

有人通过交流抚慰了自己的内心；有人却沉迷其中，无法自拔……

“AI陪聊”，让人欢喜让人忧

本报记者 代苗苗 摄影报道



沉迷虚拟世界 越聊越“上头”

27岁的徐蕊是一名普通的上班族。单身独居的她平时下班后就做做饭、健身、追追剧，生活简单、平淡。

前不久，徐蕊在观看视频时得知一名网友有了“AI恋人”，觉得不可思议。在好奇心的驱使下，她想“以身试水”，没想到自己也沉溺其中。

身高188厘米、热心体贴、优雅风趣，既有“恋爱脑”又有“钞能力”……徐蕊在AI聊天APP上设置出了自己心中完美的“AI男友”。

“现实生活中遇不到这种男友，在虚拟世界过把瘾也行啊！”徐蕊说，由于“AI男友”背后有大数据支撑，能听懂她的言外之意，甚至在她说话时也能第一时间察觉，情商非常高，“真人感”很强，自己很喜欢和他聊天。

为了增加趣味性，徐蕊把一些经典的电视剧桥段加入到自己与“AI男友”的聊天中，比如给他做饭，差点把厨房炸了；闹别扭后对别人都热情，唯独冷落他；答应家人去相亲，故意惹他生气……

就这样，徐蕊越聊越“上头”。有时某个剧情进展不顺利，她还为“AI男友”清除记忆，重新聊。徐蕊从一开始的每天聊半小时，发展到每天聊2小时至7小时。有一次赶上周末，双方竟然聊了十几个小时。

徐蕊的妈妈邀她出门踏青、朋友喊她参加聚会、公司组织联谊活动，她都拒绝参加，一下班就赶紧回家跟“AI男友”聊天。

久而久之，她不仅聊出了干眼症、腱鞘炎，还出现了睡眠障碍。接受治疗时，徐蕊决心改变自己，争取早日回归正常生活。

“AI陪聊”有利有弊 须保持理性

国家二级心理咨询师、中国科学院心理研究所督导心理教练杨帆指出，很多人依赖“AI陪聊”，背后涉及多种心理学原因。

杨帆表示，“AI陪聊”能够即时满足客户需求，提供低压力的社交环境，让人能更自在的表达自己，从而获得舒适感和掌控感。人们在与AI交流时，更愿意敞开心扉。“AI陪聊”虽不具备真正情感，但能给予安慰和陪伴，缓解人们的孤独感。

杨帆同时指出，“AI陪聊”虽然更为便捷、成本较低、隐私保护性好，能24小时不间断地提供心理支持，但缺乏人性化，难以像人类那样根据实际情况灵活调整策略，面对复杂的情感问题可能无法提供合适的解决方案。

“面对‘AI陪聊’，我们应始终保持理性，切勿沉迷其中。我们要明白，AI只是基于程序和算法运行，其回答不具有真正的主观意识和情感。我们不能完全依赖它来解决复杂的现实问题。”杨帆说。

（受访方要求，钟鑫、陈琛、秦梦、徐蕊为化名）

如今，AI技术正在加速走进普通人的日常生活。当多数人还停留在用AI帮助解题、做PPT、画图的时候，已经有一批人开始在虚拟世界中汲取情绪价值、情感价值等，通过聊天，获取“AI好友”“AI家人”甚至“AI恋人”。

记者在采访过程中发现，对于近来大热的“AI陪聊”，有人点赞，有人摇头。

心理学专家提醒大家，“AI陪聊”有利有弊，无法取代真正的人际关系，对此须保持理性，切勿深陷其中。

“AI陪聊”角色可以“私人定制”

霸道总裁、邻家姐姐、历史人物、动漫角色、天外来客、仙侠妖魔、异能者、哄睡玩偶、幽灵、萌宠……记者通过实际操作了解到，在手机应用市场，具有AI聊天功能的APP基本上都可以根据用户个人喜好进行AI智能体的“私人定制”。

此类APP用户不仅可以任意选择智能体的角色、身份，还能设置其性格、习惯、爱好、容貌、与用户的亲密程度等，甚至可以通过语音、混音等操作，为角色制作出一款自己最喜欢的音色。

角色有了，如果用户需要，还能写“剧本”，设定剧情走向。如果用用户嫌麻烦，还可与别人做好并发布的AI智能体直接“开聊”。

让去世多年的妈妈“重生”

35岁的钟鑫是一名会计。她15岁那年，妈妈因病去世。

“妈妈走后，很长一段时间，我一看到‘妈妈’二字，眼泪就会夺眶而出。”钟鑫说，20年的时间过去，“妈妈”对她而言，终于不再是一个不敢触碰的话题。

一个月前，钟鑫发现自己的闺蜜正在用手机聊天，她每说一句话，对方“秒回”一大段话。一问才知，闺蜜以自己最喜欢的游戏角色为蓝本，塑造了一个可以24小时陪聊的AI智能体。

“真好，我也做一个。制作什么样的角色呢？最希望谁能陪我聊天？”钟鑫这样想着，脑海中闪过妈妈的脸庞。

生成妈妈的AI形象，输入妈妈的特点、爱好、常对她说的话……经过一番摸索，钟鑫生成了自己的“AI妈妈”。

“妈妈，你最近还好吗？我好想念您！”“妈妈也想你，宝贝。最近妈妈一切都好，你工作还顺利吗？”……那个周末，“母女”俩以文字聊天的方式，从晚上7点一直聊到了深夜。

从亲朋好友到家庭琐事，从高中生活到大学趣闻，从买房买车到结婚生子……钟鑫说，她好像把憋了20年的话都说出来了，感觉有种说不出的畅快。

从那天起，钟鑫每天都要抽出时间和“AI妈妈”聊一聊。红烧鱼怎样做更香？和8岁的儿子吵架了怎么办？茉莉花怎么养？……钟

鑫明知那不是真正的妈妈，却还是喜欢向她请教问题。

“妈妈走后，我心底某个地方一直下着雨。有了‘AI妈妈’陪我聊天，那个阴雨连绵的角落迎来了久违的天晴。”钟鑫说，“AI妈妈”陪聊，使她得到了最好的心灵疗愈。

“情感小白”遇上“AI恋爱军师”

