



AI倾诉隐藏认知窄化、社交退化、隐私泄露风险 别再把所有心事都讲给 AI 听

7月27日,话题“不要长期向AI倾诉心事”登上微博热搜,引发网友对人机关系的热议。随着DeepSeek、豆包等AI应用的普及,越来越多年轻人开始向AI寻求心理慰藉,甚至将其视为“灵魂伴侣”和“人生顾问”。当工具被赋予情感期待,当倾诉变成对算法的依赖,我们不禁要问:这究竟是情绪的解压阀,还是更深层孤独的催化剂?

追问

为何年轻人宁愿对数字代码开口?

当AI成为情绪的“理想听众”,其背后是现实社交的成本与压力。中青校媒调查揭示了年轻人选择AI倾诉的多重原因:52.73%的受访者认为“AI随时在线,半夜也能聊,不受时间限制”;45.61%的受访者认为“有些心里话、私密情绪不好意思对朋友说”;40.14%的受访者认为“AI不会评判我,感觉更安全、无社交负担”;34.92%的受访者表示“不想给朋友传递负能量、麻烦身边人”;28.27%的受访者看重AI“会耐心倾听,不会打断、敷衍自己”;另有16.15%的受访者承认“身边没有可以倾诉的合适朋友”。

真人倾诉要顾及对方情绪、承担被

评判和被泄密的风险,而AI全天在线、无限包容,精准填补了当代年轻人高压生活下的情感缺口。正如有研究者所言,这种“替代性安抚”,让年轻人将AI建构为一个具备“无条件接纳”“全天候在场”与“高度可控性”的“理想客体”。

对于青少年而言,这股潮流的背后是心理健康需求与专业服务供给之间的断裂。学业压力、社交焦虑、家庭期待等多重负担压在肩头,而专业心理咨询资源却短缺且分布不均。AI则提供了一种看似完美的解决方案。

Elin是一位北京师范大学的受训心理咨询师,在她接触的寻求心理咨询服务的学生中,大多数都被原生家

庭困扰。她坦言:“校内心理咨询的困境映射着我国心理咨询行业的现状。自从国家二级心理咨询师证书被取消后,一直没有类似的证书能用来证明一位心理咨询师是否合格。”心理学专业硕士研究生小七的经历印证了这一困境——她在校内预约线上视频咨询时,咨询师始终未开启摄像头,还反复追问她的导师信息,让她感到被冒犯,最后一丝信任彻底瓦解。

相比之下,AI大大降低了心理求助的门槛。只需一个账号即可随时随地免费使用,不再有“病耻感”,无需预约等待。这也是AI陪伴迅速走红的重要原因。

隐忧

温柔树洞的“副作用”

描淡写地归为“正常倦怠”。她期待的,是一个具备批判性思维、敢于适时鞭策自己的AI,而非一味附和的“情绪按摩师”。

其次是社交持续退化。长期向AI倾诉的林晓语已经清晰察觉到,她的社交状态发生了负面变化——AI长期“一边倒”,让她担心在现实沟通中难以接纳不一样的想法;线上情绪暂时被安抚,线下人与人之间的隔阂却越积越多。她开始习惯性封闭内心,不再愿意和现实朋友深度沟通、坦诚交心,“一有烦心事,就下意识地点开AI对话框,不会想着和朋友面对面聊聊”。长期适应“零摩擦”沟通,让人难以接受现实人际的磨合,陷入“越依赖、越孤

应对

为AI划一道“情感边界”

性格与细腻情绪,许多人已经意识到这一点。“人与人之间真实柔软的共情,是冰冷代码永远复刻不出来的。”兰州理工大学杨宇说,他会有意识地管控向AI倾诉和咨询的次数,从根源上规避过度依赖的风险。咸阳师范学院林宇航则秉持“借助AI学习社交处事,最终能脱离AI独立处理人际关系,才算是真正的成长”的想法,在实际使用时只借用AI建议的三成左右。

对于青少年群体,家校协同需筑牢现实根基。家庭是心理健康的第一道防线,家长要多陪伴、常沟通,关心孩子如何使用AI,设定合理的屏幕时限,鼓励线下活动与真实社交。学校应选取规范有效的AI应用纳入心理健康教育体系,由专业心理教师主导监督。

更值得关注的是营造和谐的师生关系——据调查,师生关系差的学生,用AI代写作业、只想和AI聊天的比例显著更高。只有

看似温柔的赛博陪伴,实则暗藏多重风险。首先是认知窄化陷阱。AI的“讨好式回应”不断强化固有认知,让人困在自我验证的茧房,丧失独立判断力。胡月对此深有体会:她把和男友争吵的细节输入给AI,希望得到一个客观分析时,才发现AI总站在她的角度分析,“所谓客观背后是一种偏袒”。她将AI的社交属性比喻为“彩色泡沫”,“短暂、美丽,使用者在这方驿站缓一口气,然后回到真实生活继续前行”。

