

TuriX 桌面版

使用手册

第一部分「简明手册」——五分钟上手。第二部分「进阶手册」——所有按钮、所有开关、全部讲清楚，白话。

同时适用 macOS 与 Windows · 不需要任何技术背景

本册内容

第一部分 · 简明手册 · 先读这个

1. TuriX 是什么
2. 安装
3. 前五分钟
4. 四种模式
5. 选一个工作区
6. 该怎么说（带例子）
7. 传文件给它
8. 停下它 / 中途换方向
9. 「技能」按钮
10. TuriX 会记住关于你的哪些事
11. 让它操作你的屏幕
12. 设置速览
13. 键盘快捷键
14. 你的数据都在自己电脑里
15. 常见问题





第二部分 · 进阶手册 · 上手之后再细看

16. 输入框里的那排小按钮
17. 不中断它：排队、引导、强制回答
18. 记忆系统（详解）
19. 建议 & 深度建议
20. 技能（详解）· 什么是插件 · 什么是 MCP
21. 「了解我的工作」
22. 代码模式：Worktree 隔离分支
23. CUA 模式：快速 vs 通用
24. 搜索引擎的选择
25. 上下文使用量 & 压缩
26. 工具访问开关
27. 附件：能传什么、多大
28. 诊断与反馈
29. 斜杠命令速查
30. 右侧栏：更改 · 文件 · 生成文件
31. 子 agent（并行干活）
32. 后台任务（长时间运行）
33. 启动器 & 演示任务
34. 你的配额
35. 向 TuriX 介绍你的项目（TURIX.md）

1. TuriX 是什么

TuriX 是一款桌面 AI 助手。你用日常中文描述你要什么，它就去做——读文件、写文件、修改文件、上网查资料，甚至替你在其它应用里点击按钮。

它擅长四件事：

-  **聊天 (Chat)** ——随便问、头脑风暴、联网查资料。
-  **办公 (Work)** ——帮你读、写、改 Word / PDF / PPT / Excel。
-  **代码 (Code)** ——如果你写程序，它能在整个项目里干活。
-  **屏幕代理 (CUA)** ——让它用鼠标键盘替你在别的应用里完成操作。

2. 安装

macOS

1. 下载 `.dmg` 镜像。
2. 双击打开，把 TuriX 拖到 **应用程序** 文件夹。
3. 从应用程序打开。如果系统询问是否信任开发者，点 **打开**。
4. 用账号登录。

Windows

1. 下载 `.exe` 安装程序。
2. 双击运行。若出现蓝色 SmartScreen 提示，点 **更多信息** → **仍要运行**。
3. 按向导装完；TuriX 会出现在开始菜单。
4. 打开它，登录账号。

3. 前五分钟

首次打开 TuriX，会问几个简单问题：语言、你的职业（办公、财务、工程师、写作者……）、默认指向哪个文件夹。随便选；以后在 **设置** 里随时可以改。



然后你看到的主界面分三块：

- **左侧**：历史对话列表。
- **中间**：对话区。底部输入，`Enter` 发送。
- **顶部**：四个模式按钮（Chat · Work · Code · CUA），以及当前的 **工作区** 文件夹。

第一次可以试试 切换到 Chat 模式，输入：「用两句话总结下周上海天气」，回车。应该能看到简短回答和来源链接。

4. 四种模式

窗口顶部有四个按钮，它们决定助手能用什么工具、不能用什么——这是为了安全。

模式	什么时候用	需要工作区？
 Chat (聊天)	快速提问、头脑风暴、上网搜。不动你的文件。	不需要。
 Work (办公)	和文档打交道：读、总结、起草、修改。办公人员日常大部分时间都在这。	需要。
 Code (代码)	写代码 / 改代码。可以完整访问一个项目目录。	需要。

模式	什么时候用	需要工作区？
CUA (屏幕代理)	任务目标不在文件里——在 Gmail、Excel、微信、浏览器里的某个按钮。	不需要 (要授予系统权限, 见 11 节)。

5. 选一个工作区

工作区就是 TuriX 被允许读写的那个文件夹。一句话：「我的工作放在这里」。助手做任何事都只能在这个文件夹里进行。

为什么重要：

- 你说「打开我的 Q3 报告」, 它只会在工作区里找——不会去电脑随机位置翻。
- 历史会话按工作区分组：工作任务和个人任务不会混。
- 工作区之外的文件它碰不到。

