

3C科技

2022年末，ChatGPT出現，起初很多人只把它當作一次有趣的技術展示；有人讓它寫詩，有人讓它講笑話，還有人讓它幫忙寫作業。可誰也沒有想到，AI會以一種幾乎是「野蠻生長」的速度闖入我們的生活並滲透到多個角落。就在一年多前，國產大模型DeepSeek-R1爆火，掀起了AI大模型的全民大討論。然而，不過一年多的時間，一部分人對於AI的依賴已經幾乎到了「沒有AI就無法工作」的程度，並且這樣的人群比例還在不斷擴大。一項科技能夠在如此短的時間裏得到大面積普及，預示着它必將對全社會產生重要的影響。

姚剛

從「技術展示」到「深度依賴」

AI高速發展帶來的便利與挑戰

AI帶來了什麼

那麼，我們不禁要問：AI究竟給我們帶來了什麼？它會把我們帶向何方？當AI藏在我們每天刷的短視頻裏、常用的手機APP裏、佩戴的智能設備裏、孩子愛不釋手的玩具裏，我們消費的內容、使用的工具、依賴的設備，都將被AI重新定義。下面就從AI內容、AI軟件、AI硬件三個維度，看看AI到底給我們的生活帶來了哪些具體的改變。

提升新媒體內容產能

短視頻平台上，很多爆款視頻看似真人製作，但其實從腳本到配音、再到畫面，幾乎全部由AI完成。社交媒體上那些精美的圖文筆記、流暢的帶貨文案，甚至某些情感博主的「深夜雞湯」，背後可能都是AI的傑作。音樂行業，有人用AI模擬歌手聲音創作歌曲，一些AI音樂平台甚至可以根據用戶輸入的情緒和主題自動生成完整歌曲。以前寫一篇行業分析報告需要資深研究員耗費數天，現在AI可以在幾十分鐘內完成原本幾天的調研工作量。

從新聞快訊到小說創作，從廣告文案到學術論文，從營銷海報到3D遊戲畫面，AI生成的內容正在以指數級速度增長，隨着AI大模型能力的不斷提升，AI生成的所有類型的內容，未來將難辨真假。

辦公室「智能助手」

AI軟件因其模型能力的廣泛性，大多都給人以無所不知無所不能的感覺。從替代傳統搜索的AI問答軟件，到輔助辦公的效率工具，再到陪伴我們的娛樂軟件，AI軟件已經成為我們離不開的「智能助手」。在過去需要打開搜索引擎，然後從一堆搜索結果中篩選有用的信息，耗時又費力；而現在，豆包、ChatGPT、夸克AI等AI軟件，能直接理解用戶的自然語言提問，給出簡潔、明確的答案，甚至能進一步拓展相關信息，快速高效。

很多企業都在用AI辦公軟件輔助員工完成各類工作：AI能自動識別會議錄音，生成會議紀要；能自動核對表格數據，識別錯誤信息，甚至能根據數據生成分析報告；還能輔助設計師繪製圖紙、優化方案，輔助程序員編寫代碼、排查bug。隨着AI智能體技術發展，它越來越擅長自主地執行複雜的多步驟工作。也因此，一些容易被自動化的重複性工作崗位正在被「AI員工」替代。

可穿戴「外掛器官」

AI不再只存在於電腦和手機屏幕裏，它正在變成可以穿戴、可以觸摸的「有形的陪伴」。2026年，AI硬件迎來了爆發元年，不久前的CES 2026上，AI硬件熱潮席捲全場：AI眼鏡、AI耳機、AI手機、AI手錶、AI玩偶、AI具身機器人。還有很多全新形態的AI硬件已經映入眼簾，比如，AI卡片、AI鈕扣、AI戒指、AI項鍊等。

AI硬件不再被視為冷冰冰的電子產品，而是我們身體的「外掛器官」——AI眼鏡是我們新的眼睛，AI耳機是新的耳朵，它們讓我們以全新的方式感知世界。



▲在安徽郵政合肥郵區中心蜀山場地的數字化看板。新華社



▲智能自動貓廁所、AI寵物機器人。新華社



▲參觀者在第六屆消博會現場體驗智能眼鏡。新華社

「野蠻生長」背後的風險

就像任何一項強大的技術一樣，AI也是一把「雙刃劍」，在給我們帶來福利的同時，也潛藏着巨大的風險。

深度偽造氾濫

AI深度偽造技術的氾濫正在動搖社會信任的根基。AI能以極低的成本，生成高度逼真的文字、圖片、視頻、音頻，讓人難以分辨真偽，這不僅會誤導大眾，還會擾亂社會秩序，甚至會引發一系列法律和道德問題。

更可怕的是，深度偽造正成為製造社會矛盾的「隱形武器」。不法分子利用該技術偽造名人、公眾人物的視頻圖像，散布虛假新聞、煽動極端情緒。除了造謠，AI造假還被用於電信詐騙等領域，給人們的財產安全帶來了巨大威脅。通過AI換臉的詐騙案件也時有發生，騙子利用AI技術將自己的臉

