

AI把法学生的起跑线改了吗？

AI时代 法学生成长地图

从“会用AI”走到“能完成法律工作”：
能力自测、成长阶段、六个月行动、作品集与实战方法。

法律基础

AI协作

产业理解

真实问题

沟通表达

法律 × AI

学习 → 实习 → 求职 → 第一份工作

先回答三个问题

1

我现在在哪？

不要从“我会不会某个工具”判断自己。看五条能力轴：法律基础、AI协作、产业理解、解决真实问题、沟通表达。

2

下一步练什么？

不要一次补所有短板。优先选一个真实场景，完成一轮“材料—判断—核验—交付”，再针对卡点训练。

3

拿什么证明？

实习单位、证书和工具熟练度都只是信号。真正有说服力的是：你做过什么问题、如何判断、结果是否可复核。

推荐使用顺序

① 能力自测
10分钟



② 选真实任务
20-60分钟



③ 跑AI协作流程
保留核验



④ 写成作品
形成证据



⑤ 放进6个月计划
持续迭代

这套资料包的目标不是帮你“学会更多AI名词”，而是让你开始形成一种新的工作能力：**在真实法律任务中正确使用AI，并对最终结果负责。**

三个使用提醒

- 自测分数只用于自我定位，不是标准化测评，也不适合拿来比较同学。
- 作品集一定要脱敏。客户秘密、未公开公司信息、个人敏感信息不要上传到公共AI，也不要放入公开作品。
- AI生成的法条、案例、监管结论都要回到权威来源核验；“AI说过”不能成为法律结论的证据。

AI正在重新分配“新人工作”

法律检索、案例整理、合同初审、法规对比、文书初稿等工作，越来越容易获得AI的第一轮帮助。真正需要关注的，是这些变化会怎样影响新人训练。

更适合先交给AI做第一轮的部分	仍需要人主导、核验和负责的部分
从长材料中提取实体、日期、义务、金额、争点	确认哪些事实真实存在，哪些材料缺失，哪些信息不能假定
把法规、合同、案例按统一维度整理和对比	决定哪些规则真正适用于当前交易、案件或产品场景
生成研究路径、问题清单、文书或邮件的第一版	选择问题框架、风险优先级、谈判立场和最终结论
做批量摘要、格式化、分类和语言转换	核验权威来源、发现逻辑跳跃、识别遗漏和错误
模拟不同立场、提出反方问题或补充检查点	结合业务目标、证据强弱、成本和时点做取舍

未来新人的价值可能越来越体现在：能否把任务定义清楚，让AI在正确边界内工作，发现AI没有看到的事实与风险，并把结果变成一个真实使用者可以采取行动的交付物。

所以，不要只问“哪些工作会被AI做掉”

更重要的问题 ①
过去通过基础工作获得的训练，未来要在哪里补回来？

更重要的问题 ②
当AI把执行门槛降低，年轻人能否更早接触完整问题？

不要用“会不会AI”衡量自己

法律基础

规则体系、请求权/审查框架、法律解释、证据与程序意识。

AI协作

上下文、任务拆解、材料组织、工具选择、核验与迭代。

产业理解

理解产品、交易、流程、角色、数据流和商业目标。

真实问题

在不完整事实中识别关键问题、做优先级和行动建议。

沟通表达

把专业判断翻译成客户、业务、法官、主管能使用的成果。

1-5级自我定位参考

等级	你大致处于什么状态	下一步重点
1 起步	知道概念，但面对真实任务不知道从哪里开始。	跟着模板完成一次完整任务。
2 能用	能在明确指令下完成局部工作，但容易依赖范例和AI答案。	开始自己拆问题、列缺失事实、核验来源。
3 独立完成	能处理边界清楚的任务，知道何时需要补事实、升级或复核。	提高判断质量与交付稳定性。
4 可交付	能对真实使用者负责，产出清楚、可执行、可复核的成果。	进入复杂场景，积累行业和谈判/争议经验。
5 可复用	能把经验沉淀为方法、模板、清单或工作流，帮助别人稳定执行。	建立自己的专业系统与作品体系。

