

AI浪潮来袭,职场生态如何被重塑?

国产人工智能大模型DeepSeek的问世,不仅在AI赛道掀起了一股新潮流,也深刻影响了当下职场年轻人的工作与生活方式。不少人感到,DeepSeek是“工作好搭子”,高效处理以前耗费很多时间的繁琐工作;它又是“生活好帮手”,从助力学习到情感陪伴、从制定减肥方案到分析投资策略……近日,相关调查显示,78.8%的受访者已经在使用DeepSeek助力工作和生活。越来越多的人意识到,在AI技术重构工作方式的今天,掌握DeepSeek已成为职场核心竞争力之一。

现状 ▶ 过半数受访者用AI工具提升职场效能

DeepSeek在年轻群体中的应用场景多样化,涵盖了职场效能提升、生活决策支持、学术研究辅助以及情感陪伴等多个方面。

南都大数据研究院、中国青年报社社会调查中心发布调查显示,56.38%的受访青年最常使用DeepSeek、ChatGPT、文心一言等通用对话类AI工具,其次是图像生成类和视频处理类工具。24.82%的受访者每天使用DeepSeek超过5次,35.46%的受访者每周使用2至4次;29.79%表示以需求驱动为主,在特定场景会用到DeepSeek。交互分析发现,企业员工、学生每日高频率使用DeepSeek

的比例更高。00后学生黄礼志熟用各种AI工具,他说:“总结文献用Kimi,翻译用ChatGPT,提供思路用DeepSeek。”

在职场中,53.19%的受访青年通过DeepSeek提升工作效率,例如撰写方案、制作PPT等。其次是用于生活决策,如消费选择、健康管理,还可以辅助学术研究,比例各占四成以上。值得一提的是,还有近三成受访青年将DeepSeek看作心理疏导陪伴对象,认为起到压力缓解、情绪调节的作用。

在职场,一些人担心,随着AI时代的到来,部分岗位将会受到冲击。有专家



■资料配图

表示, AI在处理大量数据、执行重复性任务、提高效率和减少错误方面具有显著优势,但仍无法完全替代人类的创造力、情感智能和复杂决策能力。

弊端 ▶ 人工智能无法精准处理复杂问题

调查中,有89.26%的受访青年表示自己会更深度地使用DeepSeek,其中四成以自学为主,也有超一成愿意付费学习。

不过,也有部分受访青年反映DeepSeek无法精准处理复杂问题(55.32%)、搜索结果不够准确(54.26%)、服务器经常繁忙,无法进入(47.16%)等等。00后何施惠说:“DeepSeek帮我识别参考文献,给了一堆造假的,害我在知网上查半天。”网友鲜奶麻糬表示:“DeepSeek要

重复问几次才能给出完整答案。”

广州大学人工智能学院副教授王显珉分析称,对比其他AI工具,DeepSeek的优势在于其高性能与低成本并存,中文处理与逻辑推理能力突出。同时,他亦指出DeepSeek的“硬伤”:例如多模态能力薄弱,指令敏感性高,需严格遵循“角色+任务+要求”的输入模板,否则易输出偏差答案;多轮对话和函数调用能力较弱,还需要海量高质量数据

支撑,低资源场景应用受限;同时有潜在的伦理风险,例如存在“奖励滥用”隐患。

那么,年轻人如何看待DeepSeek等AI工具的诞生和应用?调查显示,53.69%的受访青年表示“辅助为主,非完全依赖”,47.65%表示“指挥AI做事,让生活工作变轻松”,但也有部分受访青年表示“感到焦虑,担心被AI淘汰”“谨慎使用,存在个人隐私泄露风险”。

链接 ▶

广东多地工会“上新” AI课程助职工“数智”充电

中山市直属机关工会工作委员会举办2025年中山职工DeepSeek人工智能实战应用培训班(市直机关专场),讲师通过生动的案例演示和实操演练,帮助学员快速掌握AI技术核心要点,提升办公效率与生产力。

