2025 Z世代
AI使用报告

AI时代，
每个“我”
如何
创造

样本量：3680份

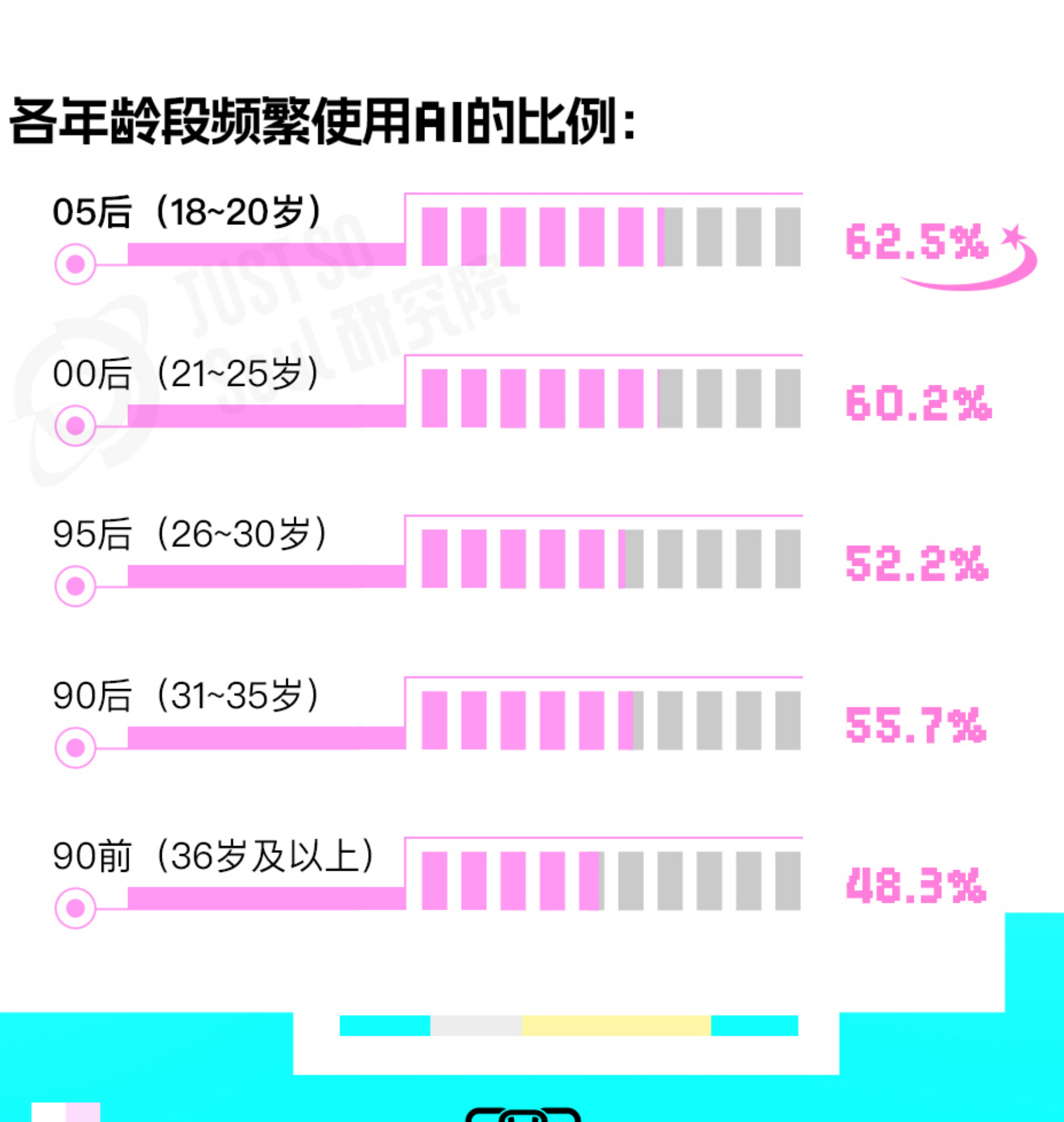
Z世代化身“AI原生代”：
年轻群体积极拥抱AI重塑自己，05后表现更突出

“AI原生代”，AI Native Generation。在AI快速普及的当下，Z世代呈现出与技术共生的状态，他们与AI技术的互动如同呼吸般自然，在高频的使用中驱动新的学习、工作、消费等行为产生。

