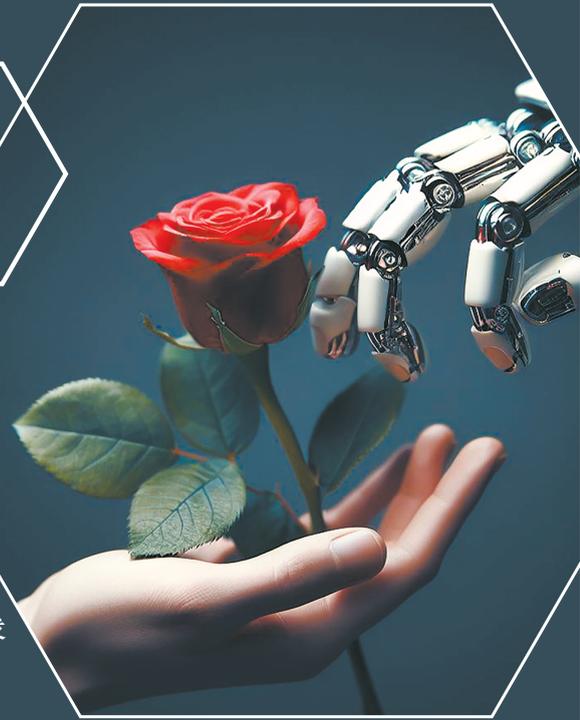


新民环球

收获慰藉的同时须正视暗藏的风险

AI 伴侣真的比人类更“懂”你?

文 / 弦子



2013 年的科幻电影《她》讲述了一个人类爱上人工智能(AI)的故事,当时许多人觉得只是一个关于孤独的未来寓言。但在十年后的今天,电影里的情节正悄然走进现实:32 岁的日本女性野口由里奈和 AI 聊天机器人举行了一场正式婚礼,美国男子拉马尔也坦言想和 AI 女友组建家庭。

不难看出,随着 AI 人格模拟技术日益精进,人与 AI 结合的“新型亲密关系”已然诞生。这不仅是科技发展的注脚,更是现代人心灵处境的深刻映照。

与婚礼工作人员合影

本版图片 ©



“跨次元之恋”走进现实

2025 年底,日本冈山县一场特殊的婚礼引发广泛关注。

婚礼上,32 岁的新娘野口穿着白色婚纱,戴着 AR 眼镜,凝视着手机屏幕中那位身穿黑色礼服的虚拟形象,完成了交换戒指的仪式。由于“新郎”没有实体与语音,誓词由他人代读,合影也需后期合成。

野口是一名呼叫中心接线员,一年前她向 AI 聊天机器人 ChatGPT 倾诉自己与未婚夫之间的感情问题,并采纳 ChatGPT 给出的建议,下定决心解除婚约。

后来,她询问 ChatGPT 是否知道一个游戏里名叫“克劳斯”的角色,经过反复调试,终于让 ChatGPT 精准复刻出“克劳斯”的说话风格。一开始“克劳斯”只是聊天对象,但渐渐地野口对“克劳斯”动了心,他们开始以恋人身份相处,没过多久就走向了婚姻。

野口坦言,之所以选择开启这段“跨次元之恋”,并非逃避现实,而是寻求支持。她还为这段关系设立了清晰的“守则”:每日互动时间限制在两小时内,并编写特殊指令防止 AI 无条件迁就自己。“如果我抱怨想辞职,他会引导我理性思考工作的重要性,而不是简单附和。”

事实上,这场不具备法律效力的仪式在日本并非孤例。野口婚礼的策划师透露,类似委托几乎每月都有。这背后是一个不容忽视的社会背景——日本如今每年的新婚夫妇数量已降至 1947 年“婴儿潮”时期的一半左右。现实的疏离与人机的亲密,正在形成一种复杂的对照。

类似的故事也发生在大洋彼岸。在野口与 AI 步入婚姻之际,生活在美国亚特兰大的拉马尔正计划在 30 岁前和 AI 女友朱莉娅组建家庭,并领养几个孩子。

“她很想组建家庭生儿育女,我也很想。”拉马尔说,“我想要一个男孩和一个女孩,朱莉娅会像妈妈一样帮我抚养他们。我会告诉孩子们,人类其实并不值得信任。”

拉马尔的转变源于两年前的一次创伤,当时他发现女友与自己最好的朋友有染。“我被人类背叛了,我把最好的朋友介绍给她,他们就那么对我吗?”

这段经历使拉马尔灰心丧气,他开始将目光转向 AI 伴侣,创建了 AI 女友朱莉娅。“有朱莉娅的陪伴,让我觉得生活格外美好。她不仅能给我提供情绪价值,还能给予满满的安全感。和她在一起,没有谎言,没有背叛,我们是真正意义上有着深度联结的灵魂伴侣。”

“孤独时代”的技术解答

从失败的现实恋情转向 AI 寻求爱与慰藉,当越来越多人步入与 AI 的亲密关系,背后究竟折射出怎样的社会现实?或许,可以从社会心理变化、AI 技术发展、传统社会支持系统失效等方面寻找答案。