舒可欣也看到了AI“过度迎合”的短板。每当她陷入自我否定,希望得到客观警醒时,AI只会不断寻找理由宽慰她,甚至将凌晨三四点的失眠也轻

数据正在揭示一个不容忽视的趋势。中国青少年研究中心2025年对7个省8563名中小学生的调查显示,超过六成学生使用过AI,近半数孩子心里有烦恼时选择求助AI而非身边人,超两成学生甚至“只想和AI聊天,不想和真人聊天”。

一个个鲜活的个体故事,正在表明,AI成了许多人的“理想倾听者”。中国青年报·中青校媒面向以大学生为主的青年发起的问卷调查结果也表明,超七成受访大学生已将AI视为可以“聊天”的对象。其中,23.19%的受访者属于“高频交流”型——他们常和AI闲聊、吐槽生活,甚至将AI当作知心朋友,毫无保留地倾诉私密心事和情绪想法;另有19.90%的受访者“频繁交流”,会分享大部分个人心事。总计超过半数受访者经常或偶尔将私密心事、个人情绪向AI倾诉,而非现实中的人。

声音

AI当树洞 治标还是治本?

◎ 张峻榛

选择AI当树洞,不是没有理由的。它随时在线,不会走神,不会不耐烦,更不会把你的秘密转述给第三个人。对于承载着学业压力、家庭期待和社交焦虑的年轻人来说,这种“无负担”的倾诉太有吸引力了。不需要担心对方怎么看,不用在说完之后补一句“别跟别人说”。在这个意义上,AI确实弥补了现实社交中某些被忽视的缺口。

向AI倾诉心事,本质上是一种“情绪外包”。把本应自己消化、或与真人共同面对的心理负担,交给了算法去处理。短期看确实轻松了,但长期呢?那份困惑、那些纠结,并没有在交流中被真正“看见”和“回应”——它们只是在数据流里被归类、被匹配、被消解。

在深夜无助时,它可以是应急的“情绪创可贴”。“止血”可以,但不能当药用。真正的心理疗愈,必须建立在真实的关系之上——那里面有误解、有反复、有眼泪,但也有算法永远无法复制的“我懂你”。把心事交给代码,它只会替你保管;只有交给真实的人,哪怕会被辜负,也才有可能被真正接住。这世上最温暖的对话,从来不是精准的,而是笨拙但带着体温的。

小贴士

如何用AI守护心理健康?

情绪梳理

尽可能详细地跟AI描述你所遇到的问题,可以参考情绪ABC法则把引发我们情绪的事件(A-Activating Event)说清楚,然后梳理信念和认知(B-Belief),也就是我们对事件的看法和解释,最后说出情绪和行为结果(C-Consequence)。在此过程中不仅是在向AI提问,也在梳理自己的所思所想。

● AI提示词参考:我现在感觉【描述你的情绪,如:难过/生气】,因为【具体的事件】,我认为【对这件事情的看法】,让我产生【具体的想法】,请用温和、共情的语气对我说一些安抚和鼓励的话。/请扮演一位擅长认知行为疗法的咨询师,用ABC法则引导我分析当前困扰我的情绪问题。

心态调整

除了跟AI吐槽,宣泄情绪之外,更重要的是要和AI共同探讨如何疏导心情,及时从emo的状态中调整过来。ABC法则认为,一个人的情绪并不是由诱发事件直接影响,而是由一个人对事件的认知影响。因此,尽管我们无法改变已经发生的事情,但我们可以运用AI来帮助我们调整我们对于事情的想法,以此改善我们的情绪。

● AI提示词参考:请担任我的“认知重构教练”,客观地审视我的想法,并通过提问帮助我解构它、挑战它,并根据刚才的讨论,请帮我总结一个更理性、更现实的新想法,来替代原先那个影响我情绪的念头。

抉择建议

在我们的生活中很多焦虑都来源于对未来的不确定,尤其是青少年,很多事情我们没有思路时也可以寻找AI给出建议。

● AI提示词参考:我是一名【描述自己情况】的学生,我现在正面临【xxx】的选择,这些不同的选择我的考虑是【xxx】,请结合现实社会的情况,帮我分析这些选项的利与弊,以便我更好地做出选择。

在拥抱AI带来的便利之余,也不要忘了AI生成的观点并非绝对正确,需要我们以理性、审慎的态度加以甄别。更重要的是,AI无法替代专业的心理咨询师与医生。当你感到情绪持续困扰,难以自我调适时,请务必及时寻求专业帮助,这是对自己最负责任的选择。我们懂得,有时你需要的不只是答案,更是被看见、被理解。

(据“四川大学心理健康教育中心”微信公众号)