电话/89995832 E-mail/715649703@qq.com 编辑/王佳欢 版式/刘佳利 校对/王宏伟

XINQINGNIAN

青年说

当AI让“眼见不再为实” 我们拿什么守住真实？

作者简介：俞漩，嘉兴大学汉语言文学专业学生，希望通过文字，书写更多关于成长与美好的真切回响。

■俞 漩

前不久，山西网安通报多起AI造假案件引发热议：不法分子利用AI仿冒名人带货、编造太原火灾、大同爆炸假视频引流造谣。今年5月，全国AI换脸诈骗话题刷屏，一季度同类案件同比暴涨300%。曾经“眼见为实”的生活准则在AI技术冲击下摇摇欲坠，一个尖锐的时代命题摆在所有人面前：在眼见早已未必为实的当下，我们该如何守住真实？

《2025年AI虚假信息报告》显示，近一年来，全球AI生成的假图片数量暴涨了近三倍，超六成的虚假内容靠着逼真的画面在网络上肆意传播，误导大众。雷军现身苹果发布会、马斯克手持老干妈罐头等离谱画面，仅凭肉眼根本难以分辨真伪。可见，光靠肉眼分辨真假在如今早已行不通了。

这些以假乱真的AI内容，带来的影响远比我们想象的更深远，既波及现实生活，也侵蚀着我们的内心。

如今，AI虚假信息早已突破虚拟边界，酿成真实的危害。2025年9月，有人利用AI翻炒旧闻，编造“大连燃气管道泄漏爆炸致3死6伤”的虚假信息，引发当地居民集体恐慌，造谣者最终被行政拘留。更早之前，还有人利用AI合成“峨眉山人猴大战，猴王被击毙”的拼接视频，编造冲突事件，误导公众认知。更隐蔽的是，AI拟声诈骗、伪造不雅影像的案例层出不穷，有人被AI模仿的亲友声音骗走毕生积蓄，有人因AI合成的虚假内容名誉尽毁，虚拟造假最终都变成了现实里的财产损失与权益侵害。

同时，它正在悄悄瓦解整个社会的信任根基，影响我们每一个人的生活。世界经济论坛《2026年全球风险报告》已将AI虚假信息列为全球主要短期风险之一，它不断加剧社会对立，让人们陷入普遍的认知焦虑。当照片、视频、语音都能随意伪造，我们不再轻易相信新闻报道，不再信任眼见为实，甚至对身边的人和事产生无端猜忌。哈佛医学院的研究人员就曾警告，长期接触这类虚假内容，会让敏感人群的妄想倾向不断强化，慢慢分不清现实与虚构。久而久之，我们不仅怀疑外界，甚至会动摇对自身记忆、集体意识的认知，整个社会都可能会陷入“看什么都很假”的迷茫与不安中。

或许，很多人会焦虑不安，但其实，我们不必陷入技术恐慌。技术从来都是一把双刃剑，AI能帮我们修复旧照片，留住珍贵的回忆，但也有人利用它恶意合成、编造虚假信息。技术本身没有对错，关键在于使用技术的人，在于规范使用、理性对待。

在这个真假难辨的时代，守住真实靠的不是更敏锐的眼力，而是更清醒的头脑，跳出“看见即真相”的思维陷阱。法国哲学家笛卡尔说：“我思故我在。”面对网上的图片、视频，不妨先别急着被情绪带着走，先试着找一找它的原始出处，用搜图工具溯源看看，再去官方渠道、主流媒体上交叉核对，别只盯着单一信源不放。哪怕画面再逼真，也多留意光影、倒影、背景、文字这些细节，AI难免会在这些地方露出破绽，更别忘了多问自己几句：“这信息来源靠谱吗？逻辑说得通吗？有没有合成造假的痕迹？”

这就是媒介素养：不被直观的画面带偏，不被一时的情绪左右。同时，我们也看到希望，中国已出台《人工智能生成合成内容标识办法》等法规，要求AI内容添加标识；主流平台也在建立虚假信息核查机制。未来，当所有AI生成的内容都能带上明确的标识，就像食品印有保质期一样，虚假将无处藏身。

