

# 等等,你真的急需那只“龙虾”吗?



生活报首席评论员 静伟

现在“养龙虾”是真火啊,很多人都迫不及待地想装一只“龙虾”来为自己“打工”,没装上的人则忧心忡忡,唯恐被时代落下。以至于上门安装“龙虾”的报价高达数百至上千元,甚至有网友宣称,几天内靠这项服务就赚了26万。有人焦虑,就有人贩卖焦虑,比起“龙虾”的真实价值,我们更多是在为自己的认知盲区和焦虑情绪买单。

所以我想奉劝这些急吼吼要“养龙虾”的人,别盲目“装虾”,不妨先问问自己:真的那么需要一只“龙虾”吗?

对了,还是得先普及一下“龙虾”是啥,毕竟在什么时代都有信息差,在新鲜事物面前,总有人趋之若鹜,也有人懵然无知。所谓“龙虾”,就是AI智能体 OpenClaw,因其红色龙虾图标而得名。说白了,就是能替你玩转电脑的“全能打工仔”,你只需跟它聊天,就能让它帮你处理文件、发邮件、写文案、做视频、点外卖、炒股票……李诞甚至透露,身边的朋友已经通过“龙虾”打赏、发私信约饭,成功

约到了五位女主播。

看起来很美,是不是?你是否已经心跳加速,跃跃欲试了?别急,我还是建议在“装虾”之前,你得先想明白三件事:你是一个什么样的人?你“养龙虾”要干什么?你害怕什么?

“养龙虾”,对于一个有技术和一定经济实力的电脑达人来说,可能是“如虎添翼”,但对于月入几千的“电脑小白”来说,那就是“养虎为患”了。虽然我们没必要“谈虎色变”,但你有能力“与虎谋皮”啊。

就像无人驾驶,在技术还没成熟到足够安全的状况下,无论是个人还是社会,就绝不能“闭眼冲”“大撒把”。

同样,在技术、法规和监管都还没成熟的情况下,把电脑和手机的权限完全授予一个自己不能完全掌控的“龙虾”,可能比当年陈冠希把电脑交给陌生的维修工还要危险,它不但能窥探你的隐私,还可能危及你的财产和资料安全。你想想,连专业研究员都无法阻止它疯狂删邮件,你一个“技术小白”面对“失控的龙虾”可就更束手无策了。

试想一下,你有多少文件是可以完全放心让“龙虾”帮忙整理的?又有多少邮件是需要“龙虾”大批量流水线式回复的?你是打算发垃圾邮件吗?至于用“龙虾”写文案、做视频,打造自媒体,且不说这样的作品是不是过于“机味”,毫无个性,而且各个平台也已对这类作品加强监管和打击了。我看小红书就已经发出公告,要封禁主页所有公开笔记均为AI托管代发的账号,这是信号,也是

趋势,无论是社交媒体还是用户,其实更需要的还是“活人感”。而且像这类工作,现有的AI工具大抵都能做得很好,可能你不过需要多用几个App罢了。

如果是出于社交炫耀心理,想发个朋友圈标榜自己领风气之先,我更劝你大可不必。因为“龙虾”可不是完全免费的“打工仔”,它是要吃“token”的,每一项指令都要消耗额度,还会在你不知不觉中自行操作,你这养的哪是“龙虾”,而是“吞金兽”啊。一个月下来再看账单,可能会让你恍惚:到底是它在为你“打工”,还是在为它“打工”?

当我们在谈论“龙虾”的时候,我们其实是在谈论什么?我想,更多的可能是错失恐惧(FOMO)。

我们害怕不能拥有别人都拥有的东西,害怕失去我们还没拥有的东西,所以我们甚至不知道那是什么东西,但只要大家都在抢,那就一定是好东西。更深层也更重要的心理,是我们唯恐落在他人的后面,被这个时代抛弃。

我想说的,是时代之路上,确实有过这村没这店的情况,但同样有柳暗花明又一村的时刻。时代的列车呼啸而过,你错过了这一班,未必就等不到下一班。而且我想,若“龙虾”真是时代的大势所趋,一定会更有普及、更安全、更廉价的那一天。

再想想,若你的工作轻易就能被“龙虾”取代,即使掌握了它,就真的不会失去工作吗?越是在AI时代,你越是要有人之为人的独特价值和真实本领,而不是养熟了“龙虾”,养废了自

己。如果你指望“龙虾”把你的工作都干了,你在一边躺赢,那老板一定会盯着你琢磨:“我还要你何用?”

对于像“龙虾”这样的新鲜事物,我们当然要学习了解,但不宜跟风投机;要抱持开放态度,但要有谨慎意识。我们当然应该勇于拥抱新鲜事物,但得看清它身上的刺,旁边的坑。当你以为风口上猪都能飞起来时,不妨先看看有没有那么大的风,再掂量一下自己的分量。第一个吃螃蟹的人是勇士,但第一批“养龙虾”的人,却未必都是智者。这还没几天,就听说有些花高价“装虾”的人,又开始花钱找人卸载了。这不就是“虾折腾”吗?

