

付费版

AI 时代任务与转型准备度检查

专业测评报告

先把“会不会被替代”拆成任务，再决定未来 90 天先保护、重做或学习哪一段工作

根据你本次作答生成

你要解决的不是先猜岗位会不会消失，而是把可重复任务和不可替代的判断重新组合

先选择一个低风险、结果容易比较的真实任务，把固定步骤交给工具试做，把例外、影响判断、复核和批准留给明确的人。

报告类型

个性化专业报告

语言

zh-CN

版本

2026.07

01 先看结论

本次作答显示：你要解决的不是先猜岗位会不会消失，而是把可重复任务和不可替代的判断重新组合

你日常工作里有不少固定字段、模板和重复步骤，同时你能够看见例外、取舍及最终责任。真正的短板不是没有价值，而是这些判断还没有被写进一套可复用、可检查的工作流，最近的学习也较少留下作品或相邻任务证据。

现在最值得做的一件事

今天写下一项每周重复的任务，用四栏记录固定步骤、常见例外、不可接受错误和最终负责人，只选其中一个低风险步骤作为试验入口。

四个最值得留意的情境

1

每周都要把固定字段整理成同一种报告。

先描述固定步骤和异常步骤，选择一段低风险整理工作试做，同时记录错误、返工、人工判断点和最终批准人。

2

接到一句“用 AI 把这个流程提效”的模糊要求。

先询问使用者和用途，确认资料权限，写出成功标准与停止条件，再选择一个可回退的步骤试验。

3

工具给出一份结构完整、语气确定的行业资料。

先暂停发布，打开每个关键来源，记录无法核实的内容，指定具备相关知识的人复核后再决定是否采用。

4

准备学习一个新工具，希望它能为下一步职业选择增加空间。

先选择一个相邻的小任务，写出两到四周可交付的作品和反馈对象，完成后再决定是否扩大投入。

如何阅读这份报告

01

看懂结果

先抓住核心答案

02

定位场景

识别卡住的时刻

03

拿走工具

直接使用步骤与脚本

04

验证变化

用 30 天记录修正

02 关键组合

这不是岗位命运预测，而是当前任务结构与准备动作之间的一处可改变错配

最值得保护的未必是你亲手完成每个重复步骤，而是你能解释什么时候模板失效、该保护谁的利益、最后由谁负责；把这些写出来，反而更容易让价值被看见。

01

重复任务很多，但可保护的价值藏在例外与取舍里

模板和固定步骤占据了日常产出的可见部分，而你对例外、成本转移和最终责任的处理较稳定。如果只比较谁完成模板更快，真正需要现场判断的部分就不会进入讨论。

什么时候容易出现

周报、资料整理、标准回复或固定格式产出占用大量时间，同时遇到例外时仍需要你解释和承担决定。

如果一直这样处理

你可能把重复步骤等同于整个岗位价值，增加对未来的笼统担忧，也错过重新划分任务的机会。

可以改变的一步

先把一项工作拆成固定步骤、例外判断和批准责任，再只对固定步骤做小范围试验。

02

会判断什么重要，但没有流程记录就难以变成可见能力

你能说明取舍和利益影响，却较少记录使用前后的错误、返工、检查点与回退方式。结果是关键判断仍靠你临场出现，而不是成为团队看得见的工作资产。

什么时候容易出现

一次任务完成得不错，但下一次仍从头尝试，同事也不知道哪些情况不能照模板处理。

如果一直这样处理

经验难以复用，改善是否真实也无法比较，个人价值继续停留在“只有我知道”。

可以改变的一步

把一个判断规则、一个失败例子和一个转人工条件补进现有流程，并记录下一轮是否减少返工。

03

学习信息已经在收集，但还没有转成工作证据

你会向做相邻工作的人询问真实流程，不过作品、相邻任务和短期实验较少发生。知道要学什么与能拿出什么证据之间仍有一步没有完成。

什么时候容易出现

