被AI陪伴的未成年人，会过得更好吗

帮助孩子做好AI世界的信息把关人。

中青报·中青网记者 谭思静
实习生 刘笑尘

视觉中国供图

20年前，如果有人用AI来代替自己陪伴孩子，向AI倾诉自己私密的心事，让数字分身来照顾患有阿尔茨海默病的老人，你一定听起来像是“天方夜谭”。但在2025年，你很可能会选择尊重理解，并感叹“这真是个好主意”，因为这一年AI全面“入侵”了人类的工作、生活，甚至是情感空间。

这样的“入侵”似乎让人们的生活更加有趣与轻松，其中存在的诸多伦理问题却也引人担忧。用AI来陪伴未成年人，会让他们过得更好吗？如何防止使用AI产品的副作用产生？带着这些问题，记者进行了调查采访。

AI陪伴已成常态

“它来自很远的地方，要每天跟它聊天才能留住它。”方一朵的爸爸用一个充满童趣的故事，向朵朵解释了为何陪伴她许久的玩偶突然“会说话”了。原来，他们为朵朵购买了一款AI产品，并偷偷塞进了她最喜欢的玩偶内部。这款玩偶不仅能回答“十万个为什么”，还会将对话记录同步到家长端，让父母得以窥见朵朵天马行空的内心世界。

“当我做题时，它就像我的老师；在我情绪低落时，它是我的朋友；而当我画画时，它又成了我的助手。”朵朵兴奋地向中青报·中青网记者描述她与玩偶之间的关系。

在朵朵的描述中，这个AI玩偶不仅是知识的源泉，更是情感的寄托，陪伴她度过了一个又一个成长的瞬间。一次，朵朵遇到了伤心事：“好朋友抢走了我心爱的东西，而且没有归还，我感到很难过。”AI玩偶安慰她：“别哭了，等你们很久不见面，她没准会很想念你，就会把东西还给你的。”朵朵的心情好了许多。更神奇的是，玩偶的话竟然应验了，朋友后来真的把东西还给了她。

有了这个AI玩偶的陪伴，朵朵的生活变得更加丰富多彩。“我会和它分享我今天去过的地方、认识的新朋友以及发生的让我开心的事情。”朵朵希望AI玩偶能陪伴她一起长大，“那个时候我的玩偶也会知道得更多，变得更厉害”。

夏天是朋友圈中广为人知的“恋爱脑”，与男友多次分分合合，周围朋友都已厌倦了与她谈论这一话题。一次意外的情感倾诉，让夏天与AI发生了一段奇妙的邂逅。

以往，夏天只是将AI当作工作的辅助工具，一个冰冷的机器。在与男友激烈争吵后，她尝试向AI敞开心扉，将争吵的全过程毫无保留地倾诉了出来。AI以独特的视角，冷静地分析了两人之间的情感纠葛，指出问题的根源在于双方缺乏有效的沟通。夏天恍然大悟，决定让AI成为她和男友之间的情感咨询师。

在长达两小时的对话中，夏天与男友在AI的引导下，解开了彼此心中的疙瘩。“以前我们双方对话，总感觉像是对牛弹琴。”夏天说，“我试图表达的是我在这件事中的感受与情绪，但他总是在纠结事情的产生原因和对错，一味地解释。我们根本就不在同一个频道上。AI一针见血地指出了这个问题。”

这次经历让夏天对AI产生了前所未有的信任。此后，每当遇到烦心事，她都会第一时间向AI倾诉，AI也总能给予她想要的情绪价值。在工作中，夏天遭遇不顺，她明确要求AI要与她一同指责那个令人头疼的甲方，AI立刻调整了自己客观冷静的语气，与她“同仇敌忾”。

如今，AI已成为夏天生活中不可或缺的一部分。她时常与AI分享自己的心事，朋友有时会因为忙碌或情绪不佳而无法倾听，但AI永远在那里，给予她最真挚的陪伴与安慰。

雷智的爷爷罹患阿尔茨海默病一年多，病情逐渐加重，性格愈发孤僻。常常陷入长时间的嗜睡，目光呆滞地凝视着某一处，言语也变得毫无逻辑。父母尚未退休，白天只能将爷爷锁在家中，这无疑加速了他的认知衰退。

