

AI心理树洞：这届年轻人开始把心事说给机器人听了？

深夜，一名青少年在手机屏幕上输入“我觉得自己好孤独”，AI聊天框几乎瞬间弹出数十行回应：“我能理解你的感受，孤独是很多人都会经历的。你愿意和我聊聊最近发生了什么吗？”

这样的场景正成为不少年轻人的日常。

在国家卫健委近期召开的新闻发布会上，针对有的青少年把交互式AI当成“心理树洞”来倾诉自己烦恼的现象，北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示，AI的社交互动不能取代真人互动，但可以在某些情况下作为补充。AI交流不利于青少年社会化和情感方面的学习。

2025年1月，复旦发展研究院等机构发布的《中国青年网民社会心态调查报告(2024)》提到，13.5%的年轻人更倾向于向AI倾诉心事，这一比例甚至超过父母亲人。年轻人喜欢把AI当作树洞，反映出哪些情感需求？这种聊天模式会让青少年对人际关系的理解产生偏差吗？



网络图片

有求必应就是“完美朋友”？

AI的顺从性可能会让青少年形成“人际关系应有求必应”的认知偏差，对真实社交产生影响。

北京中科普心理健康促进中心常务副主任、中国心理学会科普委委员唐义诚指出，现实中的人际交往需要妥协、需要处理冲突，甚至接受拒绝，但这些AI都无法模拟。现实中，你很难在凌晨两点给朋友打电话倾诉烦恼，但AI却可以随时回应，且从不抱怨。这种“24小时在线”“永远积极反馈”的特性，可能让青少年形成“情感舒适圈”，削弱他们处理真实矛盾的能力。他们可能会回避现实社交中的批评、玩笑甚至冲突，而这些往往是人际交往中绕不开的成长课题。

不过，AI心理树洞并非一无是处。对于处在社交困境中的青少年，AI提供了一个安全的倾诉空间。AI没有偏见、没有批评，且能24小时陪伴，并给出共情回应和信息支持，如社交建议、知识解答等等，这些对于缺乏朋友的青少年来说是一种难得的情感支持。

此外，唐义诚指出，青少年通过AI倾诉烦恼的过程，与心理咨询领域的“表达性书写治疗”类似。这种疗法需要通过文字记录真实感受实现情绪疏导，与传统的写日记倾诉功能相通。而AI心理树洞相比于这两者的优势在于“有回应”。“当我们获得AI的共情反馈时，大脑会触发催产素等神经递质的分

泌，产生与真实社交类似的放松感、舒适感，这种神经机制也使得和AI聊天的感受要优于单向书写。”

AI真能培养出“活人感”吗？

社交媒体上，可以搜到各种《把AI调教出“活人感”》的攻略。用户通过设定AI人设，可模拟与严厉师长、亲密朋友等角色的对话。唐义诚表示，这种“角色扮演”一定程度上可以被视为“社交训练”：通过设定不同性格的AI对话对象，青少年可以尝试与不同性格特质的人打交道，提升自己在现实生活中的社交能力，减少对社交的恐惧和焦虑。

但AI始终无法复刻真实社交的重要因素——非语言信息。非语言信息对于青少年情感感知能力的提升起着重要作用。唐义诚指出，心理学中有一个“55387原则”——人际沟通中，视觉信息，例如表情、动作等占总影响因素的55%；听觉，也就是语音、语调等占38%；语言内容仅占7%。目前AI几乎只能提供文字或标准化语音，难以传递复杂的情感。例如，朋友、亲人间的会心一笑、欲言又止的停顿等都承载着大量的情感信息，而这些是AI所不能体会，也无法提供的。

真性情VS高情商，谁能更胜一筹？

在社交平台上，有博主分享自己被AI回应感动到哭的经历，获得了百万点赞。有网友评

论：感觉它有着“温柔又深情的灵魂”，也有人感慨“它比男/女朋友更懂我”。“难道，我们真的要被AI比下去了吗？”

唐义诚解释，AI的“高情商”来源于数据库支撑的算法优化——它能瞬间调取心理学话术库，组合出最符合人类情感需求的回应模板。而真人贵在真诚，即便争吵，也是最真实情感的表达，情感波动本身就有不可替代性。

不过，技术的优势也暴露出了真人社交的短板。人们会因缺乏情绪觉察能力和沟通技巧，让对话变成“道理正确却很伤人”的尴尬现场。因此，唐义诚建议，可以学习一些基础的心理学技巧，例如，如何积极倾听、非暴力沟通等等，都能增强人际互动中的温度。

AI心理树洞的出现是科技发展的产物，也是我们情感需求的映射，既不能过分依赖，也不必谈之色变。把它作为一种工具使用，在享受它带来的便利的同时，我们也要注意现实生活中的社交，多与真人交流，积极学习沟通技巧，提升表达能力。毕竟真实世界的温度，终究需要真实的心灵去触碰。（央广网）

▼
欢迎刊登分类信息

刊登热线：0951-6014331

结婚启事
新郎田佳轩 新娘王思乐
将于公历2025年4月13日正式
结为夫妇。同心同德，如鼓琴瑟。
愿白头偕老，父母健康，子女优秀，家庭和睦。
特此登报，敬告亲友，亦作留念。

