

职场“人机共生”演进情况调研报告

在人工智能技术日臻成熟的 2025 年，AI 已不再是科幻概念或实验室产物，而是深度融入职场生态的“数字同事”。从“工具”走向“伙伴”，从“辅助”走向“协作”，AI 角色进化下 2025 年的职场迎来了哪些变化？职场人与 AI 的协作程度如何？组织发展有哪些革新？智联招聘通过问卷调研的方式，对平台用户展开调研，回收 3112 份有效样本，智联招聘《职场“人机共生”演进情况调研报告》，揭开职场演变的真实面纱。

【核心发现】

一、应用场景：AI 深度渗透职场核心环节，职场边界持续拓展

- 近 8 成职场人每周都会使用 AI 工具，人机共生的职场环境正在形成
- 47.4%的职场人最常使用通用对话型 AI，占比最高
- 7 成职场人在 AI 辅助下提升了工作效率，人机协作能力提升
- 64.9%的职场人依靠 AI 完成需要同事协助的工作任务

二、价值跃升：人机交互深化，职场关系重构

- 56.1%的职场人愿意为 AI 服务付费，23.4%已实现付费转化
- 24.1%的高管为高阶 AI 服务支付单月费用的意愿超 200 元
- AI 角色多元进化，47.8%的职场人将其看作协作伙伴
- 职场人与 AI 的情感链接增强，4 成以上与 AI 进行情感沟通

三、信任构建：“人机互信”尚处于谨慎阶段，关键决策中人占主导

- 人机意见分歧时，63.3%的职场人选择综合比较后自主判断
- 38.1%的职场人表示人机配合默契，45.9%视“反复调整指令”为首要障碍
- 38.2%的职场人经常验证 AI 的“工作表现”，“人机互信”仍处于磨合期
- “定期复盘、总结经验”是职场人提升信任的主要方式



行业交流分享群

分享：可获取人资行业的报告、方案及其他学习资源，上新群内通知

交流：求职、找人、找资源、找供应商



客服



交流群



免责声明

第三方声明：本报告所有内容（数据/观点/结论）整理于网络公开渠道，均不代表我司立场，我司不承担其准确性、完整性担保责任。

侵权处理承诺：如报告内容涉嫌侵权，请立即联系客服微信，我司将在核实后第一时间清理相关内容并配合处理



四、未来范式：多方协同实现“人机共创”价值图谱

- 近 5 成职场人被要求掌握 AI，25.3%被明确能力标准
- AI 的“信息差”问题被职场人点名，AI 能力多点突破需求迫切
- 企业支持员工学习 AI 的力度加强，55%的职场人呼吁建立 AI 质量管理体系
- 企业加速构建“人机共生”生态，专业培训赋能是主要手段

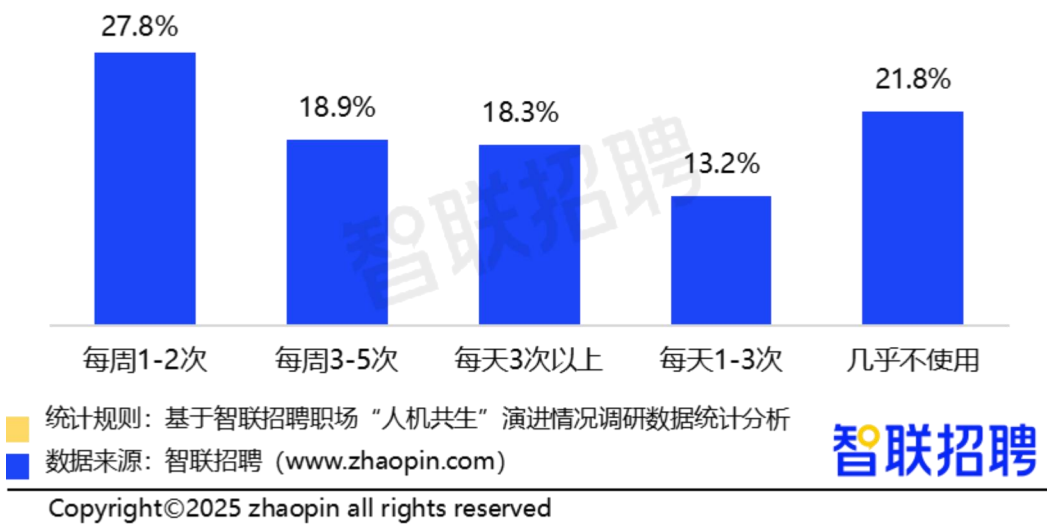
【正文】

一、应用场景：AI 深度渗透职场核心环节，职场边界持续拓展

近 8 成职场人每周都会使用 AI 工具，人机共生的职场环境正在形成

AI 工具的广泛应用彻底改变了职场人传统的工作方式，促使“人机协作”这一融合创新的工作模式逐渐从概念设想演变为普遍实践，不断向“人机共生”演进。调研显示，高达 78.2%的职场人每周都会借助 AI 开展工作，这一比例较二季度的调研结果大幅提升，印证了 AI 已快速成为职场不可或缺的工具。其中 27.8%每周使用 1-2 次，占比最高。18.9%每周使用 3-5 次，每天高频使用 3 次以上或 1-3 次的职场人分别占比 18.3%和 13.2%，他们已将 AI 深度融入日常工作中，人机共生的职场环境正在形成。

