

家长咖啡会 · 2026年10月14日

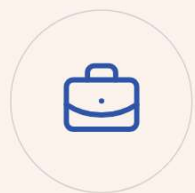
AI时代，工作的未来与教育的未来

孩子们未来的工作 还不存在，

那么，哪些能力最重要？

今天上午

从职场的变化讲起，最后落到在家能做什么。



1

工作正在被改写

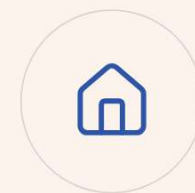
最稳妥的职业也不例外



2

领先靠三种能力

主动性、审美与匠心



3

家庭现在能做什么

三点建议

我们在 ISB、加州理工、哈佛、布朗和清华求学，
做过的正是AI如今在自动化的工作。



羊筱涵

Jing Jing Yang

ISB 2019届

高中起就与中国科技和AI公司合作，
帮助它们走向海外

求学



INTERNATIONAL
SCHOOL OF BEIJING
北京顺义国际学校



BROWN



清华大学
Tsinghua University

工作



Deloitte.



CICC
中金公司

KIMI



安广宁

Phillip An

福布斯30U30

Skylarq AI 联合创始人兼CEO
Homebase 联创兼前COO（融资超5000万美元）

求学

Caltech



HARVARD



清华大学
Tsinghua University

工作

Goldman
Sachs

McKinsey&Company

LinkedIn

今天想回答的问题

当AI几秒钟就能做到所有这些，
孩子还必须学会什么？

第 1 部分

AI已经在改变工作，
包括家长最信赖的那些职业。

以医学、法律和金融为例

1 工作正在被改写
最稳妥的职业也不例外

2 领先靠三种能力
主动性、审美与匠心

3 家庭现在能做什么
三点建议

在大约一半的职业里，
至少四分之一的任务已经用上了AI。

ANTHROPIC

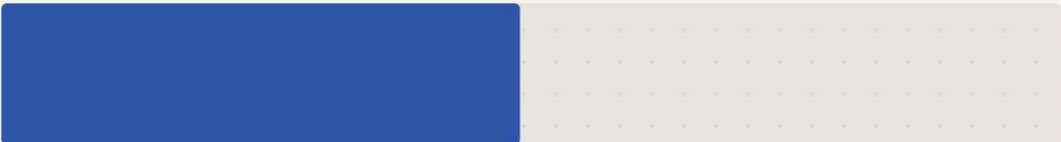
至少四分之一的任务用到AI的职业占比

2025年1月报告



36%

2026年1月报告



49%

Anthropic 经济指数，2026年1月15日：至少25%的任务用到AI的职业占比（2025年1月报告为36%）。2026年的数字汇总了多期报告的数据，反映的是人们使用 Claude 的情况，不是对所有劳动者的普查。

医生·中国的一项随机对照试验

用AI的眼科医生，诊断正确率92%；
不用AI的只有75%。

EYEFM 试验·《自然·医学》

患者获得正确诊断的比例

不用AI的眼科医生



75.4%

借助AI的眼科医生



92.2%

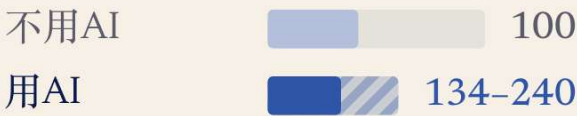
上海交通大学、清华大学等，《自然·医学》，2025年8月28日：单中心，668名患者、16名眼科医生，视网膜筛查；正确转诊率也从80.5%升至92.2%

用法学生做的试验里， 用AI的人在多数法律任务上多做了34%到140%。

美国随机对照试验

+34–140%

6项法律任务中，
有5项借助AI完成得更多



中国大陆律师

93%

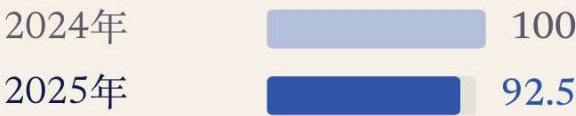
的律师和实习律师已经在用AI



美国大型律所

–7.5%

2025年新招应届律师人数，
为2014年以来首次下降



Schwarcz、Manning、Prescott 等，《AI赋能的律师工作》，127名法学生，2026年；律商联讯对中国大陆404名法律从业者的调查，财新，2025年8月29日；美国全国法律就业协会（NALP）2025届报告，2026年8月5日，未将下降仅归因于AI

