



N 北京青年报 北京晚报

雪琪，一位在市场营销行业拼搏了7年的“95后”，曾经深陷晋升瓶颈与副业探索的困扰之中，她没料到，化解自己职业焦虑的“良方”竟然是 AI 工具 DeepSeek；玖玥（化名），一名应届毕业生，不久前她还在四处求职，使用 DeepSeek 进行简历优化及面试“预演”后，她的求职之路竟“峰回路转”……

如今，DeepSeek 在就业领域的应用日益广泛。除了最为基础和常见的协助办公功能外，众多年轻人已经开始利用 DeepSeek 强大的算力，为自己的职业决策提供辅助。这些年轻人的探索，勾勒出了另一种 AI 时代职业发展的新图景。

应届生“破局” 用 DeepSeek 改简历 连获 4 家 offer

在法学专业毕业生玖玥的求职历程中，DeepSeek 扮演着极为关键的“战术指导”角色。经历了数月简历投递却毫无回音的遭遇后，她通过 DeepSeek 对简历进行优化，成功将“平平无奇”的经历“点石成金”。

在简历的自我介绍部分，原本单薄的“法院实习”经历，经 AI 重构为“独立归档 200+ 案件电子卷宗，协助起草 15 份裁判文书底稿，参与 3 类民商事案件全流程跟踪”等可视化成果；以往那种不痛不痒的“熟悉法律法规”等表述，也被 AI 改写成“构建民商法知识图谱：以《公司法》为重点，延伸关联 238 个裁判要点”；就连选修课程《法律大数据分析》，也被 DeepSeek 敏锐地挖掘出“处理 2000+ 裁判文书”这种体现跨学科价值的内容。

“我从未想过自己那些基础工作竟蕴含着如此多可挖掘的价值点。更没想到选修非核心课程的经历经过拆解后，竟然能够成为自己作为复合型人才的有效佐证。”玖玥感慨道。

更让玖玥惊喜的是，DeepSeek 提供的面试技巧。针对法学专业人员的特点，AI 建议她突出“法律+跨界”的复合优势，并且设计出“3 秒黄金开场白法则”话术。有一次面试时，面试官突然要求玖玥评价自己的逻辑能力，她套用 DeepSeek 给的备用答案进行了回答。

DeepSeek 还成功预测过面试问题。玖玥清晰地记得，在第二天的面试中，她果真被问到“作为应届生如何弥补经验不足以及零经验转行有哪些优势”，那一刻她难掩内心的惊喜。

玖玥注意到，她回答时面试官一直在点头记录，这些由 DeepSeek 贡献的策略和技巧让她在群面中脱颖而出，最终斩获 4 个 offer 并成功入职。而在此之前，玖玥的面试成功率仅为 70%。

对于同样处于求职进程中的小刘来说，DeepSeek 的价值在于突破其认知边界。小刘曾将自己的就业经历、高考成绩、证书等信息提供给 DeepSeek，用以获取最适合自己的职业规划。

系统结合她之前在企业做内部培训师的经验，建议她考取中职专业课教育资格证。小刘对此很感兴趣，一来她有相关经验，二来这份工作稳定，符合她现阶段的需求。“我已经完成报名，在准备考试了。”小刘说。

AI

职业顾问崛起

DeepSeek 助力年轻人进入职场

中层突围 DeepSeek 解决了 她的职业焦虑

30 岁的雪琪正处于典型的中层管理者困境：虽为初创品牌总监，却面临着晋升瓶颈与转型焦虑。“传统咨询建议多在既有赛道上精耕，但 AI 让我看到了第二增长曲线的可能性。”她展示着 DeepSeek 生成的品牌从业者职业规划方案，文字中交织着主业深耕与个人 IP 打造的复合路径。

这份规划报告涵盖五大板块，精准地切中了她作为现代职场人的生存痛点。其中“30+ 职业规划的 3 条红线”警示部分，让雪琪深感共鸣：“其一，拒绝伪高管陷阱，避免头衔虚高却无实际权力；其二，防止过度依赖单一技能；其三，平衡‘求稳’与‘试错’，建议将 30% 的精力用于探索副业。”雪琪觉得这与她当前在职场的真实状况十分契合。尤其是“30% 精力试错副业”这一建议，与她在业余时间于社交平台运营职场账号的实践不谋而合。

雪琪感叹，要在社交平台上孕育和打造自己的个人 IP，至少要花两三年时间，而 DeepSeek 一下子就把要点点明了，这仿佛是对她未来发展方向的又一次确认。

目前，雪琪已经让 DeepSeek 依据职业规划建议列出了具体的行动计划表，其中包含一个月内实现社交账号涨粉 1000 人的计划。雪琪按照它设计的提升互动链路发布了两篇推文，涨粉效果极佳。“以前，互动总量达 1000 的文章，涨粉数据可能只有几十个；而新发布的这两篇文章，表面上互动量虽不及之前，但涨粉数据却是之前的两倍。”

