

“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,就从小工具做起。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AI大模型深夜上新。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。”

“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十年。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,

年轻人开始告别『AI焦虑』

本报记者 叶薇

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?

▶ 吴震宇参加2026全球开发者先锋大会

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,不想打电子屏;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

小小用拍立得记录生活

▼ 塔塔爱和朋友玩Cosplay 体验不同世界



是告别焦虑的方式
▼ 阅读、做手工、写日记都可以



竟生成了英剧《神秘博士》的同人图。“那一刻我是真惊了。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,我觉得值得。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。”

“有主动选择的底气”

南京一所大学的大一学生吴震宇,前不久去上海参加2026全球开发者先锋大会,拿了“潜力奖”。他没怎么得意,心里反倒存着个问号:我一个学会计的,弄出技术含量不高的应用,评委怎么就看上了?

评委的话点醒了他:AI应用,得从生活的泥土里长出来。热爱生活,感知真切,比什么炫酷技术都强。这话,小吴听进去了。

去年11月,一名在风投机构工作的学长回校分享。学长讲了一些真事,说外面的世界正天翻地覆,顶级资本在投什么,市场缺什么。旁人听听也就过了,小吴却动了心,课余时间开始“恶补”AI知识。

他所在的大学,会计、金融是强项,AI教育却比不得那些名校。起初他也焦虑,怕毕业时被甩得更远。学了些日子,他觉得光看不练假把式,得动手。今年1月,他报名参加了一场“黑客松”——一种编程马拉松。以前这比赛是程序员的事,文科生插不上手。AI时代不同了,有了低代码、零代码工具,文科生也能用大白话写应用。

第一场“战斗”打了36个小时。他头一回做项目,犯了“为了AI而AI”的毛病,做了个“通过日记匹配心境”的社交软件。想法挺好,却是自己想出来的“伪需求”。新工具是给“小白”用的,可真要做成事,还得懂点编程的“底层逻辑”。

到了上海参加大会,他带来的“校园生态交易系统”就实在多了。这想法源于他自己的烦恼:二手交易信息散,找兼职效率低。他做了个智能体,能自动识别需求、匹配资源。技术上,数据库和自动化流程还有瑕疵,但评委看中的,正是这份“源于生活的真实触感”。

这半年的摸索,让小吴对“学习”二字有了新想法。大学课程有固定的理论框架,AI却一天一个样。既不能守着老皇历,也不能瞎跟着跑。面对层出不穷的新工具,他不跟风,而是“项目导向”——项目遇到什么坎儿,才去研究什么工具。

高频探索AI的半年,小吴没丢下自己的专业。“我得把专业根基打牢,就算不用AI也能站稳脚跟,但我也希望自己有主动选择的底气。”他说,读书、考学、求职,路子看似标准稳妥,“我们一直被教导要在这套既定规则里做到极致。但在AI浪潮下,更珍贵的是主动打破常规的勇气与能力——敢于选择不寻常的道路,并扛起选择的责任。未来,我也期待自己不走寻常路”。

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,她抱着试试看想法,用大白话描述了一番,