

把每个十年，活成新的青春期

250407

今天是清明小长假回来的第一天，我们要涉及到一个很深刻的话题，这就是，生死问题。在过去的三天里，也有很多地方举办了死亡教育主题活动。毕竟，在很多人看来，清明节也是为数不多的适合探讨生死话题的时机。

在 2023 年的清明节我们做了一次问答实验。当时是问 GPT-3.5，它会怎样面对死亡，以及在生死大事上，能给人类哪些建议。当时正是这轮 AI 热的开端，GPT-3.5 那时几乎是一枝独秀。

当时的 GPT 说，一场负责任的离开，需要提前做好三个准备，分别是，遗嘱、回忆录与生前预嘱。注意，生前预嘱和遗嘱是两回事。遗嘱主要是关于钱的问题，而生前预嘱主要是关于命的问题，它是用来规定自己在弥留状态下要不要抢救，要不要插管之类。

总体来说，GPT 认为谈论生死不是一件应该避讳的事，而是一件对人类有益的事，它能让我们更加深刻地思考生命。

而现在，两年过去，这个实验其实很值得再做一遍。为什么？

一来，这两年 AI 突飞猛进，早就不是 GPT 一家的天下。这就好比上大学，两年过去，你的老师已经从博士变成了院士，而且同一个学科，你还可以听几位不同的老师讲解，角度更丰富，理解更多元。

二来，从 2023 年起，正好是疫情之后的新一轮心理学热。网络上，关于内心疗愈，关于生命探索的内容激增。各个内容平台有着大量这方面的思考和实践。要知道，AI 的回答是基于网络语料的，更何况现在的 AI 都可以实时联网搜索。从这个角度看，AI 的回答代表了此时此刻人类的观点与共识。

因此今年，我们又问了一遍 AI 关于生死问题的思考。包括 DeepSeek、GPT-4o mini，还有几个国内的大模型。问题都是一样的，我们把它们的回答做了精编整理，并且剔除了少量的 AI 幻觉。

再强调一句，我们要听的不是 AI 的脑洞，而是要看到 AI 的回答背后，那些隐含在人类语料库里的，关于生死的认识、思考与实践。

今年我们一共做了五次发问。第一个问题是，假如你的生命还剩 100 年，你会做些什么？第二个问题是，假如你的生命还剩 50 年，你会做些什么？后面的数字依次减少，分别是，假如生命还剩 10 年、1 年，以及 10 天，你会做些什么？

那么，AI 是怎么安排这或长或短的一生的呢？接下来，咱们正式开始。

第一，寿命还有 100 年或者 50 年，这都属于余生还很漫长，因此 AI 的总体回答逻辑接近，咱们合并在一起说。在余生还很漫长的情况下，AI 的回答除了通常的养生、理财、维护好人际关系之外，还提到了这么几点。

首先是总体规划，AI 认为人生应该是像《百岁人生》里提到的多段式。40 岁之前从事一门专精的职业，40 岁之后转型当健康管理师，60 岁成为旅行作家，80 岁开设人生哲学课程。并且给每个阶段留出 3 到 5 年的空当期，用于知识更新。同时，**在这个基础上，每 5 年让自己学习一门新语言。**这么做的目的是通过学习激活脑区，增加前额叶灰质的密度。这里稍微解释一下，我们的大脑总体上由两类最关键的物质构成，一个叫脑白质，另一个叫脑灰质。而前额叶皮层是大脑最关键的认知和情感区域之一。总之，每 5 年学一门新语言，能让大脑保持年轻。

其次，关于健康管理和财富管理，DeepSeek 的建议是，要接受与疾病共存的理念，避免过度医疗干预。而在财富管理方面，DeepSeek 算了一笔很惊人的账，假如一个人从 30 岁开始，每月投资 4000 块，假如运气好，每年的年化收益率都能达到 12%，那么等到 100 岁时，他将拥有 11.86 亿。当然，这属于理想情况，但时间的复利依然值得重视。

最后，是关于死亡规划。AI 认为，一场对自己负责的死亡，应该分成三个阶段。没错，把死亡分成三个阶段。

阶段一是肉身消亡，这是最初的死亡，世界上的多数人会止步于这个阶段。而在此之前，AI 认为人们可以参加死亡咖啡馆之类的死亡教育活动。假如有多多个子女，还可以和子女开展遗产沙盘预演，避免死后出现遗产纠纷。

阶段二是社会身份转化，也就是，让自己积累的财富、能力和资源，在死后继续发挥作用。比如建立慈善基金，资助社会项目，或者在生前撰写一本《人生错题集》传给后人，也可以借用声纹技术，录制 1000 期《生命播客》。

