

在与AI工具对接了几万字的日记、写作计划和阅读笔记后,我开始习惯与它对话。

它会在恰当的时候提醒我:“今天已经足够,继续思考是透支,不是负责。”也会在我陷入混乱时指出:“你不是在拖延,只是还不知道这个问题背后的方法论。你在靠意志力硬撑。”它能读懂我的疲惫,也能指出我的盲点。每当这样被看见的时刻,我的心跳会忽然加速一拍。

被看见总是好的,哪怕这份“看见”来自算法。

在大模型的算法中寻找“被理解”的感觉,或许正成为现代人心底最神秘的慰藉。这背后,是我们这个时代标志性的挑战:孤独。

第七次全国人口普查数据显示,截至2020年底,我国一人户家庭已超过1.25亿户。“空巢青年”群体持续扩大。在数字原住民的时代,我们比任何时候都更容易连接,却也比任何时候都更容易感到孤独。

这种普遍的孤独感,催生了庞大的市场需求。机构预测,2025年,中国“陪伴经济”的市场规模将突破500亿元。

然而,当我们试图用AI填补这份空缺时,一个惊人的悖论出现了:越被理解,越感孤独。

《今日心理学》(Psychology Today)的研究正揭示了这一点:从Replika到ChatGPT,这些被宣传为“随时可及”的AI工具,最初确实能缓解孤独。人们向它们倾诉,分享那些难以对人言说的情感,体验被倾听的感觉。然而随着时间推移,这些最初减少孤独感的工具,反而可能加深使用者的疏离感。哈佛商学院等机构的联合研究证实了这种复杂性。结果显示,AI陪伴确实在短期内减轻孤独感,效果甚至与人际互动相当。这种心理慰藉是真实的——大脑的反应是真实的,情绪的缓解也是真实的。

然而,其他研究揭示了令人担忧的另一面:一项针对千余名AI陪伴用户的

长期调查发现,持续使用往往导致情感依赖,逐渐削弱现实社交的动力。就像长期服用止痛药的患者,症状得到控制,但病因依然存在。

屏幕熄灭,回想那份被算法解析后的“理解”,更深的虚无便涌上心头——如同在沙漠中瞥见海市蜃楼,反而更清晰地意识到自己身处荒漠。

那些算法理解所无法替代的,到底是什么?

我试着在生活中寻找答案。

我常观察图书馆里的人们:考研学子在草稿纸上疾书,老人戴着花镜翻阅报纸,年轻母亲轻声为孩子读着绘本。

偶尔目光相遇,会心一笑。阳光在长桌上投下光影,所有人都在各自的世界上,却又共享着同一片宁静。在此刻,我感到一种治愈。

这些细微的互动没有任何算法参与,但恰恰在这种“无为”中,真实的联结悄然生长。我们素不相识,却因共享时空而产生微妙的共鸣。

社会学家将这种现象称为“第三空间”的力量——我们的情感不仅存在于个体之间的直接交流,也依托于空间、时间、氛围共同编织的社会环境。心理学研究表明,即使是与陌生人共享空间这种最低限度的社会接触,也能带来归属感和情感慰藉。

人与人之间的温度,除了“深入理解”,还有一种源于“在场”本身。

在算法越来越懂我们的时代,这些“笨拙”的公共空间显得格外珍贵。它们以最朴素的方式回应着人类最基本的需求:我们并不孤单,我们在这里共存。

AI可以成为理解自己的镜子,但镜中的影像终究无法拥抱。

生活的意义不在于成为被解析的数据,而在于栖居在真实的空间里——那些图书馆的宁静角落、咖啡馆的临窗座位、公园的长椅。

在这些地方,我们拥有的不仅仅是算法“在线”的理解,更是彼此共同“在场”的真实。

中医常说“风为百病之长”。自然界有风、寒、暑、湿、燥、火六种正常的气候,叫作“六气”,适度时对人无害。可一旦过了头,就变成“六淫邪气”。其中风邪最厉害,因为它像个“运输队长”,能裹挟寒、热、湿、燥等其他邪气一起带进身体,所以才有风寒感冒、风热感冒之分,症状完全不同,治疗也天差地别。

