

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。



CHANGE

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

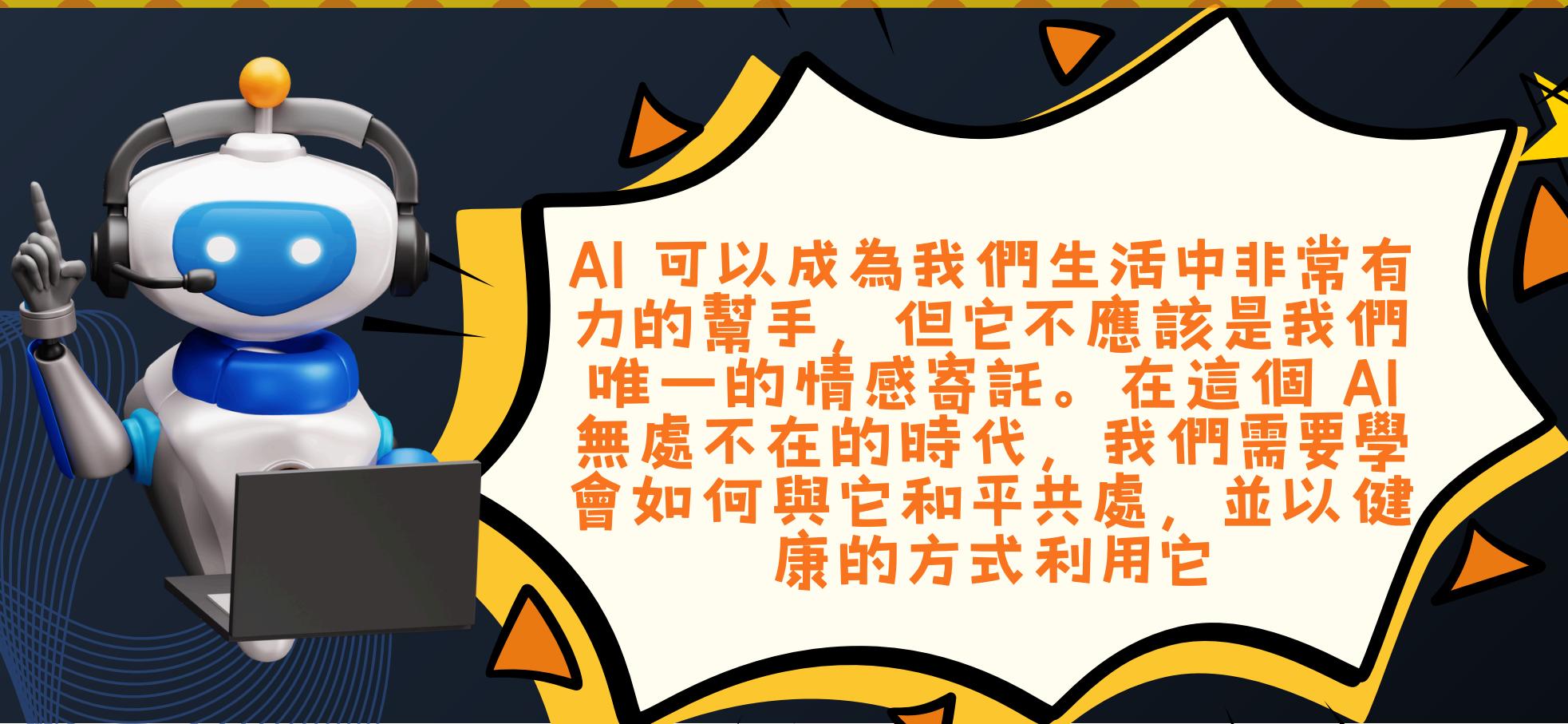


建立健康的社交習慣:
保持與家人、朋友的聯繫，維護真實的社交支持系統

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



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

