

人工智能时代人的主体性心理危机与重构路径

孙小芳

广州涉外经济职业技术学院, 广东 广州 510540

DOI: 10.61369/VDE.2025030022

摘 要 : 人工智能技术的迭代发展正在重塑人类认知结构与心理边界, 引发主体性存在的深层危机。本文从心理学视角切入, 分析智能时代人类自由意志消解、自我认同紊乱、隐私焦虑等心理困境的表现及机制, 揭示技术理性对情感智能、具身认知的侵蚀路径。基于认知心理学、存在心理学理论, 提出通过具身认知训练强化主体意识、构建技术伦理的心理契约、完善数字隐私的心理防护机制等解决方案, 旨在为人工智能时代的人类心理适应提供理论框架, 推动实现技术发展与人性完善的和谐统一。

关 键 词 : 人工智能; 主体性; 心理危机; 具身认知; 隐私心理

Psychological Crisis of Human Subjectivity and Reconstruction Paths in the AI Era

Sun Xiaofang

Guangzhou International Economics College, Guangzhou, Guangdong 510540

Abstract : The iterative development of artificial intelligence (AI) technology is reshaping human cognitive structures and psychological boundaries, triggering deep-seated crises in subjective existence. From a psychological perspective, this paper analyzes the manifestations and mechanisms of psychological dilemmas in the intelligent era, such as the dissolution of free will, disorder of self-identity, and privacy anxiety, revealing the erosion path of technical rationality on emotional intelligence and embodied cognition. Based on theories of cognitive psychology and existential psychology, this paper proposes solutions such as strengthening subjective awareness through embodied cognitive training, constructing a psychological contract of technical ethics, and improving the psychological protection mechanism of digital privacy. The aim is to provide a theoretical framework for human psychological adaptation in the AI era and promote the harmonious unity of technological development and human perfection.

Keywords : artificial intelligence; subjectivity; psychological crisis; embodied cognition; privacy psychology

引言

人类作为浩瀚宇宙的一部分, 我们的大脑严格遵循着自然界的物理定律。人的主体性是全体人类在探寻自由与人生意义过程中亘古不变的根本问题, “当网络成为现代人联结社会和处理日常事务的基本工具之后, 也在重构社会个体角色扮演的实践空间, 影响着个体的自主性和个性培养, 网络的社会化功能正变得越来越重要”^[1]。随着虚拟现实技术的不断开发与应用, 人被“物化”的趋势愈发明显, 人工智能在某些领域不断解构着人的主体性。有部分学者关注到了这一问题, 并提出了自己的见解。邢冰认为“人工智能冲击了人格尊严的基础, 降低了人在社会生活中的重要性”^[2]吴大娟认为“人工智能的工具理性和技术理性实质性地加剧了人的物化、退化和异化”^[3]。基于此, 本文通过整合具身现象学理论、存在心理学范式与最新神经科学实证研究, 揭示算法理性对情感智能的侵蚀路径及虚拟生存对主体心理的解构效应, 结合教育实践与企业管理案例论证方案有效性, 为人工智能时代的人类心理适应提供理论支撑与实践参照, 重塑良性的人机关系, 推动技术发展与人性完善的动态平衡。

一、主体性的心理维度：从具身认知到数字化

主体性（Subjectivity）作为人类区别于工具的核心特质，包括自主决策、独立思维、情感联结和道德责任等维度。人工智能以数据与算法为核心逻辑，追求效率最大化，而人类的主体性建立在情感、道德和不确定性之上。当技术理性试图量化甚至替代这些特质时，必然引发内在张力。

（一）具身认知理论下的传统主体性建构

认知心理学研究表明，人类主体性的形成依赖于“身体-世界”的动态交互。梅洛-庞蒂的具身现象学指出“身体是我们与世界连接的中介”，身体不仅是物理载体，更是认知世界的“前反思性基质”^[4]。通过触觉、运动觉等感知模态，个体建立起“身体图式”，形成对空间方位、动作效能的心理表征。这种具身认知机制使人类在与自然的互动中构建起“在世存在”的主体性根基，情感体验与认知判断始终锚定于具体的身体经验。^[5]

神经科学证据显示，镜像神经元的存在进一步强化了具身认知的心理现实性。当个体观察他人动作时，大脑运动皮层的激活模式与自身执行该动作时高度相似，这种“身心同构”现象表明，主体性的心理建构本质上是具身化的神经活动过程。传统社会中，手工艺制作、田间劳作等具身实践不仅塑造了人类的技能体系，更孕育了“动手-思考-创造”的主体性闭环。

