

人工智能视域下大学生“惰性”思维研究

马云飞

郑州经贸学院, 河南 郑州 451191

[摘要] 此文聚焦人工智能时代背景下大学生思维状况, 剖析大学生惰性思维成因与影响, 提出矫正方略并探索如何借力 AI 实现多元思维锤炼与现代发展赋能, 旨在为高校教育改革与大学生自我成长提供具深度与可操作性的视角及实践指引。

[关键词] 人工智能; 惰性思维; 高校大学生

DOI: 10.33142/fme.v6i2.15416

中图分类号: G633

文献标识码: A

Research on the "Inert" Thinking of College Students from the Perspective of Artificial Intelligence

MA Yunfei

Zhengzhou University of Economics and Business, Zhengzhou, He'nan, 451191, China

Abstract: This article focuses on the thinking status of college students in the context of the era of artificial intelligence, analyzes the causes and impacts of college students' lazy thinking, proposes corrective strategies, and explores how to leverage AI to achieve diversified thinking and modern development empowerment. The aim is to provide a deep and practical perspective and guidance for the reform of higher education and the self growth of college students.

Keywords: artificial intelligence; inert thinking; college students

引言

当今时代, 科技迅猛发展, 人工智能也如汹涌浪潮般滚滚而来, 并深度渗透在大学生关于日常学习与生活的方方面面。从智能搜索秒解难题, 到创作帮手一键生成文本, 其中不用进行头脑风暴似的思考, 等待的过程也不算漫长, 便利性触手可及, 快捷性不言而喻。然反观之, 硬币有两面, 在畅享便捷时, 大学生的“惰性”思维悄然滋生, 并不断壮大, 终会堆积成型, 这一问题引发笔者深度思考。

剖析此现象成因, 厘清其中的影响并就此探寻破解之道, 对于重塑大学生创新、认知思维格局, 提升其职业竞争力意义深远。与此同时, 也间接优化高校育人体系, 有利于探寻人工智能深入程度与国家人才培养“两头抓”, 本研究据此深入探讨, 解析这一复杂且亟待解决的思维症结。

1 人工智能视域下大学生“惰性”思维的意蕴

1.1 理论剖析: “惰性思维成因”

1.1.1 人工智能利弊共存

人工智能携带着海量信息以及高效处理能力悄然闯入大学生的学习生活中, 追溯回过往学习大多依靠个体钻研, 头脑风暴, 术业专攻者的引导学习中, 如今面对复杂问题, 部分学生倾向求助人工智能工具, 不假思索使用答案, 遇到问题反正能轻易获取“成品”, 思维愈发懈怠, 逐渐产生一种过度依赖的情况, 养成习惯。殊不知习惯是

惰性的别名, 习惯“拿来”, 慢慢的缺乏深度思考, 滋生依赖, 创新乏力, 大脑空白映射到现今生活中最终产生难以预测的影响, 惰性“生根发芽”。

1.1.2 大学生自律防线脆弱

大学学习中很大程度上要求学生自主, 而部分学生自律欠佳。一进入大学之中仿佛置身于自由无拘束的氛围, 对于自律意识薄弱的学生而言, 恰似脱缰之马, 面对 AI 诱惑, 极易迷失自己的方向, 从而使得计划总与预想产生极大的反差。以日常学习举例, 计划周末钻研专业书籍, 汲取知识的养料, 构建知识的体系, 可是打开电子设备, 纷繁缭乱的信息映入眼帘, 各式各样的智能推送纷至沓来, 不乏说娱乐短视频平台, 热门网文资讯在大数据的算法加持下精准投送, 瞬间吸引了大学生的注意力, 原本计划在知识学海中徜徉的实践, 在慢慢消逝, 学习专注力以及意志力被逐步蚕食, 预想化也越来越远。

