

99.2%的受访大学生使用AI,受访者“有事问AI”超过“问搜索引擎”——

当AI成为受访大学生的“全能伙伴”

中青报·中青网记者 王军利 毕若旭
实习生 何 烨 贾明皓

“AI已经走进我的学习和生活的方方面面了。”在中国海洋大学学习新闻传播相关专业的孙一丹常用AI辅助选题策划与数据新闻制作，也会让AI基于社交媒体趋势提供跨领域视角，帮自己打开选题思路；处理数据新闻时，AI能自动生成可视化图表，大幅简化原本复杂的处理流程。

如今就读于香港中文大学的景哲与AI技术的正式接触，始于硕士阶段在芝加哥大学选修的计算社会科学课程。“当时我们试用了ChatGPT的早期模型，教授向我们强调了它的强大潜力。”彼时她隐约感受到这样的大模型可能成为一类有益的研究工具，但看到在短短几年内AI取得的突破性进展，她依旧惊叹不已。

近期，中国青年报·中青校媒联合社交平台“Soul”App，面向全国大学生发起AI工具使用与态度相关问卷调查，共回收有效问卷3129份。调查结果显示99.2%的受访大学生正在使用AI，其中11.7%的受访者构成几乎每天多次使用的“重度使用”群体。65.9%受访者在遇到问题时会下意识地首先求助AI。

“遇事不决问AI”，近半数受访大学生表示离不开AI

“AI已经从‘可选工具’变成我学习与生活中离不开的助手。”云南师范大学汉语言文学专业的崔佳一常用豆包、Kimi、DeepSeek和智谱清言等AI软件，在她看来这些工具各有侧重：古代汉语学习中，智谱清言能快速为文献加标点、辅助理解文意，帮助解决“读不懂、断不清”的难题；整理课程论文文献时，豆包和DeepSeek可高效地对文章分类、翻译外文献，“原先要花大半天整理的资料，现在靠AI很快就能理清”，写作效率明显提升”。

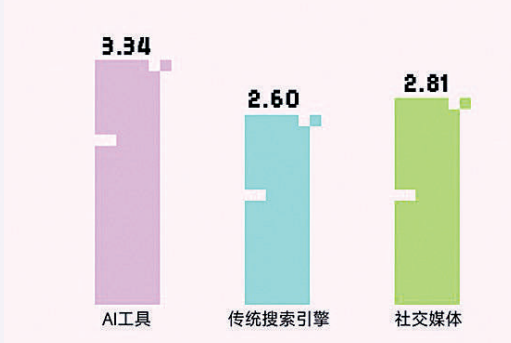
日常生活中，AI是孙一丹的信息筛选帮手，能整合多家信源给出摘要式回答，还附来源链接，避免她在搜索引擎中盲目翻找；视频剪辑软件的AI功能则解决了视频制作难题，一键智能识别字幕可自动匹配时间轴，AI脚本功能也能凭关键词生成叙事大纲，为她省了不少精力。过去一学年，她对AI的依赖显著提升：设计广告策划案前，让AI头脑风暴生成10个创意方向成了固定动作；生活中，AI每日推送定制化的科技、传媒领域热点，让“人找信息”转变为“信息找人”。

随着AI的发展，信息检索方式和工具呈现代际更替与迁移趋势。AI工具（渠道偏好评分为3.34，满分为5分，下同）已超越传统搜索引擎（2.60）与社交媒体（2.81），成为受访大学生获取信息的首选渠道，65.9%受访者在日常生活、工作或学习中遇到问题时，会下意识地首先求助于AI。

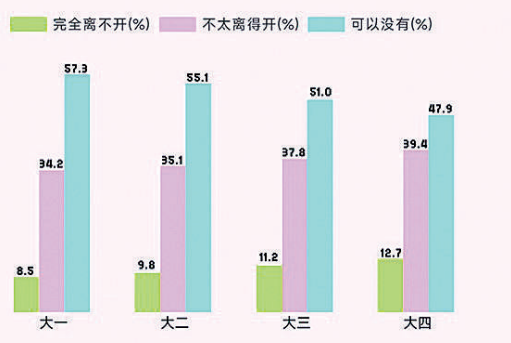
华中师范大学人工智能教育学部教授吴砥分析，这样的信号表明，这一代大学生及以后的年轻人在网上获取信息的方式会发生根本性的变化。“以往我们可能更习惯通过搜索引擎、输入关键词进行搜索，但如今他们的信息获取习惯已悄然改变。这不只是工具的变化，更是一种交互方式的转变。”

