数智风向标

AI课程良莠不齐 交钱买课需谨慎

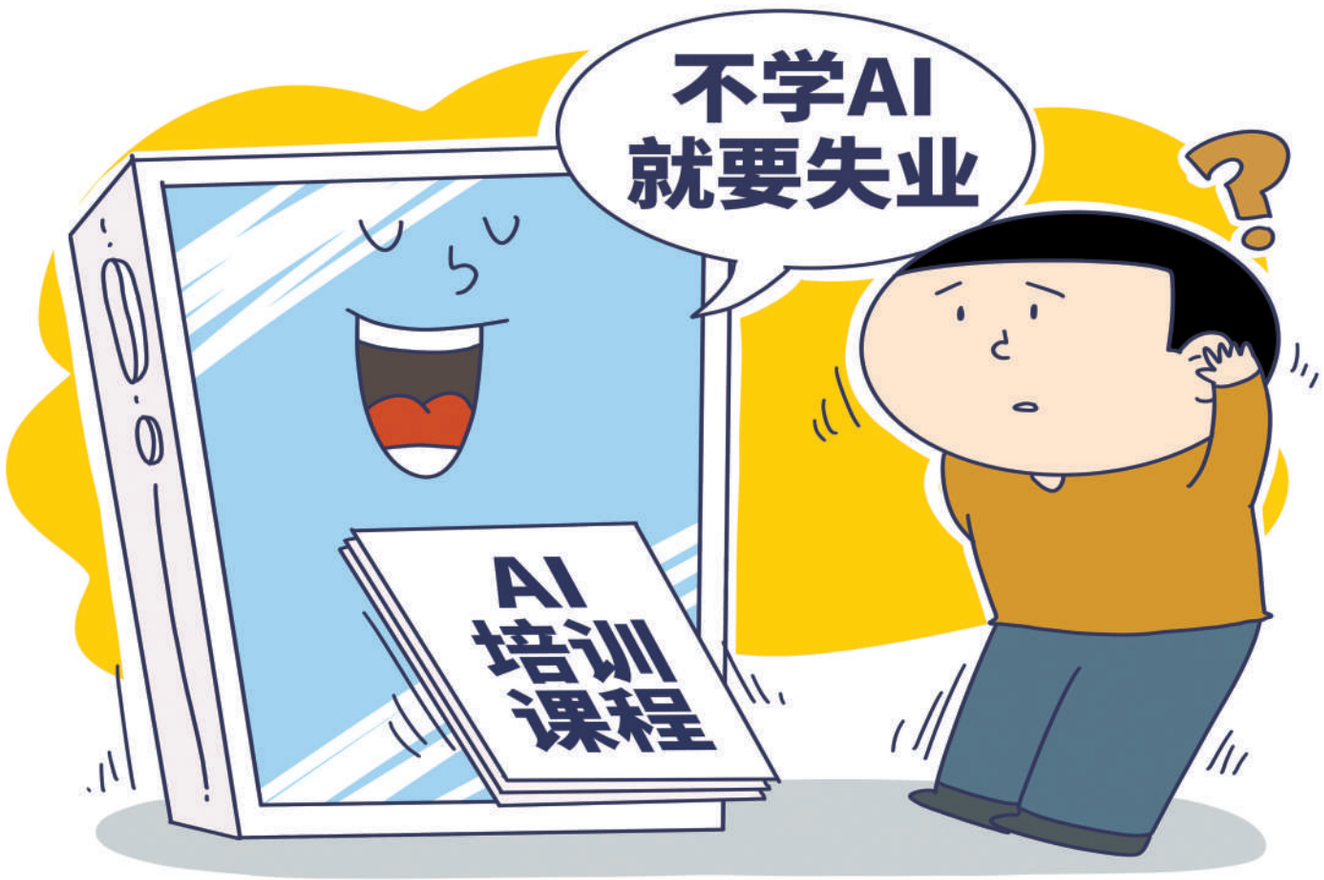
中青报·中青网见习记者 王璟瑄 李瑞璇
记者 张 渺

“当初纯粹抱着想要进一步学习的求知欲拍下这套AI课，结果发现还不如我自己学。”对AI很感兴趣的李虹女士向中青报·中青网记者分享了自己购买AI课程“踩雷”的经历。

这并非孤例。多名受访者近日向记者表示，在购买200元左右的AI培训课程后，发现课程所涉及的知识、技巧多是网上免费平台就能学到的，“有种被骗的感觉，自己交进去的学费也无法退还”。

