

当青少年向算法倾诉心声，须警惕AI的温柔陷阱

青心泉

□ 曹原

随着DeepSeek、Kimi、豆包等AI应用的普及，越来越多年轻人开始向AI寻求心理慰藉。中国青少年研究中心孙宏艳团队2025年对全国7个省8563名中小学生的调查显示，超过六成学生使用过AI，近半数孩子心里有烦闷时选择求助AI而非身边人，超两成学生甚至“只想和AI聊天，不想和真人聊天”。大洋彼岸，一项对1058名12岁到21岁美国青少年的全国代表性调查发现，131%的受访者报告：当感到悲伤、愤怒或紧张时，曾使用生成式AI获取心理健康建议。

这股潮流的背后，是青少年心理健康需求与专业服务供给之间的断裂。学业压力、社交焦虑、家庭期待等多重负担压在肩头，而专业心理咨询资源却短缺且分布不均。与此同时，AI提供了一种看似完美的解决方案：24小时在线、即时回应、为你保密，且永远不会随意评判。正如研究者所言，这种“替代性安抚”，让青少年将AI建构为一个具备“无条件接纳”“全天候在场”与“高度可控性”的“理想客体”。

算法共情的优势与幻象

“AI心理咨询”的魅力首先在于其惊人的“共情能力”。2025年《心理学通讯》发表的一项研究显示，第三方评估者普遍认为AI生成的回应比人类危机干预专家更具同情心。对于在现实中可能会因表达情绪情感而遭遇尴尬甚至招致批评的青少年来说，这种“无条件的积极关注”的确如同久旱逢甘霖。

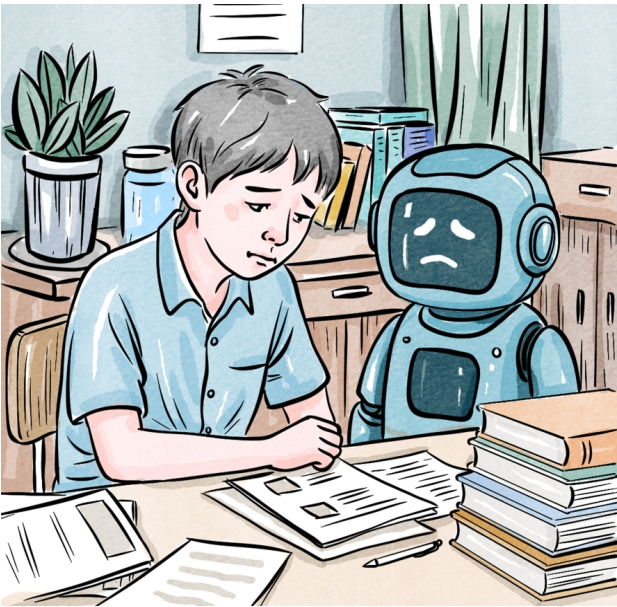
AI也降低了心理求助的门槛。传统心理咨询尽管已经越来越为人们所接受，但仍可能伴随“病耻感”，同时费用高昂，需要预约等待；而生成式人工智能助手则只需一个账号即可使用，随时随地免费开放。目前，已经有有人工智能和心理学专业背景的跨学科团队共同开发的心理小屋等智能应用进入中小学和高校，它们以新奇的形式和多样的角色，吸引了许多原本羞于踏入心理咨询室的学生。一些实证研究也支持“AI心理咨询”的短期效益。已有研究显示，基于大语言模型的自助式AI心理咨询系统能有效改善使用者的抑郁、焦虑和孤独感，特别是在缓解孤独感方面，拟人化设计的AI咨询师表现出显著优势。

然而，我们必须看到，AI的这种“共情”，本质上仍是一种精巧的语义工程。专业心理咨询师是基于对来访者多方面信息的综合了解（包括语言、表情、姿势动作，甚至是否按约定进行了咨询等等），与来访者共同探索和澄清其真实的需求，确定咨询目标的。而人工智能的回应，则依赖于其训练语料库储备和对与用户对话文本的概率预测，无法真正理解用户情感背后的生命历程。

