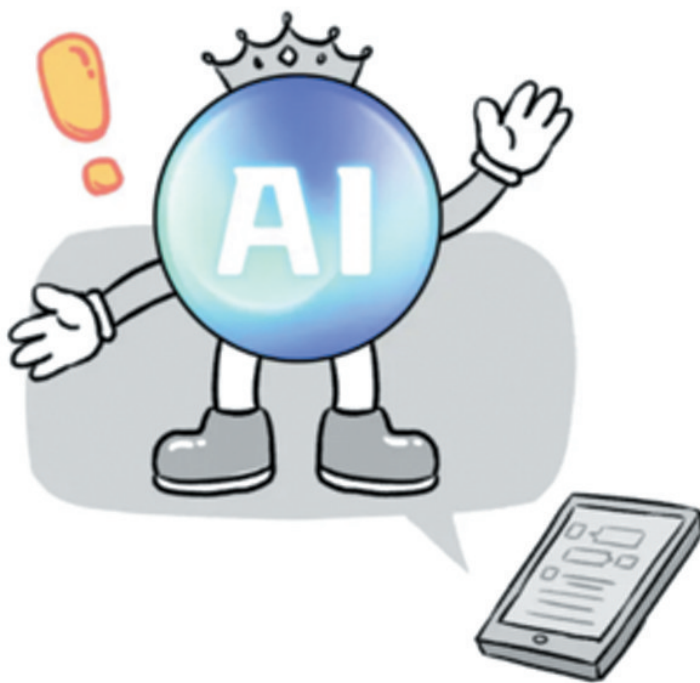


聊天搭子、情感代糖、知心朋友……

AI陪伴：懂你也可能坑你

近日，一项调查显示，超七成受访大学生将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。”他说。

“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岁至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岁至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’。”陈友华做了个比喻，“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

息、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，国家网信办等五部门公布的《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。

“平台应建立‘危机识别与干预’机制，识别极端负面认知与危险倾向，及时进行预警引导。”陈友华建议。

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陪伴划定边界、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》



微语录

@人民日报：面对他人的质疑或不认同，很多人的第一反应是摆出一堆理由，急着解释自己的选择和决定。适当说明当然可以，但不是所有质疑都值得你长篇大论地回应。

旁人可能并不了解你的处境，也可能会有先入为主的判断，这种情况下，过度解释往往只会徒增内耗、得不偿失。

生活中的人和事本就千人千面，每个人的成长经历、认知眼界各不相同，有人理解你，就注定有人不认同你，因此很难强求所有人的共情与认可。

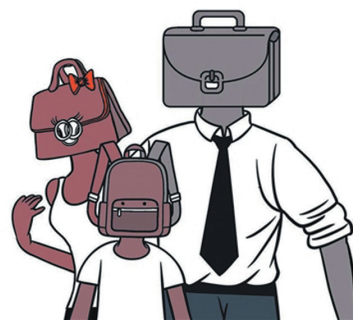
允许别人做别人，允许自己做自己。与其为了别人的一句评价耿耿于怀，不如把宝贵的时间和精力用来提升自己。

@彭于晏：没有办法控制的事情太多了，自律让我自信。管理好自己，是应对一切未知的最大底气。

@手写浪漫：在这个世界上，会有人一边享受你的善良，一边在背后嘲笑你的天真。



微趣图



一家子。（来源：赵曙合）



微笑话

@洪琥：小敏说话特别含蓄，上大学3个月之后，老妈收到小敏的微信，留言是：我现在就像一只断了手的螃蟹。

老妈看了半天没有明白，就问正在刷手机的老爸：“你说孩子这是啥意思？”
老爸说：“很简单，她没钳（钱）了！”

@胡海悦：姐姐结婚前，试穿母亲的婚纱。我和母亲坐在客厅里，看着她从楼梯上缓缓走下来。那件婚纱穿在她娇小的身上恰到好处，仿佛量身定做一般。母亲的眼眶瞬间湿润了，我轻轻搂住她。

“你不是失去一个女儿，”我用那句老话安慰她，“你是多了一个儿子。”

“谢谢你，不过我不是为了这个！”她抽泣着说，“想当年我穿这件婚纱的时候，也是这么合身！”

据《香城都市报》