



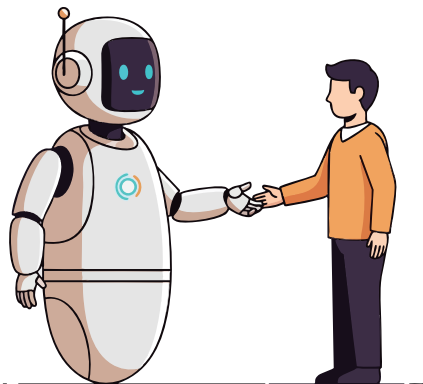
家庭成长“动力学”

撰文 / 赵秀娟（高级家庭教育指导师、心理咨询师）

随着AI（人工智能）大模型的横空出世及应用，很多青少年更愿意和AI聊天、吐露心事，家庭氛围变得更加紧张。一边是渴望被耐心倾听的孩子，一边是感到被推开却不知如何靠近的父母，技术似乎在不经意间拉大了两代人之间的心理距离。那么，为何青少年更愿意和AI交流而非父母？面临AI的冲击，父母和孩子应充当怎样的角色，更好地与AI共存？

案例

父母高度重视晓杰（化名）的学业成绩，总是习惯性指出他的不足。久而久之，晓杰开始自我怀疑，常常陷入焦虑情绪，冲动易怒。父母想主动和他沟通，他却反问：“说了又有什么用？”可在深夜，晓杰总向AI倾诉困扰，并坦言“和AI说完心里轻松多了”。现在，他与父母的日常交流越来越少，亲子间已然生出一道无形的隔阂。





AI为何成了我们无话不说的伙伴?

核心原因在于AI提供了许多父母暂时无法给予的完美沟通环境:

积极关注 无条件接纳

AI不会批评责骂,不会皱眉叹气,更不会翻旧账。在考试失利时,很多家长会说“就知道玩!这样下去,你连高中/大学都考不上”,而AI会说“抱抱你,没考好真的会特别难过,我完全理解,不管考得怎么样,相信你已经尽力了,我们一起看看是怎么回事”——这种共情式倾听,是许多青少年在家里求而不得的。

即时响应 全天候在线

青少年往往在深夜独处时最脆弱。父母由于各种原因,很可能无法瞬间共情,但AI永远在线、永远耐心,能让情绪在此刻就被接住。

自我掌控 零压力对话

当面对非人类倾诉对象时,人往往更容易展现出自身最真实的一面。与AI对话,青少年可以表达愤怒、切换话题和随时停止,不用承担后果,没有任何压力。而在现实中,一言不合就可能引发一轮家庭风暴。若对父母说“我不想聊了”,换来的可能是父母失望的眼神、更长的说教,或者一句“你怎么这么不懂事”。

AI冲击下 家庭角色如何重塑?

通常情况下,父母禁止使用AI,反而会激起孩子对抗。而孩子一旦将AI视为更值得信赖的倾诉对象,就更不愿尝试向父母表达真实感受了。这会让原本就脆弱的关系进一步分崩离析,就像案例中的晓杰具有“既然说了也没用,不如找AI”的心理。