从黑白照片到数码摄影，从简单修图到AI生成，人类记录世界的方式一直在变，但我们内心对真实的追求从未改变。AI可以复刻出逼真的画面，却替代不了离家时父母牵挂的眼神；可以模仿所有细节，却替代不了站在山顶看日落的震撼，替代不了生活里每一个真实、温暖的瞬间。

身处真假难辨的智能时代，不必畏惧技术变革，只要普通人常怀思辨之心，法律法规筑牢制度之墙，我们便能冲破虚假迷雾，守住真实，锚定真相。

旧夏声慢

■杨晓杰

孟夏时节，麦子收割完，田里总会遗落些许麦穗、麦粒。一束束的麦穗，母亲会趁着天晴的日子，将它们都捡来，晒在地上。而那些麦粒，大多嵌在泥地间，一粒一粒也拾不尽。风一吹，麦香飘进了鸟儿的鼻孔里，它们顺着香气飞下来，将麦粒一一食尽。

夏日的雨，是频仍的，淅淅沥沥，天空似有个窟窿，怎么也下不完。雨丝落在田里发出细碎的“滋滋”声，就像家中蚕房里的蚕儿，在轻轻啃食着桑叶。村庄里的斑鸠最是吵闹，它们不顾绵绵的夏雨，站在老树上发出短促而频繁的“笃笃”声。

夏季，母亲起得比以往更早一些，天尚未全亮便已经出门干农活了。母亲常说：“要赶在太阳出来前干活。”此刻田里的茄子、番茄、扁豆等秧苗等着她去浇灌。对待作物要像对待孩子一样呵护，才能开花结果。这是农人对待土地、对待作物的态度。

田里“咕噜咕噜”灌满水后，家家户户便忙着插秧。

一日清晨，阳光还躲在氤氲的云雾间。“等等我！”我边说边卷起裤管，脱下拖鞋往水田里迈。父亲和祖父一人戴着一顶麦秆编织的凉帽，在水田里弯腰插秧，极少站起来歇一会。他们黝黑的脸、弯曲的背、布满老茧的双手、破了洞的汗衫，这一切在我眼中就是标准的农民模样。

那时的我，总爱上去凑热闹。他们却让我少干活，不要跟他们一样做一辈子的农民。年少的我并不懂，只知道自己多干些活，父亲他们就能多休息一会儿，陪我多聊一会儿。

我在水田里，抬头间，是一望无际的水田与碧蓝的天空。鼻息间，游走的是毫无渣滓的空气。这一切是那样的澄澈、那样的清明。

知了在河畔的榆树上“吱吱”地高唱着夏天，水中的鱼儿时不时“咕嘟咕嘟”冒出来吐个泡，鸭子在小河里摇头甩尾地嬉戏……

家中的母亲也未曾停歇。她忙碌地穿梭于闷热的织布机房里，机器“隆隆”的声响不曾间断。祖母在乡间的小卖部里吆喝着新上的冰棍，“绿豆棒冰、糖水棒冰……”

盛夏的傍晚，我与父亲在玉米地里掰玉米。经过白天的炙烤，此刻的大地干燥得似要开裂，踩上去发出“咔嚓”的声响，我却踩得不亦乐乎。父亲让我别玩，抓紧干活。掰玉米对父亲而言是个再寻常不过、再简单不过的活，我却总被玉米的叶片划伤手指。父亲见状，喊我去河边的樟树下休息。

在樟树下，有一个搪瓷水杯，内壁结了一层厚厚的茶垢，不知道积攒了多少日子。这杯子是父亲的。

我坐在樟树下，听着夏风在田野上发出的“呼呼”声，在樟树的树梢发出的“沙沙”声，在河面上发出的“哗哗”声。夏风的呢喃像无形的歌声交织在一起，将整个村庄都唱绿了。

父亲将掰好的玉米放上了三轮电瓶车后，朝我这边呐喊：“晓杰，过来看看西瓜。”西瓜地就在玉米地旁，我跑到父亲身旁，只见父亲弯着腰用手指关节处轻轻敲几下西瓜，再用手掌轻拍几下。父亲告诉我，只要能听到“嗵嗵嗵”的声音，这瓜便是刚刚好，若是变成了“噗噗噗”的声响，多半已经熟过头了。

