

给儿子的一封信 | 你的时代，一人成军

引言

写在前面：与你同行，共赴AI时代

我的小飞虎，此刻的你刚刚满月，纯粹懵懂，安然感受着这个世界的温柔。我今年29岁，一名投身AI创业的年轻从业者，有幸身处行业一线，亲眼见证人工智能悄然重塑各行各业、迭代整个时代的发展格局。

我写下这篇文章，并非以长辈的身份说教规劝，也不是以过来人的姿态灌输道理。我只是一名走在时代前沿的普通学习者、实践者，更是一名想要陪你共同成长的年轻父亲。我将自己一路走来的真实感悟、对时代趋势的客观观察、对未来生活的理性思考，悉数记录下来，汇成这本书。

这是一封写给你的成长家书，也是一套适配普通人的AI实用生存指南。我希望把当下最落地、最适配未来的AI使用方法，提前留存给长大以后的你。未来的路，我不做你的引领者，只做你的同行者，我们一起学习、一起精进、一起跟上时代的脚步。

一、时代的真相：AI已是人人必备的基础能力

在日常的创业实践与观察中，我最深的感悟是：AI早已不再是科幻故事里的虚拟概念，也不是程序员、科技从业者专属的专业技能。如今的它，已经全面渗透生活、学习、工作、创作、科研、生产的每一个场景，是数字时代全新的**核心生产力工具**，更是每一个普通人立足社会、对接前沿资源、实现自我提升、掌握人生主动权的**基础必备能力**。

小到日常资料查阅、文案撰写、数据整理，大到生命科学探索、地球生态修复、地质环境优化、艺术灵感落地，当下全球所有高效的工作模式、创新的落地成果、前沿的科研探索，都在依托AI加速迭代、快速落地。

在这个全新的时代里，掌握AI从来不是锦上添花的加分项，而是普通人打破认知壁垒、放大个人能力、紧跟时代节奏、守住未来生存底气的**必经之路**。这也是我整理这套AI谋生方法、用心写下这本书的初心：我想和你一起，读懂时代、用好工具、从容前行。

二、破除偏见：别让固有认知错过时代机遇

当下社会，始终流传着很多片面、短视的声音，误导着大多数人的选择。有人说“AI是年轻人的东西，年纪大了学不会”，有人说“普通人安稳过日子就好，没必要学AI”，还有人笃定“AI会取代人类，学得再好也没有意义”。很多人固守传统工作模式，抵触新技术、排斥新工具，习惯性依赖固有经验度日。

身处行业之中，我客观清晰地看到：时代迭代的浪潮，从来不会迁就任何人的固执与懈怠。那些顺势而为、主动接纳新知的人，总能稳稳抓住时代红利；而固守偏见、畏惧改变、拒绝学习的人，只会在时代迭代中慢慢掉队，被动失去竞争力与人生选择权。

我不愿未来的你陷入被动，也希望自己始终保持空杯心态。我们父子二人，都保持终身学习的初心，不被固有认知束缚，主动拥抱变化，坦然接纳每一个新时代的馈赠。

三、未来优质赛道：我期待与你共同探索的方向

基于对未来产业格局的长期观察与理性研判，有两个长期保值、惠及人类、极具成长价值的领域，是我格外看好，也期待未来能和你一同探索、慢慢深耕的方向。

其一是生物工程领域的**基因剪辑技术**，其二是关乎人类永续发展的**环保地质改造工程**。这两大领域，是未来生命科学突破、生态环境保护、地球可持续发展的核心命脉，而AI，是探索这两大高端赛道、产出优质成果的核心基石与必备工具。如今，所有的科研逻辑、产业逻辑、创新逻辑，早已被AI重新定义。

基因剪辑的前沿探索，需要处理亿万级的复杂基因序列数据，基因位点筛查、基因表达推演、生物效果预判、病变基因修复测算，都需要依托AI的超强算力完成。依靠传统人工研究，不仅效率低下、误差偏大，很难触达生命科学的前沿领域。

