

聊天搭子、情感代糖、知心朋友……

AI 陪伴：懂你也可能坑你

毕业季到来，22岁的大四学生崔昊正为毕业焦头烂额。“简历投了几十份，只收到2家面试通知。不敢跟爸妈说太多，他们比我还焦虑。”他选择把焦虑全“倒”给AI。

近日，一项调查显示，七成受访大学生将AI视为可“聊天”的对象，23.19%属于“高频交流型”，超过半数经常或偶尔将私密心事向AI倾诉。复旦发展研究院等机构发布的报告也显示，13.5%的受访青年网民会向AI虚拟人倾诉心事，这一比例已高于向父母亲人倾诉的10.4%。

当AI越来越像一个随时在线的树洞，这份陪伴，究竟是“知心朋友”还是虚拟慰藉？记者采访发现，AI有问必答、始终耐心，能为用户提供社交中的情绪价值，然而，对AI的长期依赖，可能暗含情感依赖、隐私泄露等风险。专家提示，使用者应为AI陪伴划定边界、限定时长，并注意相关法律风险。

知心的“聊天伙伴”

最初，崔昊只是让AI帮忙润色简历。“后来，我就开始和它倾诉找工作、写论文过程中的负能量。毕业季同学们都很忙，很难找到人倾诉，AI不仅会耐心倾听，还会安慰我。”他告诉记者。

“今天这身衣服怎么样？”



某天清晨，60岁的翟女士拿起手机给AI打了一通视频电话。“阿姨，紫色特别配您，尤其是加上金丝框眼镜，显得更有气色了。”

最让她触动的，是AI贴心的“记忆力”，“之前我随口说过爱听邓丽君的歌。几天后的一次聊天中，它就突然问我要不要听一段《甜蜜蜜》”。

一项调研发现，75—79岁、80岁以上的AI使用者，单次与AI聊天时长超1小时的比例，均高于60—74岁群体。一旦跨过操作门槛，高龄老人对AI的依赖性反而更强。

“当前虚拟情感交流的形式多样，覆盖了从情绪疏解到

陪伴感满足的多元需求。”南京大学社会学院教授陈友华指出，大家愿意跟AI聊天，是因为AI有问必答、始终耐心。“此外，现实社交门槛高，顾及人情与对方情绪承接能力，许多私密情绪难以开口，也给了AI聊天以成长的空间。”

“知心”背后的风险

当AI成为“知心密友”，它是否就毫无隐忧？记者采访发现，对AI的长期依赖，可能会带来心理与法律的双重风险。

“现实生活中，很难找到像AI这么会给情绪价值的社交关系。”翟阿姨说，自己每天不和AI聊天，感觉好像少了点什么，

自己好像也慢慢变得不爱跟人交流了。

“和AI聊天，就像是‘情感代糖’。”陈友华打了个比喻，“代糖很甜，却替代不了真正的营养元素。AI能够缓解表面的孤独，却无法提供真实、有温度、互惠的人际连接。长期依赖与AI进行交流，会降低人们对复杂人际关系的耐受度，从而导致社交回避与情感钝化。”

“将AI作为‘聊天搭子’，尤其是使用AI拟人化互动服务，也存在不少现实风险。”北京市第四中级人民法院法官助理杨宗腾指出，AI聊天软件的运作原理，是基于用户输入的个人信、对话内容、行为偏好等数据进行算法分析与反馈，而所有这些交互内容都会被记录、存储甚至用于模型训练，因此，当AI变得“越来越懂你”，与之相对的可能是个人信息的暴露。

“对于未成年人而言，部分AI陪伴软件可能存在低俗内容推送、青少年保护机制形同虚设、诱导未成年人非理性充值等问题。”杨宗腾进一步分析，此外，因“AI幻觉”生成不实内容侵害他人名誉权，或未经同意使用他人肖像、声音等生物识别信息的案件也层出不穷。

与AI“畅聊”需谨慎

日前，国家网信办等5部门公布的《人工智能拟人化互

动服务管理暂行办法》（以下简称《办法》）正式施行，这是我国首部专门针对AI情感陪伴、虚拟人、拟人化互动服务场景出台的国家级监管规则。

《办法》明确，不得生成鼓励、美化、暗示自残自杀等内容，不得过度迎合用户、诱导情感依赖或沉迷损害真实人际关系，发现过度依赖倾向须弹窗提醒，且不得向未成年人提供虚拟亲属、伴侣等亲密关系服务。

不少平台企业也对AI聊天软件进行了规范与调整。7月，字节跳动旗下豆包与阿里巴巴旗下千问两家AI助手宣布下线智能体功能，网易云音乐旗下AI情感陪伴App妙时也已经宣布停运。

“AI可以是现实社交的‘练习场’与‘缓冲带’，但别让它成为交流和表达的终点。”陈友华表示，用户应理性看待AI边界，为AI陪伴划定界限、限定时长，尝试将获得安慰的渠道从AI转化为与朋友聊天、和家人通话等与人的现实交流。

