
从清华毕业做科普10年，我如何对抗AI

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/42128.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

从清华毕业做科普10年，我如何对抗AI。编者按

“或许在人类最后的创作时代里搞写作，也挺浪漫、挺酷的。”

近日，首届全国科普创作者大会“AI与科普创作：人机共创的边界与未来”分论坛上，从清华大学毕业的刘艾奇讲述了自己与人工智能（AI）交织10年的职业成长道路。

刘艾奇，网名“laq是只仓鼠”，全网粉丝逾百万，音频节目《科学大白话》累计播放量超500万。

他曾因阿尔法狗的出现选择了“不会被量化”的写作为生，又因AI“入侵”创作陷入虚无，给自己“找了个班上”。

创作热情被稀释、内容遭“AI洗稿”、真伪信息混杂、谣言治理成本增加……这是他和许多创作者共同面对的时代难题。

随着AI大模型的快速迭代，焦虑更甚，可他又一次做出了不一样的选择——回到起点，老老实实写作，且不断校准创作与AI的边界。

刘艾奇接受了《中国科学报》的采访，他说他没有逃避技术，只是提醒自己：需要守住对人的信任、对表达的忠诚，以及面对面交流的温热。

以下是他的自述，愿每位创作者都能在算法的洪流中听见自己的声音。



刘艾奇作科普报告。作者供图

成为作者

2016年，阿尔法狗横空出世横扫围棋界的时候，我正准备离开清华大学。

有个画面我一直记得：毕业聚餐时，我和几个朋友围坐着，聊的都是那个赢遍了人类顶尖棋手的程序。实验室里常年有一种焦虑——实验做不出来是常态，被“老板”批评也是常态。那天我意识到，程序化的实验研究，或许也是被AI取代的那一类工作。

于是我告诉自己，要选一个不容易被量化的工作。我选择了写作。

我从小就是一个爱写故事的人，小学时曾装病请假，回家读鲁迅。那时候很多内容看不懂，只是觉得，人还能把文章写得这么带劲，真酷！

我至今记得8岁时看鲁迅《失掉的好地狱》，故事中的魔鬼说：“朋友，你在猜疑我了。是的，你是人！我且去寻野兽和恶鬼……”

高中时我担任文学社社长，“中二病”发作，疯狂地迷恋上了荒诞主义——《秃头歌女》《等待戈多》之类。我那时还会每天写一篇脑洞小故事，只有同桌的女生喜欢看。

2012年，我以696分考进清华大学生命科学学院生命科学与技术专业。大一就进了一个很了不起的结构生物学实验室，此后几乎整个本科时光都是在实验室度过的。每天早上7点半到实验室，晚上11点半回宿舍，如果遇上收数据，通宵是常态。

在实验室的日子很焦虑，那种压力需要一个出口。于是我常常出了实验室就到医学院的一个小咖

啡厅，写完一则小故事发到贴吧。我那时很喜欢“科学怪谈”，素材几乎全来自实验室。我慢慢发现，在贴吧看我故事的人居然很多。这也给了我毕业从事写作的信心。

当时，清华门口有片拥挤的“城中村”，名叫水磨社区。因为租金便宜，非常拥挤，住的多是技术员、来做毕设的学生和博士后。我和一个朋友合租，一个月1200块。

好在那时我在知乎上逐渐有了些名气，那些“科学怪谈”给我带来了广告机会，每月的收入可以养活自己。

反复

2022年下半年，美国科罗拉多州博览会的一场艺术比赛上，一幅借助Midjourney（人工智能图像生成工具）生成的绘画，拿下了数字艺术/数字修饰照片赛道的冠军。这个结果直接惹恼了网上的一众艺术家。

