

2025 职场人 AI 工具使用体验报告

在科技浪潮汹涌的 2025 年，AI 深度融入了我们的工作日常，AI 与职场人的故事正徐徐展开。为探寻这场人机协作的奇妙之旅，智联招聘通过问卷调研的方式，对平台用户展开调研，回收 4023 份有效样本。智联招聘《2025 职场人 AI 工具使用体验报告》呈现职场人与 AI 工具从“初见倾心”到“深度磨合”的点滴。

【核心发现】

一、与 AI 工具的邂逅初遇：乱花渐欲迷人眼，有 AI 才能“把薪提”

- 8 成职场人在工作中使用 AI 工具，00 后“亲密互动”更频繁
- 超 8 成职场人通过网络搜索、社交媒体了解 AI 工具，30% 被同事朋友安利
- 56.7% 的职场人挑选 AI 工具时陷入两难境地，高管更需要“量身定制”

二、与 AI 工具的爱恨情仇：智能有时难遂愿，体验悲喜各参半

- AI 工具开发者们任重而道远，女性较男性更注重细节
- 超半数的职场人对 AI 生成的内容保持独立思考，3 成职场人选择“半依赖”模式
- 45% 的职场人担心 AI 会泄露工作数据，男性相对女性明显“心更大”
- AI 的“个性化隐私权限设置”被 48.7% 职场人列为最需优化功能之首
- 45.5% 的职场人认可 AI 工具价值，但使用体验仍存优化空间
- 2025 职场人 AI 工具使用体验满意值 3.28，“人类同事”或迎信任危机

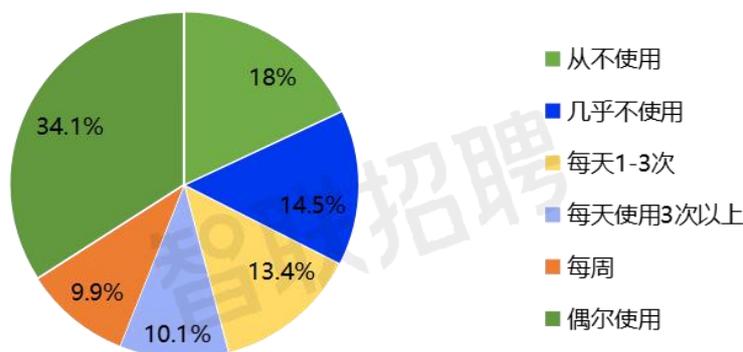
【正文】

一、与 AI 工具的邂逅初遇：乱花渐欲迷人眼，有 AI 才能“把薪提”

8 成职场人在工作中使用 AI 工具，00 后“亲密互动”更频繁

AI 工具搭载着科技的快车呼啸而来，化身小能手为人类排忧解难。调研数据显示，大约 8 成的职场人在工作中使用 AI 工具。有 33.4%的职场人每周都会使用，其中 13.4%每天要使用 1-3 次，10.1%则每天使用 3 次以上，将 AI 作为职场得力搭子。而在时代浪潮中成长起来的 00 后，更是与 AI 开启“高频互动模式”！28.5%的 00 后每天都要与 AI “亲密互动”，高于其他代际职场人。

职场人工作中使用AI工具的频率



统计规则：基于智联招聘2025年职场人AI工具使用体验调研报告
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

