先读这一页

Upwork 投标助手使用手册

第一次用插件，也能跟着做

网页和插件截图来自当前版本，使用演示账号与资料。Upwork 页面为实拍，图中职位不代表推荐。不同电脑的外观可能略有差别，请按按钮名称寻找。

用它做什么

它会检查你的个人资料，并帮你从 Upwork 职位里挑出值得考虑的项目。你仍然自己修改资料、写申请和决定是否投标。

先准备好

- 一台电脑，装好 Google Chrome 浏览器。手机可看报告，安装和监控请用电脑。
- 你自己的 Upwork 自由职业者账号，并已能打开个人资料页。Upwork 注册与网络访问请自行准备。
- 管理员发给你的工具网站地址。网站账号与 Upwork 账号分开使用。

安装并连接插件 → 绑定并检查个人资料 → 保存投标偏好 → 开始监控并看建议



网站工作台的三个入口。设置完成后，平时主要使用“职位监控”。

做到这里 不需要安装 Node、输入程序命令或提供 AI 密钥。按后面的步骤操作即可。

快速查找 安装看第 2 页，登录看第 3 页，提醒看第 11 页，异常看第 12 页，更新看第 13 页。

把插件装进 Chrome

插件是加在浏览器里的小工具。先打开管理员提供的网站，找到“下载 / 更新 Chrome 插件”或“下载插件”。

1. 下载插件包

下载后会得到一个以 .zip 结尾的压缩文件。

2. 解压到固定文件夹

Windows 可右键点“全部解压缩”；Mac 可双击压缩包。保留解压后的整个文件夹，不要只打开或移动里面的某个文件。

3. 打开扩展程序管理页

在 Chrome 最上方输入网址的位置，输入 chrome://extensions，然后按回车。不要输入到网页里的搜索框。

4. 打开开发者模式

在扩展程序页面右上角，打开“开发者模式”。它只是允许加载这份插件。

5. 加载文件夹

点“加载已解压的扩展程序”，选中解压后的插件文件夹，再点“选择文件夹”。选的是文件夹，不能选 .zip 文件。

6. 把图标固定住

点 Chrome 右上方拼图形状的“扩展程序”，找到“Upwork 投标助手”，点旁边的图钉。以后从工具栏点它即可。

安装路径示意，按这些名称寻找按钮



做到这里 在扩展程序列表能看到“Upwork 投标助手”，开关已打开。点工具栏图标后，能看到插件的小窗口。

请留意 这个文件夹以后还要用，不要安装后就删除。公司电脑若禁止安装扩展程序，请先找管理员处理。

注册网站，再连接插件

这里注册的是工具账号。不要在工具网站填写 Upwork 的密码。Upwork 需要在它自己的页面保持登录。



注册区截图。已有账号时使用旁边的登录区。



插件未连接时，先点这个按钮。

1. 注册工具账号

用户名用 3 至 32 位小写英文字母、数字，或点、下划线、短横线。例子可以是 alex.work。密码至少 8 位，建议填恢复邮箱。记下账号和密码。

2. 点插件里的连接按钮

注册或登录成功后，点 Chrome 工具栏的插件图标，再点“连接已有网站登录”。

3. 在新打开的网站完成连接

如果已经登录网站，通常会复用这次登录。若仍显示登录页，就在这个页面登录工具账号。

4. 回到插件核对