在科研探索中，AI是景哲的有力工作助手。“AI的辩论逻辑非常严密，有时我苦思冥想也找不出的思维漏洞，它不仅能快速指出，还能提供诸多反例供我推敲。”此外，在景哲接触新领域时，AI庞大的数据资源和信息整合能力也让她受益颇多。“相比自己逐一检

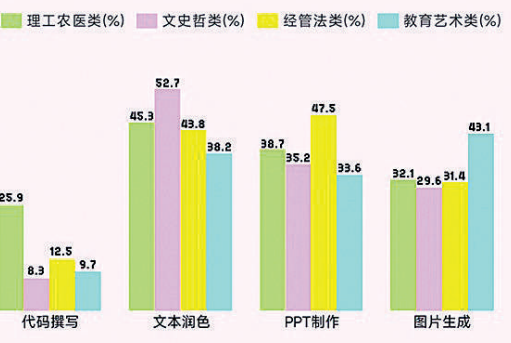
受访大学生信息获取渠道偏好对比(五分制)



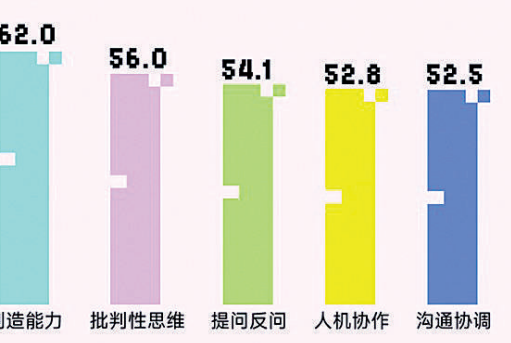
受访不同年级学生对AI的使用程度(%)



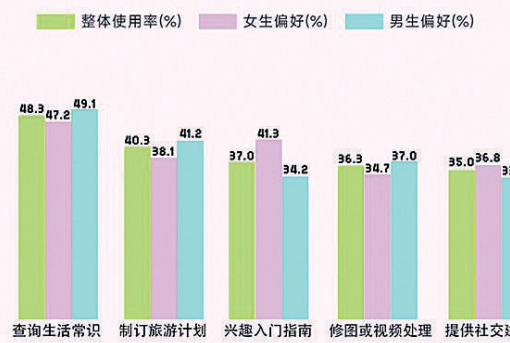
受访不同学科学生AI应用场景(%)



受访者认为AI时代最重要的能力(%)



受访者生活场景中的AI分布 (%)



大学生AI使用情况数据图

索海量概念，现在我倾向于使用AI检索帮助我更快搭建起知识框架。”

调查显示，47.1%受访大学生表示已经离不开AI，其中10.5%受访者完全离不开，36.5%受访者表示不太离得开。资料文献查询、文本润色、翻译和总结汇报等文稿撰写是受访大学生群体最广泛的AI应用场景，占比均超43.0%。调查发现，大一大二的学生在“资料查询、图片生成、口语训练、知识学习、翻译、模拟面试”等场景中应用AI更多。而大三大四的学生在“求职建议、数据统计、代码撰写、音视频剪辑、会议记录”等场景中更多使用AI。

吉林大学地质工程（工程地质）专业的武宇宇还记得最初使用AI时，可以应用的模块只有文本处理，输出的内容也比较程式化。如今，从文本、图片、代码、音频再到视频，AI正在全方位覆盖武宇宇的学习生活需求。

日常生活中，AI的对话功能成了崔佳一的“小帮手”。她习惯结合专业旅行App，向AI说明旅行偏好、预算与目的地，“比如我说‘想在云南找小众古镇，每天预算500元，喜欢吃辣’，AI能迅速规划路线，推荐沙溪古镇这类小众景点，还有当地的辣炒野生菌餐馆，比自己翻攻略省不少事”。

