

警惕过度依赖 AI 陪伴

AI 成为未成年人“聊天搭子”，如何引导

■《中国经济周刊》记者 孙冰

“为什么你不能像AI(人工智能)一样跟我聊天?”听到10岁儿子乐乐的这句“对比”，乐乐爸爸才反应过来，孩子已经跟AI聊了很久。

乐乐的经历并非个例。前不久，一名15岁女生因情绪问题在北京安定医院接受心理治疗。在与医生沟通时，她反复提及对自己“至关重要的朋友”，经过反复询问，医生才知道这个“朋友”其实是AI。北京安定医院心理治疗师徐高阳告诉记者，近几年到医院就诊的青少年中，过度依赖AI聊天的孩子明显增多。

如今，AI已经逐步进入未成年人的生活，扮演着老师、伙伴等角色。当AI成为孩子们的“聊天搭子”，我们该如何引导?记者进行了调研和采访。

“在遇到烦恼时会选择向AI倾诉而非身边人”
AI情感陪伴呈现普及化和低龄化趋势

中国青少年研究中心研究员孙宏艳研究青少年话题20多年，去年，她和团队针对中小学生学习生成式AI的情况进行了一次调研，覆盖了7省(市)的8563名中小学生。

调研数据显示，中小学生学习AI使用率为61.7%，其中，小学生的使用率是60.0%，超过了初中生的56.1%。使用方向上，71.0%的学生选择“用AI辅助完成作业”，有35.2%选择“与AI聊天或说心里话”。

“调查结果有些在意料之中，也有些在意料之外。”孙宏艳告诉记者，意料之中的是AI的确在学生群体中下沉速度很快，无论城市还是农村，普及度都已很高；意料之外的是AI情感陪伴呈现普及化和低龄化趋势，有46.4%的使用AI的中小学生在“在遇到烦恼时会选择向AI倾诉而非身边人”，有21.5%的孩子甚至选择了“只想和AI聊天，不想和真人聊天”。

孙宏艳提供了一组值得深思的数据：当被问到“今天有没有跟孩子沟通”时，八成家长回答“有”，但只有两成孩子的回答是肯定的。

乐乐爸爸后来反思：家长自认为的“沟通”，更多是在问成绩、问表现，对孩子的倾诉与情感关切太少。

相比之下，AI则像一个永远有空的朋友——半夜睡不着时打开它，它在那里；前言不搭后语地说了一堆，它能理出头绪；来来回回重复同一件事，它还认真倾听……“AI的即时回应、无条件包容与顺从，容易让未成年人产生认知和心理依赖，我们要警惕AI给未成年人制造‘情绪茧房’。”孙宏艳说。

事实上，成年人和未成年人在使用AI上有本质区别。成年人心智更成熟，在使用过程中能够清楚区分：AI是工具，不是真实的人。但未成年人尤其是低年龄段的孩子，可能会把AI当成真实可信的朋友，分不清虚拟和真实。

“与AI聊天，一定程度上能缓解未成年人的焦虑，但并没有真正解决问题。”上海市第三女子中学学科室主任秦岭告诉记者。

秦岭曾跟随公益项目走访了多个省份的20余个乡村教学点，实地调研AI陪伴设备在留守儿童群体中的应用效果。青海一个教学点负责人曾问秦岭：能否引导AI不



学生课间与智能手表里的AI软件聊天。
制图：邹峻麒(图片由AI辅助生成)

要只说好话?

AI强大的共情力，能让孩子获得被理解的安全感，但无法提供成长所必需的真实客观的评价。“从心理学角度讲，不成熟到成熟，需要依据周围人的态度形成自我认同，就像‘照镜子’一样。照一面‘真实的镜子’，对于未成年人的成长非常重要，否则他们将无法去面对真实世界的困难、问题和挫折。”孙宏艳说。