在一次西山之旅后，坐在山下的饺子馆里，我和一位诗人、一位研究系统科学的老师一起讨论起了AI能否创造出人类的艺术。

我那时的观点其实是对技术发展乐观，而对个人创作悲观的。

ChatGPT出现之后，我整个人忽然变得空虚起来。创作能让我证明自己的存在感，如果写作都被AI取代，我的价值感将彻底消失。那时，我的创作到底是为了什么。

像堂吉诃德一般，我拿着长矛冲向风车，但风车不在乎。

我意识到AI开始消解我的创作欲望。我的应对办法是，给自己找个班上，这似乎可以求得某种确定性。

于是，我加入了科普中国。疫情结束后，我负责科学辟谣板块的内容，后来做了一段时间账号运营和活动策划，随后主导录制了科普中国创作学院的课程，教大家如何讲科普，一做就是两年半。

渐渐地，我看到了AI的另一副面孔。随着AI出现，谣言反而更多了。家族群里到处是“AI如何说……”实则是长篇大论的胡说八道，而且AI极其谄媚，它很少直接指出你的错误，即便觉得不对，还是会委婉地提醒你“也有一些道理”，再找出一些证据附和你的观点。有意思的是，我丈母娘在家族群发送的各种AI“养生谣言”，成了我辟谣工作的现实来源。

而AI对科普本身的贡献很有限。找资料、写文章看着有用，实际上幻觉一大堆——科学领域越专，AI编造的概率越高。因此，打着科普旗号用AI批量生成内容，成为一件很危险的事。

尽管今天的AI大模型迭代很快，能力提升也很迅猛，远远超出了我的预期，让我的焦虑更甚了，但我仍做了一个重要的决定——离开单位，重新回到一个独立写作者的状态。

有人可能会问：为什么会反反复复？

我想，其实AI并没有改变我的答案，而是我的答案越来越清晰了。

对“人”的信念

很多人问我：如今的AI，故事讲得好不好？我觉得问这个问题之前，得先问一个更基础的问题：它会说话吗？这是讲好故事的前提。

答案是“会”。2025年有一项研究，是瑞士苏黎世大学一个团队做的。他们在美国的Reddit论坛上放了34个AI机器人，只干一件事，诱导论坛上的用户改变观点。大家知道，网上的人是最难说服的，但AI成功了，说服了很多人的立场。最后统计发现，AI说服人的效率，是人说服人的3到6倍。

AI先学会了说话，然后开始学讲故事。

今年8月的一篇论文，展示了一个非常有趣的实验。科学家找了1682名成年人，就干一件事——读短篇小说。一共6篇，3篇人类写的，3篇ChatGPT写的，读完由人类受试者按创作质量和沉浸感打分。结果很扎心：AI写的故事，得分比人类高。

但实验里有一个例外，只要告诉受试者“这篇是人写的”，他的打分就会变高。这意味着什么？虽然我们实际上更爱看AI写的故事，但我们心里更相信人类，更相信对面是一个人在创作。这也是为什么一旦网友发现某个游戏文本是AI写的、某幅画是AI画的，会那么生气。不是东西不好，而是你背叛了信任。

既然人类偏爱贴着“人类标签”的作品，可给AI打的分更高，那么我们到底能不能分清创作者是人还是AI？

答案是“不能”。上述研究还做了另外两轮实验，招募了905名成年人，读两篇主题相似的小说，一篇人写的，一篇AI写的，然后猜哪篇是人写的。第一轮正确率40%，第二轮52%。也就是说，人类的辨认能力小于等于抛硬币。

