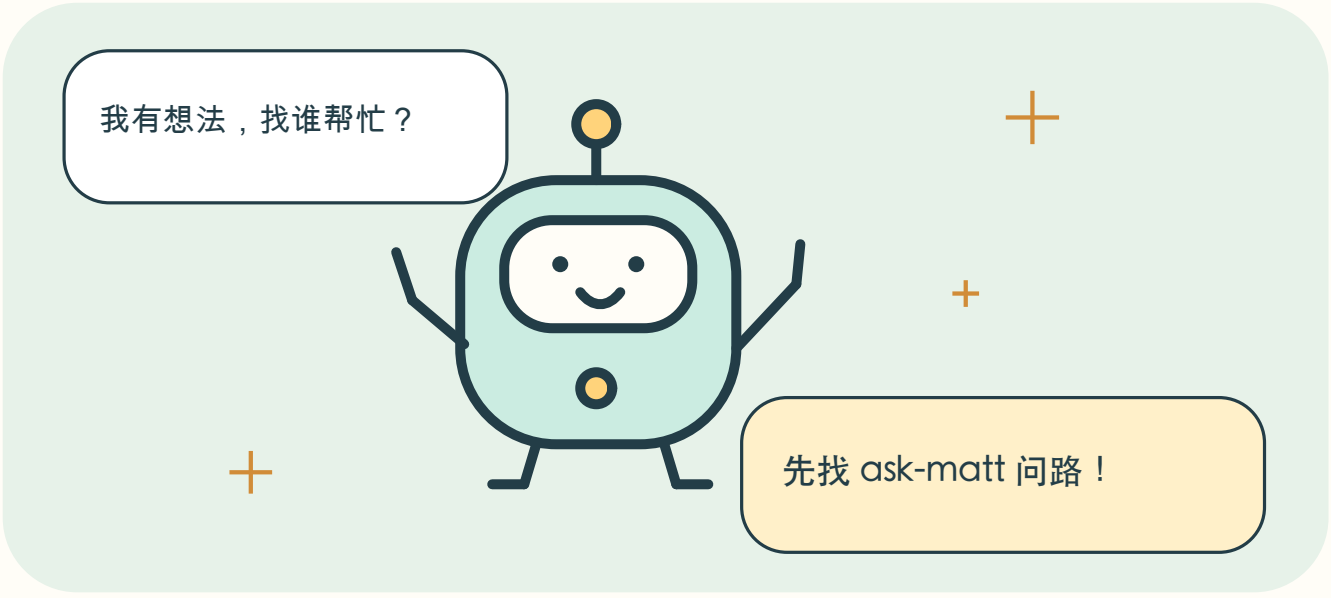
让 AI 帮忙，先学会这样开口

27 个 Skills 中文使用手册

不必背英文。从“我想做什么”开始，
找到适合你的那位小帮手。



作者
学长刚蝈

中文解释 · 场景分类 · 开口示例

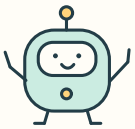
每页 3 个技能，照着说就能开始。

技能来源：Matt Pocock / mattpocock/skills

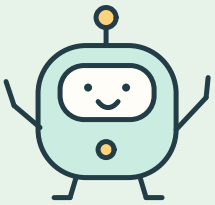
官网：api.xzggai.com

2026.10.11 / 技能版本 1.3.1

先看这一页，就能开始



Skill 读作“技能”。这里可以把它理解成 AI 的做事说明卡。



你告诉 AI 要帮什么忙，再指定一张技能卡。
AI 就会参照卡片里的方法，一步步处理。

1

打开对应的项目对话

在 Codex 的聊天框里发送，不是在终端里输入。

2

先写技能名，再说你的目标

格式：$技能名 + 你想做什么。示例可以复制，也可以照着输入。

3

回答必要的问题，看它交付结果

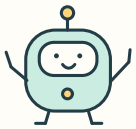
有些技能先提问，有些会改文件。把你的要求说清楚即可。

试着发送这一句

$ask-matt 我想给网站增加会员功能，应该从哪开始？

也可以说：“请使用 ask-matt 技能，帮我选择合适的流程。”
卡片标签：你来点名 = 需要你指定；AI 也可按需选用 = 也能自动匹配。

01 出发前，找对帮手



像整理书包一样，先知道东西放哪儿、遇事找谁。

01 项目整理员

你来点名

setup-matt-pocock-skills

何时找它：第一次在一个项目里使用这套技能。

它会帮你：帮你约定任务、说明和记录放在哪里。

```
$setup-matt-pocock-skills
为当前项目初始化，任务使用本地 Markdown 管理。
```

