

# 拒绝屎山代码！让你的 Claude code 具备类似高级架构师的全局规划与规范执行能力【附实操】

点击上方卡片关注我  
设置星标 让我们一起学 AI !

我现在，几乎每天都在使用 Claude code 不管是个人项目，还是公司的项目

但是，对于新手在让 Claude code 写项目的时候经常

1. 写出的不符合自己预期，一堆的屎山代码
2. 没有测试代码，无从进行测试
3. 一运行全是 error，它无法修复，你自己也无法修复

为什么？

因为对于目前的vibe coding，你要明白一件事：

“

ai 不是“理解需求”，而是“执行规格”

因此，你要做的是：

1. 限定技术栈
2. 限定目录结构
3. 限定实现边界
4. 限定第一阶段要完成的任务 .....

因此，一上来就让Claude来帮你实现项目，往往是达不到想要的结果

前期就需要我们人类辅助来完成一些必要的工作，比如PRD,架构，路由，技术栈等

你不能想对人一样模糊描述，而是要把你前面这些工作压缩成一份可执行的指令集

这个工作看起来简单，其实对于大部分人来讲还是有一定的门槛的

今天就为大伙推荐一个工具：Superpowers

Superpowers : Claude Code 的「工程化大脑」插件

Superpowers 是 **Claude Code** 专属的核心工作流规范插件。

其核心价值是通过强制结构化工作流、引入软件工程最佳实践，解决 AI 编码“跳过步骤、遗漏文件、质量不可控”的痛点

让 Claude Code 从“快速生成代码”升级为“工程化交付”，具备类似高级架构师的全局规划与规范执行

能力。

## 一、核心定位与解决的核心痛点

### 1. 本质定位

它不是新的大语言模型，而是一套为 Claude Code 设计的“**工作流约束与增强库**”，属于 Anthropic 「Agent Skills」生态的核心组件。

通过预定义的技能、命令和流程，强制 AI 在编码前、编码中、编码后遵守软件工程规范，避免“想写就写”的随意性。

### 2. 解决的 AI 编码痛点

AI 原生编码常存在以下问题，而 Superpowers 针对性解决：

- **无规划直接编码**：接到需求后跳过“需求拆解、文件梳理”，直接写代码导致遗漏边缘场景（如迁移项目时漏掉关键 API 文件）；
- **测试缺失**：只写业务逻辑，不写测试用例，运行后报错率高，后期维护成“屎山”；
- **上下文丢失**：长会话因 token 限制丢失进度，无法跨会话延续项目状态；
- **无回滚机制**：修改出错后无明确恢复方案，只能反复试错。

## 二、核心功能：三大命令 + 四大技能库

Superpowers 的功能围绕“**先规划、再编码、强验证**”的工程化流程设计，核心通过「命令触发」和「技能自动加载」实现。

### 1. 三大核心斜杠命令（高频使用）

命令需在 Claude Code 会话中直接输入，触发对应工作流，每一步均有强制检查逻辑，无法跳过：

`/superpowers:brainstorm` : 需求拆解与想法打磨

`/superpowers:write-plan` : 生成精细化实施计划

`/superpowers:execute-plan` : 批量执行计划 + 检查点验证

### 2. 四大强制规范技能库

技能会在 Claude Code 匹配任务场景时**自动加载**（无需手动触发），强制 AI 遵守特定开发规范，阻止“走捷径”：

`test-driven-development` (TDD) : 测试规范

`systematic-debugging` : 调试规范

`verification-before-completion` : 交付规范

`session-context-injection` : 上下文管理

### 三、从“加载”到“交付”的全流程管控

Superpowers 通过“**自动加载 + 强制校验 + 文件持久化**”实现全流程管控，无需用户手动干预规范执行：

1. **启动加载**：我们可以在项目 `CLAUDE.md` 中配置“会话启动自动加载”，避免每次手动触发：

```
● ● ●
# 项目设置
使用 Superpowers MCP 进行所有开发工作。在会话开始时加载它。
```

