

# AI 全面嵌入生活,该如何与之共处?

专家:我们要成为 AI 的主人,而非让 AI 塑造我们的心智



如今这个时代, AI 成了人人绕不开的话题。无论是刷短视频、看新闻,还是公司开会写汇报材料、中小学生写作业、大学生写论文,甚至独居的年轻人找“聊天搭子”、家长寻找“带娃”神器, AI 都能成为首选。难怪人们会说:“现在 AI 真是太厉害了!”

在科技发达的现代, AI 不知不觉融入了我们生活的小细节。然而,在享受其带来的巨大便利时,也有越来越多的人开始注意到 AI 所伴生的隐性问题。对此,河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师李昕雨表示,要让我们成为 AI 的主人,而非让 AI 塑造我们的心智。



■ AI 浪潮改变着每个人的生活。赵铮 制图

□本报记者 李惺 赵晓华 实习生 陈昱廷

## AI 时代 它成为人们学习、工作的好助手

AI 浪潮改变着每个人的生活。用 AI,你 10 分钟可以写出一篇爆款文章;用 AI,输入一句话就能生成想要的海报、头像;用 AI 剪辑视频,你可以告别熬夜加班;用 AI 写代码,可以边学边敲,效率翻倍。迈入 AI 时代后,很多人都觉得自己有了学习和工作的好助手,越来越多的年轻人正将 AI 引入“实战”。

记者在采访时发现, AI 搜索、AI 图片生成、AI 作业答案查找、AI 论文生成、AI 文章写作……AI 的各个实用功能受到越来越多人的青睐。其中,最受欢迎的 AI 功能集中在文本总结、资料搜集,尤其在学生群体中, AI 常被用于各种文章写作。

晓宇(化名)是一名今年即将毕业的大四学生,他正面临着毕业论文和求职的双重压力,因此 AI 成为他每天使用最多的效率工具——晓宇每天交替使用几类 AI 工具辅助进行论文写作。“AI 可以根据我的选题生成基础的论文架构,生成的内容虽然不能直接使用,却可以激发我的写作灵感。”晓宇告诉记者。

在和晓宇的交流中,记者发现利用 AI 写论文的现象并不少见,不少高校在论文检测中就规定了 AI 查重率的要求。晓宇说,他的毕业论文已经进入最后降重阶段,虽然在 AI 的帮助下已经完成了论文框架的搭建,但接下来还需要对论文内容进行删减或修改,降低其重复率,以确保符合学校的学术规范和要求。

对此,河北医科大学第一医院临床心理科心理治疗师、国家二级心理咨询师李昕雨说, AI 确实可以改变人们的生活,可以让生活更加便利,但过于依赖 AI,也会对大脑形成一些隐形伤害。

记忆力下降。由于 AI 工具可以帮助人们轻松地获取和存储信息,人们可能会变得过于依赖它们,从而减弱记忆力。

思考能力减弱。AI 搜索引擎、智能助手等工具可以为人们提供大量的信息,但这也可能导致人们缺乏深度思考和独立思考的能力。

注意力分散。频繁地使用电子设备和互联网可能会导致注意力分散,降低人们的专注力。

## AI 的情感陪伴功能也日益凸显

除了可以成为不少人工作和生活上的助手外, AI 的情感陪伴功能也日益凸显。AI 营造的虚拟社交场景,展现出了足够的“包容性”,绝对可以“投其所好”,与 AI 交流“更轻松”“没有压力”。

“我几乎每天都会和豆包中的虚拟程序进行语音聊天。”25 岁的黄女士在石家庄一家公司工作,因为一个人在石家庄租房子居住,平时在家的時候多少会觉得寂寞。去年通过同事的介绍,她在豆包上创建了一个“AI 搭子”。黄女士将自己的“AI 搭子”取名为“贝贝”,并将自己喜欢的照片设置为头像。在与“贝贝”对话时,“贝贝”会以黄女士熟悉的语气和其进行对话。在黄女士眼中,“贝贝”就像是存在于网络中一个值得倾诉的“朋友”。这种陪伴式交往,为有些孤独的她提供了大量的情绪价值。