我学着父亲的样子挑了四个我自认为不错的西瓜，一个一个紧贴肚皮抱着装到三轮电瓶车上。

我坐上三轮电瓶车，车子在颠簸的泥路上时而发出“哐啷哐啷”的声响。我背对着父亲，看到不远处的玉米地里还杵着一根根光秃秃的玉米秆子，便问父亲：“为什么不将这些玉米秆子一起拔了？”父亲告诉我：“等过阵子晒干后再带回家当柴火。”

一阵阵晚风拂过，将我的头发吹得根根竖起，夏风在此刻也有了模样。

回家后，我将西瓜放在井水里浸泡，等晚上吃过饭，将之“咔嚓”切开，一家人共享夏日的清凉。

吃完西瓜，消解了暑气，一家人并未歇息，借着月光又开始剥桑树皮、络麻皮……祖母说：“月光是免费的。”

月光下，劳作的声音与蝉鸣的声音此起彼伏，而水田里的稻苗正在发出一些我听不见的生长之音。

暖阳知意 潘成海 画

当时的月亮

■童君叶

花香拂过，我正坐在家人的电瓶车后座发呆，视野中忽地闯进一位高中女孩。

在她过斑马线的时刻里，望向我，彼此悄然对视。晚风轻扬，目光下是笑眼盈盈，在红灯停歇的间隙，我的记忆浮出水面，那时的她，轮廓清晰起来。

青春，说起它，跨年代的人促膝而谈都能轻易晃过几夜。桩桩件件，无所谓年龄，所有人都能在其中找到自己的记忆藏品。在我还是她的时候，周末回家会偷偷躲在房间里给MP3充满电，然后载着沉沉的音乐包裹向新一周进发。

“嘿，别睡啦！”睡眼惺忪，稀里糊涂被拖着起身，耳机里的歌还未唱完就被拉走了。

我和她，仅仅同班了半年，选完课后被分去不同的班级和楼层，难以再日复一日地挽着手，谋划夜晚去光顾哪位阿姨的窗口。但青春纯粹就在于，朋友在哪儿，我便去哪儿。花朵璀璨，莺飞草长实在美丽。诗里说得好：“况阳春召我以烟景，大块假我以文章。”待喧嚣散尽，便万籁俱寂。在没有老师督班的午后，总是跑去彼此的班级拉起对方的手出逃。窗外的景色雀跃许久，我们实在盛情难却。在湖畔石阶上，喜爱背靠背坐着聊天，青年时生命的质地如垂柳，柔软纤嫩，也易碎。还在用有线耳机的岁月，共享歌单见证情谊，她用校服蒙着眼靠在我的肩头酣睡，我喜欢被阳光晒透，总是清醒着。日光倾泻而下，树下发呆的人如梦初醒；鲤鱼一动一静间，上课铃打响，午后成幻影，谁分得清叮叮当当是我在唱还是歌在唱呢。

自习课前，她来找我，颇为神秘地拉我到草坪边，而后捧出一本已经包好书皮的粉色笔记本，那双漂亮的眼睛满溢灿烂。

“上学前逛礼品店，一眼看到它，立刻就想到你！封皮有一枚小月亮，你肯定会喜欢的！”

我如获至宝，紧紧抱住了她。

回到教室小心翼翼地翻看起来，扉页系着爱的彩带——她写下了两个人的名字。异班的空间壁垒，在此刻，因心的贴近而消弭无踪。

下了晚自习，便迎来大家最自由的时刻。三三两两，步伐轻快，去秘密基地埋些心事。有点不巧，我和她的宿舍也不在一层。有时下了晚自习顾不得放下自己的书包，先冲刺去她的宿舍。

“在泡泡面呢！”

“你怎么来啦！等我泡完一起吃！”

狭窄洗手间里显得有些拥挤，她艰难地从中脱身，还未站稳，一根耳机线递到眼前，音乐淌在夜色中，我迫不及待地想让她听我最喜欢的歌。来到阳台上，空间算是宽敞不少。掐着表谈天说地，到点了共享夜宵，一直是这套流程，从不腻。她习惯先扒拉一大口面往我嘴里送，当时的我们老想把自己觉得好的一切给对方，比如私密的音乐分享、口味极佳的泡面、文具店仅此一份的礼物。