小提醒：一个项目配置一次；可能创建或修改项目说明。

02 技能导购员

你来点名

ask-matt

何时找它：你有目标，却不知道该用哪个技能。

它会帮你：听懂你的情况，推荐合适的做事顺序。

```
$ask-matt
我想给网站增加会员功能，应该从哪开始？
```

小提醒：不用背下 27 个英文名，先问它就好。

03 大白话翻译员

你来点名

wait-what

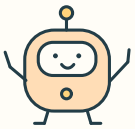
何时找它：AI 说了一大段，你还是没听懂。

它会帮你：补上背景，把上一段重新讲清楚。

```
$wait-what
用中文重新解释，给一个例子，少用术语。
```

小提醒：原始说明偏向英语；加上“用中文”更明确。

02 把想法聊明白



先知道自己要什么，后面才不容易返工。

04 会记笔记的提问员

你来点名

grill-with-docs

何时找它：要改现有项目，但规则还没想全。

它会帮你：边问边把业务用词和重要决定记下来。

$grill-with-docs
我想增加优惠券，帮我问清使用和退款规则。

小提醒：会维护术语和决策文档，方便以后接着做。

05 想法陪练员

你来点名

grill-me

何时找它：想推敲一个课程、计划或产品点子。

它会帮你：通过追问，帮你发现遗漏和不合理的假设。

$grill-me
帮我推敲这个课程计划，看看哪里还没想清楚。

小提醒：本身不负责维护项目术语和决策文档。

06 追问方法小助手

AI 也可按需选用

grilling

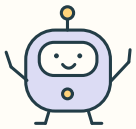
何时找它：需要一轮一轮把一个决定讨论清楚。

它会帮你：每轮提出问题和建议，等你回答再往下走。

$grilling
帮我找出这个方案里还没做出的决定。

小提醒：前两个技能都会用到它，日常不用单独记。

03 把大目标拆成小步



先写清楚，再拆开做；每完成一步都能看见结果。

07 需求记录员

你来点名

to-spec

何时找它：已经聊清楚，准备写一份开发说明。

它会帮你：整理要做什么、不做什么，以及怎么验收。

$to-spec
把刚才确定的优惠券方案整理成开发需求。

小提醒：会写入项目配置的任务系统，也可能确认测试范围。

08 任务拆分员

你来点名

to-tickets

何时找它：事情太多，需要分成能逐项完成的任务。

它会帮你：拆出完整的小功能，并注明谁先做、谁后做。

$to-tickets
把这份需求拆成任务，注明先后关系和验收标准。

小提醒：每个小任务最好都能单独演示或验证。

09 大项目探路员

你来点名

wayfinder

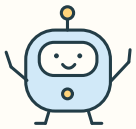
何时找它：目标很大，连关键问题都还没理清。

它会帮你：先画出待决定的问题地图，再逐个找到方向。

$wayfinder
我想做多商户系统，先梳理必须做出的决定。

小提醒：默认先做规划和决策，适合跨多次对话的大事。

04 开始动手，把东西做出来



小事用一个帮手；整套任务才考虑多人协作。

10 功能施工员

你来点名

implement

何时找它：需求已经明确，准备实现一个功能。

它会帮你：按要求改代码，做检查，并审查完成的改动。

$implement
按确定的规则实现优惠券，完成测试，暂不提交 Git。

小提醒：原始流程会保存 Git 提交；不需要时请说明。

11 整套工程领队

你来点名

implement-spec

何时找它：有完整需求，还有一组互相依赖的任务。

它会帮你：安排多个 AI 助手分工，最后汇总到一个分支。

$implement-spec
按这份需求和任务清单完成开发，汇总到一个分支。

小提醒：会创建工作分支并汇总改动，某些配置下会创建 PR。

12 试做样品师

AI 也可按需选用

prototype

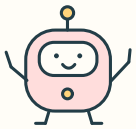
何时找它：不确定界面长什么样，或逻辑是否合理。

它会帮你：先做一个能点、能试的样品，帮助你做决定。

$prototype
做三个订单管理页方案，让我切换比较。

小提醒：样品用于探索，正式上线前还要完善和验证。

05 看看对不对，找出哪里坏了



像检查作业：有标准、有证据，才知道真的做好了。

13 先出题的检查员

AI 也可按需选用

tdd

何时找它：有清楚的规则，想边做边检查。

它会帮你：先写会失败的检查，再实现功能，直到通过。

$tdd
实现优惠券到期校验，检查有效、过期和临界时间。

小提醒：开始前会对齐要检查哪些行为。

14 故障侦探

AI 也可按需选用

diagnosing-bugs

何时找它：网站报错、偶尔没反应，或者突然变慢。

它会帮你：先重现问题，再排查原因，修完后重新验证。

$diagnosing-bugs
点击保存偶尔没有反应，帮我复现并定位原因。

小提醒：尽量说清你做了什么、看到了什么、原本期待什么。

15 代码质检员

AI 也可按需选用

code-review

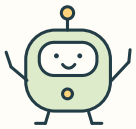
何时找它：准备合并改动，想再检查一遍。

它会帮你：检查代码是否符合规范、是否真的满足需求。

$code-review
检查当前分支相对 main 的改动，对照这份需求审查。

小提醒：main 要换成项目真实基准；最好提供需求来源。

06 整理结构，让以后更好改



就像整理厨房：东西放得合理，做事才顺手。

16 结构体检员

你来点名

improve-codebase-architecture

何时找它：项目越改越乱，不知道先整理哪里。

它会帮你：查看代码结构，做可视化报告，找出值得改善的地方。

```
$improve-codebase-architecture
检查订单模块，找出最值得改善的结构问题。
```

