

AI智能体“龙虾”(OpenClaw)全球走红,成为普通人拥抱AI时代的新入口。与此同时,“龙虾”的安全隐患也日益凸显。为此,科技教育博主包坤携新作《OpenClaw 实战手册》接受本报专访,教人安全、合规地使用“龙虾”。他还强调,AI替代不了人,越是在信息碎片化的当下,我们越要守住深度思考,实现人与AI的安全共生、共同进步。

面对AI,年轻人不能有鸵鸟心态

【文/青年报记者 唐骋华 图/新华社(除署名外)】

人人都可以“养龙虾”

生活周刊:“龙虾”兴起的时间并不长,你是从什么时候开始关注它的?

包坤:从“龙虾”去年底上线就关注了。它的创始人最早是在通信工具上做衍生项目的,我当时就觉得这个方向非常有意思。这跟我对AI发展阶段的认识有关。我将AI发展划分为五个阶段。第一阶段是初代聊天机器人,第二阶段主打推理能力,第三阶段是智能体,也就是当前的阶段。这正是“龙虾”爆火的原因,它契合了AI发展的核心脉络,相当于给AI装上了“双手”。未来,AI还会发展到第四阶段,能独立解决科学难题,甚至可能斩获诺贝尔奖。到第五阶段就是全能超级AI了。

生活周刊:这是从AI发展的专业角度解读的,你能用最简单的话,讲清楚“龙虾”是什么?“养龙虾”又是怎么回事吗?

包坤:“龙虾”出现之前,所有AI本质上都是聊天机器人,只出主意不干活,执行工作需要人类亲自完成。举个例子:老板给你发了一封邮件,你需要把邮件的内容复制到AI工具里,让AI生成回复,再复制回邮箱发送。“龙虾”出现后,你只需配置好邮箱权限,告诉它“老板发来邮件就直接回复”,它就能自主读取邮件、生成并发送回复,全程无须你动手。简单说,传统AI是只说不动的参谋,“龙虾”是既能出主意又能干活的

秘书,这就是最核心的区别。

生活周刊:有人觉得“龙虾”更适合企业和机构,个人没必要用,你认同吗?

包坤:不认同,每个人都需要AI智能体。普通人觉得没用,是因为没找到它在生活中的应用场景。我写这本攻略,就是帮助普通人了解能用“龙虾”干什么。比如日程管理,以前你要手动打开日历,精准设置时间、事项,现在只需要打开飞书、微信,告诉“龙虾”几月几号几点做什么,它就会自动同步到日历,标注地点、关联地图。再比如用药,拍下医生处方发给“龙虾”,说一句“谨遵医嘱”,它就会定时提醒你吃药、告知药量,还能提前预警药品余量,提醒你及时复诊开药。这些都是普通人的刚需,怎么会没必要呢?

安全,安全,还是安全

生活周刊:“装龙虾”“养龙虾”对普通人还是有门槛的,你有什么建议?

包坤:其实现在安装“龙虾”的难度已经大幅降低,网上有大量教程,官方也在不断优化操作流程,不再像过去那样需要耗费数天,频繁遇到bug了。我的书里也提供了保姆级安装教程,一步一步指导操作。安装容易,但安全使用才是难点。很多人糊里糊涂安装后,不清楚自己开放了哪些权限,“龙虾”能做什么,导致风险完全不可控。这也是我出书的关键原因——教大家安全地装、安全地用。

生活周刊:安全使用的核心原则是什么?

包坤:核心原则是从小闭环起步。先从本地离线模式开始,只给“龙虾”指定单个文件夹的操作权限,让它先在电脑本地完成创建、修改、移动文件等基础操作;跑通本地闭环后,再逐步开放联网、邮箱、飞书、微信等权限。这就像教开车,不能直接给普通人一辆F1赛车,而是先从模拟机、封闭赛道练起,再到开放道路。我的书会重点讲清楚每一步权限让渡的代价与便利,让大家明白操作背后的逻辑,避免因无知引发安全风险。

生活周刊:哪些权限是绝对不能开放的?