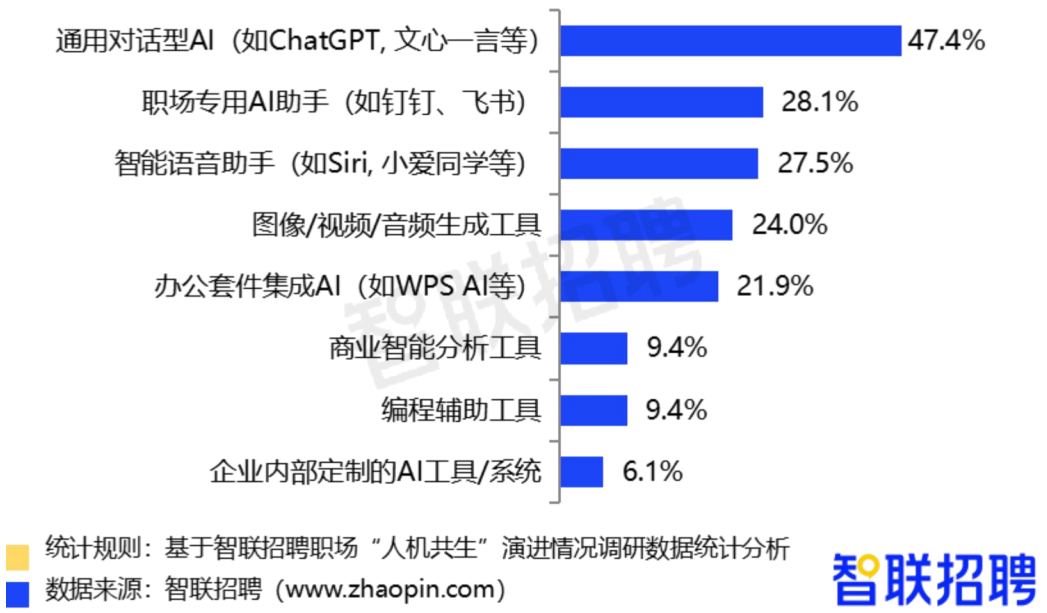
职场人使用AI的频率



47.4%的职场人最常使用通用对话型 AI，占比最高

分析职场人最常使用的 AI 工具类型可以发现，通用型 AI 工具占据主流地位，占比达 47.4%。这类工具因其灵活的功能性，深受职场人青睐。与此同时，垂直领域的 AI 应用正加速渗透，如钉钉、飞书这类职场专用 AI 助手占比 28.1%，小爱同学、天猫精灵等智能语音助手占比达 27.5%，还有图像/视频/音频生成工具占比 24%，通用型 AI 与垂直领域 AI 的协同发力，进一步拓展了应用场景的广度与深度。

职场人最常使用的AI工具/服务类型

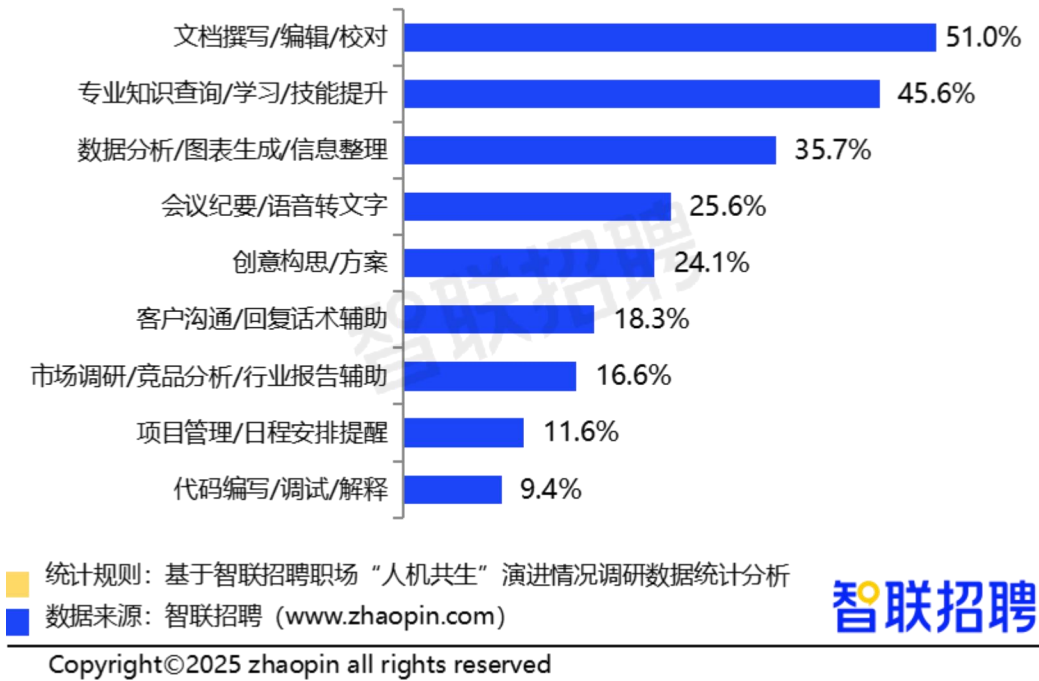


智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

在具体的工作任务中，51%的职场人将 AI 工具用于文档撰写/编辑/校对，占比最高；专业知识查询/学习/技能提升以 45.6%的占比紧随其后，说明 AI 正在成为职场人提升专业素养的得力助手，通过 AI 实时检索行业前沿动态、拆解专业难点，构建“即时化、无边界”的学习模式。此外，数据分析/图表生成/信息整理、会议纪要/语音转文字、创意构思/方案也分别以 35.7%、25.6%和 24.1%的占比成为 AI 工具的重要应用场景，展现出更强的针对性与实用性。这种“通用+垂直”双轮驱动模式，有效覆盖了从基础办公到高价值创造的全链条需求，推动职场 AI 向精细化、专业化迈进。

职场人最常使用AI工具处理的任务类型

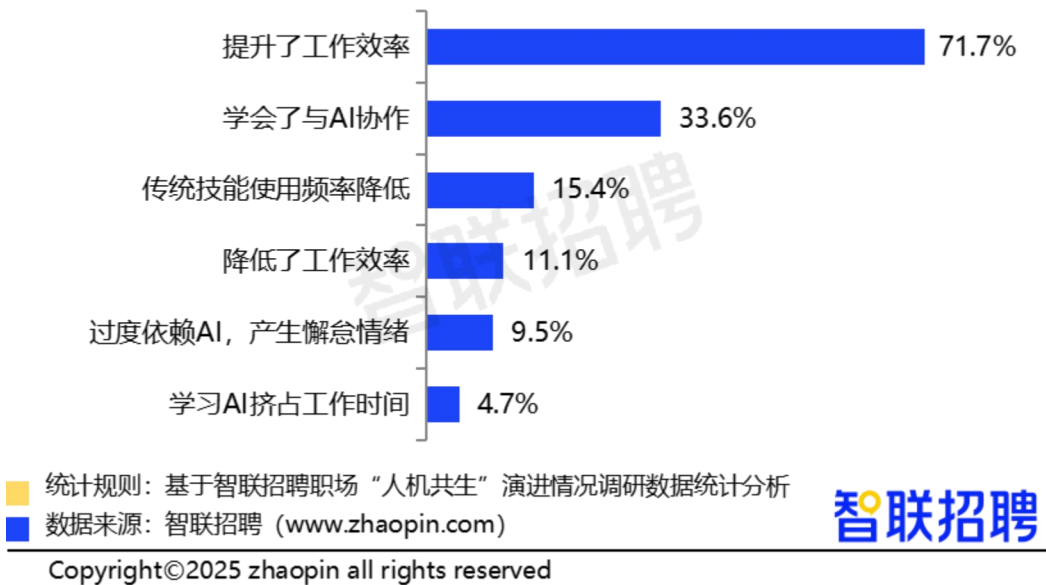


7 成职场人在 AI 辅助下提升了工作效率，人机协作能力提升

随着 AI 深度参与职场核心环节，职场人的工作效率与精准度得到提升。数据显示，71.7% 的职场人认可 AI 工具带来的工作效能的提升。从低附加值劳动替代来看，AI 通过自动化处理文档校对、数据录入、基础报表生成等重复性工作，将职场人从“机械劳动”中解放；从信息处理链路缩短来看，AI 的实时检索、多源信息整合能力，解决了传统工作中“信息分散、筛选低效”的痛点。