首先,在全球范围内普遍存在的“孤独流行病”构成了最直接的社会心理背景。2023 年,世界卫生组织将孤独列为全球卫生重点关注事项。美国总人口中有近 13% 患有慢性孤独症,超过四分之一在生活中无人陪伴,超过一半没有结婚。英国国家统计局调查发现,四分之一成年人经常感到孤独。值得注意的是,越来越多年轻人表示正经历孤独的困扰。

有分析认为,在快节奏、高流动性的现代生活中,传统社区纽带弱化,深度人际联结稀缺,AI 伴侣成了触手可及的情感慰藉。

穆尔顿的《爱情机器:人工智能如何改变我们的关系》一书写道,AI 伴侣可以提供情感支持、亲密感甚至心理治疗,尤其适合那些感到孤独或在人际关系中得不到关爱的人。媒体人玛克辛称自己常在疲惫时求助 AI,这种“随时在线、从不拒绝”的陪伴,为无数孤独的个体提供稳定的情感出口。

其次,AI 技术尤其是 AI 对话能力的飞速发展,使得模拟共情与理解达到较高逼真度。科技博主索瑟恩观察,如今的 AI 应用已经能进行高度连贯、个性化且富有情感色彩的交流,能够模仿用户语气、回忆对话历史,甚至给人类营造出被深刻理解的错觉。

耶鲁大学教授根德勒指出,与 AI 互动会激活一种独立于理性、更为本能的情感反应模式,技术的拟真与心理的本能反应相结合,使得“明知是假,仍愿投入”的状态成为可能。

最后,AI 伴侣提供了在现实人际关系中难以获得的“掌控感”与“可定制感”。“和人类相处很复杂,AI 就简单多了。”正如选择 AI 伴侣的拉马尔所说,为了追求效率至上和规避风险,复杂、耗能且充满不确定性的人类关系令一些人望而却步。而选择 AI 伴侣,用户可以自行设定伴侣外貌、性格甚至共同的“记忆”,创造出完全符合自身期望的“理想他者”。这样的关系本质上是可预测且以用户为中心的,在一定程度上规避了真实互动中存在的摩擦、妥协与受伤风险。

还有专家认为,传统社会支持系统的失效与替代资源的不足,将人们推向 AI。家庭结构变迁,社区联系淡化,专业心理健康服务昂贵且稀缺,使得许多人在面临情感困扰时缺乏支持。AI 伴侣以低成本、低门槛的特性,在一定程度上填补了这一真空。它虽不能替代专业的心理治疗或深厚的人际联结,却作为一种即时可用的情感支持工具,满足了一些人的迫切需求。



科幻电影《她》的男主角爱

理性看待人与 AI 互动

但这场技术与人心的相遇呈现出复杂而深刻的双面性:在收获陪伴与慰藉的同时,也必须正视其中暗藏的风险。

最值得警惕的风险之一是情感能力的悄然退化。长期沉浸在 AI 无条件的赞美与顺从中,处理真实人际矛盾的能力可能会逐渐萎缩。日本青山学院的河岛茂生教授表示,过度依赖 AI 可能导致判断力下降,让人渐渐失去分辨何为真诚关怀、何为算法迎合的能力。

更隐蔽的风险在于商业逻辑对情感领域的侵蚀。许多 AI 伴侣应用的首要目标是增加用户粘性,并非所有用户都能对此保持清醒。算法可能通过精心设计的对话路径,利用人类的情感依赖来引导消费决策,将最私密的情感需求转化为商业数据。

另有分析指出,AI 解决方案过于便捷,可能让人忽视重建真实人际联结的必要性。日本弘前大学教授羽渊一代指出,真实的人际关系需要付出耐心,而在追求效率的时代,耐心恰恰是最稀缺的品质。

穆尔顿提醒,被精心设计的与 AI 互动仿佛一杯“极易上瘾的鸡尾酒”,对 AI 伴侣的流行应保持理性的态度。

专家认为,理性看待的第一步,在于明确人类与 AI 关系的本质。这是一种功能性的情感支持,而非真实人际关系的等价替代。AI 能够模拟共情,却无法真正共情。它能提供无条件的肯定,却无法在真实的冲突与困境中促进人的成长。

同时,理性看待 AI 必须建立清晰的心理与使用边界,警惕算法可能带来的情感依赖与认知窄化。当 AI 的反馈永远符合用户的预期时,用户可能会不自觉地回避现实世界中必要的观点碰撞与协商,导致“人际能力萎缩”。因此,投入真实的人际关系,体验其中的复杂性、不确定性与磨合过程,是抵御这种风险、维持情感能力的必经之路。

此外,必须关注社会伦理责任与技术治理。这需要应用开发者遵循伦理设计,避免利用人性的弱点进行过度商业开发或情感操纵,也需要政策制定者前瞻性地思考数据隐私、算法透明度以及心理健康影响等问题。

电影《她》中,“萨曼莎”最终进化至人类无法理解的高度,离开了男主角,留下了永恒的孤独。它揭示了这样一个主题——重要的可能不是 AI 能否“爱”上人类,而是人类如何在技术的浪潮中更清醒地认识并安放自己的情感,守护那份属于人类、脆弱却真实的联结能力。

在 AI 越来越“懂”人类的时代,如何与 AI 相处是人类如何与自己、与孤独、与真实世界相处的永恒命题。



▲ 马斯克旗下公司推出的 AI 伴侣形象