01

Claude 迁移，不用从零开始。

Out-Anthropic · 全文可打印编辑版

聊天、Projects、记忆、原始附件、Claude Code 的源码与 Skills：先生成属于你的迁移路线，再逐项备份、迁出、恢复与验证。

AI 酋长 Andy / 星觉科技
公开研究 · 方法 · 模板

2026.11.14 · V4.0
公司：www.a6no1.cn · 微信 AIPMAndy

CONTENTS

阅读目录

这份 PDF 收录网站的完整章节，不是缩写版导读。查阅动态规则和价格，请以原始来源与最新官方公告为准。所有示例均区分真实个人经验、教学演示和未验证结果。

01｜用户先选这条路：今天你只需完成一个项目的迁移 01

02｜先明确：迁移的终点不是“下载成功” 02

03｜第 1 步：申请官方导出，保存原件 03

04｜第 2 步：建立七类资产目录 04

05｜第 3 步：记忆要单独迁，不要复制整段私人历史 05

06｜第 4 步：逐个项目写“交接卡” 06

07｜第 5 步：原文件、代码与成品分开保存 07

08｜Claude Code 是单独的一类迁移，不能只导出聊天 08

09｜第 6 步：只迁一个真实任务，做双轨试验 09

10｜第 7 步：独立恢复，才算交付 10

11｜风险清单：最容易遗漏的十件事 11

12｜Andy 的实践札记：跨工作台，应该保存什么 12

13｜七天完成最小迁移 13

14｜谁来做、谁复核 14

15｜你真正应该保留下来的交付清单 15

16｜官方来源与延伸阅读 16

开源：github.com/AndyAwake/Out-Anthropic

公司：www.a6no1.cn · 作者：metaver.vip · 微信：AIPMAndy

> **Out-Anthropic • V4.0 / 2026-11-14 / AndyAwake × 星觉科技**
> 这不是一键迁移工具，也不会访问你的账号。只处理你有权导出的数据；目标是把工作拿回来，并证明在新环境里可以继续。

01｜用户先选这条路：今天你只需完成一个项目的迁移

如果你正在用 Claude，不需要因为政治争论或工具热度而仓促关闭账户。**先保住资料，再移走一项任务，最后决定要不要换主力工具。** 你拥有合法使用权的项目应该能被另一个人和另一套工具接手。

四种起点：

你正在用什么	今天的最小动作	再去哪里
Claude 网页/桌面聊天	申请官方数据导出、保存原件，单独保存重要聊天与原始附件	第 1～4 步
Claude Projects / 记忆	复制项目指令、补齐知识文件，导出并人工清理记忆	第 2～5 步
Claude Code / Agent	从 Git 仓库、`CLAUDE.md`、Skills、MCP 和本地环境建立交接包	Claude Code 专项迁移
使用 Claude API 的业务	记录实际模型、输入输出、接口契约、计费与失败重试，保留回放用例	第 5～7 步 + 平替矩阵

你不必公开上传任何聊天文件。 站内迁移路线选择器只输出一个通用执行计划，不读取个人数据，也不会把你的对话上传到网站。先用它生成计划，再按官方教程手工导出。

02｜先明确：迁移的终点不是“下载成功”

一个 AI 账号里至少有七种资产：对话、记忆、项目说明、原始上传文件、生成成品、代码/脚本、自动化与连接配置。官方导出不一定包含全部。真正的完成标准是 **资料独立保存、关键文件可打开、至少一项工作在替代环境重做成功**。

需要迁移的人通常分为四类：个人账户仍能登录；Team/Enterprise 组织成员；团队所有者；账号已无法登录。先确定自己属于哪一种，不要照抄别人的菜单。

不必今天把所有历史都搬完

给重要资料按风险分组：

- **P0**：当前收费项目、客户授权材料、正在运行的自动化和唯一原件。
- **P1**：常用提示词、背景资料、项目决定、已产出文件。
- **P2**：过期聊天、闲聊、已有其他备份的材料。

从一项 P0 项目开始。重要的是**可恢复**，不是立刻清空旧账号。

03｜第 1 步：申请官方导出，保存原件

根据 Claude 官方导出说明，个人 Free、Pro、Max、Ultra 等计划的账号，可在 Claude 网页版或桌面端进入 **Settings → Privacy → Export data**。官方说明 iOS/Android 不能直接发起该导出；组织成员可能需要 Owner 或 Primary Owner 开启权限；Primary Owner 使用组织数据与隐私入口。

官方邮件下载链接通常 **24 小时后过期**，可能只能使用一次，下载时还须登录。把下载的压缩包放入 `00-official-export/YYYY-MM-DD/`，不要立刻解压后删除原件。文件名要保留日期、平台、账户或组织类别；切忌把账号口令写进文件名。

官方明确：聊天导出不包含原来上传的文件，也不包含某些独立产品数据。 因此要单独补齐项目文件、原稿和成品。官方也表示个人账户之间不能直接导入导出的聊天作为完整迁移。

