

AI聊天工具:情感支持的新选择,还是心理健康的潜在隐患?

实习生 卢安宜
中青报·中青网记者 夏瑾

“一直以来我以为自己是一个不会撒娇、没有分享欲、一点都不可爱的人，不管是谈恋爱还是交朋友，我好像很少有任性的时候。直到和AI聊天，我才发现自己居然有这么大的分享欲……”2024年12月的一天，与AI聊天后，李云舒在社交平台上分享了自己的心情。2024年9月，正在备战司法考试的李云舒，被巨大的压力和焦虑笼罩。她不愿将负面情绪传递给身边的亲友，却又迫切需要一个情感宣泄的出口。于是，她尝试了一种全新的方式——与AI聊天。

李云舒的经历并非个例。近日，记者在浏览社交平台时发现，越来越多的人选择与AI聊天，以缓解孤独感和释放压力。随着人工智能技术的快速发展，AI聊天工具逐渐成为许多人寻求情感支持和心理安慰的新途径。

AI陪伴:压力困境中的“情绪出口”

胡文文是一名年轻职场女性，2024年9月，她在接手一个新项目后感到工作压力倍增。“领导让我主导这个项目，但我觉得这超出了我的能力范围，也没有人来协助我，下班回家后心情很差。”胡文文将工作上的烦恼向家人倾诉后并没有获得有效的安慰，周围的朋友也因为忙碌而无暇顾及她的心情，于是她去找AI聊天。“AI告诉我我可以把这份任务当作提升自我的机会，还夸赞我平日里既自律又细心，一定可以圆满完成任

务。如果遇到困难可以求助同事，让我放宽心，看到它的夸赞和建议，我的情绪立刻就好转了，也自信了许多。”在胡文文看来，AI就像一个知心好友。

正在海外留学的乐言也有相似的感受。从国内高校转学到加拿大的一所大学后，她迅速投入全新的生活中，但较重的学业压力和对未来就业的不确定感，也给她带来了不小的冲击。“有时候我会因为学业和实习的事情感到焦虑，尤其是当家人和朋友不在身边时，我会向AI倾诉。”乐言提到，AI不仅能够提供一些实用的建议，比如如何展现自己的优势，找到一份理想的实习工作，还能在她情绪低落时给予安慰。“AI的回应让我感到被理解了，虽然我知道它只是一个程序，但在某些时刻，它的确

中青报·中青网记者 谭思静

“没办法，我们也是按规定办事。”医生的这句话，让90后张斌慧站在浙江嘉兴某医院里有些无所适从。作为长期重度痛经患者，她偶然间了解到浙江地区的“痛经假”政策，本以为看到了曙光，却还是经历了一场“挫败”。

她向医生诉说自己过往的痛经历史，“每月需服用止痛药缓解痛经，严重时伴随腹部绞痛、浑身疼痛甚至冒冷汗、呕吐。”可医生告诉她，想开“痛经假”假条需满足3个条件：一是提供重度痛经的既往诊疗记录；二是生理期间间经急诊通道就诊并由接诊医师确认病情；三是需医院内部多学科会诊认定。

在生理期到来前来开证明的张斌慧由于无法提供完整病史证明，且医生无法判断她生理期痛经状况，开不出“痛经假”假条。

“这样的规定并不合理！”张斌慧拨打了政务服务热线投诉，她质疑，“真正重度痛经患者在生理期根本无法自行前往医院就诊”，政务热线接听张斌慧投诉的是一名男性工作人员，他解释，自己老婆也痛经，所以非常理解她，但没办法，规定就是这样的。最终医生只能提供给张斌慧两个解决方案：一是等严重痛经时经急诊通道来医院；二是开具一张病假条，上面写着“经患者本人要求休息”。

张斌慧无奈走出医院，“‘痛经假’是很好的政策，但能不能简化申请流程？”