而在面对学业任务, 惰性的弊端尽显。当导师下发了期末任务或是各式调研报告, 本应调动自身知识储备, 遵循逻辑推导, 逐步分析求解的思维体系去攻克难关, 可智能学习工具的“便捷诱惑”让他们瞬间动摇。心里想着“反正软件能快速给出答案”, 便不假思索地放弃自主思考, 将解题步骤、论文框架一股脑交由人工智能完成。长此以往, 每次遇到困难, 皆是逃避、依赖工具, 主动探索深度钻研的动力愈发匮乏, 思维如同永远在浅滩徘徊, 未曾深入知识的“深海”挖掘珍发。

更有甚者，在准备考试复习阶段，明知需要系统梳理知识脉络、强化理解记忆，却因难以抵抗刷手机、玩智能游戏的冲动，不断拖延复习进程。即便使用 AI 辅助复习，也只是机械照搬总结内容，懒于结合自身学习短板“惰性”去整合内化，使得学习流于表面，思维禁锢，在其学习生活的方方面面肆意缠绕、疯长，严重桎梏自身成长与发展。

1.1.3 教师引导的不全面性

教师在育人全程扮演关键领航角色，一旦引导失当，惰性思维乘虚而入。教学方法上部分教师“满堂灌”重知识灌输、轻启发互动，学生被动听讲，思维活跃度受限，像文科背诵课，机械复述笔记，未激发对文本内涵挖掘热情。评价体系若单一聚焦考试分数，忽视学习过程创新、努力程度，学生为求高分死记硬背，不愿拓展思维边界、尝试多元解法，创新与主动思考火花被浇灭。课后指导不足，对学生疑惑未及时解惑、引导深入探究，学生“卡壳”处无人助力，困惑堆积下消极应对学习，思维成长陷入停滞泥沼。

1.2 “惰性”思维影响探析：多维度审视与深度洞察

1.2.1 学业能力徘徊止步

对于惰性百度百科是这样说的：所谓惰性是指因主观上的原因而无法按照既定目标行动的一种心理状态，它是人的本性之一。在学业进程中，惰性思维是隐匿的“拦路虎”。课堂学习时，惯于被动接收知识，依赖教师讲解、教材现成结论，疏于主动提问、探索知识关联，如数学学习，面对公式推导，懒于复盘逻辑，仅死记硬背，遇题型变化便束手无策，知识迁移能力匮乏。作业完成层面，贪图快捷，抄袭或照搬示例，错过独立思考解题过程，长期以来，知识体系零碎、根基不稳，考试应变能力弱，成绩下滑，从小学基础学科积累到高等教育专业研习，持续阻碍知识深化与拓展，削弱学业综合竞争力。

1.2.2 未来职业竞争劣势

职场如战场，惰性思维致从业者起跑即落后。求职伊始，不愿主动调研行业趋势、深挖岗位需求，简历投递盲目，面试准备敷衍，错失心仪工作。入职后，面对日常任务，按部就班、拒绝创新流程，如传统文案策划工作，依赖旧模板，忽视新兴传播热点与受众喜好变化，产出内容陈旧、传播效果差。晋升赛道上，懒于提升技能、拓展人脉，拒绝跨部门协作汲取经验，成长缓慢，在裁员潮、竞聘中易成“牺牲品”，职业发展受限、晋升空间被挤压。

1.2.3 创新能力的“枷锁”

创新需破旧立新，惰性思维却将思维禁锢。科研领域，因循守旧、依赖既有理论框架，畏惧挑战权威观点，如医学研究对罕见病治疗，囿于常规疗法思路，不敢尝试跨界融合生物技术，新药研发迟滞。企业创新层面，

员工贪图安稳、规避风险，对新市场需求、技术革新反应迟钝，像传统制造业面对工业 4.0 智能化浪潮，不愿投入资金改造生产线、研发智能产品，被创新型对手抢占份额，行业地位岌岌可危，整体创新生态因个体惰性“元气大伤”。

1.2.4 蚕食大脑“深思考”机能

谢恩·弗雷德里克是麻省理工学院心理学家。几年前，他让普林斯顿大学和密歇根大学的学生来回答这样一个问题：“一个球拍加一个球，共 1.10 美元，球拍比球贵 1 美元，球是多少钱？”结果 50% 普林斯顿的学生和 56% 密歇根的学生都答为：球拍 1 美元，球 0.1 美元。