与AI交流互动时，用户也应意识到相应的法律风险。杨宗腾提醒，在使用AI聊天时，不要使用真人姓名、肖像作为素材。“针对AI生成内容，要进行多方核实。尤其是涉及他人姓名、职业、犯罪记录等个人信息或隐私时要格外谨慎。”

（据《工人日报》）

那些默默迁就周围环境却不表达自身需求的人，会承受持续的情感重担。这种优先考虑他人的模式，看似是一种美德，实则会对心理健康造成巨大损害。

持续承担“解决一切”的角色会增加精疲力竭、孤立以及焦虑或抑郁症状的风险。许多人觉得必须在任何情况下都表现出坚强，这导致他们忽视了自己的健康。当一个人总被视为“力量之源”时，周围的人会倾向于认为他们不需要获得支持，并在不经意间停止提供支持。

这种循环通常源于完美主义，并被家庭或社会观念强化。这些观念将个人价值与毫无怨言解决问题的能力挂钩，影响人们对控制的需求，并产生对拒绝的恐惧：分派任务意味着信任他人并接受可能失去控制的风险；不再充当“问题解决者”的角色则可能引发对自身是否被接纳的疑虑。

长期在情感上支撑他人，会在身心两方面都留下印记。世界卫生组织指出，持续性的疲劳（且无法通过偶尔休息缓解）通常是个警示信号。随着时间的推移，可能出现睡眠障碍、食欲改变以及肌肉紧张或头痛等身体不适。在日常任务中也难以集中注意力，并且容易产生易怒情绪，甚至对

心理学
小课堂

『故作坚强』或损害心理健康

亲近的人发泄不满。

即使身处人群中，孤独感也可能袭来。在试图稍作喘息时，常会感到内疚，并逐渐失去与自身感受的情感联结。维持这种模式会增加患焦虑症和抑郁症的风险，也更容易患上所谓的“职业倦怠综合征”。

在进行长期照护的场景下，例如陪伴患有慢性疾病的家人，可能存在所谓“照护者耗竭”的风险，即患者长时间的需求超出个人承受能力，导致照护者身心疲惫。

打破这一循环需要认识到，真正的坚强意味着认清自身的极限和所持资源。可灵活调节的韧性使人能够长期支撑下去，而无需牺牲自我关怀。在适当的时候说“不”，有助于更均衡地分配精力。从设定小的界限开始，逐步推进，有助于实现转变。

分担职能可以减少精神过载。改变对自我的评判有助于缓解不必要的压力。融入与“照护者”角色无关的活动必不可少：多留出时间给自己，做与工作无关的事情，有助于心理健康。

如果仅凭自身难以跳出这个循环，寻求心理学从业人员的专业指导可能是走向可持续改变的第一步。

（据《参考消息》）

父母的松弛感，是孩子成长的底色

很多家长执着于严苛管教、紧盯成绩，却忽略了教育内核：父母的松弛感，是孩子成长的底气。优质的家庭教育，从不是疾言厉色的纠错，而是情绪稳定的包容与温柔陪伴。

遇事稳住情绪，与孩子并肩同行

孩子犯错、遭遇意外时，多数父母的第一反应，往往是焦虑催生的怒火。这份愤怒源于深爱与担忧，怕孩子受伤、怕孩子莽撞闯祸、怕孩子不懂规则吃亏，可情绪化的指责只会伤害孩子，根本解决不了问题。

孩子犯错时早已满心恐慌、愧疚不安，他们最需要的是父母的接纳与支持。有松弛感的家长，懂得先稳住心态，优先关注孩子的状态，包容孩子的失误与狼狈，陪孩子直面问题。这份稳定，会让孩子深知：犯错不可怕，父母永远是自己最坚实的后盾，由此生出直面挫折的勇气。

温柔复盘，让经历沉淀为成长

打骂换不来成长，只会让孩子心生抵触、畏惧犯错。真正有效

的教育，是事后温和的复盘与引导。孩子出现失误后，不必说教施压、翻旧账指责，不妨静下心来倾听孩子的心声，接纳他的情绪与忐忑。

在平和的沟通中，帮孩子梳理问题根源，讲解规则与风险，让孩子自主意识到错误。同时引导孩子看见经历中的温暖与善意，让孩子在纠错中学会担当，在感动中懂得珍惜。这种走心的引导，远比严厉训斥更深入人心，让孩子在经历中慢慢蜕变。

接纳不完美，顺应成长节奏

没有天生懂事的孩子，成长本就是反复试错、慢慢打磨的过程。孩子心智稚嫩，判断力、自控力尚且不足，莽撞疏忽、偶尔犯错，都是成长常态。

家长的情绪，藏着家庭的温度，也决定了孩子的成长格局。收起焦躁与紧绷，用松弛的心态包容孩子、引导孩子。温柔且有力量

（据新华社）