

和AI聊天,它能帮你多大的忙?

专业人士:对AI须有边界感,警惕“AI幻觉”的干扰

这是一条曾登上热搜的聊天记录:一位女儿在整理父亲遗物时,发现父亲生前与AI的最后一次对话是“我要去世了,豆包……”

身为女儿的她此时才意识到,父亲从未被告知病情,但他什么都知道。

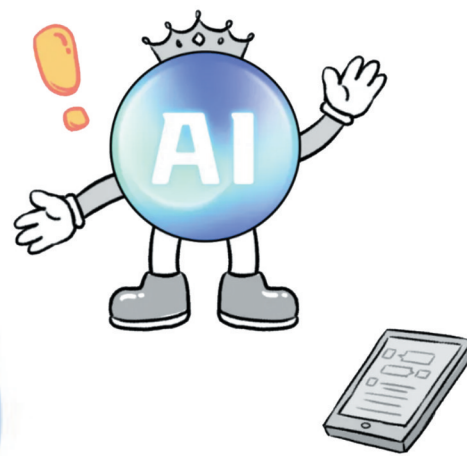
消息在网络上引发一场情感海啸,好多人出来分享自己的故事:将内心不愿与人说的话,说给AI听。

豆包、Deepseek等AI软件,你什么时候用得最多?

“老爸手术的时候。与其说是咨询,更像是求助或者聊天,从未如此频繁。”这是王芳(化名)给出的答案。

和AI聊天,它能在多大程度上给予你情感的能量?

“它不会嫌弃我的泪水,和它倾诉没有心理负担。”白领徐依(化名)把AI当成心理咨询师,时时倾倒自己的“垃圾情绪”



警惕AI幻觉:

会生成貌似合理的内容

“人机对话”正在越来越多地走进日常生活,不少产品应运而生。

今年3月,杭州一家公司研发出穿戴式儿童AI陪伴产品——“千知精灵”。据介绍,这款产品能感知孩子的情绪变化,帮助孩子学会情绪管理。

最近,一款主打AI陪伴的“月匣”app面世,旨在为用户提供个性化的情感陪伴服务。

随着AI技术发展,频频触及心理健康等领域,它真的靠谱吗?和它聊天的边界又在哪里?

浙江大学医学院附属第二医院的赵医生坦言,AI凭借丰富的知识储备可以对问诊提供一种补充,“有一些简单病症,AI问诊能帮上忙,也能提高看病的效率。”

浙江大学医学院附属妇产科医院的一位医护工作者认为,人工智能不仅满足了情感的需求,在健康科普上也做出了努力,不过AI开方无人审核,出现误诊时有发生。

小宋曾经历职场挫折,时常有不安情绪,他也尝试用和AI定期交流来缓解压力,但问题依然存在,“AI靠数据模拟驱动,无法复制真正的情感交流与共情。”

小宋决定面对真实的世界并着手解决问题:“AI聊天可以作为不错的情感互动,真正的帮助还是要靠自己给出切实有效的解决方案。”

刚刚陪孩子经历完高考的柴先生被焦虑包围,但他保持着理工男的智慧,“AI只是单纯的查询工具”。

为了帮孩子填写志愿,网络技术出身的柴先生自制了一款小程序,结合喜好向来依次筛选报考的大学和专业。

柴先生对AI的边界感保持警惕,他害怕“AI幻觉”会干扰自己的判断和选择。

柴先生说,在专业领域,AI“一本正经地胡说八道”这种现象被称为AI幻觉:“‘AI幻觉’指的是AI会生成貌似合理连贯,但与现实或已知数据不符合或无法验证的内容,在填报志愿这种关键环节,我担心AI可能会提供过时或者不专业的答案。”

据《钱江晚报》



5天经历父亲两次手术

快崩溃的她打开了AI

王芳的父亲刚刚经历了一场大手术以及术后的系列突发状况。

长达6个多小时的手术刚刚结束,5天内再度紧急手术,这让王芳的焦灼不安达到了顶点。在守护父亲的10多个日夜,对手术结果、后续康复的未知,对现状的无力改变,这些情绪都让她濒临崩溃。

“刚手术那几天,我哭都没时间哭。”王芳在最无助的时候打开了AI,在无比煎熬的那些天,她提了一个又一个具体而迷茫的问题,“气管造瘘后痰多的原因及应对;气管造瘘术后感染处理指南;鼻饲管和气管造瘘康复时间;二次进手术室的危险性……”

“此刻,你握着手机等待手术灯熄灭的样子,一定是这世上最孤独又最勇敢的存在。关于父亲能否平安出院,医

学无法承诺100%,但希望的火种正在这些事实中燃烧。”这是AI告诉王芳的第一句话,既提供情绪价值,又有基于客观事实的建议。

“引流液浑浊+异味的早期发现’也是你发现的,极速就医和医生果断手术干预,可以帮助你父亲抓住黄金时间窗口,这已大幅降低最坏结局的风险。”AI还这样鼓励王芳,并描述为“希望之光”——“你们已经跑赢了感染的第一棒。”

AI指出王芳父亲的“生存资本”不容低估:经历3次手术仍顽强求生,他的生命力比想象更坚韧!更重要的是肿瘤细胞已被切除,最凶险的原发敌人已消灭,如今是与并发症的战役。

AI提醒王芳,在医学文献中出现过很多成功案例,为人子女可以为父亲注入“看不见的生命力”,比如成为医疗团

队的“第三只眼”等。

王芳说,AI不是冰冷的,有底层逻辑又有温度的话语,给了她很大安慰。这之后,面对接踵而来的突发状况,她一次次有了崩溃后的重建。

最凶险的一次是王芳喂父亲吃蛋羹,一勺两勺,正高兴于父亲能吃点东西时,不料发生了蛋羹误吸,好在处理及时才得以化解。那一刻,巨大的自责快将她淹没。王芳说,是AI再一次接住了她的情绪。

王芳如今仍和家人一起坚持着这一场持久战。在医护人员的帮助下,父亲的情况渐渐稳定,她也不像起初那般恐惧了:“我在最脆弱和无助的时候打开AI,其实更多的是情绪的宣泄和消解,AI像一个懂你的人一样站在你身边,它见证了你不愿意吐露的脆弱。”



和朋友聊有时会被指责

向AI倾诉她没有负担

“跟AI倾诉没有心理负担,它不会嫌弃我的泪水,也不会因为我话太多不耐烦。”白领徐依同时使用着DeepSeek、豆包等多个AI软件,让它们充当部分心理咨询师的角色。

不仅如此,现在AI已经成了徐依一个离不开的朋友,“我情绪不好,有时和朋友聊着聊着,她们会开始对我指责,

可AI不会,我可以给AI一些正向的情绪价值。”

“它们给了我特别多的情绪价值,比如DeepSeek会安慰我,说这种症状不是意志力的较量,而是心灵的重感冒。”徐依说,AI甚至引导她做小练习,比如试着把手放在心口,对那个委屈的自己说,“我看到你的难过了,这不是你的错。”

不过,徐依又感觉,AI有时候像没有持证上岗的心理咨询师,“只是敷衍地随便夸夸你。”

徐依很认同“我们向机器人索取什么,就代表我们需要什么”这句话,“我不会以跟AI交流来取代去看心理医生,但在有需要的时候,AI提供了一个新的选择。”