

人工智能环境下研究生学习方式变革与心理适应研究

陆永康 王翔

南京信息工程大学, 中国·江苏 南京 210044

摘要: 在人类文明步入第四次工业革命的当下, 生成式人工智能 (GAI) 已不再仅仅是单纯的效率工具, 而是演变为一种“认知学徒”或“数字协作伙伴”。对于站在科研最前沿的研究生群体而言, 这种技术渗透带来的不仅是工具性的红利, 更是深层学习范式的改变。从过去耗费数周的文献梳理, 到如今通过大型语言模型 (LLM) 秒级生成的摘要与知识图谱, 研究生正经历着一场前所未有的“效率革命”。然而, 技术作为一种“普罗米修斯之火”, 在照亮知识盲区的同时, 也投下了心理失调的阴影。研究生在享受 AI 赋能的科研便利时, 正面临着自我效能感异化、学术身份认同危机以及由技术黑箱带来的深层焦虑。本研究旨在剖析 AI 环境对研究生学习方式的重塑逻辑, 并进一步探讨这种重塑如何反馈于他们的心理机制, 最后为高校在智能化浪潮中如何维持教育的人文底色提供策略参考。

关键词: 人工智能; 研究生学习; 心理适应

Research on the Transformation of Graduate Learning Methods and Psychological Adaptation in the Context of Artificial Intelligence

Lu Yongkang, Wang Xiang

Nanjing University of Information Science and Technology, China Jiangsu Nanjing 210044

Abstract: As human civilisation enters the Fourth Industrial Revolution, generative artificial intelligence (GAI) is no longer merely a tool for efficiency but has evolved into a "cognitive apprentice" or "digital collaboration partner". For postgraduate students at the forefront of scientific research, this technological infusion brings not only instrumental benefits but also a transformation in deep learning paradigms. From spending weeks reviewing literature in the past to generating summaries and knowledge maps in seconds through large language models (LLMs) today, postgraduates are experiencing an unprecedented "efficiency revolution". However, technology, as a "Promethean fire", illuminates knowledge blind spots while casting shadows of psychological imbalance. While enjoying the research conveniences enabled by AI, postgraduates face challenges such as alienation of self-efficacy, crises of academic identity, and profound anxiety induced by the technological black box. This study aims to analyse the logic of how AI environments reshape postgraduate learning methods and further explore how this reshaping feeds back into their psychological mechanisms, ultimately providing strategic references for universities on how to maintain the humanistic foundation of education in the wave of intelligent technology.

Keywords: Artificial intelligence; Postgraduate study; Psychological adaptation

1 人工智能赋能高等教育的学习方式变革

1.1 知识获取方式的智能化与去中心化

传统的研究生培养, 很大程度上依赖导师手把手地指导和学生在大量文献中慢慢摸索。这个过程就像“大海捞针”, 需要耗费大量时间去阅读、筛选和积累。而如今, 人工智能工具通过语义理解和智能检索, 将这种无边际的文献查找, 变成了精准高效的知识获取。一方面, 知识整合变得前所未有的快捷。研究生不再需要像搬运工一样, 机械地摘抄和整理资料, 而是可以借助 AI 快速提炼要点, 自己则更像一个“策展人”——对 AI 生成的内容进行筛选、判断和再加工。但另一方面, 这种高效也带来了新的问题。知识的获取虽然快了, 却越来越脱离原本的上下文。以前

啃完整篇论文才能理解的结论, 现在可能只看一段摘要就匆匆掠过。这种“只取精华、不问来龙去脉”的阅读方式, 虽然节省了时间, 却也容易让思考停留在表面, 久而久之, 可能导致科研思维缺乏应有的深度和韧性。

1.2 学习过程的极度个性化与时空弥散

现在的 AI 学习工具, 就像一位熟悉私人助教, 能通过算法分析研究生的学习习惯和研究兴趣, 为研究生量身推荐适合的科研方向和学习路径。有了它, 研究生可以按照自己的节奏安排学习, 需要时随时请 AI 帮忙写代码、算算数据, 不再像过去那样必须按部就班地跟着课堂走。但这种高度自主也带来了一些新问题。AI 让学习变得随时随地, 课堂与实验室的物理界限渐渐模糊。白天在实验室

做研究，晚上回家可能还在继续思考、查阅资料，学习和生活的边界越来越难以分清。这种随时待命的状态，形成了一种“隐形学术负荷”——即使离开了校园，心里依然放不下研究，总觉得被数字工具牵引着往前走。

1.3 科研活动的协同化：人机耦合新模式

现在的科研工作，早已不是研究者一个人的单打独斗，更像是人类直觉与机器算力的联手协作。无论是数据处理、跨语言翻译，还是论文润色，AI 都像一个得力的半自动化搭档，帮着分担不少细活。这种合作模式，确实让科研产出快了许多。但也带来一个新难题：人和机器的贡献紧紧交织在一起，让“原创性”这个概念变得前所未有地复杂——到底哪些是人的思考，哪些是 AI 的功劳，越来越难分得清了。

