

AI时代的职场信仰：在效率风暴中守住人的价值

帮助基督徒职场人士理解AI带来的生产力变革，并从信仰视角确立应对挑战的属灵锚点。

职场真相：被AI加速的“效率陷阱”

+145%
即时通讯工具

+46%
周六生产力时长



+27% - 346%
数字化使用时间增长率
(总体工作应用程序)



近4倍

低AI采用行业

高AI采用行业
(生产力增速)

行业生产力鸿沟扩大

高AI采用率行业的生产力增速是
低采用行业的近4倍



工作量不减反增，专注力下降

员工应用AI后工作时长增加27%-346%，
日均专注时间却减少23分钟。

真正的危机是“技能过时”

核心挑战并非被AI取代，而是个人学习速度难以赶上技术更迭。

属灵回应：重申人的独特性与管家使命

抗拒“效率偶像”，追求“同在”

以耐心、真理与真实社群连接，
取代算法带来的即时性与碎片化。



人的核心价值：按神形象被造

AI能模仿、能计算，但不会敬拜、不会爱，
也无法建立真实的道德关系。



成为智慧的“职场管家”

学习AI提升效能的同时，应为弱势群体
发声并参与AI伦理对话。

