



疗师借助它来优化病例报告，学生靠它撰写论文，部分媒体机构也对它敞开大门。

从某种意义上说，这些做法延续了一个已有数千年历史的传统——认知卸载，即借助工具或外部行动来减轻心理负担。这一策略在日常生活中随处可见。例如，人们常会在大采购前写一份购物清单，而不是把要买的东西全部记在脑子里。

多数情况下，认知卸载确实能提高记忆效率与准确性，同时释放大脑资源，以处理更复杂的任务。但当你把某件事情进行认知卸载后，就几乎等同于在心理上将它删除。试想一下，当你写好购物清单，却忘记把它带去超市，你还能记住多少需要购买的商品？

苏格拉底对文字的警惕，其实就是一种对认知卸载所带来的风险的担忧。而现在，生成式 AI 的出现使问题进一步复杂化。

今年 8 月，《经济学人》8 月报道了一项迄今规模最大的 AI 学习追踪研究。斯德哥尔摩大学和香港大学的三位经济学家，从 2022 年 9 月到 2025 年 6 月，跟踪了中国中部一个县 26811 名初高中生整整 30 个月。

数据曲线非常漂亮：用 AI 完成作业的学生，作业分数平均涨了 18%，写一份作业的时间从 64 分钟缩到 45 分钟。80% 的学生在两年内用上了 AI 工具——豆包、DeepSeek、文心一言、通义千问。

但月考卷子发下来之后，故事急转直下：这些学生的闭卷考试成绩比不用 AI 的同学低了 20%，相当于 1.4 个标准差。社科类科目跌得最狠——27%；数学 22%，英语 17%，语文相对轻一些，9%。更让人不安的是，初中生比高中生受到的负面影响高出四成，男生比女生更严重。而那些原本成绩最好的学生，跌得最惨。

换句话说，越是“模范生”，越容易被 AI 拖下水。

不过，研究还发现了一个关键岔路口：那些用 AI 辅助、但花在作业上的时间并不比不用 AI 的人少的学生，考试成绩不但没有下降，反而有所提升。他们把 AI 当“家教”用，而不是当“枪手”用。由此可见，学习的关键

分野不在于“用不用 AI”，而在于你是让 AI 替你思考，还是帮你想得更好。

这个结论在脑科学层面得到了印证。

在 2024 年夏天发表的一项研究中，美国麻省理工学院的研究团队招募了 54 名大学生，用脑电图实时追踪他们写作时的大脑活动，随机分成三组：用 ChatGPT 写作、用搜索引擎查资料、完全靠大脑思考。结果显示，纯脑力组建立的神经连接最强、分布最广；搜索引擎组次之；AI 组的脑波最平静，尤其在代表注意力和信息整合的 α 波和与逻辑思维相关的 β 波上表现最弱。

更耐人寻味的是后续测试。写完之后，研究人员要求参与者复述自己写过的内容，纯脑力组和搜索引擎组有 88.9% 的人能准确说出一句，而 AI 组只有 16.7% 的人能复述。

研究者把这种现象称为“认知负债”——长期依赖 AI 完成任务，大脑习惯了不动，当再次需要亲自思考时，就像一台很久没开机的电脑，启动变得迟缓、效率低下。如果借用更通俗的说法，就是“AI 脑雾”：难以集中精力、思维短路、健忘，批判性思维和决策能力都受到影响。

看似高效，实则无能

如果说学生面临的是未来的认知危机，职场人士面临的则是正在发生的困境。

最近，一部叫《古法办公人才入职 AI 公司》的短片在社交平台上流传。剧情设定有点荒诞：AI 公司面试一名男生，男生简历的最后一栏赫然写着竞争优势是“会古法办公”——精通 Excel、PPT、Linux 命令，能直接看代码、记得算法原理。而这些正好是该公司“技术面”的考题，男生顺利被录取，因为当 AI 出错时，只有他可以靠这些传统技能“救场”。

屏幕前的观众会心一笑，但笑完之后，有件事值得认真想想：在 AI 横行的世界里，人类唯一不可替代的能