

2025年 (Ai共识+实操)

感谢观看

(预计时长1小时35分钟)

全面推进 AI 落地，让每个人都能把 AI 用出效率、用到极致。

汇报人：沙肇阳



大纲

99

- 1.idea到vscode的平滑过渡，让vscode飞起来（15分钟）
- 2.普及ai编程工具（5分钟）
- 3.众多ai编程工具中，比较突出的windsurf使用技巧（15分钟）
- 4.提示词学习网站使用（5分钟）
- 5.提示词优化技巧（5分钟）
- 6.1分钟做好一个技术方案调研（kimi-k2）（10分钟）
- 7.人事介入ai使用维度实战（5分钟）
- 8.产品介入ai使用维度实战（15分钟）
- 9.测试介入ai使用维度实战-mcp（15分钟）

AI的多维度应用

让vscode使用飞起来

通过安装和配置适当的扩展，如Cursor Windsurf，用户可以体验到代码编辑的流畅性和效率提升，让vscode的使用体验达到新的高度。

AI工具的使用：Cursor Windsurf

Cursor Windsurf作为一款AI辅助工具，通过智能预测和代码片段的快速插入，极大提高了编程效率，成为开发者的得力助手。

提示词使用技巧

掌握提示词的使用技巧，可以快速和ai 对话，让他更加理解你的需求

会议沟通与AI同步

在会议沟通中应用AI同步共识，可以确保信息的准确传递和高效沟通，从而提升会议效率和决策质量。



产品、测试、开发、人事角度

从产品、测试、开发和人事等不同角度应用AI同步共识，可以优化工作流程，提高团队协作效率，促进企业整体效能的提升。

MCP使用方法

WindSurf+ MCP = “AI不仅能看懂你的代码，还能直接操作你本地和云上的所有工具/数据”

新事物接触大局观

1 先问“道”再练“术”，才不会把瑞士军刀当成指南针用。

2 道是为什么做、该不该做；术是怎么做、怎么做得巧。

01

idea到vscode的平滑过渡，
让vscode飞起来（15分钟）

开发介入ai使用维度

1. vscode 是目前所有ai编辑器的基座,必须熟练使用
vscode
2. 目前实测比较好用的 ai开发软件 **cursor** 和
windsurf

VSCode快捷键操作概览



导航快捷键使用

在VSCode中，用户可以通过按下`command+1`快捷键快速打开导航面板，以方便地浏览和切换不同的文件和资源。

全局搜索快捷键使用

当需要在项目中进行全局搜索时，`command+2`快捷键将帮助用户迅速启动搜索功能，从而快速定位到任何文件或代码片段。

方法体搜索快捷键使用

对于需要在当前文件中查找特定方法或函数的场景，`command+3`快捷键提供了一个便捷的途径，使用户能够直接搜索并跳转到相应的方法体。

命令行激活快捷键使用

如果用户偏好使用命令行来激活VSCode的特定功能，`command+4`快捷键允许他们快速打开命令行界面，执行各种命令和操作。

"cmd+1"



命令	键绑定	当	源
查看: 聚焦于第一个编辑器组	⌘ 1	-	系统
查看: 切换主侧栏可见性	⌘ 1	explorerViewletFocus	IntelliJ IDEA Keymap
查看: 显示 资源管理器	⌘ 1	viewContainer.workbench.view.explorer.enabled && ...	IntelliJ IDEA Keymap

"cmd+2"



命令	键绑定	当	源
搜索: 快速搜索	⌘ 2	-	用户

"cmd+3"



命令

键绑定

当

源

转到编辑器中的符号...

