



# 给AI“当老师” 值得尝试吗?

北京日报  
深圳晚报

写诗作画样样精通、诊病解题事事都行……如今,“十项全能”的AI令人惊叹不已。作为幕后推手,AI训练师逐渐走入大众视野。从数据“搬运工”,到专家“培养者”,AI训练师见证了人工智能的飞速发展,自身也正经历着日新月异的变化,甚至悄然催生出新的培训需求。那么,AI训练师到底是做什么的?为何会成为市场需求的热门职业岗位?对于想要进入AI行业的人来说,成为AI训练师是不是一条值得尝试的职业道路?



建隆制图

## 现状

### “半途出家” 从数据标注做起

今年初,物联网专业本科毕业的小雅正式进入互联网大厂外包公司,成为一名AI训练师。“主要做数据标注,我分到的是数学方向,用LaTeX这种工具写解题过程。”

小雅坦言,这项工作并不需要太多专业背景,“有规则文档,对照着把步骤整理出来。”

去年底,美术专业出身的小琳也从UI设计师转行成为AI训练师。“之前做了10年设计工作,后来觉得这个行业快要被AI取代,于是选择改行。”小琳发现,如今的工作与设计基本毫无关系,“我主要做文本类的数据标注,按照公司规则对模型生成的内容打分、改写,从而训练大模型。”对于这份新工作,小琳有着自己的理解,“可以把大模型想象成一个小孩,你要教这个小孩怎么输出更合理的内容。如果小孩犯错,还要给纠错。”

相比起这两名刚入行的“新手”来说,小磊俨然已经是行业里的“老兵”。作为金属材料专业的肄业生,小磊手中的最高学历只有高中。2018年,从事客服工作的他偶然接触到智能客服产品,“当时在一个外包项目里负责辅助互联网大厂的训练师做数据标注,一年后被训练师介绍过去专门做这个。”

“最初主要为智能产品做个性化需求落地,以问答为主,可以算小模型,通过搭建知识库、调整问答策略来提升回答质量。”2022年以来,小磊转向从事与大模型有关的数据标注,主要负责提供各种语料,并带领资源团队进行数据生产。“需要与算法技术团队密切沟通,将他们对数据的需求转化为具体的标注规则。”

以常见的问答文本标注为例,小磊不仅要制定答案质量的打分标准,如考量回答的正确性、全面性等,还要对低分答案进行修改,将其转化为高分答案。“规则都是五花八门的,永远不知道下一批任务的规则是什么。”

现阶段,小磊面对的数据标注规模动辄上万甚至几十万条,需要团队协作完成。“团队规模根据项目需求动态调整,小的时候可能只有五六个人,大的时候则可上百人。”

## 变化

### 岗位细分 薪资待遇差别大

在行业内打拼多年,小磊目睹了大模型出现对AI训练师带来的影响。“在大模型出现之前,AI训练师的工作相对聚焦。”小磊回忆说,“以前输出内容主要依赖知识库检索,数据标注只是重新设计表现不好的语料,标注工作相对轻量,问题触发的内容也都是行业内部知识,可控性比较强。”

自从大模型诞生,这项工作变得复杂许多。“现在任务类型多种多样,除了文本以外,还可能有图像、音频等,大模型根据语料推理出来的答案也更加不可控。”小磊提到,DeepSeek的出现也给行业带来很大变化。“过去大家都在堆语料,觉得越多越好,但现在要打个问号,思考是不是应该调整方向。”小磊说,以往做小模型的知识库构建时也曾遇到过类似问题,“一开始确实堆的知识越多效果越好,但超过临界值以后,反而会出现意图缠绕,知识变得混淆不清。”

尽管大模型的功能日益强大,但小磊发现问题也日渐凸显。“大模型确实很擅长公文写作,只是精准度依然有限。像央企国企的公文,通常要求比较高,大模型暂时还很难达到这个标准。”

此外,“AI幻觉”也成为备受关注的热门话题。“大模型在回答时出现错误,甚至‘一本正经地胡说八道’,背后原因可能是多种多样的,其中就包括语料的质量问题。”

为了提升语料的质量,小磊会严格筛选可靠信源。“比如,文本类主要选择权威新闻、期刊和实体书等,而不是一些营销号的内容。”在标注过程中,小磊也会对标注人员进行规范培训,要求他们按照标准流程进行信息采集和处理。同时,团队还会参考其他大模型的回复,“相互借鉴,不断优化自己的模型。”

