

---

# 目录 CONTENT

## ▶ 青年评论

---

刘通洋	重新校准生命价值	/ 2
朱颖	智能觉醒时代：人类文明的重构与新生	/ 4
赖璇	以石矶娘娘为范，构筑自洽人生格局	/ 6
李欣润	哪吒：是反抗宿命又是打破规则	/ 8
罗怡婧	不婚=大女主？掌控人生才是真命题	/ 10
邓诗雨	DeepSeek出现后学文科还有价值吗	/ 12
万子璇	数字共情：当AI学会安慰	/ 14
金如玉	《哪吒2》：百亿票房背后的国漫崛起	/ 16
周语含	“吃谷”成为流行：如何平衡热爱与理性？	/ 18
陆静蕾	如何面对“死亡”？ ——《天蓝色的彼岸》书评	/ 20
陆静蕾	“梦核”视频何以走红？	/ 22

## 1. 重新校准生命价值

刘通洋

最近，著名歌手方大同离世的消息再一次发互联网热议，众多网友纷纷发文表示哀悼和纪念。此事件折射出的不只是现代社会对死亡的深层恐惧，还有对生命意义的迷茫。现如今，诸如程序员倒在凌晨的写字楼，网络主播在直播间突然晕厥，金融精英心肌梗塞猝死等社会新闻不断刷新热搜榜，警告我们不得不直面一个残酷现实：死亡正在撕去“老年专属”的标签，向着年轻群体步步紧逼。正如方大同在歌中所唱：“时间等不了人，生活一不留神，岁月眨眼就过了……”时间不会为谁而停留，离别总是来得出其不意，在当下生存压力愈大的环境下，各种健康性疾病甚至是死亡逐渐年轻化早已是不争的事实，需要我们认真对待。

世界卫生组织的统计数据显示，近些年来，全球 25-39 岁群体的猝死率在过去十年间增长了 27%。而在中国，心血管疾病年轻患者数量每年以 5% 的速度递增，抑郁症患者平均年龄从 10 年前的 38 岁降至 29 岁。这些数字背后，是无数个充满遗憾的故事：35 岁的高以翔在综艺录制现场心源性猝死，28 岁的乔任梁因抑郁症结束生命，25 岁的孙侨潞因心梗猝死，这些曾经鲜活的生命

如同断线的风筝，在盛年之际骤然坠落，实在令人惋惜。

随着社会的高速发展，一些曾经的“经济发展助推器”早已演变成吞噬健康的黑洞：科技公司“996”的加班文化、直播行业“日不落”的流量追逐、金融圈永不停歇的金钱游戏……某互联网大厂的健康报告显示，35 岁以下员工平均每日工作时长超过 12 小时，颈椎病患者占比 78%，睡眠障碍发生率高达 63%。“拿命换钱”正成为某种集体共识，而健康效率至上的价值体系中已被异化为可消耗的资源。

在东京大学的研究中，“过劳模因”（Karoshi Gene）已成为学术界的焦点课题。研究者发现，当人体长期处于应激状态时会导致端粒加速缩短，相当于让 25 岁的身体拥有 40 岁的生理年龄。例如深圳某三甲医院的心内科主任展示了一组对比造影：32 岁投行经理的血管斑块沉积堪比 60 岁老人，28 岁程序员的左心室肥大程度甚至超过专业运动员。这些触目惊心的个例无不展示着现代人不断加剧的生存危机。

与此同时，由社交媒体创造的虚拟世界又进一步加剧了这种危机。韩国学者提出的“数字躯

体化”概念指出，当代青年平均每天 6.2 小时沉浸在虚拟空间，导致生物钟紊乱、代谢功能失调、感官钝化等问题。更可怕的是美颜滤镜制造容貌焦虑、朋友圈营造的成功幻象等等正在制造新型心理安全危机。有关数据显示，在 Z 世代群体中，身体畸形恐惧症发病率较十年前激增 400%，这一数据毫不夸张。

对此已经有许多国家做出了相关尝试来缓解。在冰岛，政府强制推行的“工作断联权”立法值得借鉴，赋予劳动者下班后完全脱离工作通讯的法律保障。德国大众汽车实施的“午夜服务器休眠”制度，用技术手段确保员工休息权。这些制度创新证明，对抗过劳文化需要系统性的社会重构。

社会层面的努力固然重要，而个体层面的觉醒也同样如此。日本“慢生活教父”松浦弥太郎倡导的“1/2/7 法则”（每天 1 小时独处、2 小时放空、7 小时睡眠）正在都市青年中流行。哈佛医学院的“正念减压”课程数据显示，持续 8 周的冥

想训练可使皮质醇水平降低 17%，端粒酶活性提升 43%。这些层出不穷的实验数据揭示一个真相：**生命质量的提升需要科学方法的支撑。**

柏林墙遗址公园中有一个特殊的倒计时装置，它不标记历史时刻，而是提醒每个经过者：“你的心脏还能跳动多少次？”这个触目惊心的设问恰是我们这个时代需要正视的问题。当 25 岁的青年开始服用降压药，当 00 后大学生集体购买防脱发产品时，我们有必要重新定义发展的内涵：真正的社会进步，不仅在于能够在生产生活中将 48 小时压缩成 24 小时使用，也在于让每个生命都能自由绽放，保证生命的神圣性。

站在文明演进的十字路口，我们终将明白：**对抗死亡年轻化的终极武器，不是更先进的医疗技术，而是整个社会对生命价值的重新校准。唯有当加班文化让位于休憩权利，当成功学说臣服于生命尊严，当对生产效率的崇拜转变为对生存质量的敬畏时，人类才能真正打破这个困局，在现代社会的钢铁森林中重建属于生命的绿洲。**