调研显示，95%的年轻人已经习惯在工作学习时使用AI辅助创作，其中55.4%会频繁使用。

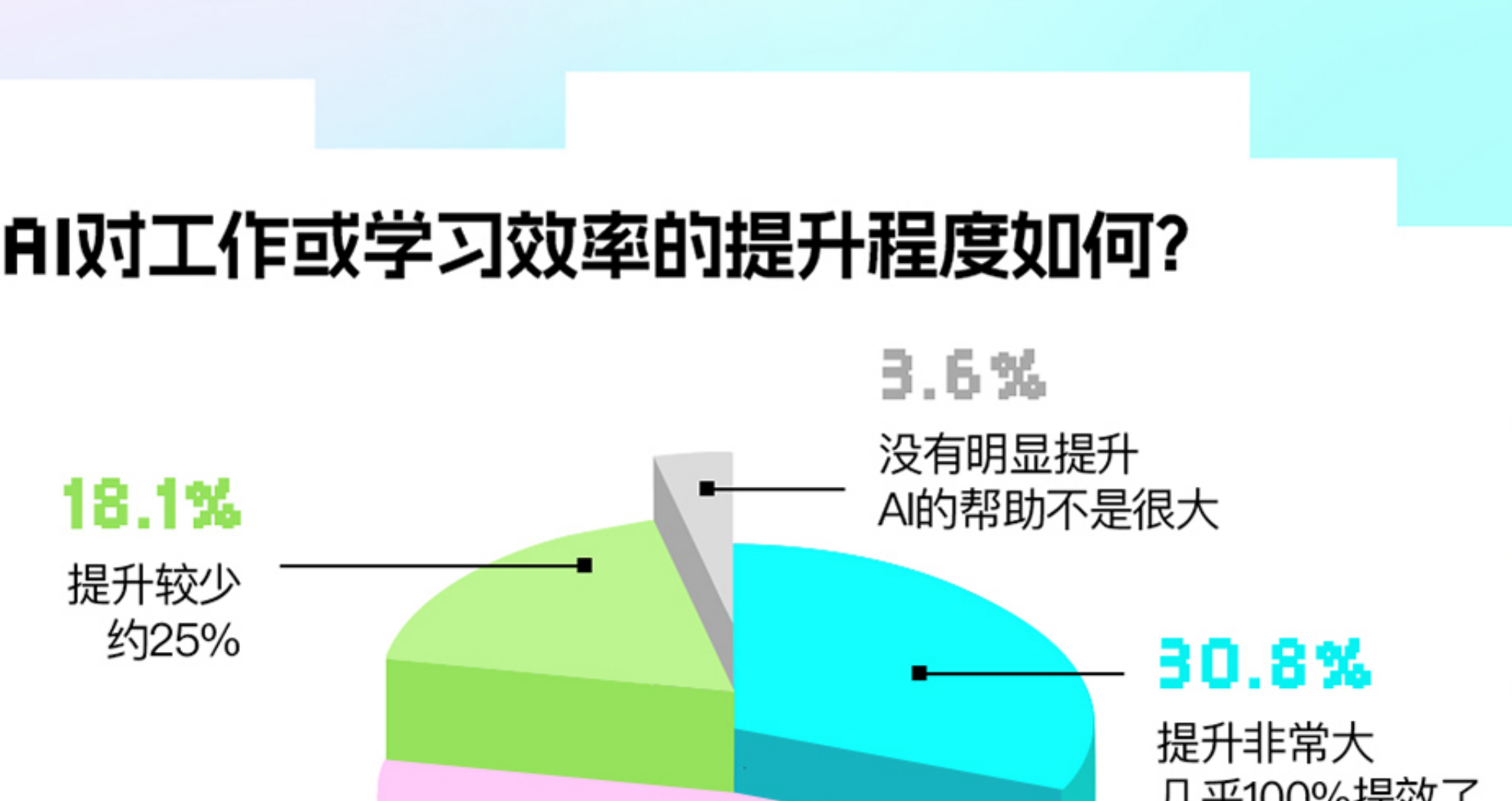
从不同年龄段来看，基本上越年轻越频繁在生活中使用AI。

各年龄段频繁使用AI的比例：

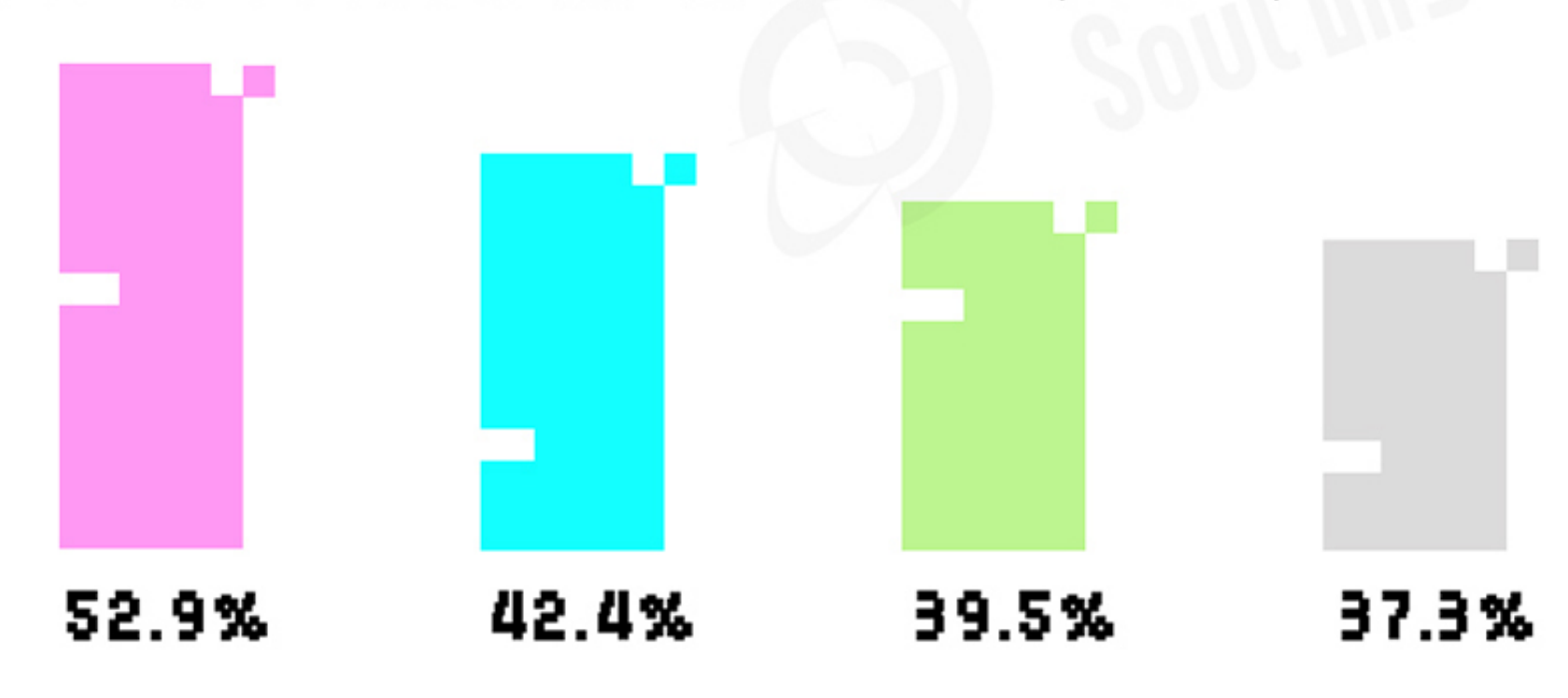


AI深入生活：
近8成年轻人表示AI提升超50%工作学习效率