一段时间以来，随着ChatGPT、Stable Diffusion等模型的快速迭代，以及近期Sora视频生成技术的公布，生成式人工智能（AIGC）逐渐成为大众广泛关注的焦点。这些模型经过优化后易于使用，以聊天框、提示词和生成选项等形式实现交互，但要熟练掌握这些新型工具对用户来说仍有一定的门槛。针对AI使用培训的不同课程随之出现在各大平台。

不过，有消费者发现，这些课程的质量良莠不齐，有的还打着花钱买课就能“快人一步”“副业变现”等吸引眼球的旗号，而实际的教学内容和体验并不相符，有的人购买课程后感觉自己被“忽悠”了。AI培训课火热，到底是知识付费，还是贩卖焦虑，抑或一轮“韭菜收割”？



视觉中国供图

AI培训市场大火折射技术焦虑

打开各类社交平台和搜索引擎，输入AI相关的关键词，能够发现大量AI使用教程，还能看到许多机构提供付费培训服务。天眼查数据显示，目前我国提供“人工智能培训”服务相关的企业有约9.4万家。这些服务商所提供的课程形式不一，有线上直播课，有线下集中训练营，价格从两三百元到几千元不等，课程内容主打帮助学员掌握各类的AI使用技巧，包括文字、图片的生成以及音视频处理等。

以某网站提供的付费AI绘图课程为例，里面列出了超过300节课的课程信息，每节课时长平均在7-10分钟，教学内容包括多个AI绘图模型的核心介绍、不同模型的区别、零基础入门以及各个模型的详细操作案例等。每节课后还会布置一些实操作业，供学员亲自上手。

这样一套零基础“保姆式”课程的售价是399元，该网站显示，已经有近1000人学过。

通过某社交平台，记者联系上一家提供AI培训课程的机构。据这家机构的工作人员介绍，该机构提供2980元的三天两晚线下培训课，课程内容包括AI基础知识、各类AI平台的讲解、文字绘图音视频的实操等。这名工作人员专门强调，课程期间会有导师全程在现场指导，“在更短时间里提高学员的AI应用技能”。

“（学会之后）一个人在几分钟内，就能产出四人团队在一周里产出的工作量。”这名工作人员还提到，通过线下课程熟练掌握AI之后，能够“大幅提升工作效率”。甚至，“AI能够快速批量生成短视频脚本、公众号文章等各类文案，还有一些需要创意的工作，比如海报设计等，也是AI的强项”。

这名工作人员告诉中青报·中青网记者，2023年年底至今，该课程已在杭州、北京两地举办4次，共计超过100名学员参加。

“AI培训课程的火热，一定程度上反映出了人们害怕被技术和时代抛弃的焦虑心态。”清华大学新闻与传播学院教授、博士生导师沈阳解释，人们在面对新兴事物的时候，如果自己搞不明白，没有跟紧主流步伐，就会产生一种FOMO（fear of missing out）心理，也就是“害怕错过心理”，这是很正常的社会现象。

他也鼓励人们多去接触和学习AI。“以我自己为例，只要我的脑海中冒出思想火花，我就会让AI帮助我完善，形成比较体系化的认知。”沈阳说，“以前的工业化主要是把可见的实体产品工业化，而AI技术的出现，则是把我们脑中的创新思维进行工业化”。

