



88%；老人日均上网约3.3小时，低于全体网民的4.16小时。

把视野放到全球，国际电信联盟2026年发布的报告揭示了相似的规律：AI的使用率随年龄急剧下降，30至44岁为高峰，60岁以后明显走低；发达地区采用AI的速度约为发展中国家的两倍。年龄、性别、地域相互叠加，构成一层压一层的结构性劣势。AI并未凭空制造“谁更会用工具”的差别，而是把原本存在的年龄差、城乡差、国别差，逐一放大、摆到了台面之上。

而“摸得着AI”这件事本身，同样横着一道叫作成本的门槛。有行业观察者在盘点时列出一张价格表：豆包付费版本年费最高五千余元，阿里通义Pro版每月二百一十元、仍需抢购；海外的ChatGPT Plus每月一百四十美元，更高一档的Pro版高达一千四百美元。免费版本功能受限、速度受限、次数受限。算力与数据正在成为新的生产资料，资源集中在少数企业手中，普通用户只能以“租用”方式获得服务。

成本只是其中一半，另一半，是“敢不敢用”。前述82.9%的中老年网民，其障碍不止于视力或操作。深耕老年数字教育近十年的太原开放大学教师杨晓琴发现，不少老人采取“防御性上网”：一部手机不插卡，专门刷视频、看新闻；另一部插卡，只绑定小额银行卡，唯恐误触扣费，也怕被网络诈骗盯上。随着电信诈骗从“广撒网”转向AI加持的“精准围猎”，老年人的顾虑并非没有来由。

北京大学国家发展研究院教授雷晓燕团队基于中国健康与养老追踪调查的研究显示，将数字技术纳入多维贫困衡量后，农村与老年群体的贫困差距进一步扩大。

“传统收入贫困已解决，但发展能力的贫困依然存在。”雷晓燕说。

门槛的两端，一边是资金与硬件，决定“买不买得起、用不用得上”；一边是意识与勇气，决定“敢不敢用、会不会用、遇到问题求助何人”。优势群体两端兼得，弱势群体两端皆缺——这正是“放大镜”真正放大的部分。

一场分层：AI先动了谁的奶酪

接入决定“摸不摸得到”，职场则回答“摸到之后，谁先感受到冲击”。

世界经济论坛2025年初发布的《未来就业报告》预计，到2030年，全球约22%的岗位将受到技术变革冲击，预计新增1.7亿个岗位，同时约9200万个岗位消失，净增7800万个。表面看是“有增有减”，细看则未必乐观。

麦肯锡的调研更为直接。2025年的一项调查显示，51%的企业表示，生成式AI降低了其对入门级岗位的需求。美国劳工统计局的数据亦印证这一趋势：2019至2025年间，美国23至27岁大学毕业生的失业率，从3.25%升至4.59%。另有研究引用薪资数据平台ADP的高频数据发现，受AI影响最为明显的行业中，职场新人的就业率相对下滑16%，而资深岗位大体保持稳定。

斯坦福大学数字经济实验室2026年的研究更进一步：在AI暴露度较高的职业中，22至25岁年轻人的就业水平，比同龄、低暴露度职业者低19%，且缺口仍在扩大，而主要原因并非来自裁员，而是来自“不再招聘”。

国际货币基金组织2025年的研究给出了一个比例：高AI暴露度的岗位，在发达经济体占60%，在新兴市场占42%，在低收入国家仅占26%。收入越高的经济体，认知型岗位越多，暴露于AI之下的就业人口也越多。

这些数据指向一个事实：AI最先冲击的，恰是最应给新人机会的“入门台阶”。

“AI教父”、诺贝尔奖得主杰弗里·辛顿的观点更为直接。他此前在接受《金融时报》采访时曾预测，“这会让少数人变得更富有，而大多数人则会更贫穷”；2025年接受媒体采访时又表示，“实际情况是，富人将使用人工智能来取代工人”。他多次提醒，AI正在压缩入门级岗位。

另一位从业者的观察，则揭示了差距被拉大的机制。2026年，美国人工智能企业Anthropic的首席经济学家麦克