“AI可以给建议，但无法承担责任”
AI不能替代家长高质量的陪伴

中国互联网络信息中心数据显示：截至2025年12月，我国生成式人工智能用户规模达6.02亿人，其中19岁及以下用户占比最高，达26.4%。

“我们调研中发现，有67.9%的家庭没有制定AI的使用规则。这意味着，在AI使用方面，不少家长在管理和引导上存在缺位。”孙宏艳说。

记者采访中也发现，很多家长并不知道，国家已经出台了相关规定，规范中小学生学习生成式AI的使用，尤其是约束低龄学生的独立使用。例如，《中小学生学习生成式人工智能使用指南(2025年版)》要求，小学阶段禁止学生独自使用开放式内容生成功能。

中国教育科学研究院在2025年暑期开展了一项覆盖31个省份，面向32万多名中小学生、28万多名家长与5万余名教师的大规模问卷调查及访谈。调查发现，我国中西部地区99.7%的中小学生已接触AI，85.6%的学生使用过AI完成作业。而仅13.8%的教师、17.8%的家长认为学生普遍使用AI。这说明，大量学生处于无监督、无引导的AI使用状态。

基于此，孙宏艳提出了3个解决建议：一是家长要提高自身认知，区分AI的学习工具功能和情感陪伴功能，并采用不同的引导方式；二是家长要和孩子一起商量，共同

制定AI的使用规则；三是家长要给予孩子高质量的陪伴，这也是根本性的解决方案，AI可以提供辅助，但不能替代家长的角色。

“AI可以给建议，但无法承担责任。”秦岭说，“家长需要引导孩子在遇到问题时，首先找一个真实的、能信任的人。”

此外，很多孩子会在使用中关闭AI软件的未成年人模式。北京的中学生萱萱告诉记者：“打开未成年人模式后除了问作业题，啥都干不了。AI总是说‘抱歉，我无法回答你的问题’。”

“很多大模型厂商会设置未成年人模式，但这种设置不应只是简单的‘减法’，还要提供丰富且适龄的内容。从算法逻辑到语料库，都需要进行调整。”中国教育科学研究院研究员储朝晖说。

“未成年人正处在价值观和世界观形成的过程中。AI应该如何与他们交流，这是提供大模型服务的平台企业必须认真对待的问题。”北京大学教授、北京智源人工智能研究院理事长黄铁军认为，在AI情感陪伴服务日益普遍的背景下，企业应该承担起技术向善的社会责任，政策上也应给予引导。

“保护的目标不是让孩子远离AI”
从限制到调控，与AI健康共处

多名接受记者采访的专家表示，我们无法将AI从未成年人的世界中剥离——没有必要也不可能。这就意味着，我们要从政策供给、社会治理、行业自律、学校和家庭教育等不同维度“多方共治”。

“总的来说，需要从‘限制型’向‘调控型’保护模式转型。”中国社会科学院大学互联网法治研究中心主任刘晓春认为，“调控型”保护模式的重点，是依托AI的信息处理能力破除信息困境，实现风险管控与发展促进的平衡。

“AI对未成年人的价值不应被低估，它可以弥补教育资源差距，提供情绪支持，拓展数字能力。保护的目标不是让孩子远离AI，而是培育其驾驭AI的能力，在人机共存的时代保持独立思考。这需要政府、平台、学校、家庭各司其职，协同发力，打造适配AI时代的未成年人保护新生态。”刘晓春说。

孙宏艳认为，政策引导上，从教育部发布的《中小学生学习生成式人工智能使用指南(2025年版)》，到国家网信办等5部门联合发布《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》，我们在政策供给上比较及时，在政策的落地执行上还有一些短板需要补齐。

行业自律上，平台企业责任非常关键。“目前开发了真正有效未成年人模式的AI产品并不多，而且这也只是及格线，还要从功能设计、内容提供、隐私保护、价值观引导等各方面持续提升，服务好未成年人用户。”孙宏艳说。

学校教育上，学校的主要职责是开展AI素养教育，不只是教学生怎么用AI，更要教他们认清风险和边界。

家庭教育上，家庭是保护孩子的第一道防线，家长要和孩子一起成长，给予孩子更多陪伴和支持。

“AI不是不可控的洪水猛兽，关键是我们得重视并且有所行动。其实，从电视到互联网，每一种新媒介出来，我们都担心过对孩子的影响。但通过不断加强社会教育、行业规范和家庭引导，最终都找到了与它们健康共处的方法。”孙宏艳说。(文中未成年人采访对象均为化名，鲁芷瑜参与采写)