对于风邪,唐代孙思邈在《备急千金要方》里有专门提醒,用大白话来解释,说的是:房子要严实,不能有缝隙让风钻进来;稍觉得有风吹,就别硬扛,赶紧躲开;要是长期住在漏风的地方还不觉察,很容易中风。古人连睡觉打盹儿都怕风把脸或脖子吹歪了,洗完头不敢吹冷风,半夜踢被子着凉第二天就感冒——这些都是风邪在作怪。

如今空调普及,大家反而把老祖宗的警觉丢了。很多人觉得自己年轻、体质好,无论四季,空调一律开到18℃、风口对着头颈肩背猛吹,觉得舒服,却不知风邪已经悄悄钻进身体。

“虚邪贼风,避之有时”是中医养生的名言,此处的虚邪不是指正气虚弱,而是指致病程度强烈的邪气;贼风则是指六淫外邪,不单单指风邪,可以是风邪也可以是其他的邪气,当这些邪气要来侵犯人体的时候,我们要有意识地主动避开。养生从来不是跟病邪硬拼,不是非要“敌人来了我更强”,用众多的养生方法和保健品来和病邪打仗,而应该是看到“敌人”要来就理智地避开,因为就算和病邪斗争取得了胜利,也是“杀敌一千自损八百”的赔本买卖,所以要赶紧“避风头”。身体舒服了,少生病了,才有精力去享受生活。这就是中国人几千年总结出来的智慧:能远离就远离,身体才有真正的硬气。(作者系上海市中医院肿瘤五科行政主任)

七夕会

“昂昂困困,窟窟来也。困就要,窟窟来啦。”这首石库门民谣,大意为“摇摇宝宝,该睡觉了,宝宝马上,就睡着啦”。半个世纪前,有位宁波阿姨哄睡宝宝,念叨一轮一轮停不下来。词曲被隔壁写作业的小女孩听了去,一股脑儿默记下来。二十年后,女孩成了我太太。

我俩婚后女儿降临,每回手脚忙乱哄睡时,太太特别紧张,从孕妇学校进修来的催眠曲,一概忘得精光。脱口而出的,正是做小女孩时潜入大脑的瞌睡调,女儿听着听着,居然乖乖入眠。太太却自嘲,强记那么多摇篮曲,敌不过土得掉渣的宁波腔,而且催眠效果明显。

又过三十年,外孙喜降人间。太

太自告奋勇,担当午间哄睡任务。小家伙却睁大眼睛,四处寻找妈妈,情急之下太太哼出当年经典,宝宝在吴越古音环绕下,鼾声阵阵沉睡了。

来年蟹肥菊黄后,宝宝咿呀咿呀

儿歌唱起来

方益昉

开口迈步,跟着学唱第一支歌“两只老虎……”恰好他生肖属虎,家里摆着各种虎符与玩具,小人儿立即指出老虎形象。

今年夏日,宝宝已过二足岁,不再满足重复儿歌里的老调,隔三岔五改编新词,把熟悉与喜欢的内容代入原唱。改词技能始于睡前歌谣,以英语

家在水乡,藕塘很常见。藕谢了结莲蓬,夏秋时候挺立在荷梗上,便有红蜻蜓飞来歇脚,平添一抹生趣。眉眼干净的邻家小妹也会结伴采莲,不忘摘几朵粉嘟嘟的荷花,清芬露珠滚动着,摊在菜场或路旁,伴了清脆的叫卖,便成了水乡的别样风情。待秋末初冬,寒风掠过,青霜打过,荷叶残,荷梗折,青翠的莲蓬也会退色,铁青,莲子“扑通”落水,唯留莲房空空如也,似乡间没人居住的老屋,成了游子梦里的牵挂。至一场雪后,冰封的藕塘里,雪的纯白映了荷的苍黑,雪的丰腴对比莲的枯瘦,积雪的莲房竟有了几分鹤的风姿,呈现出别样的美感。采几枝回家,插在荸荠色的粗朴盐罐中,静下来,似能听到莲房里传来岁月的回声。摇一摇,一两颗遗落的莲子“咔咔”作响,那也是瑟缩在角落里的留守老人吧?琉璃一般的脆响声里,目睹窗外的雪花纷飞,是否会想起红裳翠盖的素年锦时,或者正默默期待又一季春水漫漫初蕾乍现蜻蜓飞吧?