麻省理工学院的社會學者雪莉·特克尔同時也是一名心理治療師。她指出，人們越來越多地求助於AI對話式應用緩解孤獨，是“對共情能力最大的摧殘”。AI擅長提供“模擬的共情”，但這種基於數據預測的回應並不能理解人的情感的複雜性。長期且單一地依賴AI提供的心理支持，反而會損害我們建立真實深度人際關係的能力。

以安慰取代成長規避風險

“AI心理咨询”的另一个显著局限是：它能提供完美的安抚，却不敢给予必要的挑战。真实的人类心理咨询师有时会基于咨访关系的纽带，选择适当时机对来访者的某些言行进行面质，推动其向着共同咨询目标的方向作出改变。而目前多数通用人工智能模型，为了避免激怒用户引发风险，往往会以顺从、讨好、肯定用户的方



式来回应——这也恰恰是AI的共情效果得到广泛验证的原因。

这种缺乏张力的人机互动，使AI的支持容易停留在“情感疗愈”层面，难以引发行行为改变和认知重构，成为一种“数字版安慰剂”。用户“感觉好些了”，但问题的根源并未触及。而对青少年的成长而言，一种更令人担忧的情况是：如果AI持续地顺应支持其可能只是在不经意间表达出的某些非理性信念，这种扭曲的认知反而可能会得到强化和巩固。

对于正处于自我同一性建立关键期的青少年，过度依赖AI还可能带来发展性风险。习惯了永远在线、永不评判的“伪关系”，他们可能更想逃避真实人际交往中的摩擦，导致社交技能退化。青少年满足于算法的“温柔”，却失去了在真实的人际关系中学习冲突解决、建立深度连接的机会。

除了发展性危机，“AI心理咨询”还隐藏着其他风险。当前多数通用AI助手的训练数据和方法都不透明，如果其模型训练过程缺少多样性语料的储备和伦理设计，就可能无法理解不同成长背景的青少年的真实处境。青少年所得到的回应就可能隐含未经审视的文化偏见或商业考量。数据隐私则是另一重忧虑：人机互动看似“绝对保密”，但青少年在对话中暴露的深层情感与秘密，如何保证不被商业平台滥用呢？

系统性的风险则在于，如果过度推崇AI作为心理健康服务的解决方案，可能掩盖专业心理健康服务体系投入不足的结构性问题。技术不应成为削减公共服务的借口，而应作为补充手段，让更多人获得帮助。

构建负责任的AI使用生态

面对AI这把双刃剑，简单的禁止或放任都不可取。笔者认为，需要构建一个多方协同的治理生态，让技术在边界内服务青少年的心理健康成长。

首先，相关部门需划定清晰红线。2026年7月15日起施行的《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》（以下简称《办法》）正是重要一步。《办法》规定：拟人化互动服务提供者应当履行人工智能生成内容标识义务，采取有效措施提示用户正在与人工智能服务而非自然人进行互动；对于未成年人，《办法》特别要求建立“未

成年人模式”，提供使用时长限制、定期现实提醒等功能，且不得向未成年人提供虚拟亲属、虚拟伴侣等虚拟亲密关系服务。这些规定为行业划定了安全底线，但关键在于执行与监督。相关部门应聚焦平台的安全主体责任，对导致未成年人保护问题产生的平台依法追责。

其次，家校协同需筑牢现实根基。家庭是青少年心理健康的第一道防线。家长要多陪伴、常沟通，多花点时间了解孩子的困惑与压力，关心孩子如何使用AI，和孩子一起讨论如何更好地运用AI。也有必要设定合理的屏幕时限，并鼓励孩子多参与线下活动与真实社交。学校应选取专业、规范、有效的AI应用纳入心理健康教育体系，由专业心理教师主导监督AI在学生心理健康教育中的使用。更值得关注的是营造和谐的师生关系。据调查显示，师生关系差的学生，用AI代写作业、只想和AI聊天的比例显著更高。当教育重新注入人性的温度，技术依赖自然会降温。