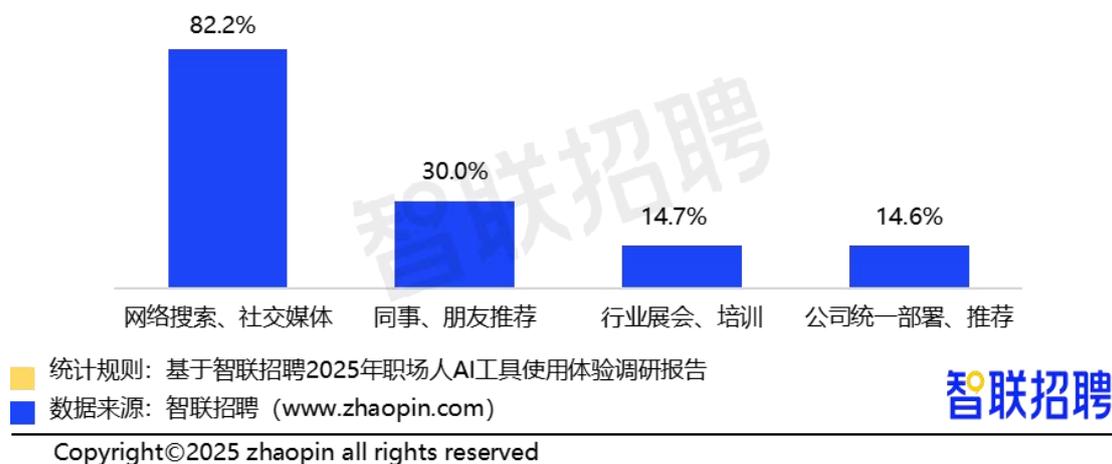
智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

超 8 成职场人通过网络搜索、社交媒体了解 AI 工具，30%被同事朋友安利

市场上的 AI 工具五花八门。为寻找那份专属于自己的“命定之 AI”，高达 82.2%的职场人化身“鉴宝大师”，在网络搜索、社交媒体中“挖呀挖呀挖”。而同事、朋友的推荐也占据重要的一席之地，30%的职场人被身边人“种草安利”，有了熟人“打前站”，用起来更安心、更放心。此外，还有一部分职场人是通过公司部署以及行业展会了解到的。

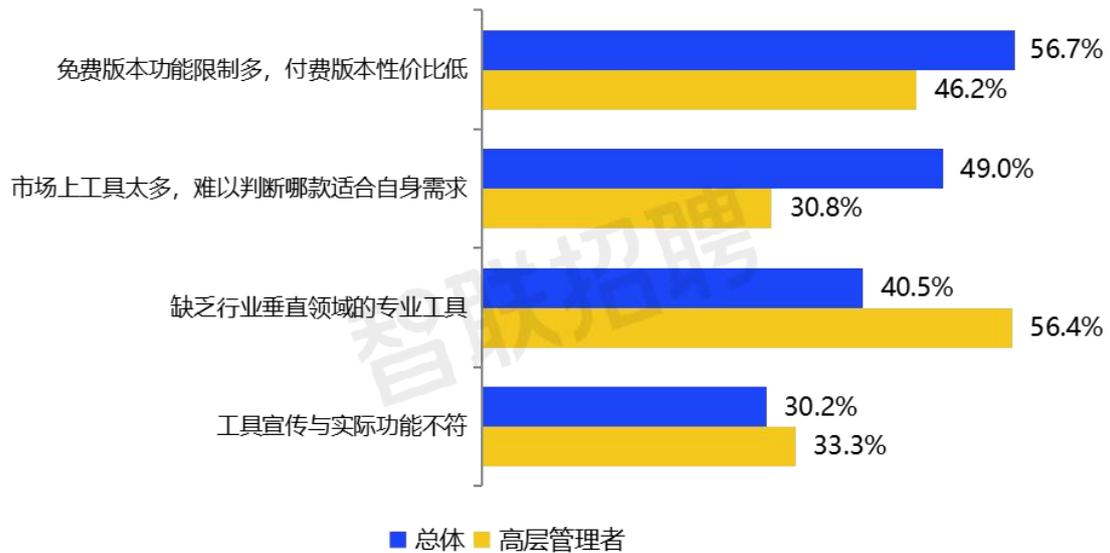
职场人通过何种渠道了解并使用AI工具



56.7%的职场人挑选 AI 工具时陷入两难境地，高管更需要“量身定制”

