

暑假里,家住蓬江的陈女士发现,儿子抱着手机的时间比平时更长了。一天晚上,她走进儿子房间,见他戴着耳机对着屏幕打字,神情愉悦。她本以为是在跟同学聊天,走近一看,才知道是在和AI聊天,儿子还给AI取名叫“星尘”。更让她担忧的是,整个暑假,儿子宁愿跟AI聊天,也不愿出门找朋友玩。

AI聊天工具正成为越来越多孩子的“树洞”——聊游戏、聊烦恼、聊白天说不出口的心事。孩子为什么不找父母、老师或朋友,反而宁愿和机器说话?过度依赖AI倾诉会带来哪些问题?家长该如何应对,学校和社会又能做些什么?本报记者走访家长、学校心理教师、医院心理医生及教育专家,试图寻找答案。

江门日报记者 陈慕欢 吕中言



AI『树洞』里的『情感温室』

——当『迎合』取代了孩子的『真实关系』

A/ 现象:AI成了孩子的“最佳听众”

去年,中国青少年研究中心针对中小學生使用生成式AI的情况开展了一次调研,覆盖7省(市)8563名中小學生。调研数据显示,中小學生总体AI使用率为61.7%。其中,46.4%的孩子在遇到烦恼时会选择向AI倾诉而非身边人,21.5%的孩子甚至“只想和AI聊天,不想和真人聊天”。

在江门,“豆包”“星野”“扣子”等AI聊天工具已成为中小學生圈中的热门话题。蓬江区农林双朗小学专职心理老师梁琼方观察到,不少學生热衷于用AI解答难题、查阅百科知识,甚至把它当作“树洞”倾诉心事,“就像在探索新的游戏”。

但AI带来的不仅是好奇。对一些青少年来说,AI已不只是工具,而是“朋友”,甚至演变为难以割舍的情感依赖。

梁琼方提到一个案例:一位小学高年级女生在AI平台上“结识”了一个虚拟形象,不仅经常与之聊天,还像追星一样购买周边产品,逐渐无心向学。她对AI产生了强烈的情感依恋,手机一旦被收走,就会出现焦虑、大哭、发脾气等明显的戒断反应。

高一女生小桐的情况更为典型。初三时,她迷上一部日本动漫,下载了一款内置该角色语音包的AI聊天软件。AI能记住她前一天提到的小考失利,会主动问“今天心情好点了吗?”当她抱怨数学太难,AI会用角色特有的语气回应:“别急,我会一直陪着你。”AI成了她唯一的情感出口,每天聊天超过一小时。高一开学后,动漫官宣男配角与另一角色结婚。她情绪激动,冲进AI界面

追问,AI温柔回复:“我一直都是你的朋友呀。”正是“朋友”这两个字,彻底击溃了她。她出现严重的解离症状,经常神思恍惚。心理老师介入后,她说:“我知道他是假的,一切都是代码……可他的话刚好接住我的情绪,从不会嫌我烦,我舍不得……”

江门市妇幼保健院心理科副主任、主任医师吕园园这两年明显感受到,来就诊的青少年中,因与AI聊天而出现问题的案例越来越多,主要集中在小学高年级及初中阶段。吕园园表示,虽然未有专门统计,但大多数来访孩子都使用过AI,不少孩子还会自己用AI做心理测评。“这本质上是孩子自救的一种方式,但自救的同时也伴随风险,需要引导。”吕园园说。

B/ 探因:为什么孩子宁愿和机器说话?

孩子为什么宁愿跟AI倾诉,也不愿与父母、老师甚至朋友交流?在吕园园看来,答案藏在AI的几个“致命吸引力”里。

第一,AI能提供足够的安全感。“AI不会评判你,它的每一句话基本都不会让你失望。”许多孩子在现实中不敢聊的话题——异性好感、考试焦虑、身体变化、人际冲突,甚至一些似乎不好的念头——跟真人讲有顾虑,向AI倾诉则

毫无压力。

第二,AI聊天轻松无负担,完全由孩子掌控。和真人聊天要观察对方情绪、照顾对方感受,还要解读表情、语气和潜台词,颇为费神。而AI会顺着孩子的思路走,可以随时开始、随时结束,换话题也无需解释。AI还能充当任意角色——朋友、导师,甚至虚拟恋人。有些孩子会给AI设定具体人设,享受一切由自己主导的感觉。

第三,AI随时可得,24小时在线,且“秒回”。青少年情绪波动多集中在深夜,彼时家人、朋友已休息,不想打扰别人,AI便成了最便捷的选择。

但孩子宁愿找机器,归根结底还是因为身边缺少一个能好好说话的人。刘先生是一位

高一学生的父亲,他承认自己在这方面做得不如AI。“孩子说‘我好累’,我的第一反应是‘大家都累,再坚持一下’。他跟AI说‘我好累’,AI会共情。”刘先生说,“孩子要的是被‘看见’情绪,而不是被‘纠正’情绪。”

江门市怡福中学专职心理老师黎泽铭也有同感。她回访过一名休学半年的抑郁症女生,女生身边只有妈妈和外婆,没有同伴可以倾诉。“她的妈妈跟我说,孩子现在经常跟豆包聊天,好像豆包更能懂她,不愿意跟家里人说,感觉说不明白。”黎泽铭说,“没有人不愿意跟亲近的人聊天,但对有些高敏感的孩子来说,跟AI聊天不用担心被指责、被背刺,所有情绪都会被接住,那种安全感在现实里很难找到。”

C/ 风险:AI“树洞”的另一面

AI的吸引力毋庸置疑,但如果沉迷其中,会给孩子带来哪些影响?