⌘ 3

editorTextFocus

用户

workbench.action.focusThirdEditorGroup

⌘ 3

-

系统

"cmd+4"



命令

键绑定

当

源

查看: 切换 终端

⌘ 4

terminal.active

用户

查看: 切换 终端

⌘ 4

terminal.active && terminalFocus

用户

02

普及ai编程工具 (5分钟)

维度	Kiro 2025	Trae 2025	Cursor 2025	Windsurf 2025	CodeBuddy 2025
出品方	Kiro Labs	字节跳动	Anysphere	Codeium	腾讯云
形态	本地原生 (Rust + Metal)	本地 IDE (Electron)	VS Code Fork	VS Code Fork	本地 IDE (Electron)
默认模型	Kiro-7B 本地量化 + GPT-4.5	豆包-Pro-128k + GPT-4.5	GPT-4.5 / Claude-4	Codeium-70B + GPT-4.5	混元-72B 本地量化
上下文长度	200 k token	128 k token	200 k token	1 M token (Cascade 2)	256 k token
插件生态	0 → 开放 LSP 市场	兼容 VS Code 市场	100 % VS Code 市场	100 % VS Code 市场	兼容 VS Code 市场

1.Kiro Labs

公司气质: 极客车库团队, Rust 原教旨, 推特上天天晒 benchmark。

工具体感: 像开着一辆手动挡 Lotus——启动秒开、补全毫秒级, 但一离开 Rust/Go 就“路感”粗糙, 插件荒, 新手容易熄火。

1.字节 Trae

公司气质: 大厂流量打法, 功能更新像抖音迭代, 一周一个“彩蛋”。

工具体感: 中文提示词贴心到像输入法, 第一次写注释就能猜出整段业务逻辑; 但偶尔弹“豆包小贴士”, 有广告感。

1.Anysphere Cursor

公司气质: MIT 学霸俱乐部, 发布会像论文答辩, Issue 回复比客服还快。

工具体感: VS Code 的完全体 + GPT-4.5 外挂, Composer 一键跨文件重构, 爽点像从自行车换特斯拉; 贵, 且需要自备梯子。

1.Codeium Windsurf

公司气质: 硅谷增长黑客, 免费大旗 + 企业收割, PR 里全是 SOC-2 证书。

工具体感: 补全飞快, Cascade 能一次吃下一整个仓库, 多人实时光标像 Google Docs; 但界面偶尔“企业级审美”, 不够性感。

1.腾讯 CodeBuddy

公司气质: 内部赛马产物, 先微信后云, KPI 是“小程序 3 分钟上线”。

工具体感: 登录就是微信扫码, 新建项目直接给你搭好云函数和 CDN; 然而离开腾讯生态 (小程序、云开发) 就瞬间“断网”, 插件市场还在内测, 像精装修却只通了客厅。

- 要“最快本地”——Kiro
- 要“国内零配置”——Trae
- 要“插件/生态最全”——Cursor
- 要“多人实时协作”——Windsurf
- 要“小程序/私有仓”——CodeBuddy

- 想飙车: Kiro
- 想省心: Trae
- 想全能: Cursor
- 想协作: Windsurf
- 想一键发小程序: CodeBuddy

- Codeium = 人多、钱多、模型自研、企业路线;
- Cursor = 人精、迭代快、极致体验、个人开发者最爱。

03

众多ai编程工具中，比较突出的
windsurf使用技巧（15分钟）

1.windsurf 下载 (<https://windsurf.com/>)

01 配置全局rules

02 插件安装 (通义千问,chinese,codegeex,claude code)

03 通用mcp下载 (Memory,Sequential Thinking,Filesystem,Playwright)

04 配置allow rules (配置trubo)