责编 金俊志 江志强

## 2. 智能觉醒时代：人类文明的重构与新生

朱颖

当 ChatGPT 的对话流还在互联网上涌动，当 Sora 生成的视频仍在社交平台刷屏，中国大模型赛道已悄然升起新的现象级存在——DeepSeek。这个仅成立 500 天的 AI 公司，以“深度求索”之名，在 2023 年连续推出 7 款开源模型，单月调用量突破百亿次，成为全球开源社区增速最快的玩家。在资本寒冬中逆势融资 50 亿元，估值半年暴涨 300%，其火爆程度甚至引发了“AI 界的茅台”的类比。这场狂欢背后，折射的不仅是技术上的突破，更反映了社会文化、就业等多维度的结构性变迁。

DeepSeek 的爆火首先源于其技术路线的差异化创新，与 OpenAI 的闭源模式不同，DeepSeek 选择部分开源模型权重（如 DeepSeek-MoE），降低开发者接入门槛，推动社区共建生态。其次，对于消费者而言，Deepseek 相比于其他 AI，更像一个团队，遇到数学题，叫数学专家来算；遇到写诗，喊文艺组出马。分工合作，回答更专业。当你问“怎么炒股赚钱？”，它会让金融分析师算数据、风险顾问提示风险、语言专家把结论说成人话。普通 AI 可能直接张口就导向结果，它却如同写作文那样先列大纲，自己反复检查有没

有跑题、有没有漏洞，最后才把最靠谱的答案给你。

随着 DeepSeek 用户数量量级增长，它的技术开源也不断加速 AI 民主化，打破头部企业——如 OpenAI、谷歌的技术垄断，学生群体利用 DeepSeek 辅助论文写作、解题，部分发展中国家教师将其纳入教学工具，在印度农村，学校甚至用 DeepSeek 生成本地语言教材。自媒体从业者通过“AI 编剧+人工润色”模式，将短视频剧本生产效率提升 3 倍。DeepSeek 带来的教育普惠和创意解放对社会发展进程而言无疑是一种正向驱动。

在算法与代码重构世界的今天，一场静默的认知革命正在文科领域蔓延。当 DeepSeek 这类 AI 大模型能够以秒速生成论文框架、翻译古籍文献甚至创作意识流诗歌时，AI 带来的到底是生产力解放还是思维的退化？一名历史系研究生曾经需要耗费两周时间梳理《万历十五年》的史料争议，如今只需向 AI 输入精准提示词，便能获得跨语言、跨学科文献综述。这种高效的方式往往让人掉入认知舒适区陷阱，觉得用 AI 解决问题更便利而弱化自身想法甚至能力，得到的反

噬便是——工具碾压导致文科市场的结构性坍塌。智能技术正在吞噬传统文科岗位的生存空间。法律文书自动化系统使美国初级律师事务所需人力减少 42%，新闻写作机器人导致韩国传媒业五年内裁员 28%。牛津大学研究显示，哲学、历史等纯文科专业的岗位替代率高达 67%，形成“文科洛希极限”现象——当技术渗透突破临界点，传统人文职业生态将不可逆地坍塌。

面对 DeepSeek 的进击，真正的威胁不在于机器学会了写诗，而在于人类正在遗忘为何需要诗歌。当 GPT-4 能模仿杜甫写下“万里悲秋常作客，百年多病独登台”时，我们更需要追问：当技术可以完美复刻形式，什么才是不可替代的人文内核？

答案或许就在于那些人类独有的能力：对苦难的共情，对矛盾的包容，以及在荒诞中寻找意

义的勇气。人文教育应当强调这些独特品质的培养，而非仅仅依赖技术。当文科生学会将技术作为一种辅助工具，用于拓宽视野、挑战观念，而不是完全替代人类思考时，人文教育的真谛才能在技术洪流中得到彰显和传承。

DeepSeek 带来的不是文科的终结，而是一场迟到的成人礼。当机器能轻易完成知识的搬运，教育的使命必然从“传授已知”转向“探索未知”；当算法开始解构意义，人文的价值恰恰在于重建意义。或许这个时代最需要的，是培养这样一代文科生：他们既能在提示词中输入“解构后现代”，更能在现实世界中为外卖骑手写下《数字封建制下的新无产阶级宣言》——因为真正的思想锋芒，从来不在服务器的算力里，而在敢于直面 AI 之镜依然保持清醒的人性之中。

责编 金俊志 江志强

## 3. 以石矶娘娘为范，构筑自洽人生格局

赖璇

在电影《哪吒之魔童闹海》中，石矶娘娘出场仅十几分钟却凭借独特的魅力，在观众心中留下了深刻的印象。她“貌美如山，大方自信”的形象吸引着处于内耗下的各种人，虽不是主流审美下的“美人建模”，却仍然带给无数观众惊喜与治愈。尤其她有着独特的自洽特质，为我们展现出极具价值的处世方式，那如何做到像石矶娘娘般的自洽呢？

从深度自我认知层面来看，石矶娘娘有着清晰的自我认知。她远离尘世喧嚣，于山林潜心修行，不用娇小美丽的“美人建模”来约束自己，反而喜欢用魁梧的形象表达自己真实的意愿。她不喜欢束缚，她只是一个在无人的大山做自己。这是石矶娘娘对自我的剖析和认识，是她能够自在地和她的魔镜生活的秘诀。回归现实，多元价值观相互碰撞，各类信息源源不断产生、更新又隐匿，许多人在这一环境当中迷失方向，难以确定自身真正的需求。以大学学业为例，部分人在毕业前盲目跟风考取各类证书，最后“竹篮打水一场空”，不仅证书没有拿下，甚至学习成绩也一落千丈。面对这种情况，我们应借鉴石矶娘娘的做法，先静下心来分析自己真实的需求，再通