收藏课程、了解新工具或请教别人之后，现有工作里没有一项可展示的产出变化。

如果一直这样处理

学习计划容易继续往后放，遇到职业选择时仍只能用意愿说明准备度。

可以改变的一步

选择一个两到四周能完成的小作品，把它嵌入当前任务，并邀请一位实际使用者给出反馈。

03 真实情境

四种最需要重新划分人、AI 与证据责任的工作时刻

同一岗位里既有可标准化任务，也有依赖情境、关系和责任的任务。先拆开它们，再决定哪些可以试、哪些必须保留人工判断。

01

每周都要把固定字段整理成同一种报告。

这时先做：先描述固定步骤和异常步骤，选择一段低风险整理工作试做，同时记录错误、返工、人工判断点和最终批准人。

先出现的信号：输入格式稳定、范例明确，大部分步骤重复，但少数异常需要解释原因和后续责任。

你可能会这样应对：你能完成模板，也能在异常出现时做取舍；目前较少留下使用前后的时间、错误与返工记录。

容易造成的误读：主管可能只看到报告制作时间，没有看到你识别例外和承担批准责任的部分。

02

接到一句“用 AI 把这个流程提效”的模糊要求。

这时先做：先询问使用者和用途，确认资料权限，写出成功标准与停止条件，再选择一个可回退的步骤试验。

先出现的信号：目标、真正使用者、资料权限和不可接受错误都还没有被写清。

你可能会这样应对：你有时会先开始提问，之后才补目标和限制，也不总能把任务拆成人和工具的不同部分。

容易造成的误读：快速给出一个演示可能被当成已经具备正式上线条件，而未知风险仍没有被讨论。

03

工具给出一份结构完整、语气确定的行业资料。

这时先做：先暂停发布，打开每个关键来源，记录无法核实的内容，指定具备相关知识的人复核后再决定是否采用。

先出现的信号：内容包含事实、数字和引用，但原始来源、发布日期与适用范围还没有逐项打开。

你可能会这样应对：完整表达可能让你减少后续核对，重要产出也不总有指定复核人。

容易造成的误读：阅读者可能把版式完整当成内容已经被审查，并据此继续做高成本决定。

04

准备学习一个新工具，希望它能为下一步职业选择增加空间。

这时先做：先选择一个相邻的小任务，写出两到四周可交付的作品和反馈对象，完成后决定是否扩大投入。

先出现的信号：你已经能找到做相邻工作的人询问，但尚未形成作品、真实任务或持续反馈。

你可能会这样应对：学习可能停留在资料收集，等公司明确要求后再正式投入。

容易造成的误读：课程完成或工具熟悉度可能被误当成已经能在真实工作里迁移。

04 反应路径

任务盘点→判断保留→AI 增强→证据复核→学习迁移→90 日实验

这条路径不预测岗位何时消失；它把模糊焦虑转成一项能留下工作证据的小实验。

01

看到大量重复、模板化工作时，开始担心整个岗位的未来。

注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
这组回答只显示任务结构，不知道雇主、行业和地区会怎样变化。	注意更容易停在固定步骤，而忽略例外、关系、取舍和批准责任。	你可能继续寻找岗位级预测，却没有先列出实际任务组合。	笼统担忧会增加，但可以改变的任务边界和学习入口仍不清楚。

新的中断动作

先把最近一项完整工作写成固定步骤、例外判断和最终责任三栏。

02

一次工具尝试很顺，想直接把做法推广到正式流程。

注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
顺利完成一次不能说明它在其他输入、异常或高风险情况下仍适用。	注意容易落在“感觉更快”和完整输出，前后比较、失败例子与回退位置尚未记录。	做法停留在临时使用，或未经多轮比较就被当成稳定流程。	错误可能延后出现，返工增加，出现问题时也难以判断该由谁接手。