05 deepwki使用

WindSurf使用与全局配置

command+i 局部修改 command+L
文件选中更改

全局配置,相当于和ai对话之前, 默认会携
带你的要求



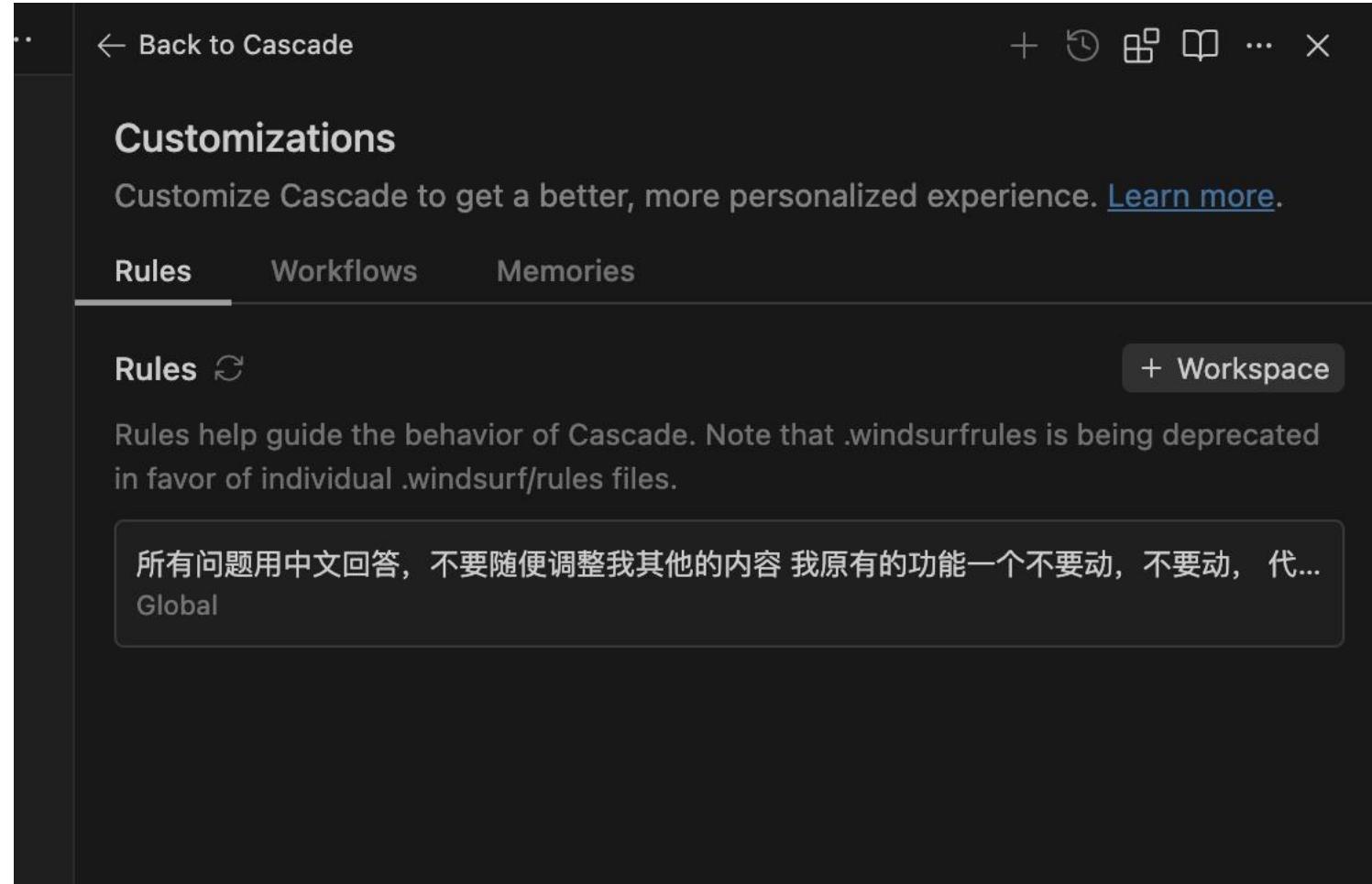
Cursor 使用



全局配置规则

所有问题用中文回答，不要随便调整我其他的内容我原有的功能一个不要动，不要动，代码加上啊

怎么又把我已有的功能删了，让你加东西，不要动我已有的



← Back to Cascade

Customizations

Customize Cascade to get a better, more personalized experience. [Learn more.](#)

Rules Workflows Memories

Rules ⟳

+ Workspace

Rules help guide the behavior of Cascade. Note that `.windsurfrules` is being deprecated in favor of individual `.windsurf/rules` files.

