

AI 全面嵌入生活,该如何与之共处》追踪

# 读者纷纷发表对 AI 的看法,认为享受其带来便利的同时还应警惕 AI 依赖 别让 AI“停转”了我们的大脑



AI 已经成为我们生活中不可或缺的一部分,它给我们带来了前所未有的便利和机遇,也让我们对未来充满了无限遐想。关于 AI,有人相信它能为我们创造更加美好的未来,但也有人对 AI 的快速发展担心:“AI 作为认知辅助工具,会不会让人‘变懒’?”“过度依赖 AI 会不会弱化我们的社交能力?”……1月23日,本报刊发了《AI 全面嵌入生活,该如何与之共处》一文,引起了不少读者的关注,他们或讲述了自己对 AI 的看法,或讲述了自己和 AI 的故事。但大家普遍认为,AI 正在悄悄改变我们的生活,但我们却不能因 AI 让大脑“停转”。

□本报记者 李惶 赵晓华 实习生 陈昱廷

## AI 已成为现在科技圈的“顶流”

这几年 AI 可谓是火爆了全网,已成为科技圈当之无愧的“顶流”。不管是刷短视频、看新闻,还是在日常生活中,总能听到 AI 的大名。

本报刊发了《AI 全面嵌入生活,该如何与之共处》一文后,更是引起了不少人的共鸣。“就大家熟悉的日常场景来说,我们手机里有智能语音助手,像苹果的 Siri、小米的小爱同学,华为的小艺。”市民陆女士说,当自己忙碌一天回到家,瘫在沙发上不想翻手机找音乐时,只要喊一声“播放我喜欢的歌”,音乐立马就能响起。它能精准识别你的语音指令,理解你的需求,然后帮你完成操作。智能音箱更是厉害,不仅能陪你谈天说地,还能控制家里的智能家电,开关灯、调节空调温度,动动嘴就能搞定,有了 AI 真是太方便了。

除此之外,市民李先生也表示,自己平时刷短视频的时候,平台每次推送的内容都特别符合自己的喜好——你喜欢搞笑视频,它就源源不断地推送搞笑段子,你热衷于美食教程,满屏都是各种美食做法。“这其实也是 AI 的功劳,它会根据你的浏览历史、点赞、评论等行为数据,分析出你的喜好,进而实现精准推送。而且现在不少视频特效也出自 AI 之手,比如换脸特效,把你的脸无缝嵌入某个电影明星的场景,毫无违和感,平时尝试一下觉得特别好玩。”李先生说。

而在工作场景中,AI 的作用也不容小觑。“就拿写文案来说,以前为了写出一篇满意的产品推广文案,常常绞尽脑汁。现在有了 AI,只需要输入几个关键词,它就能迅速生成一篇完整的文案。”市民吴女士说,AI 真的给自己提供了不少灵感和素材,提高了自己的工作效率。做设计的朋友也能受益于 AI,有了 AI 设计工具,能快速生成各种设计草图,设计师只需要在此基础上根据自己的创意进行修改完善,比以前自己一开始就要绞尽脑汁想设计方案轻松多了。

也有市民提出了不同的看法:AI 如此强大,将来有一天会不会彻底替代人类?而且随着 AI 在日常生活中出现频率的提高,身边不少人似乎都变“独居”了,很多时候不愿意再和周围人交往。

## 警惕 AI 稀释孩子的思考密度

“无论我们是否做好了心理建设,AI 已然成为孩子们生活中不可或缺的一部分。作为家长,我们当然知道,随着时代的进步,孩子们迟早要接触 AI。但焦虑也随之而来,我经常在想,孩子会不会因依赖 AI 而变‘笨’?担心 AI 会不会让孩子不愿意再吃‘十年寒窗’的苦?”市民吴女士说。

这种担忧并非个例。记者在采访时还听到了这样的声音:曾经的童年是捧着《十万个为什么》长大的,那时的求知,是一种带着墨香的、线性的探索,遇到不懂的问题,就要翻书、查字典,甚至要去缠着老师、家长问到底。可如今,《十万个为什么》被各种 AI 工具所替代,让翻书才能明白的答案,变成了 AI “秒出答

案”。“知识获取成本趋近于零,信息不再稀缺。只要孩子愿意开口,AI 能随时随地提供近乎全知全能的响应,这样虽然方便但真的就好吗?”市民刘先生也说出了自己的疑惑。

在刘先生看来,孩子们得到答案太容易,思考的密度就容易被稀释。如果教育依然停留在“只求正解”“只有一种标准答案”的思维惯性中,那么 AI 极有可能沦为一种捷径入口,被用来快速生成标准答案,用来应付作业,用来在这个日益内卷的评价体系中,获取一个好看的分。

