



在一个 AI 无处不在的世界里，如何让下一代既用好工具，又不被工具“带废”？

真正的问题在于：在一个 AI 无处不在的世界里，如何让下一代既用好工具，又不被工具“带废”？

图灵奖得主、被誉为“强化学习之父”的理查德·萨顿今年在世界人工智能大会期间，对中国年轻人说了一段话：“年轻人应构建属于自己的认知壁垒、具备独立的批判性思维，不应盲从权威，为自己的认知结论负责。”他还建议年轻人准备一个笔记本，每天写下自己的

高中生虽然不在禁令范围内，但纽约市将为所有公立高中学生开设每年两次的人工智能素养课程，内容涵盖与 AI 相关的偏见、风险、伦理以及对职业生涯和未来技能的影响等。

挪威的动作更早。挪威首相斯特勒 6 月宣布，自 2026 年新学年起实施全国统一的校园 AI 分级管控政策，成为欧洲首个落地全国性校园 AI 管控的国家：6 至 13 岁小学生在校原则上不得使用生成式 AI，避免学生借助技术跳过读写算等基础能力训练；14 至 16 岁初中生仅可在教师监督下有限使用；17 至 19 岁高中生可系统学习 AI 应用技能，通过实操教学引导学生规范使用 AI。

阿联酋教育部 2 月发布《2026 年课堂人工智能安全与责任使用指南》，出台全国统一的校园 AI 合规规范。新规划定清晰的年龄与场景边界：13 岁以下学生在校内禁止使用各类生成式 AI，防范低龄学生出现认知“外包”、思维惰性、学术作弊等风险；13 岁以上学生仅可在教师全程监督下，将 AI 作为辅助学习工具，不得独立使用 AI 完成课业。

立法者的焦虑不难理解。但“禁”只是争取时间。

想法，挑战自己的想法，把它们和别人的想法比较，与他人分享，从而成为一个更好的思考者。

萨顿说得更直接：“智慧并不等于知识的堆砌。如果没有与真实世界的持续互动，超级智能就不会存在。”

这或许是我们面对这场认知危机时最需要的定力。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。

美国心理学家埃里克·弗洛姆在《逃避自由》中也写过，现代人面对巨大的不确定性时，倾向于放弃自主选择的权利，将自己交给某种更强大的权威。AI 时代的“逃避”，不是逃避自由，而是逃避思考——把认知的主权拱手让给一个概率预测机器。

那么，当 AI 什么都能做的时候，我们还能做什么？答案或许不复杂。先把思考的权利拿回来，再决定要不要把任务交出去。用 AI 查询资料的时候，先自己想一想要查什么；用 AI 写初稿的时候，先自己搭好框架。把 AI 当副驾驶——人永远是手握方向盘的“机长”。

这不是拒绝技术，而是拒绝退化。