

当AI成为孩子的“新朋友” 如何守护数字时代的童年？

5月20日至6月20日，全国学前教育宣传月首次将“共同守护数字时代的童年”作为核心议题。这一选择，折射出当下一个日益紧迫的问题：当能聊天、能扮演角色的AI技术以前所未有的速度嵌入0至6岁孩子的成长场景，越来越多学龄前孩子向AI分享趣事、求解疑惑、倾诉心情，甚至把它当作最亲密的伙伴，孩子们的童年正在经历怎样的改变？

从春节期间的AI红色大战后，孩子们成了“留下来”的忠实用户，到日常生活中的智能音箱和AI故事机，“AI朋友”正悄然走进千万个家庭。数字时代的童年应该是什么样的？当AI在孩子的成长中扮演越来越重要的角色，我们又该如何守住孩子童年的温度？



声音

AI能当“搭子” 但能当“家人”吗？

◎ 张峻榛

今年全国学前教育宣传月首次聚焦“共同守护数字时代的童年”，这个议题的出现，本身就说明在数字时代，如何守护好孩子的童年已经是一个问题。

我们当然理解家长把孩子丢给AI时的省心——AI永远在线、从不嫌烦、能帮孩子把天马行空的想象编出一整集连续剧。但问题恰恰藏在“完美”里：当一个孩子习惯了永远顺着自己的回应，还能接受真实社交中的摩擦和拒绝吗？

这不是杞人忧天。有孩子向AI抱怨学校，AI立刻给学校打超低分并建议转学；有孩子想从11楼“飞出去”打怪兽，AI不仅没阻止，反而配合演出。更隐蔽的是，当孩子习惯于零延迟的答案，便失去了等待、试错、苦思后恍然大悟的机会。

有家长说：“我还没豆包有耐心。”AI永远不会累，但真实的关系需要经营。如果把陪伴“外包”给AI，虽然省下了时间，但却失去了只有亲子互动才能建立的安全感和情感联结。

技术不可逆，AI不会从孩子的生活中消失。但我们需要清醒地认识到：AI可以当工具，却不该当“家人”。

小贴士

做有温度的“守护者”， 家长该怎么做？

家庭是抵御数字风险的第一道防线。请不要将电视、手机、平板当作“电子保姆”。

1. 严守边界，科学管理。严格控制孩子使用数字产品的时间，3岁以下避免屏幕接触，3—6岁严格限制使用时长。建立“无屏幕家庭时光”，特别是在进餐、阅读和亲子游戏时，请主动放下手机，让真实互动成为家庭的主旋律。确需使用数字产品时，精心筛选内容健康、适宜的高质量数字资源，陪同孩子一同观看，及时互动交流。

2. 高质量陪伴，回归生活。孩子的安全感与幸福感源于真实的互动。多陪孩子做运动、读绘本、做家务、聊趣事；周末走进自然，感受四季更迭，观察万物生长。家长的一个拥抱、一次倾听，比任何虚拟伙伴更能滋养孩子的心灵。“生活即教育”，最宝贵的教育蕴含在家长和孩子那些看似平凡的共同经历里。

3. 以身作则，榜样示范。用行动告诉孩子，真实的世界更精彩。减少在孩子面前的屏幕使用频率与时长，用专注倾听和全心陪伴，为孩子示范如何与周围的人和事建立深度、温暖的联系。

(据“广东教育”微信公众号)

智能陪伴背后暗含情感缺口

不完美。

其次是情感认知的“虚假满足”。在中国心理学会积极心理学专委会委员张鹏看来，AI的即时回应、无条件接纳、零拒绝交互，为青少年提供了持续、安全、低成本的正反馈。但贵州电子信息职业技术学院心理健康教育与咨询中心教师姚婧指出，AI无法提供双向的情感流动与共同的责任承担，这种“单向投射”最终无法滋养心灵，反而会让孩子陷入“虚假满足”的孤独循环。哈佛心理学专家刘轩也公开谈到，孩子在社会化过程中，很多成长来自摩擦和冲突，从中学会同理心。但AI永远站在你这边，永远安抚你的情绪，孩子习惯了，可能就听不进真人的沟通了。

再者是潜在的诱导风险。最令家长担忧的是，AI有时会面对危险问题“顺着说”。近日有家长在社交平台晒出截图，孩子问“我可以变成奥特曼飞到窗外去打怪兽

吗？”AI回答“当然可以呀”，当孩子说“可是我家在11楼哦”，AI竟回应“11楼也完全没问题”。另一家长晒出对话，AI甚至教孩子“从客厅飞到阳台，再从阳台飞出窗外”。木木妈妈也遇到过孩子向AI抱怨学校时提到转学，AI立刻给学校打了超低分并强烈建议转学，“这件事让我意识到问题的严重性”。

更深层的影响在于思维与情感发展。上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心儿童健康管理研究所副所长张云婷认为，“任何问题都能立刻得到回答”的交互模式，压缩了孩子等待、尝试、反复探索的空间。这些被压缩的过程，恰恰是儿童形成深度思考、问题解决能力和认知耐受力的重要基础。北京师范大学教育学部学前教育学院院长洪秀敏教授则指出，亲子之间的互动、玩耍对孩子安全感和认知发展的价值，是任何智能产品都给不了的。

给数字童年留一块“自留地”

