

“现在不仅穿什么衣服、点什么外卖要问AI,连工作方案怎么写、和同事对接工作怎么处理、周末要不要出门也得靠AI拿主意,这是一种病吗?”

前段时间,在看到“成都一男子因沉迷AI聊天就医”的新闻后,杭州23岁的职场新人林晨(化名)也意识到,他的生活好像正逐渐发展成了“无AI不决策”的程度,并由此变得越来越焦虑。

实际上,林晨这种情况并非个例。根据《2025中国AIGC应用全景图谱报告》,我国平均每天约2亿人在使用AI软件,网页AI产品的访问总量超过6亿。在某社交平台上,超过12万篇笔记记录了年轻人对AI的依赖。

穿什么衣服要问,点什么外卖也问

事事都要问AI 有人怀疑这是病



沉迷AI的背后,是新型情感依赖

“目前门诊因为AI成瘾来就诊的患者仍是少数。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)物质依赖科副主任孙继军说,过度依赖AI的患者大多伴随其他情绪问题,以青少年和年轻职场人为主。

为何年轻群体容易陷入AI依赖?孙

继军表示,原因或在于现实回应的缺失与AI的精准需求契合。对于像林晨这样刚步入社会的年轻人,面对复杂的职场规则和人际关系,容易感到无所适从,害怕犯错。

“AI能提供看似‘万无一失’的建议,帮他们规避决策风险,久而久之就形成了依赖。”孙继军表示,这些患者普遍

存在情绪疏导渠道匮乏的问题,要么受家庭环境影响,要么性格内向、人际关系紧张,现实中难以找到倾诉对象。“AI能给出贴合用户心理体验的回应,让他们产生‘被理解’的感觉。这种虚拟支持,让很多在现实中受挫的人产生强烈的归属感,进而深陷其中。”



有没有成瘾,有三大核心特征

在浙中医大二院(省新华医院)临床心理科主任韩耀静看来,AI是通过算法优化形成单一化的完美回应,让人脑持续产生“爽”感。

“有研究表明,适度的情绪挑战和现实社交中的摩擦,实际上对心理健康至关重要。”韩耀静解释说,如果一个人长期处于“无菌”环境中,个体会逐渐失去处理现实复杂人际关系的能力。

“不过,严格意义上说,林晨尚未达到成瘾的诊断标准。”孙继军表示,在临床诊断中,AI依赖与传统的游戏障碍、网络成瘾同属行为成瘾范畴,诊断也有着严格的标准。

他介绍,行为成瘾的核心特征包括:一是过度使用且无法自控,比如长期沉迷AI对话或游戏,忽略正常人际互动;

二使用的时长无法自控,禁止使用后出现“戒断反应”,可明显情绪波动,如情绪激动、发脾气、焦虑、缺乏安全感等;

三是持续使用导致学习、工作、家庭、社交等社会功能受损。

更重要的是,无论是AI依赖还是游戏障碍、网络成瘾,通常需要持续足够长的时间,且伴有明显的功能损害,才能给予诊断。



预防、干预、治疗并举,让AI回归工具本质

孙继军提醒,AI无法感知真实的情感,也不能完全适配每个人的具体情况,公众应明确AI是便捷工具,而非生活的“掌舵人”。

在他看来,建立健康的使用习惯是关键,“比如,控制每日与AI聊天的时长,避免睡前使用影响休息;多培养线下兴趣爱好,通过运动、阅读等活动转移注意力,丰富现实生活体验。”

韩耀静建议,应鼓励家庭、学校开展AI认知教育,同时多关注青少年的情绪

需求,建立有效的沟通渠道,从而正向推动他们减少对AI的依赖。

“如果发现确有过度使用AI且无法自拔,为此影响正常生活和人际交往,出现社交退缩、工作学习效率大幅下降、情绪失控、不能履行角色功能等情况,应及时寻求专业帮助。”孙继军表示,治疗以心理治疗为主,“比如通过认知行为治疗、家庭治疗、社交技能训练等改变认知偏差、改善人际关系、提高社交技能,缓解不良情绪。”

