

年轻人开始告别“AI焦虑”

当你刚费尽心思打磨出一套“提示词”，还没来得及用时，朋友圈里把“智能体”培养成数字员工的教程已经刷屏；当你还在纠结要不要报班学编程时，热搜上已挂着“AI半小时量产10条爆款视频”“00后用AI自动写程序日入六位数”的话题。

排队装模型、全员学工具、用token(词元)量化业绩，把同事经验“蒸馏”成skill(技能)文件……消息真假难辨，焦虑的神经却已紧绷。有人追逐每一个新工具，生怕慢一拍就被时代淘汰；有人感叹，拥抱AI后，反而比之前更累了；也有人开始思考：那个不需要向AI证明自己就能存在的、鲜活的“自我”，到哪里去了？

一“好玩才最重要”

前不久，AI博主塔塔把社群名从“一起学AI”改成了“一起早睡”。“花在学习新工具、新技术上的时间太多，我们都缺氧。”如今的塔塔，已是AI圈小有名气的自媒体人，日程排得满满当当。

把时间拨回一年前，那时她对AI是敌对、排斥的。她是个95后设计师，爱画画，刚上完原画研修班，准备去游戏行业大干一场，AI却开始画画了。那种冲击，无与伦比。“AI学了无数画师多年的画风与审美，低成本无限复制。我找不到工作，也找不到专业存在的价值了。”

无奈之下，塔塔回家生娃。为缓解带娃的抑郁，在家人鼓励下，她开始研究AI技术。深夜，娃入睡，塔塔打开电脑，进入一个新世界，沉浸在学习、创造、分享的乐趣里。去年5月，她在社交平台发了第一个AI学习成果，引来不少关注。高光时刻，她用无代码平台做了“pose取景”应用，向百度CEO李彦宏展示

了作品。

塔塔觉得，无论个人有什么情绪，都挡不住AI列车滚滚向前。“今年新技术推出、普及的速度更快了，学习时间大增，焦虑难免。”“小龙虾”(OpenClaw)爆火时，她带着母亲、宝宝和朋友去云南玩了7天，似乎错过了“一波行情”。

“焦虑的‘锅’不该AI背。只用结果导向或商业变现的逻辑来判断学不学AI，确实容易焦虑。别想太多，先玩起来。”对于这次云南旅行，她用5个大模型、各种知识管理软件和AI插件，自制了旅行规划小程序。“有人问，市面上有现成的智能行程工具，何必费这劲？我每次组合工具解决一个具体问题，对AI的感知就清晰一点，比如，哪个模型在什么任务上靠谱，哪个细节影响输出质量……我享受这种调教AI的氛围感。”塔塔做的很多应用最初只是为了好玩，不为变现。最近她又用AI工具做《甄嬛传》人物关系图谱，研究情感暗流如何改变故事走向，“好玩才最重要。想参与，就从一个小程序做起。当然，也别忘了好好吃饭、睡觉、感受生活”。

在大理，塔塔遇到了一个用破铜烂铁打造的“荒野之国”，设计师的奇思妙想震撼了所有人，她和孩子玩疯了；她也常陪闺蜜花一整天玩Cosplay(角色扮演)。真实世界的体验，是任何AI产品都取代不了的。

回到一年前的问题，画师会被AI取代吗？塔塔有了答案：AI能批量生成好看的图像，但它答不出，这画面为何被创作、想传达什么、为谁而存在。

前不久，又一个大型深夜上新。当时，塔塔正和几名AI博主、开发者打牌，有人喊了一声：“新模型、新应用来了，不赶紧研究吗？”又

有人淡定地回了一句：“还是打牌更重要。”

二“想不清楚的题先空着”

“学生时代，我有个习惯，想不清楚的题先空着，我不猜答案。”

小小从2021年开始拥抱AI，但最近半年不适感越来越重：“AI进化得太先进，而我的身体还是原始人版本，出现了排异反应。”今年2月，小小辞职了，这是她进入职场的第一年。她没有找下家，打算给自己一段“前AI时代”的慢生活。“这道题，先空着吧。”

小小在互联网儿童教育行业摸爬滚打多年。早在ChatGPT问世初期，她就开始研究，持续关注行业动态，在工作中用AI提效。“那时对AI感到新奇，自己会主动花时间研究。直到有一天，公司开始号召全员用AI。”