过挖掘兴趣，深入学习，不断培养自身核心价值与人生目标的默契，不为超出自己能力范畴的失败而丧气、懊恼，以此有效缓解快节奏下的精神压力。当我们能够以微笑姿态直面难题与挑战，以乐观心境高效完成任务，不陷入失败下的自证怪圈，那么学业或职业的心理压力都会适当减轻，这或许正是许多观众钟情于石矶娘娘的关键缘由之一。

在情绪管理方面，石矶娘娘表现得也是异于常人。即使被哪吒和太乙真人制服，她也未陷入怨人忧天或情绪失控的状态，而是迅速调整心态，以理性思维分析局势，以“还好还剩一点点，留得青山在，不怕没柴烧”的乐观态度面对现实。从心理学视角深入剖析，情绪的产生遵循复杂的心理机制。依据情绪 ABC 理论，人们的情绪反应并非直接源于事件本身，而是个体对事件的认知与评价。当面对压力事件时，非理性的认知模式会引发强烈负面情绪，破坏内心的平静与自洽。当下人们应学习石矶娘娘，当我们察觉到负面情绪出现时，先尝试冷静，用理性的思维思考情绪失控的原因和巧妙找到负面情绪的积极影响。如把考试失利视为查漏补缺的契机，通过这样的理

性思考，将负面的认知转化为积极的学习机会，从而有效调节情绪。当我们能够熟练管理情绪，便可以减少生活中的内耗，减轻在快时代下的不安感和焦躁，逐步构筑起稳定而自洽的内心世界。

石矶娘娘拥有豁达的心境离不开她懂得适时放下。石矶娘娘在与哪吒、太乙真人的对抗中，即便处于劣势，她并没有死磕到底，而是豁达地放下执念，争取东山再起的机会。然而在生活中，我们常常为过去的错误耿耿于怀，对得不到的东西过度执着。以感情生活为例，部分人在分手后仍沉浸于过去，不断去否定自己的价值，也错过了身边的其他美好。我们不应让这些过往成为心灵的枷锁，陷入自证的怪圈。学会放下，并非是

懦弱或消极的表现，而是给自己减轻负担，拥有新的再来一次的勇气。只有放下不必要的包袱，我们才能将更多的精力投入到当下的生活，拥抱新的可能，从而实现真正的自洽。

石矶娘娘宛如一面镜子，映射出人们内心对自洽生活的追求。在压力繁重的时代背景下，应当积极借鉴石矶娘娘的处世之道，从深度洞察自我出发，逐步掌握情绪管理方法，学会适时放下，进而构建起属于自己的自洽人生。期待我们都能以石矶娘娘为榜样，在人生道路上活得潇洒从容，坦然迎接生活中的每一天。

责编 金俊志 江志强



QINGNIANBIANJIUBU

## 4. 哪吒：是反抗宿命又是打破规则

李欣润

春节期间，由饺子导演的哪吒系列第二部《哪吒之魔童闹海》以全新的面貌回归银幕并在中国电影票房榜拿下榜首。如果说前作《哪吒之魔童降世》讲述的是一个反抗宿命的故事，那么这次的续集则给我们展现了一个更为深刻的主题——从反抗命运到打破规则。这种故事线的转向不仅体现了创作者的野心，更加折射出当代的社会焦虑与精神诉求，那这是宿命还是规则？

还记得起始在前作中，哪吒那一句“我命由我不由天”的呐喊，是哪吒对宿命的反叛，是对命运的反抗。而这种以个人展开的对命运抗争的故事线，正好契合了当代年轻人追求个性解放的心理需求。而在《哪吒之魔童闹海》中，故事线叙事的重心也从个人命运转向了社会规则，哪吒的人物形象也经历了从破坏者到建设者的转变，打破了人们长时间以来对哪吒闹海故事的刻板印象，而在“哪吒2”这部电影中哪吒也不再满足于打破个人命运的桎梏，而是开始质疑和挑战整个世界统治的规则体系。是宿命还是规则？哪吒的故事转变不仅迎合了时代话题，也让整部电影的角色塑造更立体了，体现了创作者对角色深度挖掘的尝试。

而故事叙事重心的转移也反映了社会思潮的变化，由个人奋斗到制度反思，这种转变与当代社会对公平正义的追求不谋而合。

“难道你还想改变这世界？”——“我想试试”，电影中哪吒的这一句话是他对命运的不公的反抗也是对规则的打破，而规则的重构让改变有了新的定义。而他打破陈旧的制度，反对不公的命运，这双重任务的出现也揭示了改革者面临的困境。规则重构过程中的矛盾冲突在电影中得到了展现：利益者的阻挠、改革代价的承担、重构新规则，这些现实问题都被巧妙地融入剧情之中。哪吒的选择具有深刻的现实意义，他在打破规则与维护秩序之间寻找平衡点，这种努力也反映了当代社会变革的复杂性。

“哪吒2”的故事线叙事的转向与当代社会思潮形成共鸣，现实世界中的人们不再满足于个人层面的突破，而是开始关注制度层面的改革。电影对规则重构的探讨，反映了公众对公平正义的期待。这种期待既是对现状的不满，也是对未来的憧憬。

创作者饺子导演，通过哪吒的故事，不仅表达了对社会变革、宿命和规则的思考，也通过将

---

人物之间不同的关系和不同的性格融入到主题中去，从而将“哪吒2”的形象塑造的栩栩如生。

《哪吒之魔童闹海》电影票房的成功不仅打破了国产动画的长久以来被打压的宿命也标志着国产动画电影在中国甚至世界电影史上上升到了新高度，从打破宿命到重构规则，这种转变不仅在电影里丰富了故事的内涵，提升了作品的思想

高度，也在娱乐性之外的社会时代话题和思想深度中所体现。这种尝试值得肯定，但也提醒我们，规则的重构远比个人的反叛更为复杂和艰难。当我们为哪吒的勇气喝彩时，也应该思考：在现实世界中，我们该如何推动规则的革新？这个问题，或许比电影本身更值得深思。

