聊天机器人真的能缓解孤独感？

心理研究显示：短期有效，但难以持续



近年来，随着人工智能的发展，聊天机器人越来越像“会聊天的人”：它们能倾听、回应，甚至表现出同理心，还能24小时在线。这让很多人开始期待，它们是否能在一定程度上替代人际互动，缓解孤独感。

一些研究确实给出了相对积极的结果。例如，有研究让参与者与经过训练、能够进行同理回应的数字伙伴进行交流，结果发现，这种互动能在当下提升“被理解”和“被支持”的感受，从而在短时间内缓解孤独情绪。还有研究将人与聊天机器人交流，与真人面对面或在线交流进行对比，结果显示，两者在即时情绪体验上相差不大，只是人们仍然更偏好与真人交流。

短期有效，但难以持续

但这些效果大多停留在“短期”。一项2026年的实验给出了更具体的对比：不列颠哥伦比亚大学的研究招募了275名大学新生，将他们随机分为三组——一组每天给随机分配的同学发一条有意义的信息，一组与一个经过训练、具备同理心的聊天机器人互动，还有一组每天写简短日记，整个过程持续两周。

在这两周里，参与者每天都会报告当下的情绪状态和与“交流对象”的连接感。实验结束后，研究人员再次测量他们的孤独感、社交隔离感以及整体情绪。结果显示，只有与真人互动的那一组，在两周后表现出更高的积极情绪，同时孤独感和孤立感明显下降；而与聊天机器人互动以及写日记的两组，在这些指标上没有显著改善。

进一步的回访也发现，一周后仍在持续互动的人中，约三分之一来自“人与人交流”组，而继续与聊天机器人互动的比例明显更低。这说明，人际互动更容易延续，也更可能发展为真实关系。

人际连接，仍然无法替代

当然，聊天机器人并非完全没有价值。研究显示，与其交流可以在一定程度上减少负面情绪，在一些特定情境下——比如暂时缺乏支持、需要即时回应时——它确实能起到“缓冲”的作用。

但问题在于，它难以替代人际关系本身。人与人之间的互动，不仅包含信息交换，还涉及真实的情感投入、回应的不确定性，以及关系的持续发展。而聊天机器人虽然可以模拟理解和共情，但无法真正参与关系，也无法把你带入更广泛的社交网络。

还有研究指出，聊天机器人往往更倾向于给予用户肯定和认同，即使在一些并不合理的情境中也是如此。这种“过度迎合”虽然让人感觉良好，但长期可能削弱自我判断，甚至影响现实中的人际互动。

综合来看，聊天机器人更像是一种“即时安慰工具”，而不是解决孤独的长期路径。它可以在短时间内让人感觉好一点，但真正能降低孤独感的，仍然是人与人之间的连接——哪怕只是与陌生人建立的简单互动。

国家二级心理咨询师 常艳

用建设性方式处理人际矛盾

近日观看电视连续剧《生逢其时》，主人公齐智因恋情被情敌一伙打伤住院。激愤之下，他跑到对方家门口叫骂寻衅报复，对方闭门不出。气愤中齐智发现院里有汽油桶，便洒油点火，酿成火灾。这一怒，使他从受害者变成纵火犯，断送了大好前程。

人际矛盾处理不当酿成悲剧，现实中屡见不鲜。多年前，某中学男老师酒后深夜去敲一位平日关系不错的女老师的门表达爱意。女老师气愤至极，当场教训了他，回家后又告知丈夫。此后该男被撤职，气愤无奈之下竟杀人泄愤，自己也受到法律严惩。

心理学上，处理人际矛盾有两种方式：建设性与破坏性。建设性方式，是采取行动使事件向好的方向发展、取得好结果。如齐智当初若能理性告知对方家长或提出警告，而非动手殴打，就不会被群殴致腿伤、断送冠军梦，也不至于精神崩溃、报复纵火，从受害者变成害人者；女教师若在教训警告后适可而止，悲剧或许也能避免。爱本身没有错，你可以拒绝别人的爱，却无须伤害爱你的人。破坏性方式，则是使矛盾升级、冲突加剧，产生更严重后果甚至人间悲剧，上述两例莫不如此。