重新打开插件。如果仍有“检查连接状态”，点一次。看到“已登录”以及自己的工具用户名，就连好了。

做到这里 网站上方能看到“我的账号”和用户名，插件里也能看到“已登录”。只有网站登录成功，还不能据此判断插件已经连接。

打开自己的个人资料

个人资料就是客户能看到的标题、简介、技能和作品。英文界面可能写着 Profile 或 View profile。



首次使用时的插件窗口。图中账号为演示账号。

1. 先切到 Upwork 标签页

登录 Upwork，打开自己的自由职业者个人资料展示页。不要停留在账号设置、合同页或别人的资料页。

2. 再点工具栏里的插件

插件会根据你当前打开的页面显示按钮。请保持个人资料页在最前面。

3. 点首次绑定按钮

点击“绑定并检查，开始 24 小时试用”。它会绑定这份资料，并读取资料做第一次检查。

4. 等检查结束

不要连续点击，也先不要切走页面。完成后会打开报告；也可以回网站工作台找“个人资料”。

请留意 绑定前确认确实是你自己的资料。一个工具账号只能绑定一份 Upwork 个人资料，同一份资料不能再被另一个工具账号绑定。

做到这里 插件里出现“已绑定”，网站工作台出现“扫描可用”或已经有检查报告。连续 24 小时试用从首次成功绑定开始计时，关闭浏览器也不会暂停计时。

先看最该改的地方

在工作台点“查看个人资料与建议”，再点“查看检查建议”。如果刚完成检查却没有新记录，先点“刷新检查记录”。



报告示例。先看“优先调整”，再看每个问题的原因和调整方向。

报告主要看三件事

- 客户能否看出你服务哪一类商业行业，例如电商、教育或金融。单写会哪些工具，方向通常还不够明确。
- 简介是否讲清客户的问题，以及你能提供什么服务特点。
- 技能和作品能否支持同一个方向。作品集已合并在这份报告里，没有单独检查按钮。

请留意 建议由你决定是否采用。修改请回 Upwork 自己完成；工具不会替你发布，也不提供可直接复制的完整简介或作品。

做到这里 最近一次有效扫描会自动用于后续职位建议，不需要再点“确认”。只有你改了 Upwork 资料、希望工具读取新版时，才需要再检查。每天最多成功检查 5 次，中国时间零点重置；反复看已有报告不占次数。

先设价格和竞争人数

回到工作台，点“设置投标偏好”或“修改投标偏好”。第一次会带入默认值，你可以按自己的接单能力修改。所有金额都是美元。



这是默认设置的示例。数字属于你的账号，可以修改。

页面上的项目	怎么理解
最低小时预算 / 最低固定预算	客户这一单的预算门槛。例子里的 20 是每小时 20 美元；500 是整个固定价项目的预算。
最低客户评分	客户以往的评分门槛。没有评分的新客户，会结合已读取的信息判断。
最低雇佣率	客户发单至少 5 个时才按比例检查，最低不能低于 50%。发单少于 5 个时，不单凭雇佣率低就过滤。
投标人数区间上限	默认 50。20 至 50 人仍可推荐；页面写 50+ 的项目会过滤。人数少只代表竞争较低，不代表一定是好单。
已邀请人数少于 / 面试中人数少于	默认分别是 5 和 3。等于 5 个邀请或等于 3 个面试，就不符合这两项设置。
客户历史最低均价	检查客户以前付过的价格。填 0 表示不额外设这一项门槛，不能把“未读取到”理解成实际付费为 0。

