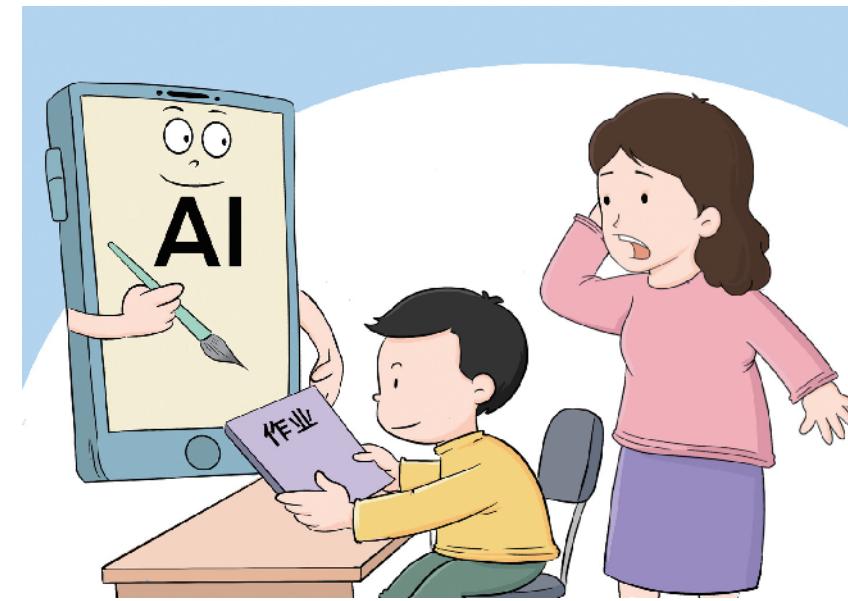


随着数字技术的飞速发展，生成式人工智能已经逐渐融入生活中，带来全新的学习方式。如何引导孩子合理使用AI，既充分发挥其优势，提升学习效果，又避免可能出现的负面影响，比如过度依赖技术、缺乏独立思考等，听听专家和家长的建议吧。

如何引导孩子合理利用人工智能展开学习？



郁怡明 绘图

郭先生 企业高管 儿子15岁

家长做好引导者让智能工具赋能孩子学习

曾几何时，孩子遇到学习难题，张口就是“AI帮我”。作业完成得又快又“标准”，可考试成绩却悄然下滑，就连基础应用题都不会独立分析，只等着AI给出完整步骤。这让我猛然意识到，不加引导的AI使用，非但不能助力学习，反而会让孩子养成依赖，最终可能会丧失独立思考能力。

作为家长，我们不能一味禁止孩

子使用AI，更该当好“引导者”，将智能工具转化为孩子的得力学习伙伴。我和孩子共同制定了“AI使用三规则”：遇到难题先独立思考30分钟，仍无头绪再求助；用AI仅作答案核对，绝不直接抄录完整解题过程；要求AI重点讲解思路和方法，而非只提供最终结果。同时，我与老师沟通，借助AI的数据分析功能，精准定位孩子的

知识薄弱点，生成个性化练习题，让辅导更具针对性。

为了让AI真正服务于学习，我们还探索出更多灵活用法。语文学习中，用AI制作思维导图，将零散的知识点串联成体系，背诵记忆更高效；历史课堂上，让AI生成生动的故事音频，枯燥的年代事件变得鲜活有趣，极大激发了孩子的学习兴趣。孩子也逐渐

学会主动利用AI：用它整理错题本，自动标注易错点和解题技巧；用它拓展知识点，针对课堂内容深挖延伸，满足求知欲。

经过引导与实践，成效显著。孩子的考试成绩稳步回升，更重要的是，他重新找回了独立思考的能力，不再把AI当作逃避学习的“捷径”，而是将其作为提升效率、攻克难关的好帮手。

董女士 会计 儿子11岁

让AI成为孩子学习的“帮手”而非“拐杖”

我家孩子的学校很重视人工智能教育，老师鼓励学生们使用AI学习工具，不仅上课时用，完成作业也引入一些。我儿子对这些学习工具非常感兴趣，说AI可以根据他的能力调整学习内容，有的作业题目太难就建议他不用做了，写完作业后AI会当场打分，得出完成报告，指出他在哪方面存在短板，我们觉得确实不错，AI很适合当孩子的“家教”。

但过了一段时间，我发现儿子开始依赖AI，拿到作业后自己不动脑筋，先想着问AI，明明思考一会就能做出的题目他也懒得做了，AI不再是助教，变成他的“拐杖”，这引起我的警惕。我把情况反映给老师，老师说有的孩子也出现这个问题，课堂上会调整使用AI的频率，根据学生们的需求和进度安排AI，并且更换一些不适合学生使用的AI。

在老师的建议下，我开始注意儿子使用AI的次数，要求他做作业时必须先自己琢磨，实在不会时再问AI，而且不能直接抄答案，要仔细看解题过程，真正弄懂题目。同时，我增加对孩子学习的关注度，当他遇到困难时我会学着AI的口吻鼓励孩子，“慢慢的，别着急”“先放下做其他题，过一会也许就有灵感了”，而不是拿过来帮他作答。在他终于解出

