

别让AI代码取代心跳声

【文/青年报·青春上海评论员 张逸麟】

近来,一位父亲因为六年级的女儿和“AI男友”聊得火热而陷入焦虑,通过班级家长群发现,近半数学生都在使用同款软件。

2014年,斯嘉丽·约翰逊凭借在电影《她》中饰演“AI恋人”拿下了当年的罗马电影节影后,影片中她没有露面,仅靠迷人的声线就征服了观众。巧合的是,《她》的故事时间就设定在2025年,如今这些不露面的“AI恋人”,成为许多年轻人乃至青少年的新宠。

“我知道AI是假的,但感觉是真的。”在这场虚拟恋爱中,可以选取不同语音包,定制性格,AI可以无条件地宠你,以爆表的甜度为你充盈情绪价值,乃至形成情感依赖。对于青少年而言,AI往往比管东管西的家长善解人意得多。

可这些“感觉”完全来自算法,一位游戏化AI的开发者曾透露,用户在使用500次左右会对软件产生依赖,而设计的算法、功能就是为了让用户用满500次。所有的话题体系、语音模式都是为了增加用户的黏性,尤其是青少年思想相对单纯,算法更容易切准他们的需求,以增强青少年对AI的依赖。

这些以算法带来的单向服务,与双向奔赴的恋爱沾不上边。当《她》的男主人公得知“AI恋人”正在与641人谈情说爱时,陷入了痛苦绝望,用情再深也与爱无关。真正的爱情需要惊喜、承诺和经历挫折的考验,而这些是AI无法提供的。从AI恋爱中收获的只是控制感和主导权,最终却搭建了一座逃避真实关系的茧房。

年轻人沉迷AI恋爱,本质上还是感觉缺乏陪伴,但也要避免在这种随开随关、过度迎合的交流体系中

落入温柔的陷阱,忽视了真实的人际交往中的复杂性和多样性。我们鼓励年轻人更灵活地切换AI与现实场景,将自己从“人机”聊天中收获的治愈和自信,投入到真实的社交中,培养社交能力,建立更健康的人际关系。

青少年正处于价值观、情感观建立的关键时期,全社会需要投入更多重视,可以效仿网络游戏、短视频的防沉迷系统,对AI聊天软件也设置防沉迷围栏。当然源头还是要有效填补青少年的情感需求,而非一味地封禁电子产品,家人朋友的理解、陪伴、支持往住才是解扣AI沉迷的关键。

AI可以短暂地寄托情感,但终究难以成为精神支柱。别让代码取代心跳声,AI恋爱再“甜”,她和他,终究还是“它”。



《她》剧照。

大学生3000米跑,不妨变成“多选题”

【文/青年报·青春上海评论员 唐骋华】

日前,“脆皮大学生”再度成为坊间热议的焦点,起因是中南财经政法大学多名学生在社交平台上呼吁学校取消3000米跑测试。他们的理由是:一方面学业繁忙,无暇为长跑作准备;另一方面,部分体质较弱的同学视3000米跑为畏途,感到难以应付。对此,校方回应应将“合理研判”。

近年来,我国大学生体质下降颇引人注目。据教育部公布的第八次全国学生体质与健康调研结果,我国大学生体质健康达标优良率仅增长0.2个百分点,尤其在身体柔韧性、力量、速度和耐力等方面达标率不高。其症结,在于运动不足。一项针对25125名大学生的调查显示,近五成受访者每周运动不足3次。媒体揭示的情况更令人皱眉:不少同学800米跑半程就呼吸困难,引体向上更是一个都做不了……难怪“脆皮大学生”的说法不胫而走。

有鉴于此,一些高校推出了3000米跑测试,除中南财经政法大学,还有清华大学、山东大学、同济大学等。校方的初心,是促使大学生多运动,增强体质。不过,学生显然内心有抵触,对学校的做法并不领情。

争论的焦点是3000米测试标准是否合理?按教育部颁布的《国家学生体质健康标准》,大学生耐力跑项目为男生1000米、女生800米,大一、大二学生满分标准分别为3分17秒和3分18秒。看起来,学校的要求“超纲”了。可有意思的是,经询问DeepSeek,它从运动生理学角度给出了分析:“800米3分18秒的难度显著高于3000米15分钟,前者