提示：不要追求五个维度同时到5。法学生阶段最重要的是法律基础不掉线，同时至少在一个真实方向形成“3→4”的可交付能力。

从年级出发，目标不一样

大一 / 大二 | 建立底座

目标：法律基础 + AI作为学习助手。

建议输出：案例结构化笔记、法规检索记录、课程论文中的来源核验清单。

避免：把大量时间花在追逐工具和Prompt技巧，反而没有形成基本法律推理。

大三 / 大四 | 开始做完整问题

目标：从“做零件”进入“看懂一个完整任务”。

建议输出：一份合同审查、一份案例研究、一份合规分析、一份争议策略底稿。

关键：实习结束时间自己：我留下了什么可复盘的方法和证据？

研究生 | 形成方向

目标：把研究、实习与一个产业/问题连接起来。

建议输出：领域研究、判例数据分析、制度比较、专题知识库、法律AI小项目。

关键：“法律+X”中的X应来自持续问题，而不是为了简历临时贴标签。

求职期 | 证明能工作

目标：把经历改写为工作证据。

建议输出：2-3个脱敏作品 + 清楚的项目复盘 + 对AI使用边界的说明。

关键：面试里能讲清楚“我怎么判断、怎么核验、哪里出错过、下一次怎么改”。

判断一段经历值不值得做，可以问四个问题

能否接触
真实问题

+

能否得到
有效反馈

+

能否理解
行业/客户

+

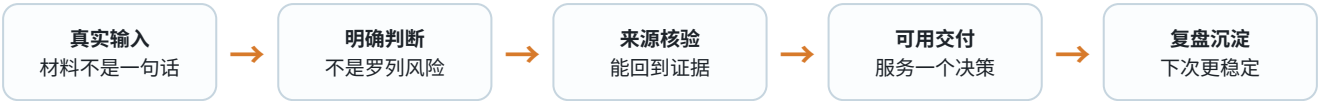
能否沉淀
可展示证据

实习“在哪儿做”仍然重要，但“你在里面真正做了什么、学会怎样判断”会变得更重要。

不用等“学会AI”再开始

月份	核心目标	建议动作	当月留下的证据
M1	做一次基线自测	完成五轴自测；选一个法律方向；记录目前最卡的3个环节。	自测表 + 个人短板清单
M2	学会一套AI协作流程	拿一个熟悉任务，严格按“材料—问题—执行—核验—交付”跑两次。	两版结果 + 核验记录
M3	完成第一个真实作品	优先来自课程、实习、模拟项目或公开材料；不追求复杂，追求完整。	作品1 + 复盘
M4	形成一个行业/问题方向	连续研究一个方向的10个真实问题，建立术语、规则、案例和商业背景。	专题笔记 / 知识图谱
M5	完成第二个更难作品	增加不完整事实、跨文件、对抗立场或业务沟通要求。	作品2 + 对比复盘
M6	转化为求职证据	整理作品集；准备项目讲述；让同学/导师模拟面试并反问你的判断。	作品集 + 面试回答库

每个月只要求自己完成一个闭环



六个月后最有价值的变化，不是“学过多少个AI工具”，而是你手里开始有一组能说明自己工作方式的真实证据。

把“问AI”变成“完成工作”

1

先定义交付

你在给谁工作？TA要做什么决定？交付形式是一页意见、合同修订、研究备忘还是谈判清单？

2

整理事实与材料

把已知、未知、冲突事实分开；列材料清单。不要让AI在信息空白处“自动补全”。

3

先拆问题，再求答案

让AI协助形成问题树、审查框架、检索路径；你负责判断框架是否贴合真实场景。

4

分阶段执行

提取、对比、研究、起草、反方审查可以分开做。复杂任务不要只靠一个超长Prompt。

5

强制回到来源

法条版本、监管规则、判例事实、引用原文都要核验。没有来源的结论只能是候选。

6

加入人的判断

做风险优先级、证据强弱、谈判取舍、时间成本和下一步动作。这些决定构成交付的核心。

7

保留过程证据

保存关键输入、问题树、核验记录、被纠正的AI错误和最终版本，形成下一次可复用的方法。

验收问题

如果把AI聊天记录全部删掉，只看最终成果和你的复盘，还能看出你的能力吗？

把“经历”变成“工作证据”

