

“它愿意听我讲，更懂我”

一些孩子把AI当成“情感树洞”，心理咨询师提醒：沉迷AI聊天或影响身心健康

■法治时报全媒体记者 覃创源

“感觉心里好压抑，身边的家人朋友都不懂我。”“没关系，我会一直陪着你。是什么事让你觉得他们不理解你，我听着。”这是一名13岁青少年与AI的聊天记录。如今，这样的对话频繁出现在青少年的日常生活里。记者采访发现，部分青少年越来越习惯和AI聊天，甚至把AI当成可以随时倾诉的“完美朋友”。那么，孩子为什么更愿意和AI谈心？长期依赖AI聊天，又会带来什么影响？

现象：从查资料到聊心事，AI成了孩子的“情绪树洞”

“我之前一直以为孩子用AI软件是在查资料、写作业，最近发现他深夜还在和AI聊天，感觉不太对劲。”家住儋州的梁女士最近发现，性格有些内向的儿子小铭话越来越少。她询问学校里的事情，孩子不太愿意回答，反而经常抱着平板电脑聊天。

梁女士查看孩子和AI的聊天记录后，发现小铭凌晨1点还在和AI聊天，内容从日常琐事聊到孤独、困惑等内心感受。“虽然觉得孩子有个倾诉对象也不错，但又担心他太依赖这种虚拟陪伴，慢慢不愿意和现实中的人交流。”梁女士说。

和记者交流时，小铭并不觉得这有什么问题。“爸爸妈妈上班都很忙，很少有时间耐心听我说话。他们总是讲大道理，说我不懂懂事、抗压能力差。”小铭说，和同学倾诉又担心被嘲笑、被传话，“和AI聊天就不一样了，不管说什么，它都会认真听，还会给回应和建议。”

小铭告诉记者，他使用AI是为了辅助学习。慢慢地，他发现AI不仅“秒回”，还愿意耐心听他说话，于是渐渐把AI当成可以信赖的朋友，几乎每天都要聊上几句。

海口某中学初二学生小林也有类似经历。一次考试失利后，她心情很低落，回家后没有得到妈妈的安慰，反而因为粗心大意、不够努力而被妈妈批评。她把烦恼告诉了AI，AI没有责备她，而是安慰她、给她建议。她喜欢的明星、动漫等话题，AI也能接得上话。“从来没有一个人这么懂我，我愿意听我讲话。”小林说。

记者在采访中发现，许多孩子都有过与AI聊天的经历，普遍认为AI能随时随地提供情感

价值，比身边的同龄人甚至父母更懂自己，部分孩子甚至把AI当成了“情绪树洞”，把无法言说的秘密与心事全部托付给它。

原因：AI随时在线、耐心回应，让孩子感觉“它很懂我”

为什么一些孩子宁愿跟AI说心事，也不愿意跟身边的人说？12355海南省青少年服务台心理咨询师孙桂英认为，这背后既有成长阶段的特点，也有现实沟通中的问题。

青少年正处于自我意识逐渐增强的阶段，渴望被理解、被接纳。当孩子难以从父母或同伴处获得足够的情感回应时，就可能向AI寻找心理寄托。对于暂时不愿向父母、老师或同伴开口的孩子，和AI对话可能确实能起到一定的正向作用，帮助他们说出烦恼，并在短期内缓解紧张感与孤独感，但长期依赖则可能给孩子身心健康带来隐患。

孙桂英表示，AI能够根据用户的表达持续回应，围绕孩子感兴趣的话题不断聊天。相比现实中的人际交往，AI不会因为孩子说错话而嘲笑，也不会表现出不耐烦。这种“随时在线”“耐心回应”，很容易让孩子产生“它很懂我”的感觉。但AI的回应往往有一定的“迎合”“讨好”倾向，如果孩子长期习惯这种没有冲突的互动，可能逐渐不适应现实生活中的的人际关系。孙桂英说：“孩子刚开始可能会觉得AI很懂自己，但聊多了，可能会强化现实中的孤独感，反而更难建立真实、深入的人际关系。”

她告诉记者，一名未成年人曾拨打热线求助，称她和朋友吵架后，向AI倾诉了内心的委屈。那之后，她仿佛找到了一个“完美朋友”，有什么心事都第一时间告诉AI。但她也渐渐发现，她在现实生活中的朋友越来越少，更不知道该如何跟他们相处了。

“习惯与无须共情、无须妥协的AI互动，会削弱学生在现实中处理冲突、理解他人和建立深度连接的能力。”海口市某中学德育处的钟老师认为，AI可以帮孩子“接住”一时的情绪，却无法替代真实的人际关系。现实生活中的一次争吵、一次误解、一次和解，恰恰也是孩子学习与人相处的重要过程，长期依赖AI可能会导致学生现实社交能力的退化。