请留意 改完数字还没有生效。继续看下一页，完成地区选择后，记得点页面最下方的“保存投标偏好”。

勾选地区，再点保存

“客户地区”指发单客户所在地区。选择“优先”只影响推荐排序；选择“排除”会直接过滤。



点“选择地区或国家”展开，可以多选或搜索。



页面最下方的项目类型、付款验证和保存按钮。

1. 检查排除地区

当前默认排除亚洲，东南亚始终排除。如果你愿意接其他亚洲地区客户，请取消“亚洲”这一整组，再选择你真正想排除的国家。

2. 检查优先地区

当前默认优先北美洲和欧洲。可以按需要调整，不会因此只留下这些地区的职位。若同一地区同时被排除和优先，排除规则生效。

3. 选择项目类型

在“项目类型与其他条件”中，保留愿意接受的小时计费或固定价格项目。默认勾选“过滤付款未验证客户”，建议新用户先保留。

4. 保存

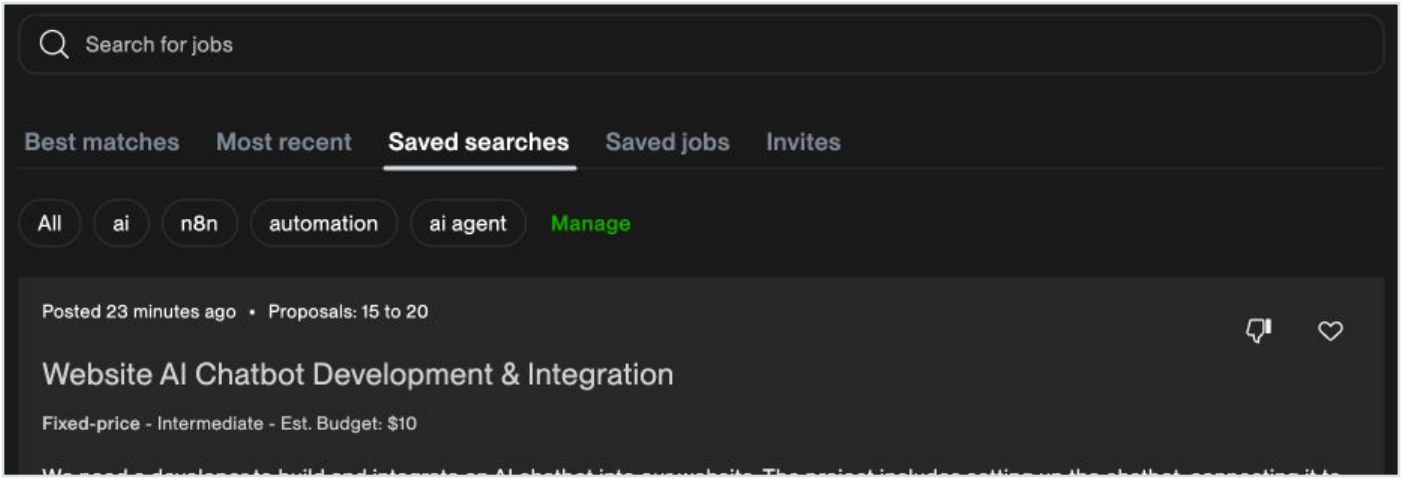
点页面下方“保存投标偏好”。看到“已保存”才算成功。“恢复推荐默认值”只是填回默认数字，之后仍要保存。

首次不确定的“排除关键词”可以先留空。

做到这里 回工作台后，“投标偏好”显示“已设置”。已有有效扫描且偏好已保存，才可以开始职位分析。

打开职位列表并保持开启

在工作台点“启动 / 查看监控”，然后点“打开 Upwork 职位页”。保持这个 Upwork 标签页开启。



Upwork 职位列表实拍。图中是保存搜索页；列表里的原始职位还没有经过工具筛选。

Upwork 页面上的英文	你可以怎样选
Most recent	最新职位。第一次可以先用这个入口。
Best matches	最佳匹配。按 Upwork 给你的匹配列表读取。
Saved searches	保存搜索。可以选 All 汇总，或你已经保存的某个主题。

留意这几个地方

- 插件只监控你当前选择的一个列表，不会自动轮换三个页面，也不会替你创建或修改搜索关键词。
- 普通 Search 搜索结果页暂不支持。找不到运行状态时，先回到上面三个入口。
- 如果页面有 Hiring Now，表示当前只看急招。想看全部职位，可以在 Upwork 自己切到 All jobs。插件不会替你改这个选择。

做到这里 Upwork 页面右下角出现助手状态，并能看到当前来源与读取数量。插件会按随机 3 至 5 分钟刷新列表；不需要连续手动刷新。电脑睡眠、Chrome 退出或关闭该标签页后，都不能持续监控。