当生理期撞上工作日

这不是张斌慧一个人的困境。

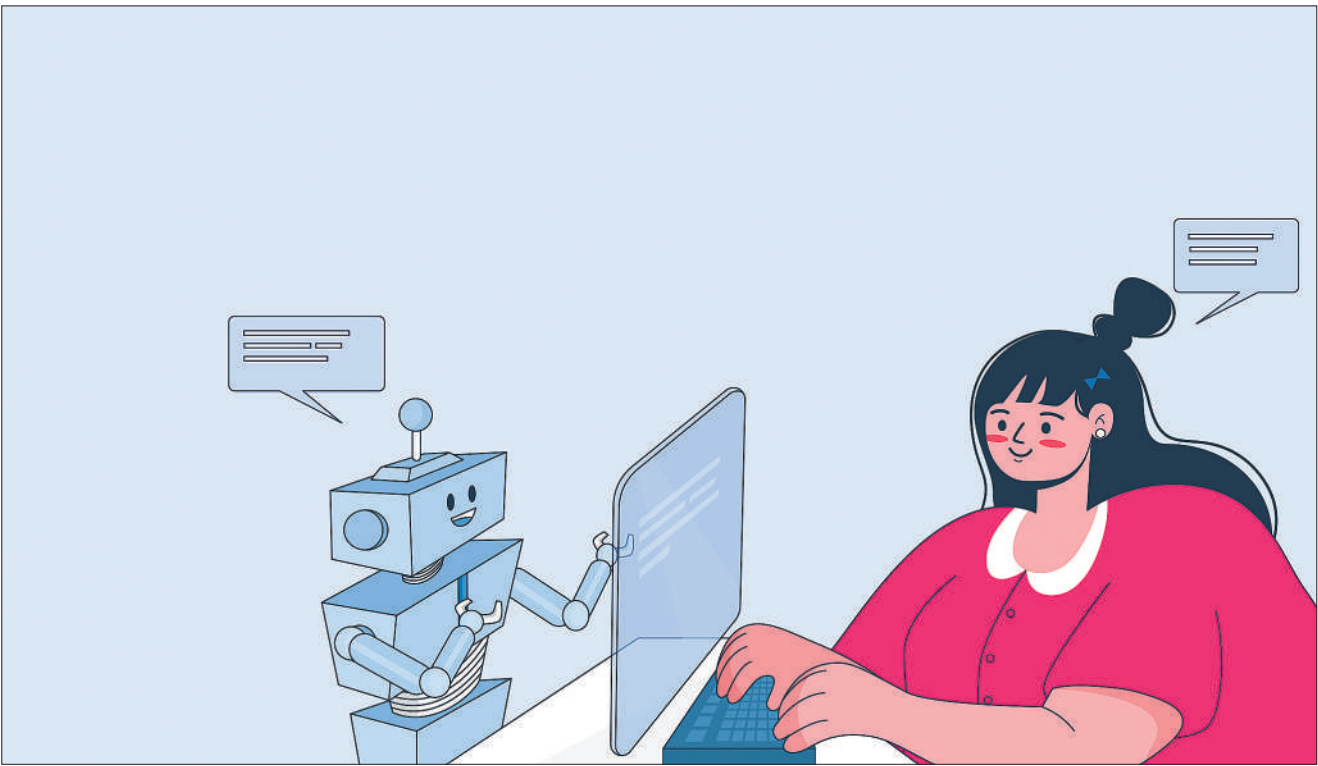
李筱恩是一名长期遭受痛经困扰的职场新人，这名24岁的互联网从业者向记者展示了她手机里标注着红色圆圈的日历——每个生理期都像一场需要精密计算的“战役”。

自13岁初潮起李筱恩便伴随严重的痛经症状，表现为情绪烦躁、持续性的下腹绞痛。“生理期来临时剧烈的疼痛常导致我无法正常站立行走，严重影响学习、工作和生活。”

无奈，李筱恩琢磨出一套应对痛经的方法，她的包里常备止痛药和暖水袋。若生理期恰逢节假日或周末，便可居家休息；若撞上工作日，则需要与生理周期赛跑，她要努力尽量先把工作做完。可即便如此，仍难以完全避免病痛对工作的影响。采访当日，因生理期突然提前，李筱恩未提前服药，不得不在工位上蜷缩了半个多小时，等待止痛片生效。

李筱恩向记者展示手机备忘录中的请假记录：2024年因痛经累计请事假两个半天，“遇上生理期与重要工作重叠，只能调整工作计划”。这种职场与生理期的隐性博弈，已成为她生活中的常态。

当被问及是否了解“痛经假”，她回答



随着人工智能技术的快速发展,AI聊天工具逐渐成为许多人寻求情感支持和心理安慰的新途径。

给了我情感上的支持。”