要想让亲子关系变得良性,需要父母和孩子都做出调整,重新锚定各自的价值。

父母的角色:真实世界的引路人

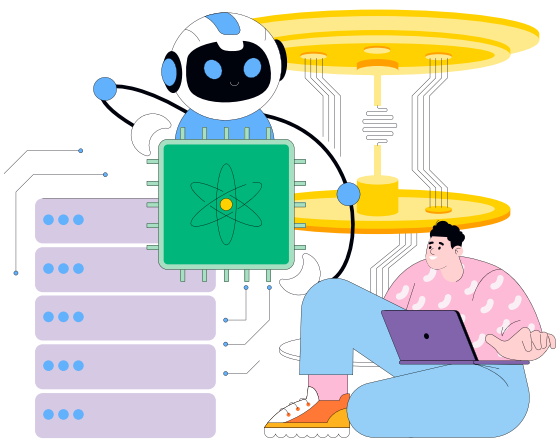
→做孩子的情绪教练,而不是问题修理员

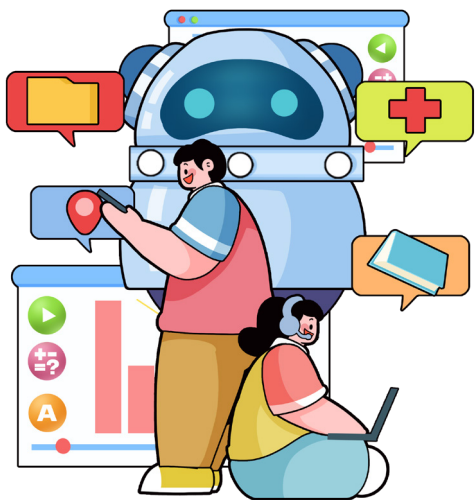
孩子考试没考好时,父母的本能反应常常是理性分析原因、制定计划、联系补习班。但孩子此刻真正需要的,可能只是一句安慰。

父母要切记一个原则:先处理心情,再处理事情。这不是帮孩子逃避问题,而是教孩子识别、命名、接纳情绪,示范如何与负面情绪共处,从低落中慢慢走出来。在这个过程中,父母要像教练一样,引导孩子找到情绪的出口和解决问题的初步思路。

→做榜样,而不是永远正确的权威

AI能针对问题给出标准答案,却无法在真实互动中传递力量。父母可以主动分享AI对自己工作带来的挑战以及自己是如何应对的,让





这些价值观与行为选择通过家庭互动及父母的以身作则来传递。

父母也不必假装自己什么都懂。可以坦率说：“这个问题我也不确定，我们一起查查？”真实的脆弱，比完美的强大更有力量，这也会让孩子明白：谁都会犯错，关键是愿意承认和修复。

青少年的角色：AI的共生者

→把AI当作辅助工具，自己做决策的主人

用AI查资料、理思路、练表达是很好的行为。但如果直接复制AI的答案交作业，或者把AI的安慰当作唯一的情感支撑，那就成了恶性依赖。要知道AI隐含着算法偏见，并不具备人的感情和灵魂，也会频频出错。

在与AI交流的过程中，我们需要保持批判性思维和探究精神，多想想：这个观点我认同吗？这个建议适合我吗？尝试把自己的思考补充进去。也可以将AI提供的建议、信息与真实世界的情况、与父母师长的经验进行交叉验证、多方核对，最终做出判断。

→用AI虚拟练习，但自己要能真实应用

在AI面前，我们可以毫无顾忌地表达愤怒、委屈、脆弱，但别忘了，真正的成长发生

在真实的人际摩擦中。AI的倾听只是我们的情绪出口，最终还需要回到现实。

我们不如试着把在AI那里练习过的表达，在家人朋友面前试一试。也许一开始不熟练，但每一次尝试都是在为发展与修复真实关系积累经验。

💡 更好地与AI共存：重建家庭的“动力学”

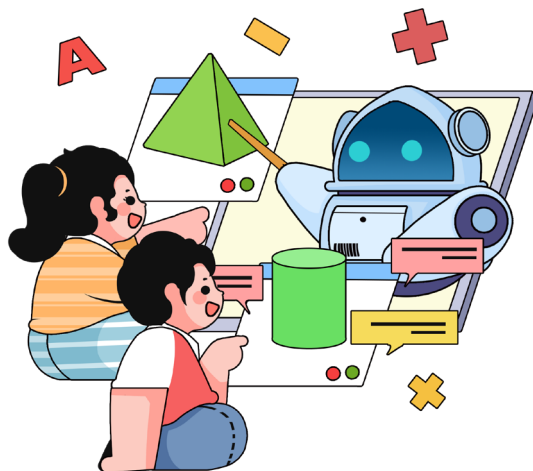
动力学主要讲系统内部各要素如何相互作用、推动整体前行。在AI介入的家庭系统中，父母和孩子需要找到新的互动节奏。

