

無線對話 無限依賴

當AI成為唯一的心靈寄託



情緒低落、遇到困難，你第一個想到的不是聯繫朋友或家人，而是打開 ChatGPT？當人們習慣性地向 AI 傾訴心事，尋求安慰，逐漸減少與現實世界的情感交流時，他們或許已經陷入了 AI 情感依賴的陷阱，患上了「AI 情感依賴症」，如果以下這些情況對你而言並不陌生，那麼你或許已經無意識地被 AI 所影響，改變了情感互動的模式。

01



遇到情緒低落或困難時，第一個想到的是打開 ChatGPT

02

與人面對面交流常感焦慮或不自在，覺得與 AI 的對話更加輕鬆



03

對 AI 的回應產生依賴，覺得它比現實中的朋友更能理解自己



04

現實中的社交互動越來越被動，刻意避免與人建立深層次的情感連結



限制使用時間：

不要讓 AI 成為情感交流的唯一出口，設定使用上限，避免過度依賴

提升數位素養：

學會如何判斷 AI 提供的建議是否適用，避免過度依賴或盲目相信

多與現實世界互動：

積極參與現實社交活動，練習面對面溝通的能力，這對情感健康至關重要



建立健康的社交習慣：

保持與家人、朋友的聯繫，維護真實的社交支持系統

尋求專業幫助：

如果情感困擾持續或加劇，應尋求專業心理諮詢，而不是單單依賴 AI

將 AI 作為輔助工具：

AI 應該是輔助社交和情感管理的工具，而非取代真實人際連結的手段



AI 可以成為我們生活中非常有力的幫手，但它不應該是我們唯一的情感寄託。在這個 AI 無處不在的時代，我們需要學會如何與它和平共處，並以健康的方式利用它

臺中市政府
員工協助方案專線
提供安心諮詢服務
可來電 0800-028-885

本文授權自
Marie Claire 美麗佳人 Archie Lin