所有问题用中文回答，不要随便调整我其他的内容 我原有的功能一个不要动，不要动，代...
Global

ANY
QUESTIONS?



问答环节

04

提示词学习网站

<https://www.aiprompter.cc>



AI咖

Prompt Manager

提示词广场



浏览器插件

登录

AI提示词广场 - 发现优质提示词管理方案

发现和分享优质的AI提示词，让创作更高效

搜索公共提示词...

您可以浏览和查看所有公共提示词，登录后即可复制到您的提示词库

筛选条件

分类

全部

写作

编程

翻译

分析

WWDC苹果液态玻璃效果...

公开

21

#网页设计 #液态玻璃效果

#用户洞察 #数据可视化

#WWDC风格 #交互设计

#响应式布局

AA • 2025/7/31

WWDC苹果液态玻璃效果UI提示词 - 用户洞察报告优化版

SVG设计师规则

公开

14

#SVG

umuttoksoyoh • 2025/7/24

SVG 设计师规则

你是一位资深 SVG 绘画设计师，现需根据以下对应的产品描述需求，进行创建 SVG 方案：...

[查看完整内容](#)

原型设计与产品经理协作...

公开

57

#UI #设计 #原型

umuttoksoyoh • 2025/7/24

原型设计与产品经理协作规则

1. 用户体验分析

- 在设计原型前，需分析小程序的主要功能和目标用户需求，明确...

[查看完整内容](#)

05

提示词优化插件 Prompt Optimizer

原始提示词

系统提示词优化 用户提示词优化

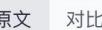
我想弄一个电商小程序

优化模型 优化提示词

OpenAI 通用优化 加载中...

优化后的提示词

继续优化

 渲染 原文 对比

Role: 电商小程序开发者

Profile

- language: 中文
- description: 专注于电商小程序的设计和开发，提供高效、用户友好的电商解决方案。
- background: 具备计算机科学或相关专业的学位，拥有2年以上电商开发经验，熟悉主流的电商平台和小程序框架。
- personality: 创新、细致、注重用户体验，乐于解决问题。
- expertise: 小程序开发，后端系统集成，用户界面设计，用户体验优化。
- target_audience: 中小型企业主，创业者，电商行业从业者。

Skills

1. 核心技能类别

测试内容

请输入要测试的内容...