面对人际矛盾，首先要理智而非冲动，想清事件性质、对策及行动的连锁后果。选择对策须遵循两条原则：一是法律，方案若有违法律法规，就可能由受害者变成害人者，害人害己，切不可取；二是理性，决策应经过分析、判断、推理，而非一时冲动。其次是求助。亲人朋友难免带着冲动与偏见，最好求助中性而专业的机构，如法律咨询、心理咨询，助你渡过难关。

湖南省怀化市脑科医院 杨司佼

长假过后，如何调整身心？

长假结束，很多人却“醒不过来”：晚上失眠、早上疲惫，坐在工位上注意力涣散，甚至莫名烦躁。在此提醒大家，“节后综合征”并非临床疾病诊断，而是长假后回归日常轨道时出现的短暂身心适应不良，通常一到两周内自行缓解。

“节后综合征”主要表现为三类：情绪上提不起精神、对工作焦虑厌倦；生理上失眠早醒、疲劳乏力、食欲不振；认知上注意力难集中、记忆力下降。

最好的态度是“理解而非对抗”，不必硬逼自己立刻“满血复活”，可从身心两方面科学调适。

调生物钟 假期末尾应有意识地限制睡眠，别让觉睡过头。返工后把入睡、起床时间逐步提前，每次提前15至30分钟，让生物钟慢慢归位；早晨拉开窗帘、去户外接受光照，也有助复位。

调饮食 节后选择高纤维食物和易消化蛋白，增加绿叶蔬菜、燕麦、鱼类摄入，保证充足饮水，给肠胃“减负”。

动起来 选择快走、慢跑、瑜伽等方式，每日20至30分钟轻度运动，促进循环、舒缓情绪、改善睡眠。

心理上“降速” 返岗后从简单的事做起，给身心留出适应期；把任务拆成小目标，每完成一个都是对信心的积极反馈，有助缓解焦虑。心烦意乱时可尝试放松、正念冥想、闻香、运动来调整。

给生活留“自己的事” 不妨使用“1—3—1”调节法——安排1项核心任务、3件可推进的小事，再加1件下班后完全属于自己的事，比如吃顿好饭、散步半小时，让生活有盼头。

若相关症状持续半月以上，且严重影响工作与生活，则应及时寻求专业心理评估与帮助。

空军军医大学唐都医院
心身门诊教授 张侃
北京安贞医院睡眠医学中心
主任 谢江

成长心房

女儿三岁生日那天，我送她一辆粉色小自行车，后轮带着稳稳的辅助轮。她手舞足蹈，没等我收拾完包装纸，就拽我去广场试试身手。

小小的身影费力却坚定地蹬着踏板，嘴里发出“嘟嘟”声，仿佛开着大跑车。我跟在后面，看她摇摇晃晃却自信的背影，笑了。

学车并非一帆风顺。一次她骑得太快，连人带车栽进草坪，眼眶蓄满泪水却忍着。我伸手要去扶，她却自己爬起来，带着哭腔却坚定地说：“爸爸，我不疼，我再试一次！”

那一刻我愣住。这个还不到我腰际的小不点儿，眼里不服输的劲儿，竟让我这个成年人羞愧——她身上有我正在丢失的东西：不怕失败的勇气。

女儿四岁半那年春天，她仰脸说：“爸爸，可以把辅助轮拆掉吗？”我本想拒绝，看她清澈坚定的眼睛，还是点了头。

拆掉辅助轮后，她一次次摔倒，又一次次爬起来跨上去。我站在不远处，手心捏着汗，硬生生收回脚。她始终没哭，注意力全在细细的车轮和前方路上。

那天傍晚，夕阳把广场染成橘金色。她又骑上车子，稳稳骑出十几米，回头冲我喊：“爸爸你看，我会了！”夕阳照在她汗津津的小脸上，那笑容骄傲而灿烂。

女儿上小学了，换了大一号的蓝色自行车，那辆褪色的粉色小车，我一直放在车库角落舍不得扔。它更像一位无声的老师——教会女儿坚持，也教会我信任：放手不是不爱，而是更深的爱。

孩子学车的过程，就是成长的过程。做父母的，何尝不像那对辅助轮？起初紧紧扶着、护着，终究要拆掉它，忍住伸手的冲动，站到远处看她独自上路。因为总有一天，他们要骑上人生的自行车，面对更陡的坡、更急的弯。

魏益君（山东）

漫言漫语



人生自有其沉浮，每个人都应学会忍受生活中属于自己的那份悲伤。

陈英远（安徽）作