中国科学院计算技术研究所研究员张云泉补充道，积极学习AI等新兴技术，并非鼓励花钱报班，尤其面对当下AI培训市场鱼龙混杂的局面，一定要擦亮眼睛做好甄别。

AI课程良莠不齐，交钱买课需谨慎

打开某平台的AI培训课程，首先映入眼帘的是一系列夺目的广告语：“技术大咖带你速成”“一个人干成一家公司”“AI时代人人必学”……但这种吸引眼球的宣传口号背后，课程质量却是良莠不齐，有的人甚至直言自己购买课程后感觉被“割韭菜”了。

李虹曾经体验过国内一款AI模型，觉得很有意思，想深入了解一下如何有效利用这种“聊天式AI”。一次偶然的机会，她在某直播平台上看到一名主播正在热情地推广自己的AI课程，出于强烈的好奇心，她花199元买下了这套线上AI课程，觉得“也不是什么大钱，买来学着玩”。

然而，在上完几节课之后，李虹便发现了其中的“不对劲”。“整个课程只讲了一些非常入门的基础内容，而且都是我自学就能掌握的，讲师一直在诱导我们去购买另一套接近2000元的进阶课程。”她说。

李虹告诉记者，自己虽然不太在乎这点买课的钱，但这种“被营销”的套路还是让她感到不悦。之后，她联系商家客服要求退款，却迟迟得不到回复，最后只能不了了之。

“不过这也让我长了个记性，以后还是要仔细甄别一下这些课程。”她说。

有的AI培训机构声称，会在学员“毕业”之后提供签约接单服务，刚毕业的雷帆便遇到了这种情况。

他告诉中青报·中青网记者，自己联系了一家AI绘图培训机构，以线上直播课的形式学习了Stable Diffusion等主流AI绘图模型，价格接近2000元。这家AI绘图培训机构称，在学习结束之后如果能通过“考核”，就能够长期保留AI平台的账号权限，并在签约之后享受工作室的订单资源，自己“接单赚钱”，“多的话甚至一个月能挣四五千元”。

“虽然当时觉得学会AI作图用来接单赚钱很有吸引力，但冷静下来还是没忍心花这个钱。”雷帆回忆起自己和这家AI绘图培训课的工作人员沟通的经历，“他们反复劝说我，告诉我‘机会很难得，学会了是一辈子的事，自己接单很快就能赚回报名费’。”工作人员还向他提供了一系列“福利”，比如“免考核直接签约”“最近是订单集中期”等，但在家人的再三劝导下，雷帆还是放弃了买课的想法。

也有一些年轻学员认为，有的AI培训课程确实能带来学业和工作上的帮助。AIGC技术的普及，也激发了许多人想要学习、使用AI的好奇和动力。各类培训课程的出现，进一步降低了大众接触AIGC技术的门槛。

沈阳认为，AI技术呈现出快速变化的阶段特征，“基本是四个月升级一代，而Sora大模型的提前放出，让我们所有人都很震惊，这也加快了未来的更迭节奏”。他表示，目前的AI技术正在与各个行业和领域加速融合，在未来会涌现出一个“更大的产业生态”。

至于市场上火热的AI培训班，沈阳认为严格实施现有法律，足以遏制一些机构的不规范操作，例如是否违反广告法，对课程内容和效果是否过度夸大等。

张云泉也提醒人们审慎观察，“具体到AI课程层面，我们还缺少一些标准和规范去认证教学内容”。他还提到，当下仍处在AI早期快速发展阶段，一些培训内容可能比较“肤浅”，并不鼓励人们一拥而上，“可以关注一下行业前沿新闻，收集一些AI方面的材料形成基本认知，再决定自己是不是真的需要系统学习，不要因为恐慌和焦虑就花大价钱报班”。

新技术风口正旺，这条船该怎么上？

“形式多样的AIGC培训课程，侧面反映出人们希望借助AI大模型来满足自己生活和工作中的各种需求。”沈阳告诉中青报·中青网记者，当下的AI技术在一些“对内容有一定容错度的行业”的应用已经较为普遍，包括美工、文案、翻译以及编程等领域。

