零基础，当月回本，月入过万？

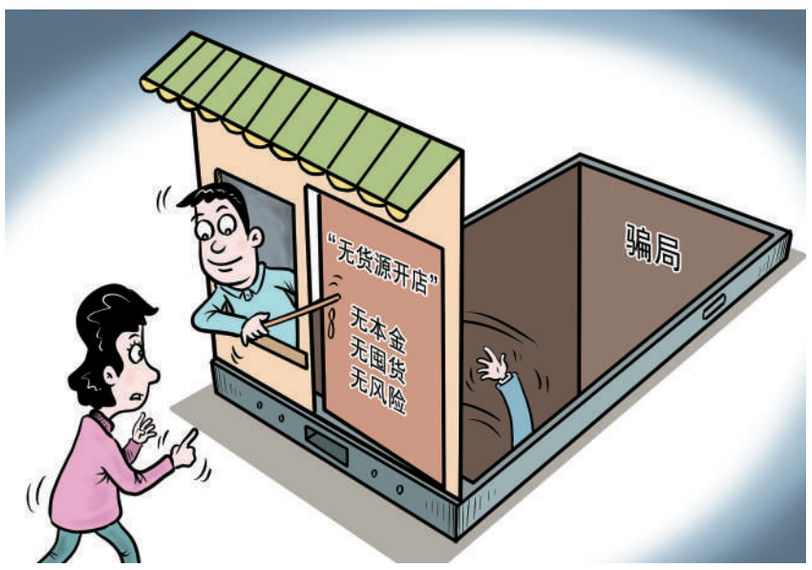
一些“教你赚钱”的创业培训课藏着多少“坑”

中青报·中青网记者 陈 晓

陈悦是一家面包店的店主，前几年生意还不错，赚的钱足够支撑一家老小的生活，每年暑假还能带全家出门旅游。但从去年开始，店里的顾客明显减少。为了吸引客人，她开始尝试线上引流，拍短视频、做直播、搞团购，效果却始终不温不火。

陈悦心里又焦虑。没客人的时候，她就在网上疯狂搜索轻资产创业、互联网赚钱、靠谱副业之类的信息。用她自己的话说，就是“特别渴望能有一个投入不大，又能快速赚到钱的机会”。

不久后，社交平台上一条写着“零基础，当月回本，月入过万”的帖子引起了她的注意。她像抓住救命稻草般主动私信联系那位博主，并添加了对方的微信。让她没想到的是，付了学费后，换来的只是一堆毫无价值的资料和“量变引起质变”的冰冷回复。



无本金、无囤货、无风险就能赚钱？警惕打着创业幌子的骗局。 视觉中国供图

创业、做兼职、搞副业，成了很多人面对现实压力时的选择。有需求就会有市场，很多所谓经验丰富的“创业导师”和稳赚不赔的“风口项目”应运而生。那些“零基础创业，月入十万不是梦”“一对一指导，保证项目成功”等光鲜亮丽的承诺背后，往往是一个个精心设计的陷阱。

“创业第一步是防诈骗”

陈悦并不是一开始就轻易相信了这位“创业导师”。加上微信之后，她第一时间翻看了对方的朋友圈，里面满是“学员”的收款截图、接单爆单记录，还有不少真人出镜的感谢视频。在陈悦看来，这些都透着“靠谱”两个字。

开始聊天之后，对方发来的话术，一句句直戳她心里最焦虑的地方。“实体店干不下去，不是你的能力问题，是时代变了。”“你得跟上轻资产互联网的风口，不然只能被淘汰！”

关于创业项目，对方说得天花乱坠：不需要露脸，不需要拍摄技巧，我们提供现成爆款视频素材，你只需要简单剪辑发布。“他说，1980元，他们提供一站式服务、保姆级指导，直到我盈利。”这位导师还信誓旦旦地保证，只要严格执行他们的方案，最多也就一周时间，学费就能赚回来。渴望快速改变现状的陈悦，几乎没怎么犹豫，便转账支付了那笔“学费”。

可很快，她就察觉出不对劲。当时承诺的“保姆级指导”，变成了一堆东拼西凑、网上随手就能搜到的二手视频教程。而所谓的“爆款视频素材”，内容大多陈旧模糊，甚至带着明显的水印，根本没法直接用。

“事已至此，只能硬着头皮干下去。”陈悦坚持发布了3个月，视频的播放量始终寥寥无几。她去问那位导师，得到的永远是那句机械的回复：继续发，量变引起质变。在她一次次追问下，对方直接消失了，再也没有回复消息。

