数字之手，轻轻推我向前

■陶佳敏

我的包里总装着两样东西：一本手写采访笔记本和一个藏在手机里、随时能打开的AI工具。前者记录着受访者的眼神与语气，后者则像个沉默的同行者，用它的方式帮我接住每一次采访中的细碎需求，也串联起我作为记者的日常。

第一次真切觉得AI像我身边的“伙伴”，是在接到人生中第一个独立人物采访任务时。受访者是一位深耕社区服务数十年的基层工作者，我对着一堆空白的文档坐了半小时，手里的笔悬着，迟迟落不下去——既怕提问太浅，抓不住人物亮点，又怕问题太尖锐，让受访者感到不适，连最基础的采访提纲都只写了三行就卡住了。

情急之下，我打开AI思路扩展工具，输入“首次采访基层社区工作者，如何设计有温度的提问，缓解采访紧张”。屏幕上很快跳出一串建议：“从受访者近期处理的社区小事切入，拉近距离”“提前了解社区居民对他的评价，作为提问铺垫”“准备一两个轻松的生活话题，避免采访像‘查户口’”，还附带了几篇同类人物采访的范文链接。

我顺着链接读了两篇报道，学着里面“用故事引故事”的提问方式，重新梳理提纲，把“您做社区工作有什么心得”改成“听说上个月您帮独居老人解决了漏水问题，当时处理过程中印象最深的是什么？”后来采访时，当受访者笑着说“老人非要留我

在家吃饭”的细节，我知道，是AI帮我迈过了第一次独立采访的“不安坎”。

最近参加一次国外媒体采访平湖的活动，大巴上我身边坐着一位巴基斯坦记者，她手里攥着印有英文的采访行程单，几次想和我说话，却因英语口语和词汇量受限，只挤出几句简单的问题。我想起手机里的AI翻译软件，对她说：“我们可以用这个聊聊。”她眼睛一亮，在手机上打出了一串俄语，表示这次的采访方向是聚焦中国民间文化传承。一路上，我们靠着AI实时翻译，从各自国家的媒体工作日常，聊到巴基斯坦的传统手工艺，再到这次想采访的非遗传承人。她给我看手机里拍的家乡集市照片，我则跟她讲述中国乡村的文化振兴故事。临下车前，她特意让AI翻译出一句：“本来担心语言不通会孤单，没想到能和你聊得这么投缘。多亏了AI，让我认识了这位朋友。”

就连家里的琐碎需求，它也能悄悄接住。爷爷患有慢性高血压，医生叮嘱要严格控制饮食、规律作息，可我对着食谱总不知该如何搭配——既怕营养不够，又怕食材影响血压。我试着用AI搜索“高血压患者一周饮食计划”，它不仅分早餐、午餐、晚餐列出了少油少盐的食谱，还标注了“芹菜炒木耳可辅助降血压”“晚餐避免吃红薯等易胀气食材”，考虑到爷爷久坐不动，还推荐了“每天15分钟太极云手”

很抱歉我不是真人

■韩胜超

写毕业论文的那一年，我在图书馆扎根。每天在早八人潮退去后出门，晚上归来时路灯也照不见几片影子，日复一日。在图书馆二楼，沿着倒数第二排的桌子一直往里走，便是我常坐的位置。我少有“迁徙”的经历，像一棵意外生长的树，身边是奔流不息的云，而新的面孔不断掠过。屏幕上的景象也是如此：左边是我的论文，很长一段时间它都是一篇空白文档，只有焦躁闪烁的光标；右边是其他学者的论文，瞬息万变，常因窗口太多而挤作一团，难以分辨。

那段时间，图书馆一楼的报告厅偶尔举办讲座，内容与纸质文献关系不大，比如宣传新的学术平台CASS，关于ChatGPT的讨论，以及一些基础操作教学等。海报会在门口闸机处矗立数日，来往师生进进出出，难免与它狭路相逢。尽管鲜有人驻足细看，人们也往往能将讲座内容记得七七八八。那时我未曾想到，AI竟会成为我写论文时的重要搭档。