新的中断动作

先记录本轮输入、错误、返工、人工判断点和回退方式，再决定是否重复。

03

学到新方法后等待公司或岗位先提出明确要求。

注意力先去哪里	你会注意到	原来的应对	继续下去的成本
这次作答没有说明组织会何时提供机会，只显示学习较少转成作品与相邻任务。	计划继续停留在资料和想法，真实工作里缺少可展示变化。	继续收集课程或工具信息，把试验往后放。	到需要做职业选择时，会增加判断内耗，可迁移能力仍缺少外部可核对的工作证据。

新的中断动作

先选择一个两到四周可完成的小作品，写下使用者、交付物和反馈时间。

05 使用说明

你的任务转型说明：什么先保护、什么可试、什么必须复核

最需保护的任務價值

讨论职业变化时，请先和我一起拆真实任务，不用一个岗位名称概括全部工作。

信息不完整时

信息不完整时，我需要把已知、未知、例外和责任分开，再判断哪些步骤值得试。

适合小范围试验

我愿意尝试低风险、可回退的工具使用，但高影响结果必须保留来源核对和人工批准。

高风险输出边界

如果速度和质量冲突，我会先说明这次优先保护什么，以及这个取舍由谁确认。

需要留下的证据

真实任务、普通例外、不可接受错误、资料权限和反馈标准写清后，我更能做出可验证的小步调整。

容易误导的捷径

用岗位消失时间催促决定，或只凭一次顺利演示要求立刻扩大使用，会让关键未知被跳过。

这份报告建议你优先做的决定

先选择一个低风险、结果容易比较的真实任务，把固定步骤交给工具试做，把例外、影响判断、复核和批准留给明确的人。

06 行动协议

未来 90 天，用六步完成一次有证据的任务重设计

从一个真实、风险可控、结果可比较的任务开始，记录使用前后差异和人工责任，不把学习计划停在课程清单。

01

列出真实任务

写下最近完成的一项工作，从输入、步骤、产出到使用者逐项记录。

先暂停：如果不能写岗位名称而说不出真实工作，停止做职业结论，先收集一周任务记录。

02

分开固定步骤与例外

区分可以按规则重复的步骤、需要现场判断的例外和不可接受错误。

先暂停：若例外、资料权限或失败影响仍不清楚，暂停试验并询问实际负责人。

03

保留人工价值与责任

记录必须由人完成的情境判断、关系处理、复核和最终批准，并确认负责人。

先暂停：如果没有具备权限和知识的人愿意承担批准，停止让结果进入下一步。

04

选择低风险试验

选择一个结果容易比较、错误可以发现且可以回退的步骤进行小范围试验。

先暂停：若试验涉及敏感资料、高影响决定或无法回退的结果，停止并改选范围。

05

记录使用前后证据

记录时间、错误、返工、人工判断点、使用者反馈和发生异常时的处理。

先暂停：如果无法使用同一标准比较前后结果，中断扩大使用并先补齐记录方式。

06

决定保留、修改或停止

回顾多轮记录，确认哪些步骤保留、哪些边界要修改，以及下一轮由谁复核。

先暂停：出现劳动权益、重大收入、签证、合同或高成本培训决定时，停止只靠这份自评并寻求可靠专业支持。

07 可直接使用

不必说“AI 会取代我”，可以这样与主管讨论任务、试验和责任

与主管讨论一项重复工作怎样重新分工。

容易让事情更难 这份工作以后都能被 AI 做掉，我们得赶紧换方向。

可以说 “这项工作里，资料整理和格式填充可以先做小范围试验；异常判断、客户影响和最终批准仍由我们保留。可以先选一周数据比较质量与返工吗？”

这句话的作用 讨论从岗位命运转到具体步骤、人工价值、记录方式和可回退试验。

收到模糊的工具提效要求，需要先补足边界。

容易让事情更难 我先做一个出来，之后再有什么问题。

可以说 “开始前我想确认四件事：谁会使用、不能错什么、哪些资料可以输入、出现什么情况要转人工。确认后我先做一个可回退的步骤。”