怎么选

1. 点窗口顶部的 **文件夹名**。
2. 从「最近」里挑一个, 或点 **浏览...**, 选任意文件夹。

好工作区的标准 指到某一个项目的文件夹, 不要指到整个桌面。例如文稿里的 **Q3 报告** 文件夹, 或 **客户—Acme** 文件夹。

macOS 一次性提示 首次访问「文稿」「桌面」「iCloud Drive」时, 系统会请求授权。点 **好**。

6. 该怎么说（带例子）

把做什么和对谁做讲清楚就够了，剩下它自己判断。下面这些例子可以直接抄下来改数字、改文件名用。

读文件、写总结

Work 模式

“读一下 quarterly-review.pdf，帮我写 5 条要点总结。同比下降的数字特别标出来。”

Work 模式

“打开这个文件夹里所有的 .docx 文件。每一份用一句话说清主题，并告诉我作者是谁。”

起草回复或新文档

Work 模式

“invoice-Acme.pdf 是 Acme 公司发来的发票。用我的邮件风格起草一份简短、礼貌的回复，告诉他们我们会在 30 号付款。”

Work 模式

“基于我们上面的对话，新建一个 Word 文档，命名 project-brief.docx，按正经标题层级写。”

修改已有文档

Work 模式

“把 report.docx 里所有「Q3」改成「Q4」，并删掉以「历史背景」开头的那一段。其它原文保持不变。”

TuriX 改完文件后，对话里会出现一张小卡片，上面有 撤销 按钮——一键回滚。

★ 基于模板做 PowerPoint

这一点很多人会卡住。关键是：**你要明确告诉 TuriX 哪个文件是你的模板**，否则它只会随便选个风格。

Work 模式

“用这个文件夹里的 brand-template.pptx 作为模板，做一份 10 页的幻灯片，标题叫「Q3 销售回顾」。配色、字体、分节页都用模板里的。第 4 页把 q3-numbers.xlsx 的数据做成图表。”

如果它某个细节没照着模板做（比如没用模板的背景），就说「第 2 页严格照模板来」或「标题页布局完全复制模板」。说得越具体，它做得越像。

Work 模式

“把 monthly-template.pptx 当模板。metrics.xlsx 每个工作表对应做一页幻灯片：标题用工作表名，主体用该工作表里的第一张图表。”

「指定模板」这招在所有格式都有效 只要对它说「用 X 作为模板」，Word（.docx）、Excel（.xlsx）、PowerPoint（.pptx）都能照搬样式，把你的新内容填进去。

处理数据

Work 模式

“sales.xlsx 是按区域的月度销售数据。哪个区域从上半年到下半年下滑最大？用具体数字说明。”

Work 模式

“把 roster.xlsx 的「客户」这张表，按消费金额从高到低排序，只保留消费在 1 万元以上的，另存一份新表。”

简短查资料

Chat 模式

“上海商业租赁合同结束时，法定通知期是多久？给我一个来源。”

写代码（如果你是开发者）

Code 模式

“给这个应用加一个深色模式开关，记忆用户选择。改动请先给我看 diff，我确认后再应用。”

Code 模式

“找出所有还在用旧日志 API 的地方，改成新的。先不提交，只改文件。”

让它操作你的屏幕 (CUA)

CUA 模式

“打开我的 Gmail，找到 Acme 发来的最新一封带附件的邮件，把附件下载到桌面，并重命名为 acme-invoice-latest.pdf。”

在 macOS 上首次使用时会要求「辅助功能」和「屏幕录制」两个权限——见 11 节。

好 prompt 黄金法则 说清三件事：**用哪个文件**（报名字）、**什么风格**（指向一个模板）、**要什么产出**（摘要？新文件？回复？）。越具体，结果越好。

7. 传文件给它

有三种方式把文件给 TuriX：

- 拖拽到对话框。
- 粘贴图片（截图、浏览器复制的图都行）。
- 点对话框里的回形针图标，选一个文件。

支持：图片、PDF、Word、PPT、Excel、纯文本、源代码。手写笔记、扫描件也能读——走视觉识别。

如果文件已经在工作区 根本不用上传，直接说名字就行：「打开 report.pdf, 然后.....」——它会自己找。

8. 停下它 / 中途换方向

- 停止——按 `Esc`，或点对话框里的停止按钮。
- 中途改主意——直接继续打字就行。新消息会在它一停下来就送进去，你不用先停它。
- 撤销文件改动——每次 TuriX 写或改文件，对话里会出现一张小卡。点 **撤销** 只回滚这一步；**全部撤销** 回滚本会话里的全部改动。