AI 工具对职场人带来的第二大影响是令其学会了“与 AI 协作”（如优化指令、调整输出等），占比 33.6%。这标志着“人机协作”从“被动接受 AI 输出”转向“主动主导协作节奏”的高阶“人机共创”阶段。一方面，人类在与 AI 的交互中，逐步培养“数据化思维”；另一方面，AI 通过人类对指令的优化、对输出结果的修正，不断学习“情境判断能力”，形成双向赋能的良性循环。

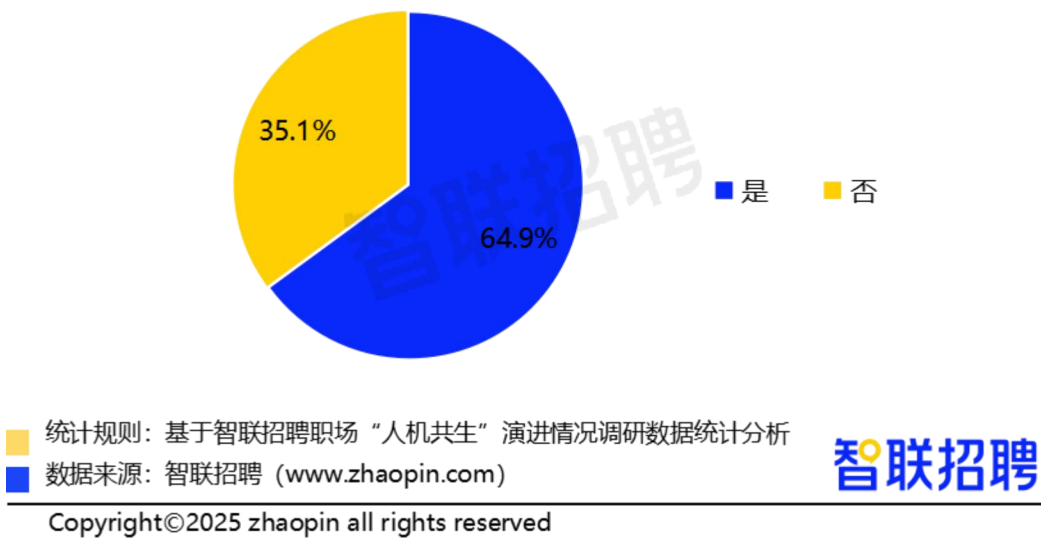
使用AI工具对职场人产生的影响



64.9%的职场人依靠 AI 完成需要同事协助的工作任务

在人机共创模式下，职场人的主体性、独立性并没有被削弱，反而得到增强，64.9%的职场人表示能够在 AI 辅助下完成原本需要真人同事协助的工作。这种“人机单元”（1位人类+AI 助手）作为独立细胞的新型工作载体，不仅改变了个体工作方式，也重塑了团队协作的底层逻辑。随着 AI 工具在任务分配、进度管理和跨部门沟通中的深度嵌入，有助于推动传统层级式管理向扁平化、智能化协作转型。在传统架构中，任务需通过“基层执行-中层协调-高层决策”的层级传递，信息损耗率高、响应速度慢；而当每个“人机单元”具备独立处理复杂任务的能力时，团队协作可直接通过“单元间的横向协同”来实现，团队响应速度大大提升。

职场人是否在AI的帮助下完成需要协助的工作

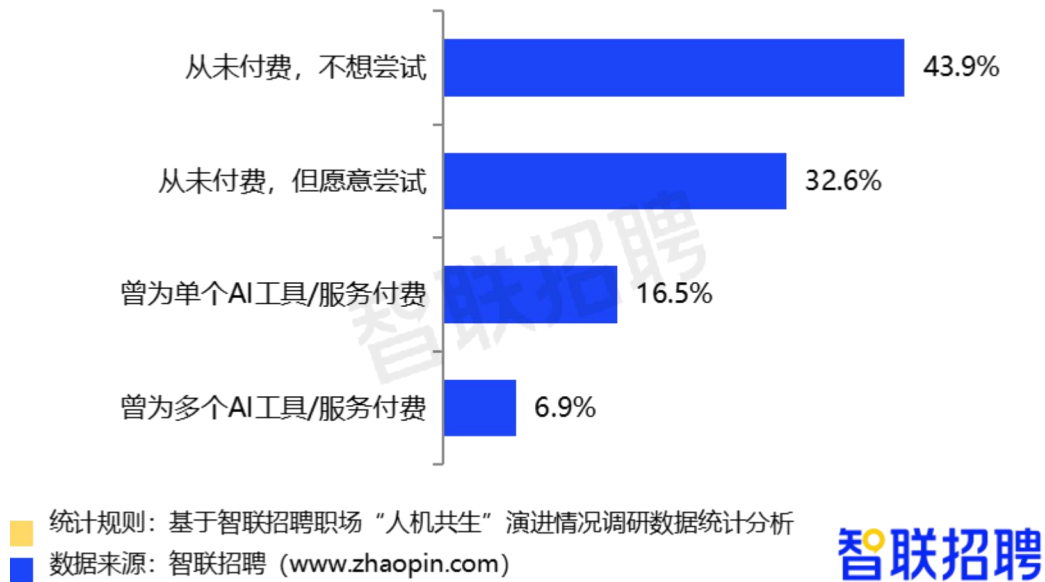


二、价值跃升：人机交互深化，职场关系重构

56.1%的职场人愿意为 AI 服务付费，23.4%已实现付费转化

智联招聘数据显示，56.1%的职场人愿意为 AI 服务付费，揭示出 AI 产品的市场潜力。其中 23.4%的职场人已完成 AI 工具付费行为，其中 16.5%曾为单个 AI工具/服务付费，如购买单月会员；6.9%的职场人更是曾为多个 AI工具/服务付费，表明他们对 AI工具的认可度正在从认知层面向行为层面转化，AI 工具的价值得到了实质性认可。

职场人为AI工具/服务付费的情况



智联招聘

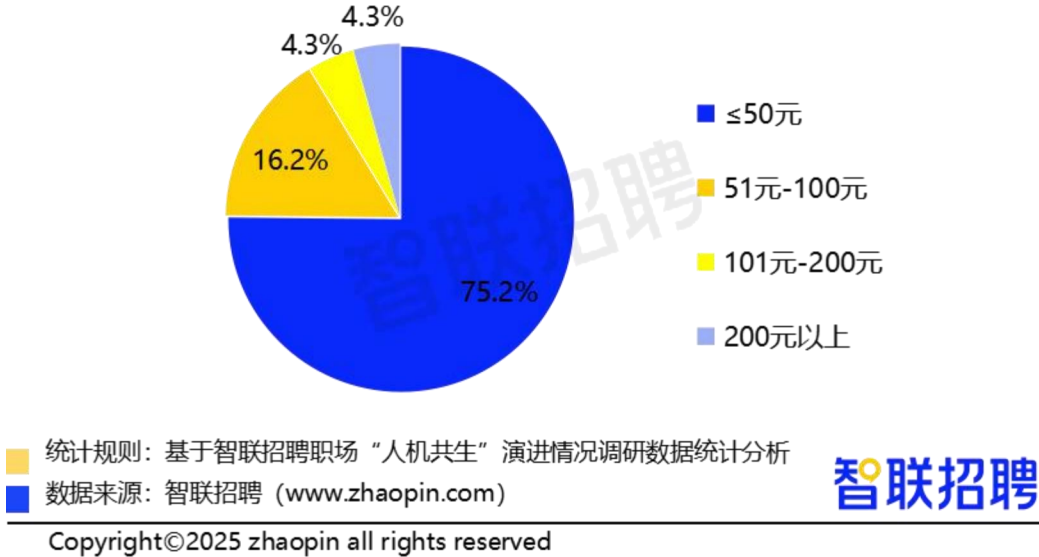
Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

