

本报记者 龚明黎

“你上一次认认真真提笔写字，是什么时候？”

在AI一键成文、键盘鼠标成为主流输入方式的今天，这个朴素的问题，常常让人一时语塞。聊天靠输入法，文案靠AI生成，记录靠云端存档，纸张笔墨慢慢退出普通人的日常生活。曾经人人熟稔的手写，正在变成一件稀缺、甚至有些陌生的事。当敲键盘越来越熟练，提笔忘字、落笔生涩，不再是个别现象，而是席卷各个年龄层的时代现实。

信息时代，你多久没认真写字了？

键盘行云流水，提笔却手足无措

指尖在键盘上可以飞快输出大段文字，真正拿起笔面对白纸，脑子却突然“卡壳”，不少年轻人都有这样的体验。

90后上班族王佳对此深有体会。参加工作后，工作汇报、内部沟通、方案撰写全部靠电脑和手机完成，一年到头，真正需要手写的场景寥寥无几，大多只限于签名。“我打字速度很快，敲键盘行云流水，可一握住笔，脑子就转不动。”王佳说，很多天天挂在嘴边的常用汉字，真要落到纸上，笔画、偏旁就变得模糊。“有一回想写‘尴尬’两个字，脑子里反复打转，就是拿不准偏旁到底有没有点，对着白纸愣了好半天。”

像王佳这样“键盘流利，手写笨拙”的职场人不在少数。工作全面数字化，绝大多数内容线上完成，手写被压缩到极小的空间。除了签字、填表格，很多上班族几乎没有完整书写大段文字的机会。长期依赖输入法联想、自动纠错，大脑渐渐弱化了汉字字形的记忆，久而久之就会提笔忘字。

这种书写上的困境，同样蔓延到大学校园。徐州工程学院00后学生宋浩感受十分真切。上课看电子课件，作业线上提交，课堂笔记习惯复制粘贴截图，日常生活几乎告别长篇手写。只有到期中、期末考试，才是被迫拿起笔大量书写的时候。

“长时间看屏幕敲键盘，很久不写长文，一拿笔就很别扭。字迹比起高中潦草不少，脑子想得快，手上写得慢，书写节奏跟不上思绪。”宋浩坦言，现在写心得体会、课程文稿，很多同学会先用AI生成初稿，简单修改调整就直接交差，手写打磨的环节直接被省略。少了一笔一画书写的过程，对文字的感知也在变淡，提笔忘字、落笔生硬，成为很多大学生的常态。

据中国青年报2026年初的一项调查显示，9.7%的受访者几乎彻底告别手写汉字，94.5%的人遇到过提笔忘字的尴尬。手写能力的退化，已经成为AI时代不分职业、不分年龄的普遍现象。电子文字带来便捷高效的同时，也在悄悄消解人们手写的能力。

时代快速发展，仍有人坚守纸笔温度

当越来越多年轻人慢慢放下纸笔，有一部分人，依旧把手写当成工作和生活里不可替代的一部分。在他们眼中，手写不只是记录文字，更是思考沉淀的过程。

徐州市口腔医院的于航，日常工作可以借助AI快速生成标准精美的解剖图谱，但他始终保留着手绘速写本的习惯。遇到典型病例，他会亲手勾画口腔结构，仔细标注根管走向，再手写整理病例复盘笔记。

“AI生成的图片标准又美观，但那是机器的成品，没有属于自己的思考痕迹。”于航说，亲手描摹、一笔一画标注的过程，就是反复琢磨吃透病例细节的过程，这些内容会实实在在地刻进自己的专业记忆。在他看来，坚持手写不是守旧排斥新技术，而是一种职业上的自我要求。一页页密密麻麻的手写笔记，藏着反复推敲的思考，这份专业沉淀，是AI无法直接复制出来的。

一边是工作中离不开手写的从业者，另一边，不少老年人依然守着手写带来的生活温情。70多岁的退休教师王晖，几十年保持伏案书写的习惯，退休十多年从未中断。日记随笔、读书感悟、生活点滴，全部一笔一画写在纸上，字迹依旧工整舒展。

“一天不写，心里就空落落的。”在王晖眼里，坚持手写从来不是简单记事情。键盘打字太过轻松，文字来得太快，缺少斟酌琢磨的过程；提笔写字，一笔一画都要用心，情绪、感悟会跟着笔墨慢慢沉淀下来。这些年积攒下厚厚一摞稿纸，记下日常琐事，也梳理半生过往，是独属于自己的时光档案。

一边是年轻人渐渐疏远纸笔，一边是部分群体坚守手写习惯，两种图景并存，照见AI时代书写的真实面貌。科技把文字生产的门槛降到最低，却也让慢书写、慢思考变得愈发难得。

手写怀念的，是慢下来与自己对话

人工智能短短几秒就能产出完整文稿，输入法自动联想纠错，不用苦思冥想，就能得到通顺规整的文字。技术带来极大便利，可也悄悄磨掉人们对文字的敬畏之心。

很多时候我们不再逐字推敲，不再反复打磨语句，现成的模板、AI生成的文本，唾手可得的完美文字，慢慢消磨人的耐心，人们渐渐疏远笔墨，对汉字本身的感知也慢慢变淡。

那我们今天还在执着手写，到底在怀念什么？其实我们留恋的，不完全是写字这个动作本身，而是手写带来的那份沉静，是沉下心和自己相处的状态。

如今的生活被碎片化信息填满，短视频、即时消息不停推送，情绪被社交网络快速裹挟，很难拥有一段不受打扰的时间，安安静静梳理内心的想法。手写恰恰是当下十分珍贵的“慢治愈”。拿起笔，心自然沉静下来，斟酌字句是向内沉淀，落笔成文是内心的笃定。不用追求速度，不用迎合外界，只是忠于自己的思绪，把想法慢慢铺展在纸面上。

技术本没有对错，AI、键盘解放了双手，极大提升了文字工作的效率，这是时代的进步。但效率不等于全部，机器可以替我们输出文字，却替代不了人思考沉淀的过程。

当AI让表达变得轻而易举，愿意慢下来认认真真写一段文字，反而成了一件奢侈的事情。不用强求人人都练出一手漂亮书法，只是偶尔放下手机键盘，拿起纸笔，好好写几行字。

不妨静下心来问问自己：你有多久没有认真写字了？