要在 AI 工具的“大观园”里寻宝，职场人频频上演“选择困难症”。56.7%的职场人陷入选择免费版和付费版的两难境地，占比最高。免费版本功能“被封印”，付费版又觉得不划算，着实令职场人头大。其次是 49%的职场人直呼难以在茫茫工具库中挑到适合自己的那款。值得关注的是，56.4%的高管把“缺乏行业垂直领域的专业工具”列为头号难题，高出职场人总体的 40.5%。毕竟作为企业领航人，面对的都是复杂烧脑的行业挑战，急需一款“量身定制”的 AI “智囊团”。能精准击破专业难题，才是高管们真正需要的“职场神器”。

职场人挑选AI工具时遇到的主要困难



统计规则：基于智联招聘2025年职场人AI工具使用体验调研报告
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

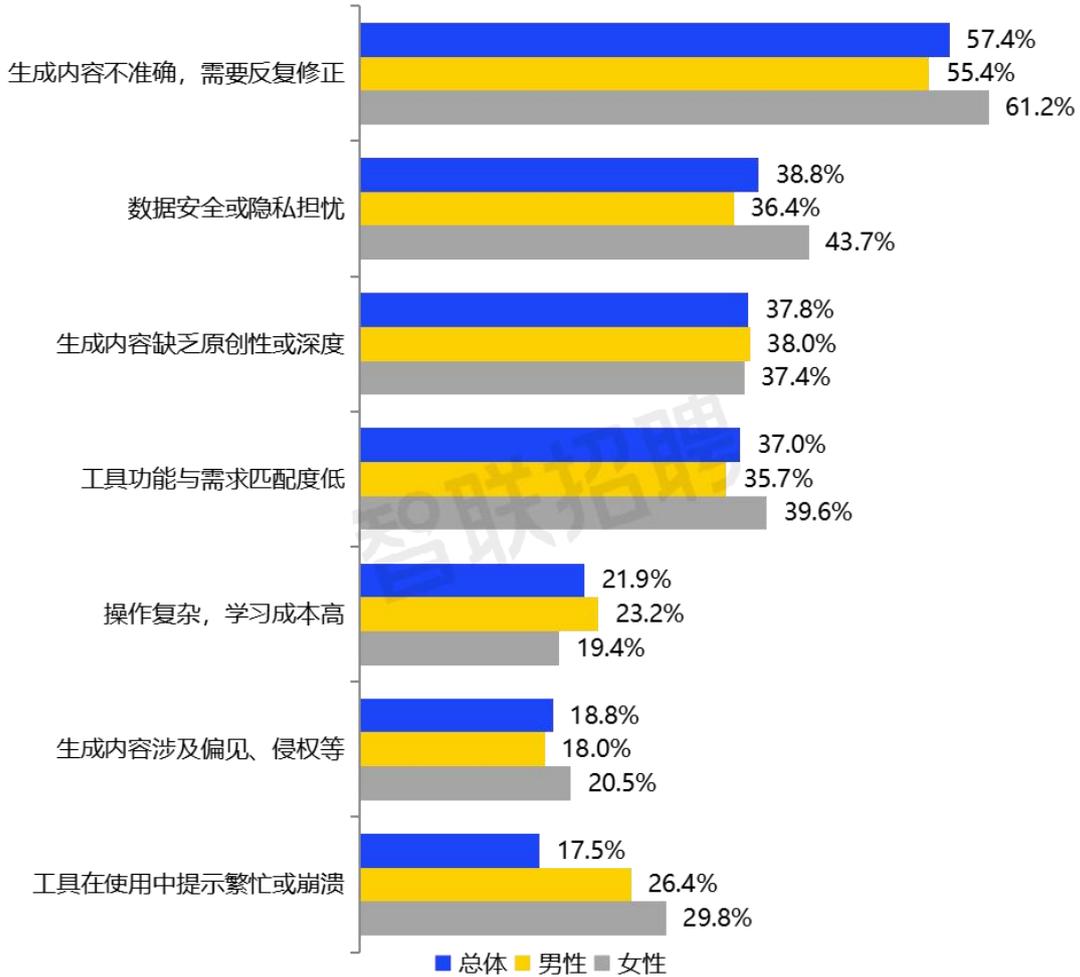
二、与 AI 工具的爱恨情仇：智能有时难遂愿，体验悲喜各参半

AI 工具开发者们任重而道远，女性较男性更注重细节

虽说 AI 一登场就惊艳众人，但眼下还只是“青铜”段位。调研数据显示，57.4%的职场人认为 AI 生成的内容不够准确，需要反复修正；另有 38.8%的职场人对数据安全及隐私存在担忧，毕竟市面上还没有哪款 AI 工具能保证万无一失，一旦商业机密泄露，那损失简直不敢想。还有超 3 成的职场人遇上生成内容缺乏原创性和深度、功能匹配不上需求的糟心情况。

