115年 10月
心情專輯232期

有心事你會找人?找AI?

撰文者：徐卉謙　實習心理師

近年ChatGPT等AI工具走入大家生活，除了查找資料，也有不少人會將 AI 視為聊天、陪伴甚至談心的對象。但你會不會好奇，為什麼人會想選擇和AI聊心事呢?



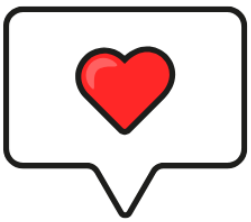
為什麼有心事反而會想找AI訴說呢?



擔心分享負向情緒會造成他人困擾。

24/7

相較於現實人際的樣態，AI可近性高、立即性快。



能即時給予情緒價值、不評價。



感受較低負擔的關係互動、社交。

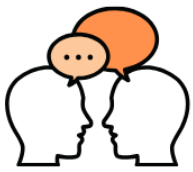
AI即時且具回應性的互動，常讓人感受到被接住、被理解的安心感。許多人選擇和AI對話，不一定是因為不需要別人，而是希望在有煩惱時，有一個願意傾聽、不急著評價自己的對象。

AI 與真實人際互動有什麼差異



AI互動

- 回應快速，但可能過於迎合，資訊正確性仍需查證。
- 源於大數據回應，回應可能較為表面，較難真正理解情緒與情境。
- 能提供初步方向建議，但真正面對問題仍需要自己行動。



真人互動

- 有時會需要等待，但回應上更真實。
- 可能會有不同想法意見，會需要互動溝通，但過程中能收穫到不同觀點。
- 在建立關係下，互動可以深入、建立更深的情感連結。
- 有機會有人陪伴，一起面對困難。

AI可以是支持、梳理想法的一部份，然而相關隱私安全性仍需留意，它也無法完全取代真實的人際連結!

AI是一種選擇，別忘了真實人際互動也很重要



太過依賴AI，可能會讓我們對於真實人際互動中衝突、磨合因應力變弱。



AI可能提供錯誤資訊，也可能強化既有想法，記得回到現實生活多方確認。



生活中的困難，AI不見得能幫忙解決。必要時，你可以尋求專業人員協助。

參考與延伸閱讀資料：

廖子緣(2025年10月10日)。E人和I人都會遇到的人際課題 #7【當 ChatGPT 成為你的好友】談心對象數位化的心理影響。臺北市政府衛生局。https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?

黃子芸(2026年7月10日)。EMO怎麼辦？心事哪裡說？解析「AI 聊天」背後的孤獨感，3步驟練習在多元關係中找到支持。散步後花園心理諮商所。https://gardenwalking.com/lonely-2/

林亭孜(2025年9月22日)。孤獨，卻又不寂寞的世代-談現代人與AI的「人際關係」。杏語心靈-心靈圖書館。https://www.reangel.com/Article.php?LI=890

屋頂上的家 學生輔導中心

和平大樓5樓 (02)6621-5550

週一至週五 早上08:30-12:00

下午13:30-17:00