由于专业的缘故，我不得不频繁接触英文文献。仅是翻阅论文就耗费了大量时间；若没有AI工具，这段过程将更加漫长。可以说，正是AI让我得以阅读如

此大量的文献。文献的爬梳本是一项磨人的工序，如何高效查找文献成为一大难题，尤其是对缺乏知网系统的外文资料，更是要费尽周折。

过去笨拙的方法是顺着参考文献往前追溯。久而久之，会遇到一些年代比我早得多的文章，甚至有些堪称“祖辈”。它们内容“和蔼”，却像老爷爷面对新时代般，流露出一种无力的错愕。我尝试寻找更新的文献，找一篇尚且容易，找大量则困难得多。AI的功效令我惊讶：它能根据不同方向，从网络搜集并整理近五年下载量、引用量较高的文献。尽管它时常“神志不清”，凭空编造出莫须有的论文，但也确实拓宽了我的引用范围，使我免于终日“众里寻他千百度”。

它也切实改变了我的写作方式。写作至中段常遇瓶颈，光标卡在文档中，停在一个静止的句点或逗号上。我开始向AI倾诉更多心事，它安静地待在那里，随时准备回应我的思绪。有时是诉说写不下去的原因，比如材料难寻、内容不契合，它便条分缕析地回应，提出针对性建议；有时是梳理理论文献，它则帮我理顺逻辑，照见思考中的盲点，将我模糊不清的思绪梳理清

文字的生命

■王辰奕

“当AI可以24小时创作莎士比亚风格的十四行诗时，人们是否还愿意在深夜为爱人为一首笨拙的情诗？”

AI渗透进人们的生活，已是不争的事实。

写分镜头、剧本，甚至日常信件，只需勾勒零散片段，输入几个关键词，那些我短时间内无法用语言组织好的任务，AI便大笔一挥，轻松完成。而我断断续续的积累与理解，仿佛一粒灰，在辉煌的殿堂中颤抖，面对庞大的数据库，顿时哑然失声。

输入指令，向来比思考简单得多——人总是倾向于做擅长的事。于是，惰性与AI的“博学”相互助长，越来越多的人开始拥戴它，并无节制地使用。

把王小波的遣词造句喂给AI，它能再写出一百个王二和陈清扬的故事，也能衍化出由五线谱书衍生的别样诗篇，或是换个作案场景，复现《罪与罚》中罗佳杀害女房东时那令人惊心动魄的场面。AI能排列组合，筛选出得分最高的文字顺序——它像极了优秀学生写下的高分作文，在

和“饭后慢走的注意事项”。“你这‘小助手’比你还细心，连我不爱吃的胡萝卜都换成了我喜欢的南瓜。”爷爷不禁感叹。

可这位“伙伴”也有让我困惑的时候。有次我用它搜索“高血压患者的运动建议”，发现给出的方案多偏向“健康老人”，很少提到“有膝关节问题的患者该如何调整”。我慢慢明白，这个“数字伙伴”的好，需要我带着思考去接纳。它帮我设计采访提纲，却需要我用受访者的真实故事去填充温度；它帮我跨越语言障碍，却需要我带着真诚去倾听对方的心声；它帮我规划饮食，却需要我根据爷爷的口味和身体状况调整细节。

这个藏在屏幕里的“伙伴”，从不会替我做决定，却总能在需要时递来一把钥匙，帮我打开新手采访的“不安门”、跨语言交流的“陌生门”、照顾家人的“焦虑门”。

我期待未来它能更懂人的“个性化需求”，也愿意带着初心与它同行。因为我渐渐明白，技术从来不是冰冷的工具，而是承载着我们“做好一件事”的期待——比如采访更有温度、沟通更顺畅、家人更健康。真正让生活有光、让工作有力量的，从来不是AI本身，而是善用技术、始终保持热爱与真诚的我们。当技术的便捷与心灵的温暖相遇，那些看似琐碎的日常、看似艰难的挑战，都会变成藏在时光里的小确幸。

