

心理学
小课堂

AI 何以成为年轻职场人的“情绪搭子”？

一边是 AI 带来的快速情绪缓冲，一边是现实社交疏离的隐忧，如何在享受 AI 便利的同时守住与现实的连接？临床心理学人士认为，可以把 AI 定义成“思维外挂”“电子日记”或信息整理工具，而非“唯一懂我的知己”。

在新疆乌鲁木齐一所中学任教的青年教师张昕钰，越来越习惯于把自己的职场烦恼告诉 AI。

去年，她一度萌生换工作的念头。一边觉得体制内工作稳定，一边又担心职业发展遇到瓶颈。这样的心事，“跟同事聊肯定不方便，跟朋友又不一定能聊那么透”，她索性把自己的顾虑全部告诉 AI。

AI 建议她，可以一边继续做好本职工作，一边尝试开拓副业或感兴趣的领域。“其实不一定完全按它说的做，但聊完后会觉得思路清晰了一些，焦虑也少了很多。”

对张昕钰来说，AI 更像一个“能保密的好朋友”。

随时在线、耐心倾听、很少反驳，还能迅速分析问题、给出建议……如今，越来越多的年轻人习惯在情绪低谷时点开 AI 对话框，在即时回应与无条件共情里获得治愈。但与此同时，“与真人聊天越来越没耐心”的隐忧也随之浮现。

低成本的情绪出口

在互联网公司工作的谭盈盈也把与 AI 聊天变成了一种习惯。

平时她让 AI 列提纲、整理材料、写报告，与同事或领导

意见相左时，她也会先问问 AI 应该怎么办。有次她和同事起争执后，把聊天记录发给 AI，AI 告诉她：“你已经做得很好了，继续做好你自己。”那一刻，她觉得被安慰到了，“就感觉它特别懂你”。

“工作、成家后，朋友们各忙各的，谁还有那么多时间陪你聊闲话？再说朋友也未必能公允评判。”在谭盈盈看来，AI 随时在线，还能给出分析和建议，是性价比最高的倾诉对象。

为什么 AI 会成为一些年轻职场人的情绪出口？

中国心理学学会注册督导师沈家宏分析，职场人每天在做情绪劳动，要专业、要稳定、要合群，不能太脆弱、不能总麻烦别人。“下班后，他们往往已经没有办法再去经营一段需要解释、等待、试探和承担风险的关系。”AI 恰好提供了现实关系里很难存在的东西：随时在线、不评判、保密、即时回应，而且永远以你为中心。

“AI 降低了人际交流的‘成本’。”中国社会心理学会理事、武汉大学新闻与传播学院副教授谢天认为，这种成本不仅指金钱，也包括时间和情绪。

谢天把 AI 比作现代社会里的“连锁便利店”：什么时候去，基本都能得到相对确定的服务；

而真人朋友更像过去的小杂货店，充满不确定性。“人与人的交往充满了波动与随机性，当工作和生活已经让人疲惫时，更省力、更可控的 AI 自然容易成为倾诉对象。”

被稀释的社交耐心

AI 带来的轻松和“被理解感”，是否会影响真实的社交能力？

对此，张昕钰已经感受到了一些变化。“跟 AI 聊多了以后，我慢慢变得没有耐心。”她说，与 AI 交流时，对方几乎能立刻抓住她想表达的重点；回到现实中，如果别人没能迅速理解自己，她有时会觉得，“跟你聊你也理解不了，还不如直接去找 AI”。

张昕钰说，她发现与身边人的沟通越来越浅层化，真正复杂、隐秘的感受说得少了。“慢慢的，你会感觉身边的人像 AI，而 AI 反而像你的朋友。”

在杭州从事研发工作的工程师林默察觉到，习惯了 AI 的秒速回复后，他和同事沟通时越来越沉不住气。“AI 不到一秒就能给出回应，真人却要反应一下，我心里就会急，怎么这么慢？”他坦言，有时甚至不自觉地拿 AI 的标准要求别人，忽略了人与人沟通时本该有的

停顿、试探和人情味。

在长沙工作的陈莉则用“杜冷丁”来形容 AI 的情感支持：“它能快速止疼，缓解焦虑，但治不了根。”在她看来，长期沉浸在 AI 的无条件迎合里，人会失去对自我的客观判断。

沈家宏将这种现象定义为“代偿性依赖”。“现实社交受挫、疲惫孤独时，AI 提供补偿，短期来看具有保护作用，但如果它从‘补充’变成‘替代’，风险就来了。”他解释，长期只和 AI 深聊，人的社交功能会退化，对真人越来越没耐心，遇到分歧就想退缩，解决冲突的能力下降，最终陷入“越和 AI 聊，越觉得现实孤独”的误区。

临床心理学博士徐珂也提到了“负强化循环”的风险：“本身社交圈子较小的人，如果觉得现实关系很累而更多地转向 AI，就可能越来越少练习真实的人际互动，对等待、分歧和冲突的耐受度也可能随之下降，进而更倾向于依赖 AI，形成‘负强化循环’。”