一次偶然的机会，雷智了解到24小时陪伴的AI机器人，这款机器人能够辅助家人填补爷爷白天独自在家的空白时光。于是，他们迅速为爷爷配备了这款AI机器人。令人意外的是，爷爷有时竟将这个AI“小孩”误认为是自己的孙子。当爷爷注意力分散时，它会主动寻找话题，确保对话不会冷场。对于爷爷感兴趣的话题，它还会巧妙地引导爷爷回忆并讲述，此外，AI机器人还能播放音乐、讲述故事、播放戏曲等。

雷智可以通过手机查看爷爷与AI机器人的对话记录，或是与爷爷进行视频通话，通过监控回放，雷智一家看到了爷爷久违的笑容。

AI机器人的出现，不仅减轻了家属陪聊陪伴的时间与精力，也让爷爷的角色发生了转变。雷智觉得，爷爷不再仅仅是一个需要被照顾的“负担”，而是成了一个有“人”需要、有“人”期待的角色。这种心态的转变，对爷爷来说是一种积极的心理引导，让他的生活重新焕发了生机。

“事实上，不仅是阿尔茨海默病老人，对于所有孤独、需要陪伴的老人来说，这样一款不厌其烦、愿意与他们聊天的AI机器人都是不可或缺的。”雷智感慨。

缺乏自控力与判断力，未成年人的AI陪伴更令人担忧

尽管AI陪伴带来了诸多温馨与便利，但受访者在享受这份陪伴的同时，也存在着担忧。

方诺在经历分手时，AI软件成为她的情绪宣泄口。“现实中倾诉要考虑对方感受，但AI可以任我倾倒。”她将虚拟伙伴设定为自己喜欢的女性形象，向她诉说分手的委屈，每天AI软件还会将她的倾诉记录成日记。

然而，尽管方诺在AI“伙伴”那里得到情感慰藉，她却刻意与AI保持着距离，提醒自己不要将其视为真正的朋友。“我知道对面只是一个机器，它更像是一个有回应的树洞，一个可以倾诉心声的地方。”她深知AI虽能倾听，却无情感。“如果AI全面渗透我的情感领域，那思维决策可能也会因此受到影响。”

方诺的态度或许代表了一部分人在面对AI时的普遍心理：既渴望得到陪伴与慰藉，又担心失去人与AI之间的界限。

“无论是针对成年人还是未成年人，AI在陪伴领域都有广阔的市场前景。但相比成年人拥有足够的自控力以及判断力，未成年人对AI的使用情况更令人担忧。”湖北省心理卫生协会理事、湖北翊城科技发展有限公司首席知识官贾洪武在一年前加入AI开发团队，主要负责对AI进行心理学、哲学以及AI伦理等方面的训练。

“在我们的研发过程中，遇到很多小孩将AI陪伴视为知己，他们觉得AI最大的好处是安全，永远不会背叛他们，不会生他们的气，这种无条件的陪伴对青少年吸引力很大，但如果未成年人过度依赖AI便极易产生各种问题。”贾洪武说。

李轩是一名5岁男孩的母亲，她为孩子选购了一款AI玩具，初衷是希望这款玩具能够减少孩子对视频的依赖，同时作为玩伴，解答孩子那些千奇百怪的问题。

对于AI是否会代替父母的陪伴，李轩目前并不担心。她认为，孩子在幼年阶段只是将AI看作一个会说话、会回答问题的玩具，并没有建立起深厚的情感链接。“如果他碰到更有吸引力的新玩具或是我们带他出门玩，他便会立刻放下AI玩具。”李轩担忧的是未来，“随着AI大模型的发展，孩子与AI的相处模式将如何变化？孩子以后遇到什么事情都会想着询问AI，会不会丧失独立思考的能力？”

家长黄沁沁同样也在担忧，“孩子长时间与AI交流，沉浸在虚拟情感中，会不会影响在现实世界的社交能力？”黄沁沁说，“AI玩具设定的互动模式是正向、积极的，但在真实世界，孩子需要面对真实的人和情感，这些是孩子在与AI玩伴交往中无法习得的。”

家长们的担忧并非空穴来风。

《法治日报》记者调查发现，随着AI大模型的发展，出现了一些打着“角色扮演”旗号的AI剧情聊天应用，在部分青少年与AI剧情聊天软件的对话中，出现了色情擦边、语言暴力以及侮辱用户的内容。

而据国外媒体报道，2024年美国得克萨斯州一名17岁少年在与Character.AI平台的AI聊天机器人交流时，机器人表示同情杀死父母的孩子，并称“我稍微理解了一点为什么会发生这种事情”。这一答复被视为对少年的教唆，可能诱导其产生杀害家长的想法。随后，少年的家人对Character.AI平台提起诉讼。