难题时，我会与他击掌庆祝；当他写出一篇高分作文后，我会送上拥抱，夸他真棒……这些情感鼓励让孩子非常受用，逐渐开始转变，愿意去独立思考。

现在，儿子的学习变得自主，AI重新成为他学习的小帮手，他还开始自学AI设计专业书籍，打算将来自己设计一款适合小学生自学的AI软件，我很期待这一天。

姚女士 普通职工 女儿9岁

孩子使用AI一定要谨慎，家长们要注意掌控

我主张严格限制孩子使用AI的时间。现在AI技术发展的越来越快，我承认在帮助人们生活的更便捷方面，AI给了很多助力。但对孩子学习方面来说，我还是比较谨慎的，尤其是对小孩子来说，更是要严格把控。比如说，我女儿小的时候为了方便她学习英语就给她买了平板，但现在她更多的时候是刷视频，看动画片，学习知

识的劲头一点儿也不大，我都有点后悔给她买了。平板上还安装了AI软件，她跟AI聊天能聊一下午，还会让AI给她找动画片和视频看，现在网上各种视频都有，我真是有点不放心。

现在AI技术的发展很快，成人世界对它有很多争议，我对AI也没有足够了解，所以不敢轻易让孩子使用，过多使用不仅对孩子的大脑有影响，

对眼睛也很不友好。但完全不让孩子使用也不行，AI里的知识内容很丰富，还有重要的一点是能给孩子提供重要的情绪价值。有一次，我跟孩子发生了争吵，过了一会儿我就听见孩子跟AI聊天，女儿还给自己的AI起了名字“拉皮吧啦”。与AI聊天中，女儿也会跟AI发脾气，但AI总能接住，还不停的安抚她，我当时看到真是“自叹不如”。

所以像这种跟AI一起讲故事，一起学英语我都没意见，至于学数学，重要的是思维，我就严格限制孩子使用AI。直接让AI给出答案，虽然快，但扼杀了孩子的思维力。所以，在做数学作业时，我不会让她用AI。此外，使用AI也有严格的时间限制，就怕她用着用着就上瘾了，反而影响了正常学习。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅 徐伟琳

家长要因势利导，不要让孩子对AI产生依赖

生成式人工智能可以为孩子提供认知和情感上的支持，但如果缺少家长的正确引导，孩子可能会出现过度依赖技术的问题，甚至影响独立思考和与他人的互动。作为家长，我们应该帮助孩子在享受人工智能带来的便利的同时，避免这些潜在的风险。

首先，家长要了解生成式人工智能在孩子的学习中可以提供认知支持和情感支持。生成式人工智能的一个显著优势就是能够根据每个孩子的学习进度、兴趣和需求，提供个性化的学习内容，这种个性化的学习体验可以让孩子在自己的节奏下进步，避免传统教育中“一刀切”的方式。同时，人工智能提供的正向反馈和非评判性的学习环境，能够显著降低学习焦虑，增强学习动机。

如何引导孩子合理使用人工智能工具，确保技术的使用不会带来负面影响，是每位家长都要面临的重要课题。

首先，家长应该考虑孩子的兴趣、年龄和学习需求，选择适合孩子的AI工具。如果孩子对语言学习有兴趣，可以选择专注于语言学习的AI工具；如果孩子对编程有兴趣，可以选择与编程相关的AI工具。在选择时，家长要确保所选工具适合孩子的学习水平，并能够激发孩子的兴趣和潜力。比如家长知道孩子对绘画感兴趣，就挑选了一款可以帮助孩子提升艺术创作的AI工具，这个工具不仅能为孩子的作品提供色彩搭配和形状的建议，还鼓励他尝试新颖的创作方式，保持了孩子的创作热情。

其次，帮助孩子设定合理的使用时

间，确保在学习和休息之间找到平衡，避免因为长时间盯着电脑屏幕导致视力下降、注意力不集中等问题。比如有的家长给孩子设定了每天最多使用人工智能学习1到2小时，期间还会提醒孩子适时休息，去做一些户外活动，或者培养孩子其他的兴趣爱好。通过这种方式，既能保证孩子从AI学习工具中获得最大收益，又能避免孩子因过度使用电子设备而影响到身体健康。

第三，培养批判性思维和数字素养。家长应该鼓励孩子在使用AI时先自己动脑思考，只有遇到困难时再寻求AI的帮助。随着孩子对AI工具使用的频率增加，家长还应帮助孩子培养批判性思维，学会分析和评估AI提供的信息。比如有的孩子在学习中使用人工智能，但得到的解答与他自己的

理解有些不同。此时，家长可以和孩子一起讨论人工智能的答案是否合理，是否还有其他可能的解答方法。通过这种互动，孩子能够提高自己的判断力，避免盲目依赖技术。

第四，提供情感支持。当孩子遇到学习困难或感到焦虑时，家长的安慰和鼓励尤为重要。比如当孩子遇到难题感到沮丧时，家长可以通过鼓励的话语，帮助孩子恢复信心。“没关系，妈妈相信你，再试一次，或者问问AI，看看能不能找到新的方法。”情感上的支持能够帮助孩子度过学习中的难关，恢复信心继续前进。

通过这些措施，家长可以帮助孩子充分发挥AI工具的优势，把握住这一前所未有的学习机会。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