“之前我们上学写数学题的时候,都习惯于用铅笔写下步骤,用橡皮擦去错误,用尺子规范格式,一切为了那个唯一的标准答案。可到了 AI 时代,这种按部就班的情况似乎消失了。”市民张女士说,当 AI 能瞬间完成所有的知识检索和逻辑推演,人类是不是真的有可能被取代。

当然也有市民说,或许不是 AI 太聪明,而是孩子们变得太“标准”了。在这个充满不确定性的时代,如果孩子只学会了“要答案”,而不会“提问题”,那么他们可能真的变得不愿意思考了。

## AI 是“情感创可贴”,而非“心智主食”

河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师李昕雨表示,AI 可以是出色的效率工具和临时陪伴,但绝不能替代人类最珍贵的两样能力——在深度思考中获得的认知成长,以及在真实人际关系中获得的情感滋养。“过度依赖 AI,可能悄然弱化我们的记忆力、思考力和社交力。请保持对技术的清醒使用,守护好我们独有的、需要‘慢培养’的心智健康。”李昕雨说。

在李昕雨看来,AI 作为强大的外部认知辅助工具,其风险不仅在于让人“变懒”,更在于它可能悄然改变我们大脑的“工作模式”和“心智习惯”,这在心理学和神经科学上被称为“神经可塑性”的负面影响。

“AI 陪伴的流行,反映了现代社会普遍存在的孤独感、社交焦虑及对‘无压力回应’的情感需求。从心理动力学角度看,与 AI 的互动是一种‘投射性关系’,人们将自己的情感、期望投射到一个绝对安全、可控的客体上。”李昕雨说,要将 AI 陪伴定位为“情感创可贴”而非“情感主食”,它可以用于即时情绪舒缓,但不能替代真实的人际联结,要有意识地将其使用控制在合理时间内。

健康的科技使用观,是让人们成为工具的“主人”,利用它拓展能力边界,而非让它悄然重塑甚至“替代”人们心智中那些定义“人性”的核心部分。

因此,对于 AI 这一新生事物,既要看到其作为情感补充和技术创新的可能性,也要对其可能带来的社会性影响保持清醒审视。“要通过规范发展、合理引导,让它真正服务于人的健康成长。”李昕雨说,尽管 AI 可以为人们提供虚拟社交体验,但真实的人际交往仍然不可替代。因此,在有 AI 陪伴的同时,人们还是要积极参

与社交活动,与他人建立真实、深入的联系,提高个人人际交往能力。

“AI 是强大的工具,但它不能也不应替代人类心智的成长过程——那些需要经历挫折、等待、不确定性和真实情感碰撞才能获得的宝贵能力。”李昕雨说。

## 不能沉迷于 AI,要有独立思考能力

那么,该如何减少 AI 带来的负面影响呢?李昕雨建议,可以让孩子保持主动学习的能力,尽管 AI 可以为孩子们提供大量的信息和便利,但仍然需要让他们保持主动学习的态度。

“可以通过阅读、思考、讨论和实践,不断提升他们的知识水平和思维能力。避免长时间从事单一、重复性的任务,尝试多样化的任务处理,以锻炼大脑的不同区域。这有助于提高大脑的灵活性和适应能力,减少记忆力下降的风险。同时,面对 AI 提供的信息和建议时,保持批判性思维,学会独立思考和判断。”李昕雨说,要告诉孩子不要盲目接受 AI 的推荐和决策,而是结合自己的知识和经验进行综合考虑。

李昕雨还建议,要限制孩子们使用屏幕时间。过度使用电子设备可能导致注意力分散和社交技能下降,因此,要限制每天使用电子设备的时间,并尝试进行户外活动和社会互动。如今,无论是孩子还是成年人,如果缺乏日常社交和个人生活,或许就会在与 AI 的交流中逐渐形成依赖,这也证明了 AI 确实拥有让人“上瘾”的能力。越是“聪明”的 AI,用户对其形成依赖的速度就越快,有些 AI 的高级语音模式,能够根据用户的语气变化捕捉用户的情绪,然后进行相应的调整(语气、回答用语等),会让你分不清对方到底是 AI 还是真人。

李昕雨提醒,过度使用 AI,的确易形成依赖,而且容易让世界尚未成型的孩子模糊了虚拟和现实。所以,应该摆正 AI 的位置,在孩子使用 AI 的时候给予引导,并在最开始就定下规则,确保孩子不会沉迷其中,依旧保有独立思考的能力。