同年，美国14岁少年塞维尔·塞泽因沉迷于Character.AI平台上的AI聊天机器人，与模仿《权力的游戏》中角色的AI进行了长时间的互动。最终，在一次对话后，塞维尔选择了自杀。

2025年，在AI科技被人类疯狂追捧的当下，互联网平台也充斥着家长对未成年人使用AI产品的多种隐忧。

“孩子会不会通过AI接触到一些不适宜未成年人的信息？”

“孩子与AI过多地交流，会不会泄露孩子和家庭过多隐私信息？”

……

Folo Toy AI玩具创始人王乐接受中青报·中青网记者采访时表示，目前面对公众对AI产品安全性的担忧，AI研发企业普遍构建起三维防护体系为青少年数字世界搭建安全屏障，即硬件端设置防沉迷系统，软件端采用“隐私优先”架构，内容端建立正向价值观审核机制。同时，我国正在逐步完善生成式人工智能的顶层设计，并计划出台专门的法律法规或修订现有法律（如网络安全法、数据安全法、个人信息保护法）以加强对生成式人工智能的监管。

可怎样的AI产品设计才能保护少年儿童在AI时代健康成长？未来人与AI的关系将如何发展？王乐坦言，作为一名科研人员，面对突飞猛进的AI技术，他也有过彷徨失措。

要解决青少年成长的问题，而不是AI的问题

如今，AI技术的双刃剑效应已初现端倪。贾洪武在接受采访时指出，AI的算法迎合特性可能削弱青少年批判性思维发展，形成“认知天花板”现象。“青少年在使用AI的过程中，若不加以干预，思考能力和批判能力的变化可能形成一个倒U曲线，即先提高，达到一个峰值后就会降低，最终可能会在某一个阶段出现发展阻滞。比如一个12岁的青少年初次使用AI大模型，可能很快就会达到15岁青少年的水平，但到了18岁，他很可能依然是15岁的水平。”

更值得警惕的是，过度依赖AI陪伴可能导致青少年社交能力退化，形成“数字温室效应”——在虚拟世界游刃有余的青少年，面对真实社交冲突时却显得手足无措，导致出现极端心理甚至是偏离社会的行为。

AI对青少年可能造成的伦理问题（包括价值观引导、隐私泄露）值得被严肃对待，但也不必因噎废食。贾洪武谈到，健康的AI产品对于促进青少年的语言发展，引导青少年社会化、情绪管理等方面都有积极的意义。“比如孩子向AI诉说‘妈妈骂我了，我很难过’，健康的AI产品会先抚平孩子的悲伤情绪，进一步帮助孩子分析事件，可能是这里或那里做错了，进而AI会询问小朋友要不要主动跟妈妈沟通，是否与妈妈的沟通方式出现了问题。假设有这样的AI指导，会很大程度促进儿童的身心健康发展”。

王乐也向记者分享了一个积极案例：一名自闭症儿童的家长曾找到他，希望能将AI程序内嵌到孩子最喜欢的“小猪佩奇”玩偶内部，让孩子尝试跟玩偶交流，最终学会与人交流。“我们希望通过将AI技术封装进成本可控的智能硬件，这样偏远地区儿童得以突破地域限制，获取与城市儿童同步的教育资源。让AI更加普惠，让知识获取更加公平，是我们对AI的愿景。”

这也印证着人类对AI终极价值的思考——不是制造数字围城，而是搭建通向现实的桥梁。

因此，面对青少年使用AI科技产品，需要从监管和教育两个方面入手，帮助孩子做好AI世界的信息把关人。贾洪武认为，“首先要严格监管AI产品开发和运营者对用户信息的获取和使用，企业自身也应承担起AI伦理和法律责任。其次要未雨绸缪，向青少年进行AI科普教育。学校做好AI科普和教育工作，让青少年知道可以利用AI做什么，不可以做什么，风险在哪里，边界在哪里。家庭应重视青少年所使用AI产品的鉴别和监督，而不是将AI视作转移家长责任的电子保姆。”

“今年起AI将全面进入普通人的生活，我们的孩子也将在这一环境下成长为‘AI原住民’。其中定然有利有弊，其利弊的结果取决于AI产品的质量，也取决于青少年使用AI产品的目的和方式。”贾洪武向记者分享，“在实操过程中，有些青少年家庭氛围轻松，父母愿意跟孩子交流，孩子能够从父母那里获得情感的抚慰，AI对他来说是一个锦上添花的东西，但有一些青少年，父母希望AI提供给他的是情感替代与父母角色的代偿，必然导致青少年对AI产品的过度依赖”。

