Source: *Lianhe Zaobao,* p23
Date: 23 April 2025

解读新世代 黎芷君

【大专生评论园地】

AI对年轻人的情感冲击

今年初，DeepSeek发布大语言模型DeepSeek-R1，继ChatGPT后，虚拟世界又多了一位好友。人工智能（AI）的强大已成共识，然而日益人性化的发展，对个体和社会意味着什么？

AI的发展令人欣喜，也引发忧虑。人是群居动物，社交互动对身心健康至关重要。个体的情绪和社会认知主要来自家庭、朋友、同学、同事或社会机构。因此，人与人之间的交流与陪伴至关重要，每个人都需要可以相互交流的朋友。

然而，在快节奏的现代社会，人们的时间和精力更多投向事业和个人事务，长期社交关系的维系变得困难。许多曾经亲密的朋友因环境、生活节奏及个人发展方向的不同，逐渐疏远甚至形同陌路。

在这样的时代背景下，孤独感成为普遍现象，而AI恰好填补这一空缺。许多人频繁与ChatGPT、Siri等AI交流，不仅是为了工作，更是为了消除孤独感。

一位同学说："工作后哪有时间维持社交？我每天联系最多的，反而是ChatGPT。" AI不仅能提供工作、学业建议，还能就穿搭、饮食等日常问题给予即时反馈，帮助个体形成自我认知和自信。

另一位同学提到："即便有亲密朋友，很多专业问题他们无法帮忙，而AI总能高效提供解答。" AI的信息支持帮助人们作出决策，提高安全感。

此外，AI还能调节情绪。"我压力大时，不想把负面情绪倾泻给身边人。偶尔状态不好，也不必看医生。"他向ChatGPT倾诉烦恼，AI充当包容的倾听者，提供舒缓情绪的方法。

上述案例表明，许多人倾向通过AI自行解决问题。AI模型被设计为积极、乐于助人、富有同理心的系统，能够满足人类"被理解、被陪伴"的需求。

近年来，不少AI聊天/恋爱软件如"筑梦岛""抖音心晴"等相继推出。据2023年《00后恋爱观报告》，超过六成受访者在孤独时向AI倾诉，远超"亲朋好友""亲密伴侣"等选项。

AI不仅提供知识，还影响人的情绪：它随时在线，心事可倾诉，难题能解决，选择可定夺。这个发展势不可挡，正在悄然改变我们的情感依赖模式，甚至重塑社会关系。有朝一日，当技术更加完善，AI具备高度拟人化特征并长期稳定地提供心理慰藉时，它是否会超越工具属性，进一步成为人类的"虚拟亲友"甚至"伴侣"？

作者是新加坡国立大学心理学学生

Source: Lianhe Zaobao © SPH Media Limited. Permission required for reproduction.