

文章、图表、PPT  
一键生成, AI成为办公  
“新搭子”——

# 人工智能浪潮奔涌 职场人如何驭浪前行

本报全媒体记者 宁黛艳

春节期间,一款“横空出世”的国产AI大模型DeepSeek(深度求索)热度持续飙升,为蛇年春节增添了浓浓的科技感和“AI味儿”。

万字长文几秒生成、图表PPT一键排版、音视频快速成片……在数字化浪潮席卷全球的今天,人工智能(AI)技术正深度嵌入千行百业,掀起前所未有的变革。

人工智能时代, AI技术给办公方式带来了哪些变化? 怎样在效率和创造力之间找寻平衡点? 面对前沿技术带来的颠覆性影响, 职场人如何挺立潮头、驭浪前行? 2月13日, 记者随机采访了多位不同行业的员工、有关专家。

## AI用对, 效率翻倍

“AI用得好, 下班就是早”“今年终于晋升管理层, 手下暂有豆包、kimi、文心一言等员工”“职场外挂神器, 当代年轻人最缺的上班搭子”……记者在各大社交软件搜索发现, 关于AI办公的相关话题热度密集。不难看出, 在人工智能大模型技术加持下, 各类AI工具正扮演着推动工作效率提升的重要角色。

前不久, 中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的《生成式人工智能应用发展报告(2024)》显示, 截至2024年6月, 我国生成式人工智能产品的用户规模已达2.3亿人, 占整体人口的16.4%。

“去年第一次尝试通过AI生成千字工作报告时, 我的感受可以用‘震撼’和‘惊人’来形容。”今年32岁的刘欣, 在西安一家国企从事行政文秘工作。简单输入主题关键词和指令, 眨眼功夫, 洋洋洒洒的长篇文字材料就跃然屏上。在她看来, AI一键生成文稿是精妙的戏法。“原来形成一份初稿, 至少苦思冥想一两天, 而AI只需要几秒钟, 仅从用时上来说, 就很颠覆认知了。”刘欣说。

和刘欣一样, 很多人在工作中体验到了人工智能带来的“亿点点震撼”。“没有灵感的时候, 可以借助AI来设计。而且周报、日报等简单的基础性任务, 也可用AI来完成。”在广告公司做文案策划的王跃, 将市面上几款热门的AI应用软件悉数下载, 并根据不同软件的特点, 分配相应的任务。

写总结、编代码、提炼要点、分析数据、美化PPT、合成视频……随着技术的不断迭代升级, AI逐渐演变出更加卓越的性能。越来越“聪明”的AI软件, 成为了许多职场年轻人的得力助手。

## AI智能, 但非万能

作为科技发展的产物, 拥有着强大功能的AI, 也并非完美无缺。记者打开手机软件下载商城, 查看用户对于几款AI办公软件的使用评价时发现, 评论区不乏“问题答不到点子上”“内容太空洞”“回答出现差错”等吐槽的声音。

在小红书平台, 也有不少网友分享了自己对人工智能的使用体验。其中, 博主“九月”表示, 人工智

能生成的内容, 有时候乍一看还不错, 但仔细一读就感觉很空洞, 往往缺乏案例支撑, 且其引用内容的真实性也很难保证。

除了生成内容质量的参差不齐外, 对于AI合理使用与过度依赖的边界在何处, 也成为摆在职场人面前的现实问题。比如, 担心岗位被取代、过度依赖致使自身技能退化、产生思维惰性等问题, 渐渐浮出水面。

“这两年, 我对于AI带来的喜与忧深有体会, 喜是在AI帮助下工作效率大大提高了, 忧是担心自己会被替代, 也担心自己的创造力在习惯性依赖AI后会慢慢枯竭。”在一篇关于“如何正确看待AI的发展”公众号文章中, 网友“文卿”留言表示, 人工智能使他嗅到了一丝职业危机的味道。对此, 他分享了一个折中的办法: 在问AI之前自己先形成一个大概的想法, 问的时候也尽可能详细, 这样生成的结果, 才不算是完全脱离于自己思维的、不属于自己的产物。

“危”与“机”并存, 人工智能如同一把“双刃剑”, 一面蕴藏着美好的希冀和无限的潜能, 一面时刻考验着职场人破局重生、转“危”为“机”的应变力。

## 驾驭AI, 拥抱变化

人工智能浪潮奔涌, 职场人如何与AI共舞, 提升自身核心竞争力?