陈悦的经历并非个例。随着自媒体平台的蓬勃兴起，不少人都想借着“直播带货”的东风，轻松实现盈利。这一心态也被不法分子捕捉，他们打着“直播带货培训课程”名义，收取所谓“培训费”，并设下一个个陷阱。此外，记者调查发现，除了直播课程，还有不少人因报名AI课程、视频剪辑、跨境电商等培训而被骗。

上个月，温州市反诈中心就接到一起报案。朱女士在某社交平台上收到一名陌生用户私信，称可教她做直播带货，并能轻松实现“月入过万”。朱女士心动不已，添加对方微信后被引荐给所谓的指导老师。按照“老师”要求，先缴纳了3957元“学费”和“流量费”。随后她被拉入一个培训群，并点开群内链接开始上网课。

过了一天，“老师”告知学员可以开始尝试直播带货，但前提是需先支付一笔订货金，目的是帮商家垫付货款。同时承诺，几天内商家盈利，会连本带利把钱退回，还能额外拿到好处费。朱女士信以为真，扫码支付了款项。然而，几天后对方不仅没退还本金，消息也不再回复，朱女士这才意识到被骗并报案。

对此，温州市反诈民警提醒，对于网上陌生人推荐的直播带货培训、合作等，一定要提高警惕，不要被“高收益”“轻松赚钱”等说辞冲昏头脑。

反思自己创业的经历时，陈悦也感慨道：“创业的第一步不是找项目，也不是筹资金，而是防诈骗。”

“真这么赚钱，他们会教给你吗？”

辞职后，李杰在社交媒体上经常刷到有关“老师手把手亲自带实操开店”“信息差才是赚钱的核心逻辑”之类的视频。里面的内容包括如何选品、如何写爆款标题，还有一些利用信息差赚钱的案例。

一开始，他还能抵挡住这些视频的诱惑。直到有一天，他听了一位“老师”的公开课。课上，对方反复强调自己擅长利用数据分析工具，寻找爆款产品，撰写热门标题。李杰对这个领域既感兴趣又信任。一听是做数据分析选品，便一时头脑发热，支付学费报名了。学费从2980元起步，根据服务项目的不同，价格还会往上递增。

这位老师给他描绘出一幅轻松赚钱的图景：做中间商，不囤货、不压货，甚至不需要付运费，赚信息差的钱。他举例说，“客户在你店里下单，比如支付100元，你就去上游厂家那里用60元拍下同一商品，直接填客户的地址发货，轻松赚取40元差价”。

“我们会帮您上架全网最畅销的产品。”对方还承诺通过大数据采集爆款产品，加价放入店铺，并用技术手段提升店铺流量和曝光。还提到，会有3位“老师”一起指导李杰，协助其店铺的前期上货与运营。

“实操第一天就出单”“从来没有一天挣到这么多过”……这位“老师”的朋友圈里几乎每天都在发学员报喜的截图，李杰也由此对未来充满了信心。但是，他的店铺却始终静悄悄的，一个订单都没有。

起初他还能联系到对方，得到的也只是“再等等，流量需要积累”之类的敷衍。到后来，消息发出去很久才得到一句回复。最后，对方干脆音讯全无，不了了之。

他把自己的被骗经历发在了社交平台上，一个网友的留言瞬间点醒了他：“真这么赚钱，他们会教给你吗？”李杰醒悟了：“对啊，他们为什么自己不去闷声发大财，还要千方百计地来教我？”

然而，这个简单而直接的逻辑问题，往往被一些渴望成功的创业者忽略。在餐饮行业从业13年的彭飞告诉记者，“如果某个商业模式确实能够轻松盈利，发现者更可能做的是扩大自己的规模，而不是通过培训他人来增加竞争对手”。

高爱萍就陷入过这样一个骗局。她在一次朋友聚会上结识了詹某，对方称自己的公司掌握某网红甜品的“独家配方和运营秘籍”，可以免费向她传授技术，提供培训和出摊指导，只收取物料费。

培训过程中，高爱萍被要求购买设备和原料等物料1万余元。培训结束后她才发现，甜品所需的原材料和厨具等，都需从该公司处购买，且比培训时所谓的学员价贵了一倍。而对方承诺的“出摊指导”只是列了当地几个夜市。

勉强坚持出摊两个月，高爱萍每个月的收入，勉强支付物料费和摊位费，目前还没回本。更让她无奈的是，她后来才发现，仅她所在的夜市就有3个同类摊位，都出自同一家公司“指导”。高爱萍苦笑道，“结果大家都亏本，只有培训公司赚得盆满钵满”。

