

从工作流 到 AI 工作站

升级指南

你已经学会了搭积木,
现在是时候,自己造房子了。



面向已掌握工作流的你 · 一份升级路线图

扫描封底二维码,联系老高 | 微信: aigc1988

目 录

CONTENTS

一

你已经走完了最难的一步

p.01

二

一张图看懂差距

p.02

三

三个真实场景,看看差距有多大

p.03

四

三步迁移计划

p.04

五

你之前的投入不会白费

p.05

六

常见顾虑

p.06

七

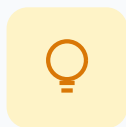
AI工作站能做什么

p.07

八

你的专属升级通道

p.08



第 01 章

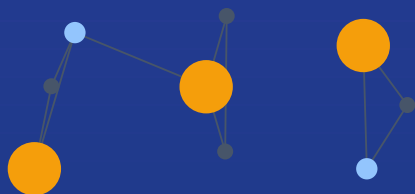
最难的一步

承认这件事,才能往下走

本章要点

- 先承认:工作流其实已经很厉害了
- 你已具备三种核心能力:节点化、Prompt、工具组合
- 能力不会浪费,只是舞台需要升级
- 工作流 vs 工作站:预制菜 vs 你的厨房

01



先承认一件事:能跑通工作流,说明你已经具备了AI时代的核心思维方式。

你已经在Coze里学会了三样珍贵的能力:

01

节点化思维

把一件事拆成「输入-处理-输出」,这是工程思维的第一步。

02

Prompt工程直觉

知道怎么跟AI说话才有效,什么指令清晰、什么模糊。

03

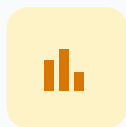
工具组合意识

理解AI需要手脚而不只是脑子,插件、知识库都有意义。

这三样东西,全部用得上,一样不会浪费。

那为什么还需要升级?





第 02 章

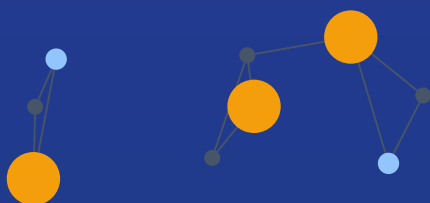
看懂差距

你现在的位置 vs 即将抵达的位置

本章要点

- 能力清单对比:5 个维度看清差别
- 本质区别:你指挥走哪条路 → 你告诉它要去哪儿
- 能力边界:工作流 40% vs 工作站 100%
- AI 自己写代码,自己判断,不需你画线

02



你现在的能力 · 工作流	你将获得的能力 · AI工作站
拖拽节点,画流程图	用自然语言描述整个流程
知识库上传文件	直接读你电脑里的任意文件
用现成插件	AI自己写代码调用任何API
手动配置条件分支	AI自主判断,不需要你画线
固定触发规则	说「每周末汇总数据」就行了

本质区别

从「你指挥AI走哪条路」变成「你告诉AI要去哪儿,它自己找路」

能力边界对比

工作流 · 受限于预制模板



AI工作站 · 自然语言即边界



CHAPTER 03

三个真实场景, 让你看到差距有多大

— 升级指南 · 老高AI学院



第 03 章

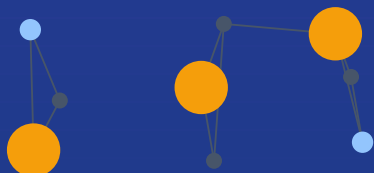
真实场景

看看差距有多大

本章要点

- 场景一:内容批量生产 — 一个文件夹 → 自动成片
- 场景二:复杂数据处理 — Excel 异常分析 + 自动出报告
- 场景三:打造自己的AI工具 — 每天抓竞品推送飞书
- 工作流 3 步走完,工作站 1 句话搞定