“合理使用AI对于生产力的提升作用是非常明显的，我们自己团队利用AI辅助文案和编程工作，已经实现了40%-50%的生产力提升。”沈阳说。

张云泉也认为，AI技术可以帮助人们省去一些“繁琐且重复的事情”，更多聚焦于创意和设计。“就以绘画为例，过去我们往往要花很长时间才能画出一幅作品，但如今借助AI可以在很短时间内生成很多不同风格的备选方案，然后反复进行改进，提升质量。”

新技术风口正旺，年轻人如何登上这条船？中国科学院科技战略咨询研究院院长潘教峰对中青报·中青网记者说，当下人们正处于重大变革的数字化时代，年轻人需要养成一种数字思维，以数字的视角去观察和分析事物，理解数据的重要性和价值。

在他看来，在数字社会和人工智能社会中，掌握基础知识和基础技能同样不可或缺，“这些技能包括基本的计算机操作、文字处理、图像处理等。”

不过，要想学习AI使用，也不可“操之过急”。

张云泉告诉记者，目前快速发展的AI技术，确实会对一些行业赛道产生冲击。“但是作为一种生产工具，AI并不会取代很多岗位——总会有更多的新知识、新技能需要人们和AI去学习。”张云泉认为，目前公布的AI技术演示，往往会把“精心挑选和设计的部分”呈现出来，“但在我们的实际操作中，想实现这样的效果是很复杂的”。

沈阳建议，对于想要学习AI使用技巧的初学者，可以先熟悉一下网络上的免费课程，“能把免费的课程都学会了就很不错”。他认为，粗浅地掌握一种技能有时候并不重要，掌握技能的学习方法可能更加重要。

用潘教峰的话说，年轻人还是要培养“快速学习和适应的能力”，以便能够迅速掌握这些不断更新的工具，从而更好地适应未来的社会和工作生活。

（应受访者要求，李虹、雷帆为化名）

这家航天+AI研究室运行两年：

把创新技术的主动权交给年轻人

中青报·中青网见习记者
李瑞璇
记者 邱晨辉

“大模型技术是未来人工智能领域的发展趋势，可以在多个领域展现卓越的能力。”

“大模型技术的引入势不可挡，我们必须积极尝试进入核心领域。”

“大模型技术有可能为决策带来颠覆性改变，在求解时间、速度上得到大幅度提升。”

这是中国航天科工航天三江晨信公司第一季度智引讲堂对大模型技术开展讨论中的发言。有关ChatGPT和人工智能的早年科幻电影，如今往往被人们冠以合理想象，而人工智能技术作用于航天领域的变化也在悄然发生。

“强调系统工程思维、应用和创新发展人工智能技术，是当前航天领域面临的重要课题。”航天三江晨信公司党委书记、董事长张晨光说。

2022年年初，人工智能研究室在航天三江晨信公司成立。两年来，这支年轻的队伍先后突破关键技术百余项，并尝试将训练好的私有大模型技术，应用于辅助编程开发等实际业务中，对其在指挥信息系统进行赋能的具体途径开始探索。2023年，其人工智能业务更是频频得到业内认可，争取到的科研项目经费达数千万元。

这支年轻团队为何能持续产出创新成果并进行快速转化？怎样打造一支技术铁军？秘诀有什么？

“我们不断优化与科研院所‘小核心、大外围’的合作模式。”人工智能研究室主任曹扬介绍，技术人员形成“小核心”，保证核心技术掌握在手，与10余支团队建立稳固的合作形成“大外围”模式，并确保技术全面掌握。

据他介绍，人工智能研究室首先具有先天优势，这个团队中博士占比超过30%，35岁及以下青年占比85%，副高级职称以上占比20%。拥有一支高素质队伍的同时，对于人才的培养更加具有挑战性。

“将舞台的使用权交给年轻人，将话筒的所有权交给年轻人，将储备知识、创新技术的主动权交给年轻人。”人工智能研究室副主任赵思聪说，为了更加贴合研究室人员结构年轻化、专业领域多元化、知识需求长线化的特性，团队决定成立智引讲堂，每期讲堂由不同的党员突击队承办，定期交换前沿科学技术成果。

