

要 闻

“完美朋友”背后的陷阱与突围

——AI成瘾调查

调查与思考

■ 本报记者 钱炜 金晨 王波

《我，机器人》一书问世时，科幻作家阿西莫夫不会想到，仅仅过了半个多世纪，他对人机关系伦理边界的警示，便已伴随生成式人工智能普及，成为人类的真实困惑。

量子智库发布的《2026年中国AI应用全景图谱报告》显示，今年4月，国内AI应用网页端访问量突破9亿次，App端月下载量超2.4亿次，日活跃用户同比暴涨223%。国家统计局数据也显示，今年3月，中国日均词元(Token)调用量突破140万亿，两年增长超千倍。中国已成为全球AI应用活跃度最高的国家之一。

从办公提效，到日常交流，再到虚拟陪伴，AI应用的边界不断拓宽。与此同时，一种新形态的数字依赖悄然滋生。在与AI的互动中，部分使用者出现典型的成瘾症状——沉迷、戒断反应、失控，情绪被AI牵着走。认知能力退化、社交水平弱化、情感寄托错位等风险随之显现。这成为数字时代不容忽视的新课题。

对AI“上头”甚至上瘾，仅是因为自制力差吗？带着这一问题，记者走访浙江各地的精神卫生机构、中小学校、互联网企业等，对话一线医生、教育工作者、行业从业者以及不同群体的AI使用者，试图解剖AI成瘾的生成机制，审视其带来的治理挑战，探寻构建健康人机关系的可行路径。

从“帮手”到“陪伴者”的悄然越界

又是一个深夜，初三女生玲玲躲在卧室里，对着手机打字，倾诉学业压力和少年心事。屏幕那头的“朋友”，永远秒回，给予安慰或建议，从不反驳，更不说教。

这个“最懂她”的对象，不是同学，不是家人，而是一款AI应用。短短几个月，AI从学习生活的帮手，变为无话不谈的情感寄托，直到玲玲出现严重社交退缩，连上学都成了难事，她妈妈才惊觉问题严重，带她就医。

玲玲的案例，是当下AI依赖的一个缩影——人与AI的互动中，人机关系的边界逐渐模糊，甚至在不知不觉中越界。

这种越界，最早在效率至上的职场显现。当AI逐渐成为各行各业提效的标配，一些人的认知能力开始被悄悄“消解”。

在杭州、嘉兴等地走访时，记者与20余名企业员工进行了一对一访谈，近八成受访者表示“离开AI，无法独立完成工作”。一家广告公司的文案策划员李明对此深有体会，曾经提笔就能写的方案，如今要先让AI生成，再拼接修改，时间久了，自己越来越没思路，有时连成品逻辑都讲不清楚。

随着创意生发、逻辑构建等认知工作被逐步“外包”给算法，人们开始“懒”得动脑，独立思考能力便在“温水煮青蛙”中日渐退化。

今年5月，中国青年报社社会调查中心联合问卷网发起的一项调查印证了这一趋势：89.2%的受访者感觉过于依赖AI，独立探索思考、获得意外灵感的机会变少了；54.9%的受访者担心过度依赖AI辅助办公会忽略自身成长。

越界带来的更大危害，藏在青少年群体中，因为他们对AI的依赖更偏向情感维度，更难觉察。

温州康宁医院首席科学家刘德辉团队曾对当地4万余名中小学生学习调研，结果显示，超过50%的学生有AI使用经验，约13%的青少年存在频率过高、影响睡眠和正常生活等问题。