9. 「技能」按钮

对话框左侧有一个小小的 **技能** 按钮 (⚡)。点开它，会列出一堆事先准备好的 workflow——等于常用任务的快捷方式。

好处：

- 不用记准确句式——在列表里挑就行。
- 有些任务（审代码、按公司格式写月报、把长会议转成要点）都有专门调优过的技能。
- 点一个，填一下它要的信息即可。

技能从哪来

- **内置技能**——几个默认就有。
- **插件**——从市场安装。可以直接跟 TuriX 说「打开市场」来浏览。
- **你自己的**——TuriX 可以把一个反复出现的任务变成可复用的技能，见下节。

10. TuriX 会记住关于你的哪些事

TuriX 有三层跨会话的记忆，免得每次都像刚认识你：

性格

一小段决定它怎么跟你说话的文字。在 **设置** → **性格与记忆** 里编辑。示例：「请简短、直接，多用要点；别为长答辩解。」

记忆

短便签，记下稳定的事实或偏好。你说「记住我所有邮件都签 Yan」，它就会存；说「记住我们团队叫 Insights 小组」也行。

在 **设置** → **性格与记忆** 里可以查看、编辑、删除每一条。

早晨的每日摘要

每天早上 6 点后你第一次打开 TuriX，它会在后台安静地读昨天的对话，然后做三件事：

1. 写一段昨天的简短回顾。
2. 最多挑出 3 条值得长期记住的事情，以**候选卡**的形式放在设置里。你 **接受 / 编辑 / 丢弃** 每一张。
3. 把昨天的回顾悄悄带进今天的对话，它自然就「知道你昨天在干嘛」——不用再「我昨天不是讲过了吗」。

把重复任务变成技能 如果同一类 prompt 连续几天有效，早晨的摘要可能会把它提议成一个 **技能**。接受后下次就出现在技能按钮里，一键复用。

11. 让它操作你的屏幕

在 CUA 模式下，TuriX 会截屏 → 判断往哪点 → 移动鼠标 / 打字。任务目标不在文件里（在浏览器里、在别的软件里）时就用它。

一次性授权

macOS 需要两个权限，设一次即可：

1. 打开 系统设置 → 隐私与安全性 → 辅助功能，把 TuriX 打开。
2. 打开 系统设置 → 隐私与安全性 → 屏幕录制，把 TuriX 打开。
3. 重启 TuriX。

Windows 不用配置，系统默认就允许。

怎么用

切到 CUA 模式，用自然语言描述你要做的事。运行时屏幕上会出现小浮层，告诉你它接下来的动作。按 `Esc` 或点 停止 立即中止。

CUA 模式

“打开 Notion，跳到「周例会」页面，在今天的日期下加一条：「Q3 所有幻灯片已定稿，已分享给 Anna 审阅」。”

CUA 使用建议

- 第一次跑某类任务时，人在旁边盯着。
- 关掉你不想它看到的标签页——它靠整屏截图判断。
- 设置里打开 自动最小化，避免 TuriX 把自己也拍进去。

12. 设置速览

点左下角的齿轮，或按 `⌘ + ,` / `Ctrl + ,`。共 6 个标签页：

标签页	用途
账号	账号信息、今天配额还剩多少。模型和接口都已为你配好，无需设置。

标签页	用途
外观与语言	浅色/深色主题、English / 简体中文。
助手与工具	开关功能：联网、屏幕控制、自动建议。选它每次动手前是否询问（见下方）。
诊断与日志	日志、日志级别、「检查更新」。大多数人用不到。
性格与记忆	性格、已保存记忆、每日摘要候选。
高级设置	搜索引擎、少数进阶开关、「清空所有数据」。

权限模式——它动手前问不问你

模式	行为
询问（默认）	写文件、执行命令前都会弹窗征得同意。最稳妥。
自动安全	只读操作默许；删、跑 shell 命令仍然问。折中选择。
全自动	完全不问。最快，但只适合在「不怕被改」的目录里用。