包坤:关键不在这里,而是要给“龙虾”分配“工位”,然后划清楚界限。这跟企业里不同岗位有不同权限是一样的。所以不要只养一个“龙虾”,而要按照用途拆分,养好几个“龙虾”。比如财务类“龙虾”,专门负责发票收集、报销、收支统计,就只让它在本地运行,绝对不开放联网权限,以避免财务数据泄露到公网,就像企业的财务室要单独隔离一样。包打听类“龙虾”,搜集全网热点资讯,必须联网,但要禁止它触碰电脑本地文件,以实现风险隔离。还有整理类“龙虾”,负责提炼外部信息、生成文案,专注于本地处理。不同功能的“龙虾”必须划清权限边界,不能越界操作,这是安全使用的核心。

人和AI一起进化

生活周刊:你自己就是“龙虾”的深度用户,它在工作中发挥了多大作用?

包坤:此前我经营一家科创教育公司,有近20名员工,每天要耗费大量时间管理团队。用上“龙虾”后,我越来越不想和同事沟通,因为AI的效率和完成度远高于人工。AI给出的成果基本都在80~90分,还时常带来120分的惊喜,而人工大多只能达到及格线。现在我直接打造了“一人公司”,用不同的“龙虾”做助手:“设计龙虾”分分钟按需求生成海报;“财务龙虾”自动整理发票、梳理报销数据,彻底省去外包和基础助理的工作。当然,支付端口必须由人把控,现阶段绝对不能把资金操作权限交给AI。

生活周刊:看起来“养龙虾”不仅不会让人闲下来,反而让人更像一个管理者?

包坤:你说得太对了。很多人误以为用“龙虾”能解放时间,恰恰相反,“养龙虾”会让你更忙,但你的身份会从“执行的螺丝钉”升级为“团队管理者”,视角完全不同了。从员工变成管理者,工作量不会减少,反而会增加,但效率会大幅提升,产出会成倍增长。过去团队协作会有衔接、等待,比如销售等生产、生产等销售,而“龙虾”能让各环节同步推进,整体效率大幅提升。

生活周刊:这也对人的能力提出了更高要求,是不是理科生更占优势,文科生就像很多人说的那样会被淘汰?



用户在开源AI智能体“龙虾”电脑网页版浏览。



路人从“龙虾”宣传板旁经过。

包坤:这是极大的误会。AI淘汰的不是文科生,而是缺乏管理能力、低认知水平的人。黄仁勋说过,未来语言和数学最重要。数学是逻辑能力,语言是表达能力。只不过从前是和人工沟通,现在是和机器沟通,本质是一回事。语言表达越匮乏、越不会清晰传递需求的人,越容易被时代淘汰。所以我一直强调,AI抹平了技术与非技术人群的壁垒,却拉大了高认知与低认知、懂管理与不懂管理人群的差距,让有能力的人更强。

生活周刊:这会对我们的学习方式带来怎样的变革?

包坤:AI会给教育带来颠覆性改变。过去我们花大量时间训练技能性能力,从古代的打算盘到如今的基础编程、翻译,而这些都会被AI取代。现在编程已是美国最难就业的专业之一了,国内的计算机专业也面临缩招,基础码农早已被AI替代。翻译更是如此,除了高端外交场合,普通会议的同声传译已基本被AI取代。未来的学习要彻底抛弃死记硬背的技能性知识,转向项目制学习:给到真实问题,学会用AI工具解决问题,核心学的是需求挖掘、工具使用、逻辑表达,而非单纯的技能。我们要学会和AI共同进化。

机器冰冷,而人有温度

生活周刊:我有个疑问:如果人和AI的沟通更顺畅、更有效,久而久之会不会出现人际交流障碍?你前面也提到,越来越不愿意跟同事沟通了。

包坤:这个问题一定会发生,事实上已经在我身上显现了。AI懂你、高效、没有情绪、百分之百配合,会大幅拉高你与人打交道的阈值,面对普通人的低效、情绪化、沟通偏差,我会变得越来越暴躁,我自己也在时刻检讨。AI的讨好型人格,确实可能会削弱我们的人际沟通能力,影响到工作、友情甚至亲情。所以我想,未来心理学、情感沟通类的职业会越来越重要。

生活周刊:所以人际交流依然是不可替代的,这是否也为未来人们的成长,提供了某种方向?