在大模型的推动下,AI训练师的岗位不断细分。“之前给AI当老师,主要是教基本知识,有点像教小孩子学常识。现在AI具备了一定的认知能力,就需要有更高水平或者更专业的人来教它高阶思维。”据小磊介绍,现在大模型涉及越来越多专业领域知识,也就需要更多具备医疗、教育、法律等专业知识背景和从业经验的人才加入进来,“这些专业性强的语料生成,外行确实做不了。”

在小磊看来,岗位细分的同时,AI训练师的薪资待遇差距也在拉大。“像基础的数据标注岗位,月薪可能只有几千元,而大公司里要求较高的岗位,月薪可以达到三五万元。”

## 培训

### 岗位需求不断增加 相关培训迅速兴起

记者在调查中了解到,随着AI训练师岗位需求不断增加,相关培训迅速兴起。

“现在很多人转行做这个,培训班上什么专业的都有。有刚毕业的,也有工作好多年的。”上岗前,小雅就报班参加了AI训练师课程。“一共也就10次课,其实报班就是为了心里有个底,其实也可以自己投简历,面试多了自然就知道会问什么,面试通过以后可以在干中学。”

转行前,小琳同样选择先报班“补课”。“算是回流了,2013年刚毕业那会儿就在这个机构学的UI设计师。这两年好多设计师的工作干不下去,机构就又开了AI训练师的课,让大家学完尽快转行。”说到这里,小琳不由得苦笑,“我要是有讲课的天赋,我也去开班了,还是开班赚钱。”

记者在社交平台上搜索,发现不少分享转行经验的AI训练师都在小琳所说的这家机构报过课。

“我们的AI训练师课程是就业导向的,需要线下学习,在北京、深圳、杭州都设有校区,这些城市的工作岗位也比较集中。”据机构工作人员介绍,培训持续5周,上课时间安排在周末,共10次课。从大纲来看,课程相当紧凑,学员需要在一天之内学习大模型行业通用规则、单轮对话项目实训、多轮对话项目实训和AI训练师必学代码课。“学完专业课,会分配一对一的就业辅导老师。”

工作人员称,学费每期涨1000元。“现在报名的话是第13期,3月29日开课。原价22999元,最近几天有一个拼团折扣价,优惠完20999元。第14期的话是5月10日开课,差不多就是这么一个招生节奏。每期50名学员,分成两个班。”

在去年10月的培训中,小琳从课上了解到Reward模型、RAG项目等内容。“但这些只是基础知识,到了公司还是要靠自己在实际工作中摸索。”如何在简历上和面试时解决零经验的问题?小雅从培训中学到了应对策略,“可以结合以前的经验,把AI融入进去。”

作为过来人,小磊发现,很多数据标注方面的外包公司招聘需求很大。“这项工作相对比较枯燥,成长性也有限,很多人干一段时间就走了。”小磊说,“如果本身学历有限,对这一行感兴趣,暂时也没有太多机会和选择,那么不妨尝试从数据标注做起,起码也算接触了这个行业,后期通过工作经验积累,也能慢慢往更高阶的训练师方向转。”

至于要不要报班,小磊表示没必要盲目跟风。“如果只是做数据标注,其实要求没那么高。就算是为了应对面试时的问题,也未必需要花高价报班,完全可以自己找一些相关知识自学一下。”

## □相关新闻

### 学习使用AI 实现职业跃升

“在人才市场发生结构性变革的当下,如何通过学习成为驾驭AI的‘指挥官’,已成为职场人的必修课。”国家三级职业指导师、高级人力资源管理师朱芬燕指出,随着AI对各行业的影响逐渐深入,越来越多的求职者或职场人将学会与AI共生、共塑未来。

“学习能力是‘职场保鲜剂’,我们都要修炼持续成长的精神头。在这个‘人机共舞’的时代,求职者要有拥抱技术的勇气,找准定位、持续进步,每个人都能在AI时代找到属于自己的坐标。”朱芬燕说。

高级工程师、工信安全人工智能专家邵俊表示:“AI技术发展确实会带来职业迭代,就像汽车淘汰马车夫却创造司机职业,AI将催生更多创造性岗位。我们鼓励大家主动靠近新兴的、具有趋势性的职业,学习相关技能,更好地适应时代新要求。”

邵俊建议,可以先大胆使用AI工具,学习初期不必过于在意使用效果,重点是“先迈出第一步”;还可寻找正规机构或社区课程,比如深圳工会等政府单位提供的公益性课程,助力自身AI学习和职业发展。