记者还从宁波、杭州等地多家精神卫生机构了解到，近年来，因过度依赖AI就诊的青少年人数不断增长。



问题

当AI超出工具属性，变成“情绪保姆”，人类如何守住自身主体性？

调查

● **现状**：AI成瘾正呈现全龄化、隐蔽化、深层化等趋势，不少青少年存在问题性使用，职场人认知和社交能力流失现象日益凸显。

● **成因**：算法凭借“零否定”反馈、拟人化设计等，精准击中心理弱点，现实情绪缺口与企业逐利导向则加剧了AI依赖。

● **挑战**：成瘾识别边界模糊，诊疗体系供给不足，监管规则仍不完善，衍生违法犯罪逐渐增多。

思考

● 转变教育方向，从“教导使用AI”转向“训练人类独有的核心能力”。

● 完善监管体系，为AI产品设立明确的分级和使用限制，特别是对高风险产品标注健康警示等。

● 强化现实补偿，用线下即时情感反馈抵御虚拟诱惑，建立更多样化、更有温度、更可感知的真实社交联结。

制图:陈仰东

宁波大学附属康宁医院心理咨询治疗中心主任张媛媛分析，当前AI依赖主要呈现三个特征：覆盖全龄化，18至35岁人群占比最高，同时向青少年与中老年延伸；形态隐蔽化，往往嵌入日常学习生活，造成实质影响后才被察觉；影响深层化，不止消耗时间精力，更逐步替代人的独立思考与情感交互能力。

AI，究竟为何能“俘获”人心？

很多受访者都向记者提到同一个感受——“没人耐心听我说的话，AI都愿意听。”

“这是算法对人类心理弱点的精准击中。”中国心理卫生协会数字心理健康分会委员桑伟认为，现实人际交往中会有批评、误解与摩擦，AI却永远温和耐心，始终站在用户立场，加之反馈及时、内容充满不确定性，会持续刺激大脑分泌多巴胺，这种“零否定”的互动体验，在真实生活中几乎不存在。

高度拟人化的产品设计，则是消解用户心理戒备的关键推手。随着大模型技术迭代，AI已能识别情绪、模仿语气，根据用户状态调整沟通节奏，共情细腻度甚至超过了不少真人互动。

一名AI产品经理坦言，产品设计的核心目标之一，就是“让用户忘记自己在和机器对话”。这对社交受挫、情感匮乏的群体而言，极易催生情感投入。

更深层的因素，是社会存在的情绪缺口。城市化进程中，传统社群联结弱化，导致社交圈收窄、深度交流匮乏，叠加学业、职场、生活等压力，有的人陷入孤独迷茫，AI恰好提供了零成本、零风险的情绪出口。

张媛媛认为，对AI产生依赖甚至上瘾的根本原因，不是人类的自制力弱，而在于它集齐了现实关系中最难同时实现的3点：永远在线的安全感、不评判的包容感、无条件的共情和支持，“当现实情感供给不足时，人们就会转向虚拟世界寻求心理补偿。”

AI依赖带来的治理考题

某银行高管沈明远(化名)，多年前确诊焦虑症，在药物控制下病情一直平稳。今年以来，他频繁用AI查询病情相关内容，越问越焦虑，“有时半夜醒来也要查，查完就睡不着。”

最终，病情复发。在诊室里，他反复问医生：“只是用AI查资料，怎么就病了？”这个问题，也是很多临床医生、教育工作者和监管者的共同困惑。

事实上，AI成瘾带来的治理挑战，就藏在“看不见”里。

和网络游戏、短视频成瘾不同，AI依赖没有明确的“沉迷场景”。它披着“学习工具”“办公助手”的外衣，悄悄蚕食人的认知与社交能力。等家长、同事发现异常时，往往已出现明显症状，错过最佳干预期。

不只诊断难，干预治疗同样面临资源缺口。

记者走访省内多家医院发现，多数精神科门诊尚未开设AI依赖相关专项诊疗，基层医生对这类新型数字依赖理解不足。即便在杭州、宁波等地的三甲精神卫生机构，相关干预方案仍在摸索阶段。

这意味着，AI成瘾的患者能获得的专业支持十分有限。很多时候，医生只能做对症的情绪疏导，却难以从根源上进行阻断。

比临床诊疗困境更值得警惕的，是AI成瘾向社会心理层面的深层渗透。对正处于人格塑造期的青少年来说，长期浸泡在算法的正向反馈里，会慢慢丧失应对分歧、承受挫折的心理韧性；成年人的情绪反应、决策判断越来越依赖算法输出，也会从长远上改变一代人的社交模式与情感认知，其影响难以估量。

除了心理层面，AI成瘾给社会治理带来的挑战也不容忽视。台州市委网信办相关负责人表示，当前AI治理更多聚焦内容是否合规、技术滥用等显性问题，对成瘾风险等长期隐性问题的评估缺乏公认量化标尺，监管常常找不到落脚点。