正确答案是：球拍 1.05 美元，球 0.05 美元。

按照心理学家的解释，这是惰性心理作用的结果。人类大脑这套装置中有两个系统：一个系统是理性的，它能够有意识地根据逻辑处理信息，工作起来很慢；还有一个是“本能”的系统，动作起来快速、自动，很难掌控。前者是积极的、理性的；后者是消极的、惰性的。上面事例中人们头脑里首先作出球拍 1 美元、球 0.1 美元的答案，是因为 1.10 美元正好可以分成 1 美元和 0.1 美元，二者相差又正好 1 美元，契合了这种惰性思维的萌生。

大脑如精密机器，惰性思维使其“生锈”。日常信息摄取时，沉迷碎片化娱乐、快餐资讯，浅尝辄止，短视频“刷不停”、爽文小说“一目十行”，大脑习惯浮光掠影，难聚焦复杂书籍、深度报道剖析。思考模式固化，遇事凭直觉、经验仓促判断，对社会热点、哲理议题，不愿剖析背后逻辑、历史脉络，如探讨城市治理交通拥堵，仅抱怨现状，不深挖规划、人口流动根源，深度思考“肌肉”萎缩，专注力、逻辑分析力随惰性蔓延渐次衰退，陷入思维舒适的恶性循环。

2 审视与突围：AI 浪潮中矫治大学生惰性思维方略

2.1 破解人工智能视域下大学生惰性思维的多元策略

2.1.1 教师引导：巧用 AI 赋能批判性思维养成

在大学哲学课程“伦理学专题”教学里，教师利用 AI 智能课件展示不同哲学家对同一道德困境，如“电车难题”的多元阐释。既有功利主义基于“最大多数人的最大幸福”主张牺牲一人救多人的算法逻辑，也有康德义务论从道德绝对命令出发反对将人当作手段的观点呈现。课堂上，教师引导学生借助 AI 深挖背后论证细节，组织小组辩论，追问“功利主义量化幸福的标准是否合理”“义务论在复杂现实情境能否坚守绝对”等问题。学生们起初依赖 AI 找论据，却在辩论准备中被教师要求批判性审视每条来自 AI 的资料，像对某些网络论坛援引的片面案例，经溯源、交叉验证发现其断章取义。这促使学生主动摒弃惰性，深入研读经典原著、剖析逻辑瑕疵，思维活跃度与

深度大幅提升,作业中创新见解频出,不再是简单拼凑 AI 内容。

2.1.2 学校布局: 打造无 AI 校园与多元激励

某工科高校机械设计专业,在“机械创新设计实践”课程设置无 AI 实操环节。学生接到设计新型环保小型垃圾分拣机器人任务,从机械结构构思、零件选型绘图到动力传输设计,全程禁用智能辅助软件。起初,不少学生面对复杂的力学计算、空间结构布局茫然无措,但在不断试错、手动查阅机械手册、请教老师同学过程中,逐渐掌握设计精髓。其中一组学生,历经多次失败后成功优化抓取机构,利用杠杆与齿轮巧妙配合,提升分拣精准度与效率,该作品在学校“独立创新奖”评选中脱颖而出,团队成员收获荣誉同时,后续深造、求职都因这段自主设计经历备受青睐,激励更多同学主动投身无 AI 挑战,摆脱思维惰性,强化自主创新能力。

2.1.3 学生自律: 强化内省与自律“双引擎”的内外驱动

一些学生常为英语写作犯愁,总依赖 AI 翻译、润色软件,文章看似流畅却缺乏深度思考、语法错误频出。意识到惰性后,他制定“思维日记”,记录每次想开启 AI 辅助瞬间,发现多因词汇拼写、复杂句式构思懒于动手。于是开启自我反省模式,规定 30 分钟内围绕时事热点写短文,关闭电子设备,起初艰难,常词不达意,但坚持几周后,语法错误减少,还能灵活运用课内外词汇表达观点,更在学校英语写作竞赛中获奖,成功打破写作思维惰性,提升自主思考输出能力。将 AI 便捷性内化于心,将内省自律外化于行,打破思维惯性

