

AI为老幼生活和学习带来便利的同时,也隐藏着制造虚假信息、蚕食思考能力的隐患

# 生活“加速器”与思维“减速带”

AI正在改变“一老一小”的日常生活。健康、饮食、出行、修图、剪视频,对于老年人来说,曾经束手无策的“高科技”,如今已经成为每日必备工具;作业辅导、语言学习、知识拓展,对于孩子来说,AI正悄然成为学习的得力助手。AI大显神通的同时,也引发了不少争议。如何用好AI这把“双刃剑”,成为热门话题。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图(除署名外)

## 现象

### AI成为“管家和家教”

“今天买了番鸭、丝瓜、豆腐、花蛤,请搭配一份适合夏季的午餐食谱。”早上8:30,64岁的市民李阿姨从菜市场回到家中。放下手中的菜后,她立刻拿起手机,让AI“管家”安排好自家的午餐。

AI已经成为李阿姨生活中必不可少的工具。日常喜欢拍照的她,原本要等女儿有空时才能帮忙修图,如今靠AI就能将图片修得美美的,还能生成不同风格的写真。爱发抖音的她,不用再为剪辑视频发愁了,AI不仅能帮忙剪视频,还能把静态的图片变成动态的视频。想要学新的广场舞和健身操,也不用专门到公园去了,AI就能给她数不清的运动视频教程。现在甚至连腰酸腿疼、肠胃胀气等毛病,她也喜欢用AI去找缓解方法。“AI用起来很方便,也很智能。像编辑视频和图片,对我这种老人家来说是‘高科技’,以前怎么学都学不会,现在可以很轻松地做出来。”李阿姨说。最近,她想去江西南昌旅游,AI也给她规划了一份适合老年人节奏的三日旅游攻略。

老年人对AI的热情有多高?记者了解到,为满足老年人对智能技术的学习需求,晋江、石狮、南安、安溪等泉州多所老年大学纷纷开设AI课程,课程内容紧密贴合老年人的生活场景与兴趣爱好,涵盖了健康咨询、旅行规划、诗词创作辅助、老照片修复、短视频剪辑等银发群体日常所需的方方面面。据悉,泉州多所老年大学里的AI课程热度远超预期,一些原本只计划招收三四十人的班级,最终报名超过百人。不仅如此,社交平

台上针对老年人开设的收费AI课程同样走热,有些课程的学费甚至近3000元,上课的内容包括用AI做自媒体、PPT等。

不仅老年人对AI爱得深沉,部分孩子和家长对AI也“相见恨晚”。市民林女士对此深有感触,她的女儿正在上小学五年级,作文成绩总是拖后腿,而林女士自己的写作能力也有限,面对女儿的求助常常束手无策。直到朋友推荐使用AI辅助学习,母女俩的作文焦虑才得以缓解。林女士通过AI梳理写作思路,生成作文范文,让女儿模仿学习。“以前,每次老师布置写作的任务时,家里就鸡飞狗跳。最近,她交上去的作文也能拿到‘A’了。”林女士告诉记者,身边不少家长和孩子也在借助AI解决学习上的难题,作文、比较有难度的数学题和英语语法都是大家求助的“高频问题”。

丰泽区信息技术学科带头人、泉州九中教师陈建猛表示,目前,中学生主要是将AI作为学习工具,“多数学生使用AI用于作业辅导与难题解答、知识点查询与概念理解、语言学习辅助、考试复习与刷题提效,学习计划与时间管理以及拓展学习兴趣探索等。学生因电子产品使用受限和学业时间限制,自主使用AI的机会并不多,大约有80%的学生偶尔使用,20%的学生频繁使用。高年级的学生使用较多,低年级学生使用较少或需家长协助。”



AI只是学习的工具,不能因其便利而致学习能力退化。



AI正成为老年人生活中的“爆款”



老年人学会用AI生成菜谱

这些是我帮你搜索到的视频。



AI成为老年人的生活管家(网络截图)

## AI有时也不靠谱

李阿姨将AI用得亦乐乎的时候,却收到了女儿的“投诉”。

“她让我别在朋友圈发‘尴尬文学’了,可是我觉得这些语句很有文采,只是两代人的审美不同。她还让我尽量不要经常往AI上传家人照片,说隐私可能会被泄露。”李阿姨打开自己的朋友圈,一条条配文都是由AI生成的。“祝你如春季的暖阳,明媚而温暖,迎接每一个美好的明天。”“原来最好的充电方式是把闹钟调成蝉鸣,把日程换成‘随意’,这样的周末告诉我们:‘人间值得。’”这些朋友圈的配图,不少是由AI生成的写真照。