AI对工作或学习效率的提升程度如何？



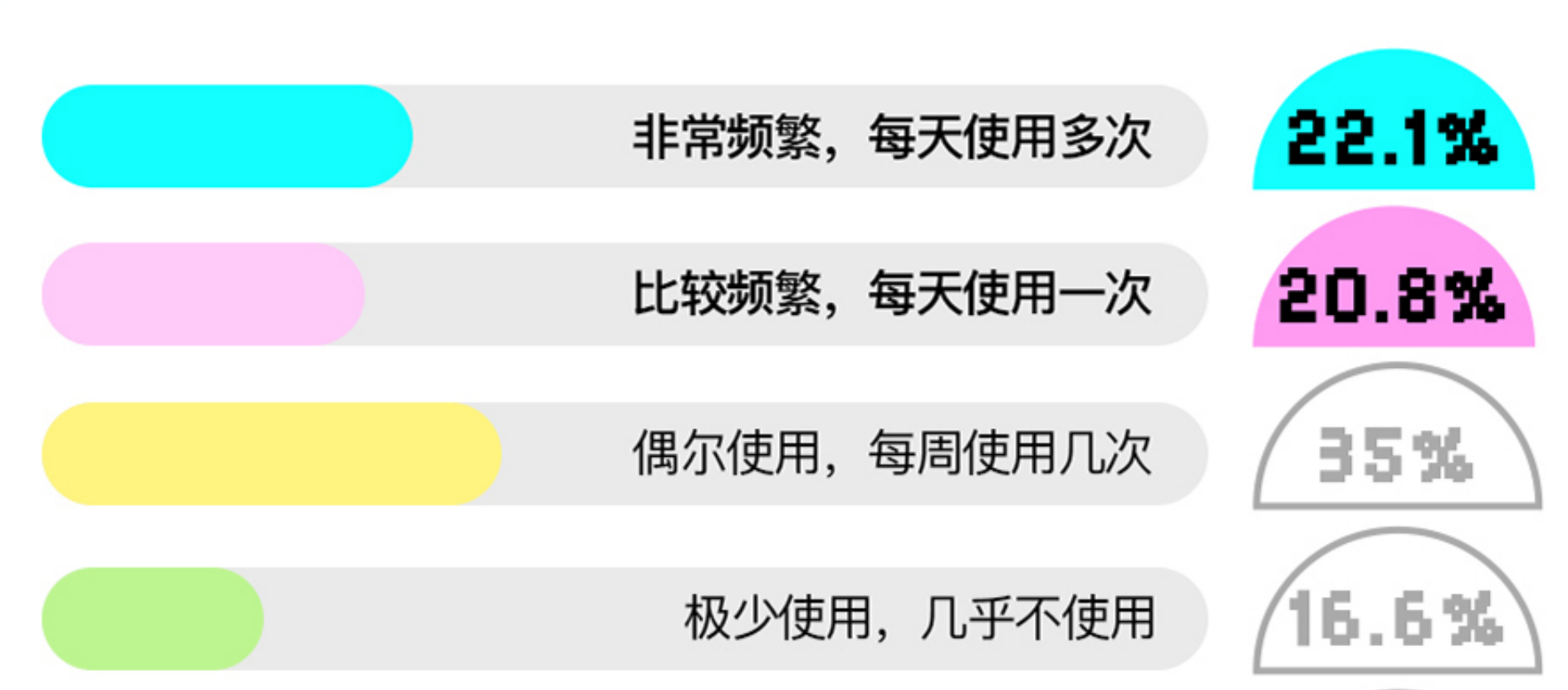
AI为生活带来的最大价值是？（多选）



TOP1 创意价值：通过AI创作和设计，获得新的创作灵感
TOP2 社交价值：通过AI帮助我与人建立更好的社交连接
TOP3 情感价值：通过AI缓解了孤独感、焦虑感等情绪
TOP4 经济价值：通过AI辅助工作提高收入，或利用AI创造了收入

