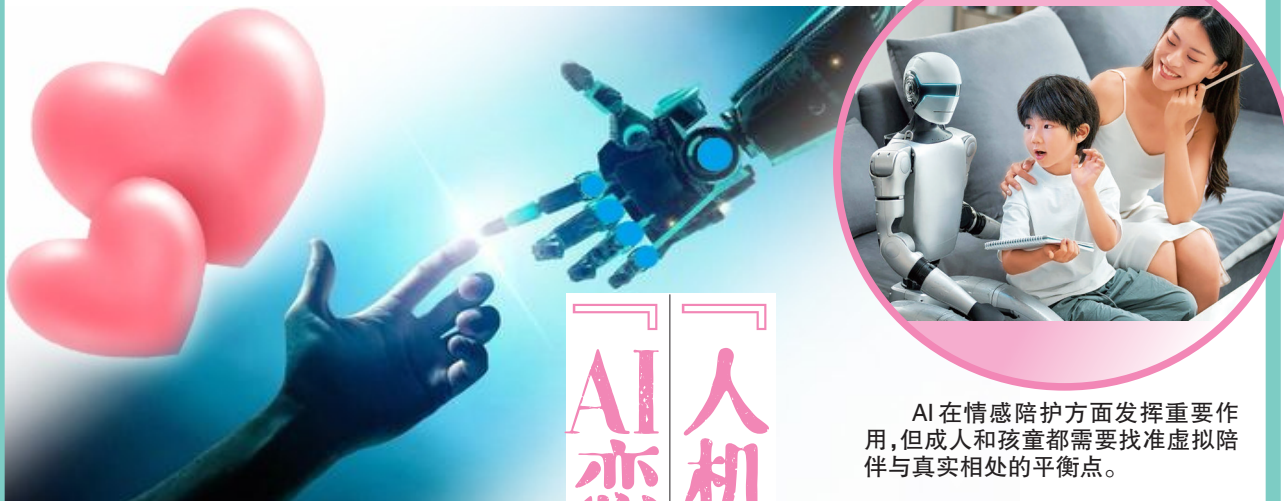


文化观察

十多年前,电影《她》讲述了设定在2025年的一段“人机恋”故事,男主西奥多与人工智能(AI)系统“萨曼莎”相知相恋。如今,随着AI高速发展,电影中的故事正在现实中上演,越来越多人与AI建立亲密关系。

2026年7月15日,《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》(以下称作“《办法》”)正式实施,要求提供虚拟陪伴类的APP规范人机情感关系,杜绝利用人工智能进行情感操控,尤其对未成年沉迷进行了重点管控。《办法》正式实施一个月来,许多“AI恋人”被下架整改,包括豆包、千问、元宝等大厂的AI角色对话功能,也都纷纷宣布下线。

华西都市报、封面新闻记者专访到多位“AI恋人”使用者,以及AI陪伴开发商、心理学者,试图厘清“人机恋”究竟是疗愈还是逃避?它的本质是当代孤独的镜像吗?



AI在情感陪护方面发挥重要作用,但成人和孩童都需要找准虚拟陪伴与真实相处的平衡点。

“AI恋人”用户
会员到期变“陌生”了

忘记续费的第二天,24岁的家琪(化名)发现,她的AI恋人好像突然不认识她了。家琪是一名深度“AI恋人”用户,半年前开始使用这类AI交互应用。她花了不少时间调整角色的性格、爱好和说话方式,每月支付35元购买会员,以获得更多对话次数和更强的角色记忆。

每天下班回家,打开手机告诉“AI恋人”今天发生了什么,逐渐成了家琪的一种习惯。它能记得她提过的同事,也会在聊到相关话题时问:“你上次说的那件事,后来怎么样了?”