AI制图

建议：AI可以是“急救箱”，但不能成为“情感归宿”

在钟老师看来，现如今，AI已经进入孩子的日常生活，简单地“一禁了之”并不现实。更重要的是，帮助孩子学会正确使用AI，同时把他们重新带回真实的生活和关系中。

她认为，家长和学校应加强对孩子的媒介素养教育，让孩子知道AI并非无所不知，输出的信息也可能存在错误。哪些问题可以向AI咨询，哪些问题必须向父母、老师、心理咨询师等现实中的人求助，也要让孩子心里有数。在使用管理上，家长可以和孩子共同制定规则，明确使用时间和边界，引导孩子把AI更多用于学习、信息查询等辅助性场景，而不是把它当成主要的情感寄托。同时，多鼓励孩子参加运动、兴趣和线下社交，在真实互动中建立关系。

孙桂英也有类似的观点。她认为很多孩子并非不愿意表达，而是担心说出自己的想法后遭到批评、说教，甚至被否定。如果孩子越来越

习惯把心事告诉AI，家长应留心，孩子是不是缺少一个愿意认真听他说话的人？“要让孩子感受到被接纳、被尊重，从而愿意回到现实交流，重新建立信任感和归属感。”孙桂英说。

好消息是，针对未成年人沉迷AI拟人化互动的问题，监管已经落地。今年7月15日施行的《人工智能拟人化互动服务管理暂行办法》明确提出，“提供拟人化互动服务不得过度迎合用户、诱导情感依赖或者沉迷，损害用户真实人际关系”“拟人化互动服务提供者不得向未成年人提供虚拟亲属、虚拟伴侣等虚拟亲密关系的服务”。

红线画下了，但孩子的孤独情绪不会自动消失。孙桂英提醒说，尤其是面对欺凌、家庭冲突、自伤念头等严重情况，AI更不能代替家长、教师、心理咨询师或医疗人员。AI可以成为情绪的“急救箱”，但不应成为孩子的“情感归宿”。家长多听一点、学校多留心一点、社会多搭把手，孩子才更愿意从“AI树洞”里走出来。



AI制图

课间10分钟，海口某小学的楼梯间里，六年级学生小张正往楼下走，迎面被上楼的同年级学生小左撞倒。挣扎了一会儿，小张被同学扶起来，送往学校医务室。当晚回家，父亲张先生发现孩子躺在沙发上一脸痛苦，送到医院一查——肋骨骨折。这不是个例。在海口某中学，八年级学生小张在课间休息时和同学聊天，几名同学追逐打闹经过时，一名体格较大的男生突然摔倒，整个身体压在小张身上。小张被磕掉了一颗门牙。

中小學生生好動，也喜歡運動，但當奔跑變成沖撞，當嬉鬧變成傷害，如何守住那條安全底線。

校园运动伤害“高发区”在哪

记者梳理海口近年发生的校园运动伤害情况，发现风险点集中而清晰，课间和体育课是“高发区”。

楼道追逐、楼梯推搡、课间打闹——这些看似平常的课间行为，一旦失控就可能造成骨折、门牙磕断等伤害。海口市美兰区人民法院曾以一起课间追逐推搡致门牙磕断的真实案例为蓝本举办公益模拟法庭，该案的医疗费及后续修复费赔偿共计1.8万元。

体育课的风险则更隐蔽。体育课上的追逐打闹、器材使用不当、学生体质差异被忽视，都可能成为伤害的触发点。琼台师范学院体育学院讲师郭良志在2026年海南省体育教师培训中认为，中学阶段学生骨骼生长快，骨化未完成，关节牢固度不足，“体育教学不能照搬成人训练模式，负荷设置、动作难度都必须适配青少年发育特征”。

怎样守护不让学生受伤

今年秋季新学期，海口市明确落实课间15分钟、每日综合体育活动不少于2小时，同时要求“杜绝体育课‘课表有、实际不上’”的形式主义现象”。这意味着，学校不能再以“怕出事”为由压缩运动时间，但同时也倒逼学校必须把安全防护做实。

记者了解到，面对风险，制度和行动正在跟进。在急救能力建设上，我省已开始行动。国培计划(2026)海南省体育教师能力提升培训中，郭良志讲授《中学体育卫生与防护》，覆盖医务监督、运动损伤急救康复等模块。琼海市人民医院今年8月至9月走进全市7所中学及职业院校，以心肺复苏为核心开展“理论科普+示范教学+全员实操+一对一纠错”的标准化培训，聚焦运动损伤、突发心跳骤停等场景。

制度层面，教育部2015年4月印发《学校体育运动风险防控暂行办法》明确要求，学校应当建立体育器材设施与场地安全台账，课前检查场地器材，对技术难度较大的动作“详细分解、充分