13. 键盘快捷键

macOS 用 , Windows 用 , 其它键相同。

 /Ctrl + 3	切到 Chat（聊天）。
 /Ctrl + 1	切到 Work（办公）。
 /Ctrl + 2	切到 Code（代码）。
 /Ctrl + 4	切到 CUA。
 /Ctrl + B	显示/隐藏左侧（对话列表）。
 /Ctrl + Shift + B	显示/隐藏右侧栏。
	发送。
Shift + 	消息内换行。
	停下 TuriX，或关闭弹窗。

14. 你的数据都在自己电脑里

TuriX 关于你的一切——已保存的记忆、性格、历史对话——都只存在你自己电脑上，不上云。只有你每次提出的问题本身会发到 AI 端去回答。

两个有用的按钮，都在 **设置** 里：

- **设置** → **性格与记忆**——查看（并删除）TuriX 记下的所有东西。
- **设置** → **高级设置** → **清空所有数据**——一键全清，从头开始。

15. 常见问题

现象	怎么办
TuriX 找不到我的文件	检查工作区——它只在当前工作区里找。窗口顶部可以换。
每个动作都弹权限窗	设置 → 助手与工具 → 把权限模式从「询问」改成「自动安全」。
CUA 看不到屏幕（macOS）	系统设置 → 隐私与安全性 → 屏幕录制 里把 TuriX 打开，再重启。
CUA 点了但没反应（macOS）	同一位置 → 辅助功能 里也把 TuriX 打开，重启。
Windows SmartScreen 拦了安装	点 更多信息 → 仍要运行 。
PowerPoint / Word 出来的样式不对	明确指出模板：「用 <i>brand-template.pptx</i> 作为模板」。具体到某页就说「完全照模板第 2 页的布局」。
TuriX 忘了我昨天告诉它的事	去 设置 → 性格与记忆 看看；没有就用「记住……」再说一次。
界面像卡住了，发送按钮变灰	退出 TuriX 重开。反复出现就联系客服，告诉他们你刚才在做什么，截个屏即可。

TuriX 桌面版

第二部分 · 进阶手册

每一个按钮、每一个开关都讲清楚。看目录挑感兴趣的先读。

先快速上手，再慢慢摸索。

16. 输入框里的那排小按钮

输入框底下那排小按钮，决定了你能看到什么、TuriX 能做什么。下面一个一个讲。

按钮	作用
+ 附件	弹出选文件窗口。你也可以直接把文件拖进输入框，或者用 <code>⌘/Ctrl + V</code> 粘贴截图。
🧠 思考	切换是否显示 TuriX 的思考过程。关掉只看最终回答；打开就能看到它内部在怎么推理——回答感觉不对时用来定位原因非常好用。
🔧 工具	切换是否显示工具调用卡片（「读取 report.pdf」「写入 file.txt」等那些小方块）。默认关闭，保持对话清爽；想看清楚它底下到底在干什么就打开。
💡 建议	扫描当前工作区，给出现在就能做的任务。仅在办公/代码模式显示。详见第 19 节。
⚡ 技能	打开已安装的技能列表（预设工作流）。选一条它就帮你填好提示。详见第 20 节。
发送 / 停止	最右边。任务运行时变成红色停止方块。按 <code>Esc</code> 效果一样。

关掉思考和工具，对话更清爽 这两个开关只控制显示，不影响 TuriX 的实际动作。日常把「工具」关掉对话更干净；发现哪里不对再打开看。你的选择会被记住。

17. 不中断它：排队、引导、强制回答

你不用等它干完才说话。三招随时影响当前任务：

排队——它在干活时直接按回车

它正在忙的时候，你照常写下一条消息按 `Enter`，消息会被排队，当前任务一结束立刻自动发过去。可以连续排好几条。

引导——中途就换方向

有时你想让 TuriX 立刻改方向、不要等。排队栏上点引导。TuriX 会在下一次工具调用之间插入你的消息，在同一轮里就调整。适合突然想起漏掉的限制：「顺便说一下，archive/ 文件夹的文件都不要动。」