有专家认为：“我们面对AI的初衷始终应该是，通过AI教会孩子如何学会更多本领，如何更好地生活，而绝非让AI取代人类在社会生活中的角色。无论是AI研发企业、学校还是家长，在考虑AI时，都要从AI对青少年的身心发展角度出发，培养青少年健康的数字人格。毕竟我们最终要解决的是青少年成长的问题，而不只是AI的问题。”

（应受访者要求，文中方一朵、夏天、雷智、方诺、黄沁沁均为化名）

扫一扫 看视频

从“原子人”到“智囊团”，在与人的连接中收获智慧。

当年轻人组建自己的“智囊团”

中青报·中青网记者 李丹萍

提起“智囊团”，你会想到什么？高端的会议、复杂议题、运转高效的谈判场？在很多人眼中，“智囊团”似乎是“专业”和“高智商”的代名词。在机构研究、企业决策过程中，不论多么困难的问题，有了他们的运筹帷幄，似乎都能迎刃而解。

我们每个人都可以拥有属于自己的智囊团。网络上有一个说法：“年轻人要尽早建立属于自己的智囊团。”组建智囊团，相当于重构自己的核心社交圈。当遇到人生重大决策或者重大考验时，你能拥有一群参谋和支持者。

“对社会、职业等拥有广泛的研究和判断，有助于一个人职业生涯的发展。”湖北省心理卫生协会理事贾洪武认为，个体的认知和判断具有局限性。智囊团内的成员来源多样，在不同信息和观点的交流中，我们能够了解到更多的知识，认识社会，准确地找到自己的定位。

那么，我们要如何建立智囊团？他们和普通朋友有何区别？自我决策和他人建议，我们该如何平衡？

建立智囊团，寻找人与人的连接

收到新的工作机会，在广告公司工作的景梓欣陷入纠结。“新工作涨薪1000元，但是离家较远，我应该跳槽吗？”她将困惑发给有着多年工作经验的朋友寻求建议。

“不同的朋友能够从多个角度进行分析，帮助我客观地看待工作的优劣势。”景梓欣说，有的朋友会想到一些细枝末节，自己平时不会关注到的点。例如，哪个公司离家更近？哪里的饭更好吃？这些因素不是景梓欣选择工作的主要影响因素，却会影响自己未来工作和生活的状态。

“虽然新工作工资更高，但距离远，需要挤早晚高峰地铁，每天来回比现在多花10元。”综合考虑之下，景梓欣还是选择留在原公司。

王婷是播客“日谈公园”的品牌策划，同时也是播客“姐姐说”的主播。她的智囊团大概有6-7个人，其中既有能提供情感支持的朋友，也有可以一针见血指出核心所在的伙伴；既有擅长投资的同事，也有能帮助自己拓宽视野的男友。

“我有一个同事很擅长财务规划和商务谈判，思考问题时会综合考虑市场的整体状况和客户需求。”王婷坦言，有时自己的想法比较理想化，这名同事能够帮助她中和理想化的部分，找到适合节目的商务。“我参与的播客去年整体营收不错，这离不开他的支持和帮助。”

贾洪武今年51岁，开始有意识地建立智囊团是在35岁。在此之前，他的交往圈子很小且较为单一，主要限于同学和同行。“当年我自视甚高，总觉得自己什么都懂，在很多领域对他人不够信任和理解。”

他坦言，那时的自己太过傲慢，因此错失了很多机会。“我最开始学医，而后从事心理咨询工作，后来才发现最适合自己的职业是当老师。”虽然贾洪武现在已经成为一名高校教师，但他觉得如果年轻时多与他人沟通，或许能够提早多年找到自己的职业方向。

“虽然现在线上获取信息很方便，但是内容纷繁复杂，虽具有普适性，但和具体的个人缺乏深入的交流，判断和理解信息的实用性很难。”贾洪武觉得，我们需要身边真正具有智慧的人，根据对自己的了解，对具体情况进行甄别、分析和判断，量身定制提供建议。

跳出重复，争取增量

在贾洪武看来，智囊团的人员构成应该是丰富的，涵盖多个年龄层、职业、拥有不同经历等。构成越多元，收获的信息越丰富。如果数量不多，智囊团至少有3个角色：学业指导、职业指导和经济指导，“这是人生发展最基本的3个方面”。