启动后，Claude Code 会提示“Superpowers (Core) 技能已加载”。

2. **场景匹配**：当我们提出一个需求时（如“帮我开发一个 Next.js 16 的用户登录接口”），插件自动匹配对应技能（如 TDD、systematic-debugging），无需手动选择。
3. **步骤强制**：若 AI 试图跳过步骤（如“不写计划直接编码”“不测试直接交付”），插件会直接报错并阻断，提示“请先完成 [某步骤]（如生成 PLAN.md）”。
4. **进度持久化**：自动在本地生成规范文件结构（路径：`~/.config/superpowers/plans/[项目名]/`），确保进度不丢失：

```
● ● ●
~/.config/superpowers/
└── plans/
    └── nextjs-16-migration/ # 项目名
        ├── PLAN.md          # 完整迁移路线图（含阶段、回滚方案）
        ├── progress.md       # 当前完成状态（如“Phase 1 已完成 18/23 个文件”）
        └── verification.md   # 测试命令与成功标准（如“curl 命令、Lighthouse 指标”）
```

### 四、安装与基础使用

#### 1. 安装

需先将 Superpowers 插件市场接入 Claude Code，再安装 Core 插件（仅支持 Claude Code 环境）：

执行一下命令安装插件市场

```
● ● ●
# 1. 添加插件市场
/plugin marketplace add obra/superpowers-marketplace

> /plugin marketplace add obra/superpowers-marketplace
```

```
Add Marketplace

Enter marketplace source:
Examples:
• owner/repo (GitHub)
• git@github.com:owner/repo.git (SSH)
• https://example.com/marketplace.json
• ./path/to/marketplace

obra/superpowers-marketplace

* Cloning repository: https://github.com/obra/superpowers-marketplace.git

Enter to add · Esc to cancel
```

安装插件

```
# 2. 安装 Superpowers 插件
/plugin install superpowers@superpowers-marketplace
```

或通过 `/plugin` 选择安装

```
> /plugin
Discover Installed Marketplaces Errors (tab to cycle)

Discover plugins (45/49)

↑ more above
> ⚡ superpowers · superpowers-marketplace
  Core skills library: TDD, debugging, collaboration patter...
  ↗ more details

  ⚡ superpowers-chrome · superpowers-marketplace
    BETA: VERY LIGHTLY TESTED - Direct Chrome DevTools Protoc...
    ↗ more details

  ⚡ superpowers-developing-for-claude-code · superpowers-marketplace
    Skills and resources for developing Claude Code plugins, ...
    ↗ more details

  ⚡ superpowers-lab · superpowers-marketplace
    Experimental skills for Superpowers: Control interactive ...
    ↗ more details

  ⚡ vercel · claude-plugins-official
    Vercel deployment platform integration. Manage deployment...
```

安装完成后，在 Installed 中就可以看到安装的插件

```
> /plugin
Discover Installed Marketplaces Errors (tab to cycle)

Installed Plugins

anthropic-agent-skills
  ⚡ document-skills user

claude-code-plugins
  ⚡ frontend-design user, v1.0.0

superpowers-marketplace
  > ⚡ superpowers local, v3.6.2

Space: toggle · Enter: details · Delete: uninstall · Esc: back
```

## 2. 示例演示

我们以实现一个 `Next.js 16 的用户登录接口` 为例

1. 输入需求：如“帮我开发一个 Next.js 16 的用户登录接口”；
2. 触发 brainstorm：输入 `/superpowers:brainstorm`，与 AI 确认技术栈（如“用 Prisma 还是 Mongoose？”）、接口参数（如“是否需要验证码”）；

3. 生成计划：输入 `/superpowers:write-plan`，获取包含“文件路径（如 `app/api/auth/login/route.ts`）、测试命令（如 `POST /api/auth/login` 验证）”的 `PLAN.md`；
4. 执行计划：输入 `/superpowers:execute-plan`，AI 按步骤编码、运行测试，记录进度到 `progress.md`；
5. 交付验证：完成后自动运行 `verification.md` 中的命令，确认“接口返回 200、JWT 生成正常”，才算交付完成。