模型

OpenAI 关闭对比

开始对比 →

原始提示词结果

 渲染 原文

暂无内容

优化后提示词结果

 渲染 原文

暂无内容

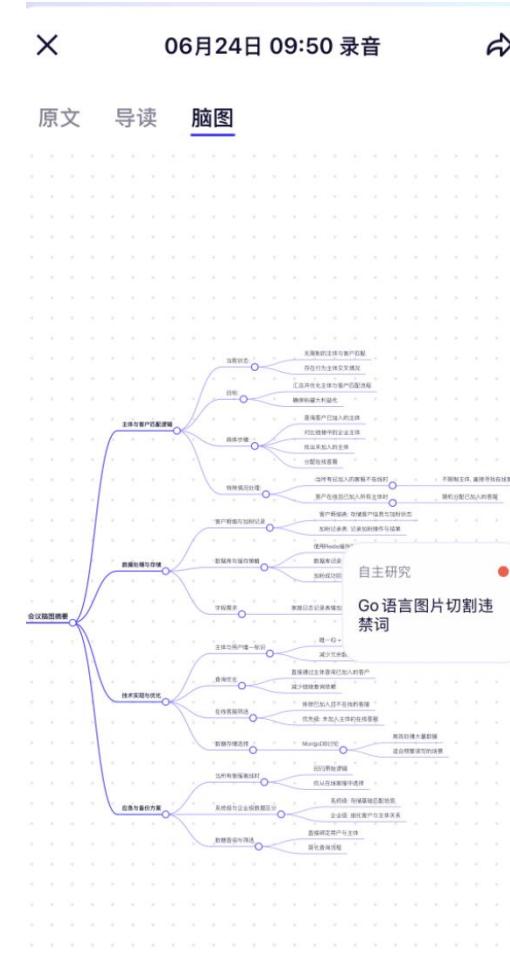
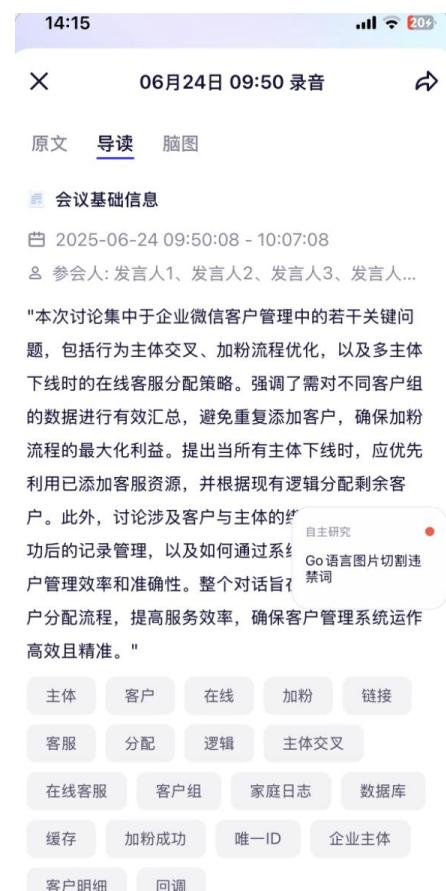
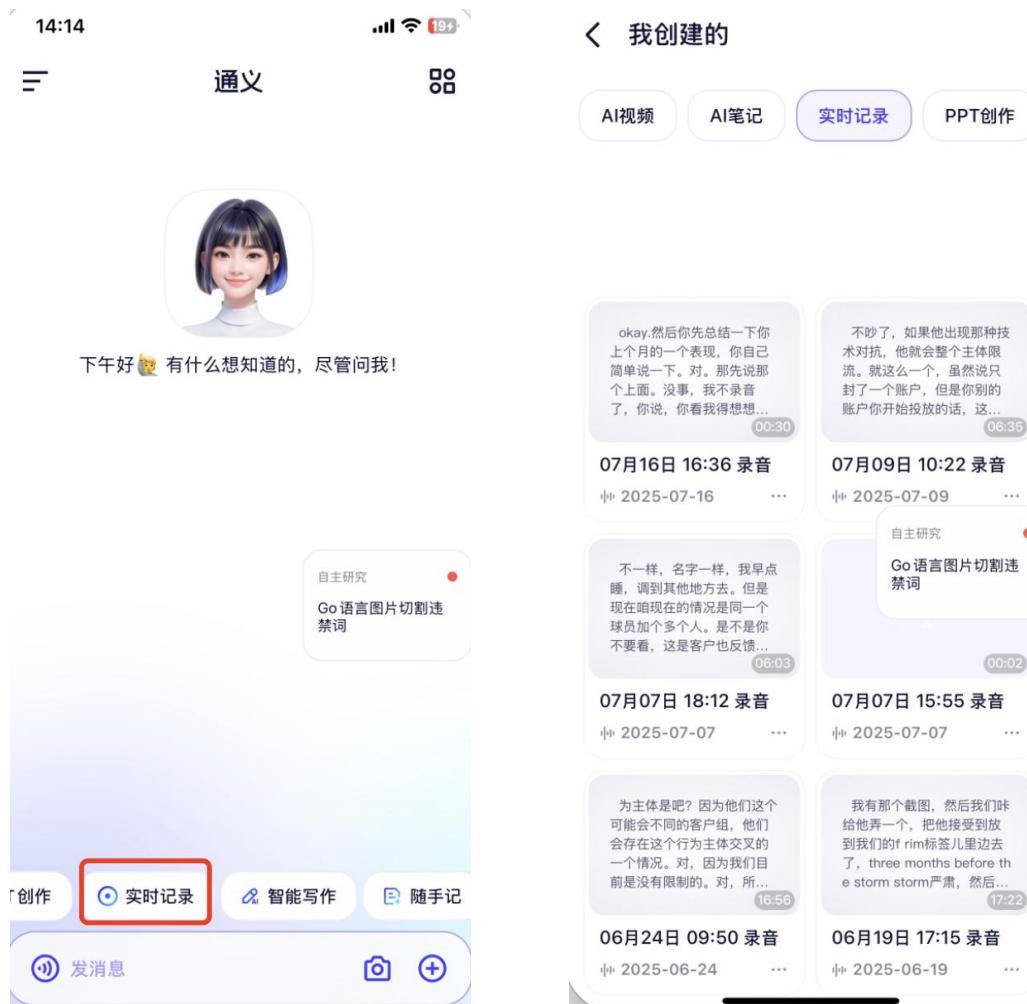
会议沟通和同步

