



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。

潘霄认为，本质上没什么不同，都会刺激大脑多巴胺分泌。但 AI 与游戏不同，游戏完全偏娱乐，AI 有大量工具属性。因此，“AI 成瘾”是否会成为正式诊断，还不好说。

牟怡则从学术脉络上提醒，“AI 依赖”不是新词。上世纪 70 年代，新闻传播领域就有“媒体依赖理论”。1998 年美国卡内基梅隆大学发表《互联网悖论》，2008 年前后公众初步了解到“网络成瘾”概念。牟怡认为，旧瓶装新酒还是新瓶装旧酒，总之这个概念一直都存在。

但这一轮 AI 不同。牟怡从 2015 年开始关注 AI，2022 年底 ChatGPT 出现前还是小模型时代。这一波，她切身感受到技术平权的趋势：一个完全没有任何训练的人，可以借助 AI 做出非常精致的产品；一个没有影视培训的人，也能做出让人惊艳的 AI 漫剧。“它把大家的基准线拉齐了。”

她认为，AI 的吸引力不仅来自技术本身，更来自背后最聪明的一群人。“我们普通人怎么对抗它？确实挺难。但另一方面，社会现状刚好给了它契机。互联网把线下社交转到线上，移动互联网让信息碎片化，AI 来了之后，刚好用技术能力提供你想要的东西。”

在心理疗愈方面，牟怡认为 AI 可以发挥作用，经过良好训练的 AI 可以替代初级心理咨询，前提是保持 AI 伦理。但她强调，AI 也可能带来主体性削弱。“在用 AI 之前，我告诉学生先把自己立起来。有足够的批判性思维和想法，再在 AI 辅助下完成任务，把 AI 当工具，而不是被它绑架。”

潘霄也认为，在保证 AI 伦理的情况下，AI 做心理咨询有明确的效果，但不能忽视其风险。如果孩子已经

出现自伤、自杀观念或自杀未遂，AI 必须首先建议其到医院评估风险。这是 AI 伦理不允许突破的，一般主流的 AI 工具中，只要涉及自伤、自杀、抑郁等敏感词，AI 会识别风险并推送心理干预热线等有效信息。

然而，AI 幻觉和误导性内容仍在制造真实伤害。此前有用户轻信 AI 大模型给出的“保单付款二维码”，扫码支付后才发现款项转入了一个毫不相干的个人账户，涉事平台回应称系模型产生幻觉导致。2026 年央视“3·15”晚会还曝光了 AI “投毒”黑产，不法分子利用生成式引擎优化技术，向互联网批量投喂虚假信息，系统性污染 AI 训练语料，让大模型成为谣言的“二传手”。

可以当杠杆 不能当拐杖：谁为人生拍板

面对 AI 带来的创作乱象，网络作家唐家三少近日发表署名文章，直言 AI 正在给网络文学行业带来两大挑战：一是 AI 洗稿频发，网络文学是重灾区；二是“AI 泔水”泛滥，严重挤压优质内容空间。

唐家三少发现，AI 洗稿已从早期的“复制粘贴”进化到如今的“智能洗稿”。速度快到惊人，48 小时就能生成 500 万字。他认为，AI 洗稿本质上是对创新精神的系统性扼杀，它不是在“创作”，而是在“盗取”；不是在“繁荣”，而是在“造假”。

更令人担忧的是“AI 泔水”的泛滥。唐家三少警告，“泔水投喂泔水”的恶性循环正在形成：AI 产出的垃圾，又被拿去训练下一代 AI，一代不如一代。

对于唐家三少的批评，刘肖持有不同看法。他认为，