

人工智能对于大学生学习压力的影响

王虹朴 李香仪 杨 猛
沈阳理工大学 辽宁沈阳 110170

摘 要：随着人工智能技术在教育领域的广泛应用，其对大学生学习生活的影响日益显著。本研究通过问卷调查、深度访谈等方式，对不同专业、不同年级的大学生进行了全面调研，旨在深入探讨人工智能对大学生学习压力的负面影响及其作用机制。研究发现，人工智能的快速迭代和复杂性增加了学生的学习负担；在线学习平台的普及导致学习节奏加快，自主学习时间延长；人工智能生成内容的泛滥对学术诚信提出了严峻挑战；此外，过度依赖人工智能还削弱了学生的独立思考能力和批判性思维能力。本研究呼吁教育工作者和相关机构采取有效措施，优化人工智能在教育中的应用，加强心理健康教育，帮助大学生更好地适应人工智能时代的学习环境，减轻学习压力，促进其全面发展。

关键词：人工智能；学习依赖；学生思维；学术诚信

尽管目前关于人工智能在教育领域的应用及其对学生学习成效、学习体验等方面的研究已经取得了一定的成果，但针对人工智能对大学生学习压力的负面影响的研究还相对较少。因此，本研究旨在填补这一研究空白，深入探讨人工智能对大学生学习压力的负面影响及其作用机制，以期教育工作者、政策制定者以及人工智能开发者提供有益的参考和建议，帮助他们更好地应对人工智能时代带来的挑战，优化人工智能在教育领域的应用，为大学生创造更加健康、和谐的学习环境，促进大学生的全面发展。

一、人工智能对大学生阅读的影响

在人工智能的推动下，大学生的阅读方式正在发生深刻变化。传统的纸质书籍逐渐被电子设备和在线资源所取代，而人工智能技术的引入进一步加速了这一转变。智能推荐系统能够根据学生的阅读历史和兴趣偏好，精准推送相关内容，极大地提高了阅读效率。例如，市面上的阅读应用程序利用人工智能算法，为用户推荐类似

风格或主题的书籍，帮助学生快速找到感兴趣的阅读材料。部分学生直接将人工智能对文本的分析，主题归纳，情感判断作为标准答案，忽视文本的多义性和作者的深层意图。例如，分析《哈姆雷特》时，依赖人工智能生成的“性格成因导向”结论，不再结合时代背景和戏剧冲突进行个性化解读，批判思维和文本细读能力被架空。市面上一些AI生成的伪原创内容难以被大学生实别，导致对“信息真实性”和“文本价值”的判断力下降。例如，误将人工智能生成的“学术论文”当作优质文献引用，或混淆AI创作的散文与人类作者的原创产品，影响阅读质量。

此外，人工智能生成的内容通常是碎片化，快速化为特点。例如，智能工具可以快速生成文章摘要，关键词和主要观点，学生只需要简单浏览就能得出自己所需要的信息。然而，这种快速阅读方式缺乏深度思考和批判性分析的过程，导致学生难以深入理解知识的内涵和逻辑。长此以往，学生的阅读能力将逐渐退化，知识结构也会变得浅层化。纸质化阅读更容易培养当代大学生深度阅读的习惯，深度阅读是培养判断力和思维力的重要途经之一。然而，人工智能的便捷性使得许多大学生倾向于依赖技术生成的摘要和答案，而非主动阅读和深入思考。比如，在撰写论文时，一些学生直接使用人工智能生成的内容，而不再仔细研读相关文献。这种现象不仅削弱了学生的阅读能力，还可能导致知识的片面性和思维的惰性化。

作者简介：

王虹朴（2001—），女，汉族，山东烟台人，硕士研究生，单位：沈阳理工大学，研究方向：工业设计；
李香仪（1998—），女，汉族，辽宁沈阳人，硕士研究生，单位：沈阳理工大学，研究方向：工业设计；
杨猛（1970—），男，汉族，辽宁锦州人，学士，单位：沈阳理工大学，研究方向：工业设计。

阅读动力和审美体验的下降也是人工智能对大学生阅读的一大弊端。人工智能的“即时解答”让学生习惯快速获取信息,对需要反复琢磨、慢读细品的经典文本失去兴趣。例如,阅读《红楼梦》时,因嫌弃情节复杂,人物关系繁琐,转而观看AI生成的“剧情简化版”,错失原著的语言美感和文化内涵。

