

Sync Helper 用户手册

本手册只讲怎么用。风险提示：本工具用于辅助笔试与面试，违反考试/面试规则的风险由使用者自担。

注意：

- 因本软件微信截图无法捕获，腾讯会议屏幕共享无法识别，故不提供截图教程。
- 并且 macOS 的支持不足，可能很容易就无法使用，仅提供 Windows 版本。4

1. 安装与启动

1. 运行安装包（`Sync Helper Setup x.x.x.exe`），像普通软件一样下一步装完即可。
2. 从开始菜单或桌面启动 **Sync Helper**。
3. 第一次启动会弹出**激活窗口**（见下一节）；激活成功后直接进入主界面，不需要重启。
4. 之后每次启动不再弹激活窗（除非密钥过期）。

2. 激活（首次使用必做）

软件需要密钥才能使用，一把密钥只属于一台电脑、有到期日。

1. 首次启动的激活窗口里有一行 16 位**机器码**，点旁边的**复制**按钮。
2. 把机器码发给你获取密钥的提供者，说明你想要的**使用时长**。
3. 拿到一串 `AI0H1.` 开头的密钥后，粘贴进激活窗口的输入框——**粘贴后自动激活**，窗口关闭、直接进入主界面。
4. 如果提示错误：
 - **密钥无效**：没复制完整，重新复制整串再粘贴；
 - **密钥已过期**：找提供者换新密钥；
 - **密钥不属于本机**：这把密钥是发给别的电脑的。

注意：

- 重装 Windows 后机器码会变，需要重新要一把密钥。
- 把整台电脑的配置文件拷到别的电脑上用不了，密钥认机器不认文件。
- 密钥到期后，下次启动会重新弹激活窗口，换一把新密钥即可，原有设置不丢。

3. 首次配置（激活后）

点主界面右上角  打开设置，必填三项：

- **Base URL**：AI 服务地址（OpenAI 兼容格式，问提供者或服务商会给）；
- **API Key**：AI 服务的密钥（和激活密钥是两回事）；
- **Model**：模型名。

推荐填：

- **ASR 模型**：语音模型，可以转写面试官的问题。思考开关建议关闭，这样回复的快一点。

点**保存**立即生效，重装升级都不会丢。其它设置项的作用见第 7 节。

推荐使用小米的服务：`[https://platform.xiaomimimo.com/console/plan-manage`](https://platform.xiaomimimo.com/console/plan-manage)`

因为一个服务就有 **ASR** 语音识别和 **CHAT** 代码生成的能力，**OCR** 图片文字提取是嵌入功能。

多模态文字提取都不保证 **100%** 准确。

4. 日常操作速查

我要做什么	怎么做
截屏一道题目，让 AI 答	按 <code>Ctrl+Shift+Alt+Z</code> ，拖框选中题目，点 确定 ；识别出的文字可先改正再发送
手动打字提问	按 <code>Ctrl+Shift+Alt+X</code> ，输入框停靠在窗口底部（对话记录仍在上方可见），输入后 Enter 发送（Shift+Enter 换行，Esc 关闭）
看答案	答案在主窗口流式显示，滚轮可上下滚动

答案太慢/太快	Ctrl+Shift+Alt+↑ / ↓ 调自动滚动速度
暂停自动滚动	Ctrl+Shift+Alt+C
手动滚动答案	鼠标滚轮，或 Ctrl+Shift+Alt+← / →
把答案打进答题框	答案生成后按 Ctrl+Shift+Alt+B ，3 秒倒计时内点进答题输入框，它会模拟人工逐字打字；打字过程中按 Esc 中断
听到面试官提问（仅 Windows）	按 Ctrl+Shift+Alt+V 开始/停止收音，系统声音会被转成文字并直接让 AI 作答
紧急隐藏一切	Ctrl+Shift+Alt+H ，再按一次恢复
开启新会话	Ctrl+Shift+Alt+S ：清空对话上下文。同一场笔试/面试里的所有提问共享上下文（可以追问"刚才那题换个思路"），换下一场时按一下这个键即可