调查显示，查询生活常识（48.3%）、制订旅游计划（40.3%）、提供运动艺术等入门指南（37.0%）、修图或视频处理（36.3%）和提供社交建议（35.0%）是AI在受访大学生生活中应用相对更广泛的场景。

“对于成长于智能环境的年轻一代，与AI互动就像吃饭、喝水一样自然。今后，智能体在日常学习、生活中可能会无处不在，成为普遍的智能伙伴、生活伙伴。”吴砥补充说。

从学习伙伴到生活搭子，近八成受访大学生曾把AI当朋友

调查显示，59.8%的受访者将AI定位为“工作助手”，“工具人”（42.1%）和“学习伙伴”（38.5%）紧随其后。

崔佳一曾经和同学用AI规划周末打卡文化展馆的路线，“到展馆后，对着AI导览设备问‘这件清代书法作品的笔法特点’，设备能立刻解答，还能用AR呈现创作背景，边看边聊”。

AI正悄然重塑大学生的社交方式，62.7%的受访者表示会借助AI处理现实社交场景，他们求助AI的热门场景是沟通技巧（41.9%）、礼物挑选（39.3%）、提高表达能力（38.6%）、缓解社交尴尬（38.4%）。

孙一丹在朋友过生日时用AI生成短视频脚本、给聚会合照设计朋友圈文案；与同学聊如何用AI分析新闻报道的叙事框架时，还延伸出合作制作校园音乐节预告视频的想法，两人从同学变成工作“战友”。

数据显示，近八成受访大学生表示，他们有过将AI作为闲聊对象，甚至将其视为某种形式的“朋友”进行交流的经历。超四分之一（26.0%）的受访者表示会在情绪低落时主动向AI寻求安慰与情绪价值。这一比例已与“通过社交媒体获取网友反馈”的支持率（26.2%）基本持平，凸显AI在情感陪伴领域的渗透深度。

吴砥分析，人工智能技术最开始被大学生视为学习工具，但随着其能力逐步增长并开始被广泛认可，使用频率越来越高，逐渐成为关系密切的“伙伴”，再后来进一步扩展到工作、生活多方面，乃至成为一种技术赋能的“高情商伙伴”。因为它随时在线、永不疲惫，自然语言处理能力又非常强，能很好满足大学生在社交敏感期既希望连接他人又害怕尴尬的心理需求。“部分学生存在现实社交焦虑或技能不足，AI可以作为一种补位，提供安全、零风险的虚拟社交平台，帮助他们提升能力、缓解焦虑。”

值得一提的是，朋友仍是受访大学生在情绪低落时的首要倾诉对象（72.6%），印证了线下关系在情感支持系统中的不可替代性，反映了他们对情感联结的真实性与安全感仍有着本质需求。

虽然景哲一度期待AI能够发挥情感支持的作用，但迄今为止AI难以带给她高度的真实性与联结感。崔佳一也明确表示：“不会用AI倾诉，它代替不了朋友的理解与陪伴，如果分享观点或生活趣事，

还是和朋友聊更自在。”

人机共生时代,我们需要“进化”哪些能力？

“面对一些整理类任务，像文言文语法梳理、文献分类，我用AI的频率越来越高，毕竟能提高效率；但像课程论文大纲、文学评论这类创作性内容，我从不让AI代劳——AI没法传递我读《诗经》时的细腻感受，也写不出对‘孔雀东南飞’悲剧内核的理解，这些都得自己琢磨。”崔佳一说。

调查显示，40.9%的受访大学生担心对AI产生难以割舍的心理依赖。他们最担忧的是过度依赖AI会使思维变得懒惰、缺乏独立思考和解决问题的能力（62.3%），此外还有对AI产生情感依托而忽视身边人（53.7%），影响现实社交能力、不愿与真人交流（46.3%）和产生孤独感、离开AI后情绪难以调节（41.1%）等。

崔佳一总结自己使用AI的经验：“总的来说，就是让AI做‘体力活’，我做‘脑力活’，这样既能利用AI的优势，又不丢自己的汉语言文学专业能力。”

