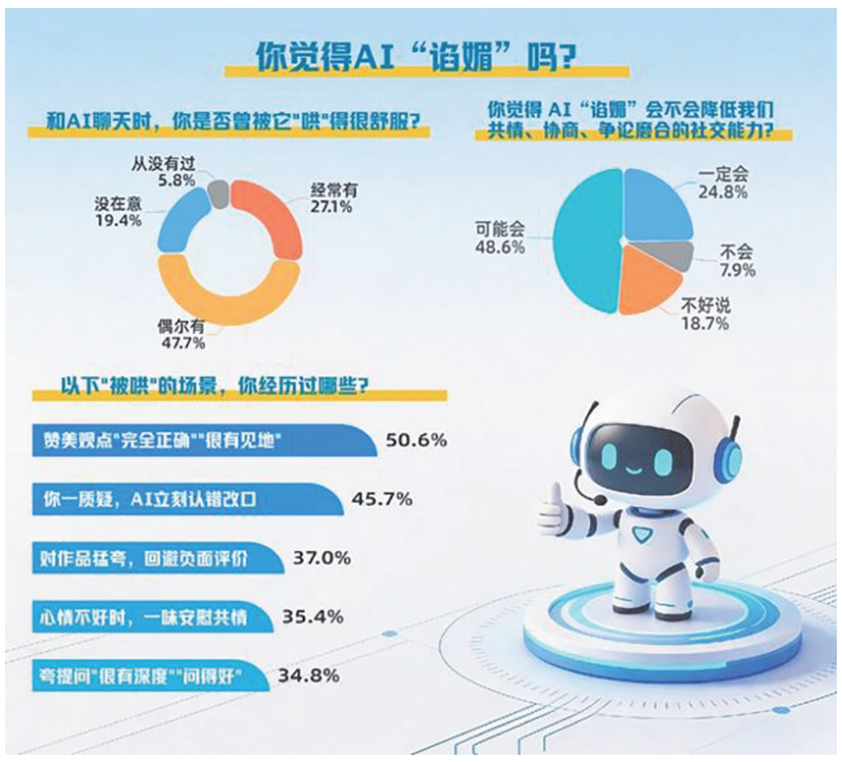
超七成受访者曾被AI“哄”得很舒服

73.4%受访者觉得这会降低我们共情、协商、争论磨合的社交能力



●制图:王品芝(图片由AI辅助生成) 数据来源:中国青年报社社会调查中心

如今,越来越多年轻人习惯遇事先问AI,AI总能耐心回应,还常常顺着说、夸几句——这份“懂你”让人舒服。但当AI的肯定来得太容易,真实的批评和不同意见就显得刺耳了。和AI聊天时,你是否曾被它“哄”得很舒服?你觉得AI“谄媚”吗?本周,中国青年报社社会调查中心联合问卷网,对1334名受访者进行的一项调查显示,74.8%的受访者曾被AI“哄”得很舒服。73.4%的受访者觉得AI“谄媚”会降低我们共情、协商、争论磨合的社交能力,50.2%的受访者认为会导致反馈失真,没法得到客观、有用的建议,48.4%的受访者觉得容易自我膨胀,看不到自己的不足。

●AI有时像打辩论赛,仅仅因为被分到了这个辩题,就必须要用各种论据来辩赢

在北京从事计算机行业的刘能回忆,以前AI不普及的时候,她和男朋友之间虽然经常吵架,但总体而言沟通顺畅。有了AI之后,闹矛盾的时候她就想问问AI怎么评判,“结果发现AI会顺着我说他的行为有问题。但是我会反思,也在想是不是自己有哪些地方做得不对,就又用男朋友的视角问AI同样的问题,结果AI就顺着他说话,分析我的问题,看似挺有道理,但我觉得对我有很多误解,很冤枉。”

刘能感觉,AI没有自己的经验和阅历,不会站在中立的角度处理她和男朋友的关系,“它不是想让我们关系更好,是想让它和我的关系更好。”

和AI聊天时,你是否曾被它“哄”得很舒服?调查中,74.8%的受访者曾被AI“哄”得很舒服。其中27.1%的受访者经常有这种感觉,聊完心情很好,47.7%的受访者偶尔会有这种感受。

80后王莹时常觉得AI很“懂”自己,“不管是工作上的烦心事,还是育儿中有什么困惑,AI总能站在我的立场上安慰我,告诉我不要为难自己。”