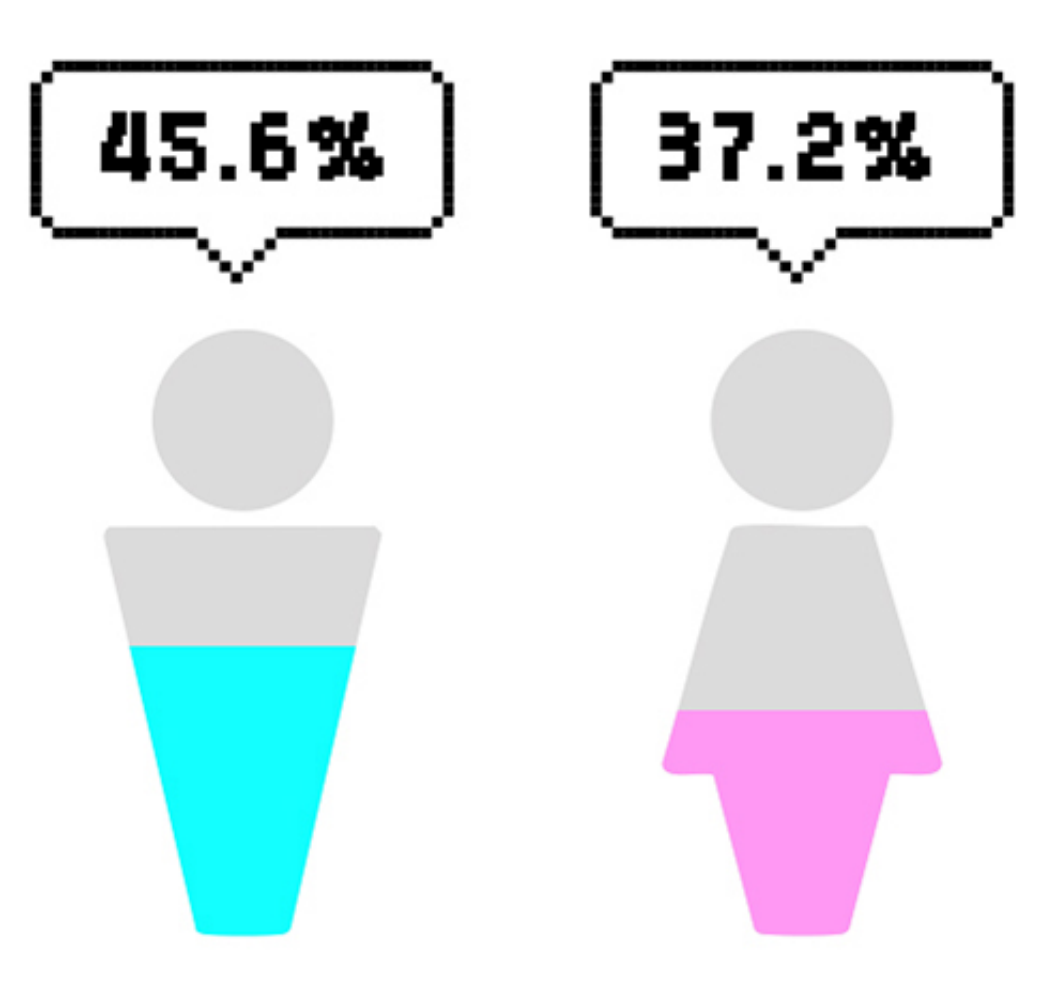
近4成年轻人
每天使用AI产品获得情感陪伴

使用AI产品（如聊天机器人）获得情感陪伴的频率？



打破刻板印象，男生频繁使用AI获得情感陪伴比例更高

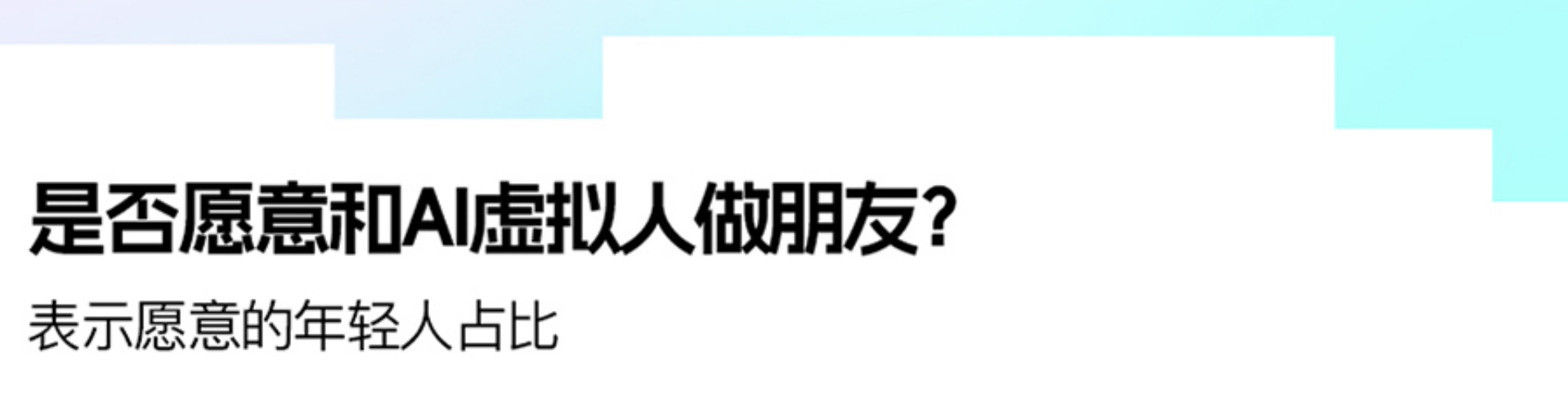
频繁使用AI产品获得情感陪伴比例：