李冬雪是研制团队里的一名青年骨干，她认为，对于一线科研人员来说，技术创新氛围尤为重要，“我们的技术创新氛围可以用‘顶天立地’四个字来概括，‘顶天’是说探索前沿技术、引领创新趋势，‘立地’是指注重科技成果转化、推进技术落地应用”。这种技术创新氛围，不仅可以培养技术人员系统的创新思维，还能促使项目论证能力得到提升。

谈及自己一路的成长，团队里的吴京辉博士感慨道：“创新的过程既需要有保障，还需要对于创新的包容。”

在他看来，这支队伍对于创新持有鼓励的态度，更愿意让青年人承担起重要的任务。在多次任务中，团队给予年轻科技人员平台，让其完整参与项目的投标过程，新老员工之间相互配合，增强了协作能力，为后续顺利工作奠定坚实基础。

“每一次成果研制和转化成功的背后，不仅体现的是团队快速成长，更展现了中国航天人一路高歌猛进、众志成城的精气神。”技术骨干胡瑞雪说。

科学咖啡馆

一入春就痒痒？皮肤过敏“元凶”到底是谁

□ 苏日娜

春季万物复苏，大自然迎来了生机勃勃的景象。然而，对于皮肤过敏患者，这个季节也可能带来一些不那么令人愉快的体验，花粉、灰尘等悄无声息地引发种种不适。那么，春季皮肤过敏究竟是怎样一种状况？引发它的主要原因有哪些？面对这些不请自来的“访客”，我们又该如何有效地应对和预防？接下来，让我们一同探索这个令人“痒痒”的问题，并学习如何保护自己，远离过敏的困扰。

春季是最容易过敏的季节？

皮肤过敏是一种常见的免疫反应，其实质是身体免疫系统对于某些特定物质（称为过敏原）产生了过度敏感的反应。这种反应可以由多种不同的物质触发，包括但不限于食物、花粉、宠物皮屑、某些药物、化妆品成分、特定金属（如镍）、乳胶以及其他环境中的物质。例如，一些人可能对海鲜或某些类型的坚果产生过敏反应，而另一些人则可能对空气中的花粉、宠物的皮屑或家里的尘螨产生反应。

春季，随着大自然的苏醒，众多植物纷纷绽放，空气中花粉的浓度随之显著上升。花粉，作为一种常见的过敏原，往往会激发皮肤过敏的反应。此时节，不仅天气的多变带来频繁的温度波动和干燥的大风，紫外线的强度也会突然加强，这些因素共同作用于皮肤，可能削弱皮肤的保护屏障，让皮肤变得更加易于受到过敏原的攻击。

同时，随着气温回暖，户外活动自然增多，意味着人们将有更多机会与花粉、灰尘以及户外霉菌等潜在的过敏原接触。此外，春天的空气可能携带更多污染物，包括二氧化硫、氮氧化物以及细小的颗粒物（$PM_{2.5}$和PM_{10}），这些污染物不只可能直接对皮肤造成刺激，还能增强皮肤对其他过敏原的敏感度。随着温度的升高，人们对化妆品和防晒霜的使用也变得更为频繁，这些产品中的特定成分，有时也会成为触发皮肤过敏反应的诱因。

瘙痒、脱皮就是皮肤过敏吗？

皮肤过敏的典型症状包括皮肤发红、瘙痒、肿胀、出疹和脱皮等。接触过敏原后，人们可能会经历局部到全身的皮肤发红现象，通常伴随着显著的瘙痒感，有时还可能感受到皮肤的发热和刺痛。在较为严重的过敏反应中，皮肤肿胀可能会出现，这主要是由过敏原激发的血管扩张和血流增加引起的。此外，过敏原激发的免疫反应还可能导致皮肤上形成红色的丘疹。在某些情况下，过敏反应还会导致皮肤脱皮。因此，一旦有上述症状出现，就有可能是皮肤过敏的迹象。