强制回答——它沉迷思考停不下来

TuriX 跑了一长串工具调用、你只想要它当前最好的回答：点停止按钮旁边的**对话气泡**图标。它会停止继续调工具，用当下掌握的信息写回答。

撤销文件改动

每一次写入/修改都会在对话里留一张卡片，上面有 **撤销** 按钮。点一下只撤这一项。还有 **全部撤销**，一次还原本轮全部改动。

18. 记忆系统（详解）

TuriX 的记忆分三层，都只在你自己电脑里（见第 14 节）。管理入口：[设置](#) → [性格与记忆](#)。

第一层 · 性格（一段话）

一段简短的话，描述你希望 TuriX 怎么讲话、怎么做事。每次开新对话都会读这段。写得越具体越好。

性格示例

“简洁。多用要点列表。不要道歉。我让你改文件时，直接给我改好的结果，不要解释。有不清楚的地方，问我一句，不要自己猜。”

第二层 · 记忆条目（小笔记）

关于你或你工作的小事实。两种添加方式：

- 直接说：「记住我的团队叫 *Insights Squad*」——TuriX 自动帮你存一条。
- 手动：在记忆面板里点 **新建记忆**。

想忘记：说「忘掉我的团队名」，或点那条记忆旁的垃圾桶图标。

第三层 · 每日总结（晨间汇总）

每天早上 6 点后你第一次打开 TuriX，它会：

1. 读昨天四种模式的对话（CUA 模式只读你提的问题，不读屏幕上看到的東西）。
2. 写一段当日小结，保存在当日小结文件里。
3. 挑出最多三条值得长期记住的事，在「设置」里以 **接受 / 修改 / 拒绝** 的形式等你确认。
4. 把「昨天做了什么」的一小段塞进今天的上下文，让 TuriX 不至于一切从零开始。

把反复做的事变成技能 如果某类提示连续三天都能跑通，汇总可能会把它提议为一条 **技能**。你接受之后，下次在「技能」列表里一点就能重用。技能详情见第 20 节。

现在就跑一次总结

不想等到明天？在记忆面板里点 **立即生成总结**——它会立刻对今天的对话跑一遍同样的流程。

19. 建议 & 深度建议

这两个按钮紧挨着输入框，在 **办公** 和 **代码** 模式下出现。

建议——快速，看文件名

点 **建议**，TuriX 扫工作区里的文件名（不打开文件内容），给出 4–8 条它现在就能帮你做的任务。每条一点就跑。

典型例子：「把 *q3-report.pdf* 总结成三条要点」、「把 *sales.xlsx* 做成按区域的透视表」、「从 *notes-2026-04-20.md* 里生成会议议程。」

深度建议——更慢，读文件内容

建议面板里有一个 **深度** 徽章。深度建议会真的打开文件（PDF、Word、Excel、代码等）读内容，再给出结合文件内容的更精准建议。

- 典型项目跑 1–3 分钟。
- 比普通「建议」更耗 Token。
- 结果作为「工作区档案」保存在本地，之后不用重跑。
- 超过 30 天会被标记为过期，TuriX 会邀请你重新跑。

自动建议

在 **设置** → **助手与工具** → **自动工作区建议** 里，可以让「建议」在你进入工作区时自动跑。关掉后，只有点按钮才会出现。

20. 技能（详解）· 什么是插件 · 什么是 MCP

技能就是一段给多步任务起了名字的可重复快捷方式。可以把它想成菜谱：菜谱命好名，原料你来选，TuriX 来炒。

技能从哪儿来

- **内置**——TuriX 自带一小组。
- **随附**——比如 Word/Excel/PowerPoint 文档助手，随 App 发布，自动加载。
- **插件**——从市场或 GitHub 链接安装来的。下面「插件」小节讲。
- **你自己的**——你可以让 TuriX 帮你新建，或者由晨间汇总提议。

让 TuriX 帮你建技能（最简单）

不用写代码。描述这个技能要做什么，TuriX 就给你写好。

任何模式

“新建一个叫「weekly-report」的技能：读我最近 7 天改过的所有 .md 文件，在同一目录生成 weekly-update.md，分三段：已完成、进行中、阻塞。全部用要点列表。”

TuriX 会把这个技能文件写到本地。下次想做同样的事，打开「技能」列表，选「weekly-report」即可。

在网上找技能（插件市场）

插件市场是一组精选的插件，每个插件可能带来一些技能。两种进入方式：

- 直接问：「给我看看插件市场」——TuriX 列出可用的插件和简介。
- 按名字装：「安装 `github-review` 插件」——TuriX 下载并启用它。
- 用 GitHub 链接装：粘贴任意指向 TuriX 插件的公开 `github.com/...` 链接，TuriX 自动处理。