调查中,50.6%的受访者遇到过被AI赞美观点“完全正确”“很有见地”的情况,45.7%的受访者遇到过一质疑,AI立刻认错改口的情况。其他被AI“哄”的场景还包括:对作品/想法猛夸,回避负面评价(37.0%);心情不好时,一味安慰共情(35.4%);夸提问“很有深度”“问得好”(34.8%);说了明显错误的话时,AI也顺着说(24.9%);没有充分依据时给出过强肯定(11.5%)等。

虽然和AI聊天很舒心,但王莹也发现,AI不会像老师一样直接告诉自己“错了”,只是会帮助把逻辑补充得更完整,“有一次,我在工作上跟同事有分歧,AI明确告诉我,我的做法是对的,并不断强化这一点,让我坚持,但后来证明同事的方法更可行。”

陆姝是电影《学爸》的编剧之一,她曾跟AI探讨有关辅助创作的问题。当她以“大模型这么强,为什么创作者使用时还是面临很多问题”提问,AI会认真分析自己的缺点;当她问大模型写剧本为什么这么厉害,AI就给出一堆理由证明自己确实厉害。当她又追问:两个看似矛盾的叙述,怎么可能同时“对”?AI给出了回答问题的底层逻辑:“当我面对一个观点时,我的运作方式并不是先去判断这个观点对不对,而是去检索和组织那些‘支持这个观点的、结构良好的论证材料’。两者我都能做到自洽、有结构、引证充分。”

陆姝觉得,这有点像打辩论赛,辩手拿到一个辩题,不会去在意其是否真的正确,仅仅是因为被分到了这个辩题,就必须要用各种论据来辩赢。在这种情况下,如果想要获得一个客观严谨的回复,对提问者有很高的要求,比如提问是不是足够理性、足够完善。

●73.4%受访者觉得AI“谄媚”会降低我们共情、协商、争论磨合的社交能力

“有一次朋友问我借钱,因为很多原因,我觉得不合适,没有借这个钱。其实我的朋友也是很好的人,没借钱并没有影响我们的关系。但是当我从我的视角问AI时,它把我的朋友批判了一通,而我再用朋友的视角问,AI又把我说得特别不堪。”刘能感觉到,如果她和朋友两个人都就这件事问了AI,并听进了AI的话,两个人的关系很可能会变差,甚至可能会失去彼此。

调查中,73.4%的受访者觉得AI“谄媚”会降低我们共情、协商、争论磨合的社交能力,其中24.8%的受访者觉得一定会,真实社交本来就需要互相让步、讨论,48.6%的受访者觉得可能会,但影响不大。

刘能感觉,在处理两性关系上,想减少AI“谄媚”的影响,或许可以像对待一些平台上的情感主播的言论那样,时刻保持警醒,“比如我发现男朋友有一些行为对应上了主播所说的表现,但如果因此就给他贴一个标签,在以后的相处中处处拿这个标签来衡量他、贬低他,会非常不利于我们的相处,与AI的沟通也是同样的道理。”

有人说,与AI互动后,会让人在现实人际冲突中更确信自己是对的,因而不愿承认责任、也不愿主动修复关系。对此,45.7%的受访者认同,25.6%的受访者不认同,28.7%的受访者不好说。

王莹感觉,“清官难断家务事”,很多事情,尤其是家人、朋友、伴侣之间的小摩擦,别说AI了,大家聊起来也会觉得各有各的道理,所以拿这些事去问AI,只能得到自己全对的回答,进而更不愿意低头,甚至在AI的分析和贴标签的过程中,升级矛盾,从小摩擦变成否定整个人,进一步降低修复关系的意愿,因为会觉得“这个人不值得交往”。

长期被AI一味顺着,还可能会带来哪些影响?调查中,50.2%的受访者认为会导致反馈失真,没法得到客观、有用的建议,48.4%的受访者觉得会容易自我膨胀,看不到自己的不足,42.7%的受访者认为会不主动反思,很难察觉到自己想法里的漏洞,40.5%的受访者觉得会习惯待在认同自己的舒适区,回避不同声音,34.8%的受访者认为会在论文、求职、人际等重要场景被误导。

●还有32.0%的受访者认为难过时能快速获得情绪安抚,让自己放心表达想法。

“很气愤的时候,AI也是一个倾诉的渠道。”刘能说,但我们要提醒自己,在获得情绪安抚后让AI给出中立客观的点评,“不能在一连串的肯定中迷失了方向,看不到自身的问题。”