2.1.4 家校共育: 编织无缝抗惰的“监督网”

在计算机编程学习中,学校与家庭紧密配合助其克服惰性。学校编程课程布置“智能系统模拟编程”作业,要求独立完成基础功能搭建且禁用 AI 代码辅助。家长配合学校,在家监督“无 AI 编程时段”,笔者遇代码报错、功能逻辑混乱时,父母引导他回顾课堂笔记、上网查基础知识,自己逐步排查。经一学期努力,从依赖 AI 找代码片段拼凑,到能独立设计复杂模块,思维严谨性、创新力也得到了显著提升。

2.2 重塑教育生态, 激活主动思辨“引擎”

在人工智能如汹涌浪潮席卷校园的当下,重塑教育生态成为矫治大学生慵懒依赖思维、唤醒主动思辨能力的关键突破口,而这一重塑进程,核心在于课堂教学范式的深度变革与课外引导机制的精准发力。

课堂之上,教师要从知识的“搬运工”转型为思维的“雕塑师”,借助 AI 工具雕琢出主动思辨的课堂情境。拿文学专业的“世界文学经典研读”课程举例,往昔常规教学多是教师串讲情节、分析人物,学生被动聆听、笔记

记录,思维仿若一潭静水。如今,教师可凭借 AI 的强大信息整合能力,课前推送不同版本《哈姆雷特》影视片段、学术解读论文、跨文化改编案例等资料包,课中引导学生利用 AI 剖析“一千个读者眼中一千个哈姆雷特”现象,聚焦“哈姆雷特延宕复仇”情节,借助 AI 深挖伊丽莎白时代戏剧创作传统、社会思潮,比现代心理学对人物优柔寡断成因阐释,鼓励学生质疑、辩论经典定论。当有学生借助 AI 提出“从神经戏剧学看,哈姆雷特或因大脑应激机制失衡致决策拖延”新奇观点时,教师顺势引导审视证据链条、逻辑关联,课堂成为思维的训练场,学生摒弃依赖既有阐释的惰性,在多元碰撞中主动挖掘文本“富矿”。

作业与考评环节,是驱动思辨“引擎”持续运转的“燃料”添加处。设计“AI 协助下的深度探究作业”,像历史学“古代文明交流”专题作业,允许学生用 AI 收集丝绸之路沿线贸易数据、文物出土报告,但要求梳理资料时,辨明 AI 所呈信息真伪,如对网传“罗马金币在汉代大量流通”说法,通过考古数据库、学术专著交叉验证,摒弃不实传闻,重构基于可靠史料的文明交流图景;考评层面,摒弃死记硬背考点模式,构建“AI 辅助资料分析+现场答辩”体系,考查学生临场思辨、捍卫观点能力,促使学生将课堂思辨习惯延伸课外,日常主动积累、深度思考。

课外引导上,教师应化身“牧羊人”,引领学生在 AI “草原”合理“觅食”。举办“AI 时代学术探索”系列讲座,分享巧用 AI 做学术前沿扫描、知识图谱绘制技巧,同时警示“信息茧房”“抄袭陷阱”;开设“思维拓展工作坊”,指导学生借助 AI 拓展兴趣圈,如计算机专业学生从游戏编程跨界到利用 AI 探索生物信息算法优化,教师助力打破学科壁垒,规避专业学习“舒适圈”惰性,在跨领域探索中,让主动思辨在广袤知识天地展翅翱翔,完成从慵懒依赖到自主探索、深度思考的华丽转身,为大学生在 AI 浪潮中锚定创新、进取航向。

2.3 破信息迷障, 铸认知利刃: 从慵懒到主动思辨

在 AI 浪潮的澎湃席卷下,信息如洪流奔涌,大学生置身其中,于信息筛选和认知思维层面深受影响,矫治惰性思维、实现向主动思辨的跨越,已然成为应对时代浪潮的迫切需求与关键课题。