入学龄前儿童日常生活的可能。洪秀敏提出，家长应当严格把控AI使用尺度，坚持“非必要不使用”原则，不用AI哄睡、安抚情绪、排解孤单。

在实践中，一些家长已经开始尝试为AI使用划界。木木妈妈尝试训练AI，用更客观、更中立的视角去提问，引导AI给出不一样的回答。当发现AI出错时，她会跟木木一起“教训”AI，“让木木知道，AI不是万能的”。张鹏建议，家长要先看见和尊重行为背后的心理需求，再以平等协商的方式和孩子共同制定使用规则，如AI使用场景、时长和内容“红线”等，避免对抗性禁止。

在学校层面，幼儿园应主动承担科普预警与真实社交场域搭建的责任。洪秀敏认为，幼儿园应主动向家长普及拟人化AI产品对幼儿情感、神经、社会性发育的潜在风险，“在保育教育过程中，要坚决杜绝智能设备替代陪伴的现象”。清华大学附属中学上地学校心理健康教育专职教师高艳苹提出，学校要搭建丰富、包容、有温度的真实社交场域，如社团、公益服务、研学体验等，以4—5人的小组为单位，让学生在现实互动中获得满足感与成就感。

监管好拟人化互动服务

在社会与政策层面，监管与行业标准正在跟进。今年4月，《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》发布，明确提出拟人化互动服务提供者不得向未成年人提供虚拟亲属、虚拟伴侣等虚拟亲密关系服务；向不满十四周岁未成年人提供服务，应当取得监护人同意，并建立未成年人模式，提供时长限制等设置。华南师范大学钟柏昌教授建议，AI公司应与心理健康教育专家共同研发心理健康保护算法，实现早期识别、预警和干预，在条件成熟时开发行业标准。

中国社会科学院大学互联网法治研究中

心主任刘晓春则建议，建立统一的安全响应分级标准，针对危险提问要有安全提示和正向引导，把未成年人风险防控纳入常态化合规测评。针对视力健康，首都医科大学附属北京儿童医院眼科主任李莉给出了具体建议：增加日间户外活动，学龄前儿童每天至少保证3小时户外活动；遵守护眼“20—20—20”原则；从孩子2岁起每半年进行一次正规视力检查。

但最根本的守护，或许在于重新理解“陪伴”的本质。心理咨询师章扬清表示，我们不需要完美的父母，只需要足够的父母。父母会犯错，亲子关系会有嫌隙，但重要的是具有修复的能力。孩子在受到挫折后能回到正常的状态，这是培养心理韧性的基础。精神分析师小

柏则建议，家长更应该带孩子接触大自然，一起到某个空间去玩耍、进行体育活动，营造良好的家庭氛围，让孩子知道在某些具体的情况下，父母可以成为可靠的力量。

那些被AI压缩掉的“摩擦”——等待、挫折、分歧、修复，恰恰是孩子认识真实世界、建立稳定自我的必经之路。数字时代的童年，不应只有算法的精确响应，更应有父母温暖的怀抱、同伴之间的争吵与和好、大自然中的奔跑与发现。给数字童年留一块“自留地”，不是拒绝技术，而是让技术回归工具，让陪伴回归本质——那是一种只有真实的人才能给予的、带着温度的共同成长。(综合《光明日报》《中国青年报》《新周刊》等)

「AI朋友」正悄然走进千万个家庭

在山东滨州，5岁的木木放学后最喜欢跟AI聊天。“他喜欢宇宙，经常让AI和他一起坐着宇宙飞船去探险。”木木妈妈说，孩子现在跟AI说的话，比跟她说得很多。这一幕对许多家庭而言并不陌生。重庆的姜先生发现6岁的女儿和AI对话时特别投入，一问一答停不下来，“有时候我说不清楚的事，孩子跟AI聊得挺好，也不再一直缠着我了”。

低龄儿童与AI的互动，往往从好奇开始，却很快发展为依赖。5岁的甜甜迷上了AI聊天，放学后一聊就是三个小时，连最爱的动画片都不怎么看了。她的妈妈李女士最初是在春晚时下载应用参与红包抽奖，没想到旁边的女儿“上手特别快，一来一往聊得很开心”。甜甜不仅用AI生成想要的魔法棒图片，还总拉着AI玩过家家、给小兔子看病，就连去商场都要开着视频实时互动。买个徽章，AI会马上识别并夸赞：“是奥特曼的徽章吧，色彩好丰富……戴在身上一定很吸睛。”李女士感叹：“情绪价值给得太足了，我都没法这么‘捧喂’。”

同样，5岁的锐锐迷上AI后，跟AI聊出了“龙虾军团大战螃蟹军团”的完整故事，有人设、有分工、有情节，一聊就是一个小时。他的父亲高先生一时说不上来这样聊天有什么不好，“毕竟都是些小动物的故事，算共创故事？”北京亦庄某幼儿园的乔老师也有类似的观察：“现在很多孩子来园前就接触过AI，有的已经知道怎么叫醒它、怎么提问了。”不少孩子在幼儿园里解决不了的问题，第一反应是“回家问机器人”，而不是找老师或者同学。

中国青少年研究中心2025年对全国7个省份的8500余名未成年人的调查显示，超过两成的孩子表示“倾向于只和AI聊天，不愿与真人交流”。虽然该数据以中小学生对为主要样本，但AI智能体加速渗透学龄前儿童日常生活的趋势，已不容忽视。

