

# 最干扰因素

蓝光 影响睡眠 } 焦虑来源  
劣质内容与时间碎片化 }

摧毁思考，让一切需要严谨思考的事情变得无比困难 ~ 不可能

回归纸质

非必要不使用电脑手机

AI讨好 ~~着~~ 用户 导致更多的误导和非独立思考。

AI无法创作出具有个性的作品，只会给出中庸的答案

站在正确的角度看问题，设想自己就是最高处的人，他会怎么做，怎么想，如何做决定？

AI可能更快地输入正确答案，但是你不会收获摸索过程中的感悟，无法系统化学习

而且有强烈的不安感 被摆布的感觉。摸索的过程给人更多的快乐和建立更强的独立性

仅仅得到结果，是最无趣的，只是在浪费生命，制造更多的混乱。以及盲目地 和 信心。

迷信权威，失去自我