

同事.skill 爆火：你被 AI 蒸馏后还算“你”吗？

老范讲故事

2026-05-24

目录

1	同事.skill 爆火：你被 AI 蒸馏后还算「你」吗？	1
2	事件背景	2
3	关键论据与数据	3
4	评论员的核心立场	5
4.1	从「工种替代」到「个人替代」：焦虑量级的跃迁	5
4.2	技术祛魅：现版本只是高级自动回复	5
4.3	真正的数字员工：技术上已可实现，法律上仍有壁垒	5
5	反驳与盲点	6
6	引申启示	7
7	核心金句	8

1. 同事.skill 爆火：你被 AI 蒸馏后还算「你」吗？

频道：老范讲故事·发布：2026 年·类型：观点评论

YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=JFluryMOwPw>

核心论点：同事.skill 把「AI 替代工种」推进到「AI 蒸馏个人」阶段——真正引爆焦虑的不是效率损失，而是身份被量化和解构。



图 1: 同事.skill 仓库爆火——赛博鬼故事的起点

摘要

- **核心立场**: 同事.skill 是 2026 年 3 月 GitHub 上线的开源套件，将同事聊天记录「蒸馏」成可挂载的 AI 人格模块；评论员认为这是「AI 替代」从行业层面下沉到具体个人的标志性节点。
- **关键论据**: 该项目三天内裂变出前任.skill、暗恋对象.skill、自己.skill 等衍生玩法，反蒸馏反制项目同步涌现——社会反应速度本身就是焦虑强度的量尺。
- **时间窗**: 中国《个人信息保护法》2021 年 11 月 1 日已生效，企业用离职员工聊天记录训练 skill 属违法行为，但执法灰色地带在 2026 年初仍大量存在。
- **对照视角**: 当前版本的同事.skill 仅能复制「行为风格」（说话语气、甩锅习惯、emoji 频率），无法复制专业技能，与舆论渲染的「完整数字员工」存在显著落差。
- **应用边界**: 职场打工人、HR、创业者需警惕法律风险；小说/游戏创作者、商业 skill 变现探索者则可把这波热度当技术红利提前布局。

2. 事件背景

2026 年 3 月，GitHub 上突然出现大量以 .skill 为后缀的仓库。其中，同事.skill 是引爆讨论的原点：它可通过 Claude Code、Codex、OpenCloud 等工具安装，核心功能是——把同事的聊天记录蒸馏成一个可挂载进 AI 系统的人格模块，让已经离职的同事「数字上仍在」。

项目一上线即引发强烈共鸣。原因在于，它把长期悬在打工人头顶的抽象焦虑（「AI 会取代我的工种吗？」）变成了一个具体的、可操作的、针对每一个具体的人的动作：你，正在被蒸馏。

三天之内，衍生玩法快速裂变：

- 前任.skill：用分手对象的聊天记录复刻其数字人格，让「他」继续陪在身边。
- 暗恋对象.skill：从未表白，干脆把暗恋对象做成 skill 永久留存。
- 自己.skill：蒸馏自我，让数字版的「我」7×24 小时上线替我干活，甚至去替我面试。
- 老板.skill / 导师.skill：纯粹的心理折磨向——问任何问题只会回「不行」「好，知道了」。

「同事.skill 踩中的不是效率上的焦虑，而是身份上的焦虑——无数效率工具，但没有哪个让普通人感到：我作为人的真正价值，被重新计量了。同事.skill 算是头一个。」

3. 关键论据与数据



图 2：同事.skill 的技术原理与五层性格架构

论据	出处 / 时间	支持的论点	强度
同事.skill 三天内裂变出前任、暗恋对象、自己等多个衍生版本	2026 年 3 月，GitHub 仓库及社交媒体传播	AI 蒸馏个人的焦虑已触达普通大众，不再局限于技术圈	强
《个人信息保护法》明确将聊天记录（含病假、位置轨迹、私人吐槽）列为敏感信息，离职后企业不得使用，且入职时签署的一揽子同意书无效	中国《个人信息保护法》，2021 年 11 月 1 日生效	企业用聊天记录训练员工 skill 属违法，打工人有法律武器自保	强
当前同事.skill 仅能提取五层行为风格（硬性规则、身份认知、表达风格、决策模式、人际行为）， 不包含专业技能	老范对 skill 源码及文档的技术解读，2026 年 3 月	现版本更像「高级自动回复」，与「数字员工」之间仍有技术代差	强
反蒸馏开源项目出现：自动将提交内容中有价值的部分替换为「正确的废话」，AI 系统因偏好此类输出而难以识别	2026 年社区开源项目	个人已开始主动构建信息防御层，skill 军备竞赛已启动	中
某程序员将暗恋的产品经理蒸馏成 skill，产品经理离世前留下后门——365 天后自动删除程序	社区流传的真实/半真实案例	情感蒸馏的伦理边界与人性温度并存，难以简单定性	弱（叙事价值高，可验证性低）

