

警惕“AI依赖”

人机共生时代如何保持独立思考

新华社记者 彭茜

近日，美国斯坦福大学研究人员策划了全球首个以人工智能(AI)为核心作者与论文评审的线上开放会议。主办方称，此次会议旨在创建一个“相对安全的试验场”，探索AI是否及如何能独立产生新颖的科学见解、假设与方法论等。

如今，AI已成为我们工作生活的好帮手，但它同时也在提供一种“认知捷径”，让人们不用费力思考便能得到想要的答案。一开始只是查询信息、翻译文字，慢慢开始利用AI辅助写邮件、工作总结、研究论文，甚至进行重要决策……过度依赖AI，利用其进行“思维外包”，有可能让我们日渐丧失思维的主导权。

人机共生时代，人类如何保持独立思考呢？

AI“思维外包”藏隐忧

正如上述会议所探讨的，大模型、智能体等AI应用已在包括科研在内的多领域广泛赋能人类生产生活，促进学术研究和生产生活提质增效，但其带来的技术红利之下也暗藏隐忧。一些新研究显示，过度依赖AI模型或可引发“AI脑雾”，削弱工作动力。

美国麻省理工学院研究显示，长期使用AI会导致认知能力下降。研究人员对受试者展开脑电图扫描后发现，与没有使用AI工具的人相比，长期使用AI大语言模型的人大脑神经连接数降低，影响语言和行为等层面。微软和卡内基-梅隆大学的研究也有类似发现，生成式AI会削弱批判性思维能力，导致过度依赖，可能削弱人们独立解决问题的能力。

研究人员认为，开发者在设计生成式AI工具时，应有支持用户提升批判性思维的意识，如提示需验证的场景。特别是在设计法律文书、医疗建议等高风险任务时，应强制弹出验证提醒（如“请核对AI引用的法规条款”）等，标注潜在风险，打破用户对AI“全知全能”的认知偏差。

浙江大学管理学院吴苏青团队今年在英国《科学报告》杂志发表的研究还显示，AI的应用带来认知需求的“空心化”。当AI完成工作的“烧脑”部分，人类仅剩机械性执行，工作沦为“被动填空”，就可能会导致心理疏离，丧失工作动力。这就要求企业、政府部门等部署AI时要“慢下脚步”，可先小范围试点、可控推进，

边用边观察对员工积极性和创造力的影响。

人们为何“轻信”AI

人们之所以愈加依赖AI，源自于近年来AI专业化能力和交互便捷性的飞跃：其生成内容的专业化程度，让不少人把它奉为专家，而对话式的交互方式让它好似一位学识渊博又无话不谈的“好友”，更易让人形成心理依赖和信任。

如今，AI大模型“开箱即用”的便捷性，进一步降低了使用门槛。由于缺乏基本的AI素养教育，使用者对AI本身的技术缺陷认识不足，更容易“轻信”。英国高等法院今年6月就要求律师采取紧急行动，防止AI被滥用，原因是数份可能由AI生成的虚假案例引用被提交至法庭。而今年由美国卫生与公众服务部牵头，“让美国再次健康”委员会发布的儿童慢性病报告也因使用了生成式AI内容而出现重大引用错误。

荷兰阿姆斯特丹大学研究人员詹姆斯·皮尔逊说，AI显著推动了科研进程，如可用于绘制蛋白质结构、研发新型抗生素，还能加快文献综述等环节的进度等。但当AI产生的“幻觉”出现在论文评审或研究中时十分令人担忧，AI还可能带有其训练数据中蕴含的偏见，进而加剧种族、性别等不平等问题。

“我们在使用AI的同时，把判断力也一起外包了，不再去验证AI给出的答案，不再去反思使用AI的过程。无条件接受AI给的任何信息，就会导致人的主观能动性下降，深度的阅读思考和

表达能力也会随之退化。”科幻作家、中国作协科幻文学委员会副主任陈楸帆接受新华社记者采访时说。

建立思维的“AI缓冲带”

未来，AI一定会更加深度嵌入我们的工作生活。在这个人机共生的新时代，与AI共处需要更智慧。美国AI教育公司Section 4首席执行官格雷格·肖夫预测，未来10年，使用AI的知识型劳动者将分化为两类群体：“AI乘客”与“AI驾驭者”。

