

小程序打卡成家庭作业 人工智能当学习帮手 手机变“文具” 怎么防沉迷？

周一，用手机完成英语阅读打卡；周四，又用手机完成音乐课跟唱作业……被老师、家长谨慎限制的电子设备，如今已悄然成为孩子学习生活中不可或缺的“文具”。课本、作业本与打卡软件在指尖切换，手机与学习深度绑定，究竟是教育进化的趋势，还是电子沉迷的陷阱？孩子与家长都面临选择。

手机打卡任务已是日常

英语跟读、词汇拼写、口算练习……一个学期下来，林牧（化名）的微信小程序“小管家”中，孩子的学习任务足有40多项。其中，有学校老师也有培训机构发布的，“平均下来一周至少两个，这还没算上直接在微信群里提交的作业。”

林牧的孩子今年五年级，刚上学时，“小管家”主要用于学校收集各种信息，让家长填“收没收到学校通知之类”的，大概三年级后，“小管家”中的作业多了起来。

严格说来，这些通过手机发布的任务不能叫“作业”，因为老师曾说过这些只是“学习任务”，学生可以酌情完成打卡：“但作为家长，我们只能督促孩子一项项都提交。”

“果小熊”是初二学生，她手机中的学习任务，显得更加具体而严格，例如外语跟读任务，小程序可以自动判断阅读的准确度、流畅度，并给出打分，老师也能通过提交的录音，给学生一一反馈。

“确实很方便，但孩子使用手机的时间也多了。”林牧坦言，如今手机小程序功能强大，不仅可以提交学习任务，还能用来拍照翻译、检查口算，是辅助学习的利器，可用得多了，孩子的想法也“活”起来了，“有时候手机交给他，我就去干别的事了。回来一看，人家正刷视频呢。”

孙淼有着同样的困扰，孩子如今已经上高中，手机使用本来就是家长和孩子间最容易起冲突的点，孩子一句“我拿手机写作业呢”，往往让孙淼哑口无言：“管吧，耽误孩子学习肯定不行；不管吧，咱也不知道她是不是在干正事。”

“纸上的作业已经不少了，我也不想手机打卡。但手机上的学习任务有分数还有排名，哪些同学没交都一目了然。”对于家长的担忧，“果小熊”的视角并不一样，她坦言没有想过拿“手机打卡”当借口，“本来压力就挺大了，希望爸妈多理解一下，就算玩一会儿，不也是放松心情吗？”

用AI学习成偷懒捷径

“爸爸，‘车’查什么部首？”“爸爸，我想检查一下口算是不是都做对了……”近来，每当儿子阳阳提出这样的需求时，岳先生就会递上自己的手机。孩子已经可以熟练地打开AI软件，自主完成任务。

“AI确实也越来越好用，问问题一秒钟出答案，甚至拍个照片就能帮忙查缺补漏。”岳先生暗喜，有了这位“得力助手”，自己是不是就可以卸下陪伴的“重担”了？

不过次数一多，阳阳的举动也变得有些“形迹可疑”。一次岳先生想把手机拿回来，阳阳却称“还没用完”。过会儿探头一看，却见小家伙正和AI你来我往地猜谜语，玩得不亦乐乎。孩



网络图片

子刚三年级，没有自己的手机，平时电子产品使用还算可控。如果以后学习有更多的地方需要AI帮忙，加之孩子再大些，有了自己的专属设备，会不会越发沉迷？对此，岳先生着实有些没把握。

“有了AI之后，孩子明显不爱思考了。”家长武先生一次检查孩子的数学作业，发现写得格外整齐，刚想夸孩子，却发现了作业中的问题——图片中的矩形边长为“4”，可孩子的解题全程写的“14”。武先生一问，惊慌的孩子只好承认，作业是靠手机AI扫描给出的答案，也许是把4识别成了14，孩子没有检查就照单全收，这才露出马脚。

孩子将AI当成偷懒的“捷径”，已经成了许多家长的困扰，其中尤以作文写作为甚，只要提交作文题目，几秒钟AI就可以生成一篇结构完整、文字优美的作文，还能根据用户的要求“匹配”不同年级的要求和特点。

“说她还不乐意，说就算是AI写的，只要自己改过，就是自己的。”再过1年多就是高考，孙淼很担心孩子对AI的依赖度越来越高，“按孩子的说法，每篇作文她都会找AI‘提建议’，我很担心最后适得其反，等高考的时候，你能找AI吗？”