（二）数字技术对具身认知的解构

互联网与智能设备的普及引发了认知方式的“离身化”转向。虚拟现实技术使个体在虚拟空间中获得“身体缺场”的体验，脑机接口技术则试图突破神经信号与数字代码的界限^[6]。这种技术渗透导致传统具身认知的心理基础发生动摇：一方面，智能算法通过数据采集重构用户的“数字分身”，将人类复杂的心理活动简化为可计算的行为数据；另一方面，“信息茧房”效应削弱了个体主动探索世界的认知动机，形成对技术系统的心理依赖。

社会心理学研究发现，过度使用智能设备的个体表现出更强的“技术自我”认同倾向。他们倾向于通过社交媒体点赞、虚拟形象定制等数字化方式构建自我概念，导致现实自我与虚拟自我的心理边界模糊。这种数字化现象在青少年群体中尤为显著，表现为对物理世界的情感疏离、注意力持续时间缩短等认知退化迹象。

二、人工智能时代的主体性心理危机

人类并非像智能机器那样由代码组合而成，而是具备喜怒哀乐等真情实感的高等生物，正如马克思提出，“人作为对象性的、感性的存在物，是一个受动的存在物；因为它感到自己是受动的，所以是一个有激情的存在物。”^[7]而信息技术的迭代发展却使人逐渐沦为虚拟世界中的一个又一个的节点，随着“身体性”的逐渐消逝，主体虚拟化引发了“何以为人”的身份认同难题。

（一）自由意志的算法化侵蚀

人工智能的预测与决策能力正在重塑人类的意志结构。推荐算法通过分析用户行为数据，精准推送符合偏好的信息内容，形

成“过滤气泡”效应。这种技术机制潜移默化地影响着个体的价值判断与选择能力，使自由意志蜕变为“算法预设下的有限选择”。神经经济学实验表明，当面对算法推荐的选项时，大脑前额叶皮层的活跃度显著降低，反映出决策自主性的下降。

在劳动领域，自动化系统对人类决策空间的挤压引发深层心理冲突^[8]。智能工厂的工人不再是生产流程的主导者，而是沦为监控设备运行的“系统旁观者”，这种角色转变导致工作意义感的丧失，引发职业认同危机。存在心理学认为，当个体无法通过自主行动赋予生命意义时，容易陷入存在性焦虑，表现为情绪低落、创造力抑制等心理症状。

（二）自我认同的虚拟化分裂

虚拟主体的崛起打破了传统自我认同的统一性。在网络空间中，个体通过多重身份建构呈现“碎片化自我”，这种现象在元宇宙、虚拟偶像等场景中达到新高度。心理动力学研究指出，过度投入虚拟身份可能导致现实自我的“空心化”，形成“表演型人格”倾向——个体习惯性地通过数字化形象管理获取社会认可，而非基于真实的自我特质建立人际关系。

赛博格技术的发展进一步模糊了“人-机”边界。当脑机接口实现神经信号与数字信息的直接交互，个体的心理体验开始呈现“混合主体性”特征。这种新型认知形态引发身份认同的本体论危机：人类如何在技术增强的身体中维持“我之为我”的心理连续性？神经哲学领域的“意识上传”争议本质上是对主体性心理根基的终极拷问。

（三）隐私暴露的心理创伤

人工智能的信息采集能力突破了传统隐私保护的心理学阈值。人脸识别、行为追踪等技术使个体处于持续的“数字监视”状态，这种“全景敞视主义”的技术环境引发普遍性的隐私焦虑。心理学研究表明，隐私暴露会激活大脑杏仁核的恐惧反应，长期处于该状态的个体易出现信任危机、社交回避等心理问题。

更严峻的是，算法对个人数据的深度挖掘正在解构“心理隐私”的最后壁垒。情感计算技术通过分析语音语调、微表情等生理信号，能够精准识别个体的情绪状态；神经解码技术则试图破译大脑思维活动的神经编码。当“思想隐私”不再可能，人类将失去心理层面的最后一块自留地，陷入存在主义意义上的“透明人”困境。

三、主体性心理危机的消解路径

人类的价值在于不可计算的不完美，解决危机的核心，并非否定技术进步，而是通过制度设计、教育转型与社会协作，将AI重新锚定为“人的延伸”，而非“人的替代”。随着人们对人工智能产品的依赖程度日益加深，需要保证人的各项权利不受侵犯和智能技术的向善发展，通过法律手段完善伦理指导、规制和审查规范，以保障科技伦理规范的有效实施^[9]

（一）具身认知的主动重构：从“数字依赖”到“身体觉醒”