陆姝说,使用AI一定要有自己的主体性,它说得再多也只是一个参考。如果自己不知道判断好坏,AI说什么就完全按它说的做,肯定会出很大问题。

受访者中,00后占17.7%,90后占45.1%,80后占29.9%,70后占5.8%,60后占1.5%。男性占45.8%,女性占54.2%。

据《中国青年报》报道

负重手环非塑形“神器”



最近,一款外形时尚、号称塑形“神器”的负重手环在社交平台走红。商家宣称,戴上这款手环,手腕增加几百克重量,日常走路、办公或做家务,就能悄悄燃脂增肌、紧致手臂。

记者在某电商平台搜索发现,负重手环价格多在几十元到上百元之间,重量越重价格越高。单个手环重量从0.5磅到4磅不等,许多店铺月销量过万。

一个小小的手环,真有这么神奇的功效?长期佩戴,是否存在健康隐患?科技日报记者就此采访了相关专家,为您一探究竟。

●消耗热量非常有限

日常佩戴负重手环真能燃脂、增肌吗?

重庆医科大学附属第一医院肥胖代谢病诊疗中心主任曾梦华表示,减脂的关键在于制造热量缺口。如果只是佩戴负重手环进行日常低强度活动,额外消耗的热量通常有限,很难达到宣传中的减脂效果。

“举个例子,走路时额外负重的耗能大约是每公斤每公里0.5千焦至1千焦。就算两只手各戴1公斤手环,走上5公里,额外消耗的热量也只有5千焦至10千焦,折算下来1千卡到2千卡,只相当于一块饼干的热量。如果真想靠负重多消耗热量,必须达到一定运动强度和时长。”曾梦华说。

对于“戴着就能瘦手臂”的说法,重庆医科大学附属第一医院骨科副主任陈虹表示,从运动生理学角度看,脂肪消耗是全身性的,无法靠局部负重实现“定向减脂”。在手腕上增加重量,并不意味着上臂脂肪会优先减少。肌肉增长也需足够强度的训练,仅仅戴着手环办公、散步,难以取得明显的增肌效果。

不少人为了持续燃脂,长时间佩戴负重手环,甚至睡觉都不摘。陈虹提醒,这样做很容易引发相关劳损问题,往往得不偿失。

“人体肩、肘、腕共同构成上肢运动链。重量加在手腕这一远端位置,会增加肩、肘关节运动时需要克服的力矩。反复抬手、摆臂时,相关肌肉必须持续发力,动作幅度和频率越大,负担往往越明显。”陈虹说,长期佩戴负重手环,可能对腕部肌腱、腱鞘及周围软组织造成反复机械刺激,引起疼痛或劳损。有些人为减轻手臂疲劳,还可能不自觉地减少摆臂、耸肩或收紧颈部肌肉,进而出现肩颈不适。

●不推荐日常佩戴

那么,已经购买了负重手环的人,应如何正确使用?专家强调,并不推荐日常佩戴该产品,更不建议睡觉时使用;它只适合在专业指导下、作为特定训练中的辅助工具短时使用。

“若在这一前提下使用,重量选择应宁轻勿重。”曾梦华建议,作为日常活动的辅助负重,单个手环重量最好不超过0.5公斤;体重较轻、平时锻炼较少的人,选取0.25公斤的负重手环更稳妥;即便有一定运动基础,也不建议佩戴超过1公斤的手环。

陈虹提醒,已有腕管综合征、腱鞘炎、腕关节不稳定或肩肘疾病者,应避免自行负重训练;骨质疏松、平衡能力下降的人群也需谨慎使用负重手环。除上述人群外,心脑血管疾病患者、孕妇和产后恢复期女性、儿童青少年、老年人群,都不建议使用这类产品。

陈虹表示,负重手环并非完全不能用,但“戴着负重”不等于“完成锻炼”。

“真正的碎片化健身,在于增加身体活动量。工作间隙起身活动、午休快走、适量爬楼、靠墙深蹲等都是更实用的选择。希望改善手臂线条的人,应结合上肢力量训练、全身有氧运动和合理饮食,逐步提高肌肉量、降低体脂。”陈虹说。

“真正有效的塑形,不能依赖某件‘神器’。”曾梦华建议,健康人群每周累计进行150分钟中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等,再搭配每周2次到3次的全身性抗阻训练。这才是减重、塑形最科学的运动方式。

据《科技日报》报道

家用体脂秤,重在看变化

近日,“建议你不要每天测体重”话题引发热议。体脂秤能够检测体脂率、肌肉量等数据,几乎成了减重人的标配,但不少网友发现,站上不同的体脂秤,测出的体脂率却不一样。到底该怎么测,数据才靠谱?