超7成年轻人
愿意和AI虚拟人做朋友

是否愿意和AI虚拟人做朋友？

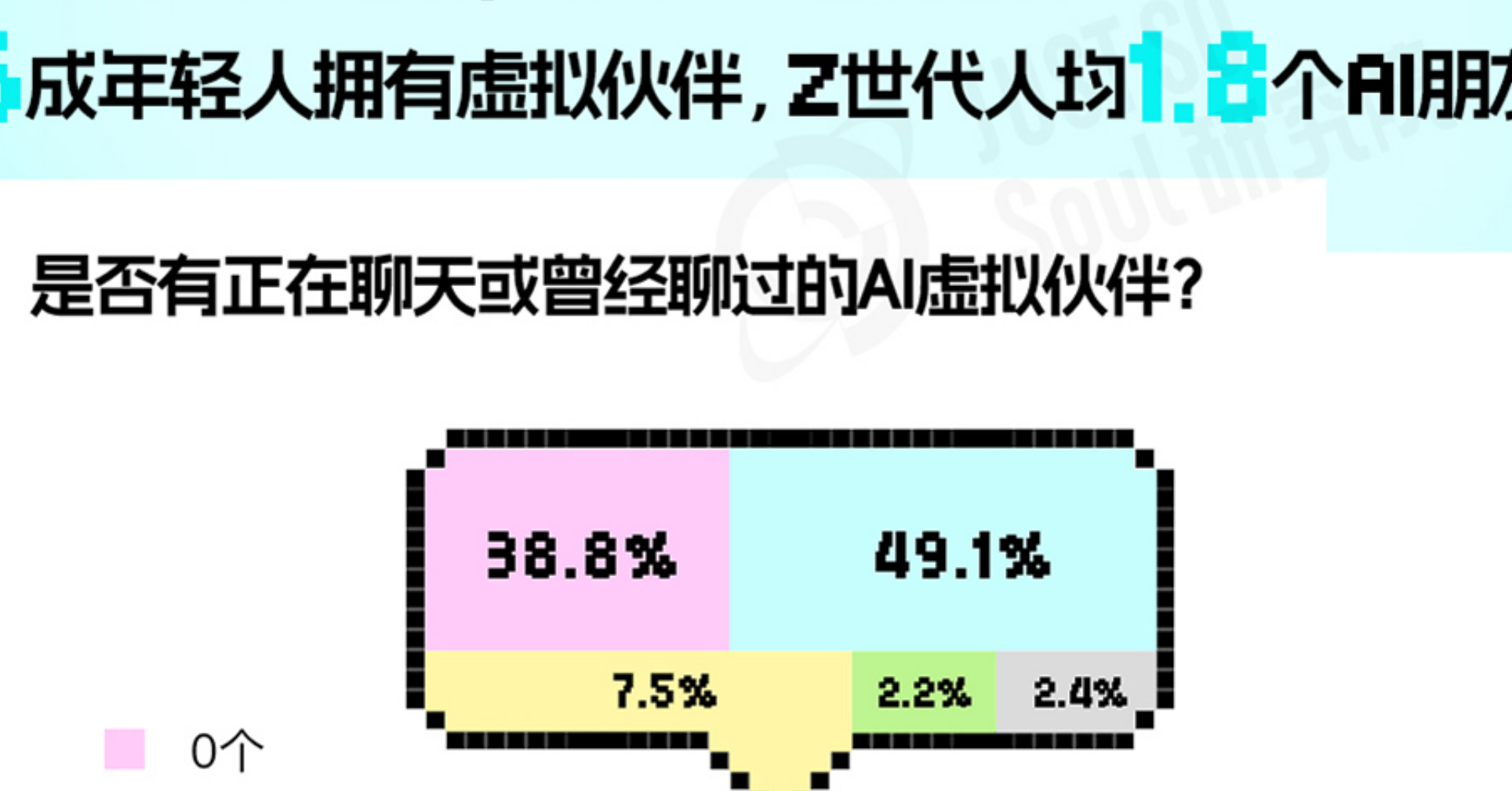
表示愿意的年轻人占比



注：2024年数据出自Just So Soul《2024 Z世代AIGC态度报告》

大事小情，和AI说说
6成年轻人拥有虚拟伙伴，Z世代人均1.8个AI朋友