而这样的会面不常有，放肆吸溜完食物，我们还会靠在阳台边聊天到凌晨，气温宜人，馥郁之气溢满校服，再裹件薄外套便够支撑一夜。靠在栏杆边，抬眼就能望见月亮，一人一只耳机，轻言细语畅聊，一切是这么好，刚刚好。“当时如果没有什么，当时如果拥有什么，又会怎样。”歌里倾尽青年时期的沮丧与明亮，一壶浊酒尽余欢，今宵别梦寒。

多少人曾在生命中来了又还，回头看，当时的月亮，依旧是我的月亮。

梅雨季

■金心怡

梅雨季如约而至。

不知是何缘故，想来许是年长几岁后，能更敏锐地觉察自然，邂逅嘉兴的第三个年头，还是这般真切地与梅雨季相“碰撞”。

除却被空调冷气侵占的地方，潮湿从四面八方涌来，弥漫着我的整个生活，从上到下、从前到后、从左到右。中午时分，天气异常闷、湿、热，气压极低，似乎就明示着雨一定会来，甚至马上就来。这时身上的“触角”格外灵敏，宛若刚从闷罐里捞出来一般，全身上下黏糊糊的，让人心里躁得很。

更何况雨没有规律可言，突如其来，洋洋洒洒地降临。刚开始是很细小的，而后又逐渐大起来，豆大的雨点，一颗颗的，击打着大地，没过多久，雨不由分说地又小了下去。就这样来来回回，似拉扯不清的冤家般，不知道什么时候结束，也不知道会不会结束。于是在户外，伞是一刻也不能离身的。

不喜欢雨天，还是潮湿的梅雨天，从小到大，我时常这样想。生活似乎在无意中多了许多绊脚石。不能开电瓶车，只能走路往返；衣服晒好几天也晒不干；身上总是湿答答的，一点也不清爽；个人的气压值不高，如同天气般阴晴不定……

结束了上午低效率的学习，撑伞去桂园吃饭，不料吃完饭出来，遇上大雨，哗啦啦、哗啦啦。虽知如此，却也无畏，直接大步往目的地走去。

尽管竭尽所能地想要让大伞笼罩着自己，但结果可想而知，我的裤子湿了一大片。

居然没觉得异常糟糕，脑海里轻描淡写：反正一会儿就干了。心里还庆幸，走至半路，雨渐渐小了，被淋湿的裤子面积不会再扩大。这雨可谓是来得快，去得也快，也算是被好运关照了一半。

我也渐渐放慢了脚步，直至停下，我的目光被学校里的黑天鹅和鸿雁所吸引，视线随之移动。黑天鹅舒展双翅，停留在它身体上的雨珠自然滑落，两者融合、分离都是那样理所应当。目光掠过鸿雁，恰见它留下一方自然的印记，与青草融为一色，我的嘴角不禁微微上扬。原来这一切都可以这般自然——生命与自然相融。在那一刻，我从未如此清晰地感知这个世界，感知眼前真实、动人、灵气的黑天鹅与鸿雁。

是的，那些瞬间，让我真切地迷恋这个世界。

或许，我没有那么排斥梅雨和梅雨季了，因为我离这个世界更近了一点，离我自己更近了一点。

大地自有道理，自然自有道理。

梅雨季的存在，可以是一种滋养。这时潮湿的心不会被发现，因为世界是潮湿的，你的“潮湿”也理所应当。迷茫、纠结、眼泪，是在自然中对韧性的浇灌。在这中间，可以自然而然地接纳自己。