在中国最大的银行工商银行，
AI在2025年承担的工作量约相当于全行员工的13%。

5.5 万人年

ICBC ②

由AI“数字员工”承担的工作量；全行员工约41万人

7800 个岗位

standard
chartered

企业职能岗位将在2030年前削减，
CEO 称之为替换“价值较低的人力资本”。

中国工商银行2025年年度报告，2026年3月27日（13%为我们的估算）；渣打银行投资者活动，2026年5月19日：削减15%的企业职能岗位；CEO Bill Winters 事后为这一措辞道歉

亚马逊CEO说，AI会让公司员工变少。 此后亚马逊已裁掉约3万个公司职位。



2025年6月17日



CEO 致员工信

AI“将减少我们公司员工的总数”

2025年10月28日



1.4万

公司职位被裁

2026年1月28日



1.6万

公司职位再被裁

亚马逊：Andy Jassy 致员工信，2025年6月17日；裁员内部信，2025年10月28日、2026年1月28日。亚马逊同时提到要精简管理层级；Jassy 后来表示，10月的裁员“其实不是AI驱动的”。

谁会留下 · 出自同一封内部信，2025年6月

“那些拥抱这场变化、熟练掌握AI的人.....
将处在能发挥重大影响的位置。”



Andy Jassy，亚马逊 CEO

致员工信，2025年6月17日

这些能力值多少 · 普华永道《2026年全球AI就业晴雨表》

要求AI技能的岗位，
招聘薪资已经高出62%。



普华永道《2026全球AI就业晴雨表》，2026年6月15日：27个国家和地区招聘广告中的平均薪资溢价，未控制学历、经验等因素

我上一家公司有大约120人，
现在这家AI原生公司，不到5人。

之前 · 联合创始人兼COO



TechCrunch

Homebase raises \$30M to help more people in Southeast Asia become property owners

