

生成式人工智能对青年心理健康的影响及对策

冯胺祺，罗玮昊

成都理工大学，四川 成都 610059

DOI: 10.61369/ETR.2025370011

摘要：生成式人工智能的兴起在促进青年心理健康的的同时也存在着不容忽视的技术伦理风险。生成式人工智能在青年群体心理健康领域的应用能够满足青年提供心理疏导工具、心理健康知识和提高服务可及性。但其也面临着技术依赖下的数字陷阱，信息过载带来的焦虑感、社交隔离带来的虚拟依赖、认知偏差带来的情绪管理失调。因此，应立足生成式人工智能的运行机制，针对其潜在的风险针对性地提出应对策略，推进生成式人工智能在青年心理健康领域的科学发展。

关键词：生成式人工智能；青年；心理健康；人机互动

The Impact of Generative Artificial Intelligence on Youth Mental Health and Countermeasures

Feng Anqi, Luo Weihao

Chengdu University of Technology, Chengdu, Sichuan 610059

Abstract : The rise of generative artificial intelligence (AI) promotes youth mental health but also poses significant ethical risks associated with technology that cannot be ignored. The application of generative AI in the field of youth mental health can provide psychological counseling tools, mental health knowledge, and improve service accessibility for young people. However, it also faces digital traps due to technological dependence, anxiety from information overload, virtual dependency from social isolation, and emotional management disorders caused by cognitive biases. Therefore, it is necessary to base our strategies on the operational mechanisms of generative AI and specifically propose countermeasures to address its potential risks, promoting the scientific development of generative AI in the field of youth mental health.

Keywords : generative artificial intelligence; youth; mental health; human-computer interaction

引言

从上世纪60年代的聊天机器人到如今深度学习模型的突破，其技术的更新迭代使得生成式人工智能毋庸置疑地成为了人们生活中的一大亮点^[1]。中国互联网络信息中心在《生成式人工智能应用发展报告（2024）》中明确说明截至2024年6月，我国已有2.3亿人使用过生成式AI产品，其数量占全国总人口的16.4%，并且可以发现青年、高学历网民在其中的使用率最高^[2]。生成式人工智能已经进入了大众视野，并且青年成为了其应用中的重要推动力。因此分析生成式人工智能对青年心理的积极赋能和技术风险对于在技术日益进步的时代保持和培养真实的人际关系至关重要，探讨人机互动日益普及环境下的现实路径，帮助个人、家庭以及教育工作者从多个维度对数字化时代下日益突出的心理健康问题进行深入思考，相信我们在拥抱技术创新的同时，能够更好地发展人文关怀。

一、技术赋能：AI对青年心理的正向价值

生成式人工智能在心理健康支持方面相较于传统的心理辅导不仅突破了时空限制，更重要的是为青年群体提供了一个多维度、个性化、隐私化、便捷化的平台。在社会压力的负担下，许多青年由于各种因素无法在现实中满足情感需要，生成式AI工具的出现便迎合了这一需求。并且随着深度学习技术和智能算法的

加强，它正在一步步完善其交流形式，更放松的对话、更拟人的文字和更鲜活的形象等等，这都为青年群体带来正向价值起着积极作用^[3]。

（一）生成式人工智能为青年提供心理疏导工具

随着AI情感能力的加强，人工智能逐渐由最初的功能性目的转向于满足大众的社交和情感目的，越来越多的青年群体将其视为生活中的一部分。作为“AI对话产品”的头部代表，Character

AI自上线以来就迅速风靡全球，目前已有超过2.15亿用户，并且57%的用户集中在18-24岁。基于对用户的精准心理画像，多维度分析用户的相关信息，可以敏锐捕捉用户的心理状态、情绪变化和心理问题^[4]。根据不同的情绪状态切换不同的对话模式，并且提供了一个安全匿名的社交互动场景，相较于传统疏导模式，青年能够更加关注自己内心的真实想法，隔离疏导者的偏见和情绪干扰，在苦于心理困扰的状况下提供即时的、便捷的、有效的支持，进而促进心理健康。并且在生成式人工智能的内容生成与实时分析能力的支持下为精准化服务提供契机，放弃“一刀切”模式，为其量身定制疏导方式，推荐最适合他们当前状态的建议，从而提高心理辅导的效率和质量^[5]。