“与其陷入被淘汰的担忧和焦虑, 不如以更加积极的心态看待AI技术的发展, 保持学习的热情和知识更新的动力, 不断识变、主动应变、积极求变。”西安交通大学公共政策与管理学院副教授、GCDF全球职业规划师刘翔在接受记者采访时表示。

作为西安交通大学“职业发展与规划”通识类选修课的授课教师, 刘翔在课堂上经常会组织学生讨论人工智能对未来职业的影响等内容, 在观点的碰撞和启迪中, 不断拓展同学们的知识边界与思维视野, 为将来步入职场打下坚实基础、做足充分准备。

刘翔认为, 未来的竞争并非是人人与AI之间的对抗, 而是“会用AI的人”与“不会用AI的人”之间的较量。在人工智能时代, 人类使用工具、驾驭工具的能力鸿沟可能被进一步扩大。

“因此, 我们需要培养人机协同创新能力和理性批判思维, 持续提升数字素养, 在技术的洪流中不断向前。”她建议, 职场年轻人应保持对新技术、新技能的求知欲, 树立终身学习的理念。同时, 在工作中要坚持独立思考, 避免对AI产生过度依赖。此外, 在人工智能时代, 增强沟通能力、团队协作能力等职场“软技能”也显得尤为重要。

工欲善其事, 必先利其器。一种观点认为, “AI之于今天的我们, 就像电脑之于生活在2000年的人们。”拥抱技术, 合理使用AI, 它可以变成职场最有力的工具, 也能够作为技能升级、创造价值的阶梯, 为职业发展增添更多可能性。

# 警惕DeepSeek爆火后的知识付费陷阱

本报全媒体记者 郝佳伟

近日, 国产人工智能大模型DeepSeek爆火, 凭借其强大的自然语言处理能力和广泛的应用潜力, 一跃成为科技领域备受瞩目的焦点, 吸引了众多科技爱好者和职场人士的目光。

然而, 伴随着这股热潮, 一些不良商家趁机在网络平台上设置知识付费陷阱, 令不少消费者蒙受经济损失。2月14日, 记者采访了相关消费者和专家, 探索解决之道。

## 课程乱象: 五花八门的付费噱头

随着DeepSeek的走红, 各大电商平台和社交网络上, 各类与其相关的知识付费课程如雨后春笋般大量涌现。记者在浏览时发现, “三天精通DeepSeek”“DeepSeek变现秘籍”“AI培训师认证课程”等宣传口号铺天盖地。

从教授如何使用DeepSeek的基础概念, 到讲解如何运用指令集、提示词更好地与DeepSeek交互, 再到传授如何利用其进行电商运营赚钱……相关课程可谓层出不穷。这些课程的价格跨度较大, 从9.9元到599元不等, 不少课程还打着“轻松月入过万”“快速掌握财富密码”的诱人噱头, 吸引着消费者纷纷购买。

更有知识付费博主以“用DeepSeek赚小钱”为题, 4天内就轻松卖课近20万元。甚至在某知识付费社群平台, 一款相关课程登顶平台财富榜第一, 付费成员超6000名, 按最低售价估算, 收入已超31万元。

## 消费陷阱: 质量与宣传严重不符

但实际情况却与宣传大相径庭。记者采访了多位购买过相关课程的消费者, 他们表示, 收到的课程内容大多是公开资料的拼凑, 甚至还有不少是将ChatGPT旧教程改名重卖。

秦景就是其中一位受害者, 她看到“用Deep-

Seek轻松月入上万”的宣传后, 心动不已, 购买了一份39.9元的“爆文写作课”教程。然而付款后她却发现, 课程内容毫无新意, 完全是从网上东拼西凑而来的普通资料, 让她有种上当受骗的感觉。

加入所谓的“免费资料分享群”后, 王禹博遭遇了群内不断推销的几百元“变现训练营”的骚扰, 而原本承诺的DeepSeek干货分享却寥寥无几。部分号称包含“DeepSeek核心玩法”的课程, 104页资料中仅4页提及DeepSeek, 其余均为网络公开的通用写作技巧。

更有甚者, 一些课程还存在“低价引流再二次收割”的情况, 先用0.99元甚至0.09元的超低价课程吸引观众, 再在私域群中推荐数千元乃至上万元的AI课程或AI工具。

## 专家建议: 理性应对避免入坑

面对这些问题, 用户该如何避坑? 学习人工智能一定要付费吗? 消费者又该如何甄别纷繁的网课呢? 西北大学信息科学与技术学院教授耿国华给出了专业建议。

耿国华表示, 普通用户根本不需要去购买所谓的教程, 因为DeepSeek不需要再像之前一样进行“AI关键词训练”, 在各大主流AI平台使用自然语言去交流。消费者需要仔细甄别课程质量和性价比, 避免被夸大其词的宣传所误导。