这句话的作用 使用者、错误边界、资料权限和停止条件成为开始条件。

希望把自己的现场判断变成团队可见的能力。

容易让事情更难 这个只有我懂，出了例外再找我。

可以说 “我先整理三类常见例外、各自需要保护的對象和批准人；超出这三类的情况再升级给我，并把新例外补回清单。”

这句话的作用 个人经验变成可复用规则，同时保留不确定情况的升级路径。

向相邻岗位的人请求一次能转成作品的反馈。

容易让事情更难 你觉得我还应该学些什么？

可以说 “我准备把现有流程做成一个两周小作品。你愿意告诉我真实使用时最看重什么、最常见的失败是什么，并在完成后看一遍吗？”

这句话的作用 学习问题连接到真实使用标准、失败条件、交付物和反馈时间。

08 安全边界

这些决定不能由本报告替你做

岗位变化还取决于雇主、行业、地区、政策和技术进展。报告没有收集足够证据判断是否辞职、转行、投入大额培训或接受某个职位。

01 列出真实任务

如果只能写岗位名称而说不出真实工作，停止做职业结论，先收集一周任务记录。

02 分开固定步骤与例外

若例外、资料权限或失败影响仍不清楚，暂停试验并询问实际负责人。

03 保留人工价值与责任

如果没有具备权限和知识的人愿意承担批准，停止让结果进入下一步。

04 选择低风险试验

若试验涉及敏感资料、高影响决定或无法回退的结果，停止并改选范围。

先核对现实条件，再做高成本职业决定

涉及离职、收入、签证、劳动权益或大额学习投入时，请补充真实岗位数据，并咨询可信的主管、行业人士或当地专业顾问。

09 已有资源

你已经具备的任务价值，以及用过头时可能形成的盲点

01

面对冲突目标时的取舍与责任表达

它有用的时候：速度、质量、成本和关系不能同时满足，需要说明优先保护什么时。

容易用过头：如果所有例外都只由你临场处理，团队仍无法复用，个人也持续成为唯一瓶颈。

别人可能怎么理解：别人可能只看到你经常介入，却看不到介入背后的判断规则。

这样校正：把最常见的例外、取舍原则和批准人写进流程，同时保留真正需要升级的情况。

02

开始前说明问题边界和完成标准

它有用的时候：任务要求模糊，需要先限定范围和不可接受错误时。

容易用过头：如果只有目标说明，没有拆出人、工具和复核人的责任，边界仍停在文字层面。

别人可能怎么理解：一份清楚的提示可能被误当成完整工作流程。

这样校正：在目标说明后增加任务拆分、证据来源、停止条件和最终批准人。

03

主动向相邻岗位收集真实信息的规划意识

它有用的时候：需要理解新工作怎样发生、入门证据是什么以及能力缺口在哪里。

容易用过头：如果持续访谈和收集却没有作品，信息会越来越多，迁移是否可行仍无法验证。

别人可能怎么理解：你可能把知道路径等同于已经走过一段路径。

这样校正：在下次询问后立刻约定一个小作品、一次真实使用和一轮具体反馈。

10 行动计划

用 90 天验证：哪一项任务重设计真正改善质量、时间或责任清晰度

这 30 天只验证一件事

把一项重复工作拆成固定步骤、例外判断、证据检查和人工批准，再持续记录九十天，会比继续做零散尝试更容易判断什么值得保留。

开始前：第1周只记录当前做法：任务步骤、完成时间、错误与返工、人工判断点、资料权限、使用者反馈和最终批准方式，不先声称已有改善。

第 1 周

建立当前任务与结果记录，不改变原有做法。

要记下来：记录任务步骤、完成时长、错误与返工、人工判断次数、资料权限和批准方式。

第 2 周

选择一个低风险步骤，写出固定输入、不可接受错误和回退方式。

要记下来：记录是否完成边界说明、试验结果、错误、返工时长和人工接手位置。

第 3 周

重复同一试验，并补上来源核对、复核人和停止条件。