吴砥认为，面对AI技术浪潮及带来的社会环境改变，大学生首先应该对AI技术有充分的认识 and 了解，“不要因专业不相关而忽视它。避免过度依赖甚至神化AI的能力，也不必过度害怕和排斥，我们应以理性态度看待技术。此外，同学们应构建足够的批判性思维。AI生成的内容不一定正确或权威，要注重破解‘AI幻觉’‘信息茧房’等问题，提升信息甄别能力。”

孙一丹仍保持着自己的理性态度，学习上，她先自主调研形成判断，再用AI拓展，对AI生成的内容严格核查；生活中，她从多元信源收集信息，避免陷入信息茧房，还给自己设下“无AI日”——去书店翻杂志、找朋友面对面交流。

调查显示，43.5%的受访者存在不同程度的AI焦虑。受访文史哲专业学生的AI焦虑比其他专业受访者相对明显，这些专业中，48.4%受访者有AI焦虑，47.5%受访者担心AI取代自己所学专业的

简洁美观的排版。赵明瑞同样从简历指导中获益匪浅：“之前面试我只会罗列能力，却没意识到呈现成果才是关键。导师帮我找到了‘想做’和‘能做好’之间的平衡点。”

简历修改环节，曾伊可也将简历交给了人力资源导师，并根据导师提供的意见进行了修改和完善。“在此之前，我没有过一对一改善简历的机会，只能凭借自己在互联网上的摸索，或者听取学长的建议。这样一対一的环节，让我更加深刻地了解到了用人单位的需求。”

此外，接触大学生自媒体博主、参观互联网企业内部运作，也让曾伊可对新媒体运营岗位产生了新的兴趣。“我原先主要接触传统媒体，不清楚新媒体具体要做什么、该如何准备。通过这次活动，我明确了该岗位所需的技能和自己该突出的优势。”

此次经历让吕凤瑶更加坚定了职业方

职业路径，55.2%受访者担心AI会削弱思维能力，均在各学科中占比最高。

孙一丹认为，AI难以替代“人性”相关的批判性思维、共情力与创造力，需通过深入现场获取一手资料、读经典培养人文关怀来强化专业能力，靠慢阅读、线下沟通提升生活感知力。未来，她计划继续用AI处理文献综述、转录录音等基础工作，省出时间深耕专业、学习高级摄影等AI不擅长的技能，“AI是人类认知的延伸，我们要驾驭它，更要守住作为人的核心价值。”

受访大学生也开始思考AI时代的人机优势对比与应对新变化的生存之道。在受访者看来，创造能力（62.0%）、批判性思维（56.0%）是AI时代最重要的能力，提问反思（54.1%）、人机协作（52.8%）、沟通协调（52.5%）同样必不可少。

在景哲看来，拒绝一项技术对于社会的革新并非明智之举，但她也希望大环境可以为大众提供更多选择。“如关注人工智能发展的同时，我期待为大家提供支持或保障的‘刹车片’也能得到大力完善。”

吴砥介绍，许多高校已经开始为学生适应AI时代而努力。“如关注人工智能通识教育，开设相关课程，这些课程不仅面向人工智能或计算机专业学生，而是覆盖所有专业。这是国内外许多高校都在推进的方向。”

面对AI不断发展，62.3%受访大学生计划通过学习AI相关知识让AI成为学习和生活的工具，59.7%受访者准备提升自己的专业能力、增强不可替代性。

吴砥说，高校会尽可能通过AI辅助教学、发展学科大模型等方式将智能技术融入教育教学全过程。目前。教育部已启动学科大模型的开发与应用，国家智慧教育公共服务平台上已发布各类学科大模型，覆盖土木、材料、教育、法学等专业。这些经过专业知识训练的大模型，在辅助专业性学习上表现出更强的能力。许多高校正在用智能技术改造学习环境，比如建设智慧教室、实现智能巡课、智能化学生评价等。吴砥补充说，不少高校也在教学、科研应用中建立相关规则、标准与规范制度，这些都是目前高校正在推进的重要工作，以应对AI时代的新课题。