“自学、参与开源社区等方式都是获取DeepSeek相关知识和经验的有效途径。”耿国华说, 可以在相关的开源论坛上与其他爱好者交流经验, 也可以通过官方文档和教程来深入学习DeepSeek的使用方法。

此外, 消费者还应警惕绝对化承诺, 任何保证“稳赚不赔”“无风险暴利”的课程均为骗局。同时, 要验证案例真实性, 要求卖家提供可溯源的学员账号、交易记录, 而非模糊的“成功案例截图”。

# 老有所为 小有所学

## 退休了就来公园里唱歌

文图 本报全媒体见习记者 刘海英

2月15日, 春日的暖阳温柔地洒满西安兴庆宫公园。在这里, 每一位踏入园中的游人, 都会被一道别样的风景所吸引——那就是兴庆宫艺术合唱团老人们的嘹亮歌声。

退休老人在这里找到了属于他们的别样生活, 对音乐的热爱与执着, 让他们焕发出青春般的活力。在这样的环境里, 每个人脸上都洋溢着幸福的笑容, 不由自主地跟着唱起来。

“目前, 合唱团有300人左右, 都是唱歌爱好者, 自发自愿来参加。合唱团里年纪最大的83岁, 最小的就是我50岁, 平均年龄65岁, 这个团都是由妈妈年龄段的人组成的。”燕子自豪地说。他们在这里欢唱, 用歌声传递着对生活的热爱。

“我们合唱团每个人都是老师, 每个人也都是学生, 大家互相交流学习。”71岁的田宝安, 是合唱团里的一位“新秀”, 如今正在学打鼓。退休后的他, 带着对音乐的热爱, 果断地加入了合唱团。从最初的唱歌, 到如今的打鼓, 他不断挑战自我, 用实际行动诠释着“活到老, 学到老”的真谛。

乐队队长张宝利, 是合唱团的一位“灵魂人物”。自2007年合唱团成立以来, 他便一直陪伴在侧, 他的音乐之路在这里得到了全新的诠释。“合唱团刚组建的时候, 我只是来唱歌, 2010年开始跟着乐队里的老师, 学习吹奏萨克斯。其实我年轻时就喜欢唱歌, 参加合唱团之后, 退休生活有了好去处, 来公园唱歌, 感觉生活又有了新目标。”张宝利一边收拾萨克斯一边说。每当他吹响那支心爱的萨克斯, 悠扬的旋律便如同春风一般, 拂过每个人的心田。



合唱团正在排练。

2月14日, 西安市中小学迎来了春季学期的首日。当莲湖区郝家巷小学的学生背着书包, 迈着轻快的步伐行至校园附近时, 一座崭新的移动图书馆点亮了他们的眼眸。

走近移动图书馆, 小小的空间里500多种、超800本图书有序排列。从文史经典、科普读物、儿童绘本, 到为家长准备的家庭教育书籍, 各类书籍应有尽有, 满足着每一颗渴望知识的门。同时, 移动图书馆还有专门的报纸、杂志阅读区, 引入了前沿数字有声图书资源。

“哇, 太惊喜了! 以前想看课外书, 要跑老远的书店或者图书馆, 现在家门口就有, 简直太棒啦!”郝家巷小学学生王嘉悦激动地分享着自己的喜悦。

这份便捷, 不仅让孩子欢呼雀跃, 也赢得了家长和老师的赞誉。

“以前孩子回家就抱着手机, 我这心里着急。现在好了, 移动图书馆就在校园里, 孩子放学就能借到心仪的书, 不仅充实了课余时间, 还减少了对电子产品的依赖, 真是一举两得, 太方便了!”学生家长刘舍民长舒一口气。

执勤老师易莉莎也笑着点头: “移动图书馆为孩子们打开了全新的世界, 拓宽了他们的视野, 激发阅读兴趣, 给我们的教育教学工作注入了新活力, 助力可大了。”

为了让大家拥有最佳的阅读体验, 移动图书馆贴心地安排了2名工作人员, 从上午10点到下午6点, 耐心地为学生和家长们介绍图书分类, 手把手教借书流程。

这一切源于莲湖区北关街道自强社区推动全民阅读、建设书香社区, 该社区居委会主任林旭阳眼中满是期许: “我们希望借助这个移动图书馆, 在孩子们心中种下热爱阅读的种子, 让书香弥漫在社区的每一处。”