此前雪琪倾向于通过向身边的行业专家咨询或与猎头沟通的方式来化解自己的职业焦虑，并且不断梳理自身的发展脉络。他们给予雪琪的职业发展反馈，更多是较为稳定且低风险解决方案。

雪琪觉得，询问 DeepSeek 相当于同时询问了 1000 个人甚至更多，得出结论的深度和广度确实存在很大差异。她还提到，有时向年长的前辈请教，他们的认知局限于自身所在的行业以及过去几十年积累下来的经验，这些经验可能并非最新的，他们所能给予的更多是情绪价值。

理性边界 DeepSeek 无法代替 个人的职场“修行”

值得称赞的是，这些看似完美的 AI 在职场发挥作用的故事背后，使用者们普遍有着清醒的认知。他们既善于利用工具突破认知的边界，又对技术依赖持有警觉之心。

小刘在深度使用 DeepSeek 的过程中，察觉到了它存在的局限性。例如，她曾试探性地询问 DeepSeek “为我寻找一份只需工作 8-9 个月的高薪工作”，DeepSeek 给出的回答是建议她前往南极科考站做后勤工作。这一结果让小刘哭笑不得，她觉得，DeepSeek 有时显得过于理想化，欠缺对实际情况的考量。

“DeepSeek 主要是进行数据分析，对于岗位的实际情况或许会存在预估偏差。我觉得这种观点是很合理的，对待 DeepSeek 应保持中立态度，既不过分依赖，也要有自己的主见，毕竟 AI 仅仅是一种工具，绝不能让它主宰我们的生活与判断。”小刘说。

玖玥也在实践中总结出了一个“40% 法则”：DeepSeek 就如同她的职业私人律所，能够提供 60% 的战术支持，而剩下的 40% 则需要她自己像反复进行模拟法庭演练那般去努力。

玖玥实际上是个颇为社恐的人，很害怕面试。最终借助 DeepSeek 能拿到 4 个 offer 确实超乎她的预期，但这绝不是偶然。她说，就像法律检索，工具能快速定位法条，但如何组织论证还得靠自己。

当初，为了一次群面，玖玥在 DeepSeek 提供的建议之外，还特意自创了 6 种角色话术模板。这种创造性的转化正是 AI 难以替代的人类智慧的体现。玖玥认为：“不能完全依赖 AI 来指导就业，求职者自身也要发挥主观能动性。”

而在雪琪看来，DeepSeek 功能强大，并且似乎能够弥补人与人之间的信息差，但最终的效果还是取决于使用者的认知能力和执行力。

焦点 “孩子学什么 才不会被淘汰？”

“什么行业会被 DeepSeek 淘汰掉？”随着 AI 的快速崛起，这种充满焦虑的提问近年来层出不穷。连帮助学生和家长规划专业方向的张雪峰，也面临自己会不会被淘汰的拷问。

在社交媒体上，网友们热衷于向 DeepSeek 提问：“孩子学什么才不会被淘汰？”记者也提出了这个问题，而且还请 DeepSeek 结合当前就业形势，给 2025 年高考考生推荐专业。DeepSeek 回答中包括：“2025 年专业选择应聚焦科技前沿、绿色经济、健康医疗、数字化转型四大方向，同时结合个人兴趣与能力，避免单一指标决策。建议考生通过职业测评、行业实习等方式深入了解目标领域，并关注交叉学科（如 AI+ 医学）带来的新机遇。”

记者将这个答案转给在大学负责招生的潘老师，她的回答简单直接：“我觉得说得挺对的。”她认为 DeepSeek 会帮助普通家庭在收集专业知识时，节约很多时间，不过她也提醒：“在沟通方面，它可能要比人差一些，选择专业方向的前提还是要了解个人特点，选择适合的。”

了解专业行情，能在多大程度上缓解家长的焦虑？冯嘉嘉最近思索了很多。“我一直在想，我们的孩子——AI 时代的原住民，该如何处理知识和信息？”冯嘉嘉是一个初二女孩的妈妈，“DeepSeek 的答案，它说 AI 是‘学习加速器’而不是‘答案复印机’。”

在更进一步的交流中，DeepSeek 给出了一段意味深长的回答：“保持好奇，保持怀疑，最重要的是……别忘了偶尔关掉屏幕，去感受那个会有风吹落叶、会流汗摔倒的真实世界呀！”

建隆制图