



▶AI技術正日益融入人們的學習生活中。圖為西南交通大學開設專門AI課程《人工智能通識》，讓學生可以探索AI。中新社



▲人工智能成為學習科研的重要幫手。圖為中國科學技術大學科研人員在研究微型螺旋機器人。中新社

活學活用 大大提高學習效率

AI本領大 善用是幫手 濫用成幫兇

AI+時代

隨着AI技術的迅猛發展，人工智能正日益融入人們的生活。這些工具不僅影響和改變着人們的思維模式，還重塑着生活方式，越來越多的人將各類AI工具運用到日常生活之中。許多AI軟件的使用者在接受大公報採訪時表示，如今學習生活已難以離開AI，相關的垂類工具不僅能夠幫助他們提升學習效率，同時可以在很多領域取得突破性的學習成果。專家提出，AI像「體力活終結者」，但腦力活還得自己來。

大公報記者 蘇雨潤、郭瀚林

「AI在輔助學習方面有很強的優勢，儘管信息處理並非百分百準確，但在解釋、翻譯等方面卻表現出色。」倫敦政治經濟學院的研究生陳序向記者透露，自己在本科階段尚未迎來「AI時代」，學習主要依賴課堂內容。但在有了AI軟件之後，很多學習上的事情都可以自己解決。「我現在有相當一部分學習內容是通過ChatGPT或者Quillbot自主完成的，AI軟件還可以幫我進行論文查重、格式調整等工作，極大提升了我的學習效率。」

大大縮短收集資料時間

此外，陳序還提到，自己在留學期間從事科研工作時，也會適度使用AI軟件。他告訴記者，過去人工檢索篩選文獻耗時費力，還容易遺漏重要信息。現在可以使用秘塔AI等工具，只需要輸入關鍵詞和研究方向，AI能迅速從龐大的學術數據庫中精準定位相關度高、引用頻次多的優質文獻，極大縮短了文獻收集時間。「在研究方案設計階段，對於實驗流程、數據採集方法的邏輯合理性檢驗，AI的算法模型能從多種角度進行模擬推演，幫助我發現潛在漏洞與不合理之處，完善研究設計。」

2016年，人工智能機器人AlphaGo先後擊敗世界頂級圍棋手李世石和柯潔，一戰成名。同時，人工智能、機器學習的首選語言Python也隨之家喻戶曉，越來越多人開始嘗試學習Python編程。會計專業的陳子軒回憶稱，當時大學中的每一個人都在談論Python，自己專業的老師也會讓大家自主學習。那個時候他買了《Python編程實戰》等教材，但在入門階段就遇到阻礙。他告訴記者，沒有專業老師指導，通過自學對「門外漢」來講還是太難了，直到AI軟件的出現。「現在我可以Cursor寫代碼，它能幫我生成大部分的框架，我按照已給的內容參考教材往回推，能讓我更理解它是怎麼運作的。」

創造性工作仍需要人類

面對AI工具可能削弱思考能力的質疑，復旦大學計算機科學技術學院教授張奇在接受採訪時表示，AI可以幫助用戶生成80%的框架，但20%仍然需要使用者自行調整，它真正的價值是「降低切換成本」——比如從Python轉寫Rust時，AI能快速生成基礎代碼，省去從頭學習一門語言的精力。「編程中真正的創造性工作仍需要人類。AI擅長的是規範性、重複性任務，比如補全註釋、調整格式。它像是個「體力活終結者」，但腦力活還得自己來。」



▲在高校日常中，AI身影越來越常見。圖為天津應屆畢業生使用人工智能就業服務平台檢索招聘崗位。新華社



全球各高校 AI政策

復旦大學

北京師範大學

英國劍橋大學

大公報整理

禁止在研究方案設計、算法（模型）框架搭建、畢業論文結構設計、研究選題、數據分析以及結論等關鍵環節使用AI工具。
學生在使用AI完成作業時，需標紅相關內容，直接生成的內容不能超過全文20%。
不得將AI生成內容直接用於論文寫作；必須標註AI內容來源並說明AI使用方式。