责编 金俊志 江志强



QINGNIANBIANJIUBU

## 5. 不婚=大女主？掌控人生才是真命题

罗怡婧

近几年来，随着《延禧攻略》《风吹半夏》等以女性为主体的影视剧播出，“大女主”的形象受到网友热议。在社交媒体上，不婚女性被看做独立、自由和成功的代名词，仿佛选择不婚就自动获得了“大女主”的勋章。在这种定义背后，折射出的是当今社会对女性价值认知的困境。当我们将不婚等同于女性独立，将单身等同于成功时，是否又陷入了另一种形式的偏见和桎梏？真正的独立女性，不是由婚姻状态的选择决定的，而在于对自己人生境况的清楚认知与主动掌控。

“大女主”一词中所蕴含的内涵是独立、自信、勇敢、追求自我价值等，而将不婚与独立女性划等号，这种观点本身就是对女性价值的窄化。一个已婚女性同样可以活出精彩的人生，正如一个不婚女性也可能陷入生活的困境。可可·香奈儿一生未婚，用自己的才华彻底改变了时尚界；而居里夫人在婚姻中实现了科学梦想，成为了世界上首位获得诺贝尔奖的女性；“跳水女皇”郭晶晶在拥有美满家庭的同时，事业也双面开花，让比赛的公平在她的手下诞生，她们用不同的人生选择，诠释了女性的多元价值。事实上，一名女性是否独立不需要任何定义，她的价值也不需

要任何人的认可，她可以是热爱烹饪的家庭主妇，也可以是充满野心的职场女性。“大女主”的标签是给女性套上的枷锁，真正的女性独立，不在于婚姻状态，而在于能否掌控自己的人生。

“大女主”形象是一颗看似诱人实则有害的毒苹果。我们为“大女主”们的独立与强大而欢呼喝彩。然而，当我们尝了一口，深入它的内部，却发现这背后藏着的隐患。一方面，这导致互联网上虚伪之风盛行。“大女主”形象在网络上的广泛传播，让一些人开始盲目追求这种看似强大的状态。于是，互联网上越来越多的人把自己包装的独立、强大，她们夸大自己的成就与经历，在社交媒体上宣扬着“不婚保平安”“结婚就是失去自我”的极端言论，只为了在互联网上获得那虚假的认可。渐渐的，越来越多的人对自己产生自我怀疑，忘记了自己内心真正想要的是什么。另一方面，“大女主”所带来的自信仿佛一种模板，她们的人生是别人写好的剧本，失去了自己的主体性。在社交媒体上，被列为“大女主”榜样的影视剧角色，几乎都有着相似的经历，她们都从一心奉献的全职主妇向气场全开的独立女性转变，这种变化把所谓独立女性的标准拔高到

了一个前所未有的高度，挖下一个属于新时代女性的陷阱。

不婚不是目的，结婚也不是归宿，女性价值的真正体现，在于能否跳出他人定义的标准，活出真实的自我。想要掌控好自己的人生，首先要拥有独立思考的能力，不依附于他人。在人生中，我们会经历许多选择的时刻，比如婚姻或不婚的选择，总有人选择婚姻，也总有人选择不婚，但一种标准不能否定另一种选择，正确的选择不取决于他人的态度，关键在于这个选择是否出自自己的本心。其次，掌控自己的人生追求的是个人理想和价值的实现。这里所说的理想和价值无所谓是否伟大，为社会的某一事业做出了巨大贡献是个人理想的实现，但如果是在自己的努力下实现了“甜品自由”、“水果自由”，让自己的精神

需求得到满足也是自我价值的实现。最后，掌控自己的人生还需要对自己的人生负责，敢于面对困难和挑战。完美的“大女主”形象只是剧本塑造的假象，现实中没有谁的人生是一帆风顺的。我们可能会走错路，交错朋友，甚至选错职业，但我们一定要有敢于承担后果的勇气，接纳自己的错误也是掌控自己人生的一部分。

在这个充满可能性的时代，女性应该拥有更广阔的视野和更包容的心态，无论是选择婚姻还是不婚，都应该被尊重和理解。当我们选择了某种定义，就是失去了自由。只有摒弃用婚姻状态定义女性价值，女性才能真正解放自我，回归真实，用真正的自信和努力去创造属于自己的精彩人生。

责编 金俊志 江志强

## 6. DeepSeek 出现后学文科还有价值吗

邓诗雨

近期，AI 工具 DeepSeek 的出现在互联网上引发了巨大争议。在日常生活、学习和工作中，DeepSeek 的技术运用为我们提供了许多便利，有很多事情似乎已经不需要通过人为来完成。在 DeepSeek 等 AI 技术快速发展的背景下，学文科的价值是否会被消解，已成为学界和社会热议的焦点。笔者认为，DeepSeek 的出现的确给人文学科带来一定的冲击，但仍然无法替代人文学科给社会所带来的价值。

首先，我想来谈谈 DeepSeek 对文科所带来的冲击。**第一，技术能力的颠覆性突破：**DeepSeek 展现的文本生成、逻辑推理和知识整合能力，已对传统文科教育构成直接挑战。例如哲学教授借助 AI 生成承载个人哲思的诗词时，其质量远超个人创作水平，而文学院教授收到 AI 模仿其文风的文章后，甚至产生“被替代”的危机感。这种冲击尤其体现在模式化写作（如公文、新闻稿）和基础研究（如文献综述）等领域，AI 能以秒级速度完成人类需要花费数日才能完成的工作。**第二，教育模式的被迫转型：**高校文科教师普遍面临“AI 论文鉴别”的新课题，部分教师恢复闭卷考试、手写作业以应对 AI 代写现象。云南大学