要记下来：记录来源是否打开、复核是否发生、停止条件是否使用、结果变化和返工情况。

第 4 周

比较前三周，形成第一轮规则，并按同一方式继续记录到九十天。

要记下来：记录保留、修改或停止的决定，所依据的结果，以及后续每轮的质量与责任变化。

可复用任务说明

第1周有多少步骤、例外、错误边界和负责人被清楚记录？

希望看到：相较第1周基线，增加可以由同事复核和重复使用的任务说明。

无记录返工

第1周哪些返工发生时无法追到输入、检查或批准步骤？

希望看到：相较第1周基线，减少无法追到原因和责任位置的返工。

人工判断可见度

第1周哪些例外、取舍和批准只靠临场口头处理？

希望看到：相较第1周基线，增加被写入流程的人工判断点和停止条件。

学习迁移证据

第1周已有多少作品、真实任务和外部反馈可以说明新方法被实际使用？

希望看到：相较第1周基线，增加来自真实任务、作品和反馈的学习证据。

11 任务转型

把岗位拆成任务：先增强哪一段，哪一段必须由人负责

不要给整个岗位贴“会被替代”或“不会被替代”的标签。用下面四格盘点一个真实工作流程。

01

每周都要把固定字段整理成同一种报告。

当前信号：输入格式稳定、范例明确，大部分步骤重复，但少数异常需要解释原因和后续责任。

人工价值：主管可能只看到报告制作时间，没有看到你识别例外和承担批准责任的部分。

低风险试验：先描述固定步骤和异常步骤，选择一段低风险整理工作试做，同时记录错误、返工、人工判断点和最终批准人。

02

接到一句“用 AI 把这个流程提炼”的模糊要求。

当前信号：目标、真正使用者、资料权限和不可接受错误都还没有被写清。

人工价值：快速给出一个演示可能被当成已经具备正式上线条件，而未知风险仍没有被讨论。

低风险试验：先询问使用者和用途，确认资料权限，写出成功标准与停止条件，再选择一个可回退的步骤试验。

03

工具给出一份结构完整、语气确定的行业资料。

当前信号：内容包含事实、数字和引用，但原始来源、发布日期与适用范围还没有逐项打开。

人工价值：阅读者可能把版式完整当成内容已经被审查，并据此继续做高成本决定。

低风险试验：先暂停发布，打开每个关键来源，记录无法核实的内容，指定具备相关知识的人复核后再决定是否采用。

04

准备学习一个新工具，希望它能为下一步职业选择增加空间。

当前信号：你已经能找到做相邻工作的人询问，但尚未形成作品、真实任务或持续反馈。

人工价值：课程完成或工具熟悉度可能被误当成已经能在真实工作里迁移。

低风险试验：先选择一个相邻的小任务，写出两到四周可交付的作品和反馈对象，完成后决定是否扩大投入。

必须先写清

不得据此预测岗位消失、失业概率、收入变化或职业成功，不得给出唯一职业路线、招聘结论、辞职决定或把自报行为写成客观能力认证。

12 证据看板

90 天证据看板：用真实记录决定继续、调整还是停止

这次只验证一个任务变化

把一项重复工作拆成固定步骤、例外判断、证据检查和人工批准，再持续记录九十天，会比继续做零散尝试更容易判断什么值得保留。

第 1 周基线：第1周只记录当前做法：任务步骤、完成时间、错误与返工、人工判断点、资料权限、使用者反馈和最终批准方式，不先声称已有改善。

可复用任务说明

第1周有多少步骤、例外、错误边界和负责人被清楚记录？

复盘依据：相较第1周基线，增加可由同事复核和重复使用的任务说明。

无记录返工

第1周哪些返工发生时无法追到输入、检查或批准步骤？

复盘依据：相较第1周基线，减少无法追到原因和责任位置的返工。

人工判断可见度

第1周哪些例外、取舍和批准只靠临场口头处理？

复盘依据：相较第1周基线，增加被写入流程的人工判断点和停止条件。