Catherine Shu
5:00 PM PST · November 14, 2021

约 **120** 人，分布在销售、市场、
产品、设计和运营

投资方 **Combinator** **Goodwater** **partech**

现在 · 联合创始人兼CEO



产品

设计

市场

社媒

销售

以前要分别招人，现在两三个人借助AI一起完成。

<5 人，就是整个团队

打造为其他公司跑销售与市场增长的AI智能体。

如果再招人，我只招AI原生、能用AI放大产出的人。

年轻人最先受影响 · 斯坦福，美国薪资数据

在受影响最大的岗位上，年轻人已经落后19%。



22至25岁

-19%

受AI影响大的岗位上的就业，
对比受影响小的岗位上的同龄人



资深员工

没有落差

同样是受AI影响大的岗位，
对比受影响小的岗位没有差距

Brynjolfsson、Chandar、Chen，《矿井里的金丝雀？》，2026年8月修订版；描述性结果，不是因果估计

中国 · 1333名应届毕业生，2026年5月

在中国，91%的应届毕业生因AI调整了求职规划，
但只有57%在主动学习AI技能。



中国青年报社社会调查中心联合问卷网，1333名应届毕业生调查，2026年5月14日

第 2 部分

所以，决定谁能领先的，
是三种能力：主动性、审美与匠心。

1 工作正在被改写
最稳妥的职业也不例外

2 领先靠三种能力
主动性、审美与匠心

3 家庭现在能做什么
三点建议

AI正在让“怎么做”变便宜：写代码、写稿、做分析。

75%

GOOGLE

新代码现在由AI先写，
再由工程师审过

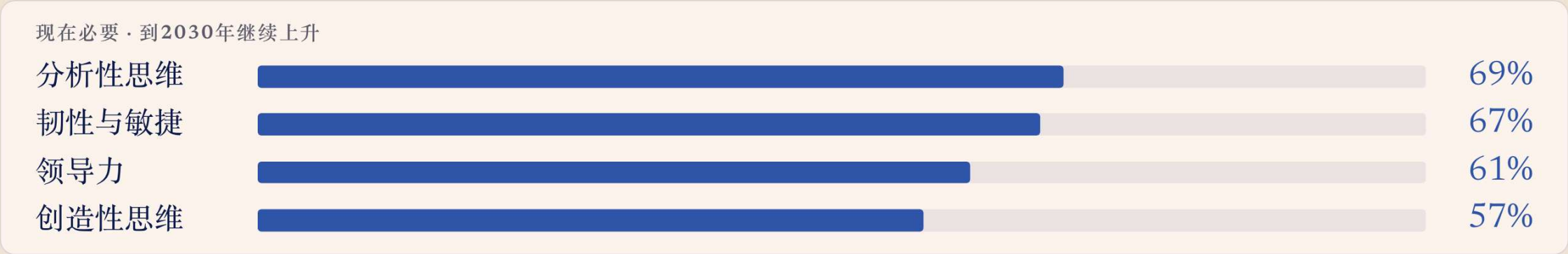
52%

百度

新增代码由AI生成，
CEO的目标是八到九成

Sundar Pichai，比去年秋天的50%上升，Google Cloud Next / 公司博客，2026年4月22日。李彦宏，百度世界大会2025，2025年11月13日

所以，值钱的变成：做什么，以及好不好。



世界经济论坛《2025年未来就业报告》，2025年1月7日，图3.3现在必要；图3.4到2030年继续上升。微软《2026工作趋势指数》；LinkedIn《2026年上升技能》

给这些稀缺能力起名字

主动性来选，审美来判，匠心来收。

三项能力

01

主动性

不等布置，先定做什么。

02

审美

判断产出到底好不好。

03

匠心

做完，做到别人信得过。

主动性、审美与匠心，在实际中是什么样子？

以前

“直接告诉我答案。”

作业做完了，思考却跳过了。

主动性

看到弟弟卡在分数题上，没人要求，
就用AI给他做一个练习小游戏。

审美

试了几个版本，留下弟弟真正愿意玩的那个，
而不是最花哨的。

匠心

改掉AI出错的题目和太小的按钮，
直到弟弟能自己玩下去。

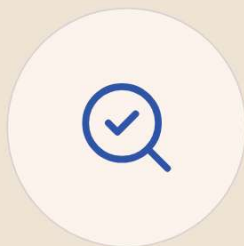
孩子需要什么

能力要靠有结构的练习。



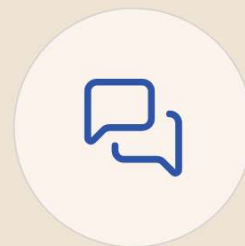
真实的项目

做的事真有分量



一位教练

追问“你是怎么检查的”



坦诚的反馈

来自真实的人

研究显示，大多数学校仍缺少能教AI的老师， 家庭现在就可以出一份力。



中国教育科学研究院课题组调研，覆盖东中西部，3653份有效问卷，2026年5月至6月，2026年8月19日发布。在美国，68%的老师没有接受过学校或学区提供的AI培训（盖洛普与沃尔顿家族基金会，2025年）。