24.1%的高管为高阶 AI 服务支付单月费用的意愿超 200 元

问及职场人愿意为单个 AI 工具支付的单月费用时，75.2%的职场人选择在 50 元以下。

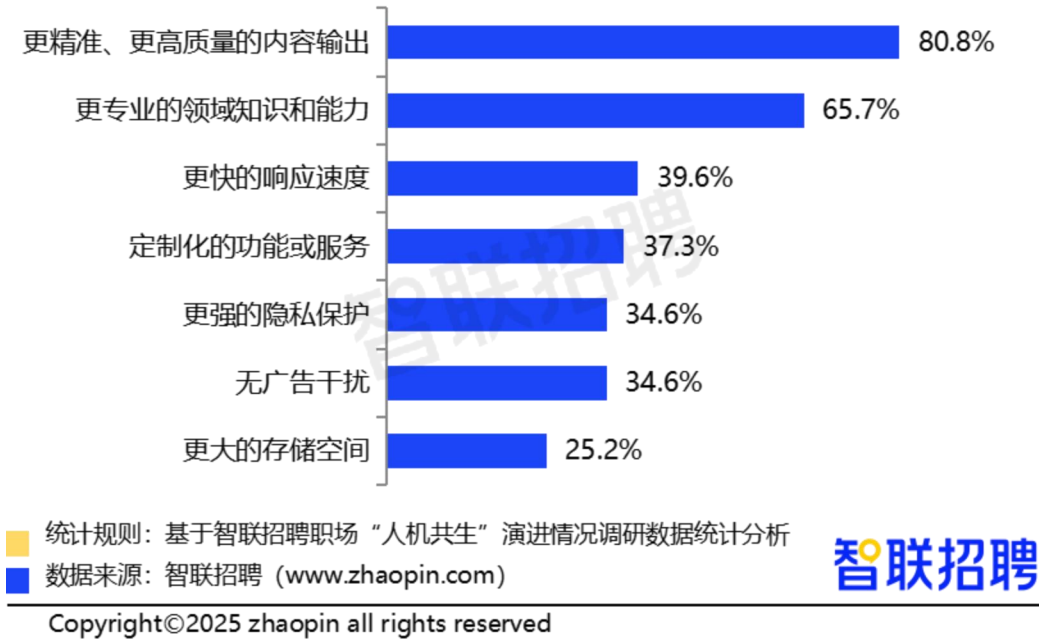
当 AI 付费成为常态，职场人的“AI 使用成本”将逐步转化为“职业竞争力投资”，不同层级的职场人对 AI 服务的支付意愿也呈现明显差异。24.1%的高管表示愿意为单个 AI 工具支付 200 元以上的单月费用，远超 4.3%的总体水平，高管希望通过 AI 获取能支撑关键决策的专业价值，而这种价值需要解锁更高阶的 AI 使用权，因此愿意为更高阶的服务支付溢价。

职场人愿意为单个AI工具支付的单月费用



进一步拆解职场人的付费偏好， 80.8%的职场人选择了更精准、更高质量的内容输出；65.7%关注更专业的领域知识和能力， 这表明职场人更看重 AI 工具在内容质量和专业深度上的效果加成。“更快的响应速度”和“定制化的功能或服务”分别排在第三和第四位，显示出职场人在追求高效的同时也更注重个性化体验。职场人对 AI 服务的付费意愿也体现了其对 AI 功能提升的期待与需求，勾勒出 AI 服务未来的优化方向。

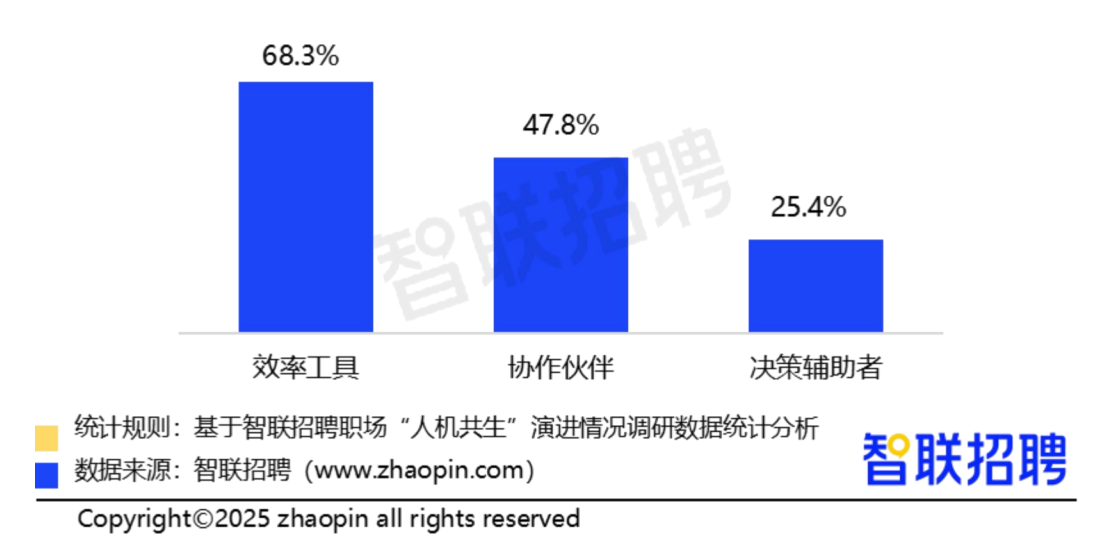
职场人愿意为哪种AI服务付费



AI 角色多元进化，47.8%的职场人将其看作协作伙伴

随着 AI 能力的不断提升，在职场中的角色也逐渐从单一的工具演变为多维的助手，越来越多的职场人开始认可其作为“智能伙伴”的地位。调研结果显示，68.3%的职场人将 AI 视为效率工具，47.8%认为它是协作伙伴，25.4%将其视为决策辅助者。尤其对于步入职场不久的 00 后来说，在“决策经验不足但需快速成长”的挑战下，37%的人将 AI 作为决策辅助者，显示出年轻一代对 AI 在职业决策中发挥的作用更认可与更信赖。随着年轻群体在职场中话语权的提升，数据技术在决策支持层面的价值将愈发凸显。