这里我们先让 superpowers 创建一个计划

```
● 我正在使用 writing-plans 技能来为 NextAuth.js 登录接口创建详细的实现计划。让我先读取这个技能的内容。  
● Skill(superpowers:writing-plans)  
● 我正在使用 writing-plans 技能来创建实现计划。  
在我创建详细计划之前，我需要再问你几个问题来明确需求：  
---  
关于 NextAuth.js 登录接口，你需要支持哪些登录方式？  
1. 仅凭证登录（用户名/邮箱 + 密码） - 最基础的登录方式  
2. OAuth 社交登录（如 GitHub、Google） - 第三方授权登录  
3. 凭证 + OAuth 组合 - 同时支持密码和社交登录  
4. Magic Link 邮箱登录 - 无密码，通过邮件链接登录  
请选择一个选项。
```

superpowers 会让你回答几个问题来搜集信息

```
● 我正在使用 brainstorming 技能来帮你设计 Next.js 的用户登录接口。让我先读取这个技能的详细内容。  
● Skill(superpowers:brainstorming)  
● 好的，我正在使用 brainstorming 技能来帮你设计 Next.js 用户登录接口。  
让我先了解一下你的项目当前状态。  
● Search(pattern: "**/*")  
└ Found 1 file (ctrl+o to expand)  
● 我看到这是一个全新的项目目录，还没有任何代码文件。让我开始了解你的需求。  
---  
第一个问题：你希望使用哪种认证方式？  
1. JWT (JSON Web Token) - 无状态认证，Token 存储在客户端，适合前后端分离架构  
2. Session 会话 - 服务端存储会话状态，适合传统 Web 应用  
3. 使用 NextAuth.js (Auth.js) - Next.js 官方推荐的认证库，内置多种登录方式（OAuth、邮箱、凭证等）  
4. 还不确定 - 我可以根据你的场景推荐  
请告诉我你的选择，或者描述一下你的具体场景，我来帮你推荐。
```

收集完信息开始编写计划文档

```
● 好的，设计方案已确认。现在我开始编写详细的实现计划文档。  
● Bash(mkdir -p "D:\workspace\coding\superpowers-demo\docs\plans")  
└ (No content)  
* 编写详细实现计划... (esc to interrupt · ctrl+t to hide todos · 57s · ↓ 832 tokens · thinking)  
└  了解项目需求和技术栈细节  
   研究 NextAuth.js 最新版本和 Next.js 集成方式  
   设计登录接口架构  
   编写详细实现计划  
   保存计划文档
```

最终将登录功能拆解为9个任务

- 计划已完成并保存到 `docs/plans/2025-12-16-nextauth-login.md`

计划包含 9 个任务：  
1. 初始化 `Next.js` 项目  
2. 安装 `NextAuth.js` 依赖  
3. 创建环境变量文件  
4. 创建 `NextAuth` 配置文件  
5. 创建 API 路由处理器  
6. 创建 `Middleware` 路由保护  
7. 更新首页展示登录状态  
8. 创建受保护页面示例  
9. 运行并验证

---  
两种执行方式：

期间，如果对哪里不满意，我们也可以修改这个计划

我们选择使用子代理的方式来执行计划

- 好的，你选择了 `Subagent-Driven` 方式。我将使用 `subagent-driven-development` 技能来执行计划。
  - `Skill(superpowers:subagent-driven-development)`
  - 我正在使用 `Subagent-Driven Development` 技能来执行这个计划。  
首先，让我加载计划并创建任务列表。
  - `Read(docs\plans\2025-12-16-nextauth-login.md)`  
└ `Read 450 lines`
- \* Ideating... (esc to interrupt · thought for 3s)