认知心理学提出的“具身干预”策略为主体性重建提供了实

践路径。通过正念冥想训练，个体可以增强对身体感知的觉察力，重新建立“身心合一”的认知模式；艺术创作、手工劳动等具身活动则有助于激活大脑默认模式网络，促进创造性思维的发展。教育领域可引入“无设备课堂”，通过肢体语言教学、实地考察等方式，培养学生对物理世界的直接感知能力。

体育心理学的研究表明，竞技运动中的“心流体验”能够有效提升个体的自我效能感。设计基于具身交互的智能运动设备，将虚拟现实场景与身体运动数据实时联动，既保留技术的趣味性，又避免完全离身化的认知偏差。这种“技术具身化”策略旨在构建“身体-技术-世界”的三元互动关系，而非单向度的技术依赖。

（二）技术伦理的心理契约：从“算法黑箱”到“透明共治”

建立人工智能的“可解释性心理框架”是重构信任关系的关键。认知神经科学与机器学习的交叉研究显示，采用可视化的决策树模型解释算法逻辑，能够显著降低用户的认知焦虑。伦理审查机制应纳入心理学专家的参与，评估技术应用对用户心理 autonomy（自主性）、competence（胜任感）、relatedness（联结感）等基本心理需求的影响。^[10]

在企业管理层面，推行“人机协作的心理赋能计划”。通过培训使员工理解算法决策的逻辑边界，明确人类判断在复杂情境中的不可替代性；建立“技术反馈机制”，允许员工对自动化系统提出改进建议，增强其在水机协作中的控制感。这种心理契约的构建有助于缓解“机器取代人类”的焦虑，重塑劳动的主体性意义。

（三）隐私心理的防护体系：从“被动防御”到“积极赋权”

发展基于心理需求的隐私保护技术。借鉴格式塔心理学的“图形-背景”理论，设计动态隐私边界管理系统——用户可根据

社交场景自主调节个人信息的披露程度，在“自我表露”与“隐私保护”之间找到心理平衡点。开发“隐私增强型人工智能”，通过联邦学习、同态加密等技术，实现数据使用与隐私安全的双赢。

开展全民数字素养教育，重点提升隐私认知能力。心理学研究表明，个体对隐私风险的感知存在显著差异，通过情景模拟、案例教学等方式，帮助公众理解数据收集的潜在影响，掌握隐私设置的实用技能。建立“隐私心理支持网络”，为遭遇数据泄露的个体提供心理咨询与法律援助，缓解隐私暴露带来的心理创伤。

四、结论：在技术浪潮中守护心理主体性

人工智能时代的主体性危机本质上是技术理性与人类感性的冲突，其核心在于心理世界的存在方式面临重构。具身认知的解构、自由意志的侵蚀、隐私边界的消逝，共同构成了现代人的心理困境。应对这一挑战，需要超越技术决定论的思维定式，在承认技术进步必然性的同时，守护人类心理的独特价值——情感的不可计算性、认知的创造性、隐私的神圣性。

未来的人机关系不应是“主体-客体”的对立，而应是“具身主体-智能工具”的协同进化。通过具身认知的主动重构、技术伦理的心理契约、隐私防护的体系建设，我们能够在智能时代的浪潮中锚定心理主体性的根基。这不仅是对技术异化的抵抗，更是对人类自由与尊严的终极捍卫——因为真正的文明进步，从来都应以人的心理完善为最高尺度。

参考文献

- [1] 蔡雷 陈昌林 赵勇 彭敏 李静. 移动互联网环境下生态课堂建构及应用研究 [J]. 2025.
- [2] 邢冰. 晚期福柯新自由主义研究的方法论基础与主体性关切 [J]. 武汉大学学报（哲学社会科学版），2024，77(4):70-79.
- [3] 吴大娟. 智能在场与主体之困：人工智能时代人的主体性危机与破局 [J]. 理论导刊，2024(3).
- [4] 刘哲. 规范性自由概念——梅洛-庞蒂《知觉现象学》中的非标准版相容论 [J]. 复印报刊资料：外国哲学，2023(3):11.
- [5] 李红. 具身认知的再发现——评专著《具身认知心理学》[J]. 教育生物学杂志，2022，10(2):92-92.
- [6] 左延金. 核心素养视域下计算思维培养的的主体性危机与对策 [J]. 江苏教育研究，2024(8):84-87.
- [7] 王权. 马克思实践观的生成 [D]. 黑龙江大学，2023.
- [8] 王晓丽，李伟鑫. 生成式人工智能对人的主体性的挑战及应对 [J]. 江苏大学学报（社会科学版）[2025-05-21].
- [9] 马治国，and 张楠. “通用人工智能的数据风险及法治应对路径.” 北京工业大学学报（社会科学版）24.5:131.
- [10] 陈少明. “心外无物”：从存在论到意义建构 [J]. 2021(2014-1):68-84.