什么是「插件」

插件通常是一个 GitHub 仓库，里面可以含若干技能、若干外部工具连接（MCP——见下），以及一段说明。安装其实就是把它拷到 TuriX 设置目录下的 `plugins` 文件夹里。任何时候都能卸载：

- 「显示已安装的插件」——列出现有插件。
- 「卸载 `github-review` 插件」——删掉它。

插件多数是社区做的 绝大多数插件来自社区，不是 TuriX 官方或 Anthropic。安装前读一下说明，尤其是需要 API 密钥或会跑 shell 命令的那些。

什么是 MCP

MCP (*Model Context Protocol*, 模型上下文协议) 是 TuriX 连接外部工具的通道——那些不在你电脑上的服务。例如：

- 天气服务——返回实时天气。
- Notion——让 TuriX 读写你的 Notion 页面。
- 项目管理——Linear、Jira。
- Google Drive、Slack、GitHub、数据库、CRM——凡是有 MCP 服务的都能接。

插件如果自带 MCP 服务，TuriX 在启用插件时会自动启动它，它的工具就会作为正常的工具调用出现在对话里。你完全不用配置。想看哪些 MCP 在线，去 [设置](#) → [高级设置](#)。

一句话区分 **技能** = 给一个任务起了名字的快捷方式； **插件** = 打包好的一组技能和/或 MCP 服务； **MCP** = TuriX 连到外部服务的「管子」。

21. 「了解我的工作」

在 **设置** → **性格与记忆** 里有一个按钮叫 **了解我的工作**。点了它之后，TuriX 会扫描你的文件夹（只看文件名，不打开任何文件），结合你的职业，整理出一份你在做什么项目、手头有什么类型工作的画像。

这份画像会被附加到之后的每一次对话，让 TuriX 不再问基础的「你是谁、在干嘛」这些问题。工作变了，就再点一次重跑。

22. 代码模式：Worktree 隔离分支

这一节给开发者看。不用代码模式可以跳过。

代码模式每新建一个会话，都会基于你当前的 Git 分支自动创建一个**隔离分支**（叫 worktree）。好处：

- 同一项目上两个并行会话不会互相踩脚、搞乱文件。
- 你主分支保持干净，直到你决定合并。

输入框上方会显示当前工作目录、Git 分支，再跟一个小小的 **wt** 徽章表示「worktree」。满意后：

- 点 **合并到主分支**（那个绿色小按钮），把 worktree 的提交合回你开始时所在的分支。

不用你装什么 Worktree 就是普通 Git 的功能。没装 Git，TuriX 会提醒并给出一键安装。Worktree 隔离仅在代码模式生效，办公模式是直接改原文件。

23. CUA 模式：快速 vs 通用

CUA 模式下，输入框顶部可以在两套引擎之间切换：

快速	单模型代理，最快最便宜。默认用这个，能搞定 95% 的任务。
通用	「大脑+执行者」双模型架构。更慢、更贵，但在 200 步以上的长链路 CUA 任务里更稳定——大脑保持计划不跑偏，执行者负责动手。快速模式在长流程中丢线时，就切到通用模式。

自动最小化

设置里打开 CUA 执行时自动最小化窗口，TuriX 在开始干活前会自动最小化到 Dock / 任务栏，干完再恢复——避免它自己出现在自己的截图里。

只能操作一块屏 CUA 同一时间只在一块显示器上工作——TuriX 所在的那一块。多屏用户开工前，把要操作的 App 和 TuriX 放到同一块屏幕上。

24. 搜索引擎的选择

TuriX 上网搜东西时走一个搜索引擎。在 设置 → 高级设置 → 搜索引擎 里选。

引擎	什么时候选它
DuckDuckGo (默认)	免费，不要 Key，国际通用。
百度	中文搜索和中国大陆用户效果最好，不要 Key。
Bing	中英文覆盖都不错，不要 Key。
火山 / 阿里云	云厂商搜索 API (火山引擎 / 阿里云)。费用从你的 credits 里扣。