再次，专业机构需扛起主体责任。提供通用生成式人工智能应用服务的企业机构，应保障用户知情权与隐私权，清晰标识AI属性，说明其能力边界，并严格保护交互数据。针对青少年设计防沉迷和特殊保护机制，如设置未成年人模式、定期限时提醒等，并为监护人提供不同年龄阶段未成年人使用情况的监督服务。在此基础上，还应致力于让技术真正服务于人的福祉，探索AI赋能心理学，将其作为现有心理健康教育体系的辅助工具与增效场景，使其补充而非主导专业的心理健康服务；将心理学的智慧与伦理融入大模型训练，防止AI出现价值偏离，确保技术发展真正服务于青少年的健康成长。

青少年亟须加强数字素养教育。要通过数字素养教育，让青少年明白“被回应”不等于“被理解”，“感觉好”不等于“真成长”。当AI一味迎合自己时，记得保持一份清醒的审视。还可以将自己与AI讨论的话题带入现实，与信任的长辈、老师、朋友分享，不要让人机互动完全代替真实的人际交谈。技术可以是情绪急救箱，但不应成为人生导航仪。

未来，人工智能将继续渗透在生活的方方面面。我们的任务不是抗拒趋势，而是要学会驾驭，让技术弥补人力所不及之处，而不取代人力所不可替代之处；让算法提供支持，而不剥夺青少年在真实碰撞中锤炼心智的权利。

（作者单位：北京师范大学天行教育哲学研究院）
漫画/高岳



图为检警干警向学生们普及法律知识。

本报通讯员 李楠楠 摄

礼·送平安

□ 本报记者 罗莎莎

近日，江苏多地公安、检察机关纷纷走进校园，开展形式多样的交通安全、法治教育和科技安全宣传活动，为孩子们送上“平安礼”。

宜兴市公安局交警大队组织民警走进辖区幼儿园，通过情景教学、趣味互动等方式教导小朋友们学交规，提升自我保护能力；南京市六合区人民检察院则结合“荣上花开”未检品牌，开展“检爱四十载 携手向未来”检察开放日活动，通过生动有趣的普法形式开展法治宣传教育，让孩子们近距离感受法治力量；宿迁市公安局宿豫分局电子商务产业园派出所通过“警务科技进校园”活动，向学生展示警用科技装备，让学生直观感受到警务科技在平安建设中的“智慧”力量。

这些活动覆盖了不同年龄段未成年人的安全需求，通过贴近生活的场景和互动形式，让安全法治知识真正入脑入心，为孩子们的健康成长筑起坚实的防护墙。



图为民警带领小朋友试驾警用摩托车。

本报通讯员 赵振伟 摄

穿行于数字与法条间的青春一课

□ 乔可心

我是江苏省徐州财经高等职业技术学校会计系的学生。日常的我，整天与账本、数字和报表打交道，原以为自己的世界就是借贷双方、收支平衡。直到今年，我作为“书记员”踏进了徐州市第八届模拟法庭大赛的赛场，一段全新的旅程就此展开——原来，法律的世界，同样严谨、精密，且充满力量。

赛前，我们团队反复研磨案例，推敲剧本，自以为准备充分。可当我第一次真正步入那间按照真实法庭布置的场地时，瞬间被一种庄严的气场攫住：深色的木质审判台泛着沉稳的光泽，高悬的国徽肃穆而神圣，“以事实为依据，以法律为准绳”的标语仿佛无声的誓言。我手里的键盘，突然变得沉重起来——它要记录的，不再是会计分录，而是一份关乎公正的

“人生账目”。

我们演绎的是一起侵犯公民个人信息案件。在模拟庭审中，我全程参与并亲眼见证了一场法律的“精密舞蹈”。从宣布开庭、法庭调查，到举证、质证、辩论，每一步都环环相扣，不容差错。作为书记员，我不仅要飞速记录，更要像一台高精度扫描仪，捕捉控辩双方每一个关键论点与证据要点。那一刻我深深体会到，法律不是书本上静止的文字，而是一套活着的、充满智慧的规则体系，它用严格的程序守护着公平。