所有热键都可以在设置页改成别的组合（Esc 中断键入这一项固定）。如果保存热键后报"热键注册失败"，说明那个组合被别的软件占了，换一个。

如何退出：窗口上方右键点击，会出现最小化和退出等选项。

5. 隐身说明（重要）

- 这个窗口**不会出现在屏幕共享、录屏、别人的截图里**，也不进任务栏和 Alt+Tab，窗口标题显示为无害的 "Settings"。
- 启动几秒后程序会**自检**：如果状态栏出现红色"⚠ 自检失败"，说明当前环境防隐身可能失效（老系统、特殊采集软件等），**当天不要依赖它**；若提示"自检未能判定"，自己用 Win+Shift+S 截一张全屏确认窗口在不在图里。
 - 注意：**仅为可能失效，可以先开微信截图或腾讯会议试一下效果。
- 透明度调低 ≠ 隐身**，两个是独立能力：防采集靠系统保护，调透明度是为了让旁边的人看不清。两者可以同时用。
- 透明度可以低到 0.1，但低于 0.3 自己也可能看不清。更推荐的做法：保持中等透明度，把**文字色调暗**（比如 #55555f）、字号调小，一米外就看不清内容。
- 变色龙模式：**背景自动融入身后画面，视觉上接近消失。开启后每 2 秒截一次屏取色，纯色桌面/IDE 下效果最好，背景花哨时会变成"混色"。
- 万一被同事/家人远程看到窗口，按 Ctrl+Shift+Alt+H 立刻消失。

6. 使用建议

- **答案约 5 秒开始出字是正常的**（模型思考 + 网络延迟）。嫌慢可以在设置里把思考模式选"关闭思考"、思考强度选 low，速度明显变快，但难题的回答质量会略降。
- **对话是有记忆的**：同一场考试里的提问会带着之前的问答一起发给 AI，方便追问；超过约 1.6 万字后自动丢最旧的问答。换下一场考试记得按新会话热键，否则上一场的题目还在上下文里。
- auto-typer 默认关闭。开启后它也只是待命，必须你按热键才开始打字——这是防止误触发。
- 语音通道只收**系统播放的声音**（面试软件里对方的声音），不会收麦克风，你自己的说话声不会被录。
- 设置改完忘记保存就关窗口 = 没改。改完点保存。

7. 设置项说明

设置	说明
Base URL / API Key / Model	AI 服务三件套，见第 3 节
透明度	0.1（几乎看不见）到 1（不透明），见第 5 节
透明窗口	默认开。若自检报警，先关掉它排查
背景色 / 文字色 / 字号	外观调节；文字色调暗 = 防偷瞄
截图框色	框选题目时矩形边框的颜色，默认蓝色；屏幕背景与框色接近看不清时换个颜色。框选全程屏幕不变暗、鼠标样式不变
截图框/按钮不透明度	框选时选框、确定/取消按钮、提示条的淡入程度，数值越小越不显眼
变色龙	背景自动融入身后画面（含顶部 Settings 条），开启后立即生效、每 2 秒刷新；采样是取画面平均色，桌面深色区域多时颜色会偏深。开启期间手动"背景色"无效（输入框会禁用）
思考强度	默认 / low / medium / high。用普通非推理模型（gpt-4o 类）请保持"默认"，选其它档可能报错
思考模式	用 DeepSeek 等默认开思考的模型觉得慢，选"关闭思考"；其它服务商保持"跟随模型默认"
代码题语言	填 go、java 等，代码题按该语言作答，留空自动判断
个人知识库目录	

	填一个本地文件夹路径，里面的简历、项目介绍等资料（支持 txt/md/docx，含子文件夹）会在每次提问时自动提供给 AI——自我介绍、项目经历类问题会用你的真实背景回答，不再编造。留空关闭。改文件夹里的文件后下次提问即生效
auto-typer	见第 4、6 节，默认关
打字速度范围	auto-typer 每次按键的间隔区间（毫秒），区间越大越像人
语音模式	手动 = 按热键开始/停止；持续监听 = 开着持续听，检测到说话自动转写（仅 Windows）
ASR 模型	语音转文字的模型名，默认 whisper-1；用小米 MiMo 服务则填 mimo-v2.5-asr

8. 常见问题

现象	处理
启动弹激活窗口	密钥过期/换机器了，按第 2 节换新密钥，设置不会丢
热键全部没反应	大概率有旧实例残留，重启一次软件；还不行就是组合被占用，换组合
没法往答案区域打字/粘贴	这是设计：答题平台会检测粘贴，答案只能看，或用 auto-typer 打
语音转写报错	检查 ASR 模型名与你的服务商是否匹配（第 7 节表格最后一行）
状态栏红色自检失败	见第 5 节，当天不要依赖隐身
软件占用太多内存	正常现象，截图识别模型常驻内存；答题完可关掉重开