

《小龙虾 (OpenClaw) 从入门到实战》

焦波老师 AI+数字化转型资深顾问、前麦肯锡战略顾问

课程定位

面向普通用户的零基础实操课，聚焦 OpenClaw 的核心认知与落地应用，通过“概念拆解+对比辨析+实操演练”，帮助学员快速掌握这款开源 AI 执行网关的使用方法，实现个人与轻量团队的工作自动化，打破传统 AI“只聊不做”的局限。

课程目标

1. 知识目标：掌握 OpenClaw 的定义、核心架构、与智能体的区别，理解其技术影响力与应用价值。
2. 技能目标：学会 OpenClaw 的基础部署、指令编写与技能扩展技巧，能独立完成 3 个真实场景的自动化项目。
3. 素养目标：树立 AI 工具的隐私安全与合规使用意识，具备初步的 OpenClaw 应用优化能力。

课程对象

普通职场人、创业者、学生及 AI 爱好者，无编程基础与 AI 专业背景要求，适合希望通过工具提升工作效率、探索 AI 落地应用的人群。

课程特点

1. 零基础友好：避开复杂技术术语，用“生活化类比+step-by-step”实操降低学习门槛。
2. “知行合一”：理论讲解与实操演练比例 1:2，所有案例均为可直接复用的真实场景。
3. 重点突出：紧扣学员需求，聚焦“是什么、区别在哪、怎么用、注意什么”四大核心问题。

授课时长

6 小时（1 天），其中理论讲解 2 小时，实操演练 3.5 小时，总结答疑 0.5 小时。

企业收益

1. 降低人力成本：帮助员工掌握自动化工具，减少重复性工作耗时，提升

整体办公效率。

2. 低门槛布局 AI：以开源工具为切入点，让企业无需高额投入即可实现轻量级 AI 落地。

3. 培养 AI 应用人才：提升员工的 AI 工具使用能力，为企业后续 AI 化转型储备基础人才。

学员收益

1. 效率提升：掌握 OpenClaw 后，可将文件整理、信息汇总、定时任务等重复性工作自动化，每天节省 1-3 小时。

2. 技能拓展：零基础掌握一款热门开源 AI 工具，提升职场竞争力与 AI 应用实践能力。

3. 场景落地：学会 3 个可直接应用的自动化方案，覆盖个人办公、内容创作、信息追踪三大高频场景。

课程内容

第一讲：初识 OpenClaw——从“聊天 AI”到“执行管家”

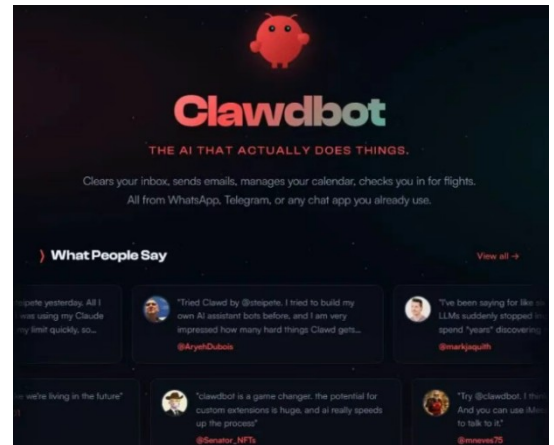
一、核心定义与品牌背景

1. 通俗解读：OpenClaw（俗称“小龙虾”）是开源、自托管的 AI 智能体执行网关，核心价值是“让 AI 真正动手干活”。

2. 品牌演变：曾用名

Clawdbot、Moltbot，2026 年 1 月完成品牌整合，确定官方名称为 OpenClaw。

3. 核心定位：模型无关的执行中枢，不做模型训练，专注打通“大模型推理+聊天入口+本地执行”的桥梁。



二、核心架构与工作原理

1. 四大核心模块：Gateway 网关（神经中枢，负责消息路由）、Agent 智能体（决策核心，拆解任务）、Skills 技能库（功能扩展，如文件管理）、Memory 记忆系统（跨会话持久化存储）。

2. 工作闭环：自然语言指令→需求解析→任务规划→工具调用→结果反馈，全程无需人工干预。

三、影响力与时代意义

1. 行业影响：2026 年全球增长最快的开源 AI Agent 项目，GitHub 星标超 22 万，推动个人 AI 助手从“云端”走向“本地”。
2. 价值意义：打破传统 AI 的“语言牢笼”，让普通用户无需编程即可实现系统级操作，开启“个人自主 AI”新时代。

第二讲：深度辨析——OpenClaw 与普通智能体的核心差异

一、核心逻辑差异：从“会想”到“能做”

1. 普通智能体：以决策规划为核心，多为会话级存在，被动响应指令，缺乏系统级执行能力。
2. OpenClaw：以执行落地为核心，7×24 小时守护进程，支持主动执行，具备本地系统级操作权限。

