



AI 副作用把你逼到“脑炸”

如同新手开法拉利,开得快,但也易失去控制

让人工智能处理机械重复的任务,把时间和精力投入创造性工作,或者早点下班回家陪伴家人?上述美好愿景尚未完全实现,不少人却体验到让人工智能替自己工作的副作用:精神疲劳、难以集中注意力,即专业人员俗称的“脑炸”。

“脑炸”给人一种大脑嗡嗡作响的感觉,令人精疲力尽、难以集中注意力。研究人员说,与号称让人工智能替自己干活儿、让自己专注更有意义工作的论调相反,与人工智能“共事”反而会让自己在应付多项任务时陷入手忙脚乱。这种精神紧张成为不可忽视的成本,主要表现为错误增多、决策疲劳以及燃起辞职念头。

据法新社30日报道,由于人工智能尤其擅长快速编写代码,“脑炸”受害者目前主要集中于软件开发工作人员。名叫西丹特·卡雷的软件工程师在博客中写道:“残酷的讽刺是,相比人工编写的代码,人工智能生成的代码要更仔细地检查。”

不同于只是让 ChatGPT 或 DeepSeek 等模型生成简单信息,利

用人工智能完成任务意味着持续同时对多个模型予以管理。美国一家人工智能新创企业创始人本·威格勒说,需要对履行任务的众多人工智能模型予以切实“看护”,这对人类的认知能力构成一种全新的负担。

另一方面,在可能加快工作进程的愿景激励下,利用人工智能完成任务的技术团队容易丧失时间概念、每日工作时间延长甚至熬夜。多名接受采访的音乐家和教师说,用人工智能工作时得挣扎着为自己的大脑按下“暂停键”,免得整晚都停不下来。加拿大一家企业的程序员亚当·麦金托什记得,自己曾连续工作15个小时,调试人工智能为一款应用软件编写的2.5万条代码。“最后,我感觉再也无法编码了,”他说,“我变得易怒,不想过问基本的生活问题。”

据美国《哈佛商业评论》3月刊发的一项研究结果,这正是遭遇“人工智能脑炸”的症状。这项研究由波士顿咨询公司对美国1488名全职人员展开调查,将“脑炸”定义为“因超出认知能力过度使用或监管

人工智能工具而引起的精神疲劳”。这种症状因监控或同时应付多个复杂人工智能系统应接不暇而发作,造成“信息过载”。

除了“脑炸”,“工作泔水”是使用人工智能的另一副产品。据《哈佛商业评论》2025年秋天发表的一篇报告,“工作泔水”指由人工智能生成的大量无意义的备忘录和推介演示材料,工作人员为纠正其中错误不得不额外工作。

参与撰写上述两篇报告的心理学家加布丽埃拉·罗森·凯勒曼说,“工作泔水”相当于“认知投降”,即工作人员丧失动力,让人工智能完成任务却对结果毫不在意。“脑炸”则与此相反,人们尝试跟上人工智能的节奏,但却令大脑疲劳。

不过,“脑炸”研究报告的作者之一、波士顿咨询公司总经理马修·克罗普认为,由于人工智能技术是人类从未使用过的工具,使用者出现“脑炸”症状可能是暂时现象。就好像让刚取得驾照的人开法拉利,尽管能开得很快,但也容易失去控制。

新华社专特稿 袁原

防范伊朗打击 中东两所美国大学转线上

伊朗两所大学遭美国和以色列空袭后,伊朗伊斯兰革命卫队将以色列境内大学及西亚地区的美国大学列为“合法打击目标”。黎巴嫩和约旦的两所美国大学29日宣布,临时转入线上模式,以防伊朗报复。

黎巴嫩贝鲁特美国大学29日发表声明说,该校30日和31日将临时改为线上教学。声明说,眼下暂无证据表明该大学校区及附属医院受到直接威胁,但出于谨慎考虑,今后两天将转为线上模式,上课和考试都远程进行,只有核心人员例外。贝鲁特美国大学是中东地区最具声誉的高等学府之一,始建于1866年。