梅雨季的存在，可以是另一种隐藏式的美。世界多姿多彩、广阔无边。别拒绝“新”，要发现“新”，拥抱“新”。要勇敢冒险，进而认知世界。尽情享受，进而认知自己。

大自然的梅雨季，实则充满了力量，这份在潮湿中修炼的韧性，或许能成为我们迎接艳阳天的底气。

等一天或几天的雨真正停了，太阳快要落山了，深吸一口气，发现空气焕然一新。微风吹拂，这独属于夏日梅雨季的清新格外珍贵。

潮湿的心在自然的微风吹拂中，也渐渐舒展开来，变得清朗而通透。

隔壁阿丁

■赵 璐

阿丁自我有印象起就是个沉默寡言的人。

他其实有名有姓，但没人在乎他到底叫什么，有个代号方便称呼便绰绰有余，也或许那些了解的人早都化作了尘土，除了他自己，已几乎无人记得。

阿丁祖上是富过的，他的青壮年时期无须为生计而奔波，可幸福就像指尖沙，不经意间就漏了个干净。他平凡地娶妻生子，不幸自此时躲在平静的日常后张牙舞爪，在他不甚宽阔的肩膀上烙下一道道刻痕，我和他只是寥寥几面，却也记住了，他的沉默、他的阴郁。

他也曾对儿子寄予厚望，哪怕儿子的不争气在很小的时候就初现端倪。他是个没怎么上过学的人，对着老师的一声声控诉只能无力地垂着头，领着儿子走在回家路上又一次次地被甩开手，转头又看见儿子拿着石块瞄准了一只小狗，被精准击中的小狗发出一阵阵痛叫，儿子却捧腹大笑起来，他紧紧攥起双手，一张嘴在种田技巧上或许能侃上几句，但对儿子的教育感到棘手，他只能干巴巴地来一句：“这么做不好。”儿子回过头，嫌恶地看他，语气里是天真的残忍，“为什么不行，很有趣啊。”话音轻飘飘的落在地上，风一吹就散了，却给他的生活附上了成百上千倍的砝码。

初中结束，他的儿子预料之中没考上高中，心安理得地在家坐吃山空，妻子胆怯懦弱，又对唯一的儿子无比溺爱，念叨着他还小，以后总能自食其力的。他似乎又拾起了一点希望，说不定儿子只是不擅学习，说不定……

希望是易碎的，是卖火柴的小女孩手里最后一根火柴，在看似美好的幻觉里，阴翳在他四周游弋。阿丁送儿子去镇上打杂工，可不出一个月儿子便被辞退，“我们不需要成天无所事事的员工！”他像一棵沉默的树，曾枝繁叶茂，如今却明显地呈现出一种衰败，一种日暮沉沉的颓败，他无言凝视着悠哉坐在沙发上看电视的儿子，刚打算开口就被打断，“你是我爸，你养我是应该的吧。”说话间他没用正眼瞧过他的父亲，没发现他的背脊早已覆上沉重的枷锁，让他一天天佝偻下去。

儿子变成了啃老族，家里的积蓄坐吃山空，他已到退休年龄，妻子是个没什么长处的主妇，他只能把家里无用的东西全部变卖，换了一辆四不像的车，开着它天天去收破烂变卖，车子本身就像破烂堆积的产物，像是工业革命刚爆发时某个人的灵感一现，混乱且毫无秩序。每次启动都发出轰隆轰隆的巨响，大老远我就知道他要回来了。

他更沉默了，一天到头基本不会说一句话，他隔壁的住户搬了一次又一次，前几年他的妻子还会送点家里院子种的丝瓜给我妈妈，现在却是一家都沉寂下来，我只有在家听到轰隆声时才能想起他，那张明显被岁月苛待的脸，粗糙的、黝黑的皮肤，我又想起他的儿子，我已很久没有见到他了，但印象里那是个高瘦的男人，没有任何生理缺陷，一看就养尊处优，令人触目心惊的养尊处优，明明只要稍微认真些就能有份体面的工作，明明有手有脚总能养活自己。

被打过的狗老死了，他儿子还是一日日地宅在家里，无所事事地对着电视，幽蓝的光映在脸上，没有情绪，空洞得像一棵无根的树，枝繁叶茂的背后，一旦失去供养就会迅速颓败下去。

阿丁就这么养他到了三十多岁，然后呢，数着日子恐惧再也养不动的那天？轰隆声出现的频率越来越低，我害怕它有一天彻底消失。

阿丁，你还好吗？祝你未来能在安宁中获得喘息。