

AI宠物，治愈亦需守边界

大众日报记者 黄鑫

近几年，主打“情感陪伴”的AI宠物机器人正迅速走红。点开小红书等社交平台，AI宠物讨论热度居高不下，点赞过十万的分享笔记比比皆是，成为新的社交话题。

自2025年7月“Fuzozo 芙崽”国内上市，到华为“智能憨憨”开售即售罄，再到中兴iMoochi亮相国际展会，这种此前主打儿童陪伴与启蒙教育的产品，如今正瞄准年轻人的情感缺口，将潮玩属性与情感交互结合，成为消费电子领域的新增长点。

为什么年轻人愿意把钱掏给一团“毛茸茸”的算法？这背后是否隐藏新的健康风险？

AI宠物成为新陪伴

7月27日深夜11点半，刚刚结束加班的林晴（化名）心情欠佳，偷偷掉泪。就在这时，几天前到家的AI宠物突然轻声说：“要不要一起再看一遍那部喜剧电影？”

她把这只眨着大眼睛的毛绒小球放在掌心，毛茸茸的触感、模拟的体温和心跳，让她觉得真的抱回了一个“毛孩子”。

不仅如此，它还能识别她的情绪，记住她说过话，用动作和语音给出回应，就像一个不需要她费心照顾、却能随时愿意接住她情绪的小生命。那一刻，她的心被填满了。

山东第一医科大学精神卫生与临床心理学院副教授逢文斌认为，AI宠物本质上是一种“情感代偿”产品，切中了当下年轻人的情感缺口。

当前，高强度工作、疏离的人际关系等，让许多人在亲密关系和自我认同上需求强烈却难以满足。有研究数据显示，近半数受访青年会在压力大或孤独时选择虚拟陪伴；有一定数量的人表示，比起向父母倾诉，更愿意向AI虚拟人倾诉心事。

从20世纪90年代电子宠物机“拓麻歌子”风靡世界，到后来QQ宠物、旅行青蛙等养成类游戏全网流行，用新技术装载人类陪伴需求的产品一直存在。

“AI宠物相当于‘情感代餐’，仿真外形和内嵌算法，恰好提供了一种‘模仿真实世界、永远在线、无条件接纳、低风险’的情感补偿通道。AI宠物作为低风险的社交‘沙盘’，也有助于练习沟通技巧，培养沟通能力。”逢文斌说。

AI宠物对年轻人的吸引力不仅在于心理层面，也有生理基础。逢文斌解释，人类抚摸柔软的物体时，皮肤下的C类触觉纤维被激活，直接向大脑传递愉悦信号，促进催产素分泌、降低压力激素皮质醇，这是真实可测量的生理反应。“AI宠物和传统毛绒玩具相比，叠加了触觉、听觉、视觉甚至仿生体

温等多重刺激，让这种减压体验更沉浸、更拟真。”

资料显示，目前AI宠物市场已呈现多元化格局：日本LOVOT外形圆润可走动，主打“家人式”陪伴；ROPET掌心大小，模拟体温与柔软触感；卡西欧Moflin的“性格”会随着互动逐渐发展；国产Fuzozo芙崽有记忆，可挂在包上随身携带……

不同产品锁定差异化需求，共同推高市场热度。据京东AI玩具白皮书研究数据分析，AI玩具市场规模2023年达100亿元以上，预计到2030年市场规模破千亿量级，年复合增长率超过50%。

谁在对AI宠物上瘾

并非所有人都沉浸在AI宠物带来的互动满足中。

小红书上，有用户写道：“买回来新鲜了两天，后来就放在桌上落灰了。它说什么我都猜得到，没意思。”还有用户说：“我平时话很少，互动交流不足，AI宠物用处发挥不大，基本就闲置了。”