对速度耐力、乳酸代谢能力的挑战接近竞技体育门槛,而后者属于大众健康可及范围。”换言之,普通人跑3000米确有难度,但经过训练是能够达到的。

可见,学校的设计并不盲目,而有其科学依据。那为什么还被学生吐槽呢?症结或许应该归结为八个字——缺乏沟通,忽视引导。

由于3000米跑测试触及学生切身利益,也会影响学生安排学习与生活,因此稳妥的做法是,校方事先与学生充分沟通,讲清楚测试的初衷和益处,消除其对长跑的恐惧心理。同时,帮助学生特别是体质弱的同学制订训练计划,以确保其达标。这有利于让学生在心理和身体上都做好准备,以较为“丝滑”的状态投入运动。目前来看,校方的确有所欠缺,这才引起部分学生不满。亡羊补牢,犹未晚矣,希望校方能认真研判,做出相应调整。

此外,锻炼方法有很多,不局限于3000米跑。从拥有雄厚群众基础的足篮球、乒乓球,到深受青年群体追捧的攀岩、飞盘、尊巴等,校方大可打开思路,寻找3000米跑的“平替”,以契合年轻人心性的方式唤醒他们的运动细胞。

这方面是有先例可循的。上海交通大学的“体育超市”模式就允许学生选择自己喜欢或擅长的运动,三年来,交大学子的运动率从17%跃升至63%,体测优秀率提高8个百分点。事实证明,当运动从“单选题”变为“多选题”,年轻人有更大的自由度,他们将能焕发意想不到的运动热情。

青年时评

给二次元打工人的 放飞自我的机会

【文/青年报·青春上海评论员 陈嘉音】

在工位上看到“我推”是什么样的体验?

近日,上海一些与二次元文化相关的企业内,员工穿着cos服忙碌于工位之间。部分二次元文化传媒公司明确表示,欢迎员工穿cos服上班。因此,也有人说“在上海上班平均三步碰到一coser”。

cos服也能成为职场穿搭吗?越是创意性产业,在职场文化上越没有那些条条框框,而落在服装上,则有着越大的包容度。比如硅谷的休闲着装文化,代表风格是连帽衫和灰T恤,再或者是史蒂夫·乔布斯式的黑色高领衫加牛仔裤。

去年夏天流行的“多巴胺穿搭”也是这样。色彩心理学研究表明色彩可以对人们产生一种刺激,从而影响情绪。“多巴胺穿搭”的颜色令人眼前一亮,让人们的兴奋感被唤醒,促使人体分泌多巴胺,产生愉悦的感觉。心情好了,工作效率自然也就上来了。

久居都市格子间的人,内心都有个自由火热的灵魂。其实挑个周末,在上海的热门商圈走上一圈就知道了,各种联名、快闪,二次元文化有其独特的狂欢性和沉浸感。从购买官方周边、定制同人纪念品,到组织粉丝活动,这一消费链条日渐完善,形成了独特的二次元生态。在电商平台上,甚至有专攻“商务痛包”“通勤LO鞋”等细分品类,将原本夸张的二次元符号转化为职场兼容形态。

而当二次元穿着cos服走向职场,职场容忍度也在经历从保守到包容的转变。在此过程中,企业制定的弹性政策至关重要。例如某公司为庆祝《哪吒2》票房破纪录设立“哪吒主题日”,允许员工在当日身着cos服参与工作,既彰显文化亲和力,也提升了“老二次元”们的团队凝聚力。

再往深处看,年轻人穿cos服上班的背后,也是海派文化“海纳百川”的精神体现。从外滩万国建筑群到武康路网红小店,上海百年来都在演绎不同文明的共生之道。如今这种包容力渗透到职场,让格子间变成了文化展演的cosplay剧场。

在传统职场,年轻人或许都会隐于边缘,但cosplay在此刻为他们提供了一个能站在C位、享受喝彩的舞台。尽管很多人依然保持着羞涩,只是在外围观围,但还是不断有人进入内圈,放下矜持,享受快乐。

这是一个难得的场景,社会壁垒在此刻荡然无存。设计师、程序员、财务总监、CEO等,都只是动漫、游戏、电影里的一个角色而已。除了这里,我想很难在其他地方找到这样的社会学场景。

对于格子间里的灵魂来说,有机会片刻地放飞自我,正是给劳碌的职场生活注入了松弛感。