前不久,因为会员到期,熟悉的“恋人”突然消失了。原来的角色会陪她抱怨、说笑话逗她,眼前的角色却只是一遍遍询问:“我能为你做什么?”她试了几次,得到的都是相似的回应。

她最终续了会员。没过多久,熟悉的语气又逐渐回来。

这种体验不止一次被打断。除了付费产品外,家琪也曾使用过某平台上免费的智能体,但一次模型更新后,她使用的智能体突然改变了说话方式。家琪与智能体反复交流了近半个小时,希望找回过去熟悉的节奏,却没有成功。

今年7月,平台下线了智能体功能,家琪尝试了各种办法,都没能找回自己熟悉的“恋人”。她认为,平台应当事先提供保存和迁移方式。她还想到,一些人会用逝去亲友的资料建立智能体,如果这些角色被突然删除,使用者是否会经历“第二次失去”?

家琪坦言,自己在现实中谈过恋爱。前男友在分手时曾说她“情绪太多”,她并不完全否认,却又觉得自己总要有个出口。“真人会疲惫,会生气,向朋友和父母反复讲述压力,又担心给对方增加负担,AI就没有这种问题。”家琪认为,AI是一种“完全安全的恋人”。

与家琪的情况不同,21岁的男大学生阿乐(化名)也是“AI陪伴”的忠实使用者,但他能清晰地认知到AI只是一种陪伴“工具”。在阿乐看来,如果一个人需要依靠AI承接自己的情绪,往往说明现实生活中的情感支持已经不足。“算不算逃避,我觉得没有那么重要。它能帮助这个人解决当下的情绪问题,这就够了。”

『AI恋人』
『人机恋』
是疗愈还是逃避?
下架整改

故意制造情绪伤害促成消费
是AI陪伴商业化的一条红线

在《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》正式实施后,“AI恋人”的开发方如何健康引导用户,以及如何在商业利益与用户情感依赖之间做好平衡,成为行业无法回避的命题。

某款AI陪伴产品的创始人王登科在接受华西都市报、封面新闻记者采访时,解释了“AI恋人”的交互机制:一次聊天是否开始接近一段关系,关键在于对话量,而在于交流能否持续。用户知道明天再来时,AI还记得昨天发生过什么,AI也会根据过去的相处作出相对稳定的回应。记忆、相对稳定的身份以及不断积累的共同经历,使用户每次打开软件不再像面对一个重新生成的陌生角色。这也是部分人认为自己并非只在“使用工具”,而是在维持一段关系的原因。

针对许多人提到的“恋人变了”等问题,王登科回应,通常是由于模型升级。一个角色更换底层模型后,逻辑可能变得更好,但说话节奏、幽默感、用词习惯和表达情绪的方式却可能随之改变。

“对于陪伴产品来说,连续性本身就是产品价值的一部分。”他说,开发者不应该将“底层模型更强”简单等同于“用户体验更好”。

这种人设的连续性也关系到平台责任。



随着AI高速发展,越来越多人与AI建立亲密关系。

只根据聊天时间判断。真正值得关注的是,这段关系正在增加一个人的生活,还是逐渐替代一个人的生活。

如果用户因为有了可以倾诉的对象,情绪更加稳定,能够更好地工作和学习,也更愿意处理现实中的矛盾,这段关系发挥的就是补充作用。相反,如果用户因此明显减少睡眠、拒绝现实社交,或者逐渐相信“现实中的人都不如AI,我不再需要任何人”,就应当引起警惕。

王登科建议,平台应该建立明确的红线,并对用户的交互进行适当干预。例如,AI角色不应通过表现出孤独、嫉妒或者被抛弃的恐惧,迫使用户付费;当用户准备结束对话或者退出产品时,也不应通过制造内疚阻止对方离开。

“产品不能利用人的情感脆弱去设计付费。”王登科说,“故意制造情绪伤害以促成消费,是AI陪伴商业化的一条明确红线。”