选择正规培训机构提升创业能力

“不要相信网上的‘创业导师’，要到正规培训机构学习相关知识，避免经济损失。”陈悦称自己一朝被蛇咬，十年怕井绳。现在她常把这句话挂在嘴边，也时常提醒自己身边要创业的朋友。

的确，市场上存在不少优质、可靠的创业服务机构，能够为创业者提供系统化的运营辅导和咨询服务，切实帮助他们提升创业能力。然而，同样也有一些不良机构，以“培训”之名，行“骗钱”之实。他们往往承诺诱人、话术精密，专门利用创业者的焦虑与信任骗取费用。

记者在新浪旗下的黑猫投诉平台以“创业培训”为关键词搜索发现，截至9月9日，有将近600条投诉条目，投诉内容包括虚假宣传、包装资质、诱导消费、霸王条款等。从中国消费者协会发布的《2024年全国消协组织受理投诉情况分析》来看，根据投诉性质，售后服务问题占29.67%，虚假宣传问题占6.6%。其中，教育培训服务类的投诉在具体服务大类投诉中位居第三。

不过，选择正规、可靠的培训机构，仍然是创业者获取知识和技能的重要途径。政府部门提供了多种正规创业培训渠道，各地人力资源和社会保障部门定期举办免费创业培训班，各地商务部门也会针对跨境电商、直播带货等开展创业培训。这些课程往往由官方认证的讲师授课，内容实用且不存在欺诈风险。

如安徽省人力资源和社会保障厅、安徽省财政厅印发的《安徽省创业培训管理办法》中，就对创业培训机构实行目录管理，要求申请开展创业培训的机构应从事培训业务两年以上，承诺能够履行创业培训机构全部职责，无不良信用记录；有两名以上持有国家或安徽省人力资源社会保障部门颁发的创业培训讲师证书的专职教师和两名以上专职管理人员，并签订劳动合同；近两年内未发生社会不良影响事件等条件。

（应受访者要求，陈悦为化名）

图片新闻

秋招“黄金期”来临 各地举办校园招聘活动

①9月11日，贵州遵义市校园招聘引才活动在贵州师范大学（东校区）举行。

②9月9日，南京理工大学，求职者在招聘会上了解岗位信息。为促进高校毕业生高质量充分就业，吸引更多优秀人才来连，南京市抢抓秋招黄金期，于9月开启高校毕业生秋季校园招聘活动。

③9月4日，安徽合肥，学生在合肥经济技术职业学院的校园招聘会上寻找心仪的职业岗位。

视觉中国供图

职来职往

高强度工作带来的压力真能让人快速成长吗

高强度工作带来的压力，真的能让人快速成长吗？怎样判断自己所处的职场环境是否“健康”？网友和专业人士及智能软件的回答，希望能给大家提供一些思路和帮助。欢迎到中国青年报知乎号或者邮箱（qnsxyjb@163.com）留下你的问题。

知乎网友@jason wang：压力确实能让人成长，但关键是要看你能不能扛得住。我见过不少人在高压环境下确实技能突飞猛进，短短几个月就能独当一面，但也见过一些人被压垮了，最后身体出问题，心理状态也不好。

这就像健身一样，适度的重量训练能让肌肉变强但如果重量超出了你的承受范围，那就是在伤害自己了。

怎么判断你的职场环境健康不健康呢？其实很简单，看看你周围同事的状态就知道了。你看办公室里大家的精神状态怎么样？是不是经常能听到笑声？同事们聊天的时候是轻松的还是疲惫的？大家的精神状态好不好，会不会经常请病假？

如果你发现周围的人都是愁眉苦脸，动不动就生病，晚上失眠，周末也在焦虑工作，那这个环境就有问题了。健康的职场应该是笑脸多、身体好、睡眠质量不错的。

我之前待过的一个团队，刚开始觉得压力大是正常的，能学到东西。但后来发现，整个部门的人都有各种小毛病，有人开始掉头发，有人胃病犯了，还有人晚上要靠安眠药才能睡着。这时候我就意识到，这不是在成长，而是在透支。

相反，我现在的团队虽然工作强度也不小，但大家整体状态都不错，遇到问题会互相帮忙，完成项目后会一起庆祝，这种环境下的压力就是良性的。

如果你现在正在纠结这个问题，不妨问问自己几个问题：你最近身体怎么样？睡眠质量如何？还能保持学习的热情吗？如果答案都不太好，那可能真的该考虑一下了。

压力带来成长，但不应该以牺牲健康为代价。毕竟职场生涯是个马拉松，不是短跑，人要工作几十年，要可持续才行。

知乎网友@兰陵书梦：判断所处的职业环境是否“健康”，首先要看，你的老板和领导是否有“人情味”。在一个“健康”的环境中，领导应该关注你的负荷与状态，主动询问“是否需要帮助”，给予必要的支持；允许犯错，并提供改正意见和建议，帮助你成长。