03



场景一 · 内容批量生产

工作流	逐个上传素材 → 逐个跑工作流 → 手动下载结果
工作站	「扫描这个文件夹里的所有图片,生成视频,按日期分类保存」

场景二 · 复杂数据处理

工作流	上传固定格式文件 → 按预设字段处理 → 文本输出
工作站	「分析这个Excel,找出异常数据,生成报告,发邮件给老板」

场景三 · 打造自己的AI工具

工作流	在已有的模板里修改参数,不能超出模板范围
工作站	「帮我写个工具,每天抓取竞品更新,发现变化推送到飞书」

操作路径对比



CHAPTER 04

30 分钟装上,

1 小时上手,3 天升级

— 升级指南 · 老高AI学院



第 04 章

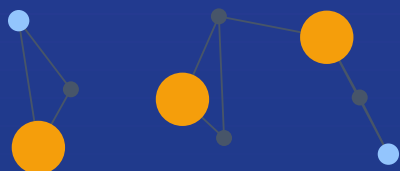
迁移计划

从「装上」到「用起来」的路径

本章要点

- 第一步:30 分钟安装 — AI 帮你写命令
- 第二步:1 小时迁移 — 选最简单任务重做
- 第三步:3 天升级 — 做工作流做不到的事
- 时间轴:现在 → 安装 → 迁移 → 升级

04



01

安装AI工作站

用时 30分钟 · 把AI工作站装在你的电脑上。命令行只是另一种配置方式,AI会帮你写命令

02

迁移第一个任务

用时 1小时 · 选一个最简单的工作流任务重做一遍,感受「AI自己探索、自己决策」的区别

03

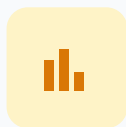
做工作流做不到的事

用时 3天 · 挑战一个真正的升级任务,例如把Excel按月拆成12个文件,每个做透视表。

不用怕命令行,你在Coze里连过API、配过变量了。AI会帮你写每一条命令。

升级时间轴





第 05 章

投入不白费

80% 的能力,跨平台通用

本章要点

- 80% 跨平台通用:思维方式、Prompt 技巧、调试思路
- 20% 操作习惯:两周内可完成迁移
- 不是取代:工作流 + 工作站 = 完整战斗力
- 客服机器人、团队协作、轻量问答 — 工作流仍最强

05



你投在工作流上的时间,80% 学到了「如何跟AI协作」的能力。这个能力跨平台通用。剩下的 20 % 是操作习惯,两周就能迁移完。

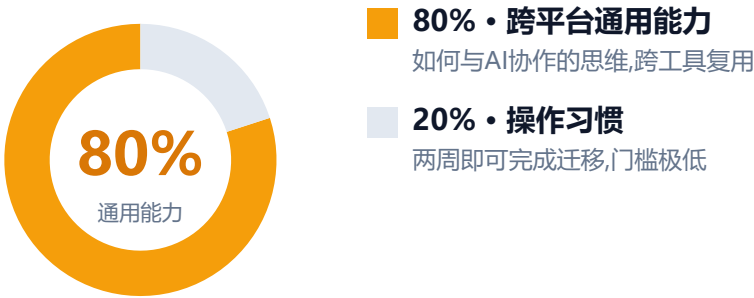
工作流里学到的能力	在AI工作站里的对应
把任务拆成步骤	用自然语言描述整个流程
写Prompt的技巧	同样可以复用,效果更好
工具组合的意识	能力范围无限扩展
测试和调试的思路	AI帮你自动调试

不是取代,是扩展。工作流 + 工作站 = 完整战斗力。

工作流依然有用的场景

- 01 对外客服机器人 — 一键发布到微信或飞书。
- 02 团队协作编辑 — 可视化界面让非技术人员参与。
- 03 简单FAQ问答 — 轻量级场景,杀鸡不用牛刀。

投入产出比



CHAPTER 06

三个最常见的担心， 这一章帮你打消

— 升级指南 · 老高AI学院

?