环保地质改造亦是如此，复杂地质结构模拟、全域生态数据分析、水土污染治理、地貌生态修复、地质灾害防控，每一项核心工作，都离不开AI的精准运算与全局统筹。无论是科研探索、行业工作还是创新创作，不会借助AI赋能自身，即便付出百倍努力，也只能停留在低效的传统模式，难以突破自我瓶颈。

四、时代必然：拒绝AI，终将被时代拉开差距

在日常实践中，我见过太多人固守老旧的工作与学习习惯，抵触新技术、排斥新工具，最终让自身技能慢慢过时，被时代迭代淘汰。这并非是他们专业能力不够优秀，而是在数字时代的发展进程中，**拒绝AI，就是主动放弃了自我提升、高效成长的最优路径**，亲手关上了认知升级、科研突破、价值迭代的大门。

学习AI、拥抱AI，从来不是跟风潮流，而是为了不让每一份努力白费，为人生筑牢更扎实的成长根基。我始终觉得，无论是我，还是未来的你，都需要保持学习的姿态，与时俱进，不骄不躁，在迭代中不断完善自我。

我也想坦诚地告诉你，不懂AI、不用AI，未来会面临真实的成长差距。同等条件下，熟练运用AI的人，一小时便能完成普通人半天的工作量；在知识梳理、难题突破、科研攻坚、创业探索中，AI能帮我们理清逻辑、破解瓶颈、降低试错成本、放大成长价值。而固守传统模式、拒绝工具赋能的人，只会耗费数倍时间周旋在重复繁琐的劳动中，在成长、择业、发展的道路上处处受限。

五、未来职业终局：唯有创造，不可替代

结合行业发展趋势，我想和你分享一个笃定且客观的时代判断，这也是全书AI谋生逻辑的核心根基。当下，AI已经全面颠覆传统白领行业，文案、办公、数据、设计、教研、金融等重复性脑力工作，均可被AI高效替代。

在不远的未来，随着**具身智能**技术的全面普及与成熟，所有传统蓝领的机械作业、流水线劳动、基础服务工作，都会被智能设备与机器人取代。这是科技发展的必然趋势，无人可以逆转。

未来的社会，没有绝对稳定的白领，也没有一成不变的蓝领铁饭碗。所有程序化、机械化、重复性的劳动，终将被智能工具全面替代。**未来唯一不可替代的，是创造者与艺术家。**未来的核心竞争力，不再是体力与熟练度，而是独立思考、创新突破、审美表达与价值创造的能力。

这也是我除了生物工程、环保地质两大硬核赛道外，格外希望你拥有专属艺术热爱的原因。硬核科研能力，是立足世界的成长底气；原创艺术审美，是不可复制的个人内核。二者相辅相成，能让你在AI时代始终保有独特的自我价值。

六、AI的真正价值：普通人成长与谋生的终身伙伴

很多人疑惑，普通人为什么一定要学AI、用AI谋生？大多数人的答案，局限于“找一份好工作”的浅层功利认知。但在我看来，**学习AI的核心意义，是让它成为我们连接数字世界、对接前沿资源、放大个人能力、奔赴人生热爱、实现自我价值的终身桥梁。**

时代迭代的逻辑始终相通：过去不会使用智能手机，便无法融入便捷的现代生活；如今不会运用AI，便很难高效成长、深耕前沿、实现创新。如果只求安稳度日，固守传统模式或许可以勉强生活，但我希望你拥有更自由、更辽阔的人生。

未来的你，无论是探索基因奥秘、深耕生命科学，还是修复自然生态、守护蓝色星球，亦或是追逐艺术热爱、丰盈精神世界，AI都是最高效、最务实的赋能工具。它能帮我们突破时间、精力与认知的局限，将模糊的构想、美好的灵感、严谨的科研思路快速落地，把有限的精力留给深度思考、科研探索与审美创造。

依托AI，我们可以解码基因奥秘、助力生命科研；可以模拟地质演变、修复生态环境、守护自然家园；可以释放审美灵感、打造原创作品、丰盈精神内核。AI能够帮我们对接全球前沿的方