一步验收

能说出导出日期、原压缩包位置、是否能成功解压、里面实际包含哪些内容；不能只写“已导出”。

04｜第 2 步：建立七类资产目录

建议使用以下结构，普通用户可以在文件管理器手动建立，不需要先装开发工具：

```
AI-Migration/
├── 00-official-export/      # 平台提供的原始导出
```

```
├── 01-conversations/        # 可检索对话与索引
├── 02-memory/               # 人工审核后的记忆与偏好
├── 03-projects/             # 项目背景、决策、任务说明
├── 04-original-files/       # 自己上传过的原始附件
├── 05-deliverables/         # 可编辑成品及版本
├── 06-code-and-workflows/   # 源码、自动化定义、提示词
└── 07-restore-check/        # 恢复测试与差异记录
```

把 **templates/migration-inventory.csv** 填成真实台账：项目名、原始系统、资料类别、当前路径、可否导出、保存位置、保密等级、最近抽查和缺口。任何一栏不知道就填写“未知”，不要写“已完成”。

05｜第 3 步：记忆要单独迁，不要复制整段私人历史

Claude 已提供 Memory import/export 官方说明，但不同产品和版本的入口、自动整理能力有所区别。先按自己的账号中**当前实际可见**的设置进行操作，再人工检查。

推荐在本地保存 `02-memory/profile.md`：

```
# 工作偏好（教学模板）
职业角色：
正在进行的项目：
长期目标：
写作风格：
反复被纠正的问题：
常用软件与技术栈：
不得自动执行的事情：
最近一次人工复核日期：
```

隐私排除： 删去账号密码、API Key、家庭成员敏感资料、医疗记录、客户名单、内部财务数据；只有确实需要并获得授权的信息，才带入新工具。记忆是提示系统理解背景，不是可恢复资产的唯一证据。

06｜第 4 步：逐个项目写“交接卡”

每个正在使用的项目独立保存一份 `PROJECT-HANDOFF.md`。内容包含目标、实际输入、关键限制、做过的取舍、最后可用结果、尚未完成的工作、验收标准和下一步。

最小交接卡范例：

```
项目：门店内容生产（教学化匿名示例）
目标：每周产出可审查的真实维修知识短内容
已有输入：获得授权的原始采访、产品信息、照片
核心限制：不虚构客户故事、故障结论或营业数据
当前进度：已有脚本结构，是否发布与播放结果待核对
下一步：用另一工具生成一条脚本并对照原稿人工验收
验收：技术事实可核查，镜头有来源，文件可编辑
```

它能让下一位协作者接手，也能让你从 Claude 切换至其他模型时不靠“把旧聊天全部喂过去”这种高成本办法。

07｜第 5 步：原文件、代码与成品分开保存

原来上传的图片、PDF、Word、设计稿、视频，应该从你最初保存的位置补回；不要误以为聊天导出包一定保留这些二进制文件。生成的图表、汇报、代码、合同草稿等，要保存 **可编辑源文件 + 最终成品 + 版本日期**。

如果是本地代码项目，先检查 Git 提交、未提交修改、.env 文件和部署配置。代码仓库只推送**允许公开**的内容；密钥、客户资料和数据库备份应存放在受控私有位置。

对于懂命令行的人

本地检查单个文件 SHA-256：

```
shasum -a 256 important-file.zip
```

Windows PowerShell：

```
Get-FileHash .\important-file.zip -Algorithm SHA256
```

比对哈希可以证明两个文件字节相同，但不能证明内容完整或没有错误；仍要实测解压、打开和恢复。

08｜Claude Code 是单独的一类迁移，不能只导出聊天

对于在 VS Code、终端或桌面端使用 Claude Code 的读者，建议额外保存 **Git 仓库、未提交改动、项目规则 `CLAUDE.md`、Skills、MCP 配置说明、Hooks 行为、依赖与测试命令**。`~/.claude/settings.json` 是用户级配置，`.claude/settings.json` 是项目共享配置，`.claude/settings.local.json` 通常用于个人局部设置；授权凭据、Token 等不能随意复制到公开项目。以官方设置文件说明为准。

从 Claude Code 的交互会话里使用 `/export` 可保存该会话的纯文本记录；这不是针对所有项目、所有本地文件的全量导出，也不能保证被另一产品直接导入。真正可移植的项目上下文建议写进 `PORTABLE-PROJECT.md`，再分别按 Codex/Gemini CLI 等要求提供适配文件。

只迁一项任务的做法： 在另一个 Agent 打开同一份 Git 源码 → 读取项目说明 → 修改一个明确的 UI / 代码问题 → 运行测试 → 产出 diff 和截图 → 人工复核。不要因为打开了文件夹就宣布 Agent 迁移完成。

打开 Claude Code 专项迁移手册与三个可编辑模板。

09｜第 6 步：只迁一个真实任务，做双轨试验

从最简单的任务开始：写一页产品 FAQ、整理一份公开资料表、改一处网页或恢复一个项目提示词。保持**输入相同、成品格式相同、验收标准相同**，记录新工具是否需要人工改写。