大学生在阅读中应明确阅读目的,区分“信息获取”和“深度思考”,重要文本坚持自主精读,AI仅作为辅助工具,例如查询生僻字而不是替代解读。大学生应回归“慢阅读”传统,通过手写笔记、思维导图、读后感写作等方式,强化对文本的主动加工,避免被AI的“快餐式输出”替代深度思考。

二、学习方式变革的压力

伴随着科学技术的高度发展,人工智能深入大学生校园中,冲击着传统教学方式,教师与学生不得不转换教学与学习方法。随着算法、大数据等在人工智能领域的广泛应用,传统学生通过教师在黑板讲解记笔记,PPT展示学习内容取代。这极大提高了,教师与学生的效率,所以人工智能技术的引入正在重塑大学生的学习方式。智能辅导系统和在线学习平台能够根据学生的学习进度和能力水平,提供个性化的学习路径和资源推荐。这种个性化的学习方式虽然提高学习效率,但也对学生的自主学习能力提出了更高的要求。许多大学生在面对复杂的学习任务时,过度依赖人工智能的工具,缺乏独立解决问题的能力。一旦技术出现故障或资源不足,学生将难以有效应对,从而增加了学习压力。此外,人工智能技术的快速迭代也要求学生不断适应新的学习工具和方法。例如,新的智能学习平台可能需要学生重新学习操作流程,适应新的界面和功能。这种频繁的技术更新使得学生在学习过程中面临更多的不确定性和压力。

过度依赖人工智能可能导致学生在面对传统学习方式时感到不适应。例如,一些大学生在使用智能工具完成作业后,难以独立完成类似的线下任务。这种技术依赖使得学生在没有技术支持的情况下,容易产生焦虑和不安。未来缓解这种压力,教育者需要在教学过程中平衡技术与传统方法的使用,帮助学生逐步建立自主学习的能力和信心。同时,高校可以提供技术支持和培训,帮助学生更好地适应新的学习工具。通过举办技术培训课程和工作坊,学生可以掌握多种学习工具的使用方法,增强其应对技术变化的能力。此外,建立完善的技术支

持体系,及时解决学生在使用技术过程中遇到的问题,也能够有效减轻学生的学习焦虑。

三、缺乏自我思考的能力

大学生对新鲜事物充满好奇,如果对人工智过度依赖,容易缩短纸版阅读时间,而传统的纸版阅读是进行深度阅读的最佳方式,这不利于青少年积累更多更深厚的知识,增强独立思考的能力。除此之外,人工智能会减弱学生的思辨能力,容易产生惰性思维,也会造成学生注意力分散,上课沉浸于电子设备,遇到问题就只想通过人工智能一键搜索引擎找到问题答案,丧失用大脑独立解决问题的能力。

大学生自我思考能力的发展关乎其未来的社会中的竞争力和创造力。但人工智能提供的即使答案和便捷解决方案,正逐步使部分大学生丧失主动思考和深度探究问题的动力。久而久之,思维的惰性被养成,批判性思维、逻辑思维能力难以得到有效锻炼,对大学生独立解决复杂问题能力的提升形成阻碍。甚至部分学生依赖AI“投机取巧”获得成绩提升时,可能引发不公平竞争,导致踏实学习的学生产生焦虑,甚至被迫加入“技术滥用”行列,形成恶性循环。

人工智能的普及正在弱化大学生的自我思考能力。生成式人工智能工具能够快速生成高质量的内容,许多学生因此习惯于直接使用这些内容,而不再主动进行批判性思考。这种现象导致学生在面对复杂问题时,缺乏独立分析和解决问题的能力。例如,在课堂讨论中,一些学生倾向于引用人工智能生成的观点,而不是提出自己的见解。这种依赖性使得学生的思维变得被动化和模式化,抑制了创新能力和批判性思维的发展。

碎片化信息干扰深度思考,AI推荐算法可能导致学生陷入信息困顿,接受大量碎片化知识(如短视频解析、精简版笔记),难以专注于系统性学习。例如,用AI快速生成的知识点总结可能缺乏逻辑串联,导致学生对复杂理论的理解停留在表层。此外,频繁使用AI辅助学习,边写作业边查相关软件,同时打开多个搜索窗口,容易引发注意力分散,形成“浅尝辄止”的学习习惯,反而降低效率。过度的解答让学生习惯“快速获取结果”,对需要长期积累的知识,专业基础理论,复杂实验操作等等会失去耐心,更倾向选择“短平快”的学习方式,忽视深度学习的价值。

