

厘清青少年使用AI的边界

张一琪 闫仲晔

从写作业、查资料，到日常互动，对许多孩子来说，AI已成为随手可用的学习工具、答疑帮手。便利随之而来，担忧也同步升温。

面对席卷而来的技术浪潮，青少年究竟应在多大程度上使用AI、又该如何在使用中守住成长的边界，正成为一道不容回避的现实考题。



浙江省金华市金东区实验小学的学生正在利用人工智能机器人进行植物采集、识别和分析。
陈炼钢摄（人民视觉）

AI进入的不只是青少年的学习流程，还是他们的成长过程

输入作业要求，生成现成答案。过去可能要想上大半天，甚至琢磨一晚上的内容，如今借助AI，往往几秒钟就能呈现在眼前。这样的场景，在青少年中已经屡见不鲜。中国青少年研究中心调查显示，目前有超过六成的青少年使用过AI，其中最主要的用途就是辅助完成作业。

艾同学是北京的一名高二学生，在她眼中，AI就像是一个随时随地待命的助教。

“有时候晚上题目不会做，也不方便去问老师同学，AI几秒钟就能给出讲解，而且还能换一种方式再讲一遍。”对不少青少年来说，AI的便利恰恰在于无需等待、无需顾虑，几乎可以做到随问随答。它不仅节省时间，也在一定程度上降低了获取帮助的门槛。

但正因如此，一些家长开始对此保持警惕。林女士的孩子正在上初中。她告诉笔者，自己并不反对孩子接

触AI，但会有意识地控制使用范围。

在林女士看来，查资料、记错题、练习英语表达，都可以把AI当作辅助工具。可一旦让AI直接代写作文、代答题目，问题就来了。“现在AI给答案太快，孩子还没来得及思考，结果就已经摆在眼前。时间久了，孩子可能会越来越依赖这种即时反馈，越来越不愿意自己动脑。”林女士表示。比起作业完成得快不快，她更在意的是，孩子有没有真正参与思考，能不能在完成任务的过程中形成自己的理解。

学生觉得方便，家长感到担忧，两种声音放在一起，恰恰折射出这一话题的复杂性。

“AI对青少年的影响并不是局部的，而是一种整体性渗透。”北京大学新闻与传播学院党委书记、副教授田丽指出，随着人工智能快速发展，青少年正成为与AI相伴成长的一代。AI已不再只是一个单纯的工具，而是越来越深入地进入他们的学习、社交、娱乐和内容获取等日常场景。对今天的青少年来说，问题早已不只是要不要接触AI，而是如何在AI广泛融入生活的环境中成长。

当越来越多原本需要自己琢磨、反复推敲的内容，

都可以借助技术迅速完成，外界对青少年思维方式和判断能力的担忧也就随之而来。因此，青少年使用AI所引发的讨论，早已不只是一个单纯的技术使用问题，而是一个关乎成长方式和教育边界的现实问题。

既不能把AI当成洪水猛兽，也不能彻底放手

面对青少年与AI的关系，一般有两种想法：一种认为，AI带来的风险太多，青少年最好少碰甚至不碰；另一种则认为，AI已是未来趋势，青少年越早接触越好，不必过度紧张。

分析青少年与AI的关系，首先要避免一种非黑即白的判断，既不能因为担心风险就把它视作洪水猛兽，也不能因为看到其便利性就彻底放手，而应放在青少年成长的具体语境中来看。

一方面，从现实来看，AI正在越来越深入地进入未来社会的能力结构之中。无论是学习、工作还是日常生活，与智能工具协同、与算法共处，都变得越来越普遍。对青少年来说，适度接触AI、理解AI、学会与AI相处，并不是一件可有可无的事，而是数字时代适应技术变化、提升数字素养的重要能力。

田丽认为，未来真正重要的，并不是单纯学会使用某个AI工具，而是建立起一套更完整的能力体系。既要知道人工智能能做什么、不能做什么，也要学会分辨信息真伪、识别潜在风险；既要会借助AI提高效率，也要有分析问题和独立判断的能力。同时，还应清楚了解人和AI相处的边界，理解数据安全、隐私保护和社会责任等问题。

也就是说，对青少年来说，关键在于有没有在使用AI中形成正确的认识和基本的素养。

另一方面，也不能彻底放手。社会对青少年使用AI的担忧，关键不在“接触AI”本身，而在于他们的分辨能力和自控能力尚未完全成熟，更容易在技术便利面前失去必要的警觉和判断。若缺乏边界和引导，AI就可能从辅助工具滑向替代工具，使本该由青少年自己完成的思考、分析和判断过程，被技术悄然取代。

“青少年使用AI最重要的一条边界，就是始终坚持人的主观能动性和主导地位。”田丽指出，AI可以协助学习、提高效率，但不能替代人的思考、判断和创造。真正需要警惕的，是青少年在使用AI的过程中，逐渐丧失思维的主动性和创造性。

说到底，青少年与AI之间，不应是简单隔绝，也不能是无边界拥抱。更可取的路径是在接触中引导，在使

用中立观，让AI成为支持成长的工具，而不是替代成长的捷径。所以真正重要的是如何划定边界、形成规范，让他们学会与AI相处，而不是被AI牵着走。

在规范中接触，在引导中成长

目前，社会各界都已经关注到青少年使用AI的潜在风险，并正在探索一条更有边界、更有引导性、也更具操作性的使用路径。与此同时，国家层面也已开始对这一问题作出更具实质性的回应。