包坤:你说得没错。未来的人要向上走,成为AI的缔造者,比如马斯克、黄仁勋、山姆·奥特曼,以及顶尖的AI工程师。这群人占比极低,是定义AI、推动AI发展的核心。更多的人会向内走,深耕情感连接的领域,比如心理医生、销售、有温度的教师。单纯传授知识的老师会被AI取代,但能和孩子建立

情感连接、教练式的老师会越来越稀缺。机器越冰冷,人类对情感温度的需求就越强烈,这是AI永远无法替代的。

生活周刊:就是说,你相信人有不被AI取代的价值?

包坤:我相信人类终究会走向硅基时代,但这并不意味着硅基生命会压倒甚至取代碳基生命,人与机器是共同进化,而非相互替代的关系。

以深度阅读,对抗信息碎片化

生活周刊:“龙虾”已经令人惊艳了,进入到下一阶段,AI会发展成什么样?

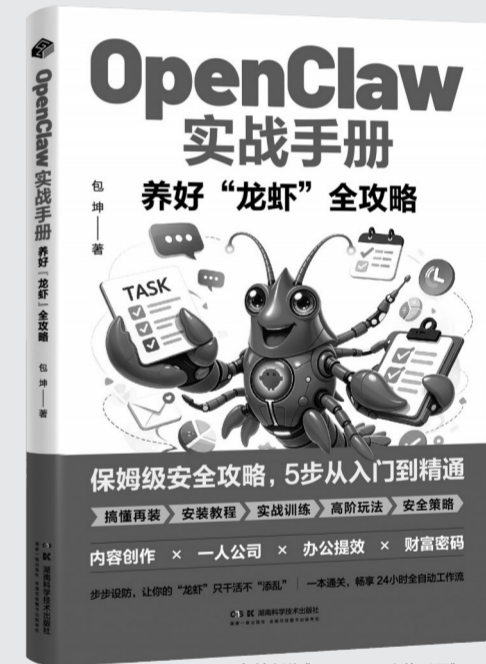
包坤:进化速度会远超我们的想象。马斯克就认为,当前AI的核心方向是让其具备自主进化、自主编程的能力,当AI能自我迭代时,技术更新会以年为单位,缩短到以月、周、天为单位。当AI真的发展成超级人工智能,迭代速度会恐怖到难以想象。

生活周刊:面对如此快速的技术迭代,年轻人该做哪些准备?

包坤:第一,拒绝鸵鸟心态。相当一批白领岗位被替代是不可逆的趋势,基础码农、文职、文案、设计等工作,只要使用AI的成本低于人力成本,都可能被AI取代。年轻人要认识到这一点,不能当鸵鸟。第二,打造“一人公司”思维。这不是说独立创业,而是在现有岗位上,从执行者变成管理者,把基础工作“外包”给AI,先学会用AI替代自己的重复劳动。长期看,不是AI替代人,而是会用AI的人替代不会用AI的人,那么你就要做那个会用AI的人。

生活周刊:阅读是否仍旧重要?我问这个问题是因为,你是科技教育博主,完全可以拍视频教大家“养龙虾”,这相比写字,更容易也更直观,别人不都是这么做的吗?

包坤:的确,如果只是教安装教程,拍视频就够了,我的视频单条最高播放量有2000万次,传播效率高于书籍。但视频只能教你“怎么做”,却无法讲透“为什么这么做”。纸质书的核心价值是系统性、深度化,能讲透“龙虾”的底层逻辑、安全原则、权限边界,让你不仅知其然,更知其所以然。这也是在AI时代纸质书仍然重要的原因,它能帮我们塑造深度阅读、深度思考的能力。我个人对纸质书就有情怀,收藏了十几万册书,我更坚信深度阅读永远不会被AI、短视频取代,它是抵抗信息碎片化、培养专注力最重要的方式。



包坤新作《OpenClaw 实战手册》。受访者供图



简介

包坤,理工博士,科技教育博主,全网粉丝超200万,担任央视科学顾问、各大卫视科普节目主持人等,同时是人工智能领域创业者,深度参与行业实践。著有《OpenClaw 实战手册》《AI通识课12讲:走进人工智能》等著作。



“腾讯小龙虾一站式服务日”活动现场。