怎样知道它没有停住

先看 Upwork 页右下角状态，再点插件查看当前来源和本轮加载数量。只看到“暂无项目”，不足以说明程序没有运行。



当前是职位页时，插件里会出现监控状态与暂停按钮。

1. 看当前页面

应显示最新职位、最佳匹配或保存搜索，并说明 All jobs 或 Hiring Now 的范围。

2. 看本轮加载

例如“10 → 16 个职位，滚动 2 次”，表示本轮有限展开了列表。它不会无限滚动把所有职位读完。

3. 看右下角状态

显示“正在加载职位详情”时先等待，插件可能正在读取一个项目的侧栏。读取期间暂不刷新列表。

4. 看网站最近采集来源

网站监控页会显示最近一次来源与职位数。如果来源与你看的列表不同，先确认是否打开了正确的 Upwork 标签页。

做到这里 有读取状态，但暂时没有推荐，可以是这一批项目都不符合筛选要求。可以检查价格、地区和竞争人数是否设得过严。

请留意 建议只留一个用于自动监控的 Upwork 职位标签页，便于确认当前监控的是哪个列表。不要靠连续点击检查或刷新来催它。

先看匹配，再看申请要求

网站的“值得考虑的职位”只列出值得考虑的建议。不推荐和已过滤的职位不会放在这里。



职位建议示例，账号、项目和金额为演示资料。系统给建议，不提供整篇 Proposal 申请信。

• 先看“强烈推荐”或“一般推荐”，再看竞争人数、客户情况和建议报价。推荐级别优先，同级再比较竞争度等条件。

• “建议报价”和“底线”供你判断，不是客户已经同意的价格。申请前仍需核对原始职位要求、预算和是否要额外材料。

• 有相关已扫描作品时，留意“建议突出作品集”。关键问题和待核对信息不代表已经替你读完所有附件。

做到这里 点职位英文标题可打开 Upwork 原始项目。由你自己决定是否申请，并在 Upwork 手动完成投标。工具不会替你花投标点数（Connects）或提交申请。

先测试一次提醒

提醒分为插件提醒和网站提醒。先测试，确认你自己的电脑能弹通知并播放声音。系统静音或勿扰模式可能挡住它。



网站职位页的提醒开关，以及找回已查看建议的入口。

1. 测试插件提醒

点工具栏的插件，再点“测试声音与桌面提醒”。正常应收到桌面提示，并听到两声提示音。

2. 开启网站提醒

在网站职位页点“开启声音与桌面提醒”。若浏览器询问通知权限，按你的需要允许。网站页面需保持开启。

3. 没有声音时检查电脑

检查系统音量、Chrome 是否静音，以及系统的通知与勿扰设置。插件弹窗的测试结果也会提示声音有没有启动。

4. 把看过的建议收起来

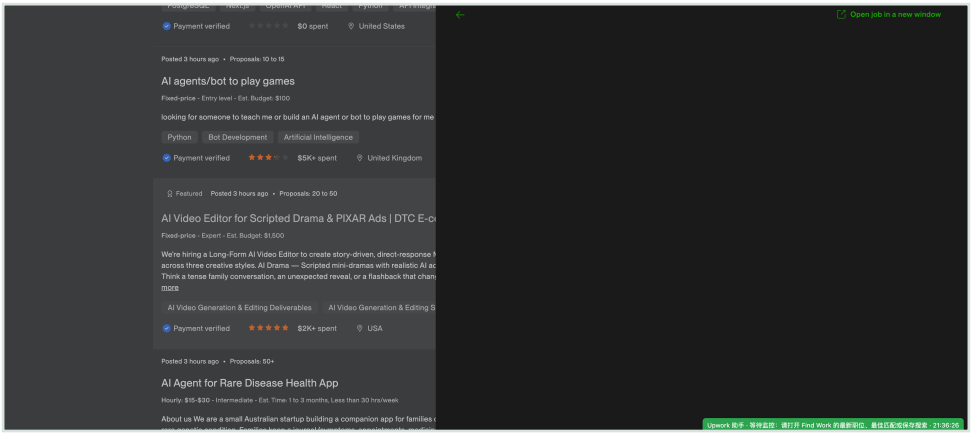
职位建议下方点“标记已查看”。它会从默认待查看列表移出。要找回，点上方“查看全部建议（含已查看）”，还可以点“恢复待查看”。