还有关键的是阻碍创新能力的提高,创新能力是推动社会进步的重要动力,而人工智能的过度使用可能抑

制学生的创新能力。生成式人工智能工具虽然能够提供标准化的答案,但这些答案往往是基于现有数据的组合,缺乏真正的创新性。学生如果长期依赖这些工具,将难以培养独立思考和创新能力。为了激发学生的创新能力,教育者可以设计一些需要创造性思维的任务和项目。例如,鼓励学生参与科研活动和创新创业项目,通过实际操作和实践,培养其解决问题的能力。同时,营造鼓励创新的校园文化,为学生提供展示创新成果的平台,也是激发学生创造力的重要途径。

四、学术诚信的挑战

学术诚信是学术领域的基石,然而人工智能的介入带来了新的挑战。论文代写,作业代做等学术不端行为因人工智能工具的出现而变得更为隐蔽和便捷,严重侵蚀了学术环境的纯净,破坏了学术评价的公正性。长此以往,不仅会误导学术研究方向,也将削弱整个学术共同体的创新活力。

在未来的教育和学术研究中,一方面高校与教师需要加强对学生学术诚信的教育引导,通过开设相关课程,举办讲座等方式,让学生深刻认识学术诚信的重要性;另一方面,要完善学术监管机制,借助技术手段实别利用人工智能作弊的行为,加大惩处力度。大学生自身也应该坚守学术底线。例如,近几年,中国科学院科研道德委员会公开发布《关于在科研活动中规范使用人工智能技术的诚信提醒》,对当代大学生进行提醒。近年来,人工智能技术的快速发展与广泛应用,给科学研究带来了新的变革与创新,同时也对支撑科研诚信的现有实践提出了严峻挑战。

为了在科研活动中规范使用人工智能技术,避免误用、滥用人工智能技术引发的科研诚信风险,遵循诚实、透明、负责任的原则,中国科学院科研道德委员会依据科研活动全流程诚信管理要求,对学生要求是在选题调研、文献检索、资料整理时,可借助人工智能技术跟踪研究动态,收集整理参考文献,并对人工智能生成信息的真实性、准确性、可靠性进行辨识;反对直接使用未经核实的由人工智能生成的调研报告、选题建议、文献综述等。除此之外,在数据收集和使用,如使用了由人工智能生成的模拟仿真数据、测试数据等,或使用人工智能技术对原始数据进行统计分析,应全面如实声明使用情况;反对将人工智能生成的数据作为实验数据。

以及在音视频和图表制作时,可利用人工智能技术辅助完成,应对生成内容进行标识,并全面如实声明使用情况;反对使用人工智能直接生成音视频和图表。最终在成果撰写时,可使用人工智能技术辅助整理已有的理论、材料与方法等,可进行语言润色、翻译、规范化检查;反对将人工智能生成内容作为核心创新成果,反对使用人工智能生成整篇成果及参考文献。在科研活动中,如使用人工智能技术,应在注释、致谢、参考文献或附录等部分声明工具的名称、版本、日期及使用过程;反对未加声明直接使用。在选择人工智能技术时,应使用经国家备案登记的服务工具;反对滥用人工智能技术危害数据安全,侵犯知识产权,泄露个人隐私等。

针对大大学生学术诚信的影响,高校应开设专门的学术诚信课程或讲座,系统地向学生传授学术诚信的重要性和基本规范,如引用文献的正确方法、数据使用的规范等。同时,通过案例分析、讨论等形式,让学生深入理解学术不端行为的后果和危害。

结语

人工智能虽然为大学的学习带来了便利,但负面影响不容小觑。大学生应树立正确的技术使用观念,合理运用人工智能,坚守学术诚信,主动锻炼自我思考的能力,摆脱学习依赖,在拥抱技术的同时实现自身的全面发展。

参考文献

- [1]刘伟兵.人工智能时代意识形态风险的生成逻辑与科学防范[J].河海大学学报(哲学社会科学版),2024,26(06):10-19.
- [2]刘泽峰.挑战与对策:人工智能的意识形态效能审视[J].北京教育(高教),2025,(01):30-35.
- [3]邵梦.人工智能对青少年阅读的影响及应对[J].新阅读,2024,(12):26-27.
- [4]邢园园,钱玲.美国一流大学应对人工智能教学应用的改革行动与反思[J].开放教育研究,2025,31(02):24-35.DOI:10.13966/j.cnki.kfjyyj.2025.02.003.
- [5]陶思琦.人工智能技术的伦理问题及其治理研究[D].沈阳师范大学,2023.DOI:10.27328/d.cnki.gshsc.2023.000039.