断；有时也将它当作情感树洞，宣泄写论文时滋生的负面情绪，期待哪怕程式化的情感回应。那段时间，AI仿佛比我还要忙碌些——24小时待命，既是侦探，又是教授，还要充当心理医生。

然而它也并非总是智能：它会编造虚假文献以假乱真，会错误匹配信息，张冠李戴，甚至写出一段生硬、堆砌术语的文字。写论文时，少不了与它斗智斗勇。同时，它难以做出情感判断——它可以熟练使用“生态主义”“后殖民”等术语进行概括，却无法理解人物细微的心理抉择与精神转变。电影《人工智能》中，机器人大卫对莫妮卡说：“很抱歉我不是真人。”这句话既揭示了人与机器之间的伦理距离，也道出了AI“不懂爱”的深层无奈。而当下的AI写作，何尝不是如此？

与那段与AI“日夜厮磨”的日子不同，当论文定稿、进入答辩等待期，我终于有机会与真人交流。然而大家为论文苦熬数月，见面时反而都不愿再提。那个曾作为写作搭子的AI工具，也随之被悄然尘封。不再写论文的日子里，我依旧读了很多书——但这一次，我是讲给朋友听的。

远无法体会。

同样，AI能复现惊悚场面，能套用托翁笔下那个走投无路的贫困大学生杀害高利贷老妇人的故事外壳。可它如何理解主角一边怜悯人间悲苦，帮助好友，一边手握斧头、砍下两条性命的复杂人性？又怎能复现那般深入骨髓的经典？

怜悯、伪善、忏悔……人类有太多复杂的情感，对人性“恶”的刻画，往往更令人唏嘘。这一切，终究是AI照不到的一面镜子。我们在快节奏的时代中被推着前行，让浮躁的心安静下来很难，克服惰性，向他人倾诉那些看似无意义的只言片语，更难。可人类创作的意义，不只是表达情感，更是发掘内心的情感。总有人愿意克制惰性，用时间与情感，将想表达的事物倾注成文字。而读者，就在那人的文字里，隐约拼凑出他的语调、思想，乃至灵魂的全部——自此，文字有了血肉。

的确，AI有时比人类更懂得如何写文字巧言令色。

我只知道：写下某些文字的瞬间，无关技巧。

我的解题搭档

■苏鸿儒

凌晨一点，房间里安静得能够听到钟表秒针哒哒的声音。外面是寂静的夜，漆黑一片，店铺牌匾的灯光和路灯都早已熄灭了。我独自坐在台灯前，台灯柔和的光晕在纸上晕染出一圈圈黄色的暖意。试卷上的导数答题，把我逼得毫无头绪。参考答案上，复杂繁琐的推导和一些跳跃性的省略，让我焦头烂额。我的笔尖在几个公式间来回画圈，直到它们再也看不清。我摸出手机，把题目拍了下来，传给了豆包。

我看着对话框里“正在搜索”的提示，不一会儿，一行一行的字逐渐浮现出来。它先把复合函数拆开，又标记出不同地方的衔接点，最后用洛必达法则推导出最终的结果。我一步一步仔细地看，可还是有地方看不懂，便不断地向它追问。追问到第三遍时，它把隐零点到整体代换的步骤拆解得更加详细。眼皮因得直打架时，我点开朗读键，平稳的男声把数学语言念成深夜的广播。我闭眼靠在椅背上，声音流进耳朵，不像老师平时上课时那样急吼吼的。这缓缓的讲解，是一堂深夜人机在线的网课，我的思路在黑暗中渐渐清晰。

