



AI 时代的主权之问： 当“永远有空的朋友”成为唯一出口

我们真正要问的不是“AI 会不会让人上瘾”，而是“我们是否还愿意为自己的人生掌舵”。

□ 记者 | 吴 雪

一名 15 岁女孩因情绪问题在北京安定医院接受心理治疗。在与医生沟通时，她反复提及一个“至关重要的朋友”。医生追问后才知道，这个“朋友”不是同学，不是家人，而是 AI。她遇到心事问 AI，人际关系受挫问 AI，情绪崩溃时也问 AI。

在北京安定医院儿童精神医学首席专家郑毅的门诊中，约七成就诊青少年存在不同程度的网络成瘾，其中二到三成沉迷 AI 聊天。中国青少年研究中心调查显示，超六成学生使用过 AI，21.5% 表示“只想和 AI 聊天，不想和真人聊天”。

孩子们把 AI 当‘永远有空的朋友’，但不少孩子越陷越深。宁波大学附属康宁医院心理咨询治疗中心主任、心身医学科主任张媛媛观察到，因 AI 情感依赖前来就诊的青少年患者接连不断，其中有高二女生与 AI 聊到后半夜，最终选择休学。

这不是青少年的专属困境。有调查显示，超七成受访大学生将 AI 视为可以“聊天”的对象，13.5% 的受访青年网民会向 AI 虚拟人倾诉心事，高于向父母亲人倾诉的 10.4%。而在另一端，60 岁的翟女士每天不和 AI 聊天就觉得“少了点什么”，75 岁以上老人单次与 AI 聊天超 1 小时的比例，反而高于 60 岁至 74 岁群体。

AI 正在以不同的面目嵌入不同世代的生活。青少年把它当“知心朋友”，年轻人把它当“情绪树洞”，老年人把它当“贴心陪伴”。但当 AI 成为唯一的情感出口，一种新型沉迷现象——AI 依赖，正悄然滋生。高效使用与病态依赖的边界在哪里？医学上如何界定？老中青三代的依赖有何不同？

围绕这些问题，《新民周刊》采访了三位不同视角的受访者：重度 AI 使用者、生物医药生态赋能者刘肖，上海交通大学媒体与传播学院教授、未来媒体与人机传