第 06 章

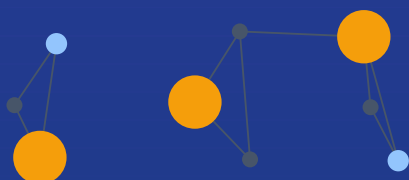
常见顾虑

三个你大概率会担心的问题

本章要点

- 顾虑一:不会写代码 — AI 写,你描述需求即可
- 顾虑二:命令行可怕 — 配 workflow 节点比命令行更复杂
- 顾虑三:为什么要变 — 不是变,是叠加,两者互补
- 三大顾虑,一一击破

06



顾虑一:我不会写代码啊

AI工作站就是为不会写代码的人准备的。你在工作流里写Prompt的能力,在这里直接复用 —— 你描述需求, AI 写代码。

顾虑二:命令行太可怕了

你已经在用更复杂的东西了。配置 workflow 节点、设变量、画分支 —— 这些的复杂度远超基础命令行操作。AI 会帮你写每一条命令。

顾虑三: workflow 用得好好的,为什么要变

不是变,是叠加。workflow 继续用 —— 对外客服、简单问答、团队协作,这些它依然擅长。AI 工作站处理 workflow 做不到的事。两者互补,不是二选一。

三大顾虑 · 一一击破

 不会写代码 你描述需求, AI 写代码	 命令行可怕 AI 帮你写每一条命令	 为什么要变 不是变,是叠加互补
---	---	---

CHAPTER 07

打开 AI 工作站的 全部能力清单

— 升级指南 · 老高AI学院



第 07 章

能力清单

AI 工作站能做什么

本章要点

- 处理本地文件 — 直接读 Excel、PDF、代码仓库
- 复杂自动化 — 几十步流程,一段话搞定
- 接入任何服务 — 飞书、邮件、数据库、API
- 打造自己的产品 — 不再受预设模板限制
- 持续升级 — AI 每天更新,你永不被困住

07



- 01 **处理本地文件** — 直接读你电脑上的 Excel、PDF、代码仓库。不需要上传,直接操作。
- 02 **复杂自动化** — 从数据采集、清洗、分析到输出报告。几十步的流程,一段话搞定。
- 03 **接入任何服务** — 飞书、邮件、数据库、任意 API。AI 自己写对接代码。
- 04 **打造自己的产品** — 从想法到可用的工具,不再受限于预设模板。
- 05 **持续升级** — AI 每天都在更新,你不会被固定工作流困住。

五大能力·一图概览



CHAPTER 08

升级权益 +

一对一专属通道

— 升级指南 · 老高AI学院



第 08 章

升级通道

5 项权益,陪你完成升级

本章要点

- 全套工具安装与配置 — 完整环境搭建
- 一对一迁移指导 — 把最常用的工作流迁过来
- 常用 Prompt 模板合集 — 几十个实战场景
- 持续更新 — 所有最新教程持续上线
- 专属支持群 — 有问题随时问,不再踩坑

08



你目前的工作流套餐,可以升级到 AI 工作站。

升级权益

- 01 全套工具安装与配置 — AI 工作站的完整环境搭建。
- 02 一对一迁移指导 — 把你最常用的工作流手把手迁过来。
- 03 常用 Prompt 模板合集 — 几十个实战场景的 Prompt 模板。
- 04 持续更新 — 所有最新教程都在网站持续更新。
- 05 专属支持群 — 有问题随时问,不需要自己踩坑。

微信找老高 · 备注「升级」,优先通过 · WeChat: aigc1988

升级权益一览

 环境搭建	 迁移指导	 Prompt库	 持续更新	 支持群
--	--	---	--	---

你的专属升级通道

现在就加老高,备注「升级」优先通过

微信 · 一对一

Personal WeChat



aigc1988

扫码添加 · 备注「升级」

公众号 · 高歌AIGC

Official Account



高歌AIGC

扫码关注 · 持续更新

从 workflow 到 AI 工作站 · 一起走

老高AI学院 · LAOGE AI ACADEMY