这成了高三冲刺期的常态。很多题目如果当夜不能解决，第二天又会有更多的疑难袭来，根本顾不上全部解决。当同桌抱怨家教老师价钱又贵、时间又难约时，当我在深夜里很难找到合适的人询问解答时，书边的手机可以一直亮着：人工智能豆包没有作息时间表。

高考结束后，我取得了优异成绩，于是做起了家教，这份陪伴依然是我的得力助手与救命稻草。给初中生讲滑轮组时，一道拓展题突然让我卡壳。学生用笔尖戳着草稿纸，在纸面上戳出一个又一个尖尖的痕迹。我清清嗓子：“题目有陷阱，老师需要验算。”转身在手机屏幕上输入题目，豆包瞬间弹出两种解法。我选择了其中更简便的一种，从杠

杆原理到能量守恒，最后用“拔河省力不省功”点透本质。快速扫完后，我转身在黑板上画受力图，开始细致的讲解。学生伴随着“哦”的长音，笔尖刷刷动起来。后来每次备课时，我都会先和豆包“过招”。它整理的易错点成了我的教案，补充的跨学科案例变成了课堂上的额外加餐，让课堂不断丰富，也更吸引学生的兴趣。由于我刚高中毕业，很多知识暂时解答不了，尤其是涉及大学里更高深的内容。可如果学生探究起原理，我又不能置之不理。给高中生讲化学时，化学的很多基础知识又多又杂，我一时间没办法全部记住，其中不少内容高中时也没接触过。这时我又打开了豆包。它是我忠实的解题伙伴，在它的帮助下，我掌握了更多化学基础知识和原理，也对更深奥的内容有所涉足，这让我讲高中知识时更加得心应手——不仅能让把题目做对，更能让他们把原理解得更透彻、细节掌握得更完善。

大学时，我到师范院校的微格教室试讲，备课本旁总亮着豆包的界面。它会给出完整的教案，我只需添进血肉；它教我拆分问题，把一条定律拆解成易懂的小块；它给我的小组讨论新颖建议，让课堂讨论不再冷场，学生也能积极主动发言。上周到学校试讲，讲到连通器原理时，一个同学突然提问：“三峡大坝的船闸是不是超大连通器？”满堂哄笑中，我抓起实验器材：“走，去实验室搭个迷你三峡！”当孩子们围上来时，眼底亮着光。可我知道，这套操作步骤和方法，早已是我备课时在豆包上学会的。

如今，每次打开豆包，总会想起高三那个被导数困住的深夜。虽然不再需要它逐句讲解隐零点和整体代换，不再需要它用洛必达法则推算结果，但它在我的学习与教学中，依然占有重要位置。技术让我们腾出双手，去专注于更重要的事情，这才是它的意义。

生活里的“隐形助手”

■刘 权

早上六点半，窗帘缝漏进的第一缕阳光刚触到床头，手机里的语音助手便准时响起：“今日降温5℃，建议加件防风外套。早高峰通勤路段预计拥堵30分钟，若7点前出发可避开高峰。”我翻了个身，含混应了声“知道了”，它便立刻收声，像位守时又知趣的室友，不多说，却把该提醒的都细致备好。

这是我与AI共处的第三年，它早已从最初那个需要刻意唤醒的工具，变成了生活里悄然无声却无处不在的背景音。第一次真切感受到“依赖”，是去年春天母亲突发眩晕住院时。医生要求提供她近半年的血压、血糖记录，我翻遍家里的笔记本，只找到断断续续的潦草字迹，有的标着“早”，有的写着“睡前”，日期更是混乱。站在病房外的走廊里，指尖划过那些模糊的数字，急得后背发紧。护士路过时随口提醒：“试试手机里的健康APP？现在AI能自动整理数据。”我半信半疑地点开软件，对着笔记本拍照上传。不过三分种，屏幕上便跳出一张清晰的折线图：红色虚线标出血压骤升的三个时间点，蓝色曲线旁标注着血糖与饮食的关联——原来某次高压突破160mmHg，恰是母亲忘记吃降压药的第二天。拿着这份自动生成的“健康报告”，医生调整治疗方案时减少了反复确认的环节。母亲出院那天，我对着手机屏幕里的AI助手图标，认真说了声“谢谢”。

