

AI 沉迷 3个预警等级

1级：轻度预警

自我调整即可



行为偏好已经形成，但尚未失控。表现为：每日无目的AI闲聊、刷趣味内容1—2小时；偶尔因AI耽误作息；空闲时第一反应是打开AI，停用后有轻微空虚感，但能自我约束。生活、工作、社交基本正常，只需主动划定使用边界即可恢复理性。

整理 | 吴雪 制图 | 叶聆

AI正深度融入生活，但不同于传统网游，AI具备情绪迎合、无限推送、全天候陪伴等特性，成瘾更隐蔽、渗透更快，且覆盖全年龄段。判断是否沉迷，核心不是使用时长，而是是否被AI掌控行为、影响正常生活、丧失自我克制力。

2级：中度警示

需主动干预、严格管控

已形成稳定精神依赖，自我调控基本失效。未成年人：每日无目的AI娱乐超3小时，照搬AI答案，拒绝动脑，躲避家长监管，放弃线下社交，伴随厌学、易怒。成年人：AI消遣挤占工作与陪伴家人的时间，依赖AI模板丧失独立思考，明知有害却无法自主停止。此阶段是干预窗口期，必须通过规则约束与外部监督主动介入。

3级：重度病态成瘾

必须强制干预+心理介入

生活重心完全围绕AI，作息昼夜颠倒，彻底放弃学业、工作与现实社交，停止使用会出现烦躁焦虑、情绪失控等戒断反应，认知与行为严重偏差。单纯自我约束已无效，需全面限制使用场景与时长，并介入专业心理干预。

防范核心

先思考，后用AI

多数沉迷源于“先打开AI，再找事做”。应坚守“先有任务，再启工具”，学生先独立作答再借助AI答疑，成年人先自主搭建框架再用AI辅助优化。每日自查：使用AI是解决问题还是消磨时间？是否跳过独立思考？是否挤占了睡眠与社交？出现两项负面答案即需调整。