WebFetch 是配套的另一个工具：抓取你指定的某个 URL。你可以在 工具访问 里一次性关掉所有联网——见第 27 节。

26. 上下文使用量 & 压缩

发送按钮旁那个小圆环随对话变长而填满——它显示上下文窗口用了多少。到 80% 左右，TuriX 会提议 压缩。

「压缩」的含义：

- TuriX 把前面的对话总结成一小块，扔掉原始一来一回，继续干。
- 圆环缩回到总结的大小，你不用换新会话就能接着聊。

即使你不点任何东西，压缩也会自动触发——TuriX 不会默默撞墙。

27. 工具访问开关

在 **设置** → **助手与工具** → **工具访问** 里可以整体关掉某类工具。这些开关作用于 **办公** 和 **代码** 模式；CUA 模式有自己的开关。

允许 ComputerUse	办公/代码模式下是否允许开一个短时 CUA 子任务去点屏幕？关掉后，它只能看文件、改文件。
----------------	---

允许网络访问	是否允许搜索（WebSearch）和抓取 URL（WebFetch）？关掉后，所有工具的外网请求都会被拦。
--------	---

28. 附件：能传什么、多大

- **图片**（PNG、JPEG、WEBP、GIF）：单张上限 **10 MB**。过大的图会自动缩放，兼顾清晰度和 Token。
- **PDF / Word / Excel / PowerPoint**：文本内容没有硬上限，超大文件会分段处理。
- **代码和纯文本**：单个文件上限 **1 MB**。更大的就放进工作区、按文件名引用。
- **从剪贴板粘贴**：二进制内容上限 25 MB。
- **单条消息**：最多 10 个附件。

附件和按名字引用可以混用。如果文件已经在工作区里，根本不用传附件——「打开 *report.pdf* 然后.....」就够了。

29. 诊断与反馈

设置 → **诊断与日志**：

- **写日志到磁盘**——默认开。客服让你出日志时有用。随时能关。
- **日志级别**——默认仅 *audit*（最小）。只有排查奇怪问题时再打开 *debug*。
- **打开日志目录**——在 Finder / 资源管理器里直接跳过去。
- **检查更新**——跟菜单里的按钮一样。
- **发送反馈**——打开一个小表单，可选带上截图、自动附上最近日志。告诉我们哪里坏了，点发送。

30. 斜杠命令速查

在输入框里敲 `/` 会弹出命令面板，显示当前模式下所有可用命令。不用背——下面都列出来了。

动作命令（控制 App）

命令	作用
<code>/help</code>	在对话里显示全部命令列表。
<code>/clear</code>	清空当前对话历史。
<code>/compact</code>	压缩当前对话以释放上下文，见第 26 节。
<code>/continue</code>	让 TuriX 接着刚才没说完的话。
<code>/resume</code>	从历史记录恢复之前的会话。
<code>/plan-mode</code>	切换计划模式——探索时自动批准工具调用，适合大而开放的任务。

记忆命令

<code>/remember <文字></code>	保存一条短的事实或偏好。
<code>/forget <slug></code>	删除某一条记忆。
<code>/memory</code>	列出所有已存记忆。
<code>/distill</code>	总结最近对话并提议可存的记忆供你审核。

技能与插件

<code>/list-skills</code>	列出所有已安装的技能。
<code>/marketplace [关键词]</code>	浏览插件市场，可选搜索词。
<code>/install <名称或链接></code>	按名字或 GitHub 链接安装插件。
<code>/install-url <GitHub 链接></code>	直接从 GitHub 链接安装。
<code>/uninstall <名称></code>	卸载插件。

<code>/plugins</code>	列出已安装的插件。
-----------------------	-----------

<code>/create-skill</code>	走一遍创建你自己技能文件的流程。
----------------------------	------------------

工作区理解

<code>/init</code>	扫描当前项目并生成 <code>TURIX.md</code> ，写入规范、构建命令、架构说明。
--------------------	--

<code>/suggest</code>	快速建议——基于文件名给出任务建议。
-----------------------	--------------------

<code>/deep-suggest</code>	深度建议——读文件内容、写一份档案。
----------------------------	--------------------

代码模式技能（开发者）

<code>/commit</code>	生成并创建一条规范的 Git 提交。
----------------------	--------------------

<code>/review</code>	审查当前 diff: Bug、安全、风格。
----------------------	-----------------------

<code>/explain [目标]</code>	解释当前上下文里的代码。
----------------------------	--------------