更何况,正如约翰·斯图尔特·密尔所言:“迄今为止发明的所有节省劳动力的机器没有减轻一个人的辛劳。”如今看来,依旧如是:高铁与飞机让出行更快,却使出差愈加频繁;微信让沟通无界,但也让我们的休息时间随时被工作侵入。技术看似解放了人力,却往往消解织就一张更密、更紧的网,将我们裹挟进永无止境的忙碌之中。

正好看到许知远最近接受《单读》的访谈,有一句活深得我心:“我最喜欢看到的,就是人有人能做的事情,工具有工具能做的事情。”工具是我们的助手,不是我们的替代品;我们要善用工具,但不能把自己变成工具。

心急吃不了“热龙虾”,须知好饭不怕晚。无论时代如何发展,这个世界最终奖赏的,都会是那些靠真本事吃饭的人。

出租出售 13946092977



出租库房 库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。

18904515815 15846048899 百业信息 13946092977

金福来全屋定制 家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。

工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线 18904515815 15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告 受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室 刊登 84681180 15004697804 电话 13613600156

# 在爸妈跟前过一个“受宠”的春节

豫荒斋主

过节了,独自一人上妈家待一天,住一宿,不带媳妇儿,更不带孩子。

原想是一年难得陪老人,每周一次回家吃饭总是进屋吃现成,摆筷就走。每周陪老爸洗澡虽是雷打不动,但久了,感觉更像走程序、接任务,总是太忙,少了交流。今年就想听妈唠唠叨叨,给爸剪剪指甲。于是,我自己陪了

他们一天。

爸也不糊涂了,妈嘴角咧老大,娘俩唠到十二点。家里真解压啊!在这儿,我不再想工作,不是丈夫,更不是严父,我是妈的娃儿,太幸福啦!

喝中药,妈给热好,一手擎到你被窝前,一手拿个刚炸的果子,“一口气喝,别喘气!”“吃这个果子压压苦味儿!”哎呀,这在家里油炸物是媳妇儿

严控的,在这偷吃真幸福!

妈一早给拌手擀面,一口气吃三碗。那口人间满足,那空碗管添,真不想去早上秤的事儿了。天大的事儿抵不过妈的一碗面,抗饿、顶劲,这碗面垫底,咱啥也不怕!也不必考虑早起,想几点起就几点起。

“咱明天几点起来吃早饭?”妈问。“十一点!”妈一边嗅着一边笑“懒

死了”。我突然觉得,也该让我娃睡到自然醒,被人宠太爽啦!

活儿也不用干,碗更不刷,妈擦地我就呵呵乐。在家可不行,得给干活儿的媳妇儿提供情绪价值。咋地?在妈家就这么自在。

如果你累了,卸下所有面具,也放空一天回家,当一天妈宝儿。趁着妈在,这个岁数,这是顶奢侈的事儿啦!

# 上山拉烧柴

杨贵强

偶然间想起好多年没有在树林里头溜达溜达了,趁着这个周末上午有暖阳,我特意来到离居住小区不远的小树林看雪,却意外地看到了爬犁的痕迹,对!就是人拉的那种爬犁。记得上世纪七八十年代,在林场居住的人家,普遍没有现在的大车小辆,个别人家里能有架手推车就不错了。为解决肩扛背驮的麻烦,每家都习惯用木头做几只爬犁。冬天用爬犁拉东西,既省劲儿又拉的多,每月去粮库领粮、去山里拉柴火,都用这种爬犁。

我就出生于上个世纪七十年代初,从小在林场长大。当时林场住家过日子取暖做饭都是靠烧木头片子,打烧柴、拉烧柴、劈烧柴的活儿,自然落在我

们这些半大小子身上。我记得自己从八九岁起,就跟着父亲和哥哥姐姐上山拉烧柴。当时家里有七口人,每年还要养头猪贴补家用,所以烧柴用量很大。一到放寒假,白天就拉着爬犁,到离家五六里地的树林里捡烧柴,一直要干到三月一日新学期开学为止,把一年用的烧柴都拉回家,劈好,码成“一溜一溜”的柴火垛。

有时候劈松木老杆时,偶尔会劈出几条白胖胖的松木虫,拿到取暖的炉壁上烤,烤到金黄色并散发出浓郁的香气,那简直就是人间美味,让我们这些小孩子直流哈喇子。值得一提的是,那个年代在林场看谁家是不是过日子人家,首先要看的是谁家的柴火垛是否码得齐整,码得多……



冬天拉烧柴的日子一直持续到到20岁参加工作以后,我记得妻子和我相处对象时,有几年冬天到我家串门,我还硬拽着她去山里拉过几次烧柴,弄得我父母直不好意思。直到现在一提这事,妻子还嘲笑我傻了吧唧的。