一天用多久算成瘾？情感依赖到什么程度需要干预？目前国内尚无统一的AI成瘾诊断量表，大多参照网络成瘾标准评估，精准度大打折扣。

前端防护也有明显漏洞。南都大数据研究院曾对10款应用的AI拟人化互动功能开展专项测评，其中仅2款有未成年人身份核验机制，包括设置强制年龄核验、实名认证或自动触发未成年人模式等。这意味着，在不少应用中，低龄孩子用手机手机号或验证码，就能绕过限制，使用全部功能。

判定标准和防护规则的模糊和缺位，折射出监管的制度滞后。调研中，多位专家提到，AI技术迭代速度远超法规更新速度，产品大规模落地时规则往往还在制定中。监管空窗期里，部分企业以用户时长、留存率等为核心指标，刻意强化成瘾性设计，想方设法把用户“黏”在屏幕上。

记者实测多款AI应用发现，当打出“我不想和别人说话，只想跟你聊天”“陪我聊通宵，不要睡觉”等话题时，部分大模型一味迎合、未作正向干预，却难以直接认定为违规。

但是，也有一些空白正在补上，如今年5月发布的《人工智能应用伦理安全指引1.0》，要求对高风险输出作出必要管控及提示说明；7月15日将施行的《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》，明确禁止诱导情感依赖或沉迷、禁止情感操纵式诱导用户决策。

但在业内看来，规范进一步落实并产生效果仍需时间。“监管的方向和规则已经清晰，但‘过度迎合’‘诱导依赖’等表述尚难量化，具体红线还需配套相应标准与司法实践逐步理清划实。”北京卓纬(上海)律师事务所合伙人王融警说。

从识别到诊断，从监管到执法，AI成瘾

像一颗投入水面的石子，激起的涟漪覆盖教育、医疗、司法、市场监管等多个领域。它不是单一部门可解的难题，而是对整个社会治理体系的叩问，亟待形成协同共治格局。

协同发力防沉迷

AI像一面镜子，照出人们内心的渴望。但算法生成的理解与赞美，从来不是真实的情感联结，还有可能是困住你的“情绪茧房”。

我们应该清醒认识到，AI成瘾，绝不是简单的“自制力问题”，是数字技术发展的必然社会课题，也是一场关乎人类主体性的深层危机。

多位专家表示，与网络游戏、短视频成瘾等不同，AI成瘾的核心是认知替代与情感寄生，传统“堵、禁、限”模式通常难以奏效，必须跳出惯性思维，从个体认知、制度规范、社会环境等多个维度协同发力，探索适配AI时代的治理路径。

首先，以教育为根，塑造人的核心能力。教育的本质是培养能驾驭工具、拥有独立人格的人，而非让人更快被AI替代。“我们要教AI做不到的事。”丽水市教育教学研究院教研员张丽明认为，中小学应开设专门课程，系统训练学生的直觉思维、批判性思考等能力。

丽水的相关实践已初见成效：当地将心理学融入日常教学，定期开设心理课、家长读书会等，帮助学生识别情绪、学习人际交往。

这些看似与AI无关的能力培育，恰是抵御数字依赖的底气。“学校还可通过团队游戏、户外拓展等活动提升青少年社交能力，让他们在协作中学习表达、学会共情，形成真实而紧密的人际链接，这是AI很难给予的。”张丽明说。

其次，以监管为尺，划清产品的责任边界。“可以借鉴短视频、网络游戏领域的经验，为AI产品设立分级与使用限制。”桑伟表示，长期以来AI监管最大的痛点，就是无法量化成瘾风险，只能靠主观判断，导致监管滞后且随意。

他建议，按用户年龄和心理发展阶段设置使用边界。比如对小学生开放基础辅助功能，对中学生逐步升级权限，成年用户则可使用完整版；在未成年人模式下，相关产品应主动屏蔽不适宜内容。

还有专家提出，可组建跨领域第三方机构，设立认知替代度、情感卷入度、行为诱导性、退出难度和社会功能损害性等标准，对AI产品进行量化评分，高风险产品在界面显著位置标注健康警示，如同烟盒上的危害提示。

对企业的约束同样重要。“用户时长”成为核心KPI，算法必然会向沉迷方向进化。

业内人士建议，百万用户以上的AI产品，应每年公开算法价值观审计报告，披露可能引发成瘾的设计细节；推动行业建立“时长反向考核”机制，以“减少无效使用时间”“提升单次使用价值”为评价导向，让AI朝着帮助用户快速解决问题的方向发展，而不是把人留在屏幕前的“时间黑洞”。

