




专家简介

洛尘

 毕业于北京大学

 原达摩院语音AI技术专家

 北京重定义机器人公司创始人兼首席科学家

致力于推动机器人技术的创新与应用，在人工智能领域拥有深厚技术积累

从稀缺走向富足：AI 时代的抗焦虑指南

基于《稀缺》心态管理 × 三大黄金赛道实践



汇报人：陈晓东（洛尘） | 日期：2026年3月

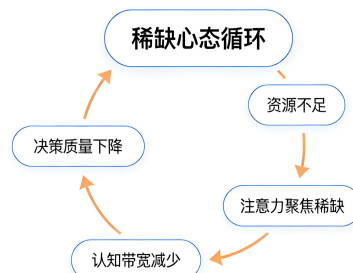


问题的本质：我们为何陷入AI焦虑？

核心论点：AI焦虑并非源于技术本身，而是源于我们内心的“稀缺心态”。

稀缺心态的两大机制

-  **管窥效应**：注意力被稀缺事物完全占据，视野变窄，只关注眼前危机。
-  **带宽负担**：心智资源被焦虑消耗，导致判断力下降、冲动决策。



AI时代的稀缺体现

认知稀缺

知识更新速度跟不上技术迭代，认知带宽严重过载。

时间稀缺



担忧学习耗时过长，陷入时间管窥，无法规划长期发展。

机会稀缺



恐惧被AI替代，对未来“可能性”的稀缺感引发深层恐慌。

《稀缺》的解药：余闲与带宽管理

两大核心工具

-  **创造余闲：**刻意在时间、财务、认知上留出缓冲空间。
-  **节省带宽：**将日常决策自动化，把心智资源留给高价值判断。

对AI焦虑的启示

-  **拒绝知识过载：**不要试图学完所有AI知识，而是创造从容学习的“时间余闲”。
-  **善用AI工具：**利用AI节省生活工作的“认知带宽”，专注于更重要的事情。

核心逻辑：管理稀缺心态的本质，是通过创造物理缓冲（余闲）和优化认知分配（带宽），从而避免陷入“管窥”陷阱。

黄金赛道一：人机协同——杠杆化你的时间与认知

核心策略：做AI的“指挥官”，而非被替代的“士兵”。



识别自动化场景：找出工作中可被AI接管的重复性、低价值任务。



掌握核心工具流：精通1-2个AI工具与提示词技巧，建立个人专属工作流。



人机协同决策：让AI负责海量数据处理与分析，人类专注于最终价值判断。



人机协作：人类智慧 + AI算力

黄金赛道二：生命健康——杠杆化你的健康资本



核心策略：投资预防，创造“健康余闲”，避免未来因健康问题陷入时间与金钱的稀缺。

行动清单 Action List



采用**AI健康工具**进行日常监测与管理，数据化身体状态。



关注**AI+预防医疗**、**精准健康**领域的趋势与投资机会。



将**心理健康管理**纳入日常，保护大脑的决策“带宽”。

黄金赛道三：共情——杠杆化你的人类独特性



核心策略：在AI的短板处构建深厚护城河



强化软技能：深耕复杂沟通、团队激励与创意激发能力，发挥人类情感连接优势。



打造温度品牌：在专业领域建立有温度的个人IP或知识社群，传递不可替代的人文价值。



洞察共情经济：敏锐捕捉AI时代下的情感需求缺口，探索“共情+专业”的新商业模式。

资产杠杆方案整合：从个人到投资

个人层面：三大核心杠杆



人机协同 · 生命健康 · 共情连接
通过时间、健康与社会资本的积累，夯实个人资产底座

投资层面：AI 驱动的价值增长

核心关注领域

AI基础设施、AI+医疗、人机交互、情感计算

底层投资逻辑

寻找能为人“创造余闲”、“扩展带宽”的AI公司，释放生产

决策原则提醒

善用AI投研工具辅助分析数据，但坚持人类的独立价值判断

总结：个人能力的杠杆化是因，优质资产的投资增值是果，二者形成正向循环

立即行动：打破稀缺循环的启动步骤



诊断：当前什么最让你感到稀缺？它如何消耗你的带宽？



创造第一个余闲：每天/每周强行留出2小时“不追赶AI”的时间，用于深度思考或休息。



实施一次带宽节省：选择一个重复性任务，本周内用AI工具将其自动化。



进行一次杠杆化探索：在上述任一赛道中，选择一个具体的小行动开始实践。

01

第一步

02

第二步

03

第三步

04

第四步

总结：富足心态是应对AI时代的终极杠杆



重新定义“富足”

真正的富足，不是拥有所有资源，而是拥有从容应对变化的**心理空间（余闲）**和**认知资源（带宽）**。



AI：终极杠杆工具

将AI视为创造余闲、扩展带宽的终极工具，在三大赛道中聚焦自身优势进行**杠杆化投资**。

聚焦赛道：人机协同 | 生命健康 | 深度共情

“AI不会淘汰人，但会淘汰不会与AI协作的人。稀缺不会困住你，困住你的是被稀缺俘获的心态。”

—— 参考资料：《稀缺》