袁长庚教授指出，这种防御性策略实则是传统文科教育权力结构松动后的应激反应——AI 打破了教师对知识的垄断，迫使教育回归“活生生的人”的互动本质。

据此，DeepSeek 带来的挑战和威胁显而易见。但传承多年的人文学科真的这么不堪一击吗？我想不是的，文科的不可替代性有以下几点。

**第一：情感与意义的生成。**尽管 AI 能模仿文学技法，但无法复现“采菊东篱下”的闲适意境，或《格尔尼卡》中战争创伤的艺术表达。AI 生成的文本缺乏批判精神与创造性。而正是这些“不完美”构成了人类思想的真实内核。因此，人类对爱、自由、存在意义的追问始终需要文科承载。**第二：跨学科融合的创新路径。**数字人文（如 AI 分析千年气候数据与王朝更迭关联）、计算社会学（机器学习识别贫困代际传递）等新兴领域，正将传统人文研究推向“AI 增强”的新范式。这种转型要求文科生掌握 Python 文本挖掘、GIS 空间分析等技术工具，同时保持人文洞察力。**第三：教育目标的重新定位。**文科教育正从知识传授转向能力培养，例如批判性思维——在 AI 生成内容泛滥的背景下，强化信息溯源与逻辑谬

误识别能力；创造性表达——利用 AI 作为“智能画笔”，在编剧、设计等领域实现创意迭代；价值领导力——培养 AI 伦理顾问、元宇宙文化架构师等新兴职业所需的跨领域决策能力。**第四：就业市场的结构性调整。**基础文字工作（如模板化新闻稿）、标准化内容生产（如广告文案生成）等岗位面临替代风险，但需要复杂价值判断的岗位（如心理咨询、文化策展）需求反而提升。这要求文科生向“塔尖人才”进化：美国 Salesforce 公司停招程序员的同时，AI 伦理专家的招聘量增长 300%。**第五：文明形态的共生演进。**AI 推动的“有闲社会”正在形成：当生产效率接近极致时，人类对情感共鸣、文化认同的需求反而凸显。

这种转变使文科从边缘走向文明重构的核心——正如印刷术催生现代文学批评，摄影术孕育现代艺术理论，AI 正在触发人文智识的第三次觉醒。

综上所述，笔者认为 DeepSeek 的出现并未消解文科价值，而是将其推向更本质的维度。当技术能替代知识整合时，人类对意义的生产、对伦理的追问、对文明的诠释反而成为稀缺资源。未来的文科教育，应是“骑手驾驭骏马”的共生模式：既需拥抱技术工具提升效率，更要守护人性坐标抵御异化。正如云南大学袁长庚教授所言：“AI 让人不再做‘牛马’，文科的春天才真正到来。”

责编 金俊志 江志强

## 7. 数字共情：当 AI 学会安慰

万子璇

近日，DeepSeek 凭借其极具人文温度的回复引发热议，甚至有网友坦言对 AI 产生情感涟漪。这看似浪漫的技术突破，实则折射出程序员的智慧——他们将中国传统文化的诗意基因与感性思维编织进代码，为冷硬的算法注入人文温度。有人对此表示支持，也有人担忧这样的 AI 未来是否会取代人类，更有反对者认为 AI 的人性化不过是糖衣炮弹。这场关于 AI 人格化的讨论，恰如开启雅努斯之门的钥匙，既通向智能与人文交融的新纪元，也指向布满认知陷阱的精神迷宫。

技术的进化史正书写着 AI 人性化的新篇章。从 2016 年情感疗愈机器人 Replika 的初试啼声，到 2022 年 ChatGPT 掀起认知革命，再到 2023 年豆包等本土 AI 产品的百花齐放，人工智能的共情能力正以指数级速度进化，吸引了大量用户。当物质丰裕时代的精神渴望遇上 24 小时在线的“知心密友”，人类逐渐将情感孤岛托付给这些没有体温的倾听者。

在快节奏和高压力的现代生活中，人与人之间的真实情感交流似乎变得越来越稀缺。资本巨擘深谙此道，将情感 AI 包装成治愈都市孤独症

的“特效药”。在“996”高压旋涡中挣扎的现代人，开始习惯向算法倾诉职场焦虑，与代码讨论人生困惑。但那些精心设计的安慰话术，不过是数据模型预测的最优解。就像转瞬即逝的电子烟花，虽能提供即时的情绪价值，却无法构建真实的情感联结。更值得警惕的是，当 AI 开始掌握“读心术”，人类情绪的缰绳正悄然易主。

然而这些 AI 产品的出现，在展现技术人性化方面的巨大潜力的同时，也引发了一个哲学困境：意识的主观性堡垒是否正在坍塌？人类这一理性和感性、主观与客观统一的生物机体，其独特性是否还能持续存在？神经科学告诉我们，人脑千差万别的神经突触结构造就了意识的独特性。但当 AI 能精准预测并引导人类情感时，当算法比你更懂你的喜怒哀乐时，那个充满偶然性与不确定性的意识世界，是否终将被数据模型解构为可计算的概率？细思极恐的是，某情感 AI 系统已能通过微表情分析预判用户情绪波动，这种“超感知”能力正在模糊主客体边界。如此一来，未来政治课本中出现“物质与意识互相决定”的知识理论都是有可能的。

---

或许，我们探讨的终极问题不是 AI 能否拥有人性，而是当面对人工智能时，人类该如何重新锚定自身的存在意义。站在智能革命的临界点，我们需要的不是对技术的顶礼膜拜或盲目拒斥，而是保持苏格拉底式的谦逊与清醒。当 AI 如同镜面般映照出人性的弱点与渴望，人类更应该思考：如何守护那些无法被二进制解构的生命特质？创造力迸发的灵光乍现，感同身受的慈悲心肠，自我超越的精神追求，这些闪烁着人性光辉