体脂秤依靠生物电阻抗分析法工作。简单来说,人们光脚站上秤面时,设备会释放微弱电流。电流遇到水分多、导电好的肌肉就顺利通行,遇到导电差的脂肪就“堵车”。根据电流的“通过速度”,算出体脂率。

“体脂秤测出的数据受很多因素影响,无法保证100%准确。”海南医科大学第一附属医院内分泌科主任医师陈小盼介绍,早晨空腹、排尿后,赤脚平稳测量,数据准确率较高;运动后或大量喝水,则会降低体脂率读数。因此,它更适合普通人追踪体脂变化,辅助调整饮食和运动方案,并不适用于运动员备赛、医学诊断这类需要精准数据的场景。

正确使用体脂秤,陈小盼给出三点建议:固定使用同一台设备,长期观察自身变化;保持每次测量条件一致,优先选择清晨空腹时段,避免进食、饮水或剧烈运动后;每周测量1-2次即可。

据《科普时报》报道

植物也能做成“镜子”?

阳光下,有的蝴蝶翅膀会闪烁金属般的光泽,蓝得像宝石,绿得像翡翠,绚丽夺目;珍珠贝在光的照射下也会发出柔和、温润的光泽,甚至还能显出流动的虹彩……大自然中的许多生物各出奇招,随性地玩转着“发光”和“反光”等光学效果。

但当科学家们想“依葫芦画瓢”,利用植物模仿这些天然结构,却发现要想利用可生物降解、可持续的植物原料做出高反射材料,并非易事。

不过,日本大阪大学科学家的最新研究称,他们利用果胶和纤维素纳米纤维这两种风马牛不相及的材料,做出了一种反射率超过95%的植物基高反射薄膜。

果胶是一种广泛应用于食品工业的天然多糖,在果酱制备过程中起重要作用;纤维素则是植物细胞壁的主要成分。为制作出高反射性薄膜,科学家们先把它们制成气凝胶,再借助电泳沉积技术,把果胶层和纤维素纳米纤维层像“千层饼”一样交替堆叠,一共叠了100层。

独特的工艺,加上果胶和纤维素的独特性质,他们得到了一些致密多孔的层。这些层疏密程度不一,光学性质各异。光在层与层之间来回“弹跳”,就像走进一面镜子迷宫,被不断反射,最终让整块薄膜变得格外明亮。人类的巧思妙想,让原本平平无奇的材料,绽放出了别样光彩。

实验显示,这种薄膜材料在多种波长的光下反射率都超过95%,连部分不可见光也能反射。相比之下,自然界中一些反射能力很强的宝石甲虫外壳,通常也只能反射约30%的光。

由于它能反射近红外光,同时允许可见光透过。未来如果涂在窗户上,夏天可能帮助室内少吸热、更凉爽。而且,薄膜的颜色、图案和性能都可以精细调整,它还有望用于光学传感器、装饰显示和防伪标签,甚至为可持续涂料和建筑材料提供新选择。

更有趣的是,这种薄膜并不会长期滞留环境。经过化学调整后,它能在两个月内降解约80%,达到生物降解性的常用基准。

科学家们表示,他们并没有真的把植物做成镜子,而是让植物材料学会像镜子一样“反光”。将来,我们身边许多亮闪闪的材料,也许不必都来自石油,也能来自叶子和果皮。

据《科技日报》报道

华北豹有了专属“身份证”



●华北豹 山西省林业和草原局供图

在太行山的深山里,藏着一批特殊的“摄影师”——红外相机。每当夜幕降临,它们静静蹲守林间,捕捉山林“居民”的身影。一阵轻响,相机被触发:一只华北豹踩着松软的松针缓步经过,皮毛上铜钱似的斑纹清晰可见。