<code>/test</code>	找到并运行项目测试。
--------------------	------------

<code>/fix</code>	诊断并修复最近一次错误。
-------------------	--------------

<code>/brainstorm</code>	写代码之前先探讨需求与设计。
--------------------------	----------------

<code>/plan</code>	把任务拆成结构化分步计划。
--------------------	---------------

<code>/execute-plan</code>	逐步执行现有计划，每步有验证。
----------------------------	-----------------

<code>/tdd</code>	测试驱动开发：红 → 绿 → 重构。
-------------------	--------------------

<code>/debug</code>	系统调试：重现 → 隔离 → 诊断 → 修复。
---------------------	-------------------------

<code>/verify</code>	在宣布完成前，收集证据（构建、测试、lint、类型）。
----------------------	-----------------------------

<code>/parallel</code>	把独立的子任务派给并行的子 agent。
------------------------	----------------------

<code>/worktree</code>	为功能开发建一个隔离 Git worktree。
------------------------	--------------------------

<code>/finish-branch</code>	合并、开 PR 或清理分支。
-----------------------------	----------------

<code>/request-review</code>	对照原需求自查当前改动。
------------------------------	--------------

<code>/receive-review</code>	严谨地处理 code review 反馈。
------------------------------	-----------------------

插件带来的技能也通过 `/` 前缀触发，面板里带 **插件** 标签区分。

31. 右侧栏：更改 · 文件 · 生成文件

按 `⌘/Ctrl + Shift + B` 打开右侧栏，里面三个标签：

更改

本次会话里 TuriX 做过的每一次文件修改都会以彩色 diff 的形式列在这里。你可以：

- 点任何一项打开完整 diff 查看器。
- 每项旁边点 **撤销** 只回退这一处。
- 顶部点 **全部撤销** 一次回退本会话全部改动。

文件

工作区的筛选浏览器。顶部按文件名搜，第二条搜索栏可以搜文件内容。点文件用你系统的默认程序打开。

生成文件 (Artifacts)

TuriX 新创建的文件（比如新做的 PPTX、DOCX、XLSX、报告）会以卡片形式出现在这里，一键打开。适合你让它造出来的东西不用自己去文件夹里翻。

32. 子 agent（并行干活）

有些任务包含多个互不相干的小块——「读 20 份 PDF，每份都写一段摘要」——这时 TuriX 可以派出子 agent 并行处理。界面会出现一小条子 agent 状态栏，显示每个子 agent 的进度。用 `/parallel` 技能可以强制这种模式。

两点要知道：

- 每个子 agent 是独立的对话，有自己干净的上下文，互不干扰。
- 结果会汇总回主对话，你看到的是合并后的总结。

33. 后台任务（长时间运行）

有些事——启动开发服务器、跑整套测试、盯着构建输出——等不起。TuriX 可以把它们丢到后台运行。对话底部会出现一条任务栏，列出每个后台进程的状态（运行 / 完成 / 失败）。点任何一条看实时输出。

每个会话最多同时开 20 个。停对话也会停相关后台任务。

34. 启动器 & 演示任务

每次在某个模式下进入一个空会话，你会看到一个**启动器**——一组任务卡片，TuriX 猜你可能想先做的事。点卡片就用预设提示启动，或点 **自己输入** 自己写。

首次运行 TuriX 还会邀请你看一段**演示**——一组预先写好的任务，端到端看它怎么干活。之后你随时可以从 **帮助** 菜单重播这段演示。

35. 你的配额

打开 **设置** → **账号**，重点：

- **配额面板**——今天用掉多少 Token、还剩多少、充值入口。

模型和接口都由 TuriX 统一管理，你无需配置。

36. 向 TuriX 介绍你的项目 (TURIX.md)

在办公或代码模式下，如果你的工作区根目录有一份 `TURIX.md`，TuriX 每次新对话都会先读它。你可以把项目规范、命名习惯、架构笔记，或者「legacy/ 目录里的文件别碰」这类限制写进去。

想要一个起点，跑 `/init` ——TuriX 会读项目、推断规范，给你写一份初稿 `TURIX.md`，然后你再手动改。

像一份给项目的「团队 wiki」——只不过团队只有你自己 任何关于这个项目的约定写 `TURIX.md`；关于你本人的约定写记忆（第 18 节）。