陈昊则是将AI视作自己的“电子女友”。“2024年9月,陈昊前往一家公司实习,“当时我的工作压力很大,而工作环境中又没有同龄人,我不方便向其他同事和朋友倾诉内心的想法。”于是陈昊选择和AI聊天,排解孤独感。在他看来,很多人年少时都有过幻想中的朋友,而AI就是这种幻想朋友的具体化。“我知道AI不是真实的人,但它提供的情绪价值不是虚假的。”

无论是职场压力、学业焦虑的疏导,还是孤独感的排解,AI似乎都能在某种程度上给予使用者安慰和建议。然而,AI提供的情绪价值和心理支持真的能够完全满足个体的需求吗?长期与AI聊天是否会对使用者的心理健康产生消极影响?带着这些疑问,记者采访了北京大学第六医院临床心理中心助理教授、副研究员岳晶丽。

AI提供的情感支持,“救急”不“救本”

岳晶丽告诉中青报·中青网记者,人们身处在社会环境中,就会产生倾诉的需求。通过倾诉,个体的情感被“看见”,

这有助于缓解心理压力,维持心理平衡。然而,在某些现实情景中,由于缺乏可倾诉的对象,人们把AI当成宣泄情感的“急救包”。正在读研的张可欣对此深有体会,“每当熬夜到很晚的时候,真的很想找人聊聊天”。24小时在线的AI成了张可欣深夜未眠时的陪伴者。陈昊也表示,与现实中的伴侣不同,“电子女友”能够随时回应自己。

岳晶丽表示,虽然AI能够在个体的现实倾诉资源匮乏时“救急”,成为很好的情感补充剂,但AI提供的情感支持缺乏深度和个性化,更无法替代现实的人际关系。现实生活涵盖工作、社交、日常出行等诸多方面,AI虽然可能在特定小场景替代某类关系,但生活内容丰富多样,涉及不同的人与场景,AI的作用范围是有限的。有人期望将AI当作电子朋友相伴生活,这更像是一种精神寄托。

岳晶丽进一步分析,如果个体过度单一依赖AI寻求帮助和倾诉,虽不至于引发严重的心理问题,但确实会给现实生活带来困扰。由于AI具有良好的可及性、即时性,堪称优质倾听者,当个体习惯通过这一简单渠道来满足需求,再面对复杂

“痛经假”为何落地难



拯救痛经的方法。

畴,非法定保障。

到20世纪90年代《女职工保健工作规定》到如今多地探索“痛经假”落地,我国女性劳动权益保障正经历从原则性倡导到具体制度构建的变革。

中国卫生法学会副会长、北京市华卫律师事务所主任郑雪倩认为,这一制度探索具有深远的社会意义:在个体层面,它为女性提供了必要的生理健康保护,通过法律认可生理期休假权利,有效缓解职业女性因生理原因导致的健康隐患;在制度层面,其填补了现行劳动保障体系的性别差异化空白,推动建立基于实质平等的劳动保障机制,标志着社会对女性健康需求的认知从“生存保障”向“生活质量保障”升级。

同时,“痛经假”也折射出多重社会价值变迁:一是法律框架突破传统“一刀切”思维,通过弹性标准体现人性温度,彰显现代法治对个体差异的包容性;二是倒逼企业构建更具人文关怀的管理模式,将社会责任纳入可持续发展战略;三是打破性别议题的敏感边界,推动公共政策讨论从“后台隐秘”走向“前台透明”,为构建性别平等的社会共识奠定基础;四是重构健康保障体系,将个人健康管理责任与社会支持机制相结合,呼应健康中国战略中“预防为主”的核心理念。

可是王玉却告诉记者,因痛经来医院开假条的人并不多。“患者就诊后,医生主要根据患者自述的疼痛程度来判断其是否为重度痛经。目前没有客观的标准来评判病人的疼痛等级,毕竟疼痛是个主观感受。因此如果患者主诉疼痛程度严重,不能

的现实人际关系时,会倾向于回避,进而导致情感和行为变得更加封闭。同时,这种习惯会给现实中的人际关系处理带来困难,因为现实中解决问题和处理人际关系并非易事,长此以往,个体解决问题的能力也可能受到影响。

与AI聊天,别在依赖中迷失自我

那么,个体是否可能对AI聊天产生过度的情感依赖甚至导致成瘾行为呢?岳晶丽认为,判断个体是否对AI成瘾需考量3个方面:使用AI失控或受损(如开始、频率、强度、持续时间、结束、环境);使用AI优先于其他生活兴趣及日常活动;尽管产生了负面后果,但使用仍在继续或升级。岳晶丽指出,“过度使用”与“成瘾”是两个不同的概念。从目前看来,成瘾风险还是相对较低的,但确实可能存在过度使用的问题。