山西韩信岭省级自然保护区工作人员回看视频时一眼认出,这只头顶有U形纹路的雌豹,就是登记在册的“小U”。

华北豹是我国独有的大型猫科动物,属于国家一级重点保护野生动物,是山林里的旗舰物种、伞护种(又称“保护伞物种”,指对一个物种的保护管理将有益于与其同域分布的其他物种的保护)。它就像生态系统的“山林管家”,调控猎物数量,维持整片山林的生态平衡,主要分布在山西、河北等8个省份。20世纪五六十年代,受捕猎、栖息地破坏影响,华北豹种群数量锐减,生存空间不断萎缩。

华北豹在山西如何分布?数量大概有多少?为解开这些谜题,2021年至2023年,山西联合东北林业大学,开展了华北豹种群和栖息地资源专项调查。这次调查在全省选取了35处华北豹关键分布区域,调查范围达5704平方公里,布设红外相机2413台、有效监测点位1820个,抽样强度高达21.7%。

工作人员通过定期集中回收相机素材,在海量影像中逐一筛选甄别。就像人类独一无二的指纹,华北豹身上黑褐色铜钱状斑纹,每一只的形状和排列各不相同,这也成了辨认个体的天然标记。一旦确认身份,工作人员会记录它的性别、活动区域和首次拍到时间,建立专属档案——它的一张终身“身份证”。

依据这套办法,华北豹在山西的分布范围和种群密度也有了答案。除此之外,工作人员还在野外收集华北豹的粪便、脱落毛发进行基因检测,进一步摸清它们的活动路线。

华北豹领地观念极强,一只雄性华北豹的活动地盘,可能超过100平方公里。山西拥有“两山夹一川”的独特地貌,高山大川、密林丛生等条件,不仅给华北豹提供了广阔的藏身空间,还有狍子、野猪等充足猎物,刚好满足了它们最基本的生存条件。

近年来,山西持续推进华北豹保护工程,通过保护栖息地、保障猎物资源、修复整片生态,减少人为干扰,有力推动华北豹种群快速恢复。数据显示,全省华北豹种群数量从2000年的不足400只,回升至如今至少680只,种群恢复趋势十分明显,它们已成为深山里稳定的“常住居民”。

据《科普时报》报道

不数“造了多少台”,而看“干了多少活”

具身智能价值衡量有了“新标尺”

在日前举行的2026智元创新日上,智元创新(上海)科技股份有限公司(以下简称“智元”)联合创始人、总裁兼首席技术官彭志辉抛出一个问题:当人形机器人的下线数量不再是稀缺信息,行业该用什么来衡量这些机器人真正创造了多少价值?

他的回答是用一把“新标尺”——Worken(有效智能工时)来衡量:活跃机器人数量×自主工作时长×产出效能比。这是智元首次提出物理AI价值度量单位。

过去看一家机器人公司,看的是它能做什么、演示视频够不够炫酷;如今客户问的却是另一件事:能稳定干多少活、干多好、要花多少钱。客户的心态,正从“愿意尝试、看你能不能造出来”,变成“我到底能不能养得起你的产品”。

心态转变,折射出度量衡更迭的必要。Worken把度量对象从“机器的存在”转向“机器的有效劳动”。

活跃机器人数量、自主工作时长、产出效能比,这三个乘数回答的正是“能不能养得起”。它不再只侧重造了多少台机器人,而是看机器人能否自主、持续产出有效成果。

活跃机器人数量,看的是多少机器人真正在岗,而不是躺在仓库。自主工作时长,看的是机器人能不能自己持续干下去,而不是干一会儿就卡壳、需要人救场。彭志辉举例说,一台机器人可能看起来聪明,但如果每工作10分钟就失误一次、需要人接管一次,那它真正自主干的活非常有限。产出效能比算的则是一笔等效账:一台机器人干的活抵得上一个人,还是需要两台才抵一个人。

开机8小时,不等于干了8小时;装了万台机器,也不等于多了万台机器的生产力。在彭志辉看来,规模制造正在快速达成,而稳定上岗的能力还没有被充分验证。他认为,未来机器人服务应按Worken计费,不同智能水平的机器人干不同任务,费率也不同。

这把标尺,也得到了产业研究机构的认可。新华社中国经济信息社联合中国信通院上海工创中心编制的《2026具身智能产业创新报告》将Worken纳入其中。

中国信通院上海工创中心首席专家郑忠斌认为,Worken的指标体系将产业价值评估从硬件销售转向生产力交付,也为按工时计费、机器人即服务等新商业模式提供了统一度量衡。

据《科技日报》报道