



都会说 AI 更懂我。”但这并不意味着 AI 可以替代父母教育孩子。而 AI 的顺从也呈现了其最危险的一面：一般情况下，没有特殊要求，它只会顺着孩子，从不纠正，从不挑战。

分人群看，老中青三代的依赖动机并不相同。青少年心理诉求多，现实社交受挫后，AI 的“永远在线”和“无条件接纳”填补了缺口。职场人更多是效率依赖。老年人则偏向信息获取和情感陪伴。但无论哪一代，当 AI 从工具变成唯一关系、唯一情绪出口，风险就出现了。

南京大学社会学院教授陈友华比喻：“和 AI 聊天，就像是‘情感代糖’。代糖很甜，却替代不了真正的营养元素。AI 能够缓解表面的孤独，却无法提供真实、有温度、互惠的人际连接。长期依赖与 AI 交流，会降低人们对复杂人际关系的耐受度，从而导致社交回避与情感钝化。”

没有“AI 成瘾”，但有红线：依赖边界在哪

“AI 依赖症”到底是不是一种病？潘霄明确回答：目前医学上没有“AI 成瘾”或“AI 依赖症”的正式诊断。专业上更愿意说“问题性 AI 使用”或“AI 过度依赖”。

但医学界对 AI 过度使用的判断并非无迹可循。潘霄说，目前学界对于 AI 过度使用的影响从四个方面评估：行为失控，和 AI 一聊两三个小时停不下来；优先级改变，AI 排在学习、工作、睡眠和现实人际关系之前；

自控力问题，发现生活受影响还是控制不住；社会功能损害，工作、学习、亲子关系、人际交流受严重影响。

潘霄说，最重要的是功能损害，涉及社会关系、生理健康、情绪调节，这是他最关注的三个方面。一个健康的人不可能只与单一对象建立关系。当 AI 变成你所有情绪、所有关系的唯一出口，就是不健康的，要警惕。

学术研究正在为上述这一判断提供证据。一项发表在《计算机与人类行为》期刊上的研究开发了“问题性生成式 AI 使用量表”，发现其流行率约为 5%—10%，与某些成瘾行为阈值一致，且其症状网络结构与游戏成瘾高度相似。研究还发现，出现问题性 AI 使用的人更倾向于“情感脆弱型”而非“能力驱动型”。

这意味着，真正容易陷入 AI 依赖的，不是那些追求效率的人，而是在情感上更脆弱、更容易焦虑的人。一项针对日本职场员工的研究发现，无论员工是否拥有充分的职场社会支持，AI 给出的正面反馈都会显著增加依赖。这意味着，AI 的“永远赞美”本身就是一种成瘾机制。

AI 沉迷与赌博、手机成瘾、社媒成瘾有什么不同？

沉迷 AI 并出现问题的青少年，往往集中在 12 至 16 岁，大都性格内向、适应能力较弱，同时伴有学习问题。