职场人认为AI在团队中的角色

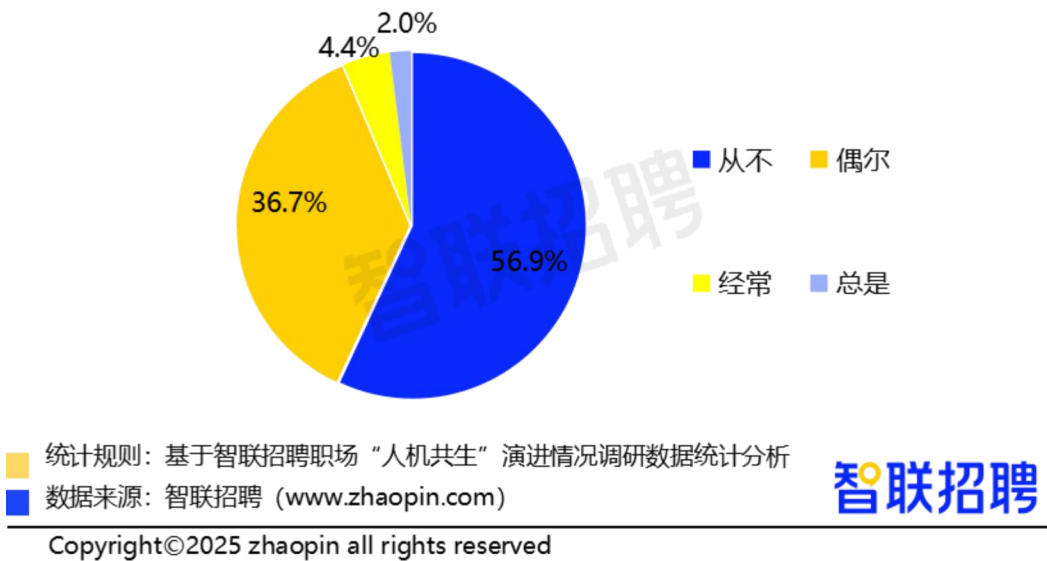


职场人与 AI的情感链接增强，4 成以上与 AI 进行情感沟通

当 AI 既能解决“事”的效率问题，又能回应“人”的情感需求，“1+1 > N”的指数级未来才能真正开启。调研显示，在工作内容之外，4 成以上职场人表示会向 AI 工具倾诉工作烦恼、吐槽工作内容，AI 被赋予了某种程度的“拟人化”情感寄托，职场人可以毫无负担地宣泄压力，甚至能获得 AI 的共情与安慰。这种现象在市场/公关/广告岗位职场人中尤为明显，58.3%会与 AI 进行情感互动。职场人在高压工作环境中对情绪出口的渴求，也推进

了“人机共生”的发展步伐。

工作内容之外，职场人是否会跟AI进行情感沟通

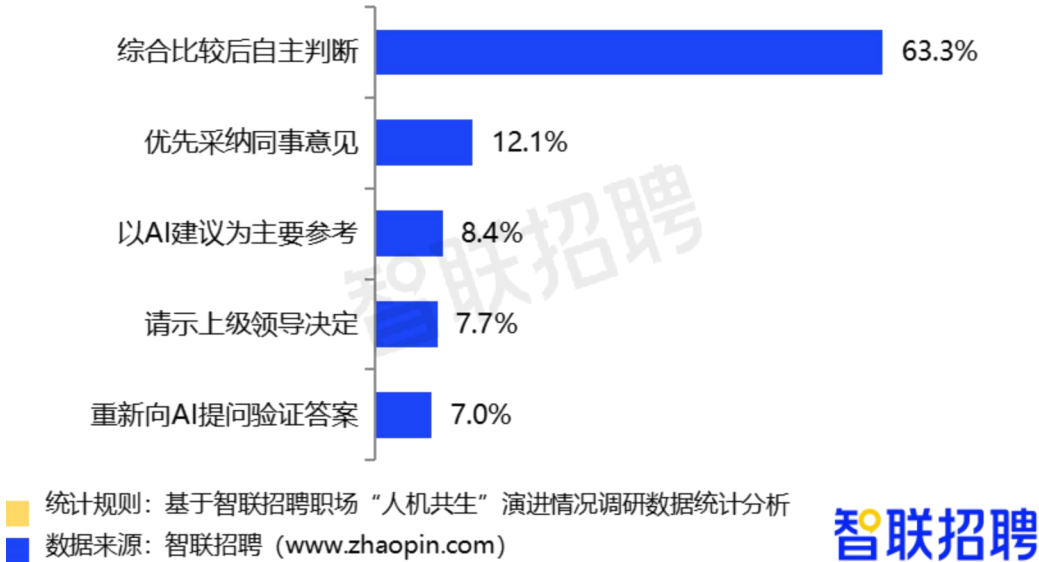


三、信任构建：“人机互信”尚处于谨慎阶段，关键决策中人占主导

人机意见分歧时，63.3%的职场人选择综合比较后自主判断

当 AI 给的意见与人类同事的不一致时，63.3%的职场人选择综合比较后自主判断，既不盲目依赖 AI，也不轻易否定其建议。这一核心行为背后，是职场人在 AI 时代对“决策主导权”的坚守，也是“多元参考、理性整合”决策模式的形成。另有 12.1%的职场人表示优先采纳同事意见，7.7%会请示上级领导决定，可见“人类同事”的意见仍具有一定程度的不可替代性。还有 8.4%的职场人表示会将 AI 的建议作为主要参考，7%重新向 AI 提问验证答案。

当AI的建议与同事意见不一致时，职场人的做法



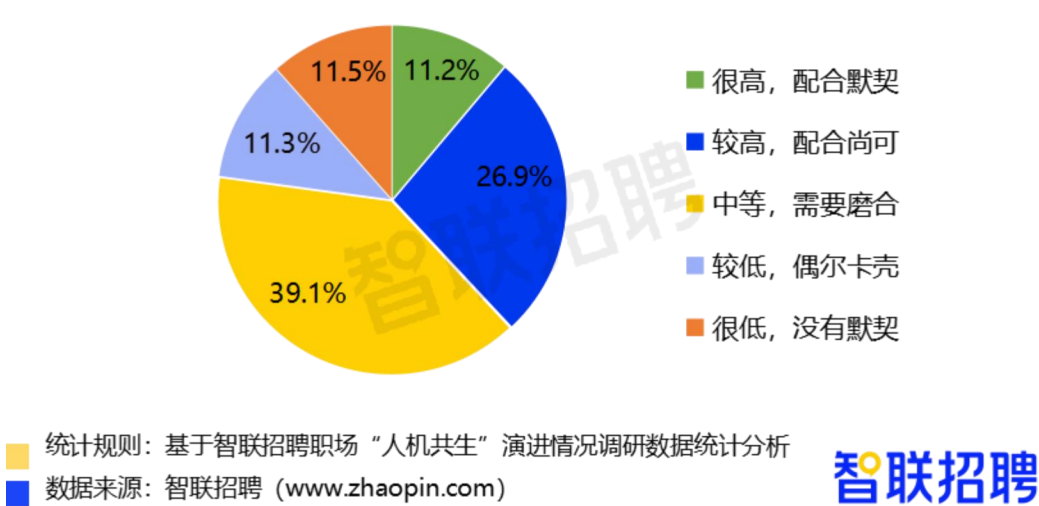
智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