阳光人寿保险股份有限公司灵武支公司撤销公告
机构编码:000127640181
机构名称:阳光人寿保险股份有限公司灵武支公司
机构地址:宁夏回族自治区银川市西平街北侧枣园湖畔A区23#楼005-2号房6层601室
批准成立日期:2016年03月25日
许可证证日期:2021年12月13日
业务范围:许可该机构经营保险监督管理机构依照有关法律、行政法规和其他规定批准的业务,具体业务范围为人寿保险、健康保险、意外伤害保险等各类人身保险业务,上述业务的再保险业务,以及经保险监督管理机构批准的其他业务。
经国家金融监督管理总局宁夏监管局批准,阳光人寿保险股份有限公司灵武支公司于2025年3月11日撤销,特此公告。

仲裁公告
刘金娟: 申请人崔杰与你民间借贷纠纷【(2025)银仲字第0100号】一案,本会已依法受理。因无法通过其他方式与你取得联系,现依法向你送达仲裁通知书、风险提示书、仲裁庭开庭方式选定书、仲裁庭组成方式及仲裁员选定书、仲裁申请书副本、《银川仲裁委员会仲裁规则》、《银川仲裁委员会仲裁员名册》。请你自本公告发布之日起30日内到银川市市民大厅A区5层5号窗口领取,逾期即视为送达,公告期满后十五日内选定仲裁员,逾期将由本会主任指定;公告期满后十五日内提交答辩书、证据材料。请在仲裁庭组成后五日内到本会领取庭庭通知。仲裁庭将于答辩期满后十五日(遇节假日顺延)上午9:00在银川市市民大厅D区2楼第一仲裁庭开庭审理,逾期则依法裁决。届时未到庭,仲裁庭将依法缺席裁决。
银川仲裁委员会

宁夏泰和芳纶纤维有限责任公司1.2万吨/年防护用对位芳纶项目(重新报批)环境影响评价征求意见稿公示
依据《环境影响评价公众参与办法》,将“宁夏泰和芳纶纤维有限责任公司1.2万吨/年防护用对位芳纶项目(重新报批)环境影响评价报告书”征求意见稿公示如下:
一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅全文链接:https://pan.baidu.com/s/1MgSi2n1N0vSgjkZpncNcw 提取码:88tc
纸质报告查阅:宁夏泰和芳纶纤维有限责任公司
二、征求意见稿的公众范围:项目区周边居民、企事业单位及相关单位
三、公众意见表网络链接: http://www.mshhky.com/news/html/21049.html
四、公众意见表提出方式及途径:下载并填写公众意见表发送至1621194551@qq.com
五、公众提出意见的起止时间:自本公告发布之日起10个工作日

平罗县滨河碳化硅制品有限公司碳化硅生产原料资源化提升改造项目环境影响评价报告书征求意见稿公示
依据《环境影响评价公众参与办法》将“平罗县滨河碳化硅制品有限公司碳化硅生产原料资源化提升改造项目环境影响评价报告书”征求意见稿公示如下:
一、征求意见稿查阅方式与途径: 链接: https://pan.baidu.com/s/1SQ0oU8KkEn3CFQsLONt3Yw, 提取码: ks21
二、征求意见稿的公众范围: 项目环境影响评价范围内的居民、单位职工及团体、组织和管理部门。
三、公众意见表的网络链接: http://www.mec.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html。
四、公众提出意见的方式和途径: 可以通过下载并填写公众意见表发送至建设单位, 邮箱: 709400998@qq.com。
五、公众提出意见的起止时间: 本公告发布之日起10个工作日。

宁夏回族自治区烟草公司银川市公司废旧卷烟包装物(卷烟纸箱)竞价销售公告
我公司拟长期出售卷烟包装纸箱,规格如下:
一、大纸箱(长458mm*宽242mm*高568mm)
二、小纸箱(长530mm*宽288mm*高293mm)
三、不规则形状纸箱(除上述规格以外的)
现对外公开竞价销售,凡有意竞买者请于2025年4月16日前报名登记。
联系人:沈先生 联系电话:0951-8778136
地址:银川市永宁县望通路快速通道交叉口烟草物流配送中心
2025年4月9日

遗失声明

●宁夏荣杞堂枸杞开发有限公司遗失宁夏大世界房地产开发有限公司A座25楼2503-2室履约保证金收据,金额:10823元,现声明作废。
●宁夏润润科技有限公司(统一社会信用代码:91640100MA76GX4C90)遗失公章一枚,声明作废。

●唐煜坤遗失身份证,身份证号:6401021993****121X,特此声明。
●刘明杰遗失盈北家园B4-1-901房屋押金收据,金额:3000元,票号:0899867,特此声明。
●宁夏国消建设工程有限公司遗失营业执照正

副本,统一社会信用代码:91640100MA76LCMD9H,特此声明。
●宁夏风云建设工程有限公司遗失停车场租赁押金收据一张,票号:9407133,金额:2000元,特此声明。

