



AI很强,但它的强,恰恰建立在人类思考能力的基础之上。当我们把思考“外包”出去的时候,我们不是在让 AI 变强,而是在让自己变弱。

力,竟然是“会亲自动手”。

而当下的现实是,我们正以“效率”之名,迅速把思考的能力一件一件交出去。

微软研究院和卡内基梅隆大学曾联合调查了 319 名知识工作者,覆盖从社会工作者到程序员的多个职业,收集了 900 多个 AI 使用的真实案例。结论出乎很多人的意料:人们使用人工智能越多,进行的批判性思考就越少。其中,对 AI 工具信心越高的员工,批判性思考越少;而对自己专业能力更自信的人,反而更倾向于对 AI 的输出进行审视和质疑。

研究者用了一个精准的表述:“自动化的关键讽刺在于,通过将常规任务机械化、将异常处理留给人类用户,你剥夺了用户练习判断力和强化认知肌肉的日常机会。”简而言之,当 AI 包办了日常的思考训练,你的“认知肌肉”就在萎缩,真正遇到需要独立判断的异常情况时,反而手足无措。

这在技术行业已经显现出具体代价。有开发者描述自己连续工作 15 小时调试 AI 编写的代码后,“感觉自

AI 在提升工作效率的同时,也降低了人们的思考能力。



己再也没法编码了”“变得易怒,不想过问基本的生活问题”。这种状态在开发者社区里有了一个名字——“脑炸”。还有调查显示,个人工程师每月花在 AI 工具上的费用已达 500 到 2000 美元,但他们的主观感受是速度只提升了 20%,而 AI 依赖实际上已经削弱了他们的技能组合。

医学领域的证据更令人不安。波兰四家内镜中心的数据显示,经常使用 AI 辅助息肉检测的内镜医师,在 AI 被移除后,检测率从 28% 骤降到 22%。当医生习惯了 AI 的“第二双眼睛”,自己的“第一双眼”就开始退化了。

不拒绝技术,但拒绝退化

在近日一档播客节目中,OpenAI 首席执行官山姆·奥特曼指出,人工智能一项未被充分重视的风险在于:人们可能让技术代劳进行过多思考,导致自身“脑力肌肉”逐渐退化。他表示:“我认为这一风险很少受到关注,即我们如何避免认知萎缩?我们该如何利用这些工具,确保大脑得到充分锻炼,并继续深入理解那些真正重要的事物?”

目前,面对这场悄然而至的认知危机,各国的反应并不一致,但越来越多的政策制定者开始拉响警报。

美国纽约市今年 9 月颁布了迄今覆盖面最广的校园 AI 禁令:纽约市公立学校将在 2026—2027 学年,实施为期一年的生成式人工智能暂停使用令。幼儿园至八年级学生在校园内禁止使用 ChatGPT、Claude 等生成式 AI,约 60 万名公立学校学生受到影响。