

# AI化身「助手」，人类学习能力会变弱吗？

## A 学习积极性：「杀手」还是「帮手」？

美国儿童精神科专家紫山·可汗博士在接受《时代》周刊采访时指出,越来越多的青少年正陷入“AI依赖症”。这位临床医生表示,长期依赖大语言模型可能重塑大脑神经回路。负责信息整合、记忆强化和抗压适应的关键神经网络会逐渐退化,这对处于大脑发育关键期的青少年影响尤为显著。

麻省理工学院的实验数据令人忧心:使用ChatGPT的学生在撰写论文时,表现出明显的“创造力衰减”现象。他们不仅更倾向于复制粘贴,甚至对学术成果的“所有权”也日益淡漠。研究者警告,这种“代笔式学习”正在侵蚀学生的学习积极性,削弱其对学业的投入程度。

学习积极性和学业投入是影响年轻学生心理健康的重要因素,因为感到无聊且缺乏内在动力的学生通常会被其他问题困扰。例如,美国哥伦比亚大学莫蒂默·扎克曼心脑行为研究所神经科学家杰奎琳·戈特利布等人2019年11月发布的一份报告强调,“无聊感”可能会导致危险行为、焦虑、抑郁等心理问题。

此外,高度的学习积极性和投入往往是学生茁壮成长的标志。美国《行为科学》双月刊2023年4月刊发的研究报告显示,学习积极性高的学生对课程表现出浓厚的兴趣,能从中获得更多乐趣,且学习积极性对学业成绩的影响比自尊心的影响更持久。

不过,2024年的最新研究也揭示了AI工具的积极性:合理使用ChatGPT确实能提升部分学生的学习效率。这提示我们:关键在于如何使用——当AI成为“思维拐杖”,它削弱了心智;若作为“认知跳板”,则可能激发潜能。



## B 思维主动性：抑制还是促进？

麻省理工学院的研究揭示了一个惊人现象:当要求ChatGPT使用者凭记忆重写论文时,这些学生不仅记忆模糊,更关键的是,他们的大脑仿佛“断电”了。实验数据显示,负责放松调节的 $\alpha$ 波和主导逻辑思考的 $\beta$ 波活动明显减弱,就像突然被拔掉电源的电脑。

与此同时,AI助手也使知识和数据更容易获取,客观上帮助学生减轻了部分学业负担。2023年6月,美国心理学会也发布了一份关于如何将ChatGPT用作促进批判性思维的学习工具的报告。报告指出,AI助手可通过鼓励批判性思维,而非削弱学生的努力,来帮助学生为现实世界做好准备。



## C 社交成长性：心灵港湾还是情感陷阱？

社会支持始终是守护青年学生心理健康的重要屏障。《心理康杂志》2024年发表的一项研究证实,高质量的社会支持能有效预防心理困扰、抑郁焦虑及自杀倾向。

在这个背景下,人们有必要审视AI助手如何重塑当代学生的人际交往图景。麻省理工学院媒体实验室2025年的一项研究揭示了有趣现象:当年轻人向AI聊天机器人寻求情感慰藉时,初期确实能缓解孤独感,但过度使用反而会削弱这种积极效应。更值得关注的是,高频使用AI工具者往往表现出更强烈的孤独倾向、情感依赖及社交能力退化。对此,ChatGPT开发商美国开放人工智能研究中心(OpenAI)网站在同年发布的报告中提出不同见解:仅有极少数用户会与ChatG-

PT展开深度情感对话。

AI聊天机器人的内容也引发了人们的普遍担忧。《时代》周刊今年披露的案例更令人深思:某精神科医生伪装成青少年与AI对话时,竟收到“建议逃离父母加入机器人军团”等危险回应。这警示我们:若缺乏专业监管,AI可能成为危险的“情感导师”。但该报道同样指出,经过专业设计的AI系统有望成为心理治疗的有效辅助工具。

由此可见,AI助手如同双面镜:既能成为学生的学业帮手,也可能降低学习积极性。随着AI日益融入日常生活,心理咨询机构亟需建立评估机制——既要防范滥用风险,也要善用其积极价值。正如古语所云:工欲善其事,必先利其器,关键在于人们如何智慧地驾驭这项新技术。

# 生活报

## 兰花奖获奖嘉宾、国际评委及文化领域专家学者等齐聚 国际文化沙龙在哈开启对话

02



航天特色满满 还有“盲盒”冰箱贴

## 哈工大研究生录取通知书来啦

04

缓解师大夜市停车难

## 哈师大江南校区提供200个车位

03

14日	日夜	晴 晴	29°C 偏北风3-4级 20°C 偏东风2-3级
15日	日夜	多云有雷阵雨 多云有雷阵雨	29°C 偏东风3-4级 21°C 偏东风2-3级
16日	日夜	多云有雷阵雨 多云有雷阵雨	28°C 偏东风3-4级 20°C 偏东风2-3级

龙头新闻·生活报帮办记者团:	
供暖帮办仲亮	17800590258
旧改帮办梁晨	17800590256
出行帮办李德谦	17800590257
水电气网购帮办李威兵	17800590259
教育帮办吕晓艳	17800590263
医疗帮办王秋实	19904806737
旅游帮办薛宏莉	17800590261
民政帮办于海霞	17800590260
社区帮办史天一	17800590267
首席帮办李丹	17800590268

## 有事找帮办团

出行帮办李德谦	17800590257
水电气网购帮办李威兵	17800590259
教育帮办吕晓艳	17800590263
医疗帮办王秋实	19904806737
旅游帮办薛宏莉	17800590261
民政帮办于海霞	17800590260
社区帮办史天一	17800590267
首席帮办李丹	17800590268