息标成“未提供”。不要提交真实客户资料、密码或密钥。

预期输出与验收：输出应是一份只复述输入事实的短清单；每个行动项都能找到对应负责人和期限，缺失信息明确留空或标注。技能须在宿主列表中可见或能被显式调用；输出遵循技能说明，没有虚构日期或人物；引用的配套文件仍在目录中。一次通过不代表后续任务都准确，结果仍需人工复核。

3.4 排查、停用与小结

若没有发现技能，依次检查：放置位置是否属于当前平台、`SKILL.md` 是否在技能目录内、目录层级是否多套了一层，以及描述是否清楚说明适用任务。更新文件后，按该平台文档刷新列表或重开会话。若技能可见但没有触发，先用明确名称调用并给出匹配任务；不要误把 MCP 已连接当作 Skill 已安装。

停用前再次确认安装范围。通常应只移除目标 Skill 文件夹或使用平台提供的管理功能；不要删除整个 `.claude`、`.agents` 或其他平台配置目录。若安装的是插件而非独立 Skill，使用该平台的插件管理流程。

小结：先选宿主和范围，再按官方路径放入完整目录，最后用合成任务验证发现、调用和输出。本文依据已读官方文档整理，Skills-SI 是独立教程；本章未实际安装、登录或运行任何平台。

4 让已有 Skill 完成第一项任务

4.1 学习目标与准备

本章练习的不是再安装一个 Skill，而是把一项边界清楚的小任务交给已经可用的 Skill，并判断结果是否值得接受。完成后，你应能确认 Skill 是否在当前项目可见、提供足够但不敏感的输入、分阶段审阅结果，并在不合适时停下修正。

Skill 不是一句万能指令，也不是已经替你做完工作的保证。它为特定类型任务提供可复用流程；宿主 Agent 仍须能发现并执行 Skill。Claude Code 将用户级 `~/.claude/skills/<技能名>/` 与项目级 `.claude/skills/<技能名>/` 区分，且技能目录可带 `references` 等资源；安装时不要只留一份 `SKILL.md`。^{2 4}

下面使用 Anthropic 公开仓库中的 `frontend-design` 作为“已存在的网页设计类 Skill”示例。公开目录能看到其 `SKILL.md` 和许可证文件，但本书不代表已在本机安装、测试或认可其对某一具体项目的适用性。⁷