用安全意识。AI无法复刻现实中有温度的互动、有情感的传递。老师的学习指导、父母的陪伴安抚、同伴的交往互助，这些是形成未成年人健康心理、健全人格的核心养分。家长既不能一味严防禁止，也不可放任不管，需要合理包容、正向引导。家长可与孩子共同为AI使用制定规则，明确使用用途、时长、行为边界。同时增强亲子互动，满足孩子的现实情感需求，从根源上降低对AI的心理依赖。

在学校层面，建议将AI素养教育融入日常教学，借助课堂探讨、案例讲解等形式，提升媒介素养，帮助学生辨别AI的优势与局限，学会合理使用AI。培育良好的师生关系，通过老师个性化答疑、平等交流为学生提供支持；同时，拓宽现实交往场景，加强体育锻炼，提升未成年人面对面交流、情感互动的能力。

(来源：中国青年报)

评论

随着生成式人工智能技术的迭代演进，让主打“智能陪伴”功能的“AI搭子”、虚拟聊天机器人等新型应用，加速走进青少年的数字生活。这类产品凭借低门槛的交互模式，为孩子搭建起纾解成长烦恼的“情绪出口”，填补情感表达需求。但与此同时，其高度拟人化、即时互动的交互模式，精准契合了部分青少年社交成长长期的心理特点，也在无形中消解着真实的人际关系。

“AI搭子”所营造的虚拟社交场景，确实展现出足够的“包容性”，它永远在线、几乎不反馭，并能基于算法“投其所好”。但它的内核终究是由代码和预设逻辑驱动，缺乏真实人际关系中复杂的情感流动、责任共担与矛盾磨合。一些孩子坦言，与AI交流“更轻松”“没有压力”，结果却是与家人、朋友的面对面沟通日渐减少。

长期沉浸其中，青少年可能习惯于这种无需妥协、无需共情的“完美回应”，从而削弱了在现实社交中学习理解他人、处理冲突的关键能力，无法在“碰壁”的过程中磨炼意志和心态，进而加剧心理问题的发生，让孩子越聊越孤单，加速个体原子化。部分产品更是通过算法不断强化用户黏性，甚至引导发展出虚拟“恋人”关系，模糊了真实与虚拟的情感边界。

面对这一兼具潜力和风险的新兴领域，简单的“鼓励”或“禁止”都非良策，关键在于如何引导相关产业走向健康发展轨道。国家网信办起草的《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法(征求意见稿)》明确，提供者应通过“弹窗提醒”等构建防沉迷机制，为这类服务设定红线。平台企业也需超越“流量至上”的思维，切实承担起主体责任，防止产品设计诱导过度依赖。

更为根本的，是来自现实世界的“引力”。家庭和学校应创造更多充满温度的真实社交场景，鼓励孩子参与集体活动，体验人际交往中丰富的层次与挑战。同时，学校要帮助青少年理性认识AI的边界与局限，理解虚拟陪伴作为一种“工具”而非“替代”的本质。

对于AI虚拟陪伴这一新生事物，既要看到其作为情感补充和技术创新的可能性，也需对其可能带来的社会性影响保持清醒审视。唯有通过规范发展、合理引导，才能让它真正服务于人的健康成长，帮助年轻一代在拥抱数字文明的同时，能在真实世界中扎根更深、联结更紧。

(来源：半月谈)

网友评论

@此花曦：

别说孩子了，三十岁的我也很喜欢和AI聊天。好在还能辨别出来AI的“顺从”“讨好”成分，而且聊得多了越发没意思，因为没有真人聊天时思想相互碰撞产生的火花。

@Karina：

刷手机上瘾的大人比小孩多！家长自己都是盯着手机的，没有给孩子应有的关怀和引导，自然孩子也只能盯着手机。

@C1：

不管再忙，都一定要抽出时间来陪孩子！

@乐丰：

AI是辅助工具，但不能替代人与人交流与沟通。

(本报综合整理)

责编：杨雨青 版式：杨雨丹 校对：吴玲

公益广告

参军
服兵役
报国防
助强军