其次，高强度是否匹配足够的“资源”，给予足够的报酬。“健康”的状态一定是“工作量在合理范围之内”，即便是超出范围，也应该是“有忙有闲”，虽然也会加班赶项目，但一定会给予足够资源支持和额外报酬。

第三，工作与生活是否能实现平衡。“健康”的状态，下班后很少被打扰，工作就是工作，生活就是生活，有明显的界线。公司不鼓励无限加班，想尽办法提高工作效率。

第四，团队氛围。“健康”的状态，同事间彼此配合默契，相互支持相互帮助，遇到问题一起想办法解决，信息透明，沟通直接，良性竞争。

第五，成长路径。“健康”的公司有清晰的晋升通道和发展路径，你知道朝着哪个方向努力，也清楚自己需要培养什么样的能力。公司会为员工提供培训与学习资源，领导也愿意指导你成长。

其实环境到底“健不健康”，身体和情绪最诚实，一到工位就感觉特别压抑、看到领导就感觉质疑、与同事相处焦头烂额，这其实都在提醒你，这个环境并不“健康”。

DeepSeek：高强度工作与个人成长的关系及在职场环境中寻求平衡，是许多职场人都会面临的一个重要课题，大家既不想错过成长机会，又不愿被“不健康”的环境消耗殆尽。

事实上，高强度工作确实可能带来某些方面的快速成长，但这种成长往往是有代价且不平衡的。适度压力可以提升表现，但长期超负荷工作会导致创造力下降、决策质量降低和健康问题。真正可持续的成长发生在挑战与支持并存的环境中，而不是持续的高压状态下。

如果你发现所处环境不够“健康”，可以考虑以下方案：

一、设立防护边界：明确划分工作与生活的界限，并坚决执行。

二、寻求可控成长：有选择地承接能提升你核心技能、丰富项目经验的任务，并系统性地记录和整理这些成果，将它们转化为你个人价值的证明。

三、改善周边环境：从你的影响圈开始，建立更好的协作习惯，如组织高效的会议、与一两位靠谱的同事结成互助小组、或向上级提出有数据支撑的优化建议。

四、评估去留决策：设立明确的“红绿灯”指标来客观评估去留，而非被情绪左右。绿灯（留）：虽有压力，但能持续学习、收入与付出基本匹配、团队相互支持。黄灯（观望并准备）：健康开始受损、价值感持续走低、对工作产生严重厌倦。红灯（果断离开）：身心健康出现警告信号、核心价值被持续践踏、已无任何成长空间。

真正的韧性不是默默忍受恶劣的环境，而是在风暴中精准判断——何时该加固船舱，何时该扬帆驶向新的海域。希望你找到既能挑战自己又能滋养自己的职业空间。

（中青报·中青网见习记者 陈宇龙 记者 王聪聪整理）

创业者

啃一块“硬骨头” 让机器人“理解三维世界”

中青报·中青网见习记者 陈宇龙
记者 王聪聪

在人形机器人的各种消息刷屏“爆发的前夜”，深圳留形科技有限公司合伙人郑伊博就意识到它们不够机敏的一面：有的机器人，好像“喝醉酒了”。

“离一面墙还有10米远，结果一秒钟之后它就撞墙上了。”郑伊博形容，一些机器人无法很好地实现多传感器的融合，所以总是无法脱离人的遥控和“纠偏”。“就算能够自主导航、自主避障，也只关注眼前的障碍物和路径”，但人类总归是期待它们有朝一日承担更复杂的任务。他认为，在具身智能井喷的时代，当机器人的电机、电路板、结构设计等都有供应商提供解决方案，其生产将变得前所未有的轻松，但要让机器人获得“空间感”，“这还是一个相当难啃的骨头”。

留形科技成立于2021年，那时就开始“啃”这块“骨头”。留形科技CEO秦佑铭向记者回忆，当时他在香港大学读博，公司注册地是港大李国贤堂的一间宿舍，“租不起外面的地方”。他的室友也加入公司担任首席财务官，为此放弃了香港投行“高薪的工作机会”。