实习生 贾明皓
中青报·中青网记者
程 思

“你看这个‘悬针竖’，要像人参的主根一样挺拔有力，这才是中医‘正气内存’的意境。”在山东中医药大学综合实训基地的书画活动室里，吕慧媛正手把手指导学生书写中药名。作为该校书法国画协会指导老师、中医药综合实训基地宣教部副主任，吕慧媛带领学生以书画艺术为载体，借助国潮激活传统文化生命力，走出了一条独具特色的传承创新之路。

2010年，山东中医药高等专科学校书法国画协会应运而生。“书画是中华美学的核心载体之一，也是提升青年学生文化自信的精神锚点。”在吕慧媛看来，协会的创立是“双向奔赴”的结果——既是校园文化建设的

需求，也是一群热爱传统文化的师生的共鸣。吕慧媛毕业于鲁迅美术学院，她接过协会指导教师的任务，以美术专业背景结合10年的中医药文化传播经验，将书画艺术与中医药文化的融合创新作为社团发展的核心方向。

学校里设有中医药综合实训基地，基地馆藏书画资源丰富，吕慧媛经常带着学生流连于各个展厅之间。“这些馆藏不是冰冷的展品，而是可触摸的文化教材。”吕慧媛解释，学生通过临摹这些真迹，不仅能提升技法，更能理解古人“医艺同源”的智慧。学校中医药综合实训基地搭建的非遗驻馆项目，也让剪纸、茶艺、拓片等非遗技艺走进社团活动，为传统文化传承注入多元活力。

国潮文化的兴起，为文化传播打开了新窗口。吕慧媛带领社团跳出“闭门练字”的传统模式，将书画艺术转化为贴近青年生活的时尚表达。中药植物冰箱贴制作活动中，学生们用国画技法描绘薄荷、金银花的形态，再配上“清热解毒”“疏散风热”的书法注解，让小小的磁贴成为移动的文化载体；制作氛围台灯时，大家克服布料晕染的技术难题，将《本草纲目》中的插图与书法结合，让传统美学“照亮”宿舍生活。“看到自己画的台灯被同学摆在桌上，那种文化认同感与价值感特别强烈。”在协会会长、中医学专业2024级学生张焕宇看来，这种“看得见、用得上”的创作，让同学们对传统文化的热

爱愈发深厚。

跨界融合活动的开展，激发传统文化活力。每年中秋，协会举办的节日活动都是校园盛事，红灯笼挂满长廊，灯谜中既有“当归”“远志”等中药谜题，也有党史知识问答。汉服社学生身着传统服饰，引导师生进行体验，书法国画协会成员则现场创作中秋主题书画，将“花好月圆”的愿景与中医药文化巧妙融合。“去年有位老师带着孩子来参加，小朋友拿着我们写的‘福’字书签不肯放手，说要贴在作业本上。”这样的瞬间让吕慧媛坚信，传统文化的种子正在青少年心中生根发芽。

非遗技艺与传统书画的碰撞，让传承文脉向下扎根。吕慧媛依托学校的中医药综合实训基地资源，为学生搭建起常态化交流平台。联合剪纸协会开展“中药植物剪纸”活动时，学生先对照《本草纲目》研究黄芪的羽状复叶、甘草的蝶形花冠，再用剪刀复刻纹路；与杏林青春宣教团合作“一杯清茶问古今”活动时，同学们用书法题写典故装饰茶席，搭配金银花、玫瑰花等中药茶饮。“剪纸时的专注、品茗时的沉静，都是传统文化赋予我们的内心力量。”张焕宇感慨，“传统文化从来不是束之高阁的古董，而是可体验、可实践的生活方式。”她至今记得第一次参与剪纸活动的场景，起初她因剪不好金银花藤蔓的曲线而气馁，在老师“像写行书一样把握节奏”的点拨下才慢慢找到手感。

如今的书法国画协会，已成为校园里传播传统文化的中坚力量。“传统文化的传承既要守住‘笔墨精神’之根，也要搭好‘国潮表达’的桥梁。”吕慧媛说，未来社团将继续依托学校中医药综合实训基地资源，探索更多“传统+现代”的文化传播路径，让中华优秀传统文化在青年一代中薪火相传、生生不息。