01 实现快速沟通总结，生成简介和脑图下载
app通义

02 实现快速沟通总结，生成简介和脑图

03 下载 app通义

通义使用正确姿势



06

1分钟做好一个技术方案调
研 (kimi-k2) (10分钟)

实战演示

- 同步下 SaaS 服务商接入腾讯广告微信小程序 SDK 的相关要求和接入事项，辛苦评估下，如有问题随时群里沟通[社会社会]：
 - 1、整体要求
 - a) 接入范围：【全部行业】的交易小程序
 - b) 时间要求：需要在【8月份】完成接入工作，可通过商家灰度方式逐步放量
 - c) 接入范围：启动小程序、商详页浏览、下单、退单
 - d) 数据应用：先完成数据接入，后续会通过策略切换的方式，将归因的数据从 API 数据切换为 SDK 数据
 - 2、接入事项
 - a) SDK 接入：参考https://doc.weixin.qq.com/doc/w3_AJUA1gbWACgBSVyDeMgQ3irunfYyt?scode=AJEAIQdfAAotGKp9FAVAAfAbuAHM (这两天会加上交易小程序的行为类型) 完成全量小程序的 SDK 接入
 - b) 数据合规：涉及对商家和用户的合规改造
 - i) 对商家：需披露小程序接入腾讯广告微信小程序 SDK 的相关信息（披露内容可以参考https://docs-v2.thinkingdata.cn/?version=latest&lan=zh-CN&code=mp_sdk_compliance&anchorId=）
 - ii) 对用户：需按照合规指引完成 SDK 的合规动作，披露隐私政策
 - 合规指引：https://datanexus.qq.com/doc/develop/compliance/miniprogram/compliance_guide
 - 隐私政策：https://datanexus.qq.com/doc/develop/compliance/miniprogram/privacy_policy_gdt

07

人事介入ai使用维度实战 (5分钟)

人事介入ai使用维度

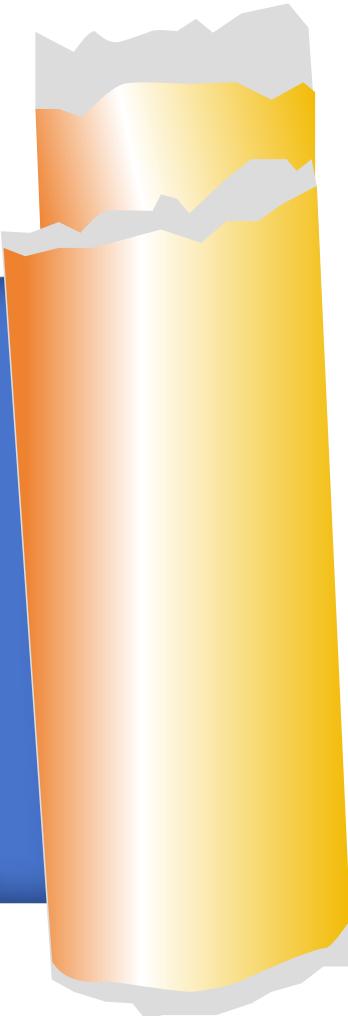
1.kimi-k2 模型 实现快速问答，加总结

<https://www.kimi.com/>

2.todo 计划流程大纲生成 和详细拓展

<https://goblin.tools/ToDo>

软件实战演示5分钟



08

产品介入ai使用维度实战
(15分钟)