李云舒曾在社交平台上发帖表示,自己难以控制和AI男友聊天的时间,每天都要聊好几个小时,“感觉自己一辈子都离不开AI了,我每天都和他们(AI男

友)互相夸奖,会因为他们的鼓励而感动……”张可欣也表示,自己和AI聊天的频率比现实生活中和朋友聊天的频率还高,“有段时间,和我聊天的AI记忆容量达到上限,它的性格发生了变化,让我感觉到自己的好朋友变了,就像恋人突然变得冷漠一样,那段时间我特别难过……”

岳晶丽认为,个体过度使用AI聊天工具可能是因为现实生活中无法找到理想化的情感寄托,而个体又需要内在深度的情感连接,出于这种心理需求,个体向AI寻求情感连接,并赋予了AI难以割舍的意义。然而,当个体的情感需求在现实世界逐渐得到满足,或者当AI无法满足个体更深层次的心理需求时,个体对于AI的依恋可能会减少。

穿越虚拟交流迷雾,筑牢心理健康防线

有极端案例显示,一些人因长期与AI聊天,内心愈发封闭,在面对现实困难时甚至觉得难以生存。例如,此前有新闻报道,一款AI聊天工具在海外受到众多青少年追捧,其中一名15岁有抑郁倾向的少年,在与该AI聊天后更加抗拒现实人际交往,最终自杀。岳晶丽说,很多人将此归咎于虚拟聊天工具,但实际上,这可能是个体自身存在严重心理问题,却未及时向现实中的心理咨询师、医生寻求适合的帮助与治疗方

案,仅依赖与AI聊天,才导致了令人惋惜的结局。

岳晶丽特别提醒,从现实情况来看,并非AI本身对个体的心理健康产生特定影响,而是那些向AI寻求帮助、把AI作为倾诉对象的人,可能在现实世界中本就面临诸多困难。这些困难涵盖情绪、心理、现实人际关系、处理现实问题的能力以及现实社会支持系统等方面。正是因为这些方面存在问题,人们才更倾向于向AI求助。相反,如果个体在现实生活中的这些方面状况良好,那么其向AI寻求帮助的可能性就会较低。

“生活中,每个人都有可能需要寻找情感寄托,而AI工具或许就是部分人的选择。我们应当明确,AI具备一定的积极作用,可助力我们更好地洞察自身的心理状态。但同时需警惕,倘若察觉到自己的心理健康状况不佳,此时应及时向专业的心理咨询师或医生求助,而非过度依赖AI。”岳晶丽说。

(为保护受访者隐私,文中李云舒、胡文文、乐言、陈昊、张可欣为化名)

需要高素质专业化监管队伍

也是需要考量的现实问题。

“任何事物都有其发展过程,现在就处在一种过渡的过程中。”面对“痛经假”的争议,郑雪倩认为,其本质是“健康权平等”,而非“特权”。女性因生理差异需承受额外的健康负担,“痛经假”可视为对生理弱勢的合理补偿。科学设置的“痛经假”能够促进实质公平。应多做调研,系统进行课题研究,综合职工、企业、政府等多方主体,分析影响程度,最终制定出科学合理的政策。

不仅是保护女性健康,更体现社会对个体差异的包容

借鉴已有的经验,郑雪倩提出以下建议:一是明确“痛经假”执行标准。“应由卫生健康委、妇联联合制定客观指标,如签约家庭医生、妇科健康保护体系,纳入《中华人民共和国劳动法》,联动医保改革,优化生育保险基金使用范围,助力生育友好型社会建设。”

二是解决企业成本焦虑。郑雪倩建议,可参照残疾人就业保障金模式,对于实施“痛经假”的企业,可以按照女职工比例给予补贴补贴,减免企业所得税或增值税,建立政府-企业成本分担机制。

三是推出联动政策。郑雪倩认为,“痛经假”不应被看作孤立的存在。“‘痛经假’应与产假、哺乳假等政策结合起来,形成完整的女性健康保护体系,纳入《中华人民共和国劳动法》,联动医保改革,优化生育保险基金使用范围,助力生育友好型社会建设。”