一个好的法律AI作品，不需要复杂界面，也不要求写代码。它至少要让人看见六类证据。

① 问题证据

真实背景、目标使用者、需要支持的决策。

② 材料证据

合同、法规、案例、产品说明、事实清单等真实输入。

③ 过程证据

问题拆解、AI用于哪些步骤、哪些步骤由你主导。

④ 核验证据

来源、事实、逻辑如何检查；AI错过什么、你怎样发现。

⑤ 判断证据

优先级、取舍、建议动作、为什么这样判断。

⑥ 结果证据

最终交付、复核反馈、被采用程度或下一轮改进。

比“熟练使用ChatGPT”更有说服力的简历表达

弱表达	更好的方向
熟练使用ChatGPT、Claude等AI工具。	在公开判例研究中搭建案件要素表，利用AI进行初步抽取，并逐案核对裁判文书原文；形成XX类争议的风险分布和研究备忘录。
使用AI进行合同审核。	基于脱敏合同与审查清单完成条款识别、偏离分析和修订建议；对AI遗漏和错误进行复核，输出可供谈判使用的一页风险清单。

作品集的目标不是证明“AI很厉害”，而是证明：你可以驾驭AI完成一个可信、可复核、可交付的法律任务。

用“训练密度”重新看实习

平台、品牌和团队当然仍然重要，但如果目标是成长，可以额外看五个维度。资料包中的Excel提供了可填写的实习比较表。

维度	你可以观察什么	高训练密度的信号
真实任务	是否只做机械整理，还是能理解任务目的和完整上下文？	能看到原始材料、问题背景和最终使用场景。
反馈质量	有没有人告诉你为什么改、哪里判断错？	能获得具体反馈，甚至看到资深人员的最终版本。
问题难度	有没有从简单任务逐步进入不完整事实和需要取舍的工作？	能参与问题拆解，而不只执行固定步骤。
方向积累	是否与一个行业、客户类型或法律问题形成连续性？	同类问题重复出现，能形成自己的判断框架。
沉淀空间	在合规脱敏后，能否把经验变成方法、笔记或作品？	能形成结构化复盘，而不是“做过但说不清”。

实习结束前，给自己做一次“交付复盘”

- 我独立完成过哪三个任务？其中最难的判断是什么？
- 我犯过什么错误？是哪一个反馈让我真正改变了工作方式？
- 我能否画出这个行业/业务的基本角色、合同链、数据流或争议链？
- 我用AI的哪个环节真正提高了质量或速度？哪个环节反而增加了核验成本？
- 在不泄密的前提下，我能沉淀出什么：模板、清单、问题树、研究方法或脱敏作品？

准备回答“你怎样工作”

面试前准备 6 个问题

1. 讲一个你面对材料不完整时仍然推进的任务。
2. 讲一个你最初判断错了、后来被纠正的例子。
3. 讲一个你使用AI后明显提高效率或质量的场景。
4. 讲一个AI给出错误结论、你如何发现的例子。
5. 讲一个你必须做优先级或利益取舍的任务。
6. 讲一个你把复杂法律问题解释给非法律人员的例子。

展示AI能力时，别停在工具名

说清四件事：

- ① 为什么这个任务适合用AI；
- ② 你给了什么材料和边界；
- ③ 你如何核验、纠错和补事实；
- ④ 最终结果怎样支持真实决策。

如果只能说“我写了一个很好的Prompt”，说明证据还不够。

现在就可以开始的三件事

1

完成自测

找到最弱的一条能力轴，不求平均。

2

跑一次20分钟实战

用直播任务卡检验自己是否只会“问AI”。

3

做出第一个作品

哪怕只是一页，也要保留材料、核验和判断。

AI改变的可能不只是法律人怎样工作，也在改变一个法学生怎样成长为法律人。

真正值得提前准备的，是让自己更早拥有完整解决问题的能力。

配套文件：AI能力自测与六个月行动计划.xlsx | 法律AI作品集模板.docx | 直播实验任务卡.docx