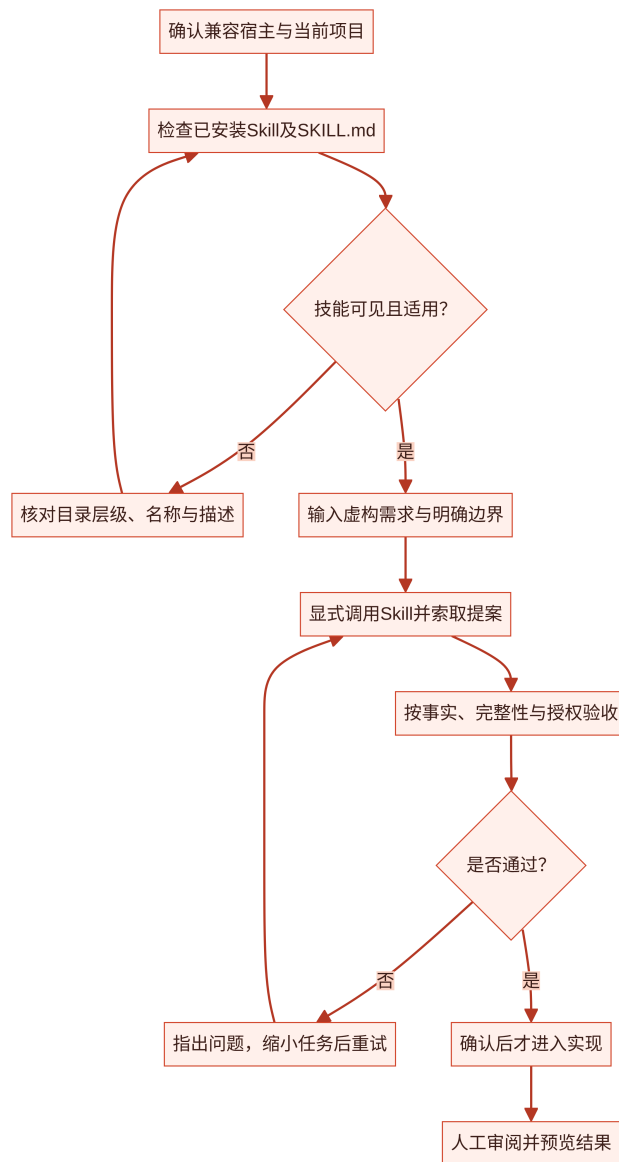


图 04-1 | 已有 Skill 的首次任务流程。流程图呈现先检查已安装技能、再提案验收并经确认实现；不表示已在真实客户端安装或执行。

4.2 练习：先把设计意图交给 Skill

输入： 完全虚构的“星河社区电影节”。活动在周六下午，地点是社区礼堂；受众是附近居民，目标是让人快速看懂时间、地点和报名方式。不要放真实联系方式、客户资料或未经授权的图片。

若设计类 Skill 已安装，在兼容会话中显式调用它，再给出任务：“请为这个虚构电影节规划一页活动说明页。先确认受众和目标，再提交色彩、字体、布局草图与设计原则；列明尚缺资料，不编造事实。此阶段只提案，不写代码。等我确认后再实现。”显式调用能让任务意图更清楚；先提案、再授权实现，也让你能在产生文件前检查方向。

预期输出： 方案应围绕受众与目标组织，说明页面信息层级、色彩和字体选择、主要区块及移动端布局，并把待确认事项单独列出。它可以给出文字版线框，不必生成图片。若接着实现，应先获得确认；产出的页面仍只是草稿，需人工审阅和本地预览。

4.3 验收与故障定位

按六点检查提案：受众和目标是否准确；时间、地点是否只复述输入；是否明确标记缺失信息；设计理由是否服务阅读任务；是否覆盖手机阅读；是否遵守“先提案、获批后再写代码”。出现捏造、遗漏或越权操作时，不要接受结果；指出具体问题，缩小任务并重试。

若不清楚当前有哪些可用 Skills，先使用宿主提供的技能查看方式，再核对目标目录中的 SKILL.md。若显式调用仍未触发，检查技能名、入口文件是否位于技能目录根层，以及描述是否与任务匹配。MCP 连通不等于 Skill 已安装；插件也应按插件管理流程处理，而非删除整个配置目录。2 12

4.4 小结

第一次使用 Skill，关键是选对任务、使用合成输入、明确授权边界，并用可检查的标准验收。把工作拆成“提案—确认—实现”，能减少误解和不必要的改动。输出流畅不等于事实准确；每一次都要复核。

5 办公与知识工作的实战

5.1 学习目标：把办公任务拆成可检查的交付

本章把一段项目会议记录转成三种互相对应的成果：行动清单、简短汇报和预算表。重点不是让 Agent“替我做完一切”，而是给它边界清楚的输入，选择适合的 Skill，检查输出，再由人确认。练习结束时，你应能说明每份成果的读者、用途、来源数据和验收方法。

Skill 是可复用的任务流程，不等于文档编辑器或模型本身。公开技能仓库中确有面向 PDF、DOCX、XLSX 的不同 Skill；例如 MiniMax 的仓库把 minimax-pdf、minimax-docx 和 minimax-xlsx 作为分别列出的办公类技能。8 这不表示它们会在任何宿主中自动安装或成功生成文件。Agent Skills 规范也说明，Skill 可通过 SKILL.md 和配套资源组织，资源会按需要加载。1