工作人员介绍图书。

# 新闻直通车

本报讯(全媒体记者 郝佳伟)2月16日, 记者从西安市轨道交通集团有限公司获悉, 西安地铁14号线机场(T5)站将于2月18日起开通运营。

该站总建筑面积1.6万余平方米, 坐落T5航站楼东侧, 与机场过夜用房、停车楼形成立体交通网络。

据介绍, 项目建设过程中面临“三边工程”特殊挑战, 即需在保证既有线路运营的同时, 完成机电安装、

## 西安地铁14号线机场(T5)站 2月18日开通运营

装饰装修与机场扩建工程的交叉施工。对此, 陕西城际铁路有限公司与机场建设指挥部建立“日对接、周调度”机制, 成功攻克管线迁改、动线调整等35项技术难题, 较原计划提前40天完成机电系统联调。

目前, 车站运营筹备各项准备工作已完成, 开通后将实现航空与轨道交通“零距离换乘”, 旅客从站厅层步行150米即可直达T5航站楼值机大厅。

## 陕西首个地下水监测示范站建成

本报讯(徐颖)近日, 我省首个地下水监测示范站在咸阳市建成。这标志着我省地下水监测站标准化建设迈出了关键一步, 为咸阳市乃至全省地下水管理工作树立了标杆, 对推动全省地下水监测管理事业发展具有重要意义。

据介绍, 该站位于咸阳市渭城区渭柳湿地公园, 井深120米, 监测目标层为浅层承压水。该站在位置属于地下水超采超采区, 对于预警地下水水位下降风险及采取相应防范措施具有重要的意义。此外, 该站为地下水专用监测站, 有效避免了多用途井孔带来的各种复杂干扰因素, 极大地提升了监测数据的精确性和可靠性, 为后期监测工作奠定了坚实基础。

该站配备了集传感器技术、计算机技术、物联网技术、无线通信技术于一体的地下水监测系统, 不仅可实现地下水位、水温、雨量、气压、气温、风速、风向等数据的实时显示和远程监测, 还可利用远程采集的数据, 在系统软件内生成各种报表和曲线, 为地下水资源的科学管理和保护提供有力的技术支持。



## 陕西健儿助我国在残疾人越野滑雪世锦赛接力实现突破

本报讯(全媒体记者 薛生贵)2月14日, 记者从省残联获悉, 北京时间2月13日晚, 从2025年意大利残疾人越野滑雪世锦赛传来捷报。在4x2.5公里公开接力赛中, 由王涛(陕西咸阳)、蔡佳云(云南)、余爽(北京)和王晨阳(河北)组成的中国队奋勇拼搏, 夺得铜牌。这是中国队在残疾人公开接力赛项目上获得的首枚奖牌, 实现了中国队在该项目上的新突破。

在此次赛事中, 王涛表现突出, 成绩优异, 共斩获1枚银牌、1枚铜牌, 并取得2个第五名、1个第七名和1个第八名的佳绩, 为中国队赢得了荣誉。

今年4月, 王涛将代表我省参加第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会, 出战越野滑雪和冬季两项比赛。

## 我省启动全运冲刺备战训练

本报讯(全媒体记者 薛生贵)2月14日, 陕西省体育局召开十五运会备战训练工作推进会, 部署并启动全运冲刺备战训练工作。

会议强调, 要锚定奥运、亚运、全运“三战三捷”目标, 全力以赴, 尽力而为, 圆满完成十五运会的夺金任务, 充分展示陕西体育风采, 向三秦人民交上一份满意的答卷。要挖掘群众潜力, 夯实梯队建设, 整合科研资源, 统筹人员配置, 加强资金保障, 优化训练环境, 营造舆论氛围, 集中力量形成“大备战”工作格局, 不断书写陕西体育新的辉煌篇章。

会议要求, 要严守安全和反兴奋剂底线, 树牢“拿道德的金牌、风格的金牌、干净的金牌”意识, 确保兴奋剂和赛风赛纪问题“零出现”, 着力打造“作风优良、纪律严明、能征善战、阳光干净”的陕西队。

## 首届CBA俱乐部杯决赛落幕

2月15日晚, 首届CBA俱乐部杯决赛在陕西省体育馆举行, 上海队89:80战胜新疆夺冠。14日晚, 北京队经过加时, 以104:94战胜山西队, 获得本次比赛的第三名。

据悉, 俱乐部杯是CBA新赛季两个窗口期增设的独立杯赛, 其成绩不计入CBA常规赛最终成绩。

本报全媒体记者 薛生贵 摄