法、资源与理念，让所有热爱与理想，都有落地生根的可能。

这便是AI最真实的价值：它从来不是冰冷的代码，而是普通人**节省时间、提升效率、开阔眼界、创造价值、成就理想**的温暖伙伴。主动拥抱AI、用好AI，就是用最低的成本突破能力天花板，实现人生的持续迭代，这是传统成长方式无法比拟的优势。

七、走出认知误区：普通人学AI的核心逻辑

AI是一套**持续迭代、快速进化、全民普惠**的全新生产力体系。它日日更新、月月升级、年年突破，从早年复杂小众的技术，迭代为如今人人可用的普惠工具。传统技能或许可以一劳永逸，但AI需要我们保持好奇、空杯学习、终身精进。这也是我撰写此书的意义，希望和你一起，持续跟上时代迭代的节奏，把握每一次成长机遇。

不同类型的AI工具，适配不同的成长与谋生场景：通用AI适配日常学习、办公提效；专业科研AI赋能基因分析、地质模拟、生态测算；创作型AI助力艺术灵感落地、原创内容打磨。多元的工具体系，覆盖了普通人成长、创收、追梦的全场景。

大众对AI始终存在诸多认知误区，也因此错失了无数时代机遇。很多人认为“AI会抢走人类的工作”，但真实的真相是：**不是AI取代人类，而是不会使用AI的人，会被熟练驾驭AI的人逐步拉开差距**。很多人觉得AI门槛极高，实则如今的AI工具早已轻量化、普惠化，零基础也能轻松上手。还有人将AI视作偷懒工具，实则它的核心价值是解放重复劳动，让我们把时间留给更有价值的思考与创造。

很多人想学AI却无从下手，网上教程杂乱晦涩、偏重理论，让人越学越迷茫。结合我的实践经验，我始终认为：**贴合自身需求、贴合真实场景、贴合成长目标的学习方法才有效，盲目照搬套路、死磕理论只会徒劳无功**。

工具的核心价值在于运用，而非背诵。AI学习与谋生的起点，从来不是啃厚重的专业书籍、死记复杂的专业名词，而是**带着真实需求、明确目标去解决问题、创造价值、实现成长**。

未来的你，可以用AI破解科研难题、优化生态方案，也可以用AI打磨艺术作品、实现自我创收。带着真实的需求实操，在运用中总结规律、积累经验，就是普通人学好AI、用好AI的最优路径。不必畏惧出错，不必害怕生疏，所有熟练的技能，都源于一次次踏实的尝试与积累。

学习AI的高阶境界，是**把AI当成并肩前行的默契伙伴、成长谋生的得力搭档**。熟练驾驭工具后，主动探索多元功能、优化使用方式，让AI适配自己的学习节奏、创作风格与成长路径，在持续运用中吃透价值、赋能自我。

八、本书初心：零基础可学，重实操、重落地

我见过很多零基础的普通人，凭借实操思维快速掌握AI、实现自我增值；也见过很多人固守抵

触心态、纸上谈兵，最终一无所获。二者的差距，从来不是天赋，而是是否愿意主动尝试、持续实践。

AI从来不是冰冷的技术，而是个人创造力的延伸、个人能力的放大器、个人价值的助推器。无论是科研探索、生态改造、艺术创作，还是日常谋生、自我提升，AI都能帮我们突破个人局限、提升效率、放大收益、升级认知。

学习AI从来不是短期的潮流跟风，而是**长期拥抱时代变化、持续适配产业迭代、终身精进成长**的人生必修课。终身学习、与时俱进，是我想传递给你，也时刻警醒自己的人生态度。

作为一名一线AI创业者，我走过弯路、试过对错、积累了大量落地经验。我撰写这本书，就是希望剥离空洞理论、摒弃行业噱头，把最务实、最落地、人人可学的**十种AI谋生方法**分享出来，让普通人也能轻松掌握AI技能，借时代工具实现自我成长。