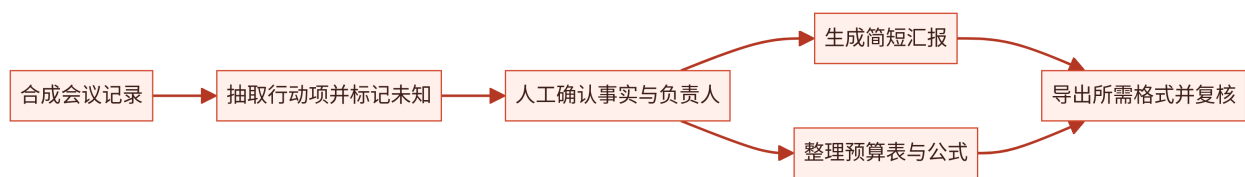


图 05-1 | 从会议记录到办公交付的检查链。用同一份虚构输入形成行动清单、汇报和预算表；未知事实保留待确认，导出后由人复核。

5.2 实战流程：同一份事实，分成三项成果

先准备一段虚构记录：社区读书会项目，负责人林青；场地确认期限为 4 月 8 日；预算上限为人民币 2,000 元；宣传海报尚待审核；会议没有提到供应商报价。把“未决定”明确写出，避免 Agent 擅自补齐事实。

先让会议整理类 Skill 只抽取明确写出的事项，输出“任务、负责人、期限、状态、依据”五栏；记录没有给出负责人或日期时写“未指定”，不能猜。人工确认清单后，再让文档类 Skill 写一页内部汇报，包含目标、已知决定、待办和风险。预算表只填已给出的上限；未知实际支出留空或标注“待报价”，不能把预算上限伪装成已发生费用。若使用 PDF、DOCX 或 XLSX 专门 Skill，应依其说明确认完整目录、运行依赖和输出格式。⁸

5.3 练习输入与预期输出

输入：将上述合成记录原样提供给支持 Skill 的 Agent，并提出三个分开的请求：抽取行动项；根据已核实清单写汇报；把预算上限与待报价项目整理成表格。说明只允许使用输入事实，不要连接真实账户、发送邮件或接触真实客户文件。

预期输出：一份五栏行动清单；一页可供同事阅读的汇报草稿；一个能区分“预算上限”“实际支出”“待确认报价”的表格。若 Agent 提供 DOCX、PDF 或 XLSX 文件，必须打开检查标题、换行、表格宽度和公式，而不能只看生成提示说“成功”。金额合计应手算或在表格软件复算；汇报中的日期、姓名和数字应逐项回看原始记录。输出只是草稿，不是经过审批的财务或管理记录。

5.4 验收与小结

按六点验收：行动项能在原文找到依据；负责人和期限没有臆造；未决报价仍清楚标为未决；预算上限没有误写成实支；三份成果中的事实彼此一致；导出文件可以打开且内容可读。任一点不通过，就指出具体行、列或句子要求修订，并再次对照输入检查。不要把含个人资料、客户信息或未公开财务内容的原件直接交给未确认隐私规则的工具。

小结：办公 Skill 的价值在于复用可靠步骤，而不是免除判断。用合成数据练习“先提取、再确认、后成稿、最后验收”，把事实与建议分开，并保留人工复核。格式支持和输出能力取决于具体宿主及配套工具；本章未安装或运行所引技能，也不保证文件生成结果。

6 网页、视觉与微电影 workflow

6.1 学习目标：把创意变成可检查的交付物

本章练习一条从需求到复核的轻量流程：先写清目的与受众，再安排页面结构、画面方向和镜头，最后用明确标准检查。Skill 是执行指引，不是网页托管、图像生成器或视频模型；实际生成与发布另需相应工具、许可和授权。Agent Skills 规范规定技能至少含 SKILL.md，并允许把参考文档、模板等放入同一目录按需读取。¹