(二) 生成式人工智能为青年提供心理健康知识

生成式人工智能的核心在于深度学习技术，从面部表情、语音和肢体动作进行情绪识别，详细和完整地捕捉情绪的全貌^[6]。更重要的是它能持续更新和优化自己的知识库，提供准确、个性化且有效心理健康支持。一些应用程序已经开始向用户提供基于其个人情绪状态和心理需求的心理健康知识。例如国内的“小天”机器人、心大陆应用系统，国外的 Headspace、youper 等等。在用户面临心理困扰时，提供相应的心理测评、咨询和教育课程，从缓解焦虑的方法、调节负面情绪的技巧到认知行为疗法的策略，涉及范围之广，程度之深^[7]。

(三) 生成式人工智能提高服务可及性

由于地区间经济发展不平衡，在一些欠发达地区往往面临着对心理健康教育认识错误、专业师资匮乏、心理健康教育理念落后的问题^[8]。并且由于当地的社会环境因素，他们往往羞于将自己内心的困扰与现实中的人交流，加上这类地区对大多对心理健康教育缺乏正确认知，规定的相关课程和咨询室基本流于形式，作为应付教育主管部门的检查。而生成式人工智能可以通过在线平台和移动应用等方式，为这些地区提供心理健康评估和心理咨询的途径，有效缩小了地区间的发展差距，提供更平等的服务机会，弥合数字鸿沟^[9]。

二、数字陷阱：潜在的心理风险与挑战

生成式人工智能的出现深刻影响了时代变革，在为青年心理健康发展提供新机遇的同时带来的技术伦理风险也不容忽视。

(一) 生成式人工智能带来信息过载引发焦虑感

信息化时代，每个人都面临着无时无刻不在袭来的信息流，为了不被时代抛弃，我们拼命抓住信息。而生成式人工智能的信息推送的算法机制还能基于用户的历史行为和实时上下文等多维度信息进行个性化推荐，这在一定程度上加重了信息过载的问题。而信息本质上是大脑的食物，在人脑有限的信息处理能力下，长期输入碎片化和冗杂的无异于长期摄入垃圾食品，萎靡我们的精神，焦虑感与日俱增^[10]。具体表现在两个方面。其一是信息的量，面对海量且已经被筛选的信息时，人们往往无法快速筛选出自己真正需要的信息，既担心错过重要内容又害怕作出错误决策，花费大量时间精力进行比较，这种无休止的信息处理过程

会造成精神内耗，加重心理负担，即所谓的“信息焦虑症”。其二是信息的质，生成式 AI 不仅使信息数量激增，而且由于系统依赖数据模型进行推荐，其内容大多重视点击率而忽视信息的价值和准确性，这会影响他们的认知体系和判断能力，进而加剧困惑和焦虑，并且这种认知偏差会增加。

(二) 生成式人工智能带来社交隔离引发虚拟依赖

社交隔离指个体在社会交往中的疏离，可能因为家庭问题、经济困难、社会环境等因素导致无法与他人建立正常的社交联系。对于青年而言，他们正处于个体身份认同和社会融入的关键时期，因此这种隔离感在他们身上尤为明显。马克思明确指出：“人是最名副其实的社会动物，不仅是一种合群的动物，而且是只有在社会中才能独立的动物。”这说明社交是人类的本质需求，良好的社交关系对于个体的人格发展和心理健康至关重要。随着虚拟社交的发展，人机交互正在逐渐替代真实社交，改变了传统的社交方式。但是，长期陷入虚拟社交，容易沉溺于这种廉价易得的关系，从而逃避现实，影响现实生活。

(三) 生成式人工智能带来认知偏差引发情绪管理失调

我们的情绪并不是产生于事件本身，而是源于我们对事件的解释，而认知偏差会导致对现实世界产生错误解读，由此也导致了对情绪信号的误判。而生成式 AI 会不断加深用户群体的认知偏差，产生对情绪管理的负面影响。