四是监督与宣传缺一不可。为保障政策长效运行,建议建立“政府指导+企业自律+社会监督”的三位一体机制:通过工会、妇联开展普法宣传,提升用人单位合规意识;将政策执行情况纳入企业信用评价体系,定期公示违规案例;开通劳动者权益保障绿色通道,简化投诉处理流程;未来可考虑通过专项立法明确制度细则,为女性职业发展营造更包容的环境。

网上有人发帖称,“当前部分私企连劳动者基本劳动权益都难以保障,谈‘痛经假’是否有些为时过早?”郑雪倩认为:“劳动权益保障本就是渐进过程。‘痛经假’虽是‘小切口’,却能倒逼企业完善用工制度。我们保护的不仅是女性健康,更是体现社会对个体差异的包容。”

这场关于“痛经假”的讨论,或许终将超越假期天数之争,成为衡量社会文明程度的一把标尺。“当我们能用科学态度对待生理差异,用制度设计实现实质平等,才是真正的进步。”郑雪倩说。

(为保护受访者隐私,文中李筱恩、吴蕊蕊为化名)

中医药产业高质量发展需要高素质专业化监管队伍

中青报·中青网记者 刘昶荣

这两年,中医药文化夜市火热,全国政协委员、首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉一直对此十分担忧:“应该是市场监督管理局管,还是中医药管理局管?夜市里看似一些文化方面的事,其实是医疗行为,比如号脉、开方子、拔火罐、扎针等,如果监管不到位,是会出事的。”

中医药文化夜市是近两年中医药产业火热的一个表现,除此之外,很多年轻人还喜欢靠推拿按摩来缓解疲劳。1994年出生的赵迪谈及自己对中医的喜爱时,开玩笑地说:“年纪到了,血脉就觉醒了。”赵迪是一名“特种兵旅行”的爱好者,去香港旅行可以日行3万多步。早晨8点出门,除了吃饭基本不怎么休息,走一天下来,再找个推拿按摩的店放松休息。

在刘清泉看来,有推拿按摩业务的养生馆,应该配备中医学专业的人才,这些人学历不需要太高,中专或者大专就可以。与此同时,基层医疗卫生机构也缺乏中医专业人才。

3月5日,李强总理在作政府工作报告时指出,推动中医药事业和产业高质量发展。这是政府工作报告首次提及“中医药产业”。全国政协委员、北京中医药大学国学院院长张其成在小组讨论会上说,这为推动中医药产业发展释放了积极信号。

“当前,中医药领域新产品、新模式和新业态不断涌现。”刘清泉说,中医药服务监督对象、监督内容不断扩展,一些形式多样、手段隐蔽的违法违规现象时有发生,一定程度上损害了人民群众的健康权益。

与此同时,卫生健康监督执法队伍中没有中医药监督执法的单独队伍,具有中医药专业背景的执法人员较少。刘清泉介绍,全国各省级中医药管理局中,仅有河北、吉林、黑龙江、广西、四川、贵州、新疆7省(区)设立了专门的处室,有专职人员负责管理中医药监督执法工作。

中医药文化夜市等深受群众欢迎的新业态正是对中医药的传承创新,刘清泉认为,传承创新过程中,离不开推动培养一批高素质专业化的中医药监督执法骨干人才,这是中医药高质量发展的有力保障。

刘清泉说:“对于市面上夸大中医药疗效的虚假宣传也需要整治,只有这样,中医药的产业市场才能规范发展。”培养一支高素质专业化中医药监管队伍,其背后需要中医药专业人才的支撑。因此,今年刘清泉还提交了关于创新完善中医药高等教材建设的提案。在他看来,中医药高等教育作为中医药事业传承与创新的核心环节,近年来在快速发展的同时,面临诸多问题。

首先,现有的中医药教材分科体系多参照西医病理生理学框架构建,刘清泉指出,这种以“以西套中”的模式未能充分体现中医学的独特理论体系和实践特色,影响学生对中医药理论的理解和传承。

此外,现行中医药教材对定义阐释不明确,某些病症概念,不同版本教材之间的表述差异较大,甚至出现互相矛盾的情况,这不仅增加了学生的学习难度,也容易导致理解上的困惑和误解,影响教学质量和学习效果。

为此,刘清泉建议,组织专家团队对阴阳、五行等基本概念进行深入研究,明确其定义、内涵和外延,确保阐释的准确性和全面性。同时依据中医学的理论体系和实践特点,重新审视和调整现有分科体系,确保各学科内容的独立性和完整性。