在便利与真实连接间找到平衡

一边是 AI 带来的便捷与情绪缓冲，一边是现实社交疏离的隐忧，如何在享受 AI 便利的同时守住与现实的连接，受访

专家给出了建议。

徐珂认为，首先要明确 AI 的角色定位，可以把 AI 定义成“思维外挂”“电子日记”或信息整理工具，而非“唯一懂我的知己”。

“高频使用 AI，本身并不等于情感依赖，关键要看它是在帮助一个人更好地回到现实生活，还是逐渐替代现实关系，并造成睡眠、工作或社交功能受损。”徐珂建议，用 AI 梳理完情绪和思路后，可以主动回到现实中化解冲突、邀约朋友见面，并通过运动、社群、兴趣爱好和专业咨询等方式保持多元的情绪调节渠道，避免形成单一依赖。

同时，她还提醒，可以主动调整与 AI 的交互方式，比如要求它给出不同视角，甚至反驳自己的观点，避免陷入“回音室”。

“解决 AI 依赖导致的社交疏离，不能只靠个人意志力。”在谢天看来，一个人下班后已经筋疲力尽，很难再有精力经营需要时间和耐心的关系。他认为，企业和组织也应关注员工的休息和心理状态，减少不必要的加班，给员工留下真正属于自己的闲暇时间，为线下交流和真实社交创造条件。

（肖婕妤）

拒学、畏学、学不会——

“学习困难”真的是一种“病”吗？

平时聪明伶俐，学习成绩却总上不去；作业漏题、串行写，上课坐立不安；老师三天两头“约谈”，父母无奈又难堪。有这种情况孩子的家长可能没有意识到：孩子不是“不爱学习”或者“调皮叛逆”那么简单，而是有可能存在“学习困难”。

“学习困难”真的是一种“病”吗？家长应该如何应对？记者带着疑问咨询了多名儿童心理专家。

“‘学习困难’是一个在很多因素作用下，孩子学习状态不好、成绩不良的结果。”郑州大学第三附属医院儿童青少年心理病区主任靳彦琴解释道，出现“学习困难”的孩子一般分为两种情况：一种是和神经系统发育有关，包括阅读、书写、数学障碍，以及注意缺陷多动障碍、精神发育迟缓、孤独症谱系障碍（孤独症）等。其中，患有注意缺陷

多动障碍的孩子是门诊比较常见的情况，这些孩子因为神经发育不完善，难以集中自己的注意力，学习时容易分心、发呆、畏难。另一种是存在一些情绪和精神心理障碍，比如学校适应障碍、焦虑抑郁等，这些孩子在焦虑紧张、情绪低落的状态影响下，精力减退、注意力不能集中，遇到困难容易放弃、缺乏自信。一些孩子受到情绪问题和学习退步的双重打击后，甚至会沉迷网络、对学习彻底丧失兴趣、和大人对抗，而这些孩子很容易被贴上“叛逆”的标签。

如何分辨孩子是“不能学习好”还是“不愿意好好学”？河南省儿童医院儿童保健科副主任医师叶蓓表示：当孩子频繁出现写作业费劲，阅读经常读错，比如阅读时出现漏字、加字，读后不会归纳主题，在书写时出现镜像字、笔顺写



▲靳彦琴在门诊问诊。

错，写作业时不会写或明显乱写，纠正后仍写错；孩子虽然认真听课，但听不懂，老师的提问不能回答，在老师引导、提醒后仍然不能作答。“当发现孩子有上述情况或出现学习成绩持续下降、注意力不集中等问题时，父母不应随意给孩子贴上‘笨’‘不用心’等标签，而是应该到正规三甲医院儿童保健、儿童发育行为等相关门

诊找出原因及时干预，以便得到更规范的治疗。”靳彦琴说。

记者在郑州多家儿童医院走访发现，当“学习困难”作为患儿门诊的主诉症状时，医生会详细地和家庭成员进行访谈，了解孩子的学习、生活情况以及孩子本人的情绪、发育状态等，充分收集信息，找出可能存在的问题。根据访谈结果，医生会开出一些标准化的

评估和检查，包括心理测试和各种类型的躯体检查，详细鉴别孩子的困难所在，获得一些量化指标。完成检查后，医生会帮助家长解读检查结果，分清孩子是“不能学习好”还是“不愿意好好学”，并且搞清楚孩子因为什么“不能学”，又为什么“不愿意学”，帮助家长去理解问题所在，和家长一起选择最适合的治疗方法。

专家同时强调，“学习困难”的治疗和干预，没有把孩子变成“学霸”的神奇功效。“临床上，我们曾遇到部分‘学习困难’的孩子，症结在于家长不恰当的教育方式，或在不合适的学习环境影响下，没有达到理想的学习状态。”叶蓓说，“这种情况下，我们会耐心指导家长调整教育方式，给孩子提供良好的学习环境，帮助孩子发挥出最好的学习潜能。”

（王烁 吴刚）