练习采用完全虚构的“社区种子交换日”。交付目标是一页活动说明、一个视觉方向卡，以及一段约 30 秒的微电影分镜方案。不要使用真实姓名、联系方式、账户、未授权图片或可识别的客户资料。



图 06-1 | 从需求到影像交付的检查流程。图示的是规划与验收流程；最后的生成步骤为可选外部工作，不代表本章已制作影像。

6.2 网页与视觉：先定内容，再做检查

输入： 活动名称、虚构日期地点、受众（附近居民）、行动目标（报名或到场）、三条事实，以及必须保留的无障碍要求。先让 Agent 输出标题、活动信息、行动按钮、交通提示和联系占位内容；事实不完整处标成“待确认”，不可自行补造。再写出版面要求：手机优先、标题层级清楚、正文易读、按钮可辨识、图片有替代文本。

视觉方向卡只规定原创元素：主体是一只装有种子的纸袋，置于社区桌面；近景、留白、柔和窗光，主色为叶绿与暖白。避免借用在世艺术家、导演或电影的独特视觉表达。若使用图像工具，先描述构图、主体、光线、色彩和排除项，再由人检查文字、手指、标识及版权。目录中的 `references/` 与 `assets/` 是可选资源，仍须完整保留，不能只抽出口文件。¹

网页验收： 在目标浏览器打开页面或预览，逐项检查手机宽度、文字溢出、链接去向、按钮可操作性、图片替代文本和键盘焦点。本章只给出检查计划，未实际运行浏览器或发布网站。Claude Code 的加载方式仅是一个平台示例，不应推广为所有客户端的规则。²

6.3 微电影：从情绪转为镜头与声音

练习输入：虚构梗概：“交换日清晨，一位志愿者发现风把桌上的种子标签吹乱，重新整理后，第一位邻居停下脚步。”先明确人物此刻想做什么、阻碍是什么、观众最后看到什么。将 30 秒拆为五段：0–4 秒建立空桌与风声；4–10 秒标签滑落；10–17 秒志愿者压住纸张并分类；17–24 秒邻居停步、两人交换一个微笑；24–30 秒落在递出的种子袋。每镜记录景别、人物动作、摄影机是否移动及理由、光线、声音和时长。

预期输出：五行镜头表、一句色彩与灯光说明、一条声音节奏线，以及一份待制作素材清单。例如冷晨光逐渐转暖，风声由突出转为轻柔纸响；镜头只在递出种子袋时缓慢靠近。分镜和提示词只是计划，不等于已生成图像或影片。

公开的 DirectorSKILL 资料将剧本拆解、节拍表、镜头规划、连续性、声音与剪辑列作工作环节，并明示工具适配信息会变化，应以厂商当前文档为准。⁹ visual-skills 公开资料也将戏剧结构、镜头细节、时长、声音和分镜检查放入视频工作流。¹⁰ 这些是学习参考，不构成对其质量、兼容性或模型功能的担保。

6.4 验收与小结

交付前逐项确认：页面只陈述给定事实，未确认信息有标记；关键按钮和链接有明确目的；视觉卡能让另一位创作者复述主体、构图和光线；镜头总长约为 30 秒、动作前后连贯、每镜有叙事作用且声音与色彩不冲突。发现问题时先改文字或分镜计划，再考虑调用外部生成工具。

小结：网页、静态视觉和微电影是三个相连但不同的交付阶段：信息先准确，视觉方向可复述，镜头计划可检查。全部素材和结果都要由人复核。本章示例为原创教学内容；仅供规划，未安装 Skill、未运行代码、未调用图像或视频模型、未产出实际成片。

6.4.1 随章原创示例：最小行动清单 Skill

为保留“完整目录而非单一入口文件”的练习材料，本书附有一组最小原创示例：`book-examples/chapter-06-meeting-action-list/`，包含 `SKILL.md`、`references/output-spec.md` 与 `examples/mock-meeting.md`。它把虚构种子交换日会议记录整理为行动项、待澄清和非行动信息；不连接外部服务、不发送消息、不执行代码。该示例未在任何宿主实机安装或测试。