第 3 部分

所以，现在就开始培养这些能力，
趁差距还小。

1 工作正在被改写
最稳妥的职业也不例外

2 领先靠三种能力
主动性、审美与匠心

3 家庭现在能做什么
三点建议

建议

1

家庭现在能做的事

了解最新的AI工具，才能引导孩子。

1 了解工具

2 用于真实任务

3 动手创造

这些您听说过几个？在它们背后， 每天都有数千个新的AI模型发布。

 Kimi

 Muse

 Instinct

 Manus

 Genspark

 OpenClaw

今天就能试用的另外 **200+** 个AI工具

ChatGPT Claude Gemini DeepSeek 豆包 通义千问 腾讯元宝 文心一言 Grok Copilot Meta AI Le Chat Perplexity Poe Character.AI Pi 智谱清言 MiniMax 混元 讯飞星火 百川 阶跃AI 天工 秘塔AI搜索 Felo You.com Phind Consensus Elicit Scite NotebookLM NotionAI Gamma Tome Beautiful.ai Pitch Canva Figma Make Framer Webflow Lovable Bolt v0 Replit Cursor Windsurf GitHub Copilot TRAE Claude Code Codex Devin Tabnine Cody Zed Warp JetBrains AI Amazon Q Gemini CLI Qoder CodeBuddy 文心快码 Kiro Midjourney DALL·E Ideogram Leonardo Firefly Stable Diffusion FLUX Krea Recraft Playground Lovart 即梦 哩布哩布 可图 通义万相 Sora Veo Runway Pika Luma 可灵 海螺 Vidu PixVerse Seedance HeyGen Synthesia D-ID 剪映 Descript OpusClip Captions Hedra Higgsfield InVideo Flow Suno Udio ElevenLabs Murf Speechify Otter Fireflies Granola Whisper Krisp AIVA Comet Dia Atlas Flowith 扣子 Dify n8n Zapier Make Lindy RelevanceAI Gumloop CrewAI LangChain AutoGPT Cue WorkBuddy Fellow AutoGLM Grammarly Jasper Copy.ai Writesonic Sudowrite QuillBot Wordtune DeepL Rytr Lex Mem Reflect Superhuman Motion Reclaim Clockwise Fathom tldv ReadAI Tactiq ZoomAI Slack AI Miro AI Whimsical Napkin Glean Raycast Monica Sider MaxAI Merlin HARPA Khanmigo Duolingo Max Quizlet Photomath Brainly Gauth Question.AI Speak Praktika ELSA MagicSchool Brisk Diffit Curipod SchoolAI 松鼠AI Spline Meshy Tripo Uizard Stitch Visily Relume Hugging Face Supabase Firebase Studio AI Studio OpenRouter Ollama LM Studio Jan Julius Llama Gemma Adobe Express Designer Pictory Lumen5 Notta Plaud