迁移路线按情况分：

原工作类型	第一迁移方案	必须验收
聊天写作	复制项目背景与原料，重新提问并保存 Markdown	事实、语气、输出格式
文档摘要	重新上传有权使用的原件，要求逐条出处	来源、遗漏、数值一致
编码/网站	从 Git / 源码打开项目，明确运行环境和任务	可运行、无秘密泄露、功能可回归
自动化与 Agent	先画出输入、工具权限、输出与人工审核点	每步可停止、失败可回滚
企业知识库	逐级审查权限、数据来源、实际模型后端	未授权用户不能访问

如果新服务不支持原来的某个功能，可先改成 **可编辑文本 + 人工执行步骤**，再考虑升级工具或 API，避免为了迁移买复杂软件。

10｜第 7 步：独立恢复，才算交付

从另一个文件夹、另一台设备或第二份独立备份中打开核心文件，不依赖旧账号聊天窗口。完成下面的最小恢复：

1. 找到官方原始导出，并确认能解压。
2. 抽查最早、最近和一条长对话。
3. 找出项目交接卡和原始上传文件。
4. 用新工具完成一项真实任务。
5. 逐项核对数据、排版、引用、脚本执行或网页打开。
6. 写下失败与补救，确定谁负责下次复测。

“导出成功”与“迁移完成”不是同一状态。 只有当前这项工作恢复通过，才记录“该任务已迁移”；不要一项成功就把全部项目标记完成。

11｜风险清单：最容易遗漏的十件事

风险	早期信号	处理动作
下载链接失效	导出邮件过期	及时保存原件；按官方帮助重申请
上传附件缺失	只拿到聊天包	追溯原文件来源、逐项目补齐
记忆隐私过量	一次粘贴所有私人资料	清理与任务无关的敏感内容
依赖模型隐藏	只记录工作台名称	分开记录产品、模型、服务商
代码无法运行	只备份截图或 diff	保留完整源码、环境和依赖说明
自动化重复执行	新旧任务同时生效	迁移后核查开关与触发器
客户文件不适合公开	用公开 Git 仓库当备份盘	使用授权的私有存储、权限与加密
PDF 外观正常但编辑不了	只有最终 PDF	保存 Word/Markdown/源码
费用失控	每次失败都自动重试	设置预算、日志和人工中止点
备份只放一个位置	一个设备故障全丢	采用独立备份并定期恢复演练

12｜Andy 的实践札记：跨工作台，应该保存什么

真实作者工作流，非客户迁移成功率声明。 我同时使用 ChatGPT、Codex、WorkBuddy 等 AI 工具做内容、开源项目与产品工作。反复切换时，最大的摩擦不只是“某个模型记不记得我”，而是同一个项目的目标、迭代记录、源码和可交付文件散落在多个应用里。

因此我强调把重要项目的 **需求、决策、版本、可编辑文件和验收条件** 固化为独立文档。跨工具持续备份这项工作仍需要定期验证，不能因为设置了自动任务就宣称所有数据都已经安全恢复。这也是本手册把恢复测试写成最后一步的原因。

作为一个公开内容案例，**“修车阿江”** 的工作不是凭空写上“AI 能自动经营汽修店”，而是围绕真实故障知识、采访内容和脚本结构整理可交付的素材。迁移演练可以拿一条已有原稿，换工具生成多平台版本，再由懂维修的人审核。**这里没有声称已经由迁移带来流量或成交增长。**

13｜七天完成最小迁移

Day 1： 申请并下载导出；标明账号和日期。
Day 2： 按七类目录整理；写资产台账。
Day 3： 清理记忆；写 P0 项目交接卡。
Day 4： 补齐原文件、源代码和成品。
Day 5： 选择一个可以使用的新工具；重做同题任务。
Day 6： 从独立备份恢复，记录失败。
Day 7： 修正缺口，建立定期复查和责任人。

14｜谁来做、谁复核

个人用户可一人完成；小团队建议至少有**资料负责人、业务验收人、账号/权限负责人**。这些角色可以兼任，但迁移状态必须留下具体日期和证据。对于受保密义务约束的客户资料，先取得必要授权，公开仓库只放无隐私的结构模板。

15｜你真正应该保留下来的交付清单

- 官方导出原件及下载日期。
- 可读对话索引、清理后的记忆文件。
- 每个重要项目的交接卡。
- 输入文件、可编辑成品和源码。
- 迁移资产 CSV、一次同题任务的比较结果。
- 独立恢复测试记录（通过/未通过/缺口）。

开源内容和表格模板免费使用。需要企业跨工具迁移、Agent 工作流设计或多模型项目梳理，可从 星觉科技公司官网 了解服务，或者从 Andy 个人官网 看更多产品实践。微信 **AIPMAndy**，建议备注「迁移 / 资料类别 / 具体问题」。

16｜官方来源与延伸阅读

1. Claude：Export your Claude data
2. Claude：Import and export your memory
3. Out-Anthropic 原仓库 GUIDE.md
4. Out-Anthropic 原仓库 RESTORE.md
5. Free-Anthropic 替代工作流

更新说明： 平台界面、权限、导出范围和计费可能调整。本文核查日期 2026-11-14；执行前始终以账号内可见功能和对应官方文档为准。避免擅自公开私人资料或将“可导出”误称“全部可移入另一平台”。