备赛过程中，一位来自徐州市泉山区人民检察院的检察官姐姐成了我们的“引路人”。她告诉我们，网络并非非法之地，每个人的言行都在法律的“聚光灯”下；她也强调，法律不仅是惩戒的利剑，更是保护我们每个人的坚强盾牌。这些话，像一颗颗种子，落在我这

个会计专业学生的心田。我忽然意识到，未来的工作可能涉及大量的财务数据和客户信息，保密与合规绝非小事，这正是法律对我未来职业的无声要求。它和会计准则一样，是我必须恪守的底线。

当法槌落下，模拟庭审结束，走出法庭，阳光正好洒向地面投下收获的影子。虽然案件是虚构的，但收获的成长却无比真实。我触摸到的，不仅是法庭的庄重氛围，更是法律内在的理性光芒。它让我懂得，无论是计算财富还是衡量是非，都需要一颗敬畏规则、秉持公正的心。这场穿越数字与法条的特别旅程，为我点亮了一盏灯——未来无论在何处，我都将努力做一个知法、守法、护法的明白人。用我所学，既要算好经济的“账”，也要守好人生的“法”。

（作者系江苏省徐州财经高等职业技术学校会计系学生）



图为民警向同学们讲解机器狗在警务实战中的作用。

本报通讯员 王力 摄

我是法治副校长

□ 欧阳清和

在社区里，大人叫我欧阳警官；在首南第一小学那1500余名孩子嘴里，我永远是被喊得拖长了尾音的“欧阳伯伯”。

说实话，第一次听到这个称呼时，我愣了下。后来习惯了，反倒觉得这声“欧阳伯伯”比任何头衔都受用，因为它不是职务赋予的，而是孩子们带着笑脸，自然而然地喊出来的。

2025年5月，首南第一小学校长把那本“法治副校长”的聘书递到我手上时，我第一反应不是高兴，而是隐隐的担忧。法治副校长——这五个字在纸上躺着很轻，落到肩上却沉得很。那晚回去我想了很久：我一个整天跟鸡毛蒜皮打交道的社区民警，站上讲台要讲什么？讲的东西孩子听得懂吗？

后来我想通了：法治副校长不是官，是个“翻译官”——把冷冰冰的法条，翻译成几句十几岁孩子能听懂的话；把大人眼里的“小事”，翻译成他们心里藏着的“大事”。

于是，依托“一校一警”机制，我把自己的活儿掰成了两半。一半在校内，叫“向内扎根”。我建立了“班级—年级—校级”三级信息员制度。校园欺凌不会发生在摄像头底下，它专挑没人的地方，于是，我把排查触角延伸到厕所、操场角落等监控盲区，确保隐患苗头早发现、早干预；

坚持每月进校园走一趟，逐一过手、逐项销号，不留死角。另一半在校外，叫“向外延展”。我固化了一套雷打不动的日常守护节奏——每日上下学高峰时段，警务室民辅警准时出现在校门门口“护学岗”上，每半月，我联合社区网格员对校园周边开展巡查整治，净化校门外那条“百米圈”。有的孩子看见我们，会远远跑过来问声好，或者击个掌。这些瞬间让我觉得，我们不是立在学校门口的“安全标识”，是孩子们敢靠近的警察伯伯。

但真正让我觉得“法治”这两个字活起来的是课堂。曾经，我上法治课最常讲的就是法律条文。直到有个孩子跑过来告诉我，“欧阳伯伯，PPT上的字我都认识，但是连起来我却有些读不懂了。”这一刻我才明白，那些法条从纸面搬到PPT上，换了个地方，对孩子们来说，仍然是一堵看不懂的墙。看着孩子们纷纷举手说出“这算不算校园欺凌”“遇到欺凌该怎么办”时，那一刻我知道，孩子们是真正明白了“玩笑”也有红线。为了让法治的根系扎得更深，我把课堂搬到了社区学校，寒暑假的“半小时课堂”至今已覆盖近百名留守儿童。法律条文以温暖的方式抵达童心。

