

让 AI 免费给你打工 · 新手奶妈级教程

零成本、零代码，把 AI 用起来（概念 + 实操）

[← 返回 AI 公益课堂](#)

一、第一章 · 新手必知（不碰电脑）

1. 认识 AI 必知的 7 个名词

- **Token 词元**：AI「认字」的最小单位，对话按 Token 计费（像流量按 MB）。
- **Prompt 提示词**：给 AI 的指令，越具体结果越准（对象/预算/卖点写清）。
- **Context 上下文**：聊天的「前情提要」，先说背景后面不用反复自我介绍。
- **Agent 智能体**：你雇的「AI 员工」，能理解目标、主动找方法、自己调整。
- **Harness 运行框架**：AI 员工的「办公系统」，分配任务、看进度、调分工。
- **MCP 协议**：AI 之间的「通用数据线」，让多个模型/工具/知识库协同。
- **Skills 技能**：AI 员工的「技能包」（写小红书文案、做 Excel、自动回客等），装了就能直接调用。

2. 关于大模型

- 像「超级大脑」，能写文案、做方案、查资料、写代码、翻译、改稿。

- 常用：文心一言（免费、新手首选） / 通义千问（办公表格） / 豆包（接地气、新媒体） / DeepSeek（代码技术） / Claude（长文档）。
- 边界：能做文案方案资料；不能预测未来、实时新闻、医疗法律专业建议。会「幻觉」，数据与人名务必核实。

3. 关于智能体

- OpenClaw（开源免费通用型）、HermesAgent（多任务协作小团队）、DeepseekHarness（技术场景）、Workbuddy（职场办公）、Codex（代码专属）。

二、第二章·新手必会（零代码、零成本）

4. 免费招聘你的 AI 员工（领云服务器 + 装 Agent）

阿里云 + OpenClaw：免费领 3 个月 2核2G ECS → 镜像市场搜 openclaw 装好 → 安全组放行 18789 → 网页/终端连接 → 填 DEEPSEEK_API_KEY 后 Save+Apply。访问 <http://公网IP:18789>。

腾讯云 + Hermes：免费领 1 个月 2核2G → 实名认证 → 轻量应用服务器选 Hermes 镜像 → 防火墙放行 80/443 → Agent 控制台添加智谱 GLM 模型并连通性检测 → 启动对话。

百度云 + deepseekharness：购经济型 e2（2核2G 约 ¥61/年） → SmartTerm 登录 → 内存紧可加 2G 虚拟内存 → 装 Node.js 22 → npm 切国内镜像装 @deepseek-ai/dsh → 浏览器访问 <http://localhost:3000>。

💡 三家免费试用领完，还可选华为云/天翼云/移动云，或学校学生套餐。

5. 指挥员工第一次工作

- 从「写一份使用指南」开始：技能市场装「使用指南生成」 → 新建任务写清要求 → 3-5 分钟出 .md → 可导出 Word/PDF。
- 让 AI 写研究报告：参考资料栏贴链接 → 写清字数/结构/风格 → 自动搜索整理并标来源。
- 越用越顺手：每次给评价让它记偏好；常去技能市场装新技能；上传公司资料训练；多 Agent 协作形成工作流；定期总结成专属知识库。

三、适合谁

零基础想「让 AI 替自己干活」的人；职场人、个体户、学生、公益组织者均可。全系列十节视频微课见 [courses.html](#) 的「AI 微课」区。

本文档由星火之光AI 整理，保留原教程截图与步骤。引用与转载请以官方信息为准 • 课程咨询临风老师 131 2871 2152