

从职场“外挂”到生活“补剂”

## 年轻人解锁 DeepSeek 新玩法

今年,DeepSeek 凭借“零门槛接入+全时智能交互”的颠覆性体验,一上线便迅速掀起现象级热潮。年轻人更是解锁出它的多样打开方式:有人将其视作“心灵树洞”,有人将其化作“生活管家”,还有人把它当作“职场领航员”……这场由 AI 驱动的创造力革命,正悄然影响着当代青年的生活方式与价值坐标,为数字化时代注入全新活力。

情绪疗愈师:  
为年轻人释疑解惑

“被老板骂后,如何继续工作?”“很难接受自己的肥胖,我该怎么办?”“我已经 30 岁了,为什么还是摆脱不了原生家庭带来的影响?”……当下,越来越多的年轻人打开 DeepSeek 对话框,输入自己的人生难题,渴望在其中寻找答案。

职场新人小冯被领导当众批评后,在 DeepSeek 对话框里敲下“我是不是真的很没用”,“D 老师”用数据分析展示“90%职场新人都会经历自我怀疑阶段”,并附上情绪急救包(正念练习、职场沟通技巧等),纾解小冯情绪的同时,帮她肯定自我、重塑自信。30 岁的小李在接到母亲催婚电话后陷入焦虑,他向 DeepSeek 提问:被亲情绑架的窒息感该如何缓解?“D 老师”不仅用心理学理论解释“代际沟通困境”,更模拟出“温和拒绝话术库”给他支招。

“有时候,我们需要的不是完美答案,而是一个能接住情绪碎片的空间。”小李感慨道,“向 DeepSeek 倾诉时,它不会一味说教、不会追问我的狼狈,而是用科学的方法帮我重建内心的秩序。”

在这场情绪革命中,AI 正以特有的方式,为“鸭梨山大”“十分蕉绿”的年轻人提供着恰到好处的心理按摩。这种 7×24 小时在线的“数字树洞”用知识赋能替代空洞安慰,为无数个“小冯”和“小李”伸出援手,助其从情绪泥潭中脱困。但需要提醒的是,如果有严重心理问题仍需寻求专业帮助。

生活美学顾问:  
给时尚旅行新体验

DeepSeek 正在用 AI 技术重新定义生活品质,它以更懂用户需求的方式,为人们的生活带来便利与美好。

旅行达人小唐发现,只需向 DeepSeek 提供出发地、目的地、行程天数及预算等关键信息,就能获得一份细致到每小时安排的个性化旅行方案。令人惊喜的是,DeepSeek 还能实时同步提供机票和酒店的优惠资讯。他感叹道:“过去制订旅行计划需要浏览海量游记攻略,如今通过与 DeepSeek 智能对话,就能快速获取专属定制的行程规划,效率太高了!”

除了行程规划,DeepSeek 还能根据目的地气候和流行趋势,提供个性化的穿搭建议。“以前每次旅行前都要翻遍小红书找穿搭灵感,自从发现了 DeepSeek 这个‘穿搭魔法师’,

一切都变得简单又有趣,它给出的穿搭建议不仅实用,还紧跟潮流,可谓是爱美人士的福音!”一位时尚博主在生活 vlog 中一边展示着按 AI 建议整理的行李箱,一边感慨道。

更贴心的是,DeepSeek 还能基于用户现有衣橱给出搭配建议。大学生阿杰输入“我有牛仔外套、灰色卫衣、黑色工装裤,周末约会怎么穿?”,AI 便立刻组合出一套“牛仔外套叠穿卫衣+工装裤+小白鞋”的潮酷穿搭,并补充:“配银色项链增加细节感,适合街头风拍照。”阿杰笑称:“原来我的衣服还能这样搭,AI 比我会玩时尚!”

从精准的旅行规划到个性化的穿搭建议,DeepSeek 让每个人都能轻松拥有专属的生活美学顾问,让每一次出行都轻松无忧,每一套穿搭都更加出彩。

职业解码器:  
解析未来职场趋势

近日,一篇题为《DeepSeek 预测未来十年将消失的十大行业》的公众号文章在网上引发热议,阅读量迅速突破 10 万+。文章基于人工智能发展趋势,对可能面临淘汰的传统行业作出预警。

在这份预测名单中,传统制造业流水线工人、超市收银员、电话销售等职业赫然在列。而数据分析师、人工智能训练师、可持续发展顾问等新兴职业则被列为“未来职业”。#你的工作能被 AI 取代吗#这一话题在微博引发广泛讨论,阅读量已突破 1600 万。

“看完文章后,我立即报名了 Python 线上编程课程。”26 岁的银行柜员小尚告诉记者,“与其被动等待淘汰,不如主动学习新技能。”像小尚这样选择“未雨绸缪”的年轻人不在少数。某在线教育平台数据显示,人工智能相关课程报名量呈近期激增态势。

某科技博主在微博话题下分享:“我的工作有点杂,主要是处理各种服务器安装配置、开发平台应用部署配置等问题,以及整合系统接口 Service Bus(服务总线),估计暂时不好取代。AI 所写代码融合诸多最佳实践,写得又快又好是不可否认的,但目前还不能直接拿来用,需要根据行业实际情况来调整。不过,把 AI 当作工作‘小助手’是十分不错的选择,能帮助我更加高效完成任务。”

医疗材料运营专员张伟近期因晋升通道受限陷入职业迷茫,正在考虑辞职。他抱着“试一试”的心

态,将个人简历、技能清单与职业困惑输入 DeepSeek 对话框。10 秒后,一份精细的职业规划跃然眼前,包括职业建议及转型方向,甚至为他绘制了可落地的“成长路线图”。“看到这份规划时,感觉自己有了努力的方向,未来可期!”张伟向记者说道。

随着 AI 的发展,消失的是岗位,而不是行业。未来的职业世界或将迎来前所未有的重构,但机会永远留给有准备的人。从业者要与时俱进,积极完成数字化转型。

最后,我们向 DeepSeek 发问:你如何看待当下年轻人将 DeepSeek 当作情绪疗愈师、美学顾问和职业预测师这一现象?

DeepSeek 给出回答:年轻人将 AI 工具如 DeepSeek 视为情绪疗愈师、美学顾问甚至职业预测师的现象,反映了当代社会心理需求的深层变化,如数字时代的心理自救、人机共创的审美判断、职业迷茫的算法化投射。这种现象既是技术赋权的体现,也是现代性困境的症状。虽然会存在认知偏差、情感替代等潜在风险,但关键在于培养使用者的“算法素养”——理解 AI 的工具属性,在利用其便利性的同时保持清醒的边界意识。

正如心理学家卡尔·罗杰斯所言:“当一个人被倾听时,他才有可能倾听自己。”AI 或许能提供暂时的回声,但真正的成长仍需回归到人类特有的主体性实践中。

见习记者 赵静茹  
陈嘉欣