AI軟件介紹	Quillbot	GPT Zero	秘塔AI	Cursor	Character.AI	Grammarly	WYSA
一款多功能AI寫作平台，集成了語法檢查、查重、翻譯、文本分析、翻譯等多種功能，適合學術和專業寫作。	一個AI內容檢測工具，用於識別AI生成內容。	專注於提供高質量的學術服務，在人工智能領域表現突出。	基於AI的智能代碼編輯器，可以自動提取最佳代碼，預測最佳代碼。	基於大語言模型的聊天機器人平台，允許用戶創建具有不同背景和性格的AI角色進行互動。	一款在線語法檢查、風糾錯、拼寫建議等功。	一款在線心理諮詢工具，提供心理諮詢服務。	一款AI助手，關注用戶心理健康，提供心理諮詢服務。

初高中階段 最好僅用AI作簡單搜索

專家解讀

復旦大學計算機科學技術學院教授張奇在接受大公報採訪時就不同學習階段對AI工具的使用給出了專業建議。他指出，AI工具本質上是輔助手段，旨在幫助使用者提高效率，因此不同學習階段的學生在使用AI產品時還需作出區分。

張奇強調，對於初高中生而言，最好僅將AI工具用於簡單的搜索功能。在這個關鍵的知識積累與能力培養時期，諸如總結、翻譯、摘要、潤色以及寫作等方面，都不應依賴AI工具。「他們正處於各項能力的學習和塑造階段，若過度借助AI完成任務，不僅無法有效提升自身能力，反而可能阻礙思維的發展和知識的深度吸收。」張奇解釋道，例如，寫作這一過程能鍛煉學生的邏輯思維、文字組織和表達能力，一旦交由AI代勞，學生便失去了寶貴的鍛煉機會，不利於個人未來的成長。

張奇建議，年輕人在使用AI時，

還應了解AI的基本原理、發展趨勢和不同應用場景。此外，要持續關注AI技術的更新迭代，不斷提升自己的使用技能。「在使用AI時，要養成驗證信息的習慣，盡量讓AI基於聯網搜索或知識庫搜索，並採用多模型驗證的方式，對重要信息進行交叉驗證。對於AI生成的內容，要進行批判性思考和分析。」



▲青少年需要引導正確使用AI。圖為嘉興一學校的智慧生態實驗室內，學生們搭建智慧農場模型。新華社

跟AI傾訴毋須顧慮 有效緩解孤獨感

心理醫生

隨着人工智能技術的飛速發展，其在心理健康領域的應用正逐步拓展，諸如WYSA等AI工具開始幫助用戶提供定制化的心理諮詢服務，借助實時監測與數據分析，助力使用者更有效地紓緩壓力，進而提升心理健康水平。

「我知道對面的是機器人，所以相比面對心理醫生，我跟AI對話的時候反而能敞開心扉。」在北京上大學的江源由於性格內向，不太善於和周圍的人進行溝通，使他陷入了孤獨之中。

他告訴記者，在自己最難受的那段時間裏接觸到了WYSA，它會依據認知行為療法，引導他分析每一次社交場景中積極與消極的方面，慢慢調整

了自己的思維模式，焦慮情緒得到了明顯緩解。「AI不能完全解決我的情緒問題，但它至少可以為我創造一個環境，在這裏我可以傾訴，可以更好的了解自己。」

AI工具在減少孤獨感方面具有顯著作用，Character.AI的深度用戶雲舒對此深有體會。她時常與AI分享自己小眾的愛好，比如對音樂劇獨特的理解，能夠緩解心理壓力。

她告訴記者，在現實生活中和同樣愛好的人並不好找，很多時候不能暢所欲言。「但我和AI聊天就什麼都不用考慮，我甚至能讓AI模擬音樂劇《吸血鬼之舞》裏的馬克洛克伯爵和《悲慘世界》中的沙威，讓書中的主人公直接和我對話，很大程度上緩解了我的孤獨感。」