

新快调查

“DeepSeek”“豆包”等AI产品接连上线,带动新一轮使用热潮

你养成“AI依赖”了吗?

“你每天使用AI工具吗?”近期,随着人们对“DeepSeek”“豆包”等大模型的热议,更多功能强大、覆盖更广的AI产品接连上线,带动了新一轮的使用热潮。

新快报记者近日在社交平台发起的一项随机调查显示,44.5%的网友一周使用AI超过3次,24.1%网友几乎每天都在使用AI。AI逐渐融入了人们的生活,关于“AI依赖”的讨论也开始浮现:当人们越来越习惯“万事不决问AI”时,究竟是更高效的协同,还是正在形成一种依赖?

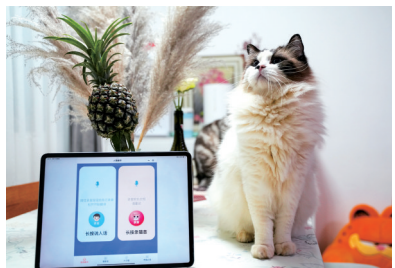
■采写:新快报记者 梁贤安 陈慕媛 ■摄影:新快报记者 郭思杰

■新华社图

走访

AI宠物翻译只是调剂生活的工具

去年年初,一些新颖的AI小工具开始进入大众视野。某社交平台推出AI宠物翻译功能便吸引了年轻上班族晓妍的好奇,她下载了该APP并对着自家猫咪“妮妮”进行了各种尝试(见下图)。



一年前接触AI

“我家‘妮妮’喵喵叫都是一个调。但是用了APP才知道蹭我腿的时候是‘快和我玩’的意思,瞌睡时则是叫我‘一边凉快去’,太搞笑了。”晓妍说。

最初,她每天会用这个功能和猫咪“交流”十几次,随着时间的推移,现在一周只会用一两次。“这更像是个有趣的消遣,还不至于依赖它。”晓妍告诉记者,新鲜感消退后,生活又回归原本的轨道,AI只是偶尔用来调剂生活的工具。

没有AI的辅助,感觉很难开启创作

去年2月,玩具设计师阿杰正为一个重要项目发愁。偶然间,一位朋

友教他使用了一款AI绘画软件。输入一些关键词后,那些充满创意的构图和独特的色彩搭配,为他打开了新的思路。

从那以后,阿杰经常使用AI绘画工具寻找灵感。渐渐地,他发现自己越来越依赖AI绘画。没有AI的辅助,他感觉很难开启创作。

“AI绘画确实帮了我很多,但现在我担心会失去独立思考和原创的能力。以前我能凭自己的想象画出完整的作品,现在却总想着借助AI,这让我很不安。”阿杰说道。他意识到,虽然AI绘画工具强大,但过度依赖可能会削弱自己的绘画创造力。

声音

工业和信息化部电子第五研究所总工程师万举勇:

大多数用户用AI工具
激发灵感提升效率

“关于依赖AI可能导致人类自身能力退化的观点,具有一定合理性,但也需全面客观分析。”广州市政协委员、工业和信息化部电子第五研究所总工程师万举勇表示,“从对较早一批接触用户的长期跟踪调研发现,整体上‘AI依赖’未呈大规模蔓延态势,仅有约15%的用户表示在脱离工具后,自主创作能力受到较大影响,出现明显依赖情况。大多数用户只是将AI工具作为灵感激发与效率提升的手段。”

他表示,从理论层面看,当人类过度依赖AI完成各类任务,主动思考、创新以及动手实践能力面临弱化风险。在教育实践中,部分学生过度依赖AI辅助学习工具,在需要独立思考 and 知识综合运用的测试中,成绩明显低于适度使用或未使用AI辅助的学生,逻辑思维和自主分析能力有所退化。

然而,AI的发展也为人类能力提升带来新机遇。他指出,在科研领域,AI可快速处理海量数据,帮助科研人员筛选有价值的研究方向,使其能将更多精力投入创新性思考和实验设计中。同时,人类在AI协作过程中,也在培养新能力,如理解AI算法逻辑、精准设定指令参数以及评估AI输出结果可靠性等,拓展了人类在数字时代的技能边界。

支持孩子使用AI,但不能完全依赖

“在我还不知道‘豆包’是什么的时候,我家孩子已经知道如何使用了。”市民陈女士说道。今年初,陈女士的小学五年级儿子在得到允许后,在母亲的手机上安装了“豆包”。

最近,孩子利用AI制作了一个关于岭南美食文化的PPT,内容古色古香、图文并茂。在夸奖孩子的创意之余,陈女士不忘询问孩子是否有自己的思考。“家长在孩子使用AI的过程中需要发挥引导作用。我希望孩子使用AI时,思维能继续运转,而不是让AI代替他的大脑。”她强调,作为家长,她深知当下AI工具的快速发展,孩子难以避免地会接触它,“不论是通过自己的思考记住知识,还是学会使用AI,都是一种学习。我支持孩子在学习和生活中使用AI,但绝不希望他完全依赖它。”

