

AI浪潮下的育人之变：

当“答案”唾手可得，教育该如何重新定义

□青岛日报/观海新闻记者 刘振兴 张琰

输入简单的提示词，一篇完整作文即刻生成；让人冥思苦想的数学难题，AI马上可以给出分步解题过程；一道历史论述题，几秒钟就能输出条理清晰的观点……生成式人工智能进入公众视野短短几年间，已悄然走进教室、书桌和家庭的日常，改写了传统学习场景。知识不再稀缺，答案唾手可得，传统教育赖以运转的底层逻辑，正受到人工智能的冲击与重塑。

当“教什么、怎么教、为什么学”这些最基本的问题都要重新回答，教育正经历一场可能影响未来数十年的深层变革。这场变革不只发生在课堂，被改变的也不仅是学习方式，更是学生的思考习惯、情感联结与自我认知。技术如何重塑孩子们的内心世界？这或许是比“怎么用AI”更值得追问的问题。

10月15日下午，一场以“数智时代 共育未来”为主题的青岛市家庭教育家风建设专家交流分享会在青岛大学会议中心举办。围绕AI、大数据等数字技术给家庭教育、学校教育带来的新变化，青报智库采访了与会的高校、社区、心理健康领域专家，共同探讨数智浪潮下，如何守好家风底色、创新家校社协同育人模式，引导家长理性看待智能工具，教会孩子驾驭AI而非被AI替代，坚守立德树人根本任务。



■青岛市家庭教育家风建设专家交流分享会在青岛大学会议中心举办。

现实困境：“流畅陷阱”持续侵蚀心理发展空间

在中小学教学一线，不少教师感受到明显变化：作业质量有所提高，但学生独立思考能力出现分化。很多孩子遇到问题习惯第一时间求助AI，跳过自主审题、推演、试错的全过程，直接获取现成结论。数据印证了这一趋势：2025年6月至8月，中国青少年研究中心在北京、广东等7个省市对中小学生进行的问卷调查显示，超六成受访者用过AI，其中18.3%经常用，20.5%依赖AI思考。教育研究者将这种现象称为“认知外包”——本该由人脑完成的思考工作，交给人工智能完成，学生沉浸在AI给出的流畅文本中，不再愿意投入艰苦、缓慢的深度思考，落入“流畅陷阱”。

“最大的改变并不是‘孩子更爱玩手机了’这么简单，而是亲子关系、情感连接方式和成长评价体系都在被重新塑造。”青岛市精神卫生中心儿少精神科主任王婷婷受访时表示。她认为，首先，知识获取方式变了。过去孩子遇到难题主要问父母、老师，或者查询工具书，现在可以问AI、搜视频，孩子不再天然把父母当成“知识权威”。其次，情绪倾诉对象变了。以前孩子有心事会在现实中寻找支持，现在有些孩子遇到烦心事会先与AI聊天、在游戏或短视频里找陪伴。最后，专注力和自主思考受影响。如果AI直接给答案、短视频不断推送刺激内容，孩子可能减少自己推演的过程，出现思考浅、写作业快的现象。从心理学角度而言，这三种变化并非孤立现象。知识权威的转移，动摇的是亲子之间原本通过“解答题”建立的情感联结；情绪倾诉对象的改变，影响的是儿童在真实关系中练习共情、表达脆弱、获得支持的能力；专注力和自主思考的削弱，则可能影响延迟满足、挫折承受力等更深层的心理品质。

青岛二中原心理高级教师曾莉坦言：“这一现象如果仅从教学角度看，似乎只是‘写作业快了’‘学习习惯不好’，但从儿童青少年心理发展的角度看，它触及的是认知能力由具体向抽象递进、情绪调节由外部依赖向自主管理过渡的关键过程。”曾莉担忧的是，学生用AI“作弊”，长期依赖会带来能力萎缩。

事实上，这一担忧并非杞人忧天。曾莉提到，心理学中的“生成效应”表明，人对自己主动生成内容的记忆远深于被动接收的内容。长期被动接受AI生成的结论，学生的元认知能力——即对自身思维过程的觉察与监控——会逐渐钝化。换言之，孩子可能越来越“不会学习”：不知道自己的思路卡在哪里，不知道自己为什么错，只知道“AI是这么说的”。比如，写作训练本是梳理自我认知、观察世界、组织逻辑的过程。如果初稿、构思全部交由AI完成，学生只是简单复制修改，文字表达、逻辑建构的思维肌肉会慢慢退化。AI可以提供观点，但无法带来亲身体验；能够给出方案，但无法体会失败带来的成长。学习中必要的“认知摩擦”，恰恰是塑造思维的关键，而AI一键抹平了这份摩擦。同时，AI存在天然缺陷——“幻觉”问题。大模型时常编造史实、数据、公式，输出看似严谨实则虚假的内容。未成年人辨别能力尚不成熟，容易不加甄别全盘采信。与此同时，深度伪造图文、音视频大量涌现，信息真假边界模糊，信息素养短板被进一步放大。

