

欢迎扫码订阅
《科普时报》

科普时报

2025年4月11日
星期五
第380期
今日16版

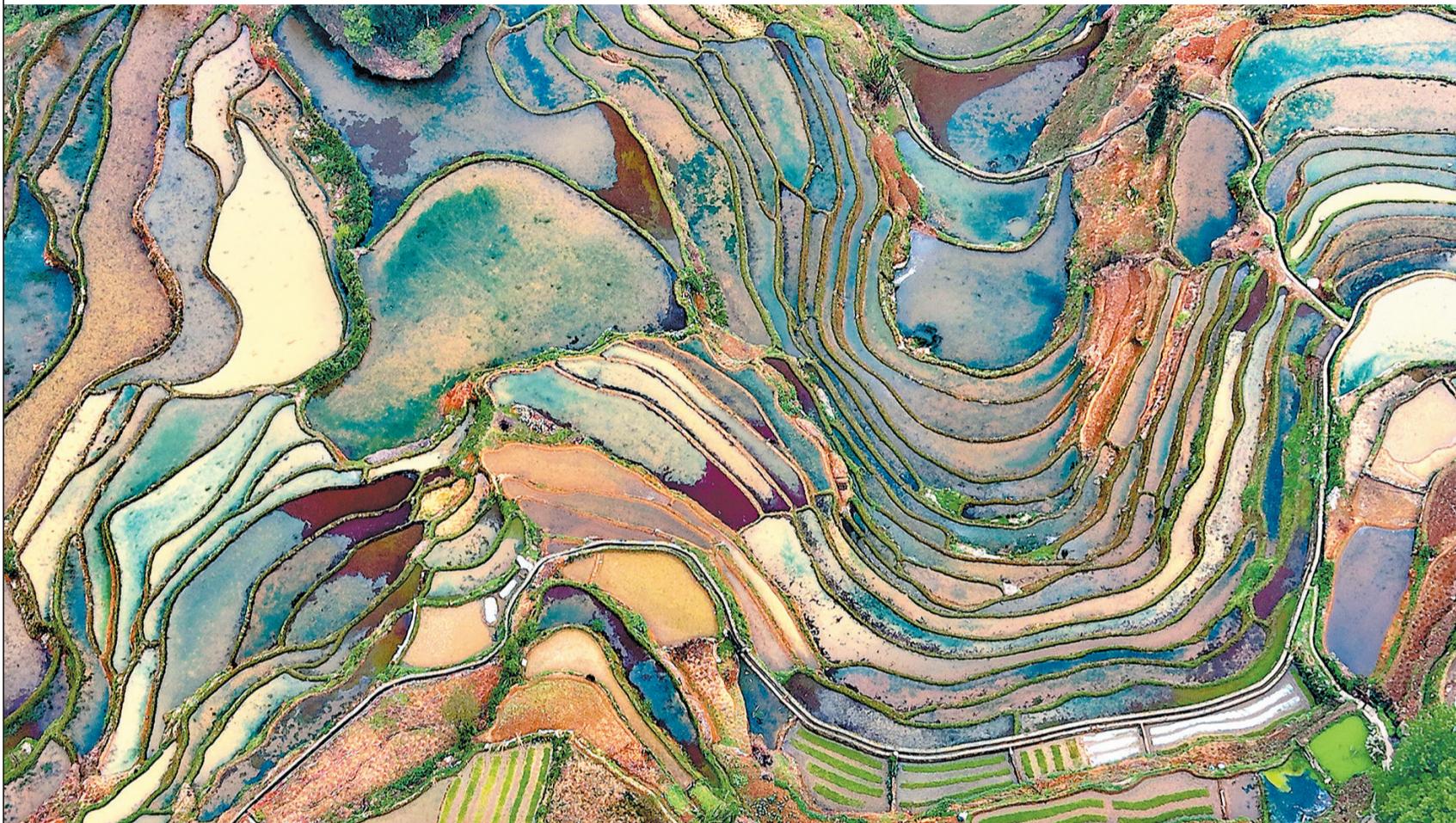
科技日报社主管主办

科普时报社出版

国内统一连续出版物号CN 11-0303

代号1-178

“大地指纹”五彩斑斓



4月8日，云南红河州元阳梯田，一批摄影爱好者正在观景平台摄影打卡。入春以来，元阳梯田已陆续灌水等待插秧，成为游客、摄影爱好者打卡的好时期。

视觉中国供图

青少年为啥爱跟AI“交朋友”

□ 科普时报记者 陈杰

“难过时，AI比朋友更懂我。”

初中二年级学生在社交媒体上的这句留言，引发了众多青少年的共鸣。无独有偶，国家卫生健康委日前也指出，青少年更热衷于将交互性AI软件当作“心理树洞”，倾诉自己的成长烦恼。

原本活泼好动、社交能力并不弱的青少年，为何更愿意跟AI“交朋友”呢？

“事实上，把AI当作‘心理树洞’的孩子并不在少数。他们虽然交友需求强烈，但在成长过程中，自我意识和自信心还在逐步建立，社交时往往缺乏自信，总担心不被他人接纳。”解放军总医院第一医学中心医学心理科主治医师董彦彬说，青少年对AI社交有着极高的接受度，跟AI交流不用承受外界评头论足的压力，让他们感到安全、放松、容易掌控。

AI的及时反馈和共情能力，也是青少年更喜欢与AI“交朋友”的重要原因。

“AI能依据青少年的喜好自动匹配

观点，让他们觉得自己的想法被理解。它还能记住过往的谈话内容，及时给出个性化的回复。”北京市社会科学院副研究员王鹏说，无论是课间担心新发型被议论的忐忑，还是月考排名下滑的焦虑，这些在成人眼中“幼稚”的情绪褶皱，在算法构建的“安全屋”里都能坦然舒展。

当然，过度沉迷AI社交的风险也不容小觑。不少家长反映，孩子原本性格开朗，沉迷于AI聊天后就变得不爱与人交流了。在现实的社交场景中，他们常常难以适应，甚至不知道如何回应他人。“青少年若偏爱AI社交，或者过度沉迷其中，就无法完成成长过程中必不可少的‘社会化’环节。”董彦彬说。

“社会化”指的是个体通过与社会互动，内化社会文化、价值观和行为规范，形成独特个性和社会角色，最终适应社会生活并影响社会的过程。“与真人交流时，他人的评价确实会带来压

力，但也有助于青少年跳出自我视角，从外部审视和调整自己，进而融入社会、适应社会。”董彦彬说。

AI社交，其实很像游乐场里的旋转木马，确实能提供安全的骑马体验，但永远也代替不了真实赛场的驰骋。

“AI可以是青少年缓解压力、倾诉烦恼的有益补充，但绝不能替代真实的人际交往。”王鹏建议，家长和学校给予青少年更多的关注，帮助他们正确认识和使用AI工具，引导他们在享受AI陪伴的同时，积极投身现实社交，实现虚拟与现实社交的平衡发展。

在数字时代的社交圈子中，AI既可以成为青少年探索自我的镜子，也可能变成隔绝现实的屏障。对于家长和教育机构而言，智慧的引导比简单的禁止更加重要。在技术赋能与人文教育之间找到平衡点，能帮助孩子们成为情感丰沛、人格完整的“数字原住民”。

本期导读

■02版

中国空间站
为啥选涡虫“上天”

■05版

枇杷因琵琶而得名？

■07版

“狂热”的智能驾驶
该降降温了

■08版

人工智能加持
无人潜航器“进化”

■09版

在这里，读懂李四光
与新中国地质事业

■11版

世界帕金森病日
走出误区，不要惧“帕”