**采访者（大二学生）：**  
学长，您好～我听说您在使用生成式人工智能工具方面挺有经验的，想请教一下，您平时都是在什么场景下用到这些AI工具的呀？

**学长（大三学生）：**  
哎呀你好呀，没问题，我其实算是半个“AI重度用户”了（笑）。我一般主要是在写课程论文、设计实验报告，或者搞一些小程序项目的时候用它。比如上学期我有一门课要做一个数据可视化的小网页，我其实前期不太会用某个JS框架，后来我就用ChatGPT问了它怎么写交互逻辑，结果它不仅写出来了，还顺带教了我怎么调颜色和动画，效率蹭蹭就上去了～

当然也不是所有时候都靠它，有些知识我会先自己思考一轮再去查它的建议，这样印象也更深。

### ****您使用AI工具的频率大致是怎样的？****

**采访者：**  
您这么一说感觉挺日常的，那您平时使用AI的频率高吗？

**学长：**  
说实话，还挺高的。我现在几乎**每周至少用个4、5次**吧，尤其遇到大作业、设计周这种时候，甚至**每天都得“翻一翻”AI的建议**。不过也不是所有事情都直接交给它处理，更多时候是把它当“第二大脑”来用，辅助我思考。

**采访者：**  
听起来真的挺高效的，那您觉得在这个过程中，AI对您的创新思维有什么帮助呢？比如它会不会激发你一些新的想法，或者提供不一样的思路啥的？

**学长：**  
有的兄弟有的，AI给我最大的帮助就是——它总能跳出我的“思维框”，就好像你脑子里只有一个方向，它一下子给你平行扩展三四个思路出来！

举个例子哈：上次我们软件工程课做一个“智能校园小助手”的项目，我原本想着就是查课表、校园网报修这种基础功能。后来我突发奇想，问了AI有没有什么创意点，它一下子提出了“基于行为预测的任务提醒”“自动生成食堂人流热力图”……我一开始都没想到这一层。所以从某种角度说，它其实就像一个无限脑洞生成器，特别适合头脑风暴阶段。

当然啦，真正把创意落地，还得靠自己去做调研、评估可行性，但AI在“启发阶段”的帮助真的是很有价值的。

**采访者：**  
哇，那真的挺厉害的！不过也有人说会对AI产生依赖。学长您有没有那种，就是用着用着觉得自己好像开始偷懒了，不怎么自己思考的情况？

**学长：**  
哎你这个问题问得很现实（笑），我确实踩过坑。比如我有次写文献综述，觉得很麻烦，就直接丢给AI让它帮我写个摘要。结果一看，语句是通顺的，但内容特别“模板化”，感觉像流水线产出的一样，没有什么个性，也缺乏深度。

而且最严重的是，我当时压根没去深读原文，错过了不少细节。所以后来我自己总结了一条“防依赖小准则”：**先自己动脑再用AI比对，不能把AI当答案终点，只能当辅助工具**。不然真的会让人变得思维惰性越来越强。

**采访者：**  
对！我也担心这一点。那学长您有没有一些具体的方法或技巧，用来控制自己不过度依赖AI、保持自己的思考力？

**学长：**  
有有，我自己现在有几个“小习惯”：  
第一，我在用AI前，都会先自己列一个草稿，比如写一篇分析型小论文，我会先写一段大致结构，然后再问AI看它的结构有什么不同。我不接受它的全部答案，只是“对比学习”。

第二，我会反复追问“为什么”。比如AI告诉我A比B好，我会追问“基于什么标准”“换个条件结果会变吗”。这种方式可以逼自己保持“批判性思维”，不被动接受。

第三，有时候我还会和室友一起讨论一下AI给的答案，听听别人的判断，这样也能避免自己思路被“带跑偏”。

**采访者：**

学长的方法真的是又实用又接地气～，**那您支持高校或者社会对生成式AI工具做什么样的监管呢？**

**学长：**

**我个人是倾向于“适度监管”的，不支持“一刀切”。比如在课堂考试中就该严格限制，不能随便用。但如果是课外学习、项目创新，那就应该鼓励使用，前提是要附加“思考过程”和“原创声明”。**

**我有一个想法，老师可以明确要求学生写课程报告啥的“若使用AI工具，请附带聊天记录作为附注”，我觉得这样就挺合理的——既尊重AI，也保证了学生的真实学习过程。**

**06 您怎么看AI未来在新质生产力方面的作用？**

**采访者：**

**那您怎么看AI对未来发展的推动，特别是它在新质生产力上的潜力？**

**学长：**

**我觉得AI对“新质生产力”会是非常有力的推动力量。就像现在我们学习的节奏和方式，都在被AI重塑，它能让每个人更快获取知识、整合信息，也有助于激发多领域的协同创新。**

**比如我看我们专业的毕业生，有人就用AI做了一个教学辅助工具，整合课程、模拟问答，已经被学校采纳试用，感觉真的是把“AI+教育”做成了新质生产力的一部分。**

**采访者：**  
那如果站在更高一点的角度看，您觉得现在学校的课程是不是也应该加强这种“批判性思维”方面的训练？尤其是大家都在用AI的时代。

**学长：**  
我真的非常同意这一点。现在很多课程还是“老师讲、我们听”，尤其是理论课，AI一总结，甚至比PPT还清楚。但问题是，如果我们只是照单全收，思维就容易变得单一。

我建议学校以后可以多一些案例式教学，比如拿AI写出来的作文或代码，让我们去分析它好在哪里、缺点是什么。有时候我们自己写得不一定好，但从“批判中学”，成长速度会更快。另外也可以设“AI伦理”或“技术与人文”这类跨学科课程，引导我们从多角度看待AI，不只是当工具用。

**采访者：**  
太有道理了……那最后一个问题哈，学长您觉得生成式AI未来在大学教育中会发挥怎样的作用？它真的能帮助我们培养创新型思维吗？

**学长：**  
我觉得只要用得好，AI会成为一个超级有力的“学习催化剂”。尤其是在信息爆炸、节奏很快的时代，它能帮我们节省查资料、起草、整理这些机械环节，把更多精力释放出来用于“创新”和“思辨”。

但说到底，AI不可能替代人的主观思考，它的优势是“宽”和“快”，但“深”还是得靠我们自己。未来的教育如果能把这两者结合好，比如课程中既鼓励学生用AI，也要求他们提出自己的反思、评估或批判，我觉得那才是AI真正促进创新人才成长的方式。

**采访者：**  
谢谢学长分享！听完我收获真的很大，也更清楚AI该怎么“用得巧”，而不是“用得懒”了（笑）。希望之后我也能像您一样灵活、高效地用AI，同时坚持自己的思考～

**学长：**  
哈哈你客气了～祝你之后学习顺利！我们这一代有AI是幸运的，但怎么用、用到什么程度，还是得靠我们自己把握～