三、引导策略

习近平总书记指出：“科学技术从来没有像今天这样深刻影响着国家前途命运，从来没有像今天这样深刻影响着人民生活福祉。”人机互动日益普遍，生成式人工智能的兴起正在深刻地影响青年的心理健康，针对心理风险提供现实有效的缓解策略是形势所需，希望在技术进步的同时保持青年内心的健康发展。

(一) 优化信息管理机制以缓解信息过载

生成式人工智能的个性化推荐算法在提升信息获取效率和优化用户体验方面具备显著优势，但同时也伴随着“信息茧房”效应以及低质量内容泛滥的问题，这要求我们从技术、教育和产品设计多个层面进行系统性干预和完善。从技术角度来说，亟需研发新一代智能信息过滤系统，该系统应超越单一的点击率或停留时间等评价指标，整合信息源权威性、内容科学严谨性以及与用户长期兴趣和需求的匹配度等多模态评估指标，以确保数据来源经严格认证、内容符合科学标准，并能根据用户的历史行为和情境需求构建综合模型，从而对推荐内容进行可信度评级，并允许用户根据自身情况自定义过滤规则，形成动态反馈机制不断优化算法。

(二) 促进虚实社交平衡与预防虚拟依赖

虚拟社交的沉浸式体验虽然能够满足用户的即时情感需求，但不可忽视其对现实社交能力可能产生的侵蚀效应。因此，生成式人工智能在社交辅助功能的设计上应进行价值重构，注重从“替代人际互动”向“增强现实社交”转变。

(三) 矫正认知偏差与情绪管理能力培养

生成式人工智能在认知强化方面呈现出双重效应：一方面，

它可能固化已有偏见，另一方面也可成为促进认知重构的有力训练工具。针对“回声室效应”，推荐算法必须嵌入强制性的观点多样性机制，即在用户连续接触同类观点时，系统应主动扩宽其视角，通过推送经严格筛选的多元论点，并标注该内容代表其他

群体的态度，让用户清晰认识到问题的多面性。在心理健康应用领域，一旦识别到用户出现极端化表述或情绪化推理，系统便应自动生成引导性提问，促使用户自我反思。

参考文献

- [1] 邓臻宇. 负责任的发展生成式人工智能的挑战及应对路径 [J]. 网络安全与数据治理, 2024, 43(07):69–76.DOI:10.19358/j.issn.2097-1788.2024.07.011.
- [2] 199IT. CNNIC：生成式人工智能应用发展报告（2024）[OL]. (2024-12-10)[引用日期] 2025-03-08. <https://www.199it.com/archives/1731501.html>
- [3] 喻国明, 陈雪娇. 技术赋能与学科发展：从“向后整合”到“向前探索”——2024年新闻传播学研究述评与未来展望 [J]. 当代传播, 2025,(01):12–19.
- [4] 孟健男, 周惠玉, 杨玉赫. 生成式人工智能视域下大学生心理健康教育研究 [J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2025,(04):89–92.
- [5] 任思璇. 人工智能赋能高校心理健康教育场景探讨 [J]. 中国学校卫生, 2025, 46(04):611–612.
- [6] 胡心约, 张恬路, 李英武. 基于AI的情绪识别在组织中的实践：现状、未来和挑战 [J]. 中国人力资源开发, 2022, 39(01):57–70.DOI:10.16471/j.cnki.11-2822/c.2022.1.004.
- [7] 李颖. 基于人工智能技术辅助高校心理健康教育工作的应用研究 [J]. 现代商贸工业, 2024, 45(11):225–227.DOI:10.19311/j.cnki.1672-3198.2024.11.077.
- [8] 曾燕波. 青年心理健康问题的现状与应对 [J]. 人民论坛, 2025,(08):36–39.
- [9] 王蔚蔚. ChatGPT 在大学生心理健康教育中的应用价值、潜在风险及应对策略 [J]. 锦州医科大学学报(社会科学版), 2023, 21(05):78–83.DOI:10.13847/j.cnki.lnmusse.2023.05.007.
- [10] 王俊琳, 周晓优. 大学生对 AI 心理咨询的态度调查分析 [J]. 国际公关, 2024, (13):116–118.DOI:10.16645/j.cnki.cn11-5281/c.2024.13.009.