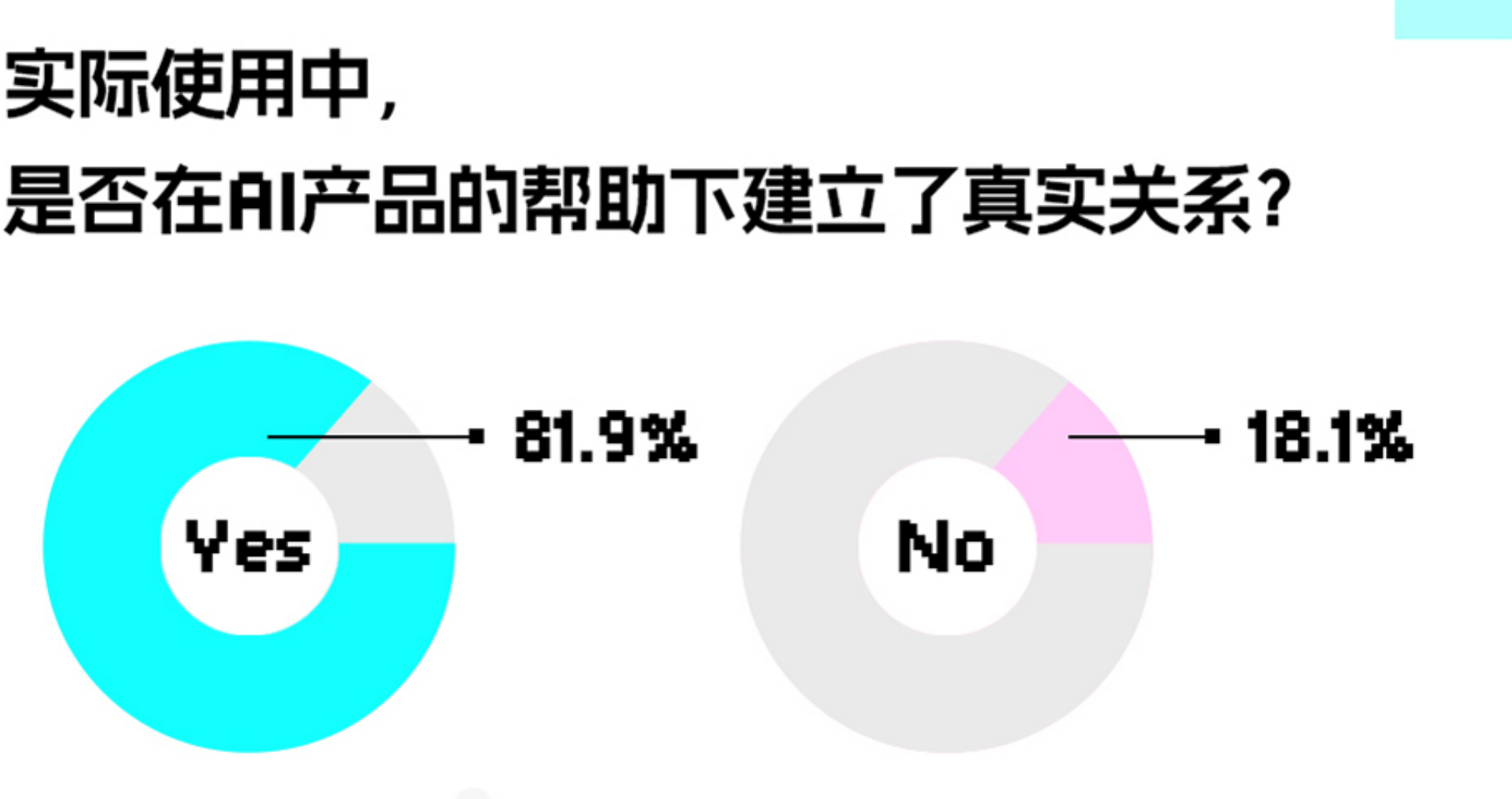
是否有正在聊天或曾经聊过的AI虚拟伙伴？



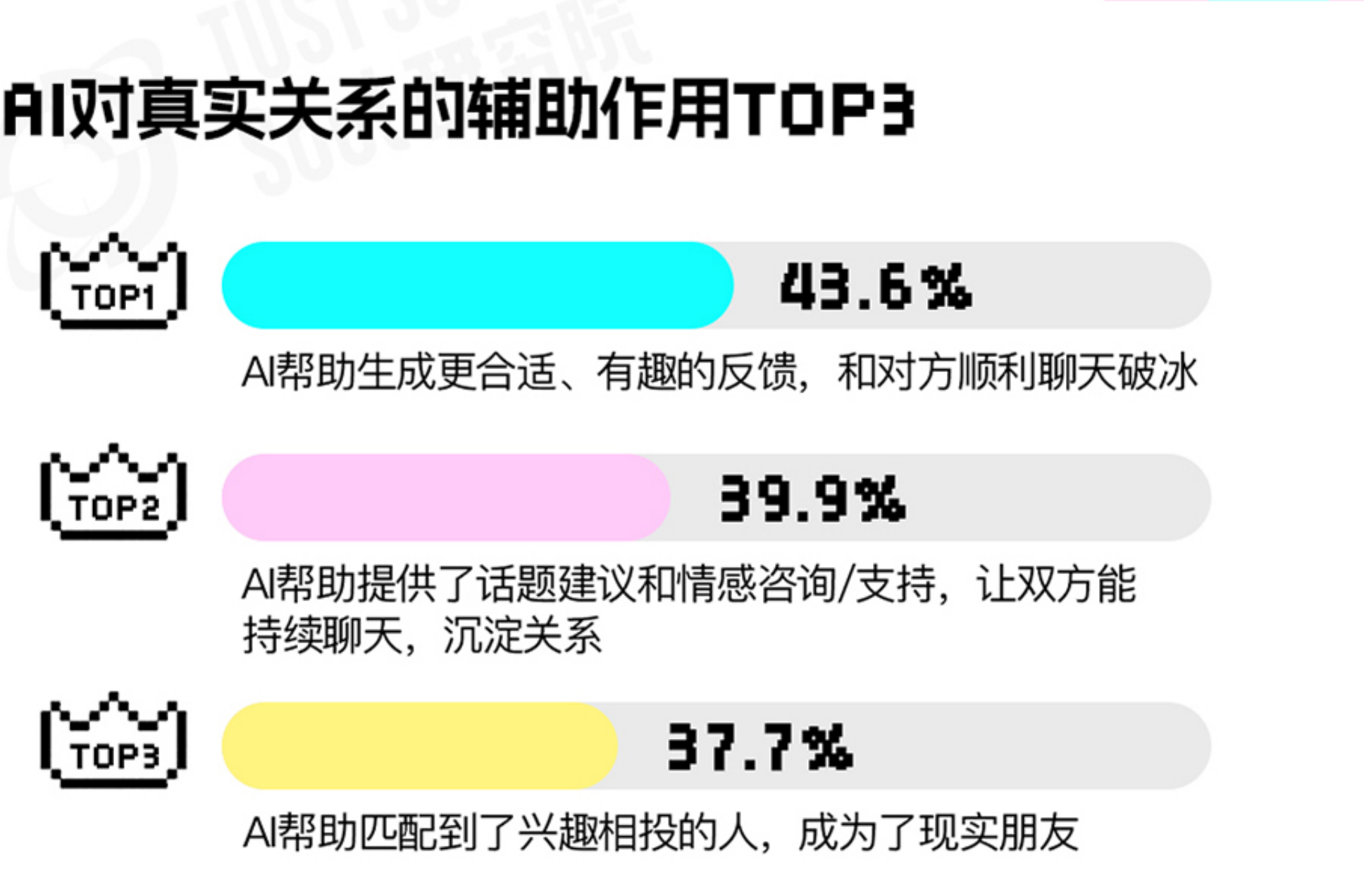
- 0个
- 1~3个
- 3~5个
- 5~10个
- 10个及以上

AI社交造成沉迷虚拟？NO
超8成年轻人在AI辅助下建立真实关系

实际使用中，