38.1%的职场人表示人机配合默契，45.9%视“反复调整指令”为首要障碍

调研数据显示，38.1%的职场人表示与AI的协作配合度为较高或很高；与之相对，11.3%反馈“偶尔卡壳”，11.5%直言“毫无默契”。数据表明，AI虽已广泛渗透工作场景，但其与真实职场需求的适配度仍有提升空间。

职场人与AI的协作配合度



智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

深入分析协作障碍，“需要反复调整指令”成为最突出痛点，占比高达 45.9%；紧随其后的是“输出结果需大量人工修改”（33.1%），暴露出 AI 在理解意图与交付质量上存在提升空间。此外，缺乏系统培训、担心数据泄露、难以构建垂直领域知识库等问题也加剧了协作障碍。

职场人当前与AI协作的最大障碍



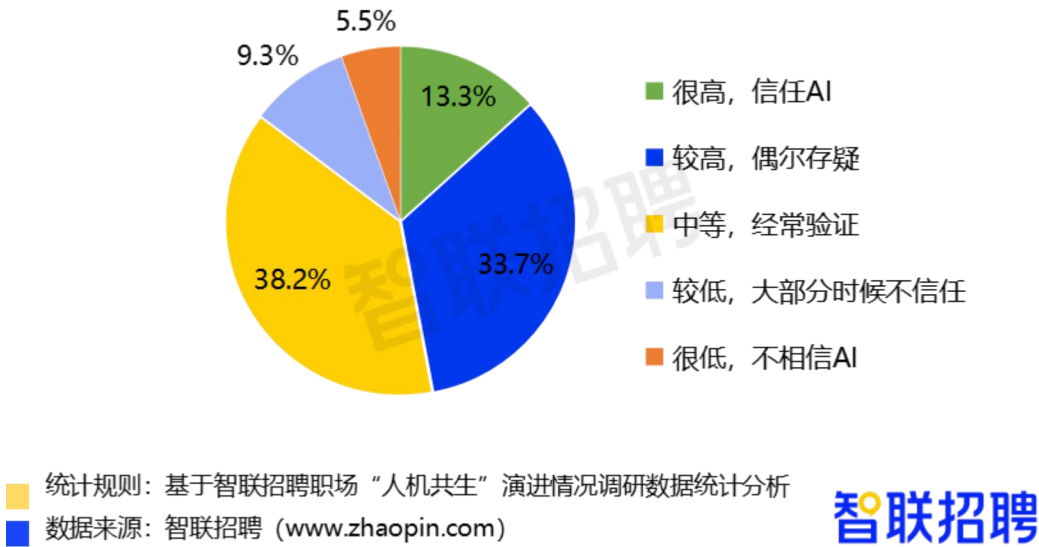
从发展视角看，这些问题实则是“人机共创”进程中的阶段性阵痛。要跨越当前“中等磨合”状态，迈向“深度默契”，需双端发力：对 AI 而言，关键在于从“能用”向“好用”进化；对职场人而言，则需完成从“尝试用”到“高效用”的能力跃迁。唯有如此，人机协作才能真正从“工具辅助”彻底升维至“智能共生”。

38.2%的职场人经常验证 AI 的“工作表现”，“人机互信”仍处于磨合期

对于 AI 的工作表现，38.2%的职场人表示会经常验证其准确性与可靠性；33.7%表示偶尔存疑，但整体信任度较高；对 AI 信任度很高的职场人仅占 13.3%。人类需要通过实践逐步摸清 AI 的能力边界——哪些情况下 AI 可靠、哪些环节 AI 易出错、如何通过调整指令

与结果验证降低风险；另一方面，AI 需要通过人类的反馈不断提高“信任指数”——通过迭代算法优化输出等方式，提升准确率。只有当人类对 AI 的能力有了更清晰的认知，同时 AI 能更精准理解人类需求时，才能进一步实现“人机互信”。

职场人对AI“工作表现”的信任程度

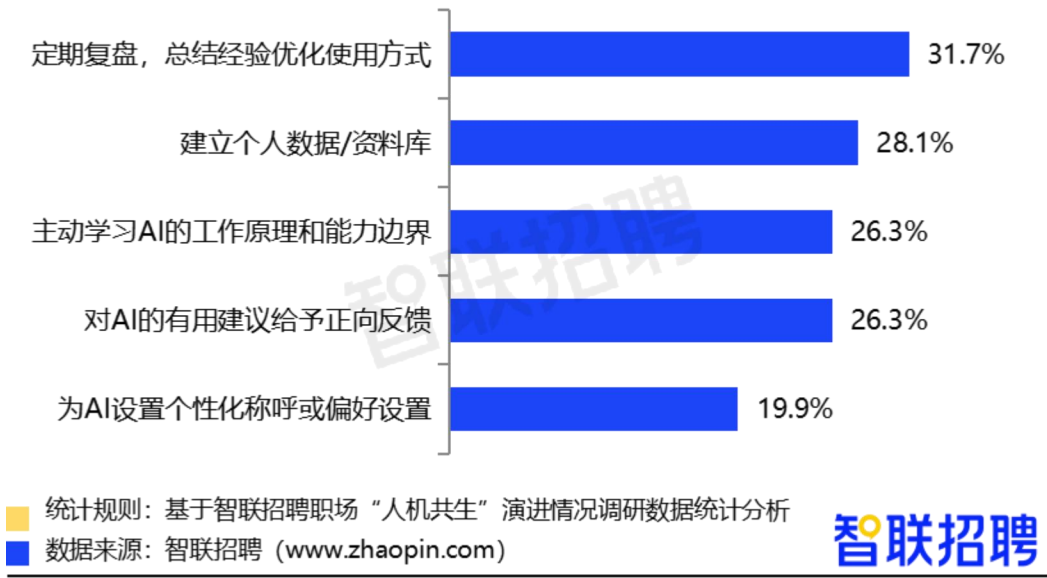


Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

“定期复盘、总结经验”是职场人提升信任的主要方式

当“人机互信”处于磨合期，职场人并非被动等待技术升级，而是通过“主动干预、动态调整”的策略，构建 AI 信任体系。31.7%的职场人选择“定期复盘，总结经验优化使用方式”，通过经验积累逐步建立信任；28.1%选择“建立个人数据/资料库”，以便 AI 更好地理解需求，核心是通过数据投喂，让 AI 从成为“懂自己、懂岗位”的专属个性化助手；选择“主动学习 AI 的工作原理与能力边界”“对 AI 的有用建议给予正向反馈”的人数比例一致，均为 26.3%。前者是从技术认知层面构建信任基底，后者则是通过正向激励的互动层面强化人机协同默契。