2025年4月，教育部等九部门印发《关于加快推进教育数字化的意见》，明确提出要将人工智能技术融入教育教学全要素全过程，推动科技教育和人文教育融合。同年5月，教育部基础教育指导委员会发布《中小学人工智能通识教育指南（2025年版）》《中小学生成式人工智能使用指南（2025年版）》，进一步明确了提升中小学生学习人工智能素养、规范推进人工智能教育的方向。

但政策性回应只是第一步。真正决定青少年能否把AI用好，还在于有没有人教会他们该怎么用、用到什么程度。这就要求家庭和学校把引导真正落到日常生活和教育实践中。

首先，家庭要守好第一道关口。然而目前，不少家长对孩子使用AI仍缺乏清晰的认识。中国青少年研究中心的调查显示，仅32.1%的家庭给孩子制定了使用AI的规则。不同年龄的孩子，接触AI的方式、时间和场景都不一样，家庭需要把这些边界厘清楚、定下来。

学校也应承担起更积极的引导责任。对AI的教育，不能只停留在教会学生如何操作工具，更要帮助他们形成判断与辨别能力。一方面，要把人工智能知识有序纳入信息技术等课程，并结合具体学科的教学，让学生在真实课堂情境中理解AI、认识AI、学会使用AI；另一方面，更要引导学生把AI当作辅助思考的工具，而不是替代思考的捷径。

与此同时，平台也应切实履行作为技术入口的责任。青少年接触AI，很多时候并不是通过一种单独的AI产品完成的，而是通过搜索、社交、短视频、学习应用等多种入口渗透进来的。如果平台只强调技术创新和使用便利，却不把适龄保护、内容过滤、使用提醒等保护机制纳入进去，那么前面的制度设计和教育引导，效果都可能被削弱。

归根结底，关于青少年如何与AI共处，没有一个现成的答案。田丽表示：“它需要制度划定边界，需要学校和家庭培养能力，需要平台承担责任，也需要青少年在实践中形成自己的体会与思考。”



图片由AI生成

整齐昂扬的歌声从会议室传出，来自广西壮族自治区百色市右江区的干部学员唱着歌，脸上洋溢着笑容。“右江潮学堂”综合专题首期课程近日在右江区委党校开班。

中央音乐学院派驻百色的新时代文艺宣讲师何凡主讲，以红歌为切入点，宣讲“青年干部树立和践行正确政绩观”的主题。

“《南泥湾》传递的是攻坚克难、实干笃行的精神；《三大纪律八项注意》讲的是令行禁止、清正廉洁……认真倾听群众的每一句话、用心回应群众的需求就是我这个平凡岗位上最实在的政绩观。”来自汪甸瑶族乡项目办的凌芝尹表示。

“传统的宣讲往往是汇报式的，‘台上累，台下睡’‘上下一般粗、左右一个样’，要让理论宣讲入脑入心，就要坚持内容为王、创新形式，结合本地特色和资源，做到接地气。”右江区社科联主席阮鸣说。

近年来，右江区社科联通过“社科+文艺”深度融合，创新构建“理论+”特色课程体系，将党的创新理论、社科知识与山歌、非遗、故事等群众喜闻乐见的元素形式相结合，让理论宣讲更接地气、更有温度，促进社科知识从“会场”走向“广场”，从“文件”变为“家常”。

宣讲不仅面向干部，也面向群众。在大楞乡大楞村新时代文明实践广场，锣鼓开场，自治区级非遗代表性传承人覃丽柳和宣讲员们舞着扇帕，风趣的桂柳方言唱腔一开嗓，台下的村民就笑着鼓起了

广西百色右江区

文艺赋能让宣讲深入人心

本报记者 祝佳祺

掌。一首彩调，唱的是群众日常生活，也融入了最新政策宣讲。

“村民爱听彩调山歌，一场宣讲下来，村民从‘客客气气’到‘无话不谈’，干部和群众之间的心贴得更近了。”覃丽柳说。

右江区打破“一人一桌一麦克风”的传统模式，深挖本地文化资源，探索以山歌、粤剧、快板、小品、情景剧等形式开展理论宣讲，创作《做传承红色基因百色人》《右江乡村新风貌》等作品，由非遗传承人、民间歌手在村屯、社区演唱；编排《用生命谱写新时代的青春之歌——时代楷模黄文秀》《星火忆初心》等情景剧进行展演，让干部群众在“看表演中悟道理”。

2025年以来，右江区组织社科志愿者深入村屯、社区、新时代文明实践站（所），开展“方言快板讲政策”“社科普及+情景剧”等互动宣讲活动60余场次，用接地气的“土话”解读政策，让党的声音飞入寻常百姓家。

面对快速发展的数字技术，右江区还积极探索“AI数字人话民生”形式，聚焦群众关切，制作“一问一答”系列科普短视频，同步推出“有声科普”手册，实现扫码即听、随时可学，让社科知识触手可及。同时，依托“理响右江”平台开展“云宣讲”20余场，制作社科微视频35条，有声读物41个，累

计覆盖群众超过1.5万人次，有效拓展了理论普及的广度和深度。



- ▲ 读者在江苏省南京市先锋头和图书馆阅读图书。刘建华摄（人民视觉）
- ▶ 湖南省资兴市唐洞街道博雅书屋一角。李科摄（人民视觉）
- ▼ 上海书城福州路店书桌前坐满读者。王初摄（人民视觉）



读书

书籍是人类进步的阶梯。阅读可以帮助我们获取知识、启智增慧、培养道德，可以让我们得到思想启发，树立崇高理想，涵养浩然之气。趁着大好的时光，去阅读吧！