是否在AI产品的帮助下建立了真实关系？



AI对真实关系的辅助作用TOP3



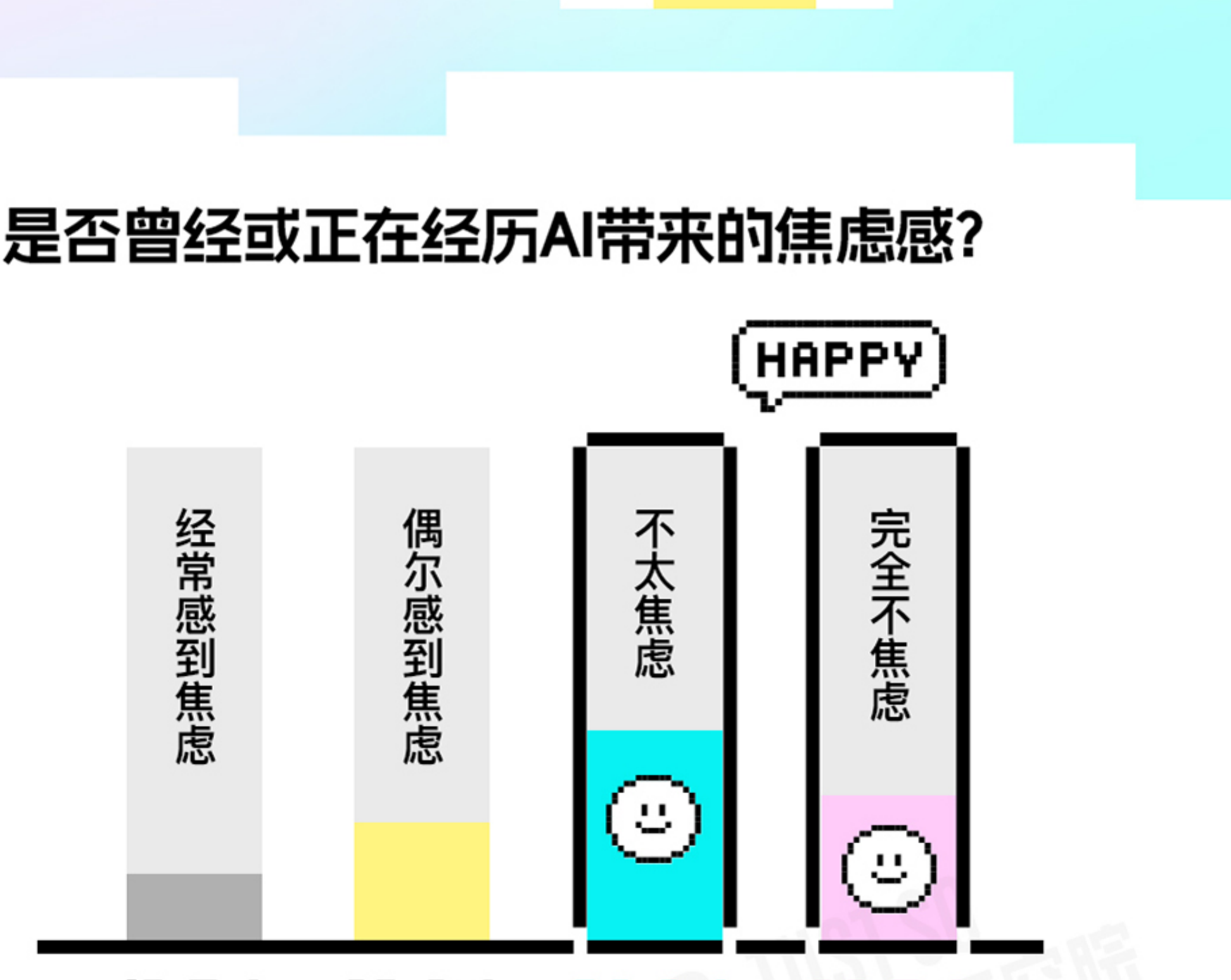
TOP1 AI帮助生成更合适、有趣的反馈，和对方顺利聊天破冰

TOP2 AI帮助提供了话题建议和情感咨询/支持，让双方能持续聊天，沉淀关系

TOP3 AI帮助匹配到了兴趣相投的人，成为了现实朋友