> ■

剩下的就不用管了，Superpowers 会为每个任务派发一个代理来执行任务

- 好的，计划已加载，任务列表已创建。开始执行 `Task 1: 初始化 Next.js 项目。`  
派发子代理执行任务...  
`Task(Implement Task 1: 初始化 Next.js 项目)`  
└ > You are implementing Task 1 from the plan at  
`Read(docs\plans\2025-12-16-nextauth-login.md)`  
ctrl+b to run in background
- \* 初始化 `Next.js` 项目... (esc to interrupt · ctrl+t to hide todos · 52s · ↓ 1.2k tokens · thinking)  
└  Task 1: 初始化 `Next.js` 项目  
   Task 2: 安装 `NextAuth.js` 依赖  
   Task 3: 创建环境变量文件  
   Task 4: 创建 `NextAuth` 配置文件  
   Task 5: 创建 API 路由处理器  
   Task 6: 创建 `Middleware` 路由保护  
   Task 7: 更新首页展示登录状态  
   Task 8: 创建受保护页面示例  
   Task 9: 运行并验证

每个 Task 完成后，superpowers 会进行代码审查

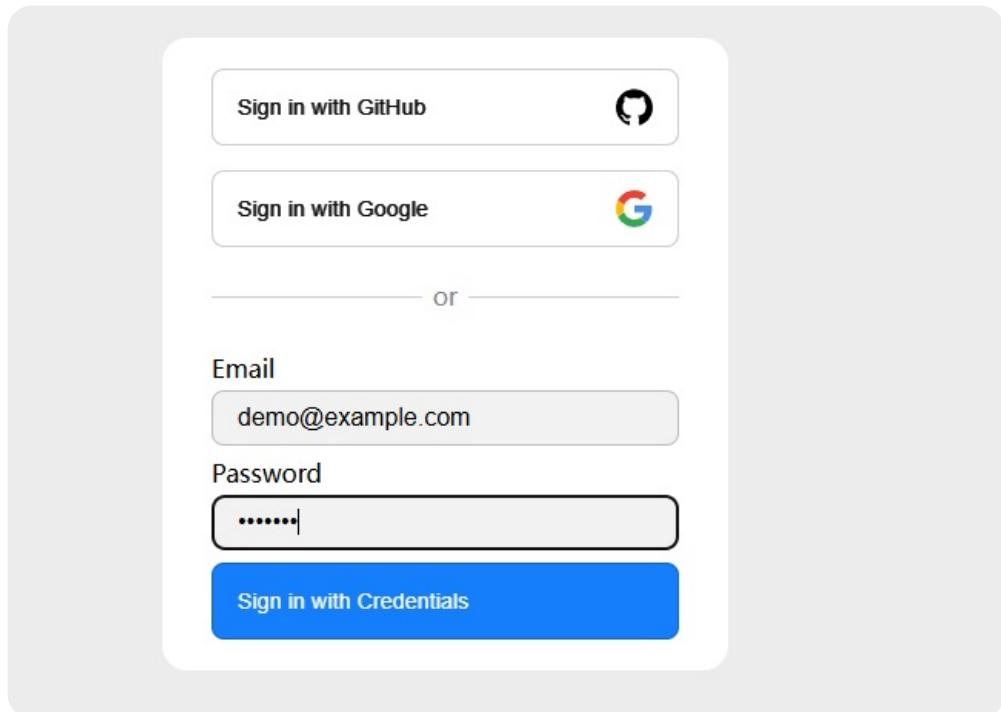
`NextAuth.js` 用户登录接口 - 开发完成

最终代码审查评分：9.2/10 ★

项目概览

项目	详情
框架	Next.js 16.0.10 (App Router)
认证	NextAuth.js v5 (5.0.0-beta.30)
登录方式	凭证登录 + GitHub OAuth + Google OAuth
会话策略	JWT