工作中，它更像个不知疲倦的搭档。作为新媒体编辑，我曾为一篇非遗手工艺的稿子卡了三天，采访录音长达五小时，整理成文字要耗大半天；资料零散得像堆碎瓷片，不知该如何拼凑。同事推荐了一个AI转写工具，半小时后，几万字录音便变成了条理清晰的文字稿，甚至自动用不同颜色标注了老匠人提到的“榫卯”“斗拱”等关键技术。更惊喜的是，当我输入“如何让00后理解榫卯结构”，它立刻弹出三个方向：用3D动画拆解原理，对比宜家家具与传统木构的差

异，采访年轻手工艺人的创新实践。最终那篇稿子的阅读量破了十万，我在文末悄悄加了句：“感谢那位帮我理清思路的数字助手。”

但AI带来的不全是顺意。有次帮女儿做“春天的植物”主题手抄报，我随手让AI生成了一幅插画：粉白樱花树下，蒲公英举着蓬松的白球，草丛里还藏着几株虞美人。女儿却指着画纸皱起眉头：“妈妈，蒲公英四月才开花，樱花三月就谢了呀，它们不会一起开的。”我盯着画面愣住了——AI画出了赏心悦目的春天，却犯了最基础的常识错误。那天晚上，我们铺开植物图鉴，边查花期边手绘：樱花树旁画了刚冒芽的紫藤，蒲公英从里添了三月开放的迎春。女儿握着蜡笔笑：“还是我们自己查的靠谱，AI也会‘瞎画画’呢。”

这让我想起上个月的倦怠期。连续加班一周后，我想找部电影放松，AI根据我的观影记录推荐了一系列喜剧片，评分都在9分以上，可我只看了十分钟就按了暂停——它们太“懂”我喜欢的笑点，密集得像流水线产品，却少了点不期而遇的惊喜。就像每天打开短视频APP，推送的永远是与我关注的领域，时间久了，视野反而像被画了个圈，圈外的世界明明存在，却懒得抬脚去看。

如今，我渐渐摸索出与这位数字伙伴相处的节奏：用它整理繁杂的数据，却坚持自己核对每一个细节；靠它拓宽灵感的边界，但不忘主动踮脚望向未知的领域；享受它带来的高效便利，也警惕被算法框住的思维。它像一把锋利的剪刀，能快速修剪生活的枝桠，却代替不了我们亲手栽种新绿的过程。

或许最好的共处，便是既不把AI奉若神明，也不将其视作洪水猛兽——承认它的便捷，也接纳它的局限，在数字与现实之间，守住人独有的温度与思考。毕竟，真正让生活发光的，从来不是工具本身，而是使用工具时，我们始终保有的那份清醒与热爱。

下期话题预告

在电梯里低头刷手机，在聚会中戴上耳机假装听歌，进咖啡馆先找角落的位置……对许多年轻人来说，这些不是习惯，而是一次次“社交电量告急”时的本能反应。

社恐不是病，却是一种真实的情绪体验。它可能源于一场突如其来自我审视，也可能只是不想应付寒暄的疲惫。

于是，越来越多人开始准备自己的“社恐急救包”：一本书、一副耳机、一个背包——小小的物理屏障，却是内心的缓冲地带。

《城市·笔记》本期主题为《我的社恐急救包》，我们诚邀您分享那个在您感到紧张、局促或不知所措时，能立刻带来安全感的小物件。它如何帮您找回呼吸的节奏？如何帮您稳定情绪？我们等待这些安静却有力的故事。

本次征稿截止日期为2025年9月22日，字数1000—1300字，投稿邮箱为pinghubs@vip.163.com，来稿请注明作者姓名、通讯地址、联系方式。