热身，并采取正确的保护与帮助措施”。海口市还要求各校开学前对照“三合一清单表”开展全方位隐患排查，覆盖校园安防、消防安全、校舍安全等16个重点领域。

海南瑞来律师事务所律师符雯妃表示，根据相关法律，未成年人在学校学习、生活期间受到人身损害，学校应当承担赔偿责任，但能够证明尽到教育、管理职责的，不承担责任。这意味着，学校的安全管理是否“到位”，直接关系到责任的划分。

学校安全管理需要“日常盯细节”

目前，海口市推行为学生购买“学平险”，覆盖在校期间可能发生的意外伤害，学生还可参加城镇居民医保，形成多层次保障体系。但保险能覆盖的是医疗费用，覆盖不了的是孩子身体的损伤和家长的焦虑。

据了解，目前，海口多所学校正在探索用有序活动替代无序打闹——开展课桌操、琼剧韵律操等特色课间活动，将武术纳入体育必修课，推动“班超”“校超”等校园联赛，让运动从“少数人的竞技”变成“多数人的参与”。

符雯妃认为，学生课间楼道碰撞的法律责任争议、体育课上的监管盲区、急救响应的及时性，这些问题的解决，可能需要学校把安全管理从“出事再处理”前移到“日常盯细节”，也需要家长理解“运动有风险，但不能因噎废食”，更需要制度为敢于组织运动的学校“兜住底”。“奔跑是孩子的天性，受伤是成长时遇到的问题之一。但有些伤害本可以避免。”



护苗

指导单位：
中共海南省委政法委员会

04

法治时报

2026年9月28日

星期一

编辑/吕书圣

检校/林满敏

版式/陈艳

最美护苗人

坚持每月进校园普法
昌江法院乌烈法庭副庭长、峨港学校法治副校长梁杰

扎根黎乡校园 播撒法治种子

■李佳雯 梁玉钰

近日，昌江黎族自治县人民法院乌烈法庭副庭长梁杰来到该县峨港村的峨港学校参加开学典礼，给孩子们上安全“开学第一课”。

峨港学校地处乌烈镇峨港黎村，不少学生父母常年外出务工，孩子交由爷爷奶奶隔代照料。家庭教育缺位、学习动力不足，校园霸凌、辍学隐患等，都是乡村校园需要直面的现实难题。梁杰是土生土长的昌江人，受教师亲属的熏陶，心中一直怀有教育情怀。他四年如一日担任峨港学校的法治副校长，将司法力量延伸到黎乡校园之中，用责任守护乡村少年向阳成长。

审判办案是梁杰的主业，法庭开庭、案件办理任务繁重，但他一直坚持做到每月至少一次进校园普法。每遇遇上开庭排期密集，梁杰赶在上班前准备学校普法的相关内容，或是专门挑选不开庭的工作日，上完法治课后再赶回法庭处理业务。开学季、三月三、宪法宣传日、民法典宣传日等重要节点，他的身影总会出现在校园。

每一堂法治课，梁杰都会认真备课，依托省、县普法课件，结合当地校园真实案例更新授课内容，重点讲解反校园霸凌、交通安全、未成年人自我保护等内容。他坚持不随意给学生贴上“问题孩子”的标签，只有接到校长、班主任求助后，才在心理辅导室等私密空间和学生谈心，保护未成年人隐私，避免二次伤害。

履职4年来，梁杰坚持做好普法记录与宣传，在昌江法院官方公众号累计刊发十余篇进校园普法稿件。

面对厌学离校的少年，他联动学校上门劝学，用法理与情理引导学生重返课堂，把法治宣传、教育引导和权益保护结合起来，助力形成学校、家庭、社会共同参与的保护合力。

相对于审判岗位的办案压力，法治副校长更多考验的是一份发自内心的责任心。哪怕手上案件堆积，梁杰也不愿把校园普法流于形式。“普法的内容被孩子们记在心

里，就是这份工作最大的成就感。”让梁杰倍感温暖的，是孩子们朴素的认可。

不论是在校园里还是在县城街头，不管是在校学生还是已经毕业的孩子，偶遇梁杰时都会亲切地喊一声“梁校好”。作为从乡村走出来的副庭长，梁杰常在课堂分享自己的成长经历。他告诉孩子们不必自卑，要相信读书能够改变命运，鼓励孩子们树立信心、敬畏法律。

法庭之上守护公平正义，校园之内播撒法治种子。梁杰一次次奔赴黎乡校园，把司法温度送到乡村少年身边，用点滴坚守，为乡村未成年人撑起一把坚实的法治保护伞。



昌江黎族自治县人民法院乌烈法庭副庭长梁杰在峨港学校参加开学典礼。(昌江法院供图)

学校安全管理要『日常盯细节』

学生课间追逐打闹、使用体育器材不当等容易造成伤害

■法治时报全媒体记者 李成浩