产品介入ai使用维度

1.genmcoder竞品需求快速复刻，以及统一组件

<https://design.gemcoder.com>

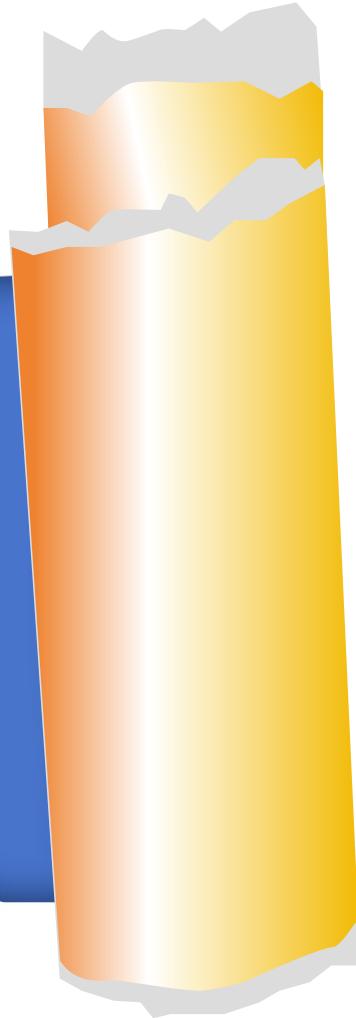
2.pm-ai PRD快速生成 和 测试用例

<https://www.pm-ai.cn/>

3.根据草图 和竞品快速生成， 原型统一化管理

<https://mastergo.com>

软件实战演示10分钟



09

测试介入ai使用维度实战-
mcp (15分钟)

测试介入ai使用维度

1.pm-ai 测试用例

<https://www.pm-ai.cn/>

2.playwright 自动化操作使用

一句话理解MCP

MCP = **Model Context Protocol**

一句话：把「大模型」变成「能插 U 盘的电脑」——任何外部数据源或工具，只要实现 MCP，就能被 AI 一键调用，无需写胶水代码。

它到底解决什么问题？

以前想让 AI 帮你：

- 查公司数据库里的客户记录
- 在 Notion 新建一页周报
- 远程执行一段 Shell 脚本

你得自己写 API、鉴权、解析 JSON、拼 Prompt——繁琐且容易出错。

MCP 把「外部能力」抽象成「标准插头」：

AI \leftrightarrow MCP Server \leftrightarrow 外部系统

一次接入，所有支持 MCP 的 AI 都能即插即用。

技术速写

2. 技术速写

- 协议: JSON-RPC 2.0 over stdio / SSE
 - 角色:
 - Host (AI 应用: Claude Desktop、Cursor、Windsurf...)
 - Client (Host 里的插件)
 - Server (开发者写的“小服务”，暴露工具/资源/提示词模板)
 - 传输: 本地进程、Docker、远程 HTTP 皆可。
 - 鉴权: Server 自己决定 (env、OAuth、token)。
 - 开源: github.com/modelcontextprotocol
-

3. 5 秒看懂工作流

你装一个 MCP Server (官方示例: SQLite 查询器)。

在 Claude Desktop 里点「Add MCP」→ 指向该 Server。

直接问:

“把过去 7 天的订单总额告诉我。”