“AI乘客”欣然将自身认知工作全权交由AI打理，短期内或因工作效率提升而获得认可。但随着AI能力的迭代，这些人终将被AI取代。而“AI驾驭者”则坚持主导AI的运作，把AI生成的内容当作初稿，对结果严格核查，有时还会关闭AI独立思考。

“我们需要在不同的学习和工作场景里，学会分辨哪些场景适合用AI，哪些场景需要人来进行有利辅助，判断和辨别AI给出的结果。”陈楸帆持同样观点。在他看来，人们应对自己的心智、认知掌握主动权，有意识地建立一个“AI缓冲带”，即面对新问题，先从自己的角度给出答案，再寻求AI的深化和扩充。

“我们甚至还可进行‘对抗性生成’，即当AI给出跟自己观点十分契合的答案时，应有批判性思维去质疑，到底是我被AI所影响，还是AI在我的不断训练下，变得越来越趋同？我们是否能跳出思维惯性做出不一样的选择，给出AI没想到的答案。”他说。

新华社电

情绪也怕换季？

· 试试这些调适方法！ ·

对于普通人来说，出现季节性情绪波动时可以通过一些方法来调适

增加日光暴露

每天尽量在白天外出，因为户外自然光可有效调节生物钟，有助于稳定情绪

规律作息

确保每天有足够的睡眠时间，并尽量在固定的时间入睡和起床，有助于减轻情绪波动

运动

适度的体育活动，如散步、跑步等，不仅能提高身体的免疫力，也能缓解焦虑和抑郁情绪

维持社交联系

保持与家人、朋友的互动，避免因寒冷天气或室内时间过多而减少社交，不让孤独感累积

情绪管理与自我觉察

通过绘制心境图、冥想等方式增强自我觉察，帮助识别和管理情绪波动



尝试深呼吸练习，减轻压力，提升情绪的稳定性

新华社发（宋博 制图）

资料来源：健康中国

山西沁新新达煤业有限公司扩区项目 环境影响评价二次公示

根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》的相关规定，山西沁新新达煤业有限公司已委托资质单位对山西沁新新达煤业有限公司扩区项目开展环境影响评价工作，现将建设项目建设相关环境影响评价信息向公众公示如下：

（一）环境影响报告书征求意见稿全文
查阅方式和途径

链接：<https://pan.baidu.com/s/17Xb6UZH-Dmm-zrgCr7q2XA?pwd=xfde>
提取码：xfde

（二）征求意见的公众范围

本项目环境影响评价范围内的公民、法人和组织，鼓励环境影响评价范围之外

的公民、法人和其他组织参与。

（三）公众意见表的网络链接

链接：<https://pan.baidu.com/s/14Q7KfrJ9-SyWcW26jAckaw?pwd=nu9k>
提取码：nu9k

（四）公众提出意见的方式和途径

本次公告主要采取公示的形式进行。公众可以在公告发布后10个工作日内，将意见以写信、发邮件、打电话或面谈等形式及时反映给建设单位。

建设单位：山西沁新新达煤业有限公司

联系人：李宁

联系电话：18535515761

（五）公众提出意见的起止时间

公示发布日起往后10个工作日。

寻亲公告

为维护儿童的合法权益，根据《国务院办公厅关于解决无户口人员登记户口问题的意见》（国办发〔2015〕96号）和公安部、山西省公安厅、长治市公安局相关文件精神，现黄碾派出所决定对以下1名儿童进行公告。如以下儿童亲属看到公告，请于7日内持有效证件或证明前来认领，如逾期无人认领，我所将视为查找不到亲生父母人员，并按相关程序为以下人员办理户口登记。

王*坤，男，身体健康无异常。2016年12月31日在山西省长治市长子县被其生母送于现事实抚养人，现生父母无法联系。

现进行公告。如有以上人员亲生父母和其他监护人信息或者其他线索的，请及时来电、来信向公安机关反映。

公示时间：2025年10月27日至2025年11月2日

联系电话：0355-5022110

来信地址：山西省长治市公安局潞州分局黄碾派出所

邮 编：046031

长治市公安局潞州分局黄碾派出所

2025年10月29日