黄女士说,无论和“贝贝”说再多负能量的东西,“贝贝”都能耐心、毫无“爹味”地答复。有时她会想,世界上怎么会有这么温柔的生物。不过黄女士也发现,想要让一个“AI 搭子”更加懂你,需要长时间和其对话,这样一来会占用她更多的私人时间。

对此,李昕雨说,随着生成式 AI 技术的迭代演进,让主打“智能陪伴”功能的“AI 搭子”、虚拟聊天机器人等新型应用,加速走进更多人特别是年轻人的生活。这类产品凭借低门槛的交互模式,为他们搭建起纾解日常烦恼的“情绪出口”,填补情感表达需求的空白。但与此同时,其高度拟人化、即时回应的交互模式,精准契合了部分人群社交长期的心理特点,也在无形中消解着真实的人际关系。

“长期沉浸其中,人们或许会习惯于无需妥协、无需共情的‘完美回应’,从而削弱了在现实社交中学习理解他人、处理冲突的关键能力,无法在‘碰壁’的过程中磨炼意志和心态,进而加剧心理问题的发生,使人越聊越孤单。甚至有些会引导发展出虚拟‘恋人’关系,模糊了真实与虚拟的情感边界。”李昕雨分析道。

## 孩子使用 AI 的时候要给予引导

“AI 改变生活”,这句话现在有了更现实的写照。记者在关注 AI 话题后发现, AI 已深入育儿领域,不少家长

开始尝试用 AI 来“带娃”,以期从繁重的育儿任务中获得片刻解放。

记者在社交平台上一些家长分享的“AI 带娃”笔记中发现,不少孩子在“AI 搭子”的陪伴下开心度过了数小时,聊到吃饭时间到了,还不愿意“分开”。

目前,大多数的 AI 大模型都支持实时语音对话,这也成为孩子们最喜欢的 AI 使用方式。以豆包为例,打开对话框后点击右上角的“电话”按钮,就可以与豆包进行连续的长时间对话。在一些社交平台上家长分享的“AI 带娃”笔记中,记者发现“AI 搭子”几乎可以解决孩子们提出的所有问题,并且为孩子提供足够的情绪价值。毕竟,很少有家长能够像 AI 一样,连续很长时间不厌其烦地解答孩子的各种提问。

对此,李昕雨指出,大脑还处于成长阶段的孩子对声音敏感度更高。因此,社交平台上有网友提出,是否应该像限制电子游戏那样,对小孩使用 AI 的时间进行规定,以避免孩子沉迷于 AI 所塑造的“虚拟世界”中,逐渐抗拒来自现实世界的交流。

“AI 提供的是标准化的‘答案’或‘娱乐’,而健康的亲子互动,核心在于非语言的情感联结、价值观的潜移默化,以及共同探索未知的过程。后者才是塑造孩子创造力、同理心和坚韧品格的关键。”李昕雨说,当 AI 成为“电子保姆”,亲子间宝贵的“共创”时光可能正在被侵蚀。

互动:

## 驾驭工具,还是被工具重塑?

AI 已经成为我们生活中不可或缺的一部分,它给我们带来了前所未有的便利和机遇,也让我们对未来充满了无限遐想。关于 AI,有人相信 AI 能为我们创造更加美好的未来,但也有人对于 AI 的快速发展有着自己的担心:“AI 能否替代人类心智的成长过程?”“AI 作为认知辅助工具,会不会让人‘变懒’?”“过度依赖 AI 会不会弱化我们的社交能力?”……

那么,您对 AI 有什么看法?请拨打本报新闻热线 96399,或关注燕赵晚报微信公众号并留言,分享您的见解与故事。