小提醒：先找候选问题，再讨论选中的方向。

17 模块设计师

AI 也可按需选用

codebase-design

何时找它：某部分代码难用、难改、难测试。

它会帮你：梳理职责和调用方式，让复杂工作集中处理。

```
$codebase-design
支付模块调用太复杂，帮我设计更简单的接口。
```

小提醒：适合讨论一个模块应该怎么组织和使用。

18 业务词典员

AI 也可按需选用

domain-modeling

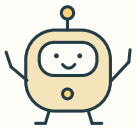
何时找它：大家用同一个词，却可能指不同的东西。

它会帮你：统一业务概念和名称，记下必要的重要决定。

```
$domain-modeling
理清用户、客户、会员和订阅的区别。
```

小提醒：会维护术语表，必要时记录设计决策。

07 把需要的信息找齐



有些答案在资料里，有些在客户那里，有些藏在反馈中。

19 资料调查员

AI 也可按需选用

research

何时找它：需要查官方资料，判断某个方案是否合适。

它会帮你：让后台 AI 助手查一手资料，保存带出处的结论。

$research
查官方资料，比较这两个库对当前项目的适用性。

小提醒：会生成 Markdown 调研文档，方便回查来源。

20 问卷设计员

你来点名

to-questionnaire

何时找它：关键信息只有客户或同事知道。

它会帮你：先弄清问谁、要知道什么，再写成可填写的问卷。

$to-questionnaire
帮我做一份给客户填写的网站需求问卷。

小提醒：生成问卷不等于已经发给对方。

21 反馈分诊员

你来点名

triage

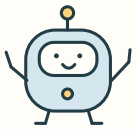
何时找它：收到了很多报错和新功能建议。

它会帮你：判断哪些有效、哪些缺信息、哪些可以开始做。

$triage
整理待处理反馈，找出已经可以开发的任务。

小提醒：会按配置更新任务状态；已拆好的任务通常不用再分诊。

08 交付前后，把事情交代清楚



说明改了什么、留下进度，再想想下次怎样做得更顺。

22 改动说明员

AI 也可按需选用

pr

何时找它：准备把代码改动交给别人检查和合并。

它会帮你：写清改动效果、验证证据和合并影响。

```
$pr
根据当前改动写 PR 描述，包含验证结果和影响。
```

小提醒：PR 可理解为“请检查并合并这些改动”的申请。

23 工作交接员

你来点名

handoff

何时找它：准备换一个对话，或让另一个助手接着做。

它会帮你：把进度、决定、相关材料和下一步整理成文档。

```
$handoff
下一轮继续做移动端适配，请整理交接信息。
```

小提醒：文件默认在临时目录；长期保存请复制到稳定位置。

24 复盘教练

你来点名

retro

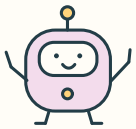
何时找它：这次做得很曲折，想减少下次踩坑。

它会帮你：回看过程，提出工具、说明和检查方式的改进建议。

```
$retro
回顾这次修复为什么反复失败，提出改进建议。
```

小提醒：重点改善下一次工作的条件。

09 学习与配置，也有好帮手



不会就学，需要亲手完成的步骤就让向导带路。

25 长期学习教练

你来点名

teach

何时找它：想围绕实际目标，分多次学会一个知识或技能。

它会帮你：安排课程和练习，并记录你学到了哪里。

```
$teach
教我 TypeScript，目标是能看懂并修改当前项目。
```

小提醒：会创建课程和学习记录，适合放在专门的学习目录。

26 一步一步的向导

AI 也可按需选用

wizard

何时找它：有些配置必须你亲自登录或输入信息。

它会帮你：生成交互式脚本，逐步告诉你打开哪里、填什么。

```
$wizard
为必须由我手动完成的服务配置生成操作向导。
```

小提醒：生成的脚本可能写入配置；具体范围由任务决定。

27 AI 说明书编辑

AI 也可按需选用

writing-for-agents