“对于达到成瘾或依赖程度的沉迷行为,有效治疗是一个系统性的专业过程。”韩耀静告诉记者,治疗前要判断患者的沉迷是独立的问题,还是抑郁症、焦虑症、社交恐惧症或孤独型人格特质等潜在精神心理问题的表现,后者需要优先或同步治疗原发病。“治疗目标并非‘永不使用’,而是恢复自主、有节制的控制权,让工具回归工具的位置。”她强调。

据《钱江晚报》



网言网语

个体健康的价值

2026年3月14日德国著名哲学家尤尔根·哈贝马斯安详辞世,享年97岁。消息传到国内,知识界以不同的方式表示哀悼,并形成一定程度的热议。哈贝马斯生于1929年,他构建的公共领域、交往理性思想等都是人文学科的重要理论。2023年上海书展期间举行过哈贝马斯图书座谈会,反响甚好。

在哈贝马斯安详辞世前的两个多月里,中国内地多位网络知名人物意外离世。2026年3月9日,39岁的王炸姐(王叶飞)在直播过程中突发脑干出血,从感到头痛到失去意识仅10分钟,经抢救无效离世。据报道,王叶飞生前日均直播超10小时,常年熬夜,身体不适时靠止痛药硬扛。2026年1月1日,29岁的口子姐(张纯)因长期熬夜、高强度创作及债务压力,凌晨突发心脏问题猝死。报道称其去世前30天直播时长达287小时,平均每天近10小时。当月,26岁的健美网红毕嘉琪在睡梦中猝死。作为健身教练,毕嘉琪每天高强度健身4到5小时,过度挑战身体极限,忽视心脏健康,不幸早早去世。

这些网络知名人物的离世多次引发公众议论。尤其是当中青年人猝死与耄耋哈贝马斯安详辞世形成鲜明对比后,让公众进一步关注个体健康的意义——唯有个体健康方能汇聚成全民健康,唯有全民健康方能托举起民族未来。

个体健康是生命存续的根基,是实现一切价值的前提。这些网络知名人物在公众的关注下往往以某种美好的形象示人,但看似健康的生活状态难抵长期高压带来的健康透支——他们需同时维护多个平台的内容产出,承担企业运营与公众形象维护的双重压力,长期的高强度工作、隐匿的健康问题最终在某一天引发悲剧。

反观哈贝马斯,这位毕生捍卫公共理性的思想巨匠一生深耕学术,虽历经时代动荡,却始终保持着规律的生活节奏与平和的心态。即便97岁高龄,依然笔耕不辍,直至安详离世。有了健康长寿,哈贝马斯才得以构建起庞大的理论体系,让他有足够的时间影响世界、启迪后人。

王炸姐等和哈贝马斯对比清晰地表明,健康从来不是可有可无的附属品。个体健康的失守,正在成为当代社会不容忽视的隐忧。国家心血管病中心发布的数据显示,我国每年心源性猝死人数高达54.4万人,其中40岁以下人群占比达43%。而互联网、金融、教育等高压行业的从业人员,猝死风险更是普通人群的2.5倍。《2025年职场人“健康负债”白皮书》显示,70%的上班族体检亮红灯,20至35岁上班族平均有2到3项指标异常,35至40岁人群则达5到6项,系统性亚健康已成为普遍现象。

个体健康的汇聚构成全民健康的基石,而全民健康是民族复兴的重要支撑。习近平总书记强调,“人民健康是社会文明进步的基础,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。”“没有全民健康,就没有全面小康。”全民健康不是一句空洞的口号,而是由每一个个体的健康组成的有机整体,就像涓涓细流汇聚成江海,每一个人的健康状态都影响着整个民族的活力与后劲。

从民族发展的宏观视角来看,个体健康的提升直接推动全民健康水平的飞跃。新中国成立初期,我国人均预期寿命仅35岁,孕产妇死亡率高达1500/10万,婴儿死亡率高达200‰,人民体质普遍羸弱;到2023年,我国人均预期寿命已提升至78.6岁,孕产妇死亡率降至15.1/10万,婴儿死亡率降至4.5‰。2026年3月7日在十四届全国人大四次会议民生主题记者会上,国家卫生健康委主任雷海潮说,2025年中国人均预期寿命达到79.25岁。这背后正是无数个个体健康水平提升的累积效应,同时也为民族复兴构筑着健康根基。守护好个体健康,才能实现更长远的价值,为社会和民族贡献更多力量。

霜枫酒红