于信息筛选维度而言, AI 带来海量资讯的信息,却也暗藏“迷魂阵”。社交媒体、学术平台借助 AI 算法精准推送,依学生浏览偏好堆砌信息,在便捷获取“舒适区”,易滋生依赖惰性,懒于拓宽视野、甄别内容。以学术研究为例,学生搜索课题资料时, AI 搜索引擎瞬间呈上百篇论文,不乏低质量、重复性成果,若不加甄别拼凑,论文便成“大杂烩”,毫无深度价值。要破此困局,需练就“火

眼金睛”。一方面，掌握信息溯源技能，对来源不明、引用模糊的 AI 推荐网文、报告追根溯源，核查发布机构权威性、作者资质；另一方面，善用工具交叉验证，如核查经济数据，将 AI 抓取的行业报告数据与国家统计局官网、专业金融数据库比对，滤去不实杂质，筛选出可靠“基石”信息，为深入思考筑牢根基，摒弃盲目依赖、随意拼凑的惰性。

着眼认知思维层面，AI 辅助下既有思维“捷径”诱惑，更有创新驱动挑战。智能翻译让外语学习跳过语法剖析、语境揣摩；解题软件使数学等学科解题绕过逻辑推导、思路探索，长此以往，认知停于浅层、思维渐趋僵化。重塑认知，首在课堂“破冰”，教师讲授理工科复杂定理时，借 AI 动态演示原理过程，随即引导学生手动推导、类比拓展，像物理“电磁感应”，从 AI 直观现象切入，深挖本质，反思理论局限，激发创新思考；人文社科课堂，借 AI 剖析社会热点舆情，深挖背后价值观、文化脉络，组织学生批判讨论，打破思维定式。

课外实践中，参与科研项目、社团活动，是锤炼思维“熔炉”。在社团项目里，学生运用 AI 分析数据异常，不满足于既定结论，深入地实地调研、访谈专家，从设备原理到剖析根源，整合跨学科知识，于实践全程反思 AI 辅助成效、纠偏认知误区，逐步摆脱依赖，磨砺主动质疑、深度洞察的思辨能力，以敏锐认知、活跃思维在 AI 浪潮中扬帆远航。

3 驾驭 AI 浪潮，锤炼多元思维：赋能大学生现代发展新路径

3.1 课堂革新：AI 嵌入与思维启智协同

在大学课堂这片知识“孵化地”，巧妙融合 AI 技术与教学流程，是把控二者平衡、助力学生思维成长的前沿阵地。以大学的“高等数学”授课为例，传统板书推导、例题讲解虽扎实，但面对复杂抽象概念，学生理解吃力、思维易固化。借助 AI 可视化工具，如三维函数绘图软件，瞬间将晦涩的多元函数具象为动态立体图形，函数变化趋势、极值点一目了然，极大降低理解门槛。教师趁热打铁，抛出系列“追问”：图形对称性背后数学逻辑、参数变动引发空间结构改变本质，组织小组研讨。学生在观察 AI 呈现后，主动深挖理论根源，打破被动接受知识惰性，思维从直观感知向逻辑推导、抽象归纳进阶。

人文社科范畴，“世界历史”课程可充分施展 AI 魅力。教师课前用 AI 构建历史时空“数字沙盘”，涵盖古文明版图变迁、贸易路线兴衰，课上学生穿梭其中，直观感受历史演进。但这绝非“观光之旅”，在剖析“工业革命为何发端英国”课题时，教师指导学生运用 AI 搜集一手史料、不同史学流派观点，比对分析时聚焦“史料可信度甄别、观点形成立场考量”，课堂变身思维“辩论

场”。学生在海量信息筛选、激烈思想碰撞下，批判性思维茁壮成长，认知不再局限教材，学会独立洞察历史脉络，借 AI “东风”扬起主动思考“帆”，平衡技术辅助与思维深化。