7 把自己的流程做成 Skill

7.1 先把流程说清楚

学习目标：把一件经常重复、步骤相对稳定的工作，整理成 Agent 在合适情境下可复用的说明，而不是把一次聊天原样存档。

从最近一次熟悉的任务入手，写下四件事：什么请求应该触发它；要读哪些输入；先后做哪些步骤；交付物长什么样。再补上“不该做什么”，例如不得猜测缺失事实、不得把未确认的决定写成结论。触发描述应同时写清用途和适用情境，并使用用户实际会说的关键词；太宽会误触发，太窄则容易漏用。^{1 11}

本章的练习输入是全虚构会议片段，见示例包 `book-examples/chapter-07-meeting-action-list/examples/synthetic-meeting.md`。目标是抽出明确行动项，不补写原文没有的负责人或日期。不要把真实客户记录、密码或密钥放进教学样例。

7.2 写成清楚、够用的技能目录

Agent Skills 的基本单位是一个含 SKILL.md 的目录。文件开头使用 YAML frontmatter，至少写 name 与 description，正文放操作说明；规范要求名称与父目录一致，描述应说明做什么以及何时使用。

1 附加的 references/、examples/ 等文件可以按需保留，供 Skill 在需要时读取。不应为一个简单文字整理任务无故添加脚本或外部服务。

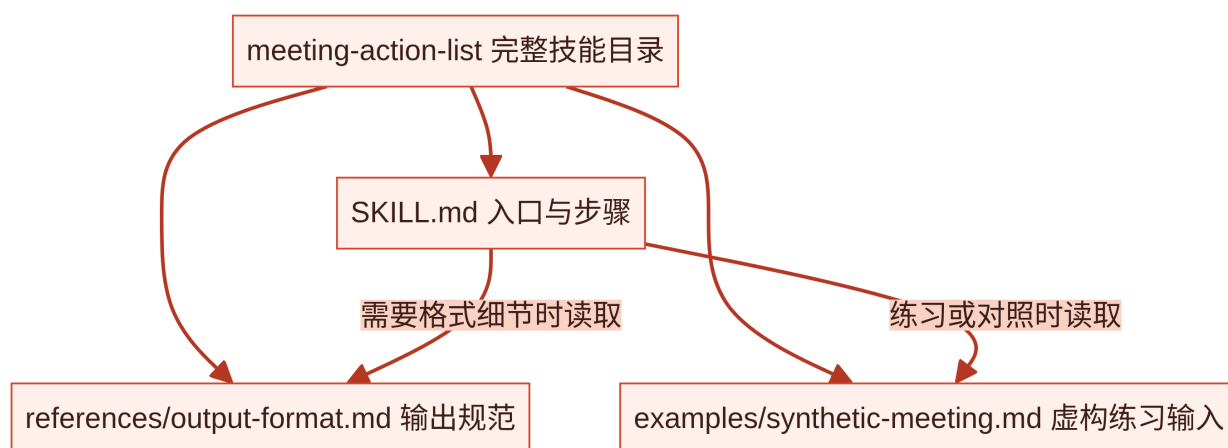


图 07-1 | 示例技能目录与资源加载关系。SKILL.md 是入口，按需读取配套规范与虚构输入。本图是原创目录关系图，不是任何平台界面。

先在 SKILL.md 写最短可执行流程，再把格式约定放入引用文件；入口文件要明确何时读取它。使用相对路径并保留整个目录，避免分发时只剩入口却丢了必要说明。1 不同平台可支持额外字段，但不应把一个平台的扩展字段当成通用标准。2 6

7.3 用虚构输入练习并验收

练习：将本章示例会议片段交给兼容 Skills 的 Agent，要求使用 meeting-action-list，生成决议摘要和行动清单。输入已有会议主题、发言及一项行动；不授权 Agent 联系参会者、改写外部文件或调用工具。本例只说明文本如何组织，未在任何平台安装或运行。