值得关注的是，职场女性妥妥是“细节控”。在“生成内容不准确，需要反复修正”这一点上，女性比例为 61.2%，男性比例为 55.4%；在数据安全及隐私担忧方面，女性比例比男性高出 7 个百分点。而在操作复杂、学习成本高的问题上，男性比女性更“挠头”，可见女性在这方面更愿意投入时间和精力去钻研学习。

职场人使用AI工具时遇到的主要问题



统计规则：基于智联招聘2025年职场人AI工具使用体验调研报告
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

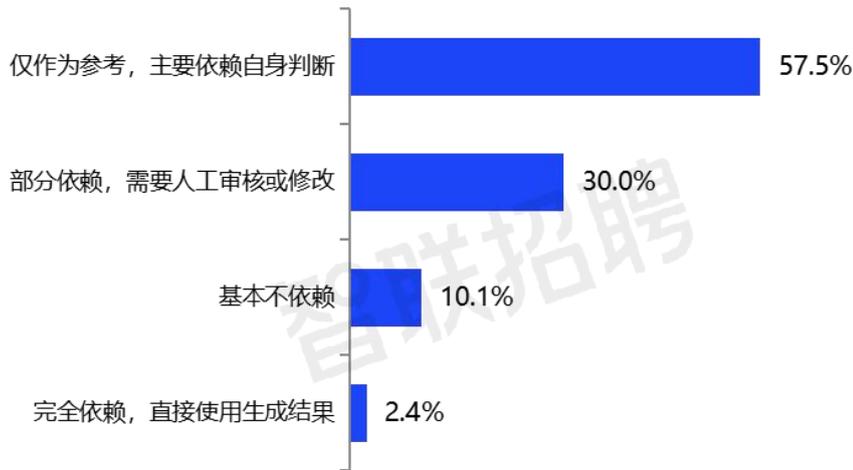
智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

超半数的职场人对 AI 生成的内容保持独立思考，3 成职场人选择“半依赖”模式

当问及对 AI 生成内容的依赖程度时，57.5%的职场人均表示仅作为参考，是否采用主要依赖自身判断；3 成职场人选择“半依赖”模式，先让 AI 打个草稿，自己再修修改改。

职场人对AI生成内容的依赖程度



统计规则: 基于智联招聘2025年职场人AI工具使用体验调研报告
数据来源: 智联招聘 (www.zhaopin.com)



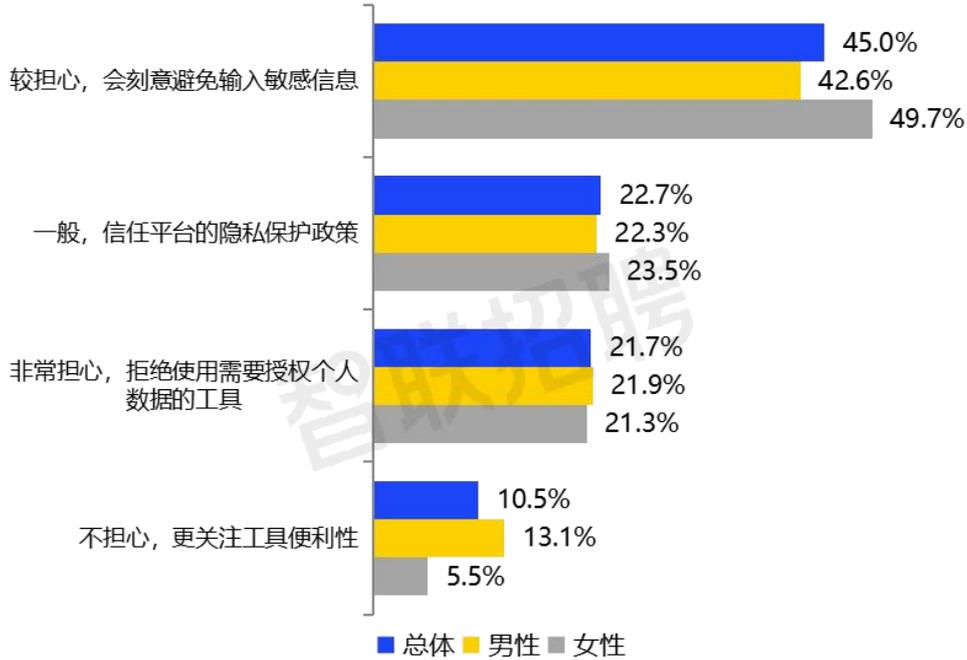
Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