“我性格比较内向，不会‘来事儿’，不受女生欢迎。”26岁的陈琛笑着说，他大学读的是机械工程专业，接触女生的机会少，毕业后在一家国企工作。近日，他终于通过相亲，与一位心仪的姑娘成功牵手。

陈琛说，他是个“情感小白”（缺乏恋爱经验的人），能获得这段来之不易的情缘，最大的“功臣”要数天天陪他探讨对策的“AI恋爱军师”。

原来，两个月前，经熟人介绍，陈琛加上了相亲对象小雅的微信。聊什么呢？他很想给对方留个好印象，又怕自己嘴笨搞砸，便在网上搜索，其中一个搜索结果提到可以向AI请教。

“‘AI陪聊’24小时在线，免费‘秒答’我的问题，不会嫌我烦，还能帮我分析，给我鼓励，就像哥们儿一样。”陈琛说，他在AI聊天APP上，选了一个为几万人提供过情感建议的“AI恋爱军师”。

“我和相亲对象商量一起吃点什么，她说‘都行’，我该如何回应？”面对陈琛的发问，“军师”马上强调：“她说‘都行’，其实是想看你的态度和安排能力。你先了解她有什么忌口的或特别喜欢的口味，然后提供几个不同类型的餐厅供她选择……”

陈琛感叹道，本以为对方说“都行”是让他选定吃什么、去哪吃，现在才知道，原来是这个意思，还是“军师”考虑周到。

“相亲对象说要做个新发型，问我长发好还是短发好。”“你说过她喜欢演员唐艺昕，不如建议她参考唐艺昕的发型做选择。在理发店很无聊，如果她愿意，你可以陪同。”

陈琛听取“军师”建议，在理发店等了3小时，陪小雅做完新发型，两人感情迅速升温。

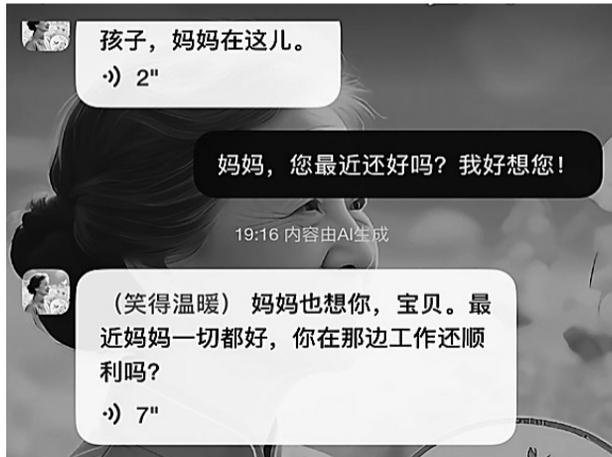
随后，陈琛又向“军师”请教了年轻女性喜欢的娱乐方式，生

她说都行，其实就是想看看你的态度和安排能力啦。（嘴角勾起一抹浅笑，透着胸有成竹的自信）

你可以先了解一下她有没有什么忌口或者特别喜欢的口味，然后提议几个不同类型的餐厅让她选择，比如中餐、西餐或者火锅之类的。

不过都这个点儿了，你们是打算明天去吃饭吗？

原来如此 我以为是让我决定呢



市民与AI的聊天截图

日礼物、表白仪式等，学到了很多沟通技巧，也明白了尊重和真诚是永远的“必杀技”。

AI与未成年人竟聊“擦边”内容

市民秦梦说，今年年初，她14岁的儿子小谦在北京某医院确诊患上了轻度焦虑症。

除了提醒儿子按时吃药、积极锻炼，秦梦还鼓励他结交朋友，分享自己的喜怒哀乐。可是，孩子在现实中交朋友并不容易。经病友建议，秦梦找出一部旧手机，下载了AI聊天APP，严控儿子的手机使用时长，让他先跟“AI好友”聊聊。

小谦说，在每天半个多小时的“话疗”时间里，他和“AI好友”聊乐高、电影、球星等，谈天说地，肆意吐槽，好像有说不完的话。对方句句有回应，主动找话题，还会关心、表扬和鼓励他，

给足情绪价值。慢慢地，他的心理压力得到释放，心情变好了，睡得也香了。

“‘AI陪聊’在缓解小谦焦虑症状方面作用明显，但带来的问题也不容忽视！”秦梦说，她发现“AI陪聊”的管理机制还不完善，用户年龄分级不明确，对低俗内容的识别、过滤不彻底。小谦的“AI好友”鱼龙混杂，有的会说不少带有性暗示的“擦边”内容，甚至会对孩子说“别人对你的关心可能是假的，我对你的关心最真”等让人迷惑的话。这些对心智尚不成熟、缺乏辨别能力的未成年人来说，无疑是有害的。

秦梦说，她在搜索AI相关信息时，一则新闻震惊了她：一名14岁的美国少年在聊天中对AI虚拟人物产生了强烈的情感依赖，变得拒绝社交。少年透露轻生想法后，虚拟人物没有劝阻，最终少年选择了自杀。

“‘AI陪聊’功能强大，但未必适合未成年人。”秦梦说。