把握手机辅助学习尺度

在引入AI对女儿学习进行辅导的过程中，家长王女士有另一种感悟。一次女儿班级布置作文，题目是《难忘的一件事》。王女士想起自己小时候写过类似的主题，启发女儿用比喻进行开篇。“在我记忆长河中有一颗星，闪烁着耀眼的光芒……”刚说了个开头，女儿马上就反驳，“你这是AI，我们老师说不能用AI写作文，她能看出来！”

对三年级刚开始学写作文的孩子而言，很难想到“记忆长河之星”等表达，但王女士的本意，是想给女儿一些画面感而非照抄。“而且我这个确实不是AI，是我小时候模仿《作文大全》写的，直到今天都印象深刻。”她坦言，自己曾使用AI生成过女儿的一些作文题目，“只要指令输入得当，AI作文确实写得很好，结构清晰，语言生动，结尾还有立意升华。其实AI的素材从哪儿来？当然也是各类作文的范文，为什么不能模仿和积累呢？”

当然，这无疑给家长提出了更高的要求，模仿借鉴，与不动脑筋的照搬，往往只有一线之隔。参考学习后，能否逐渐积累内化为自身能力，也是因人而异。目前在王女士家中达成的

“协议”是，孩子首先应掌握核心知识本身，才能用AI来丰富外围、提升效率，但不能用AI代替自己的思考。“我认为未来的学习肯定要适应时代科技的发展，没必要让孩子一味绕着AI走。”

让孩子“不为别人写作业”

“无论家长是否接受、适应，利用手机、互联网等布置与完成作业，已经是当下的普遍趋势和客观存在。”北京市青少年法律与心理咨询服务中心名誉理事长宗春山认为，网络资源强大，能够精准提供所需内容，孩子们利用互联网搜寻信息，这本身就是一种学习过程。

孩子有没有可能对手机、平板电脑等产生依赖？答案是“有”。这或许令一些家长感到惶恐不安。但在宗春山看来，电子产品依赖，其根本并非来源于学业本身。如果孩子过度依赖网络，一定是现实生活中情感缺失，价值感与社会支持不足。“就像有很多好吃的，没人担心孩子天天只吃一种；但如果只有一种，可能就会造成依赖。”因此，社会与家庭要提供更为丰富的兴趣选择，尤其家庭要在情感上，给予孩子充足的依托，而非简单粗暴地切断孩子使用相关工具的机会。

此外，在AI越发便利普及的当下，孩子利用其辅助学习的“度”该如何把握？宗春山认为，这对教学作业模式提出了更高的要求。“如果让孩子在现实生活中寻找非文字性的答案，体验情感的流动，这种作业既无法照抄，孩子也会更有兴趣，这是手机替代不了的。”

更重要的是，当孩子觉得学习是别人的事——是家长的事、是老师的事时，就不会去创造，也没有好奇心。只有当孩子觉得学习是自己的事，心甘情愿去做，才不会用抄答案、AI生成等方式完成作业。

因此，学校和家庭要培养孩子成为学习的主体，而非被动学习、“为别人写作业”。“当孩子的主体意识被激发，他就知道自己想要什么，能更好地控制自己，有清晰的边界感。这也涉及教育的目标——不管是学校、家庭还是社会教育，最终都是让孩子成为他自己。”

（据《北京晚报》）

宁夏青龙科技控股有限公司召开股东会通知

股东：路立新、方吉良、李进义、应小雄、唐瑞祥、金荣、肖京宁、黄彦卿、张延宏、徐海林、蒋伯田、梁国瑞、黄秀英、王敏、朱永海、李兴柱、王琴、李荣琴、丁超喜、李红英、何宗先、李梅花、马建武、李金花、俞兴福、杨月梅、冯爱英、王秀珍、帅军、陈福其、李伏成、张清杰、黄小军、陈立忠、丁国生、杨林峰、程桂芬、王彤斌、宁夏青龙科技控股有限公司于2026年3月6日在开发区尊园别墅41号楼三楼召开股东会议，决定成立董事会并选举董事会成员、免去监事，不设监事一职，任命财务负责人及备案公司章程的相关事宜，请准时参加。 联系电话：13709503512

宁夏青龙科技控股有限公司
2026年1月20日