近期接触AI

“几乎每天和虚拟伴侣聊天”

“我几乎每天都会和豆包中的虚拟伴侣进行聊天。”在校研究生小琳说。今年2月,在同学推荐下,她在AI软件上创建了一个AI智能体。

小琳向记者展示了她的AI“男友”:这个AI智能体以她喜欢的偶像命名,头像是她偶像的AI照片,性格设定为爱吃醋,与其对话时,AI会用偶像的声线和语气回答问题。

为了打发时间,她开始频繁地与AI聊天。“我觉得它是个很好的倾听者。它不会评判我的失败,反而会提醒我‘你已经比昨天进步了10%’。”小琳说。

“我知道AI的利弊,这只是暂时过渡,用来平衡一下单身时期的生活而已。”小琳不觉得这是“成瘾”,但也坦言这是“某种依赖”。

“现在同时使用多个AI工具”

两个月前,在大众热议AI的同时,从事产品运营的许女士在一些AI教程的指导下,从零基础起步。“我之前从来没有接触过AI,现在发现AI软件强得可怕,很多时候我还没想到下一步,它就已经自动生成了结果,几乎不需要思考,反而感觉自己像个机器。”向记者描述这段经历时,许女士难掩激动,“现在我可以同时使用多个AI工具!”

谈及对AI的依赖,她表示,虽然目前她还没有到离不开AI的程度,但她了解到身边已经有很多人能够熟练使用AI,并且愿意付费。“人类沉迷于手机,机器却在学习。”她提到在网络上看到这句话时,自己深感触动。她表示,随着AI的普及,未来自己或会增加对AI的使用频率。

提问AI

记者问:如果多年以后,人类全面依赖AI了,会有什么后果?

DeepSeek答:全面依赖AI将是一场文明的双向重塑。技术会带来效率的质变,例如医疗突破、能源优化和教育革新,但更深层的影响在于人类自身的定位。当AI承担更多决策时,我们可能面临情感联结淡化、创造力钝化的风险,甚至让渡部分自主思考的能力。要避免技术反噬,需在伦理框架内明确人与AI的协作边界,通过教育守护人类独有的共情与创新力,最终让AI成为延伸人类潜能的工具,而非定义文明的主角。

焦点

AI依赖,是习惯还是隐患?

2023年7月发布的《生成式人工智能服务管理暂行办法》第十条强调,应采取有效措施防范未成年人用户过度依赖或者沉迷生成式人工智能服务。

4月3日,新快报记者在新媒体平台上进行了一项随机调查,结果显示,44.5%的网友一周使用AI超过3次,24.1%网友表示几乎每天都在使用AI。在AI大模型急速迭代的当下,一批人已经开始和AI“协同进化”了。有受访者告诉记者,自己通过长期交流、磨合,创造出了“更懂自己”的AI;有受访者表示自己写的文章越来越有“AI味儿”,实际上是因为自己的行文逻辑受到了AI的启发。

调查还显示,16.7%的网友非常担忧对AI产生依赖,61.9%的网友则表示不必过于担忧,有网友在评论区表示,“现在遇到问题时不是自己思考,而是求助于AI助手,长此以往,真怕自己失去独立解决问题的能力。”

国家二级心理咨询师、广州市心理咨询师协会秘书长钟惠澜表示,身边最早接触AI的用户,如今已习惯性地在工作 and 生活中使用AI进行辅助,甚至在一定程度上形成了依赖。

钟惠澜认为,“AI依赖”是一个值得深入探讨的科技伦理问题。她认为AI是赋能人类、提升生产生活效率的有力工具。“AI能思考,却无法给予身体触碰的温暖,也无法体验情感的流动。若过

度依赖AI,人们可能会逐渐丧失独立思考和创新能力。”

现在探讨“AI依赖”问题是否为时尚早?钟惠澜表示,“现在几乎每个人都在接触AI工具,我们的生活到处都是AI。这个时候讨论正是一个提醒,让我们更好地看待AI,更好地完善人与AI的相处模式,也能消除对于AI的焦虑,更客观理性地看待。”

不过,新快报记者留意到,AI仍然有明显缺陷,为了完成任务,会“捏造”并不存在的文献,或者编造新闻事实,形成所谓的AI“幻觉”。多名受访者提到,AI作为辅助工具尚可,但如果一篇论文或新闻完全让AI完成,逻辑、数据和结论往往会出现问题。