

# AI 会替代 白领岗位?



今年以来，OpenClaw 的爆发，让 AI Agent (智能体) 走入大众视野。当 AI 不仅“能说会道”，还能“动手做事”，不少职场人感到喜忧参半，纷纷在社交平台上发问：什么样的工作才不会被 AI 取代？

近期，全球知名 AI 创业公司 Anthropic 发布了一份研究报告，它跳出传统的理论推测，基于旗下 AI 大模型 Claude 的真实使用数据，分析 AI 对劳动力市场的影响，或将解答人们的“灵魂拷问”。

## 1 哪些职业易被 AI 替代？

报告首次引入“观测暴露度 (Observed Exposure)”的概念，来评估一份职业被 AI 替代的风险，即观察那些 AI “理论上能做”的事，究竟有多少已经落地。

根据报告，AI 观测暴露度最高的 10 大职业中，计算机程序员 (74.5%) 高居榜首，紧随其后的是客服代表 (70.1%)、数据录入员 (67.1%)，三者的观测暴露度均超过三分之二。此外，医疗记录专员、市场研究分析师、销售代表 (批发和制造业)、金融投资分析师等岗位，同样有着较高的 AI “渗透率”。

“这些岗位大多是‘电脑屏幕工作’，业务流程的标准化程度高，容易被拆解为固定的 SOP (标准作业程序)，比如代码有语法规则、客服有话术模板、数据录入有格式规范，容易被 AI 算法学习和复制。”国研软件创新研究中心主任李栋分析道。

相形之下，不少依赖体力劳动的职业，如厨师、摩托车修理工、救生员、调酒师、洗碗工等岗位，几乎完全没有受到 AI 的冲击。

为何学历门槛更高的工种，反而更容易被 AI 渗透？

在李栋看来，这一现象看似反常识，实则由 AI 的技术路线决定——“目前的 AI 大模型诞生于数字世界，其训练依赖海量的文本、代码、图像等数据，这与白领们敲击键盘生成的代码、报表、图文刚好‘专业对口’。而反观蓝领岗位，涉及复杂物理世界的多模态交互，短期内仍处于 AI 的能力‘盲区’。不过，随着具身智能等技术的发展，打破这道‘认知边界’恐怕只是时间问题。”

## 2 AI 真会“杀死”白领岗位吗？

难不成，AI 真要“杀死”这些白领岗位？答案是否定的。

报告揭示了一个关键矛盾：尽管 AI 在理论上可以覆盖大量的职业任务，但在真实商业环境中，其实际渗透率远低于预期。以计算机与数学类职业为例，其 AI 理论覆盖率高达 94%，而实际仅为 33%；再如商业与金融、管理、法律、建筑、艺术与传媒等职业，AI 理论覆盖率均在 80% 以上，但实际却不足 30%。

至于造成这种落差的原因，报告归结为四重障碍：模型局限、法律约束、系统壁垒、人工验证。

技术上，AI 偶尔出现的“幻觉”，即“一本正经地胡说八道”，使之无法在关键场合被委以重任；合规上，医疗、金融、法律等领域已划下监管红线，严禁 AI 独立决策。更关键的是责任归属问题，正如一位从业者所言：“AI 有一个问题不能解决，那就是背锅。”

一个典型例子是“授权药物续方并向药房提供处方信息”。理论上，AI 扫一眼病历就能开药。但现实中，恐怕没有病人敢把性命托付给 AI，而医院也无法承担未经审核就让 AI 擅自写处方的风险。最终，这项工作还得靠医生签字把关，确保对病人的健康负责。

正因如此，目前 AI 的大规模应用，尚未引发“失业潮”：自 2022 年底 ChatGPT 发布以来，美国高 AI 暴露度职业的失业率，与 AI 低暴露度群体基本一致。但报告还捕捉到一个警示信号：22 岁-25 岁的年轻劳动者，在高 AI 暴露度职业中的新工作入职率较 2022 年下降约 14%。

这意味着，未来的职场入门门槛将逐步抬升。广大职场人不仅要“会干活”，更要学会“管理 AI 干活”，找到人机协作的最佳打开方式。

## 宁波从业者： 让 AI 成为个体的“放大器”

这份报告反映的趋势，和不少宁波 IT 从业者的感受不谋而合。他们认为，目前 AI 扮演的角色是“生产力放大器”，而非“岗位替代者”。即便在 AI 替代率高的行业，人类的专业判断仍是不可或缺的核心竞争力。

“有人说，‘程序员创造 AI，AI 却来革程序员的命’，这并非事实。”宁波钧奕智能科技有限公司总经理吴大钧是一位 IT 创业者。他告诉记者，目前，他们公司 90% 的代码都由 AI 生成，但这并不意味着 AI 能替代程序员，因为代码的质量上限，取决于使用者的认知水平。

吴大钧说，尽管 AI 降低了编程的门槛，让“小白”也能通过“Vibe Coding (氛围编程，即通过自然语言生成代码)”制作简单的应用。但一旦涉及到复杂的业务场景，没有专业人士对提示词进行把关，写出的代码往往逻辑混乱，形成维护成本极高的“技术债务”。

“未来，一名程序员的价值，不在于写代码的速度，而在于架构设计的底层思维。他们懂得选取最优的算法和工程指令，协调算力和存储的资源配置，并用专业术语驾驭 AI。比如精准地告诉 AI ‘用 Hash 算法实现指纹的特征识别’，正是外行不具备的判断力。”吴大钧说。

这种“人机协作”而非“机器换人”的逻辑，在宁波另一大支柱性行业——外贸中同样显著。

“我们正在用 AI 重塑传统的外贸流程，比如传统的报关单制作，需要业务员手动录入商品的名称、成分、款式等信息，既琐碎又耗时。现在，我们用 AI 自动解析录入单据，将原本 1 小时-2 小时的时间压缩至 2 分钟-3 分钟。”宁波知名外贸综合服务平台——中基惠通旗下潜海科技 (宁波) 有限公司产品经理彭超告诉记者。

彭超认为，对外贸企业来说，技术工具起到的更多是解放生产力的作用，当 AI 接管单据录入等重复劳动，人的价值将从“屏幕操作者”转向关系维护者和需求洞察者，投身于 AI 无法替代的创意设计、客户沟通等“人情味”更足的领域。

李栋认为，AI 终究是人类智慧的延伸，而人的可塑性永远大于机器。在 AI 时代，一些阅历丰富的职场人，还能将自身的工作经验，提炼出可复制、可推广的“Skill (技能)”，这恰是 OpenClaw 等热门 AI 工具的内核。而 AI 的进步也将倒逼人们重新梳理工作流程，让更多奇妙思想照进现实。

与其因 AI 替代工作而感到焦虑，不如借 AI 的杠杆拓展认知的边界。这是宁波从业者的共识，也是用理性面对 AI 时代的方式。

记者 严瑾