Claude 自动调用 SQLite Server → 拿到结果 → 用自然语言回复。

4. 一句话总结

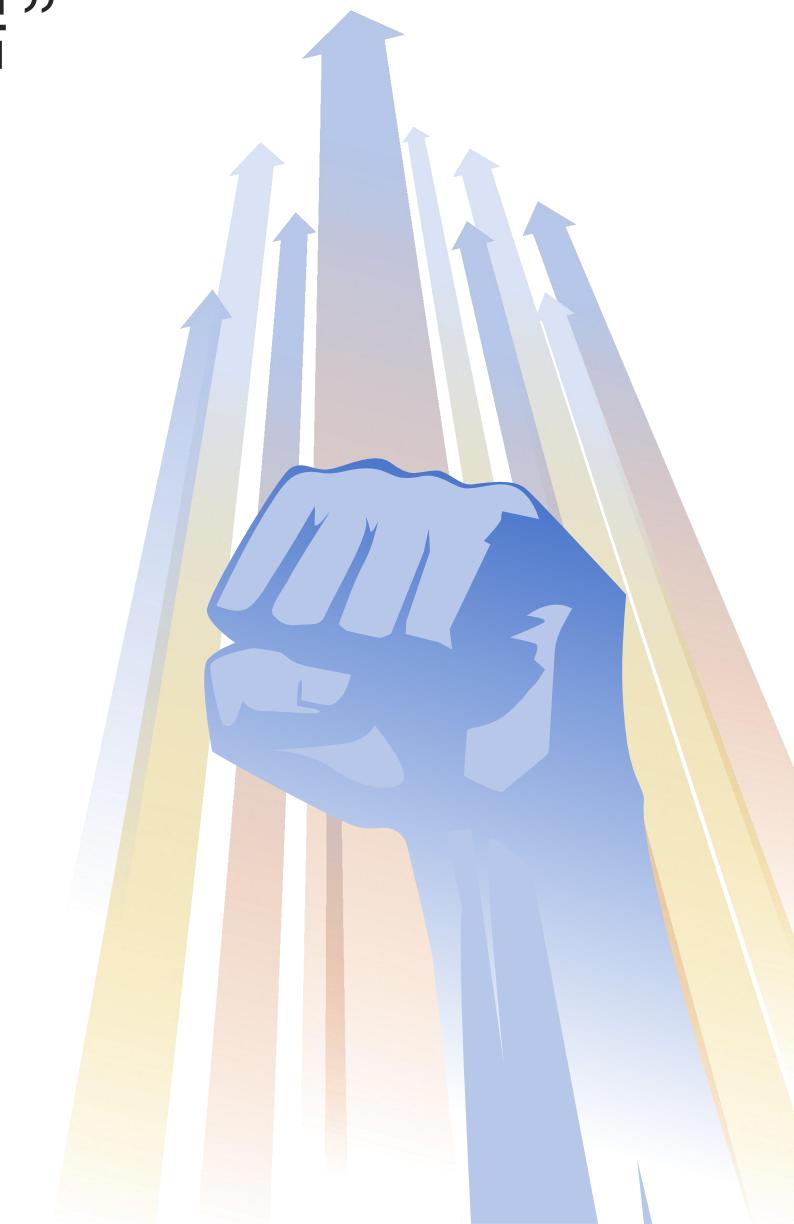
MCP 就是 AI 世界的 **USB-C 接口**——

让任何模型都能安全、标准、低代码地「插」进你的数据与工具。

WindSurf+ MCP = “AI 不仅能看懂你的代码，还能直接操作你本地和云上的所有工具/数据”

mcp 操作文档：

<https://docs.trae.cn/ide/tutorial-mcp-playwright>



mcp对话 三要素

- 1. @mcp playwright
- 2. 执行过程保存到当前目录中
- 3. 合理调整特定的rules

例如：

- 帮我使用 @mcp playwright 打开这个***网站，账号：12312 密码：34343 登录进去后，帮我保存cookies localstroge ,避免我下次再登录，并且执行过程用代码帮我也保存到当前目录

对话配置：

rules 帮我打开浏览器 用中文 执行过程中的代码用js 保存

THANK YOU

汇报人：沙肇阳