江门市江海区总工会联合区委宣传部等举办“DeepSeek人工智能公益培训班”,旨在帮助职工群众尤其是产业工人更好地了解 and 掌握人工智能技术,提升数字化素养和创新能力,适应新时代的发展需求。

惠州市总工会举办“AI赋能未来——人工智能提升工作效能”公益讲座,特邀专家讲授“人工智能技术基础与政务融合”。

广州市总工会女职委举办“智美双全 DeepSeek职场赋能之旅”广州市女职工数智化转型系列课程暨广州数字科技集团“劳模工匠助企行”活动,来自全市各级工会的女职工代表以及女职工创新工作室带头人、业务骨干等共启这场数智转型与科技创新的深度探索之旅。

佛山市总举办AI专题工会干部大讲堂,数十名工会干部学习解锁AI工具在工会工作中的新用法。本次讲堂重点介绍了DeepSeek原理与技术要点,以及DeepSeek在公文写作、办公应用场景、信息安全等领域的操作运用。

(综合新华社、南方都市报、中国青年网、中华网等)

破局 ▶ AI辅助决策绘出职业发展新图景

DeepSeek在就业领域的应用越来越广泛。除了基本的办公辅助功能外,许多年轻人开始利用其强大的计算能力来辅助职业决策,这描绘出了一幅AI时代职业发展的新图景。

玖玥是一名高校应届毕业生,在使用DeepSeek优化简历和进行面试“预演”后,她的求职之路发生了转折。原本平淡无奇

的经历被改写成具体的成果。例如,“法院实习”经历被重构为“独立归档200+案件电子卷宗,协助起草15份裁判文书底稿,参与3类民事案件全流程跟踪”。选修课程《法律大数据分析》也被挖掘出“处理2000+裁判文书”的跨学科价值。玖玥感慨道:“我从未想过那些基础工作竟有如此多的价值点。”

30岁的雪琪是初创品牌的总监,面临着晋升瓶颈和转型焦虑。DeepSeek生成的职业规划方案让她看到了第二增长曲线的可能性。规划报告涵盖五大板块,精准切中了现代职场人的痛点。其中关于“30+职业规划的3条红线”的警示部分让雪琪深感共鸣。尤其是“30%精力试错副业”的建议,与她在社交平台运营职场账号的实践不谋而合。

建议 ▶ 年轻人提高AI素养 培养“人机协同”思维

如今, AI不再是冷冰冰的工具。DeepSeek为年轻人打开通往知识和高效生活的大门,同时年轻人也在赋予DeepSeek新属性。

王显珉表示,年轻人活学活用DeepSeek等AI工具,一方面,反映了大家效率至上与工具理性的特质。年轻人将AI视为“智能副驾”,通过其快速获取信息,例如旅行攻略、健身计划,以及星座解析、树洞倾诉等情感支持,来优化时间分配,反映其追求高效、厌恶冗余的“极简主义”倾向。

另一方面,呈现了情感代偿与社交替代的心理。AI的情感疏导功能填补了部分年轻人的社交空缺,但也折射了在现实生活人际互动不足。此外,部分年轻用户因信息过载选择信任AI的“权威性”,也可能削弱其批判性思维,存在一定的技术依赖与认知焦虑。“部分学生作业呈现模板化特征,如文献综述结构雷同、代码注释风格统一。”他提到,学生使用AI梳理论文理论背景和数据现象较为明显,但深度思考和原创观点仍需学生主导。

面对AI浪潮,王显珉建议:首先,年轻人要提高自己的AI素养。学习基础编程与算法原理,培养“人机协同”思维。例如通过DeepSeek开源模型实践微调,理解其局限性与适用边界。其次,要强化人文教育。在技术工具之外,注重创造力、同理心等“人类特质”培养,避免成为“知识的搬运工”。此外,还需要建立系统的监管框架,借鉴上海交通大学的分级使用机制,在教育、医疗等领域限制高风险场景的AI应用,保障数据隐私安全。