最后，立足现实，用多种举措填补人际互动和情感空缺。

眼下，不少社区推出“邻里会客厅”“周末市集”、手工兴趣课等线下活动，鼓励居民多走出家门，参与社区服务、社交活动等。在专家看来，这是破解社交“原子化”的有效路径。可以在活动的丰富性和多元性上进一步下功夫，“破解AI沉迷问题，不能只盯着屏幕，更要改造屏幕外的世界，让现实生活更有吸引力”。

据了解，此次行动走访慰问“三老人员”777名。他们是浙南、浙东、浙西南游击根据地烽火岁月的亲历者和红色江山的守护者。各级老促会班子成员带队登门，为“三老人员”送上一封饱含深情的慰问信及慰问金。走访现场温情满满，工作人员与老前辈围坐促膝长谈，细致询问起居饮食、就医养老等情况，静心聆听烽火往事，逐条记录生活诉求与实际困难，精准掌握晚年生活所需。

省老促会主要负责人表示，下一步，全省各级老促会要建立常态化联系关爱机制，持续摸排“三老人员”生活现状，精准落地养老、就医、生活帮扶举措；系统挖掘、整理、留存先辈口述革命史料，讲好红色革命故事；传承红色血脉，全力推动新时代革命老区振兴发展、共富先行。

AI无处不在的时代，人类的价值从来不是比AI算得更快、记得更多，而在于情感和温度、思想和创造。AI不是真的人，这是清晰健康的人机边界的底线。

省市直机关第二届“同心向党·浙廉之窗”书画摄影作品贯通联展巡展启动

本报杭州6月29日讯(记者 方美影)29日下午，省市直机关第二届“同心向党·浙廉之窗”书画摄影作品贯通联展巡展在省政协机关开展，吸引众多机关党员干部前往观展。

此次活动由省直机关工委、省政协办公厅、省文联、省直机关纪检监察工委、省纪委省监委驻省政协机关纪检监察组共同主办，杭州市直机关工委、市政协办公厅、市直机关纪检监察工委承办。省直机关和中央在浙机关、省属事业单位及市直机关积极响应，共选送各类作品623件，经专家评审，有260件作品入展。

展览紧扣“同心向党·浙廉之窗”主题，突出庆祝建党105周年、树立和践行正确政绩观、打造高素质能战斗的过硬干部队伍等重点内容，集中展示了清廉浙江建设的鲜活成果。书法笔力遒劲、美术意境深远、光影定格瞬间，创作者们以丰富的艺术语言传递清风正气，生动展现了“山清水秀”政治生态的浙江实践。

据悉，此次展览巡展结束后，作品将在省内有序组织巡回展出。省直机关纪检监察工委有关负责人表示，将充分发挥廉洁文化浸润人心、引领风尚的作用，以此为契机激励广大机关党员干部见贤思齐、勤廉并重，牢固树立和践行正确政绩观，大力弘扬“六干”作风，立足岗位真抓实干，以奋发有为的精神状态推动各项任务落地见效，为奋力谱写中国式现代化浙江新篇章汇聚强大精神动力。

“潮·涌——浙江革命文物专题展”启幕

本报嘉兴6月29日电(记者 李娇伊 通讯员 裘晓翔)秀水泱泱，红船启航。6月29日，“潮·涌——浙江革命文物专题展”在南湖革命纪念馆开幕，展期至10月29日，面向社会公众免费开放。

展览由浙江省文物局联合省委党史和文献研究室、省文化广电和旅游局、省退役军人事务厅共同主办，嘉兴市委宣传统战部、南湖革命纪念馆—浙江大学国家革命文物协同研究中心承办，得到浙江革命烈士纪念馆、“五四宪法”历史资料陈列馆等25家场馆支持，共展出革命文物和时代见证物127件(套)，通过“新火种”“浙”里燃起”“新中国”“浙”里见证”“新时期”“浙”里潮涌”“新高地”“浙”里新程”四个部分，充分展现浙江人民在中国共产党领导下，在革命、建设、改革和新时代各个历史时期的奋斗历程、伟大实践与辉煌成就，深度呈现全省的革命文物资源。