3.2 课外拓展：AI 实践促能力融合与自主蜕变

校园社团与项目实践是大学生课外磨砺的“练武场”，把控 AI 运用与思维锻炼平衡，能解锁无限潜能。在“智能机器人创新社”，成员围绕“助老服务机器人”研发项目展开“攻坚”。初期借助 AI 模拟机器人运动轨迹、力学承载，快速优化机械结构设计，可这只是“起步”。从传感器环境感知精准度调试，到人机交互指令识别逻辑完善，成员深入养老院实地调研，挖掘老人需求细节，遭遇“方言识别误判”“复杂室内环境导航受阻”难题，AI 无法直接给“药方”。他们回溯原理、查阅专业书籍、头脑风暴，融合机械、电子、软件多学科思维，手工改写代码、改造硬件，历经反复测试，成功突破瓶颈。此过程学生驾驭 AI 提升效率，更在挫折锤炼中铸就自主解决问题、跨学科整合思维能力，规避“技术依赖症”，实现从理论到实操、从依赖到自主的跨越。

科研竞赛舞台同样是试炼“熔炉”。“互联网+”创新创业赛事里，聚焦“智慧农业”赛道团队不在少数。参赛学生运用 AI 分析土壤墒情、作物病虫害图像，起初照搬既有算法，成果平平。在导师引导下，他们深入农田，与农户交流，挖掘本土种植痛点，反思 AI 适用性。重新编程优化模型，融入农业专家经验规则，创新“AI 预警+农户地头经验微调”模式，作物产量预估准确率大幅跃升。这趟竞赛之旅，学生于 AI 前沿探索与田间实践穿梭，平衡虚拟智能与现实洞察，让创新、应变思维在汗水与代码间拔节生长，契合现代发展复合型人才需求，精准锚定未来航向。

4 结语

人工智能，无疑是当今时代极具颠覆性与变革性的力量，宛如汹涌浪潮，既为大学生的求知之旅铺就了信息高速路，带来前所未有的便捷与机遇，却也在不经意间滋生出惰性思维的暗礁，悄然阻碍着他们成长的航船。正视这一复杂的现实图景，是我们开启大学生思维重塑与能力进阶征程的关键起点。

审视大学生惰性思维问题，其根源交织于技术诱惑、自律缺失与教育适配困境之中。矫治此弊端，绝非一蹴而就，需高校筑牢顶层设计“堤坝”，优化课程架构，把控 AI 融入尺度，精心营造“疏堵结合”的学习生态；教师则化身智慧“摆渡人”，课堂之上，凭借 AI “巧劲”激活思维火花，课后以严格督促与悉心引导，助力学生跨越依赖惰性“鸿沟”；而大学生自身作为主角，更要磨砺自律意志，于主动探索中寻回思维的能动性。

当有效矫治惰性思维后，驾驭 AI 浪潮、锤炼多元思维便成为赋能大学生现代发展的“重头戏”。在课堂的知识“演武场”，AI 与教学深度融合，助力他们突破思维局限，培育批判性与创新性思维；课外的实践“熔炉”里，社团项目、科研竞赛成为试炼场，借 AI 之力攀高，凭自主思考突围，锻造适应未来多元岗位的复合才能。唯有高校、教师、学生三方同频共振、协同发力，方能让学生在智能时代的澎湃浪潮中，稳驭思维之舟，驶向卓越未来，为社会发展的壮阔蓝图添上浓墨重彩的青春笔触。

[参考文献]

- [1]王端阳. 惰性思维不可取[J]. 人力资源, 2012(7):92.
 - [2]陈哲. 生成式人工智能视域下大学生思想政治教育的建构与调适[J]. 自然辩证法通讯, 2024, 46(12):95-100.
 - [3]杨洪, 陈丽琼. AI 视域下红色家书融入大学生思想政治教育的路径研究[J]. 重庆电力高等专科学校学报, 2024, 29(5):36-38.
- 作者简介：马云飞（2005.3—），男，汉族，籍贯：河南洛阳，所在院校：郑州经贸学院，学历：本科在读，所学专业：高等教育。