预期输出：一条忠实于原文的决议摘要；行动项列明任务、负责人、期限，原文未给出的栏位标为“未说明”；另列尚待确认的问题。

验收标准：逐项回看输入，确认没有虚构人名、期限或决定；行动项确实来自发言；格式符合 `references/output-format.md`；普通闲聊不会被误当成会议整理任务。至少各试一条“应该触发”和“不应该触发”的虚构提示，记录问题后再改 `description` 或步骤。公开的 `skill-creator` 文档也建议以测试提示、评估输出和迭代来改进技能；本章没有运行其中的评测流程。¹¹

7.4 小步维护

流程变了，就更新对应说明，并在 `CHANGELOG.md` 或版本记录中写日期、改动和原因；改动触发描述后，重试正例与反例；改动输出规则后，再用旧样例核对兼容性。共享前确认文件完整、内容无敏感信息，并检查任何额外脚本的来源与作用。本例刻意不含脚本、外呼或密钥，因而不需要把不必要权限交给 Agent。

小结：好 Skill 从真实重复流程提炼边界，以简洁入口指向必要资源，再用虚构输入验证触发与输出。先做最小版本，验收后再扩展。

8 验收、维护与排错

8.1 先定义“通过”

学习目标：本章结束后，你能用小而明确的测试检查一个 Skill 是否被发现、是否按预期处理输入，以及改动后是否仍可靠；遇到问题时能从目录、描述、资源和宿主差异逐层定位，而不是盲目重写。验收不是问“回答看起来不错吗”，而是对照任务约定检查可观察结果。对会议行动项 Skill，可以约定：只抽取原文明确给出的事项、负责人和期限；未提及的字段写“未提供”；不推断、不补造。这样输出正确与否就能复核。Agent Skills 规范要求目录至少含 `SKILL.md`，并规定 `name`、`description` 等元数据；额外资源可以按需加载。¹

输入：本章附带的原创 `meeting-action-list` 示例目录、虚构会议记录，以及你为输出写下的检查条件。**练习：**先不改技能，用示例记录调用它；逐项核对行动、负责人、期限和缺失信息。**预期输出：**一份行动清单及一份简短验收记录，指出通过项和待修项。

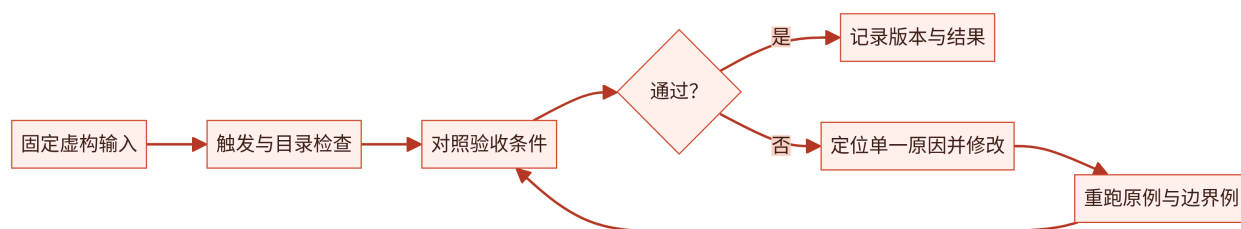


图 08-1 | Skill 验收与回归测试循环。将成功与失败结果都记录，再以原例及边界例复测；不代表任何平台已安装或测试。

8.2 建立最小回归测试

每次修改前保留一条正常输入，再补一条边界输入。正常例检查常见任务；边界例可以故意省略负责人，或加入与行动无关的闲聊。不要只用一种措辞测试触发描述：换一种自然说法，检查宿主是否仍能找到技能。对于可复现的错误，保存“输入—实际结果—预期结果”，之后用同一组提示比较修改前后。