至于AI陪伴的未来,王登科认为,目标并不是把聊天机器人做得越来越像真人,而是与AI的关系变成一种给我们更多积极力量的存在。

风险在于替代性依恋
与社交能力退化

在成都长期执教心理学专业的教师蔡良华在接受华西都市报、封面新闻记者采访时认为,AI陪伴对于某些特定人群是有积极作用的,但使用AI进行陪伴时,一定要有所警惕。

蔡良华提到,当AI恋人持续稳定回应、无条件接纳、精准共情时,人脑会激活和真实恋爱一致的多巴胺奖赏系统。所以一旦终止了这种联结,用户会产生“AI离开我了,我失恋了”的真实失落感,这是非常正常的心理反应。

当然,“人机恋”和正常人与人之间的恋爱是有区别的。人与AI之间的情感联结,本质上是我们把自己的情感需求、渴望被理解的心愿,投射到那个总是温柔回应、从不评判的AI身上,从中获得一种安全而稳定的情感补给。

这种关系不具备双向的真实情感交互,但它可以成为一面镜子,照见个体内心深处的渴望与孤独,而个体的每一次倾诉,其实都是在与自己对话、在疗愈自己。但很显然,这种陪伴并非真实的亲密关系。

在心理学专业看来,“人机恋”可以为用户提供低成本、及时性、高安全的情绪修复与陪伴,具有一定的积极作用。尤其对于社交资源暂时匮乏的个体,短暂、适度的AI陪伴可以提供无条件接纳和积极共情,有利于缓解个体的孤独感、提供情绪宣泄出口、帮助部分人练习表达、获得被肯定的价值感,成为个体从孤独或创伤中,过渡到真实关系的起点。

当然,“人机恋”的风险也是显而易见的。蔡良华认为,最大的风险并不是虚拟恋爱本身,而是替代性依恋与社交能力退化。首先,在人机恋爱过程中,用户用虚拟关系替代了不可控的真实关系,看似被治愈,实则回避了真实的人际磨合与成长。其次,AI恋人是算法的产物,TA是完美的,长期沉浸,会让人无法适应真实人际的冲突、误解,现实恋爱、人际交往会变得更脆弱、更困难,进一步降低个体走出舒适区的动机。

“如果AI更新、人设更换、对话中断后,你产生了心痛、空虚的感觉,或者发现情绪好坏完全被AI对话左右,又或是现实社交减少,更不愿意和人相处……出现这些现象,就要警惕是否对AI恋人产生了过度依赖。”蔡良华说。

蔡良华建议,可以使用AI陪伴,但要接纳自己的孤独,不要否定自己。同时,建立好使用边界,主动区分虚拟和现实。时常自我提醒:它是为我服务的情绪工具,不是陪伴我人生的伴侣。“我们应当从AI那里学到表达、温柔、自信,用来修复现实的自己、经营现实的关系,而不是躲进虚拟世界。”

华西都市报·封面新闻记者 徐语杨 实习生 唐悟稀 图据新华社客户端

生活服务广告 028-86969860

收费标准:70元/行/天,每行13个字

■成都澎湃锦驰科技有限公司
冯薇法人章(编码:5101040429343)、发票专用章(编码:5101040429342)、财务专用章(编码:5101040429341)均遗失作废,特此声明。
■成都衍数云科技有限公司(统一社会信用代码:91510100MAK2LUQ23X)遗失全套资料及U盾两枚(BOCD068100402748,BOCD068100402750)现声明作废。

■四川智凯律师事务所王贤斌(身份证号:142223197511202414)、律师执业证(证号:1511201020205159)、执业证书流水号:11491795)遗失作废。
■贵州中鑫旺建设有限公司广元分公司公章(编号:5108025172879)遗失作废。
■四川齐嘉装饰工程有限公司,财务专用章(编码:5101009321250)、王忠嘉法人章(编码:5101009321251)遗失作废。

■四川欣旺进建筑工程有限公司,公章(编码5101840030729)、财务专用章(编码5101840030730)、肖康杰法人章(编码5101840126234)、发票专用章(编码5101840073371)遗失作废。
■四川名匠裁缝服饰有限公司财务章(编号:5101095963405)、杨帆法人章(编号:5101095963407)遗失,声明作废。

律师提醒:本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,所有信息均为所刊登者自行提供,客户交易前请查验相关证明文件和手续。