如今几十年过去了,我早已离开了林场,住在集中供暖的楼房里,再也不用上山拉烧柴了,但跟着老父亲拉烧柴的许多情形却深深地刻在脑海里……

今天在林子里再次看到爬犁的印迹,不由得想起曾经的过往。写下这些文字是对四十年前那段岁月的怀念,更是对过世十个月的老父亲的缅怀……

## 征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:sh-bxxy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

# “一斤赘肉换一斤牛肉”让全民健康更具烟火气

生活报评论员 孙秀峰

谁也没想到,无锡市梁溪区山北街道的一则招募令,能在这个春天火爆出圈。三天报名2400人,男女老少争着去称重——不为别的,就冲着那句直白到家的口号:减掉一斤赘肉,换回一斤牛肉。

网友戏称:电影《西虹市首富》的“脂肪险”居然照进了现实。但仔细琢磨下来,这种充满戏剧感的“砸钱买人减肥”活动,其实是在全民健康的宏大目标下,一场充满烟火气的社会实践。

国家卫健委联合16个部门启动“体重管理年”,到今年已是第三个年头。从医院开设减重门诊到各种场所纷纷配置体重秤,可以说大环境把桥都搭好了,剩下的问题就是老百姓愿不愿意走上去。

山北街道的牛肉,就是那张“过桥票”。

减肥难,难在哪儿?难在过程的漫长与煎熬。今天跑五公里,明天体重秤上数字依旧;这周天天吃草,下周腰围居然不动。传统的健康宣传,横幅拉一拉、传单发一发,道理都对,但总觉得还差点什么。你说“为了健康,控制体重”,居民

点头说好,转头该吃吃该喝喝。不是大家不懂事,而是太遥远的目标,终究抵不过眼前的一碗红烧肉。

山北街道这一招,把遥远的目标具象成触手可及的奖励,把延迟满足变成了即时收获。一斤付出,一斤回报,看得见摸得着,甚至能闻着香味。从“要你健康”到“你要健康”,有时候就差了一块牛肉的距离。

但是话又说回来,大家所图的真是几斤牛肉吗?耗时一个月甚至几个月,费尽辛苦减掉十斤八斤,换来的不过是几斤牛肉。如果单纯算投入产出比,这笔账怎么算都不划算——付出的汗水,远不是一块牛肉所能匹配的。

那为什么还有两千多人抢着报名?我想,牛肉只是个引子,真正让人心动的,是给自己一个“动起来”的理由。减肥这事,最难的不是怎么减,而是怎么开始。多少人年初立下flag,年底原封不动?缺的就是临门一脚的动力。而这场活动恰恰给了那一“脚”——牛肉不重要,重要的是它让人愿意站上秤,走进赛场,迈出第一步。一旦动起来了,邻

里相约夜跑、同事互相监督,这些“附带收获”反倒成了坚持下去的理由。

山东德州有小区把减重和物业费挂钩,晚饭后邻居结伴走路成了新风景;成都公司和员工签“对赌协议”,最高一人拿到4000元奖金。这些看似花哨的操作,其实都在做同一件事:把枯燥的健康管理,变成一个有人陪、有人盯、有人一起较劲的互动游戏。

说到底,成年人缺的不是减肥的道理,而是一个让自己“不得不动”的契机。无锡这场活动所给予的,正是这个契机。

不过,契机只是起点,怎么走才是关键。如果这场热闹最后变成单纯的“数字竞赛”,有人为了凑斤两走极端,用盲目节食、乱吃减肥药去冲数字,那就背离了健康的初衷,甚至可能伤了身体。好在主办方不是没想过这层。规则里写明白了:封顶20斤,严禁不健康减重方式,报名门槛卡在BMI≥23或腰围超标——不是鼓励越瘦越好,而是奔着“超标”人群去的。这些细节说明,这不是一场简单的“以肉换肉”,而是有底线、有分寸的健康干预。

说到底,山北街道这把火,烧出的是一个老问题的新解法:公共政策怎么落地,才能让老百姓愿意跟?过去我们习惯“我说你听”,道理讲尽,效果有限。现在看,用听得懂、愿意跟的方式,把宏大叙事拆解成身边红利,把政策语言翻译成生活语言,才是真功夫。

当然也要看到,这场挑战赛所面向的人群终究有限,只有社保在辖区的在职人员才能参加,大量跃跃欲试的人群被挡在门外。但是它最大的价值不是让两千多人换到牛肉,而是给更多地方打了个样——原来全民健康活动还可以这么搞。各地不妨借鉴这种思路,把健康激励融入日常生活的不同场景,让减重不再是冷冰冰的数字,而是热气腾腾的互动,让更多人愿意迈开腿、管住嘴。

说到底,健康是每个人自己的事,但把它变成全社会共同的事,意义就不一样了。一个人控制好体重,是对自己负责;当越来越多的人开始控制体重,“健康中国”就不再是挂在嘴边的口号,而是藏在每一次科学运动,每一顿均衡饮食里的现实。