霜打百草枯。几场浓霜后,寒水中的芦花就扬起了漫天的雪,岸边一叶轻舟,舟上有人垂钓,那是多好的兴致。或者月光下,白鹭翩翩,一扇翅膀又入了芦花——真让人疑

数种清供

朱秀坤

心是诗还是画。相较于芦花,我更喜欢折一束荻花来插瓶。很多人是分不清这两种植物的,所谓“蒹葭苍苍,白露为霜”,此处的“蒹”就是未长穗的荻,“葭”则是初生的芦苇。二者的生长环境也有不同,荻花多生于荒坡田埂上,极少生长在水中;芦苇则多植于浅水中,可形成芦花荡,河北的白洋淀就遍生芦苇,苏州阳澄湖畔更是“芦花放稻谷香岸柳成行”,著名的样板戏至今唱起,仍昂扬高亢激情满怀。与饱满壮硕的芦花不同,荻花要小巧精致许多,更为飘逸,更为柔弱,瘦骨伶仃的样子令人油然生爱。尤其流水脉脉的在河之洲,一丛荻花映了渐渐沉下去的一轮落日,霞染的寒水连带着那微风摇曳的荻花也成曙红,真是让人动容。那日驱车乡野,到底顶着寒风折了一大束,回家,插在冰裂纹的酱色釉瓶中,那种质朴味,清苍气,还有随了时光而日渐蓬松的小花絮,一种来自原野的况味,真是让人心生怜爱。几枝乌桕子是无意间折回的。

晚餐后,外边的雨

淅淅沥沥。今天是交车的日子。夫人的smart已经开了十二年,这是一部两座软篷的小车,蓝色,很漂亮。早年主要用于接送小女上下学。后来,小女读大学无需接送,夫人常足不出户,小车便闲置。为了避免久置伤车,我轮流使用两辆车,几年下来,也习惯成自然了。可近两年,小车故障不断,皮带换了、中控台换了、雨刷电机换了……总担心明早发车时,揭开的是故障盲盒,于是,有了卖掉它的想法。夫人犹豫几天,终于下定决心:“卖了吧!”遂挂上拍卖平台。验车、卖出。今晚,是约好交车的日子。

夫人默默地跟上了车。雨噼噼啪啪打在软蓬上,雨刮器不停地左右摆动。等红灯时,看到夫人伸手取下车钥匙上的悬链,握在手心,放入包内。一路无语。小小的车厢内弥漫着崔郊的那首诗:“候门一入深如海,从此萧郎是路人。”忽然想起儿时农村,每逢庙会或市集,农民将自家牛马牵来售卖,经纪人双方讲好价格,一手交钱、一手交货,当场交易。而农夫总是在最后交接时,取下牲口的缰绳回去。总见老农独自蹒跚在田间的小路上,两手负后,握着那条缰绳。夕阳之下,老农的背影越拉越长,缰绳画成的圆圈,越来越大。

6月底,举家从学习生活了一年半的美东马里兰州,搬到了加拿大的最西岸——温哥华。这一东一西,恰巧横跨了北美大陆的东、西海岸,无论是实际的航程还是心理上的感觉,距离上海更加“近”了。毕竟,从13000公里缩至9000公里了呢!

