



这个时代已从“大鱼吃小鱼”转向“快鱼吃慢鱼”，最终裁决权在受众手中。“如果一部 AI 协同的作品不仅速度快、而且打动了读者，传统创作者最该做的是自省：是不是自己的水平本来就在行业平均线之下。”刘肖说，“AI 没有原罪，原罪在于用 AI 的人没有用好。”

但刘肖同样承认，原创与执行之间必须有一条清晰的分界线。他写书、写文章，思想框架和核心观点一定来自自己，AI 负责检索、结构放大和初稿填充。“如果从选题到结论全部让 AI 完成，那就是把自己的大脑外包了。”他说，“AI 可以当杠杆，但不能当拐杖。”

刘肖的儿子坤哥今年 12 岁。前不久，他用豆包生成足球俱乐部英文 PPT，试讲却卡壳。刘肖问他：“你为什么喜欢这支球队？它哪一点震撼了你？”并告诉他“AI 能三秒汇总全网数据，但演讲必须有你自己的热爱与思考。没有人类思考注入的内容，就是冰冷的垃圾代码。”

在家庭教育中，刘肖一直在教儿子建立边界感。重大决策不是数学概率的加减，而是价值排序与后果承担。AI 可以是“全景计算器”和“情绪冷却剂”，帮你列出利弊风险，但最终拍板并承担全部生命重量的，必须且只能是自己。

潘霄在治疗中不会简单说“你是 AI 成瘾”。他会问：

AI 可以提供心理安慰，但现实当中与人的接触同样重要。



AI 替代了你现实中哪些未被满足的功能？然后告诉患者，AI 可以提供心理安慰，但现实当中与人的接触同样重要。如果发现是教育问题、家庭关系问题，就要开展家庭干预。父母先做改变，再让孩子做改变。

近年来，关于 AI 导致认知能力退化的学术讨论日益密集。有学者提出，生成式 AI 驱动的并非导向新超越的“大脱嵌”，而是导向认知外包与意义扁平化的“大卸载”——“即时满足”“过程隐藏”及“拟人化陷阱”正系统性地消解反思距离，诱使我们思考过程本身外包。

监管正在加速。国家互联网信息办公室等五部门联合公布《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》，明确规定不得向未成年人提供虚拟亲属、虚拟伴侣等虚拟亲密关系服务；向不满十四周岁未成年人提供其他拟人化互动服务的，应当取得父母或者其他监护人同意。该办法自 2026 年 7 月 15 日起施行。

在更宏观的层面，牟怡在其著作《传播的进化：人工智能将如何重塑人类的交流》中，引用牛津大学学者弗洛里迪在 2014 年出版的《第四次革命》中的观点：从哥白尼到达尔文、弗洛伊德，再到图灵，人类不断调整自己在宇宙中的位置。“这是一个混乱期，我们还没有找到自己的位置。希望过几年，大家能更清楚地认识，把自己的位置放得更合适。”

刘肖说，AI 是一面镜子，更是人性的放大器。大脑空空如也，放大出来只能是空洞与套路；有独立思考框架和生命厚度，它便能成为撬动世界的最强杠杆。牟怡则表示，要先用批判性思维把自己立起来。做决定的人肯定还是自己。

当 15 岁女孩把 AI 当成“至关重要的朋友”，当 60 岁的翟女士不和 AI 聊天就觉得“少了点什么”，我们真正要问的不是“AI 会不会让人上瘾”，而是“我们是否还愿意为自己的人生掌舵”。