

千亿元大市场！新职业火了，月薪可达两万元

24小时在线、随叫随到、专业过硬、情绪稳定，这说的可不是“金牌”私教，而是AI教练。

1分钟定制专属健身方案 AI更懂你

还在为约不上私教而烦恼？给你介绍一位新朋友——AI教练。打开健身App，输入身高体重、健身目标、运动频率，不到1分钟，AI教练就可以为你“量身定制”出一整套训练方案：体态评估、动作纠正、强度调节，全都安排得明明白白。

“懒癌”犯了？AI教练在线催更打卡，还能实时监测心率，随时给你专业反馈，适时鼓劲儿加油，让一个人的运动，也能高效又有趣！

管不住嘴？AI教练还是你的“营养师”，拍张饭菜照片，几秒钟就能算出每道菜的热量，吃多少、怎么吃。

当“AI”教练遇上它的教练 一场人与算法的双向奔赴

AI教练让健身这件事，从专业健身房开练变成了随时随地皆可练。这背后，更给行业带来了全新的变革，改写了很多人一线从业者的职业轨迹。

健身教练孙楠现在有一个重要的工作——拍摄每个健身动作的正确版和错误版示范视频。工程师何龙再把视频转成AI“听得懂”的数据，“投喂”给模型。

AI是个听话的“好学生”，但偶尔也会调皮一下制造些“幻觉”，比如生成根本不存在的动作，给运动安全埋下隐患。这个时候，教练和工程师就要依据专业知识和经验，好好管管它，确保AI教练生成的训练计划安全有效。

每一天的互动中，人机之间教学相长，彼此激发。何龙与孙楠也收获了远超预期的改变。何龙坦言，AI让他变得更加健康和自律。而面对AI教练带来的竞争压力，孙楠表示，这其实是一种良性竞争，会鞭策自己发



AI教练让健身这件事，从专业健身房开练变成了随时随地皆可练。

挥优势，不断前行。

不止健身AI 还能教你驾驶

不仅是在健身领域，AI的触角还延伸到驾驶培训领域，以及更多与培训相关的岗位。在驾校的训练场上，一些教练车里只坐着学员一个人。在AI教练的辅助下，学员可以练习各种驾驶技能，学员认为AI教练的自动示教功能很实用，可以更好看好点位，教学过程比真人教练更松弛。

而当AI教练在教学中遇到问题时，系统背后的“大脑中枢”——智慧塔台便会立刻介入，真人教练会实时远程接管。这样的教学场景，和过去“一人一车一教练”的模式截然不同。现在一位真人教练最多可以同时带27名学员训练，收入也比过去大幅提升。

一组数据看懂行业趋势

AI教练正在改写整个培训行业的职业版图。业内人士预计，2026年，中国驾驶培训市场规模将达1480亿元。国内智能健身市场规模也将突破1000亿元。

随着市场持续扩大，懂技术、有技能、会学习的“人机协作”复合型人才会更受市场青睐，成为未来培训行业里的“香饽饽”。与此相关的岗位正在向你招手：

AI算法工程师：算法开发、模型训练、数据优化，月薪一般在2万元左右；

AI产品经理：定义产品功能、打磨用户体验，月薪一般在1万元左右；

AI赋能教练：辅助教学、为AI训练提供经验指导，月薪在5千元到2万元之间。

图文均据央视财经

“剧”缺人！AI剪辑师招聘需求暴涨179%

AI影视的爆发式增长，让行业人才需求发生了结构性转变，AI剪辑师、抽卡师等岗位缺口持续扩大。今年6月，AI剪辑师招聘需求同比暴涨179%，同时带动传统剪辑师岗位增长7%。

单人创作 云端协作 影视生产效率与成本双双重构

过去拍一部影视作品，需要编剧、导演、摄影、美术、剪辑、特效……一个剧组少则几十人，多则几百人。而现在，有的时候也许一个人就能完成。

一张泛黄的老照片，经过AI修复高清化、再延展生成动态镜头，就能成为影视故事的开篇——整个过程不需要摄影棚，不需要灯光师，不需要道具组，借助AI工具，AI影视创作者董嘉琦就可以独立完成从剧本、分镜到画面、特效的全流程创作。

AI不仅让“一人剧组”成为可能，还改变了传统的影视制作流程和协作模式。过去拍片需要团队聚集在同一摄影棚、机房，如今大量镜头由AI生成，创作者们组成“云创作”团队，远程即可高效协作。业内数据显示，AI让影视制作周期从之前的“按月、按年计算”压缩到“按天计算”，部分单集短剧制作仅需数小时，特效、预演等环节效率普遍提升3至10倍。

AI技术不仅大幅提升了影视制作的效率，也降低了成本。以往需要远赴取景地、搭建实景的复杂镜头，如今通过AI就能生成；过去一些复杂的运镜画面，实拍根本无法实现，而现在用AI就能做到。传统拍摄需要几十人甚至几百人团队才能完成的工作量，换用AI制作成本差距可达百倍。

AI技术催生新岗位 年轻人跨界追逐“影视梦”

从业近20年的影视导演何自强，是国内首批使用AI进行文生图、图生视频的创作者。在他最近这部作品的团队里，新增了不少全新的岗位：AI分镜师、AI生图师、AI“抽卡师”、AI剪辑师等，而担任这些岗位的成员，许多并非影视科班出身。

学文物修复的女孩张文轩，是何自强团队中的AI“抽卡师”，她的主要工作是通过输入提示词生成视频素材，再像拆盲盒一样筛选符合人物设定、剧情要求的可用镜头；

学景观环境设计的史怡霖担任团队的AI生图师，凭借自身专业建立起的对空间环境的敏感度，负责影视剧的景观设计和后期修饰。

跟他们一样“跨专业”就业的成员还有不少，何自强认为这是AI技术改变影视行业的又一典型表现之一：“任何人都可以做你自己的电影，只要你有想法。这会极大繁荣所有的艺术创造和生命力，让更多有才华的普通人，通过AI释放自己的想法。”

人才需求结构性升级 复合型人才成行业刚需

AI影视的爆发式增长，让行业人才需求发生了结构性转变，AI剪辑师、抽卡师等岗位缺口持续扩大。

“现在最缺的就是既懂创作，又懂AI使用和操作的复合型人才。”

“AI导演其实是一个六边形战士，编、导、拍、剪都要会，美术也要好，剧本也要抢眼，AI技术也要好，对美

学的把握、对提示词的理解都需要掌握。”

“一方面是审美能力，还有导演的思维，当然最重要的还有原创能力。”

“AI不是简单的替代关系，而是通过技术赋能，带动了整个传统职业和岗位的转型。”

这是从业者们对AI深度影响影视行业普遍的理解和感受。

当技术门槛不断降低，创意与内容本身的价值愈发凸显，这场技术变革最终带来的，将是更丰富的创作生态与更广阔的产业增长空间。也许下一个实现“影视梦”的，就是你。

一组数据看懂行业趋势

AI让影视特效、预演等环节制作效率提升3到10倍，全流程从按月计算压缩到按天计算。以短剧公司为例，月产量可从每月几部增长到每月近百部。

今年6月，AI剪辑师招聘需求同比暴涨179%，同时带动传统剪辑师岗位增长7%。

AI影视相关岗位月薪区间，根据个人能力而定，普遍在8000元至20000元。

据央视新闻

新婚之喜



王华山 先生 乔 熙 女士

于公历2026年7月29日，农历丙午年六月十六，正式结为夫妻。共启人生新章。

特此登报，敬告亲友，亦作留念。