二、六大维度对比

对比维度	普通智能体	OpenClaw
生命周期	会话级，聊完即止	守护进程，持续在线
交互入口	单一网页/APP 界面	多平台统一（飞书、微信、Telegram 等）
记忆能力	无或仅当前会话记忆	跨会话持久记忆，支持手动编辑
执行权限	沙盒隔离，无系统权限	本地优先，具备文件读写、Shell 执行等权限
部署方式	多为云端部署，数据上传	本地/私有部署，数据不出设备
使用门槛	需基础编程/配置能力	无代码，自然语言指令即可使用

三、应用边界区分

1. 普通智能体适用场景：任务规划、方案设计、信息咨询等“脑力决策”类工作。
2. OpenClaw 适用场景：文件整理、自动化操作、定时任务等“动手执行”类工作。

第三讲：核心能力与应用场景——OpenClaw 能帮我们做什么

一、四大核心能力模块

1. 本地系统交互：文件读写、文件夹整理、Shell 命令执行、浏览器自动操控。
2. 多工具协同：对接邮箱、日历、CRM、社交媒体等第三方工具，实现跨平

台自动化。

3. 技能动态扩展：通过插件市场安装技能，支持自定义开发，实现功能无限拓展。

4. 隐私可控部署：支持本地电脑、私有服务器部署，数据完全自主，规避隐私泄露风险。

二、三大高频应用场景与案例

1. 个人办公自动化

(1) 邮件处理：自动清理垃圾邮件、归档重要邮件、生成回复草稿，4小时工作压缩至15分钟。

(2) 周报生成：自动汇总一周邮件、文档修改、会议纪要，生成结构化周报草稿。

(3) 文件整理：按类型、时间、项目自动分类整理桌面/下载文件夹，规范文件命名。

2. 内容创作辅助

(1) 行业热点追踪：定时抓取36氪、虎嗅等平台文章，生成摘要与推文草稿。

(2) 研报辅助撰写：自动抓取公告、提取关键数据，生成金融研报初稿。

3. 生活与轻量团队场景

(1) 定时提醒：缴税、会议、约会等事项自动提醒，支持跨设备推送。

(2) 团队任务追踪：转录会议语音，提取行动项与责任人，自动同步至协作工具。



第四讲：实操准备——OpenClaw快速部署与基础设置

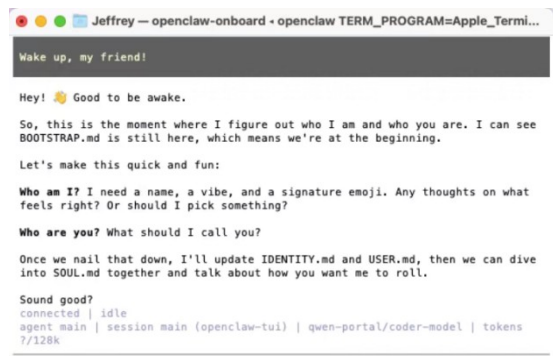
一、部署环境与前置准备

1. 硬件要求：Windows/Mac/Linux 电脑（4G以上内存，推荐8G），无需高性能显卡。

2. 软件准备：安装包管理器（如Homebrew、Chocolatey）、Docker

（可选，简化部署）、主流大模型API密钥（GPT、Claude、Kimi等）。

3. 隐私与权限提醒：提前备份重要文件，明确部署环境的权限范围，避免误操



作。

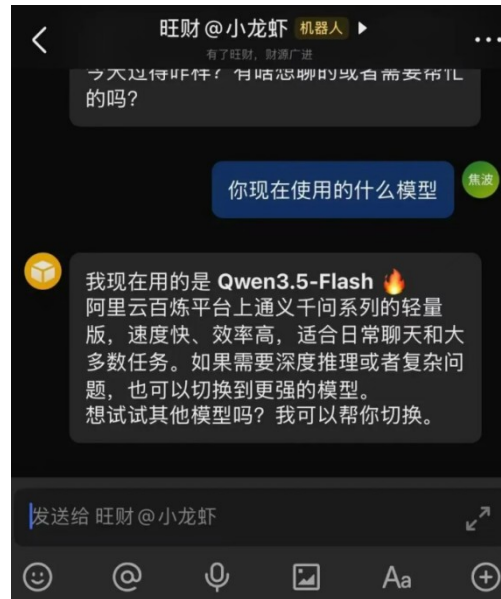
二、零基础部署步骤（分系统演示，全程实操）

1. 快速安装（两种方式，任选其一）

- (1) 脚本安装：复制官方一键安装命令，在终端执行，自动完成环境配置。
- (2) Docker 部署：拉取官方镜像，一键启动容器，适合新手快速上手。

2. 核心配置（关键步骤）

- (1) 大模型对接：输入 API 密钥，选择默认模型，测试推理连接。
- (2) 聊天入口配置：绑定微信/飞书/Telegram，实现多渠道交互。
- (3) 记忆设置：指定本地记忆文件路径，开启跨会话记忆功能。