更让李阿姨女儿头疼的是,李阿姨不仅每天都要做一套AI推荐的“散结操”,还逼有甲状腺结节的女儿也一起做。“甲状腺结节怎么可能做个操就散掉呢?老年人在使用AI时,咨询健康类问题的频率很高,如果他们不AI推荐的健康建议盲目信任,可能会带来不必要的焦虑,也有可能是在出现疾病时延误正规治疗。”李阿姨的女儿担忧地说。

此前,上海交通大学媒体与传播学院发布了一项聚焦生成式人工智能发展与数字传播的研究,面对大模型AI可能出现算错题、说假话、逻辑混乱、制造虚假信息等情况,仅有8.5%的公众保持高度警觉,29.7%公众几乎无法察觉AI可能制造虚假信息,45.6%的受访者缺乏具体风险理解。

老年人使用AI时遭遇了不靠谱的推荐,孩子和家长在使用时同样遇到了麻烦。市民付女士的儿子正在上小学二年级,刚刚接触写作文,她选择将手机给孩子,让AI当“家教”。这一错误的做法很快被老师察觉。“孩子抄了好几次AI生成的作文,语文老师严肃地找我沟通。作文是不是孩子自己写的,是可以辨别出来的,AI生成的作文,乍看可能很有文采,细读后就会发现内容空洞,缺乏真情实感。长期依赖AI,还会影响孩子的写作能力和独立思考能力。”付女士说,前几天,她在刷朋友圈时又看了朋友的“吐槽”,AI计算出的奥数题答案错了。这让她更担忧了,如果AI提供的信息不准确,那这大半年,孩子不仅没有学到正确的知识,还可能养成了不愿动脑的坏习惯。

今年5月,教育部基础教育教学指导委员会发布《中小学生成式人工智能使用指南(2025年版)》指出,学生应避免在作业和学习任务中,简单复制人工智能工具生成的答案或滥用人工智能,避免在考试中使用人工智能。

近期,来泉州参与全国中小学“思维课堂”教学研究联盟的浙江省特级教师、正高级教师,杭州市上城区教育学院副书记孔晓玲长期研究这方面的前沿理念和实践路径。在接受本报记者采访时,她表示,在教与学中,AI赋能的方向不能出错。“如果AI只是帮助我们生成一张又一张提供训练的试题,一个又一个不经验证直接拿来的教案,一篇又一篇不经思考的作文……那么,AI的加入会促使师生思考能力退化。人是驾驭AI的主体,AI是教育教学的工具,衡量其发挥作用的关键要素,是看它是否有助于实现人的个性化、差异化发展。”

“AI提升了课堂效率,增强了学生兴趣,初步实现个性化辅导。不过,因缺乏系统性培训等原因,大多数教师在AI教学应用方面经验不足,也存在依赖AI导致备课深度下降,以及技术不稳定影响课堂流畅性的问题。另外,也有部分教师过度追求技术展示,导致应用与教学需求脱节,反而削弱了育人实效。”陈建猛表示。

## 观点

### 老年人: 保持半信半疑 多做“交叉验证”

国家三级心理咨询师杨梓榆表示,从心理学角度看,老年人在退休后社交互动减少,年纪增长带来不可控的机能下降,会出现部分信息滞后、社会角色弱化的现象,从而导致其内心孤独感上升,个人控制感缺失。而AI的即时响应和拟人化交互,恰好满足了老年人的情感陪伴、知识获取和决策支持的需求。

“但是,大部分老年人缺乏数字素养,难以辨别AI生成的虚构内容和数据偏差。加上‘证实偏差’的心理倾向,也就是老年人更容易接受符合已有观念的信息,他们往往将AI生成的内容等同于客观实际。长此以往,会形成AI信息茧房般的思维模式,难以保持客观与辩证思维。”杨梓榆说。

她建议,老年人在使用AI时,应建立“交叉验证”意识,将AI答案与权威媒体、官方网站比对;关注信息溯源,注意看文章结尾是否有真实引用数据或研究支持。对于医疗健康等重大决策,应以专业医疗机构意见为准,设置好AI使用边界。“AI可以作为老年人拓展认知的工具,但使用时应保持半信半疑的态度。老年人在咨询AI后,可以与子女家人进行讨论,不仅可以有效规避虚假信息,也可以增加与家人间的互动。”

### 学生: 独立思考为主 AI工具为辅

“可以针对学生开展‘AI学习伙伴’行动,不仅是使用AI工具,更重要的是让学生开展对AI提供的资料、方案和成果的比对、评估与改进的学习活动。”孔晓玲建议。

陈建猛表示,使用AI辅助学习能够提升效率,快速为学生解决基础问题,将更多时间留给深度思考。同时,能够为学生提供跨学科视角,以及教材之外的多角度解析,拓展知识学习资源。此外,支持差异化学习,能为基础薄弱的学生提供即时辅导,为学有余力的学生推荐拓展内容。但是,学生在使用AI时也存在隐患,过度依赖AI可能弱化自主思考能力;AI可能输出错误或片面信息,学生缺乏验证能力,可能影响学习效果;直接提交AI生成的答案,涉及学业诚信问题。