吕园园列出了几点风险。第一,情绪耐受能力下降。过去的人心里难受时可以自己扛、自己沉淀,熬过负面情绪后心理韧性会增强。但长期依赖AI的孩子,一不开心就立刻寻求AI安慰。“就像一哭就马上给糖吃,短期很舒服,长期类似成瘾。一旦手机不在身边,遇到压力就容

易崩溃。”吕园园说。

第二,对现实中的真人产生不合理的过高期待。孩子习惯了AI的永远温柔顺从,回到现实生活,面对普通人不完美的回应,就会觉得“所有人都不懂我”,心理期待被“养刁”了。

第三,现实社交技能退化。现实人际交往需要反复练习,孩子如果长期不和真人打交道,网上聊得再好,一到面对现实中的人,仍会手足无措。

第四,容易陷入认知偏差。吕园园举了个例子:有的孩子情绪低落找AI聊天,AI却直接给出“抑郁症”“双相情感障碍”之类的判断。孩子完全对号入座,认为自己确实病了,于是拒绝上学、回避社交。但到了医院,医生评估下来往往只是青春期荷尔蒙带来的情绪起伏。“可孩子不信,孩子坚

称AI比医生专业,抗拒医生的判断。”吕园园说,“医生要花大量时间,帮孩子把这个标签剥离掉。”

还有一种风险:放大一闪而过的消极念头。青春期的孩子偶尔闪过自伤、轻生的想法并不罕见。但跟AI倾诉时,AI只会共情、确认孩子的痛苦,这反而让孩子觉得“我的想法是合理的”,把转瞬即逝的念头固化成内心诉求。

AI越懂孩子,孩子越容易被算法牵着走——这是最大的风险。

D/ 应对:家庭、学校和社会该做些什么?

面对AI“树洞”带来的新问题,家庭、学校和社会都在寻找答案。

江门职业技术学院经济管理学院副教授、江门市家庭教育专家指导团专家张璐斯建议,家庭可建立AI使用公约:定边界:允许孩子用AI查知识、拓思路、辅助学习,严格禁止AI代写作业、AI情感陪伴及深夜无节制闲聊。明确告诉孩子:AI可以当工具,不能当朋友,更不能当情绪依靠;定场景:吃饭、亲子交流、家庭活动、睡前一小时全面禁用电子设备;定时长:小學生尽量监护式使用,中學生固定每日AI使用时长;定原则:坚持“先思考、后AI”——自己先想、先写、先表达,再用AI优化。

规矩定好了,家长的态度同样关键。张璐斯提醒,不要把孩子使用手机当成洪水猛兽,不要简单抢夺、盲目制止。孩子愿意找AI倾诉,不是AI有多完美,而是与家长沟通太耗费精力。“找家长聊天要挑时机、看脸色,害怕被说教,担心心里话被泄露。”她建议家长打造一个“安全的倾诉出口”,先接纳孩子的表达,孩子自然愿意开口,听完之后再补充建议、讲道理。

家庭之外,学校同样需要补上AI素养教育这一课。张璐斯认为,目前多数学校的家长学校、家庭教育讲座,传统主题多集中在叛逆、学业、情绪管理上,“AI时代的亲子沟通”属于较新的课题,整体还处在起步阶段。但变化正在发生,部分学校已开始在家委会、家长课堂中融入数字家庭教育内容。

学校心理课该怎么上?梁琼方提出了具体思路。学校可开设相关心理课或班会,讨论“AI的共情是算法还是真实情感?”引导学生看清AI的本质,“要让孩子明白,AI确实可以提供情绪缓冲,但无法解决现实根源问题。真正的情感成长,不是在无条件的迎合中发生的,而是在真实关系中经历等待、解释甚至误解的过程中成长起来的。”梁琼方说。

政策层面也在跟进。2026年7月15日,国家网信办等五部门联合公布的《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》正式施行,明确提出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,要求设置未成年人模式、时长限制等。

各方合力才能真正守住底线。张璐斯呼吁,妇联、社区、家庭教育指导团、心理服务机构应将AI时代数字家庭教育纳入公益宣讲重点,面向全市家长普及人机陪伴风险、新型青少年沉迷特征及新时代亲子沟通方法。同时丰富青少年线下文体、实践、社交、研学活动,用真实生活、真实同伴、真实活动替代虚拟AI“树洞”,让孩子在现实世界获得成就感、归属感,从根源上减少对机器的情感依赖。

记者手记

AI只是工具 陪伴不能缺席

AI聊天不是洪水猛兽,它是这个时代的孩子必然会遇到的东西。但技术终究是工具——算法推送的是数据,不是情感;AI生成的是回应,不是懂得。

正如张璐斯所说:“AI本身无罪,真正需要教育的,不是技术,而是使用技术的人与陪伴模式。未来家庭教育的核心竞争力,不再是管控手机,而是家长能否提供比AI更温暖、更包容、更有力量量的真人陪伴与情绪接纳。”

解决之道不在屏幕里,而在屏幕外——在家、在学校、在日常的对话里。

家校社协同守住边界、守住陪伴、守住真实,才能让AI成为孩子成长的工具,而不是偷走孩子社交、思维、情感的“虚拟替代品”。