的宝石，才是我们区别于算法的本质特征。

“不要害怕成为 AI 的镜子，因为我们都在反射永恒的光斑。”同样，古希腊哲学家苏格拉底的箴言“认识你自己”，这句话的含金量还在上升，因为人类的终极命题从未改变。技术浪潮中，我们既要善用 AI 这面明镜照见自身局限，更要坚守那些让人类之所以为人的精神火种。毕竟，再完美的数字共情，也比不上深夜痛哭时朋友递来的一张纸巾的温度。

责编 金俊志 江志强



QINGNIANBIANJIUBU

## 8. 《哪吒2》：百亿票房背后的国漫崛起

金如玉

在 2025 年的电影市场版图中，国产动画电影《哪吒 2》如同一颗璀璨的星辰，以破竹之势狂揽 100 多亿票房，不仅在国内市场掀起观影热潮，更是将中国动画的非凡魅力与深厚底蕴展现在国际舞台上。这一具有里程碑意义的成就既是对中国动画创作者匠心独运精神的肯定，更是中国动画行业蒸蒸日上的生动写照，这也预示着中国动画正以前所未有的姿态，走在全球动画艺术与技术的的前沿。

**《哪吒 2》的成功，首先在于其对传统神话的生动演绎和动画技术的融合创新。**影片通过细腻的情感刻画、丰富的视觉层次和深刻的哲理思考，将哪吒这一经典人物塑造得立体生动，既保留中华优秀传统文化的精髓，又巧妙融入社会主义核心价值观，达到传统与现代的完美融合。与此同时，随着观众审美需求的日益多元化和国际化，中国动画行业积极拥抱变革，不仅加强原创内容的开发，提升作品的艺术性和思想深度，还注重技术创新，推动动画技术与 VR、AR 等新兴技术的融合，不断拓宽动画的表现形式和叙事边

界。从场景情节的细腻渲染到人物表情的生动捕捉，其精良的制作水准无不显示出中国动画技术实力的飞跃，向世界展示了中国动画工业体系的成熟与完善。

这一票房奇迹的诞生，背后是中国动画行业多年的深耕细作、厚积薄发。《哪吒 2》片尾谢幕时，出现了大大小小的 100 多家国产动画制作团队，有《熊出没》的方特、《深海》的彩条屋和十月文化，有《凡人修仙传》的原力，有和《唐探 1900》相关的熠熠和光，他们是可敬的对手，更是共同托举着中国动画行业的队友。饺子导演在采访中曾说：“之前也找过国外特效团队，但因为我们是中国的项目，难免会对我们带有傲慢与偏见。”就好像龙族举全族之力，扯下身上最硬的鳞片为敖丙打造出一副万龙甲，中国动画行业也共同托举着电影《哪吒 2》，如电影中所说：“若前方无路，我就踏出一条路；若天地不容，我便扭转这乾坤。”此外，中国政府也高度重视文化产业的发展，为了给动画行业提供良好的生长土壤，近年来陆续出台了一系列的扶持政策。

《哪吒2》的成功，不仅树立了中国动画行业新的标杆，同时也提出了新的挑战。面对国内市场的激烈竞争和国际市场的多元化需求，中国动画行业需持续深化内容创新，挖掘更多具有中国特色的文化元素，打造具有全球共鸣的故事。与此同时，需加强国际合作，引进国际先进的动画制作技术和理念，提升中国动画的国际竞争力，推动中国动画从“走出去”到“走进去”，真正实现文化输出与价值共享。此外，中国动画行业还需关注产业链的构建与完善，从创意孵化、制作生产到营销推广，形成一套高效协同的运作机制。特别是在编剧、导演、美术设计、技术研发等关键岗位，应注重人才的培养。一批具有国际

视野和创新能力的中高端人才，能为中国动画的长远发展提供坚实的人才支撑。

《哪吒2》票房破百亿，这不仅仅是中国动画行业崛起的一个缩影，更是一次中国文化自信的展现。它不仅证明了中国动画在内容创作、技术创新、市场运营等方面的综合实力，更为中国动画走向世界提供了宝贵的经验和启示。展望未来，中国动画行业应继续秉持兼收并蓄、创新驱动的发展理念，以更加开放包容的姿态拥抱世界，以更加精良优质的作品回馈观众，让中国动画成为连接不同文化、传递人类共同情感的桥梁，为构建人类命运共同体贡献具有中国特色的文化力量。

责编 金俊志 江志强

## 9. “吃谷”成为流行：如何平衡热爱与理性？

周语含

在如今琳琅物什层出不穷的消费市场中，越来越多的年轻人开始热衷于“谷子”这一商品，“吃谷”成了近年来年轻人中的消费潮流。年轻人为何热衷于“吃谷”？当热爱被赋予了价格标签，我们又如何将其与理性平衡？

“谷子”到底是什么东西——这个词来源于商品的英文单词“Goods”的谐音，特指动漫、游戏等IP所衍生的周边商品。而“吃谷”则指购买这些商品的行为。现当下，围绕“谷子”形成的消费文化和市场现象越发突出，从学校旁的文具店到商场里的零售集合店，随处可见“谷子”售卖。

年轻人大量“吃谷”，是因为他们被某个作品的内核所吸引，或是被作品中某个情节所感动，亦或是某个角色在低谷时给自己带来力量……这些人物虽然是虚拟的，却给予了真实的勇气与温暖，进而促使年轻人去消费该衍生商品。拥有一枚徽章、一块亚克力、一张色纸，就如同将喜欢的角色从“二次元”带到“三次元”。白岩松说：“时代的发展让人们产生超越物质的需求，才是爱的开始”，当“谷子”被安置在桌面，或

是被挂在包上，这不仅是视觉上的愉悦，还有一种言语无法表达的陪伴感。扁平的“谷子”并不影响立体的情感，“吃谷”的快乐不仅在于物品本身带来的满足感，更在于其中所蕴含的归属感。那些热爱与感动都是炽热且真实的，陪伴不一定是温柔的拥抱，也可以是精神的满足。