岐黄笔下舞，新韵纸上兴

——山东中医药高等专科学校师生以书画传承文化根脉

中青报·中青网记者 卞心怡
实习生 贾明皓

“原本以为只是单向的知识灌输，没想到是全程沉浸式的深度体验。”西北大学的吕凤瑶在回顾参与“青云计划”未来媒体人实训营时，难掩兴奋与惊喜。她坦言，活动不仅提供了大量行业干货，更通过实地参访企业、与业内资深人士面对面交流，让她真切触摸到了就业市场运转的真实脉搏，对行业的理解也更加深刻立体。

正值秋招关键期，来自全国40余所高校的近50名大学生记者汇聚深圳，参与由中国青年报社、中青校媒与BOSS直聘联合发起的“青云计划”未来媒体人实训营活动。此次活动紧扣秋招节点，围绕学生求职实际需求，设置了“职场人的一天”深度体验、“求职避坑指南”主题分享及“简历通关密码”实践教学等环节，助力大学生们在媒体实践与职业准备方面双向提升，增强秋招竞争力。

在正式“体验职场人的一天”之前，大学生们参与到了破冰环节中。破冰环节迅速拉近了学生之间的距离。首都师范大学的杨渊凯坦言自己一度有些怯场，“因为太久没有参与类似这样的活动，一开始的自我介绍环节我挺紧张

“最真实的行业‘第一现场’”——

大学生在“青云计划”实训营收获职场干货

的。”但现场所有人的热情活跃很快打破了隔阂，让他仿佛穿越回本科时期和同学们并肩的日子。

“你们知道AI对求职有什么帮助吗？”当BOSS直聘相关负责人介绍AI如何赋能求职时，在场的大学生记者表现出浓厚兴趣。武汉大学的曾伊可感叹，AI拓宽了她的求职视野，让她发现更多潜在适配岗位。杨渊凯也认为，“用AI提炼润色简历核心要点”的方法既新颖又实用。山东中医药大学专科学校的赵明瑞称他一定会尝试使用AI模拟面试功能。“以前，对于面试，我会有焦虑和未知感，了解到AI模拟面试功能后，我准备立即用上，从而缓解对面试的焦虑和未知感。”

参访互联网企业、与人力资源负责人面对面交流的环节，令吕凤瑶印象深刻。“这是最真实的行业‘第一现场’，比任何课本都生动！”她感慨道，在企业

参访中，她直观感受到了互联网公司开放高效的团队氛围，了解到了一线岗位面临的核心挑战；而人力资源负责人分享的真实案例——比如“如何避免内容创作中的无效投入”“职场沟通中的避坑要点”等，都是没有实战经验就无法触及的干货，“冲击力特别强，让我对‘职场人’的定位有了更具体的认知”。

“很幸运，我的简历得到了人力资源导师的一对一点评，最大的启发就是学会用‘STAR法则+数据化’的模式优化简历。”吕凤瑶解释，“STAR法则”能清晰展现她之前实习经历的逻辑，比如“策划活动吸引500多人参与”“撰写推文阅读量提升30%”等，能让人力资源相关人员一眼就看到个人能力和实际价值，“这个方法特别实用，我立刻修改了自己的简历”。同时，她也总结出优秀简历的构成要素：明确的求职意向、合理的期望薪资、结构化的内容呈现以及

简洁美观的排版。赵明瑞同样从简历指导中获益匪浅：“之前面试我只会罗列能力，却没意识到呈现成果才是关键。导师帮我找到了‘想做’和‘能做好’之间的平衡点。”

简历修改环节，曾伊可也将简历交给了人力资源导师，并根据导师提供的意见进行了修改和完善。“在此之前，我没有过一对一改善简历的机会，只能凭借自己在互联网上的摸索，或者听取学长的建议。这样一対一的环节，让我更加深刻地了解到了用人单位的需求。”

此外，接触大学生自媒体博主、参观互联网企业内部运作，也让曾伊可对新媒体运营岗位产生了新的兴趣。“我原先主要接触传统媒体，不清楚新媒体具体要做什么、该如何准备。通过这次活动，我明确了该岗位所需的技能和自己该突出的优势。”

此次经历让吕凤瑶更加坚定了职业方