更有意思的是，那些自以为更懂文学的文学爱好者，辨别力反而不怎么好；倒是经常使用AI的人，因为熟悉AI的文风，更有辨别力。

我们更希望创作者是人，但我们已经分辨不出对面是人还是AI。我们陷入了一种困境。

但困境里也藏着答案。AI可以写出评分更高的故事，可以骗过许多读者的眼睛，可它始终无法替代一件事：我们对“人”的信念。

把创作归于自身

想通之后，我反而觉得：或许在人类最后的创作时代里搞写作，也挺浪漫、挺酷的。

于是我重新思考一个问题：文学性到底是什么？

大一那年，我选修了一门理解文学的课程。那时我相信一个观点，文学性的核心在于打动人。你可以说它触动了灵魂，也可以说它触动了神经细胞，总之它要触动我。

那么，在AI创作的时代，我读一篇AI创作的文章被打动了，它有文学性吗？我觉得有，至少在读

者层面，文学性是存在的。所以文学性正在从“作者-读者”共同构建，变成交还于读者、交还于那个体验的人。

而对创作者来说，哪一个不是表达欲爆棚的人？作者不光渴望诉说，也渴望被阅读。如果让他突然失去读者，他肯定会落寞。但他终究会适应，只要他的表达欲没有彻底消失。

韩愈讲“不平则鸣”，从文学上看，我对这世界有话说，所以我说出来。当我的表达与大众的声音一致，大家会看到我；当我的表达与时代的声音一致，我会被时代记住。这种创作的欲望，在AI时代尤其重要。

既然如此，我作为作者能做什么？我的答案是创作归于自身。AI的文学性已经交给了读者，我不能写我自己想写的话，发出我自己的声音，完成我自己的一次情感之旅？把一切视角归于自身，反而能避免被AI侵蚀。

同时我们必须厘清AI使用的边界。如果AI帮我设计剧情、构思脉络、写完大框架，到底在哪一步我的作者身份就丢失了？

目前，我使用AI辅助写作只做一件事：提供可查询的客观信息。至于创作性的参与，无论是科普文章还是科幻小说，我都害怕使用AI。

还有一个我会坚持的方向，是线下。AI时代，人类依旧渴望面对面交流，这是演化刻在我们身体里的。过去一段时间，作者的线下交流活动一度被“嫌弃”，因为流量有限；可我恰恰认为，线下是AI难以影响的净土。

把文学性还给读者，把表达还给自己，把人还给面对面。这大概就是我的抵抗。

不要把成年人的AI焦虑投射给孩子

最近，我连载多年的少儿科幻推理小说《仓鼠大侦探》系列马上就要完结了。我把很多生命科学、AI、逻辑推理融入侦探故事里，还算是受到小朋友们的喜欢吧。

去年，我带着自己的作品和科普报告走进了不少中小学校，而就在各种科学主题中，所有学校几乎清一色选择了AI。

2025年《中小学生使用生成式人工智能的特征、风险及对策——基于对全国七省（市）8563名中小学生的调研分析》的调查数据显示，城镇中约63.7%的小学生在用AI，而农村的比例是60.2%。AI对这个时代的影响，可能比我们想象的还要深。新一代的孩子们，已经习惯使用AI了。

那么，孩子们究竟如何使用AI？他们的回答大多是辅导作业，有些是帮助查阅资料，有些干脆就是快速寻找答案。

懒惰是生物共有的一种节能策略，而AI恰恰是便捷的、省事的。对低龄人类来说，过度依赖AI，很容易把自己的思考和训练都忽略掉。

据我观察，很多家长都把AI当成正向工具鼓励孩子使用。背后一个原因或许是，家长把自己对AI的焦虑投射到了孩子身上，AI冲击了他们的生活、他们的时代，于是很自然地把这份不安转嫁给

孩子，生怕孩子落下。

但我的观点可能和很多家长相反，因焦虑而让孩子早用AI，没有必要。过多依赖AI，反而可能让孩子用不好AI。

其实，想要更好地使用AI，人需要养成很多逻辑和技能才能驾驭它。但如果在养成技能的年纪，AI替孩子完成了这一过程，孩子很难真正具备这些技能。技能缺失之后，最终也用不好AI。怕孩子输在起跑线上，反而容易让孩子输在起跑线上，就是这个道理。

所以，不要有太多的AI焦虑，如果你相信AI一定是未来方向的话，那么我们终究会习惯与它相处。而那时的AI，也一定是属于大多数人的，它的学习成本和使用成本都不会太高。

（本报记者胡珉琦采访整理）

《中国科学报》(2026-09-18第4版文化)
作者：刘艾奇 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发