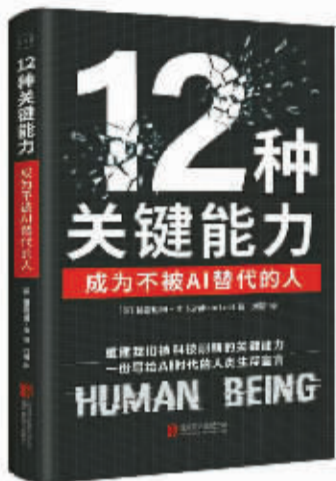


书评

真正的危机不是被AI取代 而是我们的主动放弃

——读《12种关键能力：成为不被AI替代的人》有感

□陈晓旻



随着人工智能的发展，人们讨论最多的问题之一，便是机器会不会取代人类？会不会有一天，我们的岗位被算法吞没，我们的价值被代码覆盖？

面对这份焦虑，《12种关键能力：成为不被AI替代的人》这本书，提出了一个更尖锐、也更值得我们停下来认真思考的问题：在人类担心被机器取代之之前，我们是否已经开始主动放弃自己的能力？

该书的价值就在于，它把矛头从外部转向了内部，从“技术的威胁”转向了“人类的自我放弃”。

● 技术越高效，人类越被动

作者格雷厄姆·李并非技术的反对者。他坦言，“有很多事情我们不愿意去做”，技术带来的效率解放了人力，也释放了创造力。但问题的关键在于边界的模糊：当技术从“工具”变成“拐杖”，从“辅助”变成“替代”，我们便在不知不觉中交出了主动权。

这是一个令人不安的悖论：技术越高效，人类越少使用自身的能力；能力越少使用，就越依赖技术。当依赖变成惯性，退化便在悄然发生。

比如，我们很少主动认路了，因为有导航App；我们不愿用脑记忆了，因为搜索引擎随时待命；深度阅读变成奢侈，面对面深谈变成负担，亲手制作某样东西的体验越来越稀薄。我们变得越来越像“操作员”——点击、滑动、等待响应——而不是生活的主人。

这种被动不仅体现在日常行为中，更渗透进我们的认知习惯。遇到问题，第一反应不是自己思考，而是“搜一下”；我们不再主动寻找信息，而是被动接受算法投喂的内容。自主提问、独立筛选、批判性思考的能力，正在我们看不见的地方悄悄萎缩。

书中特别提醒了一个容易被忽视的现象：当工作流程越来越多地被软件和AI接管，从业者只需点击预设选项、执行标准化步骤时，人类自身的判断力、创造力、甚至“出错后自己找原因”的能力都在萎缩。我们担心被机器取代，却没意识到，“取代已经在工作的缝隙里悄悄完成了”。

● 12种能力：进化留给我们的“家底”

那么，我们究竟在失去什么？

书中梳理了12项关键能力：导航、运动、对话、独处、阅读、写作、艺术、手工艺、记忆、做梦、思考和时间感知。作者认为，这些不是简单的“技能清单”，而是人与世界建立真实关系的方式，是进化数百万年留给我们的“家底”。

书中讲述的故事令人震撼。波利尼西亚航海者不借助任何仪器，仅凭星辰、海浪、风向和飞鸟，就能在太平洋横渡数千公里。他们使用的“Etak”心理导航术，融合了对天文学、气象学、海洋学的深度理解。而今天，我们无论去哪儿都要跟着GPS的指令，连自己身在何处都不再关心。

墨西哥的拉拉穆里人被称为“轻盈的人”，他们的日常出行、放牧、联络都靠奔跑。族人玛丽亚·洛雷娜·拉米雷斯穿着草编凉鞋，在超级马拉松赛事中击败数百名专业选手。人类天生具备长距离奔跑的潜能，只是久坐的现代生活让它沉睡了。

在关于艺术与手工艺的章节，作者认为数字工具虽高效，却可能让我们绕过感受与思考的过程，使艺术创作变得生疏和表面化。而在艺术表达中，纯粹的个人感受和思想深度是AI无法复

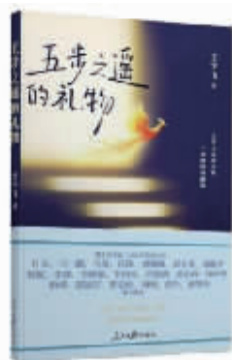
制的。真正的艺术能力在于将内心的复杂感受与思想，通过独特的方式表达出来，这正是我们在数字时代不可替代的价值核心。真正的“手工艺”是身体、大脑与材料的深度对话，这份“匠心”——人作为创造者的主体性、能动性，是AI不可替代的。

当搜索引擎和电子设备成为我们的“外挂大脑”，我们不再需要亲自记住大量信息，这种依赖正导致核心记忆能力随时间推移迅速退化。而主动记忆的过程是体验、思考和内化的关键，它塑造了我们是誰，让我们拥有超越即时获取的深度和思辨能力。

作者在每个章节都以讲故事的方式展开阐释，每章文末都配有详实的实践指南，给出具体、易于执行的实操方法：从减少GPS依赖、恢复步行通勤，到重拾纸笔书写、练习主动阅读，再到每天留出15分钟的“无屏幕时间”、带着问题入睡让大脑在梦中连结答案。这些建议不是为了拒绝技术，而是为了重新唤醒沉睡的能力，重新建立人与世界的真实互动。

也许，技术时代的核心问题，不是“机器会不会取代人类”，而是人类是否还保有独立行动和思考的能力。

书市扫描



《五步之遥的礼物》

作者：王宇飞
出版社：人民日报出版社
出版时间：2026年5月

本书通过电影化叙事方式勾勒人间百态，描摹青年站在人生路口的彷徨与坚守、孤独与自愈，将北京中轴线的驻足观感、大运河畔的采风体悟、都市深夜街头的实拍触感，融入字里行间。其中既有对个体命运的描摹书写，更有对成长抉择、职场浮沉的叩问与思考。



《河西走廊》

作者：胡成
出版社：广西师范大学出版社
出版时间：2026年5月

本书既有长风卷过河西旷地的疏朗开阔，也有旧影猝不及防撞入眼底的柔软刺痛。作者用双脚丈量行程，从兰州到敦煌，沿途的风沙、公路、古迹与生活日常悉数收拢笔下。这是一场沿着河西长廊多维度的漫游，更是一次夹在山川褶皱与岁月缝隙里的深情回望。



《食样翻新》

作者：朱振藩
出版社：三联书店
出版时间：2026年5月

本书收录了作者亲尝近百种中华美味的饮食小品文，话题纵贯美食起源、食材关键、制法要诀、名流典故等，从市井小吃到宫廷珍馐，从家常风味到宴席大菜，可谓包罗万象，令人眼界大开。品读纸上饕餮盛宴时，领略中国饮食文化的深厚底蕴与蓬勃魅力。
戴骏华 文