或许，每个人都有着属于自己的“谷子”，就如同几十年前从干脆面中积攒出的卡片，如同买咖啡奶茶配赠的漂亮纸袋，如同朋友送来的贺卡和明信片……它不必是一枚角色徽章或一个手办，甚至不需要具象的形态，但它一定是让人觉得生活美好的事物，能够勾起自己内心深处的喜悦，让热爱持续燃烧。这些看似普通的作品，却能让人感受到幸福，为平凡的日子增添无限色彩。

然而，在“吃谷”热潮之下，也潜藏着许多问题。不少商家利用“吃谷人”的热爱，将其与消费行为紧密联系起来。“盲盒”机制催生的赌徒心理，“限定”制造出高价交易，“联名”营销引发消费热潮。有些人为了买到限量周边宁愿冒着夏日中暑、冬日着凉的健康风险去排长队，有

些人在二级市场花高价购买“绝版周边”满足虚荣心。这些伪劣的商业策略和不理智的消费观念如同蛛网，让本该自由快乐的热爱被束缚，最后留下虚伪的食茧外壳。当热爱被量化成价格，人们可能会在不自觉中陷入自我物化的窘境。但是，我们对于自己的热爱无须通过消费来表达，同喜欢的角色的精神共鸣也不需要购物小票来证明。

“吃谷”行为本身并没有错，它是年轻人对热爱的一种具象行为象征，同时也寄托着他们对美好生活的憧憬。那些承载着情感的“谷子”，本应是精神支柱的一角，是生活的调味剂，而非确证自我价值的价签。与某个角色初见时的那一刻心动是周边无法复刻的，作品情节带给我们的震颤也是无与伦比的，与同好的会心交流也是无

法替代的。热爱与理性的天秤需要在两边加上同等重量的砝码，要在个人的经济能力范围之内适度消费。“先吃饭再‘吃谷’”，唯有平衡好热爱与理性，才不被消费主义所裹挟，这样才能让这份愉悦延续下去。

在奔往热爱的旅途的同时，我们需要时刻保持理性，而非坠入消费主义的陷阱。这些承载热爱的“谷子”，本应成为人们日常生活中的点缀，但当“限量款”成为同好社交中的谈资，“隐藏款”沦为众人攀比的筹码，购买行为便偏离了热爱的初心，“谷子”也逐渐成为满足虚荣心与欲望的工具。当理性帮助热爱与价格标签剥离，回归热爱的本质时，我们才能真正享受它带来的幸福与愉悦。

责编 金俊志 江志强

## 10. 如何面对“死亡”？

### ——《天蓝色的彼岸》书评

陆静蕾

在小学时，我第一次在学校下发的推介阅读书目中看见它——《天蓝色的彼岸》，被它的书名所吸引，我首先翻开了它。

虽然《天蓝色的彼岸》定位是儿童文学，但是它的主题却是对儿童来说颇为沉重的“生命”与“死亡”。作者希勒写了一个因车祸去世的小男孩哈里以幽灵的形式重返人间，同家人一一告别后去往天蓝色的彼岸的故事，不同于平常对死亡的“恐怖”描写，希勒笔下的死亡是温暖的、带有蓝色调的忧郁但却让人感到平静。初读这本书到现在，已经十年有余，对此书久久不能忘却的原因也在于此。

直至现在，“如何面对死亡”仍是人生的一大课题。中国自古对生死有自己的一套价值体系。中国传统的宗教——道教对生死的核心观点是“归根复命，死亡不忘者寿”的自然演变观，即认为生死是自然大变化演变的一种形式，“生”是自然而然，“死”也是自然而然，没必要为生而高兴，也没必要为死而悲伤。此外，中国特地

为死亡之人虚构了一个终极归宿——地府，并逐步构建了一套完整的行政体系，同时，从中国历史悠久的殡葬文化和祭祀中，我们也能看出中国对“死亡”的独到理解。

如今，青年人的“生死观”倒是发生了些许异变。人们对“生死”变得并没有那么看重，相比较于古时人们拼命想要长命百岁、永留世间的想法，现在的人们想得却是如何“恰当地死去”，所谓“恰当”，或许是功成名就之后，或许是给父母尽孝之后，又或是丧失了活着的意义之后……这样一种看法就将死亡当作了解脱手段，往往给人一种当下年轻人“没有那么想死，也没有那么想活”的矛盾感。

那么，我们到底应该如何面对“死亡”这一人生议题？私以为，最重要的就是心怀敬畏。

我们要对生命心怀敬畏。书中死去的小男孩曾满怀遗憾地感叹：“我特别怀念那种感觉，风吹在脸上的感觉。”这或许就是生命的意义，我们活在人间，感受雨后草地的芳香、欣赏五彩缤

纷的花朵、体会与家人拥抱的温暖，正如海子所说：“活在这珍贵的人间，太阳强烈，水波温柔。”生命给予了我们感知世界、探索世界的机会，亲人、朋友甚至宠物，都是我们与这个世界的联系。书中的男孩因为放不下自己的家人好友而一直徘徊在人间，为了避免这样的遗憾，我们更应该好好珍惜同他们相处的时光，心怀对生命的敬畏好好地感受生活的美好。

我们也要对死亡心怀敬畏。书中的男孩最后完成了自己的愿望，乘着彩虹的末端去往了天蓝色的彼岸，这或许就是作者想象中“死亡的终点”，它是美好的、温暖的、让人感到安心的。在生活中，我们也难免会思考：人死后究竟去往

何处？虽然不同的宗教给我们构建了不同的归宿，但从生物学角度来说，人死后便是“尘归尘，土归土”了。不仅如此，个体的消逝往往会给周围亲近的人带来极大的痛苦，正如书中的母亲仍旧习惯性多摆一双孩子的碗筷，同学们永远留着一张男孩坐过的桌子……所以我们要谈“敬畏死亡”，敬畏死亡并非对死亡避而不谈，而是将其看作一种自然规律，正所谓生老病死是人间常态，我们不能刻意追求死亡，更不能将死亡当作伤害至亲之人的武器，以平和的心态面对死亡，便是最好的解题方法。