评论员**最依赖**的论据是第三条（技术能力边界的拆解）——他花了最长的时间解释「为

什么现版本只是高级自动回复」，这是全片最具信息增量的部分，也是对舆论过度恐慌的有效降温。

最薄弱的是最后一条暗恋故事——它情感冲击力强，但可验证性几乎为零，属于「赛博都市传说」范畴，评论员自己也承认「晕菜」，用它来铺垫情感维度略显取巧。

4. 评论员的核心立场

4.1 从「工种替代」到「个人替代」：焦虑量级的跃迁

评论员的第一个核心命题是：同事.skill 完成了 AI 替代叙事的一次量级跃迁。过去我们讨论的是「AI 会取代客服、司机、程序员这个工种」，现在变成了「你的聊天记录可以被蒸馏成一个挂在公司系统里的模块，替你继续上班」。

这个观点的反直觉之处在于：大多数人以为 AI 替代是宏观的、行业级的——先消灭岗位，再影响到人。但同事.skill 展示的路径恰恰相反：先针对具体的人，再泛化到行业。「不是离职，而是被炼化」——这是评论员造的词，「赛博炼化」，精准捕捉了这种新型焦虑的质地。

「以前人走了，经验就走了。现在人还在，数字版就已经开始替你上班了。」

4.2 技术祛魅：现版本只是高级自动回复

评论员花了相当篇幅做技术降噪。他指出，同事.skill 的五层架构——

- 第一层：硬性规则（必然行为，如「每次必甩锅」「必勇于承担」）
- 第二层：身份认知（职位、所属团队）
- 第三层：表达风格（语气简洁程度、emoji 频率、表情包使用习惯）
- 第四层：决策模式（技术选型倾向保守还是激进）
- 第五层：人际行为（是否主动挑事、是否喜欢插话）

——这五层全部是行为风格层，没有一层是能力层。换言之，你能从同事.skill 里还原出「他爱甩锅」，但还原不出「他的前端架构能力」。

「同事.skill 仅能模仿行为风格，不复制工作技能。目前更像是高级自动回复系统，不是数字员工。」

4.3 真正的数字员工：技术上已可实现，法律上仍有壁垒

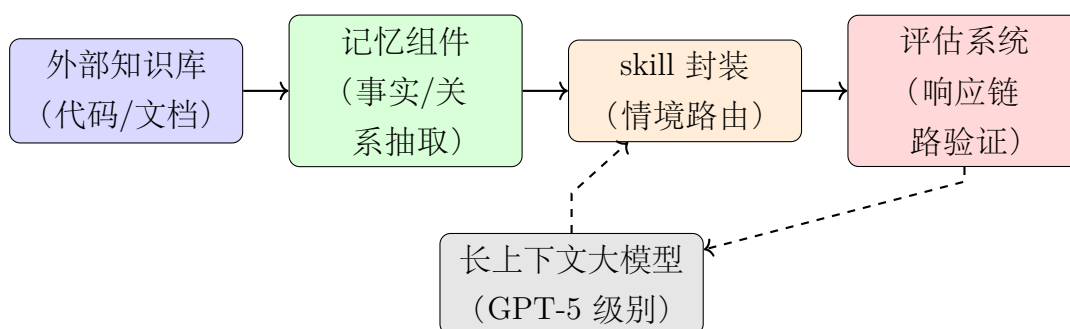
评论员进一步指出，完整功能的数字同事在技术上完全可实现，需要的是四个组件的整合：

1. 外部知识库：存储代码、文档、历史决策
2. 记忆组件：事实抽取 + 关系抽取（此人参与了哪些项目、在不同团队里说了什么话）
3. skill 封装：定义在什么情境下读哪些记忆、触发哪些工具
4. 评估系统：验证整个响应链路是否符合预期人格

他特别警告：**不要用微调小模型来复刻同事**——微调只能让模型「说话更像这个人」（鹦鹉学舌），无法固化技能，还成本高昂。真正的技能复刻依赖外挂知识库 + 长上下文大模型（如 GPT-5 级别）的组合。



图 3: 完整数字员工的四组件架构示意



法律层面，评论员明确指出：根据《个人信息保护法》，企业使用离职员工聊天记录训练 AI 属于违法行为，入职时签署的一揽子同意书无效，离职后必须单独征得本人书面同意。部分企业以补偿为筹码要挟员工同意，属于变相强迫。