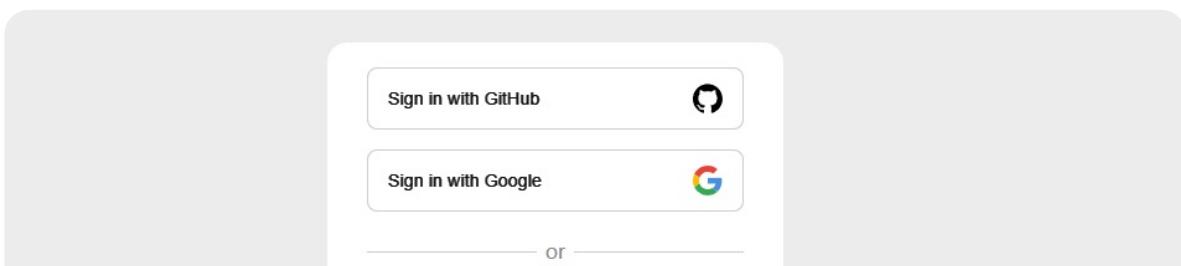
我们启动测试看看（前端可以先忽略），填入我们的测试凭证

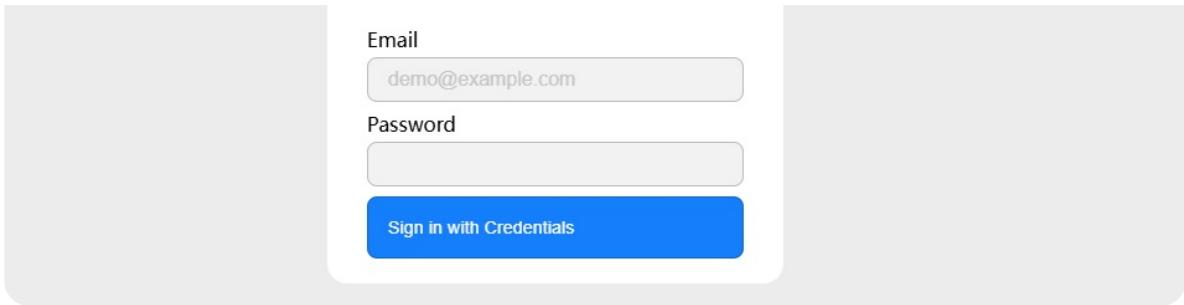


登录没有问题



如果没有登录的情况下，访问受保护页面，自动跳到了登录页面





Superpowers 不是“提升 AI 编码速度”的工具，而是“提升 AI 编码质量与可控性”的“约束器”。

这或许正是 AI 编程从“快速生成”走向“工程化交付”的关键一步

这对于需要长期维护、高质量交付的 AI 辅助开发项目，非常重要！！

## 七、支持与资源

- **官方仓库** : <https://github.com/obra/superpowers>
- **文档参考** : 安装后可通过 Claude Code 输入 `/superpowers:help` 获取内置文档，或查看 `PLAN.md` 生成的示例。

## 推荐阅读

如果你也想使用 Claude，但是不想支付高额的费用，不想承担封号风险.....

推荐你试一下我们的一站式Vibe Coding平台，一次订阅同时享受claude code / codex / gemini

详细介绍及付费兑换，后台回复：**cc** 查看

或+v：**afly813** 咨询



目前我们的 AI CODE 平台已支持 **claude code**、**codex**、**Gemini**，想体验最强最前沿的 AI 编程，冲就完事了！！

[小伙伴们，以后写代码，codex和claude都可以爽yy啦！！！](#)

[让你的 Claude Code 效率飞起！你只差这个万能公式！！](#)

[这才是 AI 编程的最强组合，VSCode + Claude Code 让写代码快到飞起！](#)

[【附提示词模板】10个 Claude code 高频提示词模板（可直接复制使用）！建议收藏！！](#)

[我们的ChatGPT充值服务也已上线，点击文末【阅读原文】查看详情！](#)

喜欢的话♥，欢迎点赞、关注一波，后续会持续为大伙分享 工作流、 AI编程等实战干货，让我们一起学AI！