测试时使用虚构资料，不在示例里放客户信息、密码或密钥。若 Skill 附有脚本，先阅读源码与依赖，再在可丢弃的测试环境中由人审阅后决定是否执行；不需要脚本，就不要为了“自动化”增加脚本。社区 Skill 可能含代码或 shell 命令，导入前应先审阅。¹²

8.3 维护：小改、留痕、可回退

把 Skill 当作会演进的工作说明，而非一次写完的提示词。改动时优先一次只调整一个因素，例如先修 description 的触发范围，再检查输出规则；不要同时重写说明、移动资源、换平台，导致无法判断原因。为每次发布记录版本、日期、修改点、测试提示和结果；删除或重命名资源前，全文查

找对它的相对路径引用。规范建议把较长资料拆至 references/ 等文件，并从 SKILL.md 用相对路径引用，避免层层跳转。¹ 每个宿主的发现规则和刷新行为可能不同。例如 Codex 文档说明，若更新未出现可重启 Codex；这不能被推定为所有产品的统一做法。⁵ 依赖某个平台前，应先读该平台的当前官方文档；本章没有登录、安装或运行任何平台。

8.4 排错顺序与小结

看不到技能：先查放置范围是否正确，再确认 SKILL.md 是否在要求的位置、文件名大小写及元数据格式是否合规；随后按平台说明刷新或重启。**能看到但不触发：**检查 description 是否具体写明任务和触发场景，用相符请求显式调用作对照；确认宿主支持该字段和调用方式。**触发了但结果不合格：**把规则写成可检查的动作与格式，明确缺失值处理，再重跑正常和边界样例。**引用资源报错：**检查完整目录是否保留、相对路径是否正确、大小写是否一致。**运行脚本失败或有风险：**停止执行，检查依赖、权限和网络要求；不要关闭安全防护，也不要脚本失败误诊为 Skill 文本错误。**验收标准：**技能在目标宿主可发现或被显式调用；正常与边界测试均符合约定；未给出的信息没有被编造；资源引用有效；修改和已知限制有记录。输出质量仍需人工复核。**小结：**以可观察条件验收，用重复样例回归；一次改一处，保留完整目录与变更记录，按层次排错。

8.4.1 随章原创示例：验收用最小目录

book-examples/chapter-08-meeting-action-list/ 是一套独立的原创最小示例，包含 SKILL.md、references/output-spec.md 和 examples/sample-meeting.md。它刻意使用“未提供”的缺失值规则，与第 07 章示例的“未说明”用词不同，供学习者观察：改变输出约定后，示例、验收条件与回归测试必须一起更新；不能把不同版本的规则混在一个运行目录中。

9 附录 A：随书原创示例文件索引

为避免把不同章节的版本混为一个真实安装包，本书将三个最小示例分开保存。它们都只使用安全的相对引用，不含脚本、凭据、外部请求或可执行代码。

相对目录	用途	文件
book-examples/chapter-06-meeting-action-list/	种子交换日练习；输出行动项、待澄清、非行动信息	SKILL.md、references/output-spec.md、examples/mock-meeting.md
book-examples/chapter-07-meeting-action-list/	从会议记录提取决议、行动项和待确认问题	SKILL.md、references/output-format.md、examples/synthetic-meeting.md
book-examples/chapter-08-meeting-action-list/	验收与回归测试；缺失字段统一输出“未提供”	SKILL.md、references/output-spec.md、examples/sample-meeting.md

这些例子可以作为阅读材料或在隔离测试项目中审阅，但本书不声称已在任一宿主成功安装、自动发现或执行。若要自行试用，先按第 02 章审阅内容，再按第 03 章的目标宿主文档放入完整目录，最后以虚构数据复核。