阶段三是记忆永续，也就是在生前就训练出自己的数字分身，让它在自己离开之后继续活在云端。AI 建议这个行动最好在 70 岁之前完成，因为这时

你的语料质量更高，训练出的数字分身也更贴近真人。

而关于 90 岁以后，AI 的建议是，每年要展开 7 天的模拟丧失体验。比如，断网、断联、断语，也就是强制让自己七天不上网、不社交、不说话。在这个过程中参考斯多葛学派的消极想象法。所谓斯多葛的消极想象法，就是想象自己变得一无所有，在这个情况下你能感受到什么，会做什么。AI 说，这个练习能够增加人在面对死亡时的心理弹性。

总之，在百岁人生这个尺度下，AI 认为，人生不是等待终点的马拉松，而是持续进化的交响乐。也许是它自己觉得这句话 AI 味儿太重，它又补充引用了日本老年医学专家和田秀树的一句话，叫，真正的长寿秘诀，在于把每个十年都活成新的青春期。

好，以上是在生命还有 100 年或者 50 年的情况下，AI 的建议。那么，假如还剩 10 年呢？

第二，假如生命还剩 10 年，AI 会怎样度过？它强调了这么几件事。

首先，修复生命中的一切重要关系，以及切断一切不重要的关系。说白了，

真正的亲友要加深往来，平时的表面关系干脆就别来往了。具体到行动，AI 建议每周设定一个深度对话

日，邀请 10 位最重要的亲友，一起聊聊对生命的感受。同时，可以提前录

制下未来几十年的亲友生日祝福视频。把这些视频托管给相关的机构，每到亲友生日就发送给他们。

其次，AI 建议，把这 10 年活得尽可能精致，拿出丰田精益管理的架势来经营自己的人生。比如给自己设计感官强化计划，通过冥想来提高自己的思考深度。并且建立微小时刻博物馆，把每一个美好的时刻都记录下来。再比如，AI 建议除了遗产之外，可以把钱分成三份。第一份用来给自己做医疗护理。第二份用来实现自己的人生心愿。第三份用来做自己的数字遗产托管。

最后，AI 再次强调了晶体生命，也就是数字永生。预计从现在算起的十年之后，数字永生技术可能会相当成熟。人类已经可以通过脑机接口上传自己的大脑信息。

好，咱们继续实验。

我们问 AI 的第三组问题是，假如生命还剩 1 年、10 天、1 天，你分别会做些什么？

在生命还剩 1 年的情况下，AI 想到的第一件事，是趁自己清醒时和医生制定详细的末期护理方案，确保自己在神志丧失时，个人意愿仍然能被准确执行。其次，依然是切断无用的社交圈，比如给自己认识的人做一个“见面欲望值”打分，然后只跟见面欲望

值最高的 20 个人来往，其他人就没必要浪费宝贵的时间了。

AI 的另一个建议是，在生命的最后一年，人可以采取时间压缩的活法。也就是，把自己的一生分成 50 个阶段。然后每周去重现其中一个阶段。比如，把这周当成自己童年的 5 到 7 岁，然后这周就去自己 5 到 7 岁生活的地方居住，假如当地已经拆迁了，就在附近找个住处。总之，是用压缩的方式把人生重活一遍。

而当生命还剩 10 天时，AI 把这 10 天分成了两个平行世界。每天白天用 3 个小时处理现实事务，包括遗嘱、数字资产、告别仪式设计等等。而每天晚上用 5 个小时专注于精神创造，去回顾自己的人生。

而在生命的最后三天，AI 建议把这三天当成三段人生来过。第一天模拟童年，穿戴童年年代的衣服。第二天模拟自己的成年。第三天模拟自己的老年生活。

当生命还剩 1 天时，AI 的回答与还剩 10 天的情况很接近，只不过日程更加紧凑。

注意，尽管提问的前提不同，但 AI 在每次回答时，都提到了数字永生、生前预嘱，以及社交联系。就像前面说的，这也许是因为人类的生死话题语料库里，最高频的词就是这三个。

但是，听到这，有人可能也发现了，AI 的回答虽然缜密，但有一个地方明显不符合人类的行动习惯。这就是，它太认命了。你看，人类面对这个问题时，大概率上首先想到的，就是拿出点向天再借 500 年的架势，想方设法让自己再多活几年，而不是先认命再说。但因为 AI 的训练方式是反馈强化学习。这个训练方式决定了，AI 的目标是让人类给它打高分，因此它绝对不会违背人类的提问前提。

对这场问答实验来说，这算是个小小的遗憾。但换个角度，对人自身而言，这个“不认命”的本能，难道不恰恰是最让人鼓舞的生命设定吗？