职场人加深对AI的信任的方法



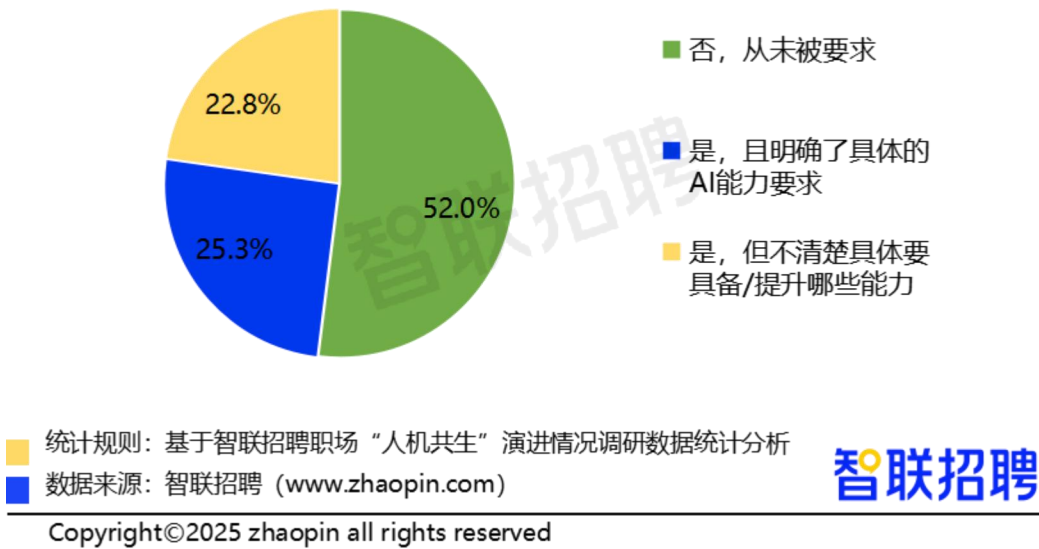
Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

四、未来范式：多方协同实现“人机共创”价值图谱

近 5 成职场人被要求掌握 AI，25.3%被明确能力标准

如今，AI 技能已从“加分项”逐步转向“基础竞争力”。近五成职场人过去一年在工作或求职过程中被要求具备或提升 AI 使用能力，其中，25.3%被明确了具体的 AI 能力要求，22.8%陷入“有要求但无方向”的模糊状态。这种现象反映出当前企业的 AI 人才需求还处于探索期：虽意识到 AI 技能的必要性，但员工所要具备的“AI能力模型”尚未清晰，这种状况一定程度制约了企业人机协同的落地实践，也对组织管理者的战略视野、管理能力等提出挑战。

职场人过去一年是否被要求具备/提升AI能力



AI的“信息差”问题被职场人点名，AI能力多点突破需求迫切

尽管 AI 技术已经取得了显著进展，但在实际应用中仍存在诸多不足。46%的职场人指出：AI 存在信息差，获取的资讯有延迟或不准确，居各项之首；其次，43.3%的职场人表示 AI 对复杂问题的理解和处理能力有限，难以给出有效解决方案，暴露了 AI 在多层级逻辑推理、跨领域知识整合及情境化判断方面的不足；34.7%则表示 AI 在缺乏事实依据的情况下生成看似合理但实为虚构的内容，人工辨别困难。此外，“隐私保护隐患”（21.8%）与“隐性歧视”（15.5%）虽占比相对较低，但同样是制约 AI 深度应用的关键短板。由此可见，AI 亟需在信息更新机制、推理能力、可靠性与安全防护等维度实现多点突破，才能真正成长为更加值得信赖的职场伙伴。

职场人认为AI哪些不足需要改进



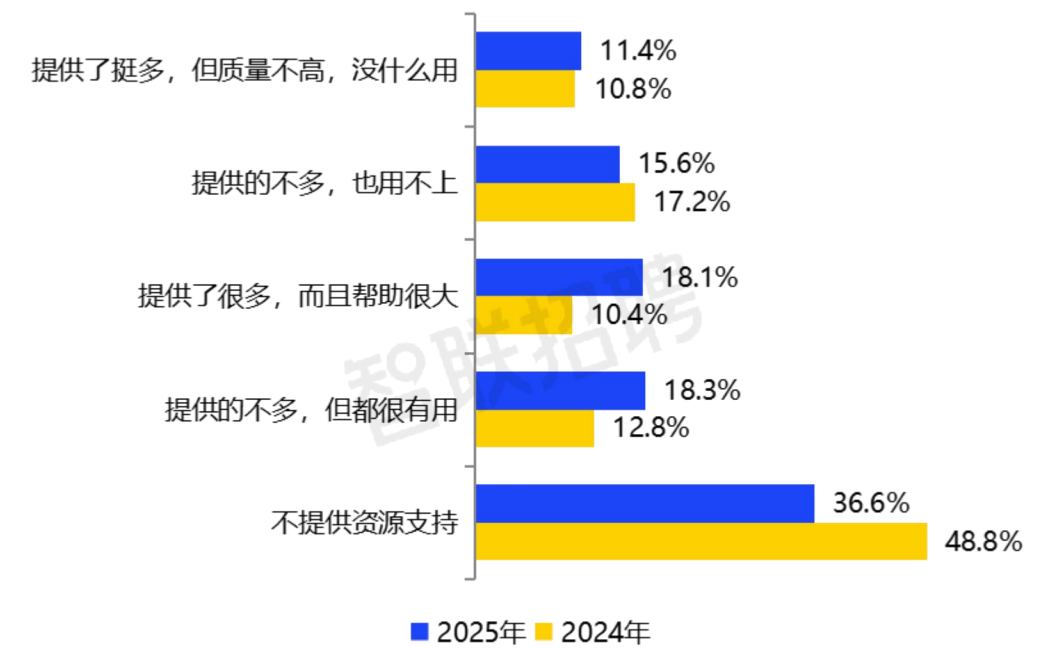
智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

企业支持员工学习 AI 的力度加强，55%的职场人呼吁建立 AI 质量管理体系

作为推动人工智能技术在职场中落地的关键主体，企业在构建 AI 学习与应用支持体系方面正不断加码。对比 2024 年的调研数据，企业在 AI 资源供给与激励机制方面的支持力度明显增强，表示“提供了很多，且帮助很大”的职场人比例由 10.4%提升至 18.1%，而“提供的不多，但都很有用”的比例也从 12.8%上升至 18.3%。与此同时，“提供的不多，也用不上”以及“不提供资源支持”的比例则出现下降，反映出企业在 AI 能力建设方面的投入增强，且逐步取得实际效果。