学习迁移证据

第1周已有多少作品、真实任务和外部反馈可以说明新方法被实际使用？

复盘依据：相较第1周基线，增加来自真实任务、作品和反馈的学习证据。

继续

质量、责任和复核记录都更清楚，再扩大到相邻任务。

调整

只改一个变量，保留人工检查，再比较下一轮记录。

停止

出现资料、授权、质量或责任风险时，立即回到人工流程。

13 结论依据

这些结论从哪些作答来，以及它为什么不能预测岗位命运

先核对测量边界和本次原始分，再看看每条结论引用了哪些具体作答。

本次维度

任务暴露

11

当前工作由固定步骤、结构化输入和模板产出构成的自报程度；高分是盘点信号，不是岗位被替代概率。

原始分 · 仅在当前量表内查看

问题界定

7

能否在使用工具前澄清目标、范围、缺失背景和不可接受错误。

原始分 · 仅在当前量表内查看

情境判断

11

能否处理例外与取舍，考虑利益相关者，并保留明确的人类责任。

原始分 · 仅在当前量表内查看

workflow整合

4

能否把一次使用变成有检查点、可回退、可比较的正式工作流程。

原始分 · 仅在当前量表内查看

验证治理

6

能否核对来源、保护资料、指定复核人并预先写出停止条件。

原始分 · 仅在当前量表内查看

学习迁移

5

能否把学习转成作品、相邻任务、反馈网络和可观察的工作证据。

原始分 · 仅在当前量表内查看

怎样使用这份结果

依据三十道最近三十天与九十天的情境自述，按六组原始分整理任务结构、准备行为、支持线索和可试行动；没有使用人口常模。

把笼统的职业担忧拆成真实任务、人工判断、复核责任与学习证据，并设计风险可控的工作实验。

- 这是虚构完整作答，只展示报告怎样从答案形成任务盘点和行动建议，不代表真实用户或岗位。
- 自述不能替代实际工作观察、质量数据、雇主计划、行业研究、当地政策或劳动力市场资料。
- 任务暴露原始分不是失业概率，也不能说明某个岗位、行业或国家何时发生变化。
- 报告没有收集收入、合同、签证、家庭责任、培训成本或具体职位条件，不能决定辞职、转行或投入大额学习。
- 中文版本处于反思试行阶段，不能跨国家、语言或人群比较，也不能用于招聘和员工评估。

不得据此预测岗位消失、失业概率、收入变化或职业成功，不得给出唯一职业路线、招聘结论、辞职决定或把自报行为写成客观能力认证。

报告编号：AI-TASK-TRANSITION / SAMPLE-V1 · 完成日期：2026-07-23

14 结论依据

逐条核对：结论与作答依据

每条结论同时保留支持线索和反例。它们来自本次作答，不是人口常模或诊断证据。

	固定步骤、结构化输入和明确范例在这次作答中同时出现，说明先按任务拆分比对整个岗位下结论更合适。	第 1 题 第 2 题 第 3 题
也要看到：	第 4 题 第 5 题	
	你能先说清问题与完成标准，但拆分人和工具的步骤、补齐缺失背景还不稳定，容易先开始提问再补限制。	第 6 题 第 8 题 第 10 题
也要看到：	第 7 题 第 9 题	
	例外、取舍、利益影响和最终责任是这次作答中较一致的可用资源，不应被模板化任务遮住。	第 11 题 第 12 题 第 13 题 第 14 题
也要看到：	第 15 题	
	当前使用更像零散尝试：可重复步骤、前后比较、失败回退和团队复用都还没有稳定留下来。	第 16 题 第 17 题 第 18 题 第 20 题
也要看到：	第 19 题	
	资料权限已有部分关注，但原始来源、指定复核人和停止条件较少稳定出现，流畅表达也可能让核对提前结束。	第 21 题 第 23 题 第 24 题 第 25 题
也要看到：	第 22 题	