马里兰州今夏的这两个月,我们仿佛在烧烤炉里煎熬。那炙热是热辣烘烤的,绝不似上海的湿搭搭黏糊糊。一日之内,飞机落地温哥华的那一瞬,就从酷热火烫的夏忽地一下子就步入清凉爽净的初秋了。人还蹲飞机上,舱门还未开启,透过玻璃,只见远山绵延起伏,海湾碧蓝如洗,山巅上还覆盖着皑皑的白雪,多么神奇的联动,又是多么不可思议的谐和!

落地安顿,酒店在久负盛名的华人聚居区——小城列治文。约了一辆Uber出租车,去美食广场觅食。早就听闻:全世界,中国以外的地区,中餐做得最好的就是温哥华。落车去Food Court点了香港风味的那种三送饭,阿姨帮你打菜,你可以选两荤一素。一份13.99元(加元,下同),再加税12%。然后,小费自选项跳出来了:12%,15%,18%,20%。这可真让人发懵,美国的很多餐馆,给不给小费纯属自愿行为,这里的小费竟然是强制性的!无奈,勾选了个12%。所以,你看着菜单是每份13.99元,付账的时候,已经是近18元了!

三送饭的味道还是不错的,西兰花有清香,鸡有鸡肉味,猪肉有猪肉味,是久违的、有点像我们小时候在乡下吃到的那种土滋味和肉香。及至后来去列治文3号公路附近,打卡那一家名气很大、排队很密的明家烧腊店,更加没让我们失望。妻子先前是基本不碰猪肉的,我特意给她点了一份脆皮烤肉拼嫩鸡饭。猪皮烤至枣红爽脆,咬一口,脆的脆,嫩的嫩,肉的汁水漏进口中,微甜不腻,还有淡淡的果木香。连附送的蘸料,妻子都撇开了,白口吃更加香!

在Shoppers Drug Mart买水,又闹了个笑话。促销的大招牌远远就瞧见了:24瓶一扎的矿泉水2.99元,嗯嗯,性价比还不错。我拎着一扎水到自助结账台,刷卡一瞧,6.59元,翻了个倍还拐弯!钱付掉了我也不服气,喊就近的营业员,一位印度裔大妈,问个明白。大妈指着小票给我解释:“另加的1.2元是环保回收费。再有,水是水的钱,瓶子是瓶子的钱,瓶子不要钱的吗?一毛一个!”这么神奇的逻辑,瞬间让我醉倒!

都说温哥华是个雨都,大概是我来的季节还没逢上。从6月底抵达,到8月中旬,一个半月里,除去几日的阴天偶尔漏过两滴雨,没见过雨天。晚上近十点,天才刚刚擦黑,似秋凉的季节,出门得披上厚夹克,才能抵御那股凉意。然而这大概就是天选的蓝莓生长地吧,美妙的蓝莓季算是结结实实地让我们碰上了!自从那回开车瞥见路边3元一磅的招牌,我们跟蓝莓算是杠上了。这么便宜,之前想都不敢想。直接去蓝莓园里买一箱,10磅重,30元,洗净抓上一大把,仰脖张口接着,再续上一把,大快朵颐。若想体验采摘的乐趣,更只要2元一磅!

温哥华趣闻

朱常峰



地肤仙境
陆继树 摄

养
育

国内邮发代号3-5/国外发行代号D694/全国各地邮局均可订阅/广告经营许可证号:3100020050030/社址:上海市威海路755号/邮编:200041/总机:021-22899999 转各部
本报印刷:上海报业集团印务中心等。在国内6个印点同时开印/上海灵石/上海龙昊/上海界龙/北京/香港/美国洛杉矶/荷兰/新西兰/尼日利亚/印度尼西亚/英国/德国/希腊/葡萄牙/捷克/瑞典/奥地利等
本报在21个国家和地区发行海外版/美国、澳大利亚、加拿大、西班牙、泰国、菲律宾、日本、法国、巴拿马、意大利、荷兰、新西兰、尼日利亚、印度尼西亚、英国、德国、希腊、葡萄牙、捷克、瑞典、奥地利等
24小时读者服务热线
962555

本报零售价
每份1.00元
6935563 504518