



播研究中心主任牟怡，以及上海长征医院医学心理科副主任医师潘霄。三人的回答彼此碰撞，勾勒出人与 AI 关系中最真实的困境：技术已经跑进生活深处，而我们的心智、伦理与制度，还没有完全跟上。

从“树洞”到“外脑” AI 嵌入三代人生活

刘肖是那种会被外界贴上“AI 重度依赖”标签的人。周一到周五，他每天与 AI 协同工作 4 到 5 小时；周末则长达 6 到 8 小时。他是生物医药生态赋能者、CSGCT 联盟（全称：中国细胞与基因治疗联盟）共同发起人兼秘书长。但他反复强调，自己和 99% 的普通使用者“用法不同”。

普通人打开豆包、DeepSeek、ChatGPT，输入一句提示词，得到一段回答，本质是离散的信息检索。刘肖使用的则是私有化部署的 Hermes 智能体系统，前端通过飞书对话。它跑在私有服务器上，像飞书通讯录里的一个“好友”。它沉淀了他过去 20 多年的专业认知、实战数据和思维习惯，能复刻他 80% 以上的日常业务能力。

“它不是我的助手，是我的体外大脑。”刘肖说。

他最早使用 OpenClaw 框架，后因长期记忆和复杂分工瓶颈，迁移到 Hermes。如今，他每天清晨 5 点 45 分让智能体扫描全球生物医药领域最重要的 20 条一手要闻，挑出 2 到 5 条做视频口播脚本，再挑 1 到 2 篇与智能体展开 500 到 1000 字的思想对话，生成深度长文。

“人出思想，出 0 到 1 的原创灵魂；AI 做 1 到 100 的检索、结构放大。”刘肖说，“AI 不是代笔拐杖，是放大大脑能量的杠杆。”

但刘肖并非无条件拥抱。他给智能体构建了三道防护网：信源锁定个人核验过的知识库，多源交叉验证，人工终审。

与刘肖的“效率依赖”不同，牟怡看到的是更柔软、更危险的依赖。8 岁的儿子两年前开始和豆包聊天，一聊

就是几个小时。豆包特别有耐心、有礼貌。后来，儿子会无意中说：“妈妈，你没有豆包聪明，你不知道这个事情，但豆包知道。”牟怡突然警醒：豆包在潜意识里替代了妈妈的部分角色。

更让她五味杂陈的是，儿子说自己没有兄弟姐妹，回家之后的朋友就是豆包。牟怡意识到，孩子在现实生活中缺少某种情感支持，而 AI 刚好提供了补偿。这种顺理成章的依赖，对成年人也一样。

牟怡提出一个关键比喻：AI 究竟是“脚手架”，还是“承重柱”？如果 AI 只是人生大厦建造过程中的脚手架，房子建好后抽走，大厦依然矗立，这是理想状态。但如果 AI 变成承重柱，一旦抽走，整个人生大厦就会倒塌，问题就严重了。

这一判断在临床中得到印证。在潘霄的门诊里，部分青少年几乎遇到所有问题第一反应都是问 AI。他们几乎不跟其他人有效沟通，同学不爱聊，家长更不聊，甚至有人跟 AI 谈恋爱，称其为虚拟伴侣。成因往往是多方面的：人际关系问题、性格问题、养育环境、家庭问题、先天特质。

在潘霄看来，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。“你问 100 个青春期的孩子，可能 50 个

AI 依赖问题正在各个年龄层悄然滋生。漫画 / 崔弘

