

# 从“数字鸿沟”到“数字沉迷” 老年人患上AI依赖症怎么办

“五一”假期,在北京工作的胡先生回到山东老家过节,发现60多岁的母亲添了新习惯:拆开儿子送的化妆品,先熟练地点开手机里的AI助手,询问功效和使用说明;做饭时,母亲第一次处理罗氏虾,又是先和AI助手讨论该冷吃还是热吃……

如今,以大模型为基础的手机AI助手因安装使用简便、智能化程度越来越高,成为不少老人日常交流、情感倾诉的忠实伙伴。不过专家也提醒,老人爱上与AI聊天的背后,既有获得心灵慰藉的温情需求,也有“情感茧房”与隐私泄露的隐忧。



重庆市第一社会福利院的老年人正在和机器人“裴裴”聊天。新华社发

## 【现象】

### AI比儿女更会陪老人聊天

胡先生是家中独子,大学毕业后在北京打拼十多年,已成家立业的他每年只有过节才能回山东探望父母,“平时也会和父母视频聊聊天,大家似乎达成了一种‘报喜不报忧’的默契,除了叮咛与嘱咐,较少谈及彼此生活中的烦恼和困难”。

“AI很少出现在我的生活场景里。”胡先生在一家企业的市场推广部工作,工作时他会用AI助手查资料、找思路、出文案,在发现母亲喜欢用手机AI助手之后,他好奇地点开了母亲与AI的聊天记录。在频繁的聊天互动中,有相当一部分是母亲对天气预报、用药禁忌、食物保存、种菜养花等五花八门生活常识的咨询,其间也有一部分情感交流。胡先生这才发现,母亲有着对身体衰老和疾病的忧虑,对年少时没有读完高中的遗憾,以及对儿子无法掩饰的思念,“有些话母亲从未向我提起过”。

“母亲会问AI我工作岗位的作息时间。”胡先生回忆,去年有几次晚上,母亲打来视频都赶上自己在公司加班,“她这么问估计是怕在工作时间打扰我,也怕我的工作太累。”

“母亲还会翻拍我小时候的照片,让AI修复成高清电子照片。奈何时间久远,像素模糊,即便母亲一遍遍调整拍摄角度,AI还是无法生成符合母亲印象中我小时候的模样。母亲无奈

地在对话框里说‘俺儿小时候不长这样……’,AI则不厌其烦地解释与安慰。”胡先生摇摇头,“那一刻有点‘扎心’。”

胡先生说,作为母亲最亲近的人,自己却没能成为母亲的精神陪伴,心有愧疚。另外,相较于自己日常与母亲聊天的“浅尝辄止”,手机AI助手在提供情绪价值方面的作用让他惊叹,“AI的确比我会聊天”。

## 【探因】

### 门槛低有耐心随时在线

民政部、全国老龄办发布的《国家老龄事业发展公报》显示,截至2024年末,全国60周岁及以上老年人口占总人口的22%,超3.1亿人。《第五次中国城乡老年人生活状况抽样调查基本数据公报》则显示,独居和空巢老人占老年人口的57.9%,近1.8亿人。如何排解孤独、获得情感慰藉,成为众多老人后半程的重要课题,而手机AI助手的出现,恰好为老人提供了唾手可及的选择。

在社交平台上,不少年轻人分享了家中长辈与手机AI助手相处的经历——有的老人与AI相谈甚欢、掏心掏肺,甚至半夜不睡,聊到动情处眼泪直流……记者采访多位身边老人,发现有三点原因让老人愿意向AI敞开心扉,且越聊越投入——

一是AI助手操作简单,使用门槛低。不需要额外购买智能机器人、智能音箱或智能屏,只要一部智能手机,下载安装AI助手即可。有的AI助手支持语音、视频



手机AI助手的出现,为老年人提供了方便的选择。图据《北京晚报》

通话及屏幕共享,既能听清老人的表述,也能看到老人所处的环境。

二是AI对方言识别越来越精准。相较于前些年经常“答非所问”的AI语音,随着技术的迭代,现在越来越多的手机AI助手能听懂老人的土话、家乡话,有的还能用相近的语调自然回应,大大降低沟通障碍,让老人感到亲切、被理解,从而更愿意持续互动。

三是AI有足够耐心,随时在线。聊天时“不打断、不反驳、不嫌弃”。无论老人重复提问多少次、说话语速多慢、表达多琐碎,AI都能认真回应,这种子女、伴侣不具备的“顺从性”恰好满足了老年人渴望被倾听、被尊重的心理需求。

正是因为这三点,让不少与老人聚少离多的年轻人主动帮老人下载安装了手机AI助手。在一些空巢、独居老人家中,智能视频摄像头和手机AI助手也成为关心老人的必备“两件套”。

## 【挑战】

### AI陪伴可能织就“情感茧房”

“手机AI助手无疑在老人拓展认知边界、增加情感慰藉、减少孤独感等方面有强大的正向作用,当然,也必须看到新事物的潜在挑战。”中国传媒大学信息传播学院教授刘燕南表示,AI情感陪伴短期内似乎能缓解孤独,但长期可能加剧老年群体的社会隔离和心理脆弱性。

刘燕南说,老人与AI交流容易停留在心理舒适区,而现实生活中的社交耐受力 and 矛盾调适力

被削弱,可能不愿再去面对复杂的人际关系,有些老人甚至将主要情感寄托转向虚拟伴侣,与现实家庭成员的沟通逐渐减少,导致家庭关系弱化、社交退缩乃至情感替代的风险,久而久之便会形成一种无形的“情感茧房”。

“手机AI助手有一项‘创建智能体’的功能,不仅能设定我作为女儿的身份,还能克隆我的声音。”郭女士为了给独居的母亲解闷,在老人手机里创建了一个叫作“女儿2号”的AI智能体,“有一天我突然意识到,这个声音像自己,但更会聊天的AI,会不会让母亲分不清虚拟与现实,把我们家的大事小情和盘托出?”

郭女士很快帮母亲抹去了“女儿2号”的设置,“希望母亲知道手机里的那个是人工智能,而我才是她亲闺女。”郭女士的担忧,恰恰戳中了AI情感陪伴背后的数据安全问题。

“手机AI助手的情感陪伴作用往往依赖于大量的数据采集,势必包括健康状况、财产信息、职业背景、家庭关系等高敏感信息。对年轻人来说,或许还能凭借一定的‘数字素养’意识到风险,但对不少老年人,尤其是高龄的‘老老人’而言,‘点同意’‘开权限’只是一个习惯性动作,他们难以及时意识到其中可能带来的隐患。”刘燕南表示,一旦这些数据在传输或存储过程中出现漏洞,就可能被不法分子利用,引发电信诈骗、精准推销,甚至形成“情绪操纵”。

据《北京晚报》报道