小小坦承，工作十年，自己进入职业倦怠期，对未来有些迷茫。“过去，我们可能有慢慢思考和调整的时间，但AI的出现把这种冲突和压力放大了。我们老板更焦虑，尝试了很多AI产品化，但都没什么效果；我们也被迫追赶技术迭代。”

对小小来说，从去年下半年开始，AI不再是兴趣探索，而是悬在头顶的“鞭子”，“似乎今天不学，明天就过时了，等待自己的只有出局”。

小小很想把自己面临的问题想清楚：怎么对待技术的变革，怎么看待职场瓶颈……但她发现越想越焦虑。焦虑情绪最严重时，她会下班后独自在家饮酒，“就喝酒的那一瞬间是放松的，但我不能一直这样”。

经历内心撕扯后，她决定“空题”。第一步，离职；第二步，试着恢复一些“老式生活”的习惯——读纸

质书，尤其是那种“没用”的书。“近几年花在读工具书上的精力太多了，对于不追求效率和干货的阅读体验竟然有些陌生。”

买打印机，超过5页的文档一律打印出来看，不想盯电子屏；开始手写日记，想到哪写到哪，享受手写的仪式感、笔尖与纸张的触感、缓慢梳理思绪的过程。

用拍立得记录生活，“我的机器和拍照技术都很一般，照片总有瑕疵，但瑕疵也许就是‘我’之所以是‘我’的一种证明，我觉得等胶片显影的那一小段时间好浪漫”。

小小还会拿马克笔在家里乱涂乱画，“家里到处是我画的丑东西，精神状态仿佛回到四五岁，我最喜欢在橘子、鸡蛋上面画，画完再吃掉”。

她也没有让自己完全躺平，还是会关注技术发展的动态，也会思考自己接下来的职业规划，但她希望自己利用“空题”的时间，好好“养”一下自己。

“无论我做什么，AI总比我做得更快更好，那我存在的意义是什么呢？目前我还没想明白。不过在做这些费时费力的事情时，我能隐约感受到一些自己存在着的证据——唯有真实的感受是AI替代不了的，它不能换钱，但弥足珍贵，我很珍惜它。”

三 在心里砌了道“防御墙”

1999年出生的小青，赶上了AI走进大众生活的头一拨。2022年，她在哥伦比亚大学读教育技术硕士。同年10月，校内办了一个图像模型的工作坊。老师教大家下载模型，她抱着试试看的想法，用大白话描述了一番，竟生成了英剧《神秘博士》的同人图。“那一刻我是真惊呆了。它真做到了，而且速度快得吓

人。”11月底，ChatGPT向全球发布。她的人生，也就此悄悄拐了个弯。

回国第一站，她入职一家科技硬件公司。业余时间，她一头扎进AI技术的探索里。“就在公司旁边的咖啡馆里，我自己花钱学，直到今天，每月为各种AI产品花上千元，我觉得值。不光是用AI写代码，更是拿它打破学科的墙。”对她来说，AI是“脚手架”，让她这个“外行”能在技术的摩天大楼上迅速攀爬。她花了两个月，用特定的代码工具把自己的网站搭了起来，并部署上线。

因为跨界背景又懂AI，她很快拿到了上海一家著名AI公司的offer(录用通知)。“在这里能学到最前沿的AI技术，我希望将来能用AI加持影像表达，那一直是我的兴趣所在。”

采访中，小青反复提及一个词——主体性。“AI是基于Transformer架构的概率联想，不是真正的理解与思考。”所以，她在心里砌了道“防御墙”。

“我天天和AI聊天，但它只是信息来源之一，跟我的师长、领导或书本没什么两样。我清楚自己要什么，对自己的价值观心里有数。AI能给的，不过是个观察的视角。关键是怎么获取、理解和整合这些信息，每个人都该有自己的方法论。”

这半年，面对一轮又一轮AI产品的火爆，小青也有自己的思量：“你得明白产品的本质，想好拿它做什么，不然就是照猫画虎，没意思。”小青也坦承，工作中有“越用AI越累”的感觉。“AI帮我省了时间，可很快又被新需求填满。我们领导养了只‘虾’，可以24小时帮她记想法、理工作，我现在能直接跟她的‘虾’沟通。但我自己，不想这样。”

故乡福园

National Memorial Park

National Funeral Home

7482 Lee Hwy., Falls Church VA 22042

清明节期间有特别折扣

欲知详情请电：张真 Cassy
手机：703-937-7299

风景风水之好胜于大华府地区任何墓园。交通方便，位于495环线内。园陵享有永久免费妥善维护。