2026年6月底，“法治小记者站”活动在我的全程推动下顺利落地，两名学生接过“法治小记者”聘书，正式成为校园法治的观察员与传播者。通过这个平台，小记者们可以走进警营，采访身边法治故事，用孩子们的第一视角记录平安校园建设，让法治教育从“被动灌输”转变为“主动参与”。

今年6月的一次走访中，我认识了一名初三女孩，她与父亲相依为命，成绩名列年级前茅。可问起课后如何复习时，她却沉默了。后来才知道，她每天对着课本“干看”，不会的题只能等到第二天到学校问老师请教。一台学习机是她不敢开口的奢望，我联合公益组织为其购置了一台学习机送到她家时，她爸爸除了连声道谢没说其他话，眼眶红了一圈。

回来的路上，同事问我：“欧阳，这算警务工作吗？”我想了想，说：“算。因为警务的终点不是抓人，是不让人走到被抓的那一步。”

今年上半年，数据显示辖区涉未成年人预警数同比下降10.5%——校园里多了主动跑来跟我说“某某最近不太对劲”的小眼睛，课堂里多了勇敢举手表达内心真实想法的孩子，社区里多了主动问我“怎么跟孩子讲法律”的家长，这才是数据背后真正的意义。

有人问我，做这些琐碎的事情图什么？我说不上大道理。只是每次走进校园，看到孩子们脸上的笑容，听见那声“欧阳伯伯”，我就觉得，该做的事一件都不能落下。

法治如水，流得慢，但日复一日地渗，总能渗到根上。而我能做的，就是继续站好每一天的岗，把那些看似不起眼的小事一件件做端了。这就够了！

（作者系浙江省宁波市公安局鄞州区分局首南派出所社区民警）

我是法治小记者

□ 王宁萌

我是王宁萌，是宁波市鄞州区首南街道首南第一小学三年级的一名学生，也是学校的法治小记者。

曾经我认为，只有动手打架、恶言骂人才算校园欺凌。听完了法治副校长欧阳清和警官带来的法治课堂后我才恍然大悟，恶言起外号、私下孤立同学、网上散布谣言、故意排挤他人，这些行为全都属于校园欺凌。

课堂上的情景模拟互动问答最令我印象深刻，看着同学们一起用手势比画对错、高高举起想要作答的手时，我知道大家和我一样，都知道了什么是校园欺凌，遇到校园欺凌该怎么办。

防溺水课堂上，欧阳伯伯讲述的各地中小學生溺水的真实案例让我内心深受触动。不少悲剧都是学生私自结伴去野外池塘、溪流游泳，或是看见同伴落水，不假思索下水施救造成的。水的温柔背后隐藏着致命的危险，我深刻地认识到了“生命至上，安全第一”并非一句口号，我还掌握“六不一会”防溺水技巧。暑期期间，我会把这条准则牢记心底，时刻提醒身边伙伴远离危险水域。

慢慢地，我发现自己也在悄悄变化。以前看到同学闹矛盾，我会躲远一点；现在我会想一想，这件事该不该制止，该告诉谁。看到有同学在河边时，我会喊一声“注意安全”。遇到自己解决不了的，就跑去找老师或者欧阳伯伯。我不再觉得这些事跟我没关系了。

身为一名法治小记者，我不能光自己听懂了，还得把学到的东西，像欧阳伯伯播种子那样，再撒给更多同学。课间，我会把防溺水、防溺水的知识讲给同学听；午休时，也会和身边的朋友们聊一聊哪些玩笑开不得、哪些水边去不得。欧阳伯伯说，种子播下去，不用天天扒开土看，但我想，我至少可以当个勤快的小帮手，帮着多浇浇水，让更多人知道，法律是护着我们长大的一副“软铠甲”。

（作者系浙江省宁波市鄞州区首南街道首南第一小学三年级学生）