2 人工智能环境下研究生心理适应的主要表现

2.1 学习效能感：从“技术增强”到“工具依赖”

根据班杜拉的自我效能理论，个体的成就体验是效能感的核心。AI 的介入创造了一种“即时反馈”的假象：当学生发现 AI 能迅速解决编程或翻译难题时，其短期效能感显著提升。然而，一旦离开工具，学生常表现出严重的“认知空虚”，产生对自己真实学术能力的怀疑，这种从依赖到自我否定的心理转变是当前心理失调的主因。

2.2 学业焦虑的新变体：技术与替代焦虑

AI 工具更新换代频繁，研究生除了要应对自己的课题压力，还多了一层隐形的焦虑：总觉得不赶紧学会最新的技术，就会被别人甩在后面。这种“追都追不动”的感觉，无形中加重了心理负担。更让人不安的是能力上的自我怀疑。尤其是人文社科和基础学科的同学，心里难免会打个问号：如果 AI 写出来的论文比我更有逻辑、更严密，那我的研究还有什么独特价值呢？这种来自技术的“降维打击”，让原本笃定的学术追求，也开始变得有些飘摇。

2.3 学术伦理压力下的心理博弈

在人工智能参与学术研究的模糊地带，许多研究生正面临一种隐性的道德困境。一方面，借助 AI 辅助写作能显著提升研究效率，契合现实的产出压力；另一方面，过度依赖又容易引发自我质疑——这是否越过了学术诚信的边界。这种“效率追求”与“自我规范”之间的持续拉锯，逐渐内化为一种心理负担，形成对个体学术认同的持续压抑。如果这种伦理层面的压力长期得不到有效疏导，可能进一步演化为对职业价值的疏离感与倦怠心态，最终影响其长期的学术坚持与职业道德认同。

2.4 认知负荷超限与决策疲劳

人工智能所驱动的信息丰裕环境，在为研究生提供多元研究资源的同时，也客观上加剧了信息冗余与噪声干扰。面对 AI 生成的大量分析路径与备选方案，研究生需投入更多精力进行筛选、比对与校正。这一过程并未因技术介入而真正降低认知负担，反而因甄别成本的显著上升，催生出日益突出的决策疲劳。换言之，技术的辅助作用在一定程度上被信息过载所抵消，使学术主体陷入更高层级的选择困境与判断消耗之中。

3 人工智能环境下研究生心理适应的影响机制

3.1 动机结构的位移：内在动力与外在诱因

从自我决定理论的角度来看，当 AI 作为一种强大的外部诱因过度介入科研过程，研究生的心理体验会发生微妙的变化。由于 AI 包办了部分本需反复打磨的思考环节，个体在研究获得的“胜任感”——那种通过克服困难而建立的自我认同——可能会被削弱。当真实的磨砺过程被技术替代，内在的探究兴趣便容易向单纯的结果导向转化。也就是说，研究的动力不再源于探索本身的乐趣，而变成了对产出效率的追逐。这种动机的偏移，正是焦虑情绪产生的一个深层心理根源。

3.2 自我调节学习（SRL）的核心中介作用

元认知能力较强的学生，能够将 AI 视为一种“思维脚手架”，在借助工具提升效率的同时，依然保持着清晰的认知主动性。而自我调节能力较弱的学生，则容易陷入“自动驾驶”状态，逐渐丧失对思考过程的掌控。相关研究也表明，一个人在 AI 环境中能否保持良好的心理适应，与其元认知监控水平有着密切关系。那些更能有意识地规划、监测和调整自己学习过程的人，往往也更能从容地驾驭技术，而非被技术牵引。

3.3 社会支持系统的缓冲与隔离

在人工智能深度介入科研的背景下，如果导师的角色仍局限于知识传授与技术指导，便可能与学生之间产生一定的心理距离。相反，导师若能更多地提供情感上的支持，并在思维方式上给予元认知层面的引导，则能在很大程度上帮助学生缓解因技术更迭而产生的焦虑感。这种支持并非替代学生思考，而是帮助他们在面对技术时保持清醒的自我觉察。当学生感到被理解和陪伴时，技术便不再是压力的来源，而成为可驾驭的工具。在这个意义上，导师的人文关怀与思维引导，对于稳定学生的内在状态、建立对技术的健康认知，具有不可替代的缓冲作用。

4 促进研究生心理适应的教育策略

4.1 重塑 AI 素养教育：从“如何用”到“为何用”

高校应在课程体系中加入“数字科研素养”相关的内容。这类课程的核心不在于教授某个软件怎么用，而是引导学生建立对 AI 生成内容的批判性思维——学会辨别、审视与判断，而不是被动接收。更重要的是，要让学生清晰认识到，在学术研究中，AI 始终是辅助工具，真正的主导者，是研究者自己。技术的价值在于拓展人的能力，而不是替代人的思考。