约旦马代巴美国大学29日同样宣布,该校从即日起至4月2日改为线上教学。

伊朗伊斯兰革命卫队29日经由伊朗媒体向美国政府发布通牒称,限后者在德黑兰时间30日12时(北京时间16时30分)前发布官方声明谴责轰炸伊朗大学,否则将对该地区的美国高校发动报复性行动。

除了有美国背景的独立大学,据法新社报道,中东地区还有多所美国高校设立的分校区,如纽约大学阿布扎比分校、得克萨斯农工大学多哈分校等。

新华社微特稿 王宏彬

应对能源危机 埃及调低夜晚“亮度”

为应对中东战事导致的能源危机,埃及政府从28日开始采取一系列旨在节能的“非常措施”,包括要求商店和餐饮场所提前停止营业,调暗街灯和广告灯牌亮度等。

这些暂定持续到4月底的措施要求商店和餐饮场所工作日关门时间不得晚于21时,周末及法定节假日可延长至22时。此前,埃及的商店、餐馆和咖啡馆通常每天营业到22时后。

不过,超市、面包店、药店以及机场、港口、火车站和酒店内餐饮场所的营业时间不受上述临时措施限制,首都开罗、卢克索等旅游目的地也不受限制。

据路透社报道,埃及还将采取其他多项节能措施。埃及总理马德布利28日说,埃及将放缓高耗能大型项目建设,政府用车燃料配发量减少三成。另外,政府还要求服务和制造业以外的公共和私营机构4月实施每周一天居家办公措施;若战事持续,这项措施可能延长,居家办公天数可能增加。

美国和以色列2月28日对伊朗发起大规模军事行动以来,全球能源运输要道霍尔木兹海峡航运严重受阻,波及能源市场、海上运输和全球供应链,埃及也受到冲击。

埃及电力供应以火电为主,占总发电量的87%。国际能源署数据显示,天然气是埃及火力发电主要燃料,天然气发电量占埃及总发电量的76%。

埃及曾经是中东地区的天然气出口国,但由于老气田产量下降和新气田缺乏投资,目前越来越依赖进口天然气以满足不断增长的国内需求。

新华社微特稿 欧飒



日前,由澳门特区政府文化局等联合主办的2026澳门国际幻彩大巡游举行。

新华社发

就自卫队官员强闯中国使馆事件召开临时会议 日本警察厅长官:该案件“极为特殊且严重”

新华社东京3月30日电(记者陈泽安 李子越)日本警察厅30日就自卫队现役官员强行闯入中国驻日本大使馆一事召开临时会议。警察厅长官楠芳伸在会上说,该案件“不应该发生”“极为特

殊且严重”。

楠芳伸表示须防止此类事件再次发生,并要求彻底做好警卫工作。

日本国内设有各国使领馆的12个都道府县的警察局警备负责人等约70人出席会议。

24日,日本陆上自卫队三等陆尉村田晃大携刀翻墙强行闯入中国驻日本大使馆。对于这一令人震惊的事件,日本政府目前仅以“令人深感遗憾”来回应,引发各界不满。

国航客机抵达平壤 中朝间客运航班恢复运营

新华社平壤3月30日电(记者王超 王天僚)中国国际航空公司一架从北京飞往朝鲜首都平壤的客机30日上午抵达平壤顺安国际机场,标志着国航中朝间客运航班正式恢复运营。

中国驻朝鲜大使王亚军等使馆外交官到机场迎接搭乘该航班赴朝

的旅客。

王亚军对乘坐复航航班抵朝的旅客表示,此次国航航线复航是中朝航空运输合作的一项重要事件,将架起两国进一步增进友好往来、民心相通的桥梁,为促进中朝人员流动、经贸合作与人文交流注入新动能。

王亚军说,至此,中朝之间公路、铁路、航空已实现全面复通。

一名旅客表示,对乘坐该航班感到十分荣幸和高兴,航班全程飞行平稳舒适、体验完美,相信这条航线的复航将为中朝人员往来带来更多选择和便利,为促进中朝关系发展发挥积极作用。