认知重构：AI不是情感依赖而是新型工具

2025年5月发布的《中国智慧教育白皮书》，将2025年称为“智慧教育元年”。同年8月颁布的《国务院关于深入实施“人工智能+”行动的意见》，提出“把人工智能融入教育教学全要素、全过程”。某种意义上说，AI正在重塑教育的形态。由此而言，对于AI，今天我们要讨论的已经不是“用不用”，而是“如何用好”。但用好的标准是什么？如果从儿童青少年心理发展的角度衡量，用好意味着AI应当服务于孩子的心理成长，而不是替代本该由孩子自己完成的心理发展过程。

山东科技大学大学生心理健康中心主任、教授李淑娜的研究，为这一判断提供了实证支撑。“高年级学生倾向于人工智能功能依赖，低年级学生倾向于人工智能情感依赖。”她表示，人工智能依赖与心理健康状况存在显著相关性：情感依赖正向预测抑郁、焦虑和心理应激，功能依赖则呈负向预测。也就是说，当孩子把AI当作情感寄托、用它替代真实人际连接时，心理风险随之上升；当孩子把AI当作功能性工具、用它辅助学习，而非替代思考时，反而可能起到积极作用。这一区分至关重要，意味着AI对儿童青少年心理发展的影响不取决于技术本身，而取决于孩子与技术建立的是什么样的关系。

如何帮助孩子建立这种健康的“人机关系”？李淑娜提出了一条“监测—课程—案例—陪伴—评价”的闭环路径，具体而言，就是先用AI技术对孩子的心理状态进行动态了解，

比如通过多模态心理画像捕捉情绪变化和行为信号，让心理问题早发现、早介入；再针对不同年龄段孩子的心理发展特点，开发相应的心理健康教育课程；打造AI家庭教育案例库，积累真实案例，让家长在遇到类似困境时有据可循；在此基础上研发AI智能助教和心理智能体，在孩子需要时提供及时的心理支持；最后对干预效果进行AI数智量化评价。这一闭环路径的核心逻辑在于，AI不只是在孩子出问题后“救火”，更融入他们心理成长的每一个环节，成为预防性的支持系统。

从世界范围来看，心理健康问题已经成为影响广泛的“全球病”，呈低龄化发展趋势。2025年，中国科学院心理研究所发布《中国国民心理健康发展报告（2023—2024）》，报告显示，青少年抑郁症状检出率达15%—25%，为心理健康高风险群体。青岛理工大学心理健康教育中心主任刘启辉认为，该数据背后是存在感、价值感和意义感的缺失。这一判断放在AI语境下尤其值得深思：当孩子在真实关系中中长期不被看见，AI就可能成为替代性的“看见者”——它永远在线、永远回应、永远不评判。孩子向AI倾诉，未必是因为AI多么懂他们，而是因为现实中没有更安全的情感出口。因此，AI能否成为新型学习工具，前提是家庭和学

多方破局：家校社协同重塑心理成长生态

青少年心理健康教育是健康中国建设的重要组成部分。2025年，教育部印发《进一步加强中小学生心理健康工作十条措施》，为呵护青少年心理健康提供了系统化、精准化的政策框架。直面青少年成长中的心理问题，不仅是教育治理的进步，更体现了整个社会对青少年健康成长规律的重新认知。而政策的落地，需要学校、家庭、社会各归其位、各尽其责。三者协同，才能为孩子构筑起完整的心理成长生态。

学校是孩子心理发展的第一课堂。中国海洋大学教育系副教授孙艳霞认为，未来家庭教育指导应围绕学生主体如何归位、AI伦理边界、协同育人评估等开展联合研究。在学校层面，这意味着教学内容、作业形式与评价体系都需要重新审视：当AI可以快速给出答案，学校应当更注重培养学生提出问题的能力、批判性思维和价值判断力；当纸笔测试难以衡量心理品质，评价体系就应当纳入合作能力、情绪调节、创造性表达等维度。孙艳霞表示，家庭教育的终极目标是让每个家庭找到自己的节奏，这一理念同样适用于学校——让每个学生在校园里找到自己的节奏，而不是被标准化的进度裹挟着奔跑。

家庭是情感滋养的第一现场。“AI可以给出建议，但无法承担成长的责任；可以提供对话，但无法替代父母高质量陪伴。家庭教育的重心，要从盯作业、盯分数，转向习惯培养与品格塑造。”青岛大学教育科学学院心理学系主任、教授张黎表示，AI数智时代对儿童青少年心理发展规律与家庭养育提出了更高要求。AOP家庭教育环境模型对此提供了整合性解释框架，即“接受”（Acceptance）指儿童直接接