4.2 构建预防性的数字心理健康干预机制

研究生心理健康教育中可引入“技术适应”模块，帮助学生更清晰地识别技术带来的焦虑从何而来。很多时候，焦虑并不来自工具本身，而是源于对未知的无所适从。通过团体辅导等形式的引导，学生可以在交流与反思中逐步建立对技术的理性认知，增强心理上的韧性与承受力。此外，在真实的使用体验中还能帮助找到一种相对平衡的人机关系——既不盲目依赖，也不刻意回避。技术终究是为人所用的，只有当学生能够在心理上站稳自己的位置，才能真正与 AI 形成健康的协作，而不是被其裹挟。

4.3 导师指导模式的“人性化转向”

AI 时代，导师的角色也在悄然转变。过去，导师更多是知识的权威，负责传递专业领域的积累；现在，当知识本身变得易于获取，导师更应成为一个“意义赋予者”——帮助学生理解研究背后的价值，思考为何而学、为何而研。这意味着导师关注点不应只是论文的进度或技术的掌握，而更应是学生的思维过程、情感状态与学术品格的养成。多一些深度的对话，多一些耐心的倾听，恰恰是算法无法替代的部分。当师生之间的交流不再止于效率与产出，那些被数据包裹的冰冷感，也会慢慢融化。

4.4 完善透明且有温度的学术伦理规范

高校应在 AI 工具的运用上建立起一套清晰的使用守则，让“透明”成为一种基本的学术习惯。什么时候可以借助 AI，哪些环节需要注明，如何区分协作与代劳——当这些边界变得明确，学生反而更容易找到自己的位置。很多时候，伦理上的压力并不是来自使用本身，而是来自模糊地带带来的不确定感。规则不是为了束缚，而是为了提供一种心理上的支点。当学生清楚什么可以做、什么需要坦诚，内心的拉扯就会减轻，精力也能更专注地放在研究本身上。

5 结语

人工智能对研究生学习方式的改变，早已不是一时的

风潮，而是一种根本性的、不可逆的结构性变革。它赋予个体前所未有的信息处理能力，让人仿佛拥有了“超人”般的效率；但与此同时，这种技术红利也对研究生的心理状态提出了更高的要求。面对无时不在的信息流和不断迭代的工具，如何保持内心的稳定与清醒，成了一个无法回避的课题。从这个角度看，研究生在 AI 环境中的心理适应，本质上是一个重新确认自我位置的过程——在强大的算法面前，人不再是简单的指令执行者，而是需要找到技术与思考之间的平衡点。适应不是被动接受，而是在工具之外，重新确立人的主体性。

因此，未来高等教育在 AI 面前的姿态，既不应是退缩回避，也不应是盲目追逐效率。更值得努力的方向，是构建一种“人机共生”的和谐生态。这意味着，我们需要帮助学生强化自我调节学习的能力，在快速变化中仍能掌握自己的节奏；需要优化社会支持网络，让情感联结不被数字空间稀释；也需要在学术伦理上划出清晰的边界，让学生在规则明确的环境中少一些拉扯与困惑。唯有如此，研究生在智能时代才不仅能收获知识的增长，也能在持续的探索中，实现人格的完善与内心的安宁。

参考文献：

- [1] 秦蕾. 生成式人工智能赋能高校思政课教学模式创新探究 [J]. 中国教育学刊, 2026, (03): 127.
 - [2] 梁秀文, 陈姝璇. 生成式人工智能对大学生精神独立自主的影响与应对 [J/OL]. 上海理工大学学报(社会科学版), 1-8[2026-03-13]. <https://doi.org/10.13256/j.cnki.jusst.sse.251017592>.
 - [3] 解丽霞. 技术的“时间化”与时间的“技术化”——生成式人工智能时代教育的时间困境及其破解路径 [J]. 同济大学学报(社会科学版), 2025, 36 (06): 11-18+64.
 - [4] 郭仕豪, 朱德玲. 赋能抑或危机：生成式人工智能使用对研究生科研能力的影响 [J]. 清华大学教育研究, 2025, 46 (06): 143-152. DOI:10.14138/j.1001-4519.2025.06.014310.
 - [5] 陈沛芹, 陈瑜. 人工智能焦虑对生成式人工智能采纳行为的影响机理——基于技术接受模型的实证研究 [J/OL]. 新媒体与社会, 1-17[2026-03-13]. <https://link.cnki.net/urlid/CN.20250929.1951.004>.
- 基金项目：1. 2024 年度江苏省高校哲学社会科学研究一般项目：“积极心理学视阈下高校研究生思想政治教育与健康教育融合路径探索”（编号：2024SJSZ0076）。2. 2025 年南京信息工程大学辅导员专项课题：“导学思政视域下研究生心理危机干预机制创新研究”（编号：2025XGA010）。