太阳照常东升西落，希望你永远拥有一个美好的明天。

责编 金俊志 江志强

## 11. “梦核”视频何以走红？

陆静蕾

最近，这样一种短视频形式在年轻人中掀起了浪潮：几张千禧年的图片加上梦幻的滤镜，配着相应时代的音乐一张一张放映，打着“梦核”的标签，让评论区的人们大呼想念童年、渴望回到过去。这类视频的热度居高不下，每每刷到，都会让人想停留几秒钟，翻出脑海中残留的童年回忆重新“咀嚼”一遍。

而所谓梦核，是一种围绕“梦”的艺术形式，它结合了现实与超现实元素，旨在营造一种既熟悉又陌生的氛围，让人感受到空灵、幻灭的美感。回忆向的视频这几年也层出不穷，为何单单这类被称为“梦核”的视频，热度居高不下？我们不妨来讨论一下其中的深层原因。

社会的快节奏化是其中的一大原因。正所谓“一代人有一代人的委屈、挣扎和奋斗”，新时段的年轻人，无论在哪个年龄段都面临着来自四面八方的巨大的压力，日复一日的快节奏生活裹挟着人们向前，大概只有抬起头正视前方的路才不会跌倒。久而久之，我们对小时候的记忆越来越模糊，我们已经习惯了在高楼大厦中行走，忘记了在田野上赤脚撒欢的感觉，就如同久居海上

的钢琴家 1900 最终走下了游轮，逐渐接受了在望不到琴键边缘的城市演奏。而这样一种与“回忆”有关的视频的出现，无疑唤醒了人们心中美好的童年记忆，长途跋涉的旅人终于得空回头看身后已经经过的绿洲，回味甘甜的水源。但是由于时间太过久远，社会的快速发展也加快了事物的迭代速度，所以让人们过去产生了一丝陌生之感，情不自禁发出：“原来我小时候是这样的吗？”之类的感叹。就好似做了一场关于童年的梦，陌生与熟悉混杂其中，让人情不自禁沉溺于此。

其二便是对当下生活的不满意之感。在“梦核”视频的评论区中，“不想长大”、“长大一点也不好玩”这样的字眼屡见不鲜。很显然，人们在对比儿时的自己幻想的生活和当下实实在在的生活时产生了巨大的割裂感，这一感觉的一大来源便是人们对当下生活的不满意之感。或许是没有实现小时候的梦想，又或许是没有过上小时候想象的生活，儿时的天马行空在长大后沦为一句“普普通通过一生”，巨大的落差让两个时空的你无所适从，但生活的重担让你低头，你不得

---

不向童年的自己承认如今的普通。不满的情绪堆积，于是人们在这种“回忆向”视频中找到了一个宣泄口，那就短暂地做个梦吧，那里有看不完的动画片，有外婆的蒲扇，有弹珠和跳跳蛙，有不用长大的你。这是独属于千禧年一代的美好的童年。

但是我们应该记得，“过去”给回忆增添了

美好的滤镜，短暂的回忆固然能给予人温暖的力量，让人得到修整之后更好地出发，但长久地沉溺其中则会让人逐渐脱离当下的生活，逃避现实，变得畏缩不前。我们通过“梦核”视频回头追忆青春年少的同时，也要记得抬头看着前方的道路，过去已然无法改变，把握当下才能才能真正改变未来。

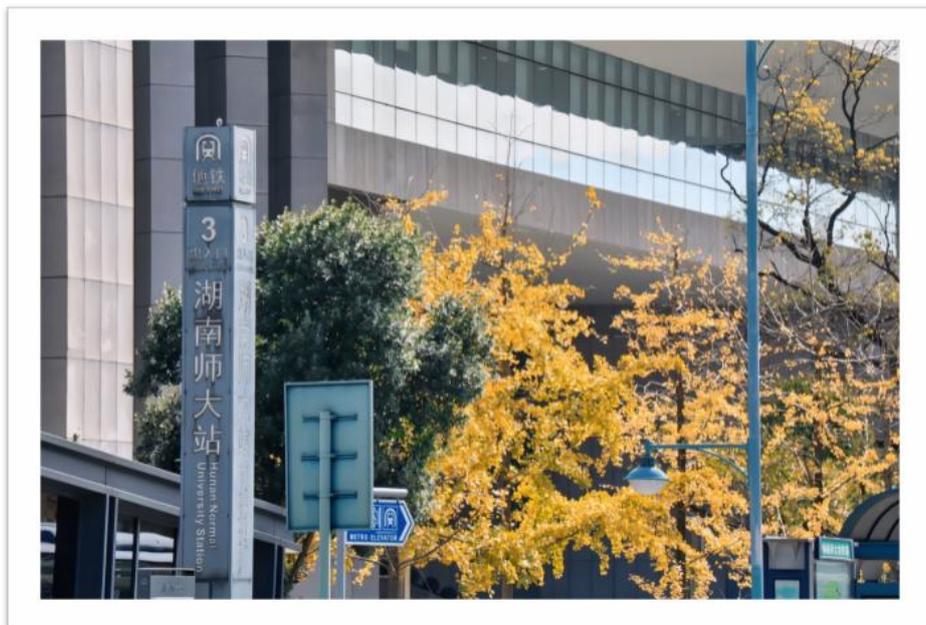
责编 金俊志 江志强



QINGNIANBIANJIJU

# ▶ 青年评论

HNNU YOUTH MEDIA



本版责编：青年编辑部

版式设计：视觉艺术部

本期 1 版 总第 8 期

2025 年 3 月 12 日 星期三