企业为职场人学习和使用AI提供的资源与奖励



统计规则：基于智联招聘职场“人机共生”演进情况调研数据统计分析

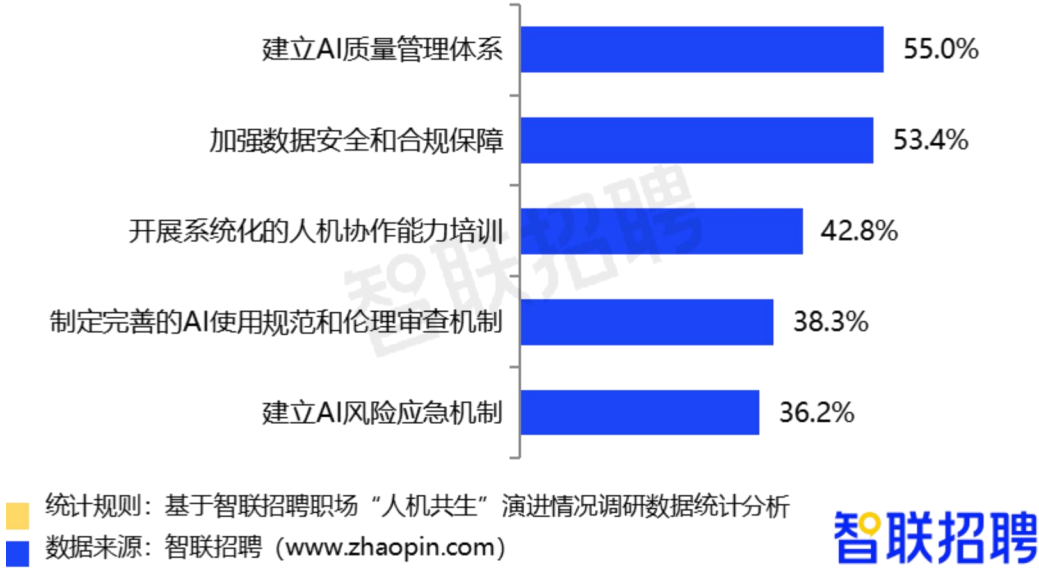
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

在具体支持诉求上，55%的职场人明确提出企业应该建立 AI 质量管理体系（包括定期校准、人工复核、质量监控等），这一需求排在各项支持措施之首；紧随其后的是对数据安
全与合规保障的期待，53.4%的职场人希望企业通过部署加密系统、采购专业版工具等方式，
提升数据使用与处理的安全性及合规性；42.8%的职场人还呼吁企业开展系统化的人机协作
能力培训；此外，近 4 成的职场人还提出，企业应加快制定 AI 使用规范与伦理审查机制，
并建立相应的 AI 风险应急响应体系，以应对可能出现的偏差、误判或伦理争议。

职场人希望企业提供的AI支持



智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

企业加速构建“人机共生”生态，专业培训赋能是主要手段

在人机共生的新纪元下，企业被动响应转为主动布局。在推进“人机协作方面”，27.6%的企业组织了专业培训赋能，占比最高；27.2%通过创新管理机制，如明确AI使用规范、建立AI辅助成果的评估标准等，推动人机协作流程制度化；24.6%升级设施配备，部署支持AI运行的算力系统、网络等；另有18.6%的企业采购与推荐优质AI工具。值得关注的是，在企业文化和激励机制方面做出举措的企业仅占15.5%、13.3%，这说明企业在“人机共生”生态的构建过程中，率先进行的是技能学习等“实用层”的建设，忽视了文化等内在驱动力。



行业交流分享群

分享：可获取人资行业的报告、方案及其他学习资源，上新群内通知

交流：求职、找人、找资源、找供应商



客服



交流群



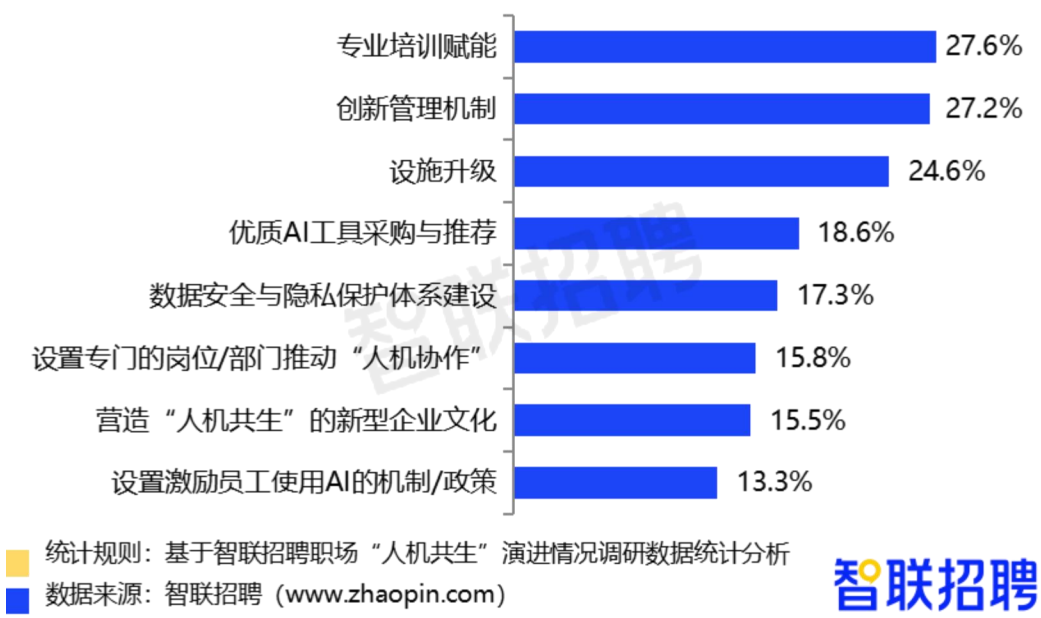
免责声明

第三方声明：本报告所有内容（数据/观点/结论）整理于网络公开渠道，均不代表我司立场，我司不承担其准确性、完整性担保责任。

侵权处理承诺：如报告内容涉嫌侵权，请立即联系客服微信，我司将在核实后第一时间清理相关内容并配合处理



所在企业在推进“人机协作”方面采取的措施



智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

值得注意的是，一线城市企业开展 AI 相关培训的比例达 31.7%，显示出其在技术敏感度、人才储备与数字化投入方面的领先优势。相比之下，二三线城市在 AI 战略规划、资源投入与组织能力建设方面稍显滞后。这一差距揭示了数字经济发展中的区域不均衡问题。

人工智能技术打破了传统职场的工作边界，重塑任务分配与协作模式。职场人对 AI 的信任度不断提升，进一步推动了人机共创模式的快速演进，促使组织结构更加灵活。展望未来，要实现 AI 与职场生态的深度融合，企业需重新审视 AI 投入策略，强化人机共创的适配性与包容性，构建更加开放、灵活且可持续的新型工作范式。

版权声明

本报告及相关内容由北京网聘信息技术有限公司（简称“智联招聘”）编制并拥有版权。在转发或引用本报告时，需在显著位置清晰标注“转自（或引自）智联招聘”，并确保内容完整、准确，不得进行篡改、歪曲或误导性解读。

如需进一步了解本报告内容或有合作意向，请在公众号留言与我们取得联系。