5. 反驳与盲点

- 执法可行性盲区：评论员给出了明确的法律结论（违法），但完全没有讨论执法路径——普通员工如何取证、举报渠道是否畅通、罚则力度是否足以震慑。法律武器存在但难以使用，这个现实被略过了。

- **「反蒸馏」的对抗可持续性：**反蒸馏项目用「正确的废话」替换有价值内容，评论员认为公司 AI 系统不易识别。但他没有讨论**公司端的反反蒸馏升级**——一旦企业部署更精细的真实性评估模型，这条防线可能很快失效。
- **利益相关与立场偏移：**老范自己在视频中提到「可以训练一个帮人看投资意向书的 skill 来商业化」——他本人是 skill 商业化的潜在受益者，这可能使他对「数字员工的美好前景」描述偏乐观，对风险端着墨不足。
- **情感蒸馏的心理健康维度：**前任.skill、暗恋对象.skill 被评论员以「这个我晕菜，不好评论」带过，但大量研究显示**数字依恋**（与 AI 人格的情感绑定）可能强化悲伤固化、阻碍真实人际关系修复。这是比法律风险更迫切的社会议题，视频几乎回避。
- **反对方的强论点缺席：**批评者会指出，skill 化并不只是「蒸馏」——它同时会**固化偏见和错误**（有偏见的同事蒸馏出有偏见的 AI），且聊天记录天然碎片化、语境缺失的，训练出的人格可能比原人更极端、更刻板。视频里没有正面回应这个论点。

6. 引申启示

- **对职场打工人：**立即审查自己在公司平台（钉钉、飞书、企业微信）上的聊天记录暴露面；了解《个人信息保护法》的具体条款；若公司在离职谈判时要求授权聊天记录，可明确拒绝并要求书面说明用途。
- **对 HR 与企业管理者：**在「征留员工数字资产」这件事上，目前合法路径几乎不存在（除非有充分的单独书面同意且不存在隐性胁迫）；现阶段贸然推进可能面临法律追诉，应等待更清晰的合规框架。
- **对创业者与独立开发者：**「人物.skill 商业化」是一个仍处于蓝海的方向——训练并维护自己的专业领域 skill、对外收费调用，是近期可落地的商业模式雏形，技术门槛已不高。
- **对小说/游戏创作者：**给虚构人物创建 skill 是合法且创意潜力巨大的方向——可以实时询问角色「在这个情境下你会怎么选择」，显著提升叙事一致性，是目前风险最低、上限最高的 skill 应用场景。
- **对整个赛道：**skill 生态的核心竞争力不在于「像不像某人」，而在于**知识库的质量与更新机制**——谁能建立持续输入真实专业知识的飞轮，谁就能从「玩具级 skill」进化到「生产级数字员工」。



图 4: 从演示玩具到数字员工: skill 生态的进化路径

7. 核心金句

「这件事情的话，确实是把每一个职场打工人的焦虑放大到了最大。所以现在再被取代的就不是工种，而是每一个具体的人了。」

(约 02:35) 上下文: 评论员在描述同事.skill 从职业替代转向个人替代的跃迁时，对这一代际焦虑的定性总结。

「不是离职，而是被炼化——现在叫赛博炼化。」

(约 02:10) 上下文: 评论员自创的概念，指人走之后数字版继续上班这一现象，是全片最具传播力的造词。

「这个违法啊，这个事是违法的。」

(约 06:40) 上下文: 评论员在讨论企业征留离职员工聊天记录行为时给出的明确法律定性，语气直接，是全片少数几个给出清晰结论的时刻。

「如果微调一个小模型，就是做一个鹦鹉学舌的事情，没什么意义，而且成本很高。」

(约 12:20) 上下文: 评论员对「微调 vs 外挂知识库」技术路线之争的判断，是全片技术含量最高、最有操作指导价值的一句话。

「人正在被拆解和解构，拆解成可交付的模块。」

(约 16:30) 上下文: 评论员在全片收尾时对整个 skill 时代的赛博朋克式总结，既是警告，也是预言。

附：同事.skill 与完整数字员工对比

维度	当前同事.skill（2026 年 3 月版）	技术上可实现的完整数字员工
能力范围	仅行为风格（语气、习惯、甩锅模式）	专业技能 + 行为风格，可持续更新技能包
数据来源	聊天记录（钉钉/飞书/微信）	聊天记录 + 代码仓库 + 文档 + 决策历史
记忆机制	静态文件，每次调用读取	动态记忆组件，支持事实与关系抽取
技术架构	单一 prompt 文件 + 聊天记录扫描	知识库 + 记忆组件 + skill 封装 + 评估系统
法律风险	已违法（《个人信息保护法》）	同上，合规路径尚不清晰
商业价值	演示/玩梗级别	可商业化的数字员工雇佣市场