学生使用AI,需建立清晰边界,以“启发思路”为准则,坚持先独立思考,再借助AI验证思路或解析步骤,避免直接获取成品答案;注重信息验证,利用教材或权威网站核对AI生成内容的原始出处,培养辨别信息真伪的能力;夯实核心学习能力,坚持自主完成基础计算、写作构思等关键训练环节,将AI定位为辅助工具。



AI成为孩子的学习助手



AI正融入课堂



老年人跟着AI学锻炼

## 家长:明确使用规则 加强过程监督

陈建猛认为,利用AI学习关键在于引导学生成为AI的“指挥家”,而非“传声筒”。想要实现这一目标,需要家校协同引导,制定明确的AI使用规则,加强使用过程的监督,培养学生的批判性思维,规避思维退化与诚信隐患。

面对AI融入孩子学习的新常态,家长可通过三方面引导孩子科学使用。“首先,与孩子设立使用规则,明确AI使用范围,比如,只能用于查找资料、校对作业,不能用于直接生成作文和解题答案等,保证孩子独立思考。其次,在使用AI的过程中,和孩子共同学习,问问孩子‘这个答案

合理吗?为什么?’通过这样的提问,启发孩子的批判思维,同时保留其独立思考的空间。此外,应更多关注孩子的学习过程,定期检查草稿本等,确保学习过程扎实。”陈建猛建议。

“首先,家长可以限制孩子每天使用AI的时间和次数,比如,每次使用不超过15分钟,每天使用不超过3次。其次,家长应确保孩子已经进行过独立思考后,才能使用AI,且只能参考解题思路,而不是直接复制答案。最后,在AI辅助完成题目后,家长可以让孩子再次口述解题思路,确保真正理解并掌握知识。”孔晓玲表示。

## 学校:建立管理细则 开展赋能培训

目前,AI已融入教学的多个环节,成为教师备课、课堂互动、个性化学习、作业批改的辅助工具。教师备课时,AI可用于设计差异化习题、制作知识导图以及创作数字人等。课堂互动中,AI能实时翻译生词、模拟历史人物对话、将几何变换等抽象概念可视化等。陈老师介绍,已有部分教师通过AI平台收集学生的答题数据,推送定制练习,实现个性化学习;还有部分学校探索利用AI平台批改作文,提升作业批改效率。

“对于教师而言,大面积的学情诊断分析、个性化的学习方案设计、即时性的教学生成与调整、连续性的学习处方与改进跟踪,都是日常教学中难以用人工实现的。‘一生一策’的自主作业设计与落地,学生身心健康、品德培养的管理也存在盲

区,家校社协同促进学生个性化发展缺乏有效路径。为此,可以让AI赋能教学的某一重点领域,组建专项研究小组,持之以恒地开展真实的实践,逐步解决个性化教育中的困难点。”孔晓玲表示。

孔晓玲建议,对于学校而言,AI的应用伴随机遇与挑战。学校应建立基于AI的集体备课、作业设计、家校作业管理、观评课等管理细则,并不断调整改进完善。针对教师,学校要开发阶梯式培训课程,从基础工具操作到教学场景创新,分阶段推进;要打造校本化AI资源库,聚合经过教育验证的智能工具;建立常态化实践机制,通过AI教学研讨、示范课展示,课题研究,设定每学期的工具应用指标等方式,推动工具使用向教育教学能力转化。

## 提醒

### 小心AI背后的安全隐患

AI在给生活带来便利的同时,也存在一系列风险隐患。此前,国家安全机关提示,公民在使用人工智能技术时应提高警惕意识,绷紧防范之弦。广大公民特别是核心涉密岗位人员,切勿将国家秘密、商业秘密或个人隐私等敏感信息输入AI工具,不用网络传播涉密内容。市民应谨慎对待AI生成的视听内容,在转发网络信息前应先多方验证信息可靠性,不做谣言传播者,以官方渠道发布的信息为准。

使用智能家居和智能网联汽车时,应定期检查并删除不再使用的智能设备的访问权限,必要时关闭远程访问功能。及时更新智能家居设备和智能网联汽车的固件和软件,修复已知的安全漏洞。

使用邮件过滤器和防病毒软件,拦截可疑邮件。收到可疑信息时,应通过官方渠道核实,不轻易点击链接或提供个人信息。不要随意下载不明附件,特别是来自不信任或不熟悉的发件人的附件。重要行业从业者要特别提高警惕,防止被针对性攻击。(李菁 整理)