受的家庭教育内容与方式；“观察”（Observation）指儿童对父母与祖辈互动、父母彼此互动的行为模仿与图式建构；“感知”（Perception）则指儿童对父母情绪状态与家庭情感氛围的敏锐捕捉与内化。三者共同构筑起儿童心理发展的底层生态。这提示，促进儿童心理健康发展，父母要成为“家庭氛围建筑师”，建立与祖辈的良好关系，在代际互动中示范亲情与孝道；经营和谐的夫妻关系，为儿童提供安全依恋与冲突解决的积极榜样；优化亲子关系，在倾听与陪伴中给予孩子适切的引导；做好自身情绪调节，为孩子营造稳定而温暖的氛围。总之，父母要从家庭教育的单向传递转向家庭环境和氛围建设，真正成为儿童心理成长的示范者与守护者。

值得一提的是，社会是协同守护的第一阵地。青岛科技大学法学院社会工作系讲师杭帆从专业视角提出，当前社区家庭教育服务普遍面临两个偏差：一是活动化倾向，以活动数量替代服务深度，缺乏对家庭改变的持续追踪；二是专家依赖倾向，外部专家“讲完即走”，社区自身服务能力未能沉淀。要真正建立可持续的服务机制，社区家庭教育末端路径需要遵循三个维度：需求回应维度，从家庭真实的生活需求出发建立服务关系；运行机制维度，形成“妇联统筹+属地执行+社会参与”的协同模式，打造“社区+专业机构+特殊单位”的多场景服务网络，组建“专业教师+志愿者+社会工作者”的多元化师资队伍；赋能效应维度，引入社会工作互惠性学习与同伴支持的实践形态，为家长提供互助网络与情感支持，帮助家长摆脱教养困境。最终，推动家庭教育从“家庭私事”转向“社会公共服务”，使其获得稳定的资源保障与合法性基础。

守好底线：技术万变，育人初心不变

与会专家也提到，AI浪潮席卷而来，教育面临的不是要不要拥抱技术的选择题，而是如何守住育人本质的必答题。技术迭代速度远超人们的想象，今天热门的技能，未来可能迅速被替代。比起追逐短期技能，夯实底层思维、人文素养、健全人格，才是穿越技术周期的核心竞争力。

“家庭要保护好孩子的主体性，家庭教育的根本任务不是教孩子‘怎么用技术’，而是帮助孩子在技术包围中仍然成为一个‘完整的人’。”王婷婷强调了这一观点。她认为，智能化时代，陪伴最该改变的是方式和边界，最不能变的底色是稳定的情感回应，以及父母作为价值引导者的责任。要从监控孩子变成和孩子一起理解技术，智能化时代更需要父母先了解孩子在使用什么、为什么能被吸引、能获得什么满足，再一起制定规则。要从替孩子解决问题变成陪孩子学会判断，陪伴的重点要从“帮他做作业做完，把答案找出来”，转向“如果是你，你会怎么办”“这个答案可靠吗”等，保留孩子的推理、等待、试错和选择。要从物理陪伴变成高质量在场，智能化时代更需要有意识地设置“无屏”时间段，吃饭、睡觉、散步、聊天时，尽量把注意力放回彼此身上。

“AI有知识、不知疲倦，但没有入味。未来家庭教育的核心方向，就是培养身体健康、心理健康、人格完善、终身学习的人。”曾莉同样认为，数智时代的一大特点是急速的变化，大家难以判断未来社会到底需要什么样的人，这加重了家长的焦虑感。这种焦虑表现在行动上，往往是着急“育才”，而忽略了“育人”。家长越焦虑，亲子之间的矛盾就越凸显，若

父母以管控者自居，把这种焦虑转化为对孩子生活尤其是数字生活的强制管控，数字世界便容易成为亲子冲突的新场域。

曾莉表示，数智时代，家庭教育需要变的是角色和心态。家长角色上成为持续的学习者，与孩子互为师生；心态上有定力去接纳不确定性，尊重多元事实，保护孩子的适应性、流动性。不变的是温情和支持。家应该是支持系统，给孩子物质支持、心理支持、自主性支持，对孩子的各种观点、选择，不求一致性，而是强调多样性和差异性，在守住安全底线的前提下，鼓励尝试，允许试错。

教育最终的使命，是培养拥有独立思考能力、健全价值观念、创新实践能力的人。人机协同时代，最好的教育，就是教会孩子善用工具、明辨是非，在海量信息之中保持清醒，在技术洪流之中守住自我。



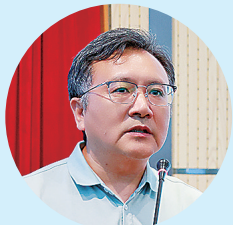
■王婷婷



■曾莉



■李淑娜



■刘启辉



■孙艳霞



■张黎



■杭帆