45%的职场人担心 AI 会泄露工作数据, 男性相对女性明显“心更大”

为了提供更智能的服务, AI 默默记下大家的操作习惯和输入内容, 本是“贴心之举”, 却也埋下了隐私隐患。对于数据安全问题, 45%的职场人表示“较担心, 会刻意避免输入敏感信息”, 还有 21.7%的小伙伴直接拉响警报, 坚决不使用需要授权个人数据的工具。

不同性别的职场人对此也表现出了不同态度, 13.1%的男性职场人表示“不担心, 更注重工具便利性”, 而仅有 5.5%的女性敢如此洒脱。大部分女性较为谨慎, 选择刻意规避敏感信息输入的比例远高于男性。

职场人使用AI工具时对数据和隐私风险的担忧程度



统计规则：基于智联招聘2025年职场人AI工具使用体验调研报告
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

AI的“个性化隐私权限设置”被48.7%职场人列为最需优化功能之首

常言道：“一千个读者有一千个哈姆雷特。”对于AI最需要优化的个性化功能，职场人也是各有看法。其中，选择人数最多的是“个性化隐私权限设置”，将近5成的职场人将其置于首位，由此可见，隐私管理对职场人而言至关重要。

职场人认为AI工具最需要优化的“个性化功能”



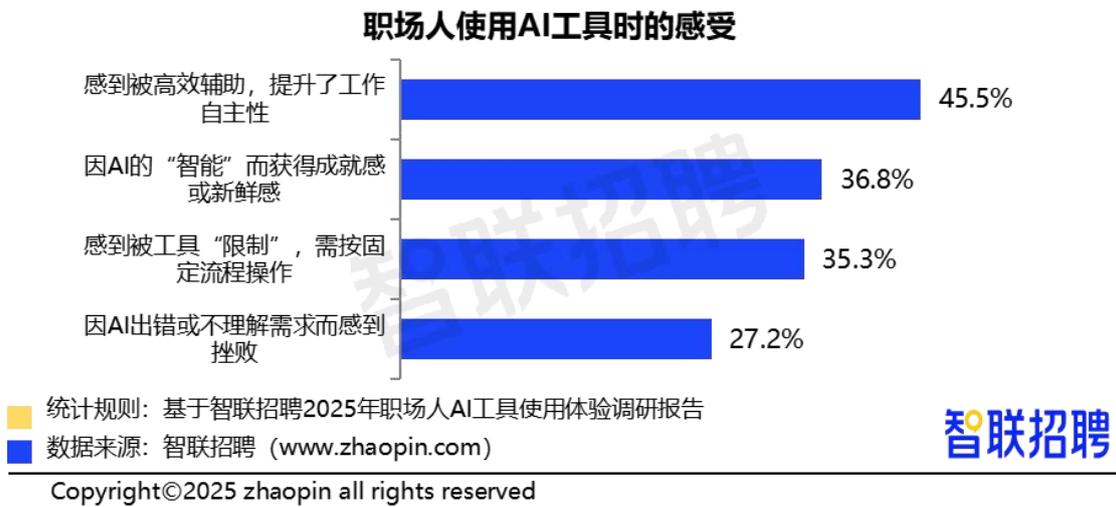
统计规则：基于智联招聘2025年职场人AI工具使用体验调研报告
数据来源：智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