10 附录 B：图解索引

本书含八幅原创学习流程图，均为概念示意，不是任何平台界面、官方截图或第三方客户端实机记录。

- 图 01-1：从用户任务到结果的 Skill 工作链
- 图 02-1：完整目录与安全检查路径
- 图 03-1：平台选择与安装路径分流
- 图 04-1：已有 Skill 的首次任务流程
- 图 05-1：从会议记录到办公交付的检查链
- 图 06-1：从需求到影像交付的检查流程
- 图 07-1：示例技能目录与资源加载关系
- 图 08-1：Skill 验收与回归测试循环

11 免费阅读与网站发行说明

本书为 Skills-SI 原创免费学习版，定位为 Skills-SI 网站的免费阅读内容与后续排版发行源稿。它不随书出售任何第三方 Skill，不授予第三方 Skill 的再分发权，也不构成对任何模型、宿主、插件、MCP 服务或外部工具的商业承诺。网站页面与公开发布仍须另行编辑审核；本 PDF 仅为免费学习材料发行版，不代表网站内容已经上线。

12 最终核验声明

本书引用仅支持相应的结构、目录、调用或安全提醒，不支持“所有平台兼容”“所有安装成功”“所有输出可靠”等更广泛结论。第 01 至第 08 章均使用原创教学叙述与虚构资料；没有登录第三方账户、安装或运行上游代码、调用付费模型、制作真实网站页面、生成真实影像、进行客户端实机安装，亦没有伪造产品截图或实机测试记录。

使用者应在目标环境重新确认当前版本、官方文档、原作者许可、依赖、隐私、权限和输出质量。若未来某章节或来源无法完成核验，应明确标为“未完成”或“待核实”，而不是补造来源、路径、截图、测试结论或功能承诺。

13 参考资料

1. [Agent Skills Specification](https://agentskills.io/specification) — <https://agentskills.io/specification>
2. [Claude Code Skills documentation](https://code.claude.com/docs/en/skills) — <https://code.claude.com/docs/en/skills>
3. [Model Context Protocol introduction](https://modelcontextprotocol.io/introduction) — <https://modelcontextprotocol.io/introduction>
4. [Claude Code configuration directory documentation](https://code.claude.com/docs/en/claude-directory) — <https://code.claude.com/docs/en/claude-directory>
5. [OpenAI Codex Skills documentation](https://developers.openai.com/codex/skills) — <https://developers.openai.com/codex/skills>
6. [Cursor Agent Skills documentation](https://cursor.com/docs/skills) — <https://cursor.com/docs/skills>
7. [Anthropic Skills frontend-design directory](https://github.com/anthropics/skills/tree/main/skills/frontend-design) — <https://github.com/anthropics/skills/tree/main/skills/frontend-design>
8. [MiniMax-AI Skills repository](https://github.com/MiniMax-AI/skills) — <https://github.com/MiniMax-AI/skills>
9. [DirectorSKILL repository](https://github.com/wuwangzhang1216/DirectorSKILL) — <https://github.com/wuwangzhang1216/DirectorSKILL>
10. [visual-skills repository](https://github.com/smixs/visual-skills) — <https://github.com/smixs/visual-skills>

11. [Anthropic skill-creator source](https://github.com/anthropics/skills/blob/main/skills/skill-creator/SKILL.md) — <https://github.com/anthropics/skills/blob/main/skills/skill-creator/SKILL.md>
12. [Manus Skills documentation](https://manus.im/docs/features/skills) — <https://manus.im/docs/features/skills>

术语表

验收标准 – 验收标准: 用于复核输出是否符合事实、边界、格式和发布条件的可观察条件。

Frontmatter – YAML 前置元数据: 位于 SKILL.md 文件开头的 name、description 等机器可读元数据。

MCP – 模型上下文协议 (Model Context Protocol) : 连接外部数据、工具和应用的开放协议; 不同于 Skill 本身。

提示词 – 提示词: 针对眼前一次任务提出的要求, 不等同于可复用的 Skill。

Skill – Skill (可复用的任务说明与配套资源目录) : 以 SKILL.md 为入口、可附带资源的可复用任务说明; 是否可用由宿主环境决定。