

人人都在用 AI 但没人算清 Token 这笔账



运营成本 and 电力成本

Token 贵的本质是什么

随着 AI 智能体框架“龙虾”走红，“Token（词元）”一词也从极客圈走入大众视野。

什么是 Token？简单来说，就像开车需要加油一样，每次使用 AI——无论是提出问题还是获取答案，都要消耗 Token。

近日，字节跳动旗下国民级生成式人工智能助手豆包正式推出专业版订阅服务，月费从 68 元到 500 元不等。此前，三大通信运营商也相继推出了词元（Token）套餐。

当用 AI 开始花钱了，许多人才发现，原来 Token 这么贵。



“无上限”的大厂

有员工一个月用了 91.6 亿 Token

头部互联网大厂是国内供给 Token 最“大方”的企业。

例如，阿里巴巴员工可免费使用悟空、Qoder 系列等付费 AI 工具，用于技术研发与通用办公；字节跳动在工作场景提供 AI 工具及不限制具体额度之外，还推出额外的 AI 产品体验费用报销政策，支持和鼓励员工业余时间的个人学习……

“我们公司对于 Token 使用没有设上限，尤其是像我们程序开发岗位。”杭州某互联网大厂程序员赵哲坦言，日常工作中，AI 生成的代码占比已超 90%，他主

要负责审验、测试与修改。后台数据统计，赵哲 5 月份一共使用了 91.6 亿 Token，“因为每个大模型输出输入的价格都不一样，我估算按每个 Token 计费，大约要花 6 万元。”

杭州一家跨境电商公司的运营华峰演示了一个场景：通过常用的外贸专用 AI 业务执行平台，只需输入需求，十分钟内 AI 智能体就能自动调取平台交易数据并同步生成方案。

“以前这些内容都得手动编写，效率相对较低；现在 AI 自动生成，我只需确认、微调就能使用。”对华峰这

样的跨境电商从业者而言，AI 并非锦上添花，而是刚需——目标市场遍布全球，语言与合规要求各异，市场调研等运营环节依靠 AI，效率能显著提升。

“工作已经离不开 AI 了，如果不限额，我一天大概能用掉一两亿 Token。”华峰说。

“我们部门会给 Token 消耗量排名，就像 KPI 一样。如果每月用不到一定的额度，还会被约谈。”某全球顶尖交易网站的程序员表示，他每天要消耗 20 亿 Token。



“精打细算”的中小企业

“用多了都是自己掏钱”

相较于大厂的“挥霍”，尝试入局的中小企业则需要“精打细算”。

杭州一家小型设计公司的员工吴云光，每月需自费 100—200 元购买 AI 包月会员，还曾因视频项目每秒 1 元的成本而放弃。为了省钱，他会盯着程序员交流网站，等待“Token 会员”的优惠信息，还会根据工作需求，在二手交易平台购买低价的单日会员，“如果包月，工作量不多的时候就感觉浪费了。”

“我会先评估工作是否需要 AI，再

决定是否使用。”无锡一家程序公司的员工黄柳提到，自己每月会充值约 20 美元的包月流量，“我们公司只有十几个人，不会提供 Token 相关支持，用多了都是自己掏钱。像龙虾这类智能体，虽然能提高效率，但我们不敢轻易架设——用起来 Token 消耗就是‘无底洞’。”

同样的困扰也存在于校园中。

“使用 AI 已成为必备技能，不会的话肯定影响未来就业。”北京大学大二学生程鹏介绍，无论是学习还是项目开发，

他和同学日常都会使用 AI，“光 Token 开销，多的同学每月要 3000 余元，我自己也近千元。”

程鹏提到，如果参与学校或老师的项目，这部分费用可以报销。在他看来，北大的口碑和学术水平使其有较多项目可开展，同时还有校方合作企业提供一周左右的短期算力接口，“虽然不太稳定，但免费。要是每月 Token 开支都自己承担，长期肯定负担不起。”



“人人都要用 AI 吗？”

如何用好算力更关键

面对不便宜的 Token，是否人人都需要使用 AI？

“对于大量的重复性、信息密集型工作，AI 确实已接近必备技能。但许多依赖现场经验、人际信任或身体技能的岗位，强行要求人人用 AI 反而会造成浪费。”浙江大学管理学院院长助理、数智营销学教授王小毅指出，外界常说“不会用 AI 就会被淘汰”，但实际上被淘汰的并非不用 AI 的人，而是那些不懂得借助工具放大自身判断力的人。

在王小毅看来，企业的 Token 分配制度应依据价值密度来制定：与核心业务、高杠杆决策相关的岗位，应给予更多 Token 且不设硬上限；事务性岗位则只需提供基础额度，无需强制使用。

因此，真正的门槛将从“会不会用 AI”转变为“如何用好 AI”。

“AI 拉平了执行能力，但提出优质问题、判断答案对错、承担决策责任等能力反而变得更稀缺。”王小毅认为，健康的 AI 使用方式是杠杆而非拐杖——用它扩展能力边界，而非替代独立思考。“能保持独立判断，又善于运用工具的人，才是最终的赢家。”

据《钱江晚报》