AI与传统应试学科有着本质区别，它不需要死记硬背海量知识点，核心永远是**场景化实操、需求化运用、价值化创造**。掌握基础的AI操作与提示词技巧，就能解决日常绝大多数问题；深耕十种核心谋生方法，结合科研、艺术、商业场景灵活运用，就能成长为时代需要的复合型创造者。真正会用AI的人，从来不是熟记理论的人，而是懂得让AI贴合自身、赋能生活、创造价值的人。

AI成长没有捷径，但有清晰、可复制的务实路径：

第一，立足基础，从小需求起步。先用AI解决日常学习、知识积累、基础创作的简单问题，熟悉工具逻辑，建立学习信心；

第二，循序渐进，贴合未来赛道。尝试用AI完成科研数据分析、生态模型模拟、艺术作品打磨，逐步靠近生物工程、环保地质、艺术创作三大成长方向；

第三，深耕适配，落地价值创收。结合自身热爱与成长目标，打磨专属的AI使用体系，让AI成为终身成长、稳定谋生的核心工具。

我始终不建议初学者一上来就死磕底层算法、钻研复杂学术理论，也不认可应试背书、机械记忆的固化思维。AI技术高速迭代，没有一成不变的标准答案，僵化的理论学习只会磨灭探索欲、消耗热情，本末倒置。

普通人学习AI的核心目的，是**用AI解决问题、赋能成长、落地谋生、实现理想**，而非研发AI、攻克底层技术。我们无需精通代码与算法逻辑，就像用手机无需懂芯片原理、用画笔无需懂颜料配方一样，学会驾驭工具、落地价值，便足够立足时代、成就自我。

全书贯穿的核心成长逻辑简单且坚定：**先实操，后理论；先使用，后精进；先创造，后深耕**。初期只求能用、会用、用好，把AI融入日常、落地实操；待能力与认知成熟后，再按需深耕进阶知识，循序渐进、稳步成长。

总而言之，**把AI融入生活、学习、科研、创作、谋生的每一个场景**，怀揣对生命科学的好奇、

对生态守护的初心、对艺术创作的热忱，带着真实需求持续实操、主动探索、终身精进，是普通人学习AI、借AI谋生的唯一正确路径。所有专业技巧、行业认知、创作能力，都能在长期实践中慢慢积累、逐步完善。

九、写给小飞虎：共生长，共赴未来

所有文字，都是我作为一名年轻的AI从业者、一名普通的父亲，基于亲身实践、深度复盘得出的真实感悟。没有空洞的说教，没有浮夸的鸡汤，只有最真诚的时代洞察、最落地的成长经验，以及对你最纯粹的期许。

我的小飞虎，AI从来不是洪水猛兽，而是这个时代赠予每一个普通人的成长礼物。我不奢求你未来多么耀眼出众，只愿你始终保持空杯心态，愿意接纳新知、拥抱变化。

愿长大以后的你，能坦然拥抱AI、踏实精进技能，随心探索生物工程与生态保护的广阔赛道，坚守自己热爱的艺术创作，做这个时代温柔且有力量的创造者、追光者。不惧迭代、不辜负时代、不辜负热爱，我会一直陪着你，终身学习、终身成长，与你一同奔赴更好的未来。

最后，在合起电脑的时候回头看了看床上熟睡的你，亲爱的儿子诶，你的时代，一人成军

2026年5月（小飞虎的第36天，刚吃完奶奶哄睡着）

肖稼华

目录：

- 第一章：AI作为超级学习机————快速对一个领域进行深度学习
- 第二章：AI作为放大工具————提升现有工作效率和输出质量
- 第三章：AI帮助创造新工具————从使用者变成创造者
- 第四章：AI解锁以前做不到的事————降低门槛、实现以前无法规模化做的事
- 第五章：AI强化自身擅长领域————把个人优势放大10倍
- 第六章：AI作为导师猎手————找到优秀导师、快速建立高质量人脉与学习系统
- 第七章：AI担任销售/营销经理————自动获客、转化、客服与跟进
- 第八章：AI作为生产工厂————批量生成内容、产品和交付物
- 第九章：AI作为战略顾问————了解自身处境、制定执行方针与复盘优化
- 第十章：AI构建商业闭环————把学习、生产、销售、分析、优化串联成完整系统