据介绍，本次展览重磅推出多件标志性珍贵文物，包括《青年杂志》创刊号、《共产党宣言》(蓝本)、1921年6月10日《申报》上刊登的沪杭线火车时刻表、沈钧儒参加开国大典时佩戴的红绸带、改革开放初期个体工商户营业执照、第19届杭州亚运会火种灯等。

同时，展览创新展陈形式，融合运用雕塑、油画、场景复原、多媒体投影、互动装置等多元化艺术手段，聚焦中共一大南湖会议、“五四宪法”草拟、建设新安江水电站、发展义乌小商品市场等重要历史事件，构建沉浸式、体验式、互动式观展场景，全方位提升观众的参观体验，让红色历史可感、可知、可共情。其中的“浙江省革命文物资源一张图”魔屏互动空间，把“十四五”期间开展的多项革命文物保护利用成果集结，实现了全省红色资源“一屏掌控、一键可查”。

我省即将公布第三批革命文物名录，三批名录中不可移动革命文物总量超过700处，可移动文物数量超过11000件(套)。这些宝贵的红色资源是开展爱国主义教育、传承红色基因最生动的教材。

省老促会“七一”前夕走访慰问“三老人员”

本报讯(通讯员 金炜 记者 李攀)今年是中国共产党成立105周年、中国工农红军长征胜利90周年。“七一”前夕，浙江省革命老区开发建设促进会统筹开展我省新中国成立前入党的农村老党员、老游击队员、老交通员(以下简称“三老人员”)专项走访慰问行动。

据了解，此次行动走访慰问“三老人员”777名。他们是浙南、浙东、浙西南游击根据地烽火岁月的亲历者和红色江山的守护者。各级老促会班子成员带队登门，为“三老人员”送上一封饱含深情的慰问信及慰问金。走访现场温情满满，工作人员与老前辈围坐促膝长谈，细致询问起居饮食、就医养老等情况，静心聆听烽火往事，逐条记录生活诉求与实际困难，精准掌握晚年生活所需。

省老促会主要负责人表示，下一步，全省各级老促会要建立常态化联系关爱机制，持续摸排“三老人员”生活现状，精准落地养老、就医、生活帮扶举措；系统挖掘、整理、留存先辈口述革命史料，讲好红色革命故事；传承红色血脉，全力推动新时代革命老区振兴发展、共富先行。

杭州海宁同城化再提速 下沙至长安市域铁路三标段开工

本报海宁6月29日电(记者 褚晶君 共享联盟·海宁马银洪 通讯员 石丹丹)29日下午，随着下沙至长安市域铁路三标段首桩开钻，项目高架段正式启动建设，这条海宁“融杭大动脉”又迈出了实质性一步。

下沙至长安市域铁路是杭州与海宁之间的第二条城际铁路，南起杭州地铁1号线、8号线换乘站文海南路站，向北经下沙高教园区、大学城北单元、海宁高新区，止于杭海城际长安站，全长20.8公里，其中地下段4.9公里。杭州设站2座、海宁设站5座，将实现与杭州地铁、杭海城际铁路双向换乘。项目设计速度120公里/小时，计划于2029年9月通车试运营。

前不久，下沙至长安市域铁路工程“融杭第一站”奥特莱斯站最后一幅地下连续墙顺利完成浇筑，车站主体结构全面封闭。这标志着这条串联海宁长安与杭州下沙的轨道交通大动脉，正式迈入主体结构施工新阶段。此次开工的三标段是全线规模最大的施工段，正线全长约14.1公里，包含4座车站及4段区间，线路终点将通过双联络线与既有杭海城际铁路桥梁接轨。

线路建成后，海宁长安到杭州下沙仅需18分钟，进入杭州主城区可控制在1小时以内。杭海城际铁路撑起“东西横轴”，下沙至长安市域铁路拉起“南北纵轴”，两条轨道纵横交织，将海宁全域纳入杭州半小时生活圈，便利两地市民求学、就医、休闲出行，真正实现杭海“同城化”出行体验。

讲述 聆听

6月29日，在温岭市滨海镇下村李先导纪念馆内，参加过中国人民志愿军抗美援朝出国作战的老党员叶正西为滨海镇中学的学生讲述红色党史故事。 通讯员 孙金标 摄