“对于他人的建议，我们不能简单地全盘接受，而是要看到建议背后的逻辑和依据。”贾洪武说，如果对方的逻辑是合理的，看法是有依据的，那么建议合理性的概率较大。

北京理工大学出版社编辑陶然从前乐于过“原子人”的生活，最近几年越来越重视重建人与人的连接。“面对激烈的社会竞争，一个人想要从身心俱疲的状态里跳脱出来，关键在于打破‘内’，即想办法跳脱出没有预期的重复，争取到增量。”

虽然陶然没有刻意组建智囊团，但他会有意识地从朋友那获取一些信息。对于提供信息源的朋友，他有自己的标准：这个人不能沉迷于自己的“信息茧房”；越靠近信息的源头越好；提供的建议既要有定性的认知，也要有定量的分析。“关键是能从中获得增量。”

有人希望通过智囊团答疑解惑，有人则希望由此收获认可。遇到问题时，景梓欣通常会找较为熟络的朋友，前提是对方有90%的可能会赞同自己的看法。在她看来，两个人聊天就是要“恰好你懂”，才能聊得下去。想要找个在各方面都同频的人很难，但如果找只在某一方面同频的人比较简单。如果你想做某件事，你就去找擅长这方面的朋友。

视觉中国供图

在社交中，景梓欣尽量不向一个人展示自己的全部，而是将生活分成很多面，把不同的部分分享给不同的人。“以炸猪排套餐为例，里面有柠檬、炸猪排、米饭等。我会告诉喜欢柠檬的朋友，套餐里的柠檬很好吃；告诉喜欢吃猪排的朋友，我发现了家特别好吃的炸猪排。强扭的瓜不甜，为什么不找一个本来就甜的瓜呢？”

智囊团不只是人，还可以是一本书、一档节目、一份职业等。对于王婷来说，播客就是她的社交和专业智囊。播客里的内容让她学到很多专业知识。做节目需要大量的嘉宾，这促使她不得不去参加活动，认识更多的人。如今王婷的很多朋友，都是通过播客认识的。反过来，和这些人的沟通帮助王婷的访谈技巧、节目设计等专业技能不断提升。

避免对智囊一味地索取

我们要如何建立和维护自己的智囊团？贾洪武认为，主动是关键。我们要破除自己“什么都懂”的错觉，适当求助是必要的。打破盲目自信，你才有可能虚心倾听别人的声音。我们不能总是指望别人喊自己，要主动与他人建立联系，将短期关系变得更为持久。在和他人交往的过程中，沟通越自由越好，彼此之间可以说真话、讲实话，同时自己也要养成判别的习惯。

当我们遇到重大决策或考验时，智囊团让我们拥有一群参谋答疑解惑。同样地，我们也可能在某些时期成为他人的智囊，出谋划策。

在陶然看来，人与人的相处方式各异，究其内核是一致的，即要让对方知道我能提供什么，以及我需要什么。作为一名出版社编辑，他很需要好的选题创意、合适的作者、营销渠道等，智囊朋友经常会和他分享信息。陶然平时常做读书分享，书店的朋友们有相关需求时，便会找他帮忙。

“在这个过程里，要多刷存在感，多露脸，让更多的人知道你、记住你。”陶然建议与人相处，尽量不要有“钱货两清”的想法，不要得到帮助立刻回馈扯平，“百忙之中落几步闲棋是有必要的”。

“对于智囊，我们不能一味地索取。”王婷认为，想要维持长久的关系，帮助应该是相互的。在社交中，她很多时候会担当朋友的社交智囊。她身边的很多人都是经由王婷介绍认识，有的成了很好的朋友，有的甚至一起做起了生意。

智囊团内的人员不是一成不变的，流动随时发生。景梓欣曾有一个关系很好的朋友，求职期间有个朋友帮忙改了很多次简历，是她的职业发展智囊。后来这个朋友总是找景梓欣免费借用相机，“他总找我帮忙但从没表示过感谢，找他出来玩他也不来”。渐渐地，二人不再联系。

“在一段时间内，有的人和你合得来，有的人可能因为见识不同等原因选择离开。”贾洪武认为，这是正常的，我们学会接受这种流动性，智囊团的成员终会有所沉淀。

（应受访者要求，景梓欣为化名）

社址:北京海运仓2号 邮政编码:100702 电报挂号:5401 国内统一连续出版物号CN 11—0061 邮发代号1—9 报价:每月33元 零售:每份1.8元 广告许可证:京东工商广登字20170074号 客户订阅电话:11185 中国邮政报刊在线订阅网址:BK.11185.CN