秦佑铭与郑伊博相识于弗吉尼亚理工大学本科时期。秦佑铭当时创立了一个机器人俱乐部，组队打RoboMaster机甲大师高校联盟赛（北美站）。但几年后开始创业时，留形科技并不是一开始就冲进机器人的赛道。秦佑铭如今的“创业搭子”之一徐威，是他读博期间的同学，两个人是港大机电一体化和机械人系统实验室（MaRS LAB）主任张富的首批学生，研究聚焦在无人机领域。“这个课题本身已经是比较成熟了，无人机最前沿的（研究方向）是如何与环境交互。”他们因此在空间感知领域持续取得突破。

“很多创业前辈给我的经验是无论做什么创业，要快速去进行市场化落地。”秦佑铭解释，留形科技接过香港一些文物修复、地产竣工信息模型的项目。第一代产品MindPalace 360，一款两个矿泉水瓶大小的三维重建扫描仪，就曾帮助修复在周星驰电影《食神》里出现过的海上餐厅太白海鲜舫，仅用10分钟就完成船舶外观的精准3D建模。在一次创业比赛里，有评委告诉秦佑铭，他们的技术能“给文明上保险”。

对于三维重建这项技术来说，这远远不是终点。2022年年中，留形科技在深圳成立研发中心，“硬件加工没有什么地方比深圳更快了”。在秦佑铭、徐威毕业后，团队整体搬到深圳，探索更广阔的市场，同时更新迭代产品。目前，其产品生成的点云模型同时实现了高精度三维点云和真实彩色纹理的深度融合，并实现实时快速生成，成熟应用于消防应急、文物修复、工业巡检等多个场景。郑伊博打开手机，向记者展示了一张没有颜色的三维点云，“色彩是一种语义信息，光靠一个形状，很难分辨一个方块到底是电视还是海报”。

2024年，团队捕捉到一股巨大市场需求的“前浪”，留形科技的产品开始向机器人更适配的方向迭代。今年6月，留形科技推出一款“即插即用”的千元级空间记忆模组Odin1，其轻量化设计便于集成至机器人、自主导航平台及智能边缘设备，可在室内外复杂环境中稳定运行。郑伊博介绍，Odin1兼具消费级定位、轻量化设计和高集成度的优势，机器人搭载后可以动态识别障碍物、狭窄通道和可通行区域。

研发一个帮机器人看见、记忆、理解世界的设备，这样的想法不是凭空产生的。在学生时代，秦佑铭认识到，一个学生能参与机甲大师赛这类机器人赛事的黄金时间通常只有大二、大三两年，“但如果想做一个比较好的机器人，搭起来一套感知系统基本上就要花半年到一年的时间，真正留给他们去做算法调试的时间就很短”。但产品跟着市场走，前几年虽然有国内顶尖机器人企业购买他们的设备，但由于当时产量不大，“我们把他们理解为其中一类客户画像，直到今年才成了比较主流的客户画像”。

“或许我们有生之年，机器人的数量会超过人类的数量，一旦机器人能干一些比较基础的工作，它的需求和应用场景就会非常多。”秦佑铭说，前提是，机器人必须通过空间感知和记忆这场考试。

留形科技日前完成了数千万元Pre-A轮融资，秦佑铭在回答“做对了什么”的问题时，笑着说是“占对坑，并做到极致”。

身为连续创业者的郑伊博也是被此吸引。这个95后连续创业者在大学里折腾不停，想在共享充电宝、刷脸支付等方向上做出名堂，由于各种原因都没能做成，但创业的知识都是在这个过程中积累下来的。加入留形科技以前，他一度误以为这些产品服务于测绘行业，没办法将其和机器人的“空间感”联系起来，现在他成了能给出“喝醉酒”比喻的人，向无数人描述出一个机器人和人类共处的想象世界。

对秦佑铭来说，创业念头的诞生时间早于技术成熟，“科学技术是为了解决问题，并不是拿着锤子去找钉子”。出生于1996年的他认为，他这一代的创业者不同于上一代求“生存”的打拼模式，更多人加入是出于对某个领域纯粹的热爱和对未来科技发展的想象。他在转发今年校园招聘文章时写道：“加入光荣的进化吧！”而对于应聘者，他无需“多费口舌”去解释“进化”意味着什么，“他们都很愿意为机器人的进化贡献自己的力量”。

这是一个由95后、00后组成的年轻团队，公司的管理也有一套新法则。“我们公司的人都知道我特别不喜欢开大会，基本上大家每天用日报的形式去沟通重要事项。很多人想和我当面聊事，我都会让他在飞书上找我。”秦佑铭承认，所有较真都留给了技术问题。

秦佑铭（左）与徐威完成香港海上餐厅太白海鲜舫外观的精准3D建模，帮助完成修复。 受访者供图