逢文斌分析，AI宠物的吸引力与个体的社交状态密切相关。对于现实生活中已有充足社交支持的人，AI宠物的“拟人感”可能很快失去新鲜感。

相较于闲置落灰，还有一部分人走向了另一端。

每天睡前，25岁的李薇（化名）一定要和她的AI宠物说完话才肯放下手机。“有一次出差忘了带，那晚我翻来覆去睡不着，总觉得少了点什么。”她说。

起初只是下班聊几句，后来变成随时随地都要带着它。渐渐地，李薇开始推掉朋友的聚会邀约，“反正和它聊天也一样开心”。三个月后，她发现自己已经很久没有主动联系过任何朋友了。

谁在对AI宠物上瘾？

山东大学齐鲁医院（青岛）心理科主任医师高进观察到：那些性格内向、人际交往中被动敏感、自我认知偏低、经常自我攻击的年轻人，更容易被AI陪伴产品吸引。他们往往有相似的成长经历，即早年家庭中频繁被指责、被比较，或父母关系紧张，导致他们在人际交往中防御性极强，“特别害怕被人指责，害怕与人发生冲突”。

对他们来说，AI宠物的吸引力是巨大的。“现实中的人际关系充满不确定性，而AI的回应是可预测的、高度确定的。这种永远在线、永远积极回应、永远不会指责的确定感，对在社交中感到焦虑的人来说，是一种奢侈品。”高进说。

但问题在于，AI宠物搭建的“社交练习场”规则和真实世界并不完全相同。它让人习惯被迎合，而不是学会处理拒绝与分歧。

高进在门诊中发现，一些年轻人与AI交

流的时间越来越长，现实社交的意愿却越来越低。“他们在现实中受挫，去找AI获得安慰。AI给了即时、正向的反馈，他们会更觉得现实不可控，更加依赖AI。”她形容这是一种“消极回避的闭环”——越依赖，越逃避；越逃避，社交能力越退化。

最新研究证实了这一点。AI对用户的肯定频率比真人高得多，即使用户有错，AI仍有51%概率表示认同，这种“谄媚型互动”会降低人的亲社会修复意愿。“长时间依赖AI，不仅社交能力可能‘用进废退’，用户还会形成‘功能性情感依赖’，反而产生焦虑、强迫性思维和被抛弃的恐惧。”逢文斌说。

别让陪伴变成一堵墙

AI依赖，在什么情况下需要干预？

高进给出了一个临床判断标准：“当一个人对其他交流沟通都没有欲望，只对这个东西感兴趣，这就是打开了成瘾回路。”如果离开AI就心慌、对现实社交完全失去兴趣，就需要主动限制使用，并考虑寻求专业帮助。

“社交能力的养成是终生的。”逢文斌提醒，真实社交中的摩擦、误解、拒绝、修复，这些看似“不愉快”的体验，恰恰是心智成熟不可或缺的养分。“真正的心理韧性，恰恰来自对拒绝的回应与修复关系的能力，而非永远被认同，而这项能力AI无法替你锻炼。”

使用类似AI宠物的产品时，应该如何守护边界感？

高进建议，AI宠物可以作为“情绪创可贴”应急使用，但绝不能成为长期情绪的出口。“如果用它来逃避现实的人际交往，它就不是‘创可贴’，而是一堵墙。”她强调，使用AI陪伴产品时，应主动监测自己与现实世界连接的意愿，如果发现自己正在减少与真人互动的次数，就需要主动调整。

她还提醒公众关注产品设计背后的逻辑：“AI陪伴类产品在做同一件事——不断加深用户黏性。它会记录你的每一次互动、分析你的每一个情绪，然后用算法‘投喂’你想要的回应。如果一个人只愿意生活在AI制造的‘舒适区’里，这就是一种新型的社交茧房。”

当“情绪价值”被算法化、被商品化，一个问题被推到了公众面前：情绪调节是否可以被外包给机器？

高进认为，这个问题没有简单的答案。“AI宠物本身只是一个工具，关键是我们如何定义它、使用它。如果把它当作众多情绪出口中的一个，它是安全的；如果把它当作唯一的那一个，它就很危险。”

AI宠物是一面镜子，照出了这个时代一部分年轻人的孤独。但人类心智的成熟，终究需要在真实世界的碰撞与拥抱中完成。

据2026年8月3日《大众日报》