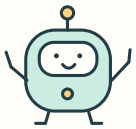
何时找它：想让 AI 更准确地理解项目规则。

它会帮你：把给 AI 看的说明写清楚，减少重复和含糊要求。

```
$writing-for-agents
精简当前 AGENTS.md，保留必要规则。
```

小提醒：AGENTS.md 可以理解为“这个项目给 AI 的工作说明”。

跟着场景选，不用全部学



每一步分别发送，等当前步骤完成后，再进入下一步。

我想加一个小功能

先聊清楚
grill-with-docs
>
再动手做
implement

需求已经很明确时，可以直接用 implement。

我要做一套比较大的功能

写清需求
to-spec
>
拆成任务
to-tickets
>
完成整套
implement-spec

先把想法聊明白。整套执行会安排多个 AI 助手协作。

网站坏了，我想尽快修好

找出原因并修复
diagnosing-bugs
>
需要时复盘
retro

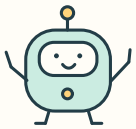
说清操作步骤、看到的现象和你原本期待的结果。

我要换个对话接着做

整理交接文档
handoff
>
新对话读取文档
继续工作

在新对话提供交接文件路径，并告诉它接下来要做什么。

把要求说清楚，用起来更顺手



这些帮手有的会写说明，有的会改代码；你可以直接指定范围。

只想先看方案

可以这样说：先分析并给方案，暂不修改代码。

允许修改，先别保存代码提交

可以这样说：完成实现和验证，暂不提交 Git。

只想在自己电脑里管理任务

可以这样说：任务使用本地 Markdown，不发布到远程任务系统。

做好后，我决定什么时候上线

可以这样说：完成本地实现和测试，不部署。

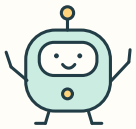
看见这些词，别着急

项目	这次工作的文件、代码和说明放在一起的地方。
Git / 分支	保存代码修改记录的工具 / 一条单独的修改路线。
PR	请别人检查并合并代码改动的申请。
Markdown	一种用普通文字写标题、列表和说明的文档格式。
测试 / 验收	检查是否按规则运行 / 确认有没有满足你的要求。

只记住这一点

技能不等于结果保证。重要功能做好后，要看实际验证结果。

随手翻：27 位小帮手索引



英文是调用名称，中文是本手册为了好记而起的昵称。

第 03 页 · 出发前，找对帮手

setup-matt-pocock-skills
ask-matt
wait-what

第 04 页 · 把想法聊明白

grill-with-docs
grill-me
grilling

第 05 页 · 把大目标拆成小步

to-spec
to-tickets
wayfinder

第 06 页 · 开始动手，把东西做出来

implement
implement-spec
prototype

第 07 页 · 看看对不对，找出哪里坏了

tdd
diagnosing-bugs
code-review

第 08 页 · 整理结构，让以后更好改

improve-codebase-architecture
codebase-design
domain-modeling

第 09 页 · 把需要的信息找齐

research
to-questionnaire
triage

第 10 页 · 交付前后，把事情交代清楚

pr
handoff
retro

第 11 页 · 学习与配置，也有好帮手

teach
wizard
writing-for-agents

不记得名字？

先找 $ask-matt

点目录卡片，可跳转对应页面。

来源：当前项目《Matt Pocock Skills 中文使用手册》及本机技能文件。
对应安装版本 1.3.1；整理于 2026-10-11。正式清单共 27 个技能。

项目地址：github.com/mattpocock/skills

本次为文件安装，需要手动更新。手册未逐个实测技能；更新技能后请同步修订。