45.5%的职场人认可 AI 工具价值，但使用体验仍存优化空间

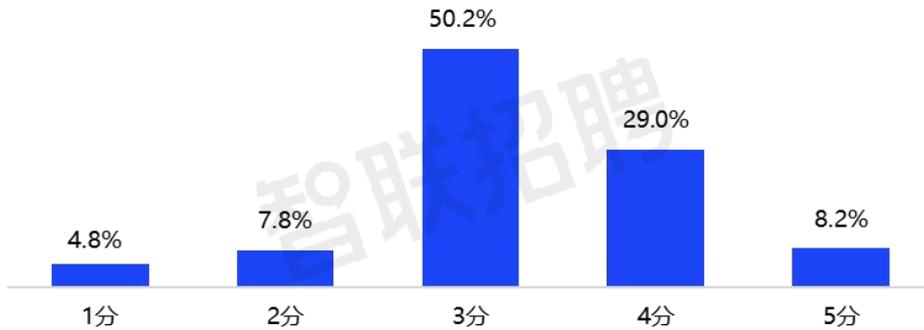
当被问及 AI 的使用感受，45.5%的职场人表示感到被高效辅助，工作自主性得到提升，妥妥“职场神助攻”；36.8%的人因 AI 的“智能”收获成就感或新鲜感。然而，有人收获“胜利高光”，也有人遭遇“关卡烦恼”。35.3%的人觉得被工具“限制”，需按固定流程操作，灵活性太掉线；27.2%的打工人碰上过 AI “犯糊涂”，需求听不懂，输出内容总翻车，气得直跺脚。



2025 职场人 AI 工具使用体验满意值 3.28，“人类同事”或迎信任危机

当职场人给 AI 工具的使用体验打分时，50.2%给出“中规中矩”的3分，29%打出4分好评，最终满意值定格在 3.28。有趣的是，面对“AI 工具是否比‘人类同事’更可靠”的灵魂拷问，60.9%的职场人直言“不确定，要视情况而定”，看来“人类同事”的可靠性某些时候还不如一个智能程序，“人类同事”信任度受到挑战。

职场人给AI工具的使用体验打分 (1分为不满意, 5分为非常满意)

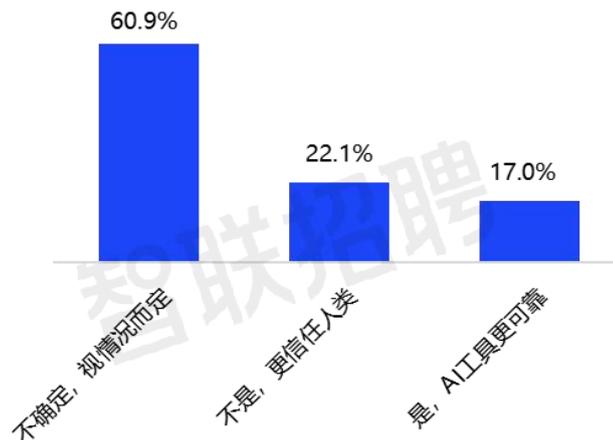


统计规则: 基于智联招聘2025年职场人AI工具使用体验调研报告
数据来源: 智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

职场人是否认为AI比“人类同事”可靠



统计规则: 基于智联招聘2025年职场人AI工具使用体验调研报告
数据来源: 智联招聘 (www.zhaopin.com)

智联招聘

Copyright©2025 zhaopin all rights reserved

职场人与 AI 工具的“双向奔赴”已渐入佳境。总体而言, 职场人对 AI 工具的表现基本满意。但 AI 若想要让其“托付终生”, 仍需实现从“青铜”到“王者”的进阶, 尤其是解决数据保护和隐私安全问题, 这是 AI 工具赢得职场人信任的关键。

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。