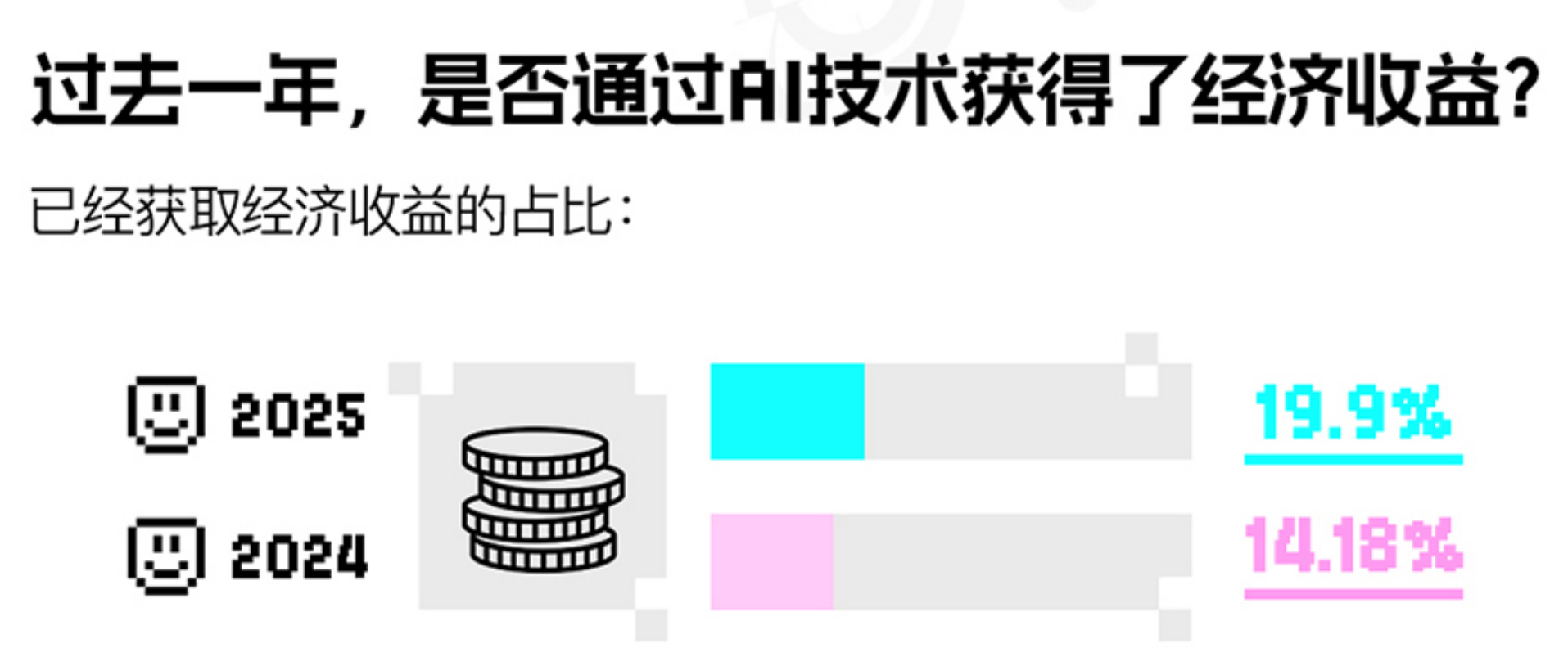
近4成年轻人有“AI焦虑”
约两成年轻人已经通过AI赚到钱

是否曾经或正在经历AI带来的焦虑感？



过去一年，是否通过AI技术获得了经济收益？

已经获取经济收益的占比：



注：2024年数据出自Just So Soul《2024 Z世代AIGC态度报告》