換成受害者的親友，通過視頻通話騙取受害者的信任，進而騙取錢財。

日常數據收集

AI的訓練需要海量的數據，而這些數據，很多都來自於我們的個人信息——我們的聊天紀錄、瀏覽紀錄、消費紀錄、位置信息、面部特徵、聲音信息，甚至我們的健康數據、財務數據，都可能被AI收集、分析、利用，成為AI訓練的「糧食」。這種無處不在的「數據收集」，目前還缺乏底線和紅線的監管制度，信息安全面臨着嚴重的挑戰。

寫在最後

AI勢不可擋已經成為全世界的共識。我們享受着它帶來的各種福利——更高效的工作、更便捷的生活、更豐富的娛樂、更精準的服務；同時，我們也將越來越對AI產生依賴。當AI可以寫代碼、做設計、寫文案時，人類的價值將更多地體現在提出正確的問題、做出艱難的價值判斷、建立真實的情感連接、進行跨領域的創新整合。這也許才是AI無法替代的核心競爭力。站在2026年的這個節點上，我們既是AI時代的受益者，也是AI時代到來的見證人。技術本身沒有善惡，關鍵在於使用技術的人。讓我們保持清醒，保持學習，同時保持樂觀。



大公報AI製圖



▲觀眾在第九屆數字中國建設峰會現場體驗區試戴AI翻譯眼鏡。新華社

推動新一輪工業發展

當AI融入生活的方方面面，當我們越來越依賴AI，我們甚至可以認為，AI給我們帶來的影響可達到「新一輪的工業革命」的級別。AI像曾經的蒸汽機、發電機一樣，正在重構生產方式、生活方式，甚至重構人類社會的發展格局。如果說前幾次工業革命是「解放體力」，那麼AI工業革命就是「解放腦力」，它正在推動人類社會進入一個全新的「智能時代」。

從事繁瑣腦力勞動

AI代表着一種新型生產力。小米汽車工廠通過AI將自動化率提升至91%，1300人就能達到傳統車廠上萬人的產能；富士康的「黑燈工廠」裏，AI機器人替代了60%的裝配線工人，產能提升數倍；騰訊昇影AI系統可實時分析內鏡影像，檢測早期胃癌準確率近95%；AI驅動的藥物研發平台將新藥開發周期從5年縮短至18個月。

通過模擬人類的思維、學習和判斷能力，AI解放了人類的腦力，讓人類從繁瑣、重複、低效的腦力勞動中解放出來，專注於更具創造性、更有價值的工作，從而實現了生產效率的質的飛躍。

新型數字「基礎設施」

基礎設施是社會發展的根基，而在智能時代，AI已經成為了新型基礎設施，就像曾經的公路、鐵路、電力設施一樣，支撐着各行各業的發展，成為智能時代的「數字底座」。

AI基礎設施的核心，是算力、數據和模型。算力是AI的「動力源泉」，沒有強大的算力，AI就無法完成複雜的計算和學習任務；數據是AI的「糧食」，沒有海量的數據，AI就無法進行訓練和優化；模型是AI的「大腦」，沒有先進的模型，AI就無法實現智能決策和判斷。這三者相互結合，構成了AI基礎設施的核心架構，支撐着AI技術的發展和應用。

當AI成為基礎設施，它就像電力一樣無形卻不可或缺。如今，企業已不再問「要不要用AI」，而是問「怎麼用好AI」。這種轉變標誌着AI從「技術」升級為「生產資源」——它構成了未來我們經濟社會運行的底層架構。在新一輪工業革命中，AI基礎設施已經成為了國家、企業、個人之間的核心競爭力。誰能更普及AI基礎設施，誰能率先實現AI的廣泛應用，誰就能在未來的發展中佔據主動地位，贏得競爭優勢。



▲在第六屆消博會，中國石化展會展示機器人加油。新華社

科學監管 協同工作

我們應該認真思考幾個問題：如何科學監管AI？在既不約束技術發展和應用的同時，讓AI合規合法地發展，並為社會創造正向價值。2025年9月，《人工智能生成內容標識辦法》正式實施，標誌着中國AI服務正式邁入「標識可溯、行為可查、風險可控」的新階段。但我們需要更前瞻的立法、更敏捷的治理以及國際協作的框架。

於我們每一個人而言，AI不是替代了我們的工作，而是重新定義了工作的方式。蒸汽機淘汰了馬車夫，但創造了火車司機和鐵路工人；互聯網淘汰了打字員，但創造了程序員和電商運營。AI時代同樣如此——容易被淘汰的是那些簡單重複性的基礎工作，有技術的技工、具備創造力的人才、擁有情感連接能力的工作者，將與AI員工協同工作。



▶自動分揀機械臂對茶葉包裹進行自動分揀。新華社

「AI失業潮」

AI帶來的最直接、最明顯的風險，就是對就業市場的衝擊——AI正在替代越來越多的人工崗位，讓很多人面臨失業的風險，「AI失業潮」正在發生。

2026年，科技行業的裁員潮比以任何時候都要兇猛。「AI教父」杰弗里·辛頓最新警告，人工智能將在2026年取代許多工作崗位，導致新一輪「失業潮」。高盛估計，生成式人工智能最終可能會取代全球多達3億個工作崗位。這種衝擊，不僅涉及到基層的體力勞動者，更涉及到中層的腦力勞動者，甚至一些看似「穩定」的白領崗位，也難以幸免。