尽管较为罕见，但有些人可能会经历极其严重的过敏反应，包括过敏性休克。这种情况通常表现为接触过敏原几分钟后迅速出现的皮肤瘙痒、红斑、风团，以及眼睑或面部的肿胀，可能还会伴有喉咙肿胀、喘息、呼吸急促。在极端情况下，可能会出现血压骤降、心跳加速，以及恶心、呕吐、腹泻，甚至意识丧失和休克。鉴于过敏性休克可能迅速威胁到生命，一旦发现这些症状，应立刻拨打紧急电话寻求帮助，并立即前往医院接受治疗。

视觉中国供图

为减少过敏可以采取哪些措施？

首先，识别并避免接触已知的过敏原，是管理过敏反应的关键。为了确定自己的过敏原，可以从观察和记录自己在特定时间和地点的过敏反应开始，详细记录在反应发生前接触过的食物、环境、植物、动物或化学物质等。这种日常观察可以帮助初步识别潜在的过敏原。此外，进行专业的医学检测，如皮肤点刺试验、血液中IgE抗体检测、斑贴试验等，也是确诊过敏原的有效手段。咨询专业医生以获得准确诊断和个性化治疗建议同样重要。

一旦明确了过敏原，采取适当的预防措施以减少与这些过敏原的接触就显得尤为重要。例如，关注花粉预报，尽量避免在花粉浓度高的日子进行户外活动。如果必须外出，佩戴帽子、口罩和太阳镜可以帮助减少皮肤和眼睛的直接暴露。回到家后，及时更换衣物并洗澡，以清除可能附着的过敏原。在家中使用空气净化器，并定期清洁地毯、窗帘和床上用品，也有助于减少室内过敏原。对于有严重过敏史的人士，建议佩戴医疗警示标志，并随身携带必要的急救药物。同时，与亲友和同事分享自己的过敏情况和紧急应对方案，以确保在紧急情况下能够获得及时的帮助。

此外，对于容易出现季节性过敏的人群，特别需要注意皮肤护理。选择温和的清洁和洗浴产品，避免使用刺激性强的产品，并注意保湿和防晒。适合自己皮肤类型的护肤品是关键，避免频繁更换产品以减少过敏风险。穿着透气、柔软的衣物，使用纯棉床品，也有助于减少皮肤刺激。

最后，保持健康的生活习惯对于改善皮肤健康也至关重要。均衡饮食，避免油腻、辛辣、甜食及烟酒；规律作息，确保睡眠充足；保持乐观心态，并适度运动，都对维护良好的皮肤状态有着不可忽视的作用。

应避免自行用药或盲目尝试民间偏方

对于皮肤过敏患者，迅速且有效的治疗措施至关重要。首先，一旦出现皮肤过敏反应，迅速识别过敏原并立即与之断绝接触，避免任何可能加剧皮肤状况的行为是必须的。若过敏症状在48小时内未得到缓解，或呈现持续恶化趋势，患者应尽快寻求医疗帮助，以免错过最佳治疗时机。特别是在遭遇严重过敏反应或过敏性休克的情况下，立即就医变得尤为重要，因为这关乎生命安全。

患者接受治疗时，医生通常会根据患者的具体情况进行一系列检查，例如血常规检查和过敏原测试等。在医生的专业指导下，采取口服抗组胺药物和抗炎药物治疗通常是标准做法。此外，外用抗炎药膏也能有效缓解皮肤过敏症状。重要的是，患者应避免自行用药或盲目尝试民间偏方。

治疗过程中，除了药物治疗外，患者还可以采用冷敷和保湿等方法来减轻皮肤不适。冷敷有助于缓解瘙痒和减少肿胀，而适当保湿则能够促进皮肤修复和缓解不适。同时，调整饮食，维持清淡饮食，避免辛辣刺激性食物，也对改善皮肤过敏有益。

总之，及时识别并避开过敏原是治疗皮肤过敏的首要步骤。在遵循医生指导进行药物治疗的同时，辅以适当的护理措施，可有效缓解过敏症状。希望大家在这个春天能够远离过敏困扰，拥有一个健康愉快的季节。

（作者系北京朝阳医院皮肤性病与医学美容科主治医师）