HUGGING FACE

全球最大的公开AI模型库

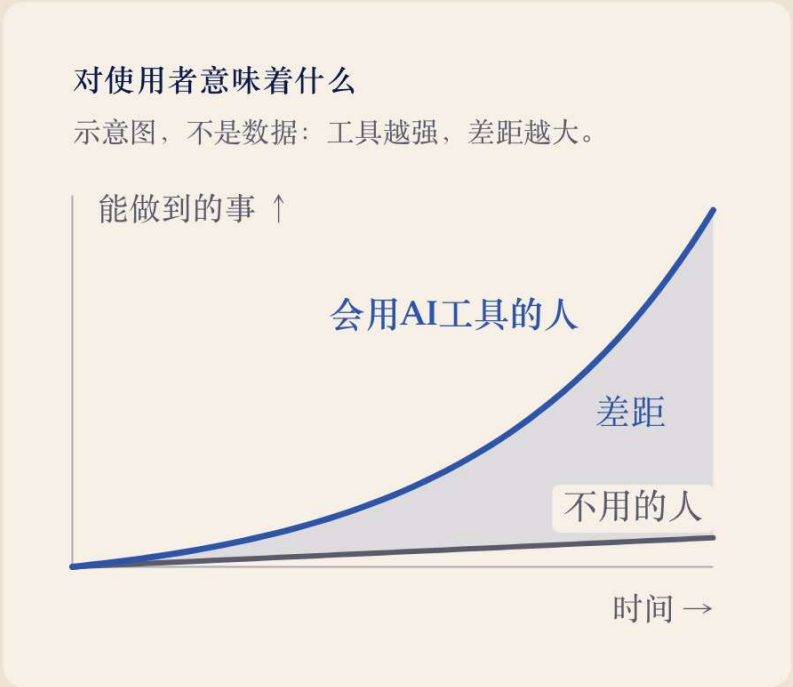
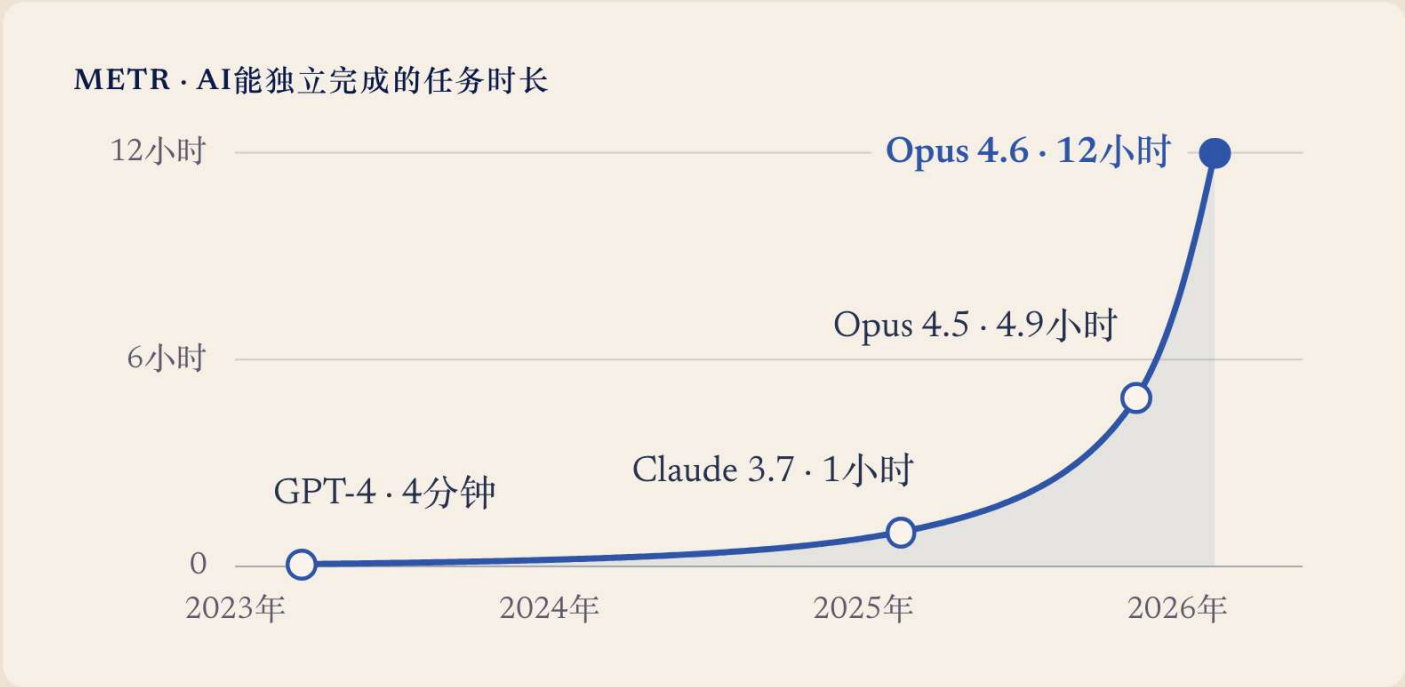
4,386

2026年10月12日（周一）
新发布的AI模型

大约每分钟3个 累计超过310万个

Hugging Face Hub API：2026年10月12日（UTC）新建公开模型4,386个；huggingface.co/models 共列出3,145,598个。均于2026年10月13日核对。工具信息：各工具官网

AI的能力大约每7个月翻一倍， 会用它的人，优势也在复利增长。



METR 《时间视野 1.1》，2026年1月29日：大约每7个月翻一倍。METR 数据（2026年10月13日核对）：GPT-4约4分钟，Claude 3.7约1小时，Claude Opus 4.5约4.9小时，Claude Opus 4.6约12小时。右侧为示意图，不是数据

建议

2

家庭现在能做的事

把AI用在真实、有分量的事上，
比如学校项目或求职申请。

1 了解工具

2 用于真实任务

3 动手创造

学AI才两个月，我用自己做的工具申请了 Kimi。

我做了什么

一个AI面试准备工具，
和一个社媒追踪工具

简历里还附上 GitHub 作品集，
都是我用AI做的东西。

面试时

两个工具都现场演示

展示我的AI能力，也展示我对
Kimi 和全球市场的理解。

现场演示

[arenaschool.org/
case-study-examples](https://arenaschool.org/case-study-examples)