三、部署常见问题排查

1. 连接失败：检查网络、API 密钥有效性、端口是否被占用。
2. 权限不足：在系统设置中为 OpenClaw 授予文件读写、网络访问权限。
3. 模型无响应：切换大模型，检查 API 余额与调用限制。

第五讲：实战演练——OpenClaw 核心技巧与场景落地

一、核心使用技巧（基础实操）

1. 指令编写黄金法则：“明确目标+指定范围+输出要求”，示例：“帮我整理桌面 2026 年 3 月的 PDF 文件，按项目分类到‘工作文档’文件夹，重命名为‘项目-日期-文件名.pdf’”。
2. 技能安装与管理：通过命令行/控制台安装常用技能（如 file-manager、browser-control），禁用无用技能提升效率。
3. 持久记忆优化：手动编辑记忆 Markdown 文件，添加个人偏好、常用路径，让 AI 更“懂你”。

二、实战项目一：个人文件自动化整理

1. 需求设定：自动整理下载文件夹，按“文档、图片、视频、安装包”分类，删除超过 30 天的临时文件。

2. 操作步骤

(1) 安装 file-manager 技能：openclaw install file-manager。

(2) 下达自然语言指令，明确分类规则与清理条件。

(3) 验证执行结果，优化指令细节（如添加例外文件）。

3. 拓展：设置定时任务，每天 23 点自动执行整理操作。

三、实战项目二：行业热点日报自动生成

1. 需求设定：每天 8 点自动抓取知乎 AI 话题 top10 文章，生成摘要，按“热点标题-核心观点-链接”格式，通过微信发送给自己。

2. 操作步骤

(1) 安装

fetcher、summarizer、wechat 技能。

(2) 创建定时任务，设置抓取来源、筛选条件、输出格式。

(3) 测试执行，调整摘要长度、发送时间，解决网页抓取限制问题。



四、实战项目三：会议行动项自动追踪

1. 需求设定：转录腾讯会议语音，提取行动项、责任人、截止日期，生成 Markdown 纪要，自动同步至飞书文档。

2. 操作步骤

(1) 安装 audio-transcribe、meeting-minutes、feishu 技能。

(2) 配置会议语音输入，设置行动项提取规则。

(3) 测试转录效果，优化纪要格式，实现飞书文档自动同步。

第六讲：风险防控与进阶方向——使用 OpenClaw 必知要点

一、核心注意事项（安全与合规）

1. 隐私安全：优先选择本地部署，避免将敏感数据（如密码、商业机密）传入云端模型；定期备份记忆文件与技能配置。

2. 权限管控：遵循“最小权限原则”，仅授予完成任务所需的最低权限，禁止授予系统管理员权限。

3. 合规使用：不得用于恶意攻击、数据窃取、违规抢购等违法违规行为；遵守

第三方工具的服务协议，避免滥用自动化功能。

4. 数据备份：重要文件操作前，务必通过 OpenClaw 或手动方式备份，防止误删除、误修改。

二、常见风险与应对方案

1. 误操作风险：开启“指令确认模式”，执行高危操作前需人工确认；设置操作白名单（如仅允许修改指定文件夹）。

2. 技能安全风险：仅从官方插件市场安装技能，避免使用未知来源的第三方技能，防止恶意代码植入。

3. 模型依赖风险：同时对接 2-3 个大模型，设置备用模型，避免单一模型故障导致服务中断。

三、进阶学习方向

1. 技能开发：学习基础编程，自定义开发行业专属技能（如教育行业的作业批改、金融行业的行情监控）。

2. 多智能体协同：搭建 OpenClaw 集群，实现多个智能体分工协作，完成复杂任务（如全流程营销自动化）。

3. 私有化部署优化：在企业服务器部署，对接企业内部系统（MES、ERP），实现企业级自动化。

总结和答疑

一、课程总结

1. 核心回顾：OpenClaw 是“能动手的 AI 执行网关”，与普通智能体的核心差异在于“本地执行、持久记忆、多平台交互”。

2. 关键技能：掌握部署配置、指令编写、技能扩展三大核心能力，即可实现大部分场景的自动化。

3. 核心原则：安全合规为前提，从简单场景入手，逐步探索复杂应用，让工具真正服务于工作与生活。

二、答疑环节

1. 针对学员实操过程中遇到的部署、指令、技能等问题，逐一解答并现场演示解决方案。

2. 收集学员的个性化应用需求，提供针对性的工具使用建议与进阶学习路径。