

# 擅用但不依赖工具,才能行稳致远

□ 李峥嵘

## 学有道

用心理学提高学习力



今年各地高考作文题题材多样、各有侧重,但细细品读便能发现,试题有着一脉相承的时代思考:如今AI技术飞速迭代,我们该如何看待时代的瞬息万变,又该坚守哪些恒久不变的价值。

### 以“调”适应变,练就从容处世的心态

学会调整与变通,是我们跟上时代脚步必备的能力。天津卷巧用多音字“调”立意,既藏着顺势调整的生活智慧,也暗含主动突破、创造新机的勇气;上海卷关注“科技与想象”,直面时代现实,倒逼每个人跳出固化的思维定式。

全国一卷聚焦“个人对词语理解的蜕变”,本质写的就是人的认知迭代过程。成长,就是一次次打破固有认知、重新读懂生活与自我的旅程。生活中认知的更新、观念的升级,都是我们主动调适内心、适配外界变化的真实体现。

### 以守正立心,守护内心不变的底色

世事恒变,却总有一些内核值得终身坚守。这份不变的本心与根基,能让我们在起伏困顿中稳住心神、步履不停,全国二卷的古语材料将这份哲理诠释得温润而深刻。“日月不失其体,江汉不失其源”,日月纵有阴云遮蔽,江河纵有险滩阻挡,只要本体未损、源头不竭,终能重焕光明、奔流入海。

当下信息纷繁芜杂,各类思潮交织碰撞。今年的高考作文题提醒我们:科技在迭代、环境在变迁、认知在升级,但热爱生活的初心、持之以恒的毅力、向阳前行的热忱,永远不会过时。对个人而言,纯粹热爱、坚定的理想,是成长的源头。外界纵然风起云涌,只要内心根基稳固,便不会迷失前行的方向。守护青年的精神底色,塑造健全坚韧的人格,正是教育温暖而核心的使命。

### 以积淀笃行,走好连接变与不变的长路

灵活应变的智慧和坚守本心的定力,最终都要落脚于脚踏实地的行动与积累。北京卷两道考题紧扣现实、侧重思辨、落脚体验,

“做规划与下功夫”倡导循序渐进、务实深耕,“含英咀华”呼吁静心品读、用心体悟,道出了应对时代变局最朴素的成长真理。

AI可以快速检索信息、生成文本、套用模板,却永远无法替代人类沉浸式的思考、“走心”的感悟与长久的坚持。用好工具是能力,不靠工具仍能立身,才是一个人的核心竞争力。静心品读经典、汲取精神养分,科学规划前路、稳步踏实前行,这些专属人类的深度体验与成长能力,是人工智能无法复刻的。

纵观今年高考作文题,其育人导向清晰而深刻:AI时代的教育,不再是培养掌握固化知识的“工具人”,而是培育懂调适、守本心、肯深耕的“完整”的人,是让每个考生都能成为有思想、有温度、有担当的自己。驾驭工具的技巧不难获取,但独立思考、清晰表达的本领,不是一朝一夕就能练就的。教育的目的,是培养驾驭科技的人,而非被科技替代的工具。这既是高考考题传递的时代思考,更是当代青年立足时代、行稳致远的成长答案。

(作者系北京日报出版社副总编辑、中国青少年科技工作者协会科学传播工委副主任)

# 高考志愿:一场关于成长的“离家”与“回家”

□ 曹大刚

大耳叔叔:

您好!

我是一名刚结束高考的女生。分数刚刚估算出来,不低于最后模考的分,本应是开心的时刻,我却陷入了迷茫和焦虑。

我喜欢理科,但对具体学哪个专业,能做什么工作不是很明朗。父母希望我留在浙江省内或周边省市,建议我选他们认为适合女孩子的师范类、护理等专业。从小学到高中,我的日常活动范围从未超过家周围3公里,于是很想趁着读大学的机会去看看外面的世界,尤其向往西北的壮阔和东北的豪迈。

永欣(化名)

不要怕。

你想去远方的渴望,是独立意识觉醒的标志,是走向心理成熟的重要一步。而父母的担忧,则源于他们深沉的爱与保护欲,这需要去平衡自己的需求和家长的期待。

关于专业选择,我推荐你做一个霍兰德职业兴趣测试。它会帮你发现自己的人格类型属于哪一种(现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、常规型),从而找到与之匹配的专业领域。比如,研究型可能适合数学、物理、计算机等;现实型可能对工程、建筑感兴趣。

至于“专业”与“地域”的抉择,我的建议是,如有强烈的专业兴趣,且该专业有明确的行业龙头院校,那么考虑专业优先;如果兴趣广泛,更看重未来的视野和资源,那么考虑城市优先。你可以把向往的远方作为“冲一冲”的志愿,把父母期望的近处作为“保一保”的选择,这样既勇敢追了梦,也给了自己和家人一个安心的底线。未来大学生活有更多自主选择的时间,可以在寒暑假深度体验向往的远方。

祝你选你所爱,爱你所选,未来可期!

大耳叔叔

## 案例反思

这封来信,可谓无数家庭在高考季的缩影。家长们要明白,过度的保护可能会变成束缚,一次有准备的分离,或许正是孩子学会感恩与责任的开始。学校需更早地引入职业生涯规划教育,帮助学生了解自我、探索世界,让他们在人生的十字路口不再迷茫。同时,社会也应提供更多元、更透明的职业信息渠道,打破信息壁垒,让每个孩子都能根据自己的兴趣和优势,做出最适合自己的选择,而不是盲目追逐所谓的“热门”。高考志愿填报,不仅是一次升学选择,更是一场关于“离家”与“回家”的成长仪式。愿每个孩子都能在理想与现实之间,找到属于自己的“家”。

(作者系中国科普作家协会会员、高级心理学教师)



永欣同学:

你好!

感谢你的信任,读了你的信,我仿佛看到了当年的自己。这种站在人生十字路口的迷茫与焦虑,是成长的必修课,咱