两个工具都在这个网站上，
现在演示给大家看。

KIMI

应聘的是非技术岗位，最有说服力的，是我用AI做出来的东西。

在 Kimi，重复的活交给AI，判断留给自己。

我一直在做

给自己的 workflow 做工具

用AI做工具，日常工作更快。



我怎么用

重复的任务交出去

哪些事自己来做，由我判断。



带来的变化

我进步得很快

先在团队里，后来跨团队。

KIMI

这样，我就能专注在真正重要的判断上。

在做增长工作的同时，我还被安排负责HR。

Kimi 是一家AI公司，对员工的要求自然更高。但这也预示着未来：五到十年后，各行各业的入门岗位很可能都会这样要求。

缘由

领导层认为公司需要
更多AI原生的员工

哪怕是市场、销售和产品
这些非技术团队。



我招人先看

真正会用AI工具

知道哪些交给AI，
哪些自己来做。



再看

主动性、审美与匠心

用好AI，能腾出精力去创造。

KIMI

公司现在看重AI的熟练度，哪怕是不需要技术背景的岗位。

建议

3

家庭现在能做的事

尽管如此，
这是孩子成长最好的时代之一，
也是动手创造的最好时机。

1 了解工具

2 用于真实任务

3 动手创造

我们小时候，想法留在笔记本里；
今天，孩子能把它做成真东西。

我们小时候

靠手工，慢慢做。

一个团队，加多年训练。

做出来的东西只有家人看到。



今天

一个下午，AI就能做出第一版。

一个孩子，一周就能做出第一版。

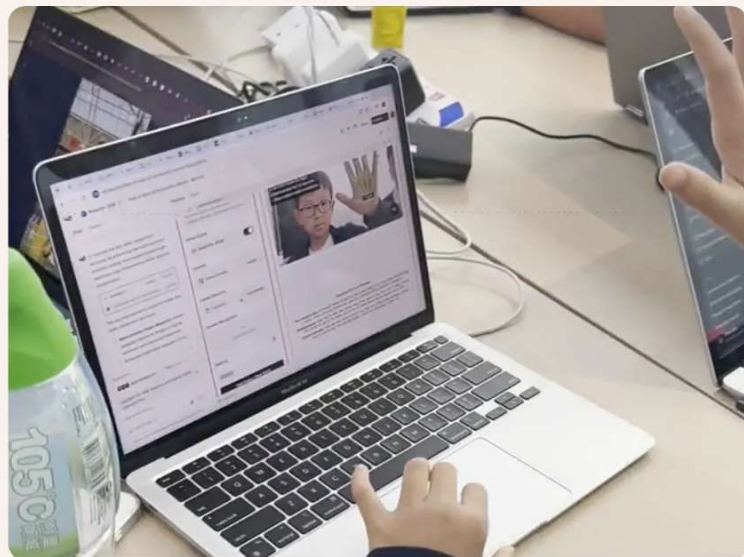
还在上学，就有真实的用户。

2022年，四位麻省理工的朋友创办了
Cursor；SpaceX 以600亿美元将其收购。



Cursor D 轮融资公告，2025年11月13日；路透社、CNBC、彭博社，2026年6月16日；SpaceX 8-K 文件与 PitchBook，2026年8月14日

五天里，一个十一岁的孩子把手语变成了语音。



一名初一学生用五天做成

01 主动性

找到问题

他选了手语转语音，因为他的表亲是听障人士。
没有人布置这个题目。

02 审美

听真实用户反馈

路演结束后他还在改，因为第一个版本，
他的奶奶还用不了。

03 匠心

做完、发布

最难的不是AI，而是把音频做得足够清楚，
让奶奶愿意信任它。

AI工具负责动手；*选题、判断和做完，靠他自己。*

示例工具



如果只记住一句话

工作正在被改写。
会用AI选题、判断、做完的孩子，走得更远。

1

工作正在被改写

大约一半的岗位已经在用AI。

2

三项能力最要紧

主动性、审美与匠心：
选题、判断、做完。

3

成为AI原生

永远不嫌早，也永远不算晚。

这些工具对每个人都是新的。所以，这是当孩子最好的时代。

谢谢大家！欢迎提问。



今天的讲义

[arenaschool.org/talks/
2026-10-isb-parent-coffee](https://arenaschool.org/talks/2026-10-isb-parent-coffee)

工具演示

arenaschool.org/case-study-examples

一步一步的演示，可以自己打开看。