

AI 心理树洞：这届年轻人开始把心事说给机器人听了？

2025 年 04 月 10 日 20:41 来源：《中国新闻》报

据中央广播电视总台中国之声《新闻超链接》报道，深夜，一名青少年在手机屏幕上输入“我觉得自己好孤独”，AI 聊天框几乎瞬间弹出数十行回应：“我能理解你的感受，孤独是很多人都会经历的。你愿意和我聊聊最近发生了什么吗？”……这样的场景正成为不少年轻人的日常。



《新闻超链接》对话北京中科普心理健康促进中心常务副主任、中国心理学会科普委委员唐义诚。

AI 的顺从性可能会让青少年形成“人际关系应有求必应”的认知偏差，对真实社交产生影响。唐义诚指出，现实中的人际交往需要妥协、需要处理冲突，甚至接受拒绝，但这些 AI 都无法模拟。现实中，你很难在凌晨两点给朋友打电话倾诉烦恼，但 AI 却可以随时回应，且从不抱怨。这种“24 小时在线”“永远积极反馈”的特性，可能让青少年形成“情感舒适圈”，削弱他们处理真实矛盾的能力。他们可能会回避现实社交中的批评、玩笑甚至冲突，而这些往往是人际交往中绕不开的成长课题。

不过，AI 心理树洞并非一无是处。对于处在社交困境中的青少年，AI 提供了一个安全的倾诉空间。AI 没有偏见、没有批评，且能 24 小时陪伴，并给出共情回应和信息支持，如社交建议、知识解答等等，这些对于缺乏朋友的青少年来说是一种难得的情感支持。

社交媒体上，可以搜到各种《把 AI 调教出“活人感”》的攻略。用户通过设定 AI 人设，可模拟与严厉师长、亲密朋友等角色的对话。唐义诚表示，这种“角色扮演”一定程度上可以被视为“社交训练”：通过设定不同性格的 AI 对话对象，青少年可以尝试与不同性格特质的人打交道，提升自己在现实生活中的社交能力，减少对社交的恐惧和焦虑。

但 AI 始终无法复刻真实社交的重要因素——非语言信息。非语言信息对于青少年情感感知能力的提升起着重要作用。唐义诚指出，心理学中有一个“55387 原则”——人际沟通中，视觉信息，例如表情、动作等占总影响因素的 55%；听

觉，也就是语音、语调等占 38%；语言内容仅占 7%。目前 AI 几乎只能提供文字或标准化语音，难以传递复杂的情感。例如，朋友、亲人间的会心一笑、欲言又止的停顿等都承载着大量的情感信息，而这些是 AI 所不能体会，也无法提供的。

今年在社交平台上，有博主分享自己被 AI 回应感动到哭的经历，获得了百万点赞。有网友评论表示，感觉它有着“温柔又深情的灵魂”，也有人感慨“它比男/女朋友更懂我”。难道，我们真的要被 AI 比下去了吗？

唐义诚解释，AI 的“高情商”来源于数据库支撑的算法优化——它能瞬间调取心理学话术库，组合出最符合人类情感需求的回应模板。而真人贵在真诚，即便争吵，也是最真情实感的表达，情感波动本身就有不可替代性。

不过，技术的优势也暴露出了真人社交的短板。人们会因缺乏情绪觉察能力和沟通技巧，让对话变成“道理正确却很伤人”的尴尬现场。因此，唐义诚建议，可以学习一些基础的心理学技巧，例如，如何积极倾听、非暴力沟通等等，都能增强人际互动中的温度。

“AI 心理树洞”的出现是科技发展的产物，也是我们情感需求的映射，既不能过分依赖，也不必谈之色变。把它作为一种工具使用，在享受它带来的便利的同时，我们也要注意现实生活中的社交，多与真人交流，积极学习沟通技巧，提升表达能力。毕竟真实世界的温度，终究需要真实的心灵去触碰。

单词：	shùncóng 顺从	piānchā 偏差	tuǒxié 妥协	chōngtū 冲突
	mónǐ 模拟	qīngsù 倾诉	bàoyuàn 抱怨	xuēruò 削弱
	tíngdùn 停顿	shùnjiān 瞬间	duǎnbǎn 短板	yìngshè 映射

讨论：1. 你有没有尝试过和 AI 聊天，把心里的想法或烦恼告诉它？你觉得这种体验怎么样？

2. 你认为 AI 作为倾诉对象有哪些优点？比如它会不会比真人更耐心、更保密？你觉得 AI 在理解你的情绪方面有没有局限性呢？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2025/04-10/10397384.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202505071746620871.m4a>