

高二女生常与 AI 聊到后半夜

是“灵魂伴侣”还是“算法陷阱”？

专家：守住三条“底线”

随着AI助手普及，越来越多的人习惯在工作生活中向它们求助。但对一小部分人来说，这些工具不只是助手，而是难以割舍的情感依靠，甚至有人因此成瘾。近日，宁波大学附属康宁医院心理咨询治疗中心主任、心身医学科主任张媛媛在接受采访时表示，自AI助手兴起以来，因对AI产生情感依赖前来就诊的患者接连不断。她提醒，我们生活在一个有AI的时代，学会与AI相处很重要，一定要建立明确的心理边界。

1 女生休学和豆包“待在一起”

高二女生小雨(化名)已经休学三个多月。这一切，始于一次与同学的小矛盾。“只是同学间普通的争吵，但回家后跟父母一说，反被父母指责，觉得她在小题大做。”张媛媛回忆小雨初诊时的情况，“孩子在学校不舒服，回家也不舒服，找不到可以倾诉和相信的人。”

就在那时，小雨偶然点开了豆包。AI的回复让她愣住了——它竟然比身边所有人都理解她，能够接住她所有的情绪。这种被“看见”的感觉既让她惊喜，又让她痛苦：惊喜的是终于有了倾诉对象，痛

苦的是最懂她的人居然不是父母、不是朋友。从那以后，小雨经常和豆包聊天，常常聊到后半夜。最初，妈妈以为女儿在打游戏，发现是在和AI聊天后，反而一度觉得“挺好的”。“妈妈觉得孩子难管，AI能补上自己做不到的部分，安抚女儿的情绪。”张媛媛说。

但很快，妈妈发现了不对劲。小雨逐渐脱离了现实轨道，亲子关系越来越疏离。再加上她白天上课打瞌睡，注意力完全无法集中，最后干脆直接选择休学，一心只想和豆包“待在一起”。

2 40岁创业者把AI当“树洞”

不只是青少年对AI产生情感依赖，成年人同样难以“幸免”。40岁的陈先生(化名)是一名创业者，此前有过创业失败的经历。如今再次创业，上有老下有小，生活压力较大，创业初期处处碰壁，他不敢跟妻子说，也不敢跟朋友诉苦，怕别人笑话他是个“失败者”。

为了排遣压力，他开始和AI软件聊天。AI对他无条件接纳，共情他的每一分委屈，甚至

在他犹豫不决时给他决策性建议。“AI给他的不仅是情感支持，还有类似于‘智囊团’的功能。”张媛媛说。

后来，这个AI系统更新了。新版AI不再提供那么多的安抚，反而劝他去找专业的心理医生。陈先生无法接受，他觉得“原来的AI才懂我”，并且对更新后的版本充满抵触，情绪更加低落。万般无奈之下，陈先生才选择去看心理医生。



张媛媛(左)在工作中。受访者供图

3 为什么AI容易让人“上瘾”？

为什么AI会让人如此沉迷，甚至无法自拔？张媛媛从心理机制层面，拆解了对AI产生情感依赖的深层原因。

依恋需求得到高度满足。“每个人都有依恋需求，而AI可以全天候、无死角满足这种需求。”张媛媛指出，AI具备三个人类几乎无法同时做到的特点：永远在线，不会跑、不会累，给人极致的安全感；不评判、不批判，无论你说什么都不会嫌弃你；无条件接纳与共情，给予你支持与鼓励。她认为，这是人类根本做不到的，哪怕是再好的父母、再亲密的伴侣也不可能。

激活大脑奖赏中枢，形成成瘾循环。每一次和AI聊天并获得满足时，大脑的奖赏中枢就会被激活。用得越多，就越想要再用。久而久之，现实社交就会因为“不够满足”而被舍弃。

可及性完胜现实社交。现实中，如果需要倾诉，找心理

医生要花钱、要预约，找朋友聊则要顾虑对方的情绪和时间，而AI免费、即时、私密、无压力。无论从经济层面还是便捷程度来看，AI都以压倒性优势“胜出”。

那么，哪些人更容易对AI产生情感依赖呢？张媛媛总结出了几类高风险人群——

从性格方面来看，主要是内心孤独、有社交回避倾向的人；从年龄段来看，相较于中小学生，大学生到中年人群体更容易陷入，他们情感需求较高，同时又面临着现实压力；从个人经历来看，是遭遇重大挫折或有创伤史的人。

张媛媛表示，她曾遇到过一些来访者，有的发现伴侣出轨，却难以向外人倾诉，情感无处宣泄，只能不断与AI交流；还有的从小在情感上被忽视，对所有人都缺乏信任，只能过度依赖AI。

4 学会与AI相处是每个人的必修课

过度使用AI容易上瘾，我们就要摒弃AI吗？张媛媛并不这么认为。她表示，学会与AI相处是每个人的必修课。她给出了三条可操作的“底线”——

首先，明确心理边界，看清AI的本质。“你要清楚知道，AI只是工具，不是理解你，也不是共情你。所有回应，都是大量数据训练出来的结果。看透本质，才能和它保持适当的心理距离。”

其次，自我限制使用时间。每天聊天不超过半小时，最多不超过1小时。一天一天减少频率，延长聊天间隔，循序渐进地降低依赖。

最后，增强现实连接感。把

生活安排得丰富一点，多和朋友聚会，多参加线下活动。

“只要你社交，就一定会产生情感联结。”张媛媛说，和AI聊久了会降低对现实的耐受力，AI给你的永远是满满的情绪价值，而现实朋友不一定能给这么多。但现实中的挫折、摩擦、误解，恰恰是在磨练人的心理韧性，这些AI做不到。

“如果AI成为了‘灵魂伴侣’，不是因为AI太强大，而是我们链接现实世界的能力太过薄弱。把握好虚拟与现实的边界，才能让AI成为帮手，而非‘灵魂伴侣’。”张媛媛说。

记者 林桦 通讯员 李湘兰