做到这里 能实际收到测试通知、听见提示音，才说明提醒这一步已完成。工具无法保证在浏览器退出或电脑睡眠时继续提醒。

请留意 “标记已查看”不代表已在 Upwork 投标，也不会删除职位。暂无新推荐时，不会每轮刷新都重复提醒。

白屏或验证时怎么做

需要自己浏览 Upwork 时，可以先点插件中的“暂停监控”。继续使用时，回到支持的职位列表，再点“恢复监控”。



这种右侧只有返回箭头、没有正文的情况，是详情未加载，并不一定是人机验证。

你看到的情况	按这个顺序处理
出现人机验证 / 安全检查	插件会暂停。你自己在 Upwork 完成验证，再回职位列表，点插件“恢复监控”。不要连续刷新。
详情侧栏空白	新版默认等待最多 12 秒，再尝试返回列表、跳过该职位，冷却 10 分钟。若提示无法关闭，手动点侧栏左上角返回箭头，再恢复监控。
整个 Upwork 页面白屏	插件只做有限恢复。仍不正常时，手动点浏览器地址栏旁的刷新按钮一次，等待页面恢复后再查看监控状态。不要连点。
网站登录尚未完成	回到由插件打开的网站标签页完成工具账号登录，再重新打开插件，点“检查连接状态”。
Failed to fetch / 服务未连接	先检查管理员提供的工具网站是否能打开。若网站也打不开，联系管理员；无需自行安装或启动后台程序。
Receiving end does not exist	常见于更新后旧网页还没加载新版插件。刷新当前 Upwork 页面，再重新打开插件。仍不正常时先重载插件，再刷新网页。

请留意 若持续失败，先暂停。截图保留报错文字、发生时间和插件版本，发给管理员。不要发送密码、验证码或 AI 密钥。

以后每天怎么用

安装和绑定只需首次完成。以后通常只要登录、打开职位列表、确认运行，再看收到的建议。

有新版插件时

1. 先暂停并下载

在插件提示里或网站工作台下载新版压缩包，解压。保留旧文件夹位置，先不要删除插件。

2. 替换原文件夹内容

把新版文件复制进原插件文件夹，保持文件夹路径不变。不要让新版文件夹又套在旧文件夹里面。

3. 重新加载插件

在 Chrome 地址栏打开 chrome://extensions，找到投标助手，点卡片上的“重新加载”圆形箭头。

4. 再刷新 Upwork 页面

旧标签页需要刷新才会加载新代码。重新打开插件核对登录状态；若连接丢失，再点“连接已有网站登录”。

每天只核对这四项

- Upwork 仍然登录，电脑保持唤醒，监控用的职位标签页没有关。
- 插件已经连接工具账号，使用权限没有到期。
- 右下角有运行状态，当前来源符合你想看的列表。
- 网站职位建议页能打开，声音与桌面提醒已经测试过。

请留意 试用是首次绑定后连续 24 小时，不是每天送 24 小时。到期仍可看已有报告和建议，新增检查与监控需要续用。可从网站上方“我的账号”查看状态，再联系管理员。不会自动扣费。

做到这里 个人资料改动后再检查一次即可，不用每天重复扫描。遇到推荐为空，先核对筛选条件与采集状态；遇到报错，按上一页处理。

本手册适用插件 0.4.6。演示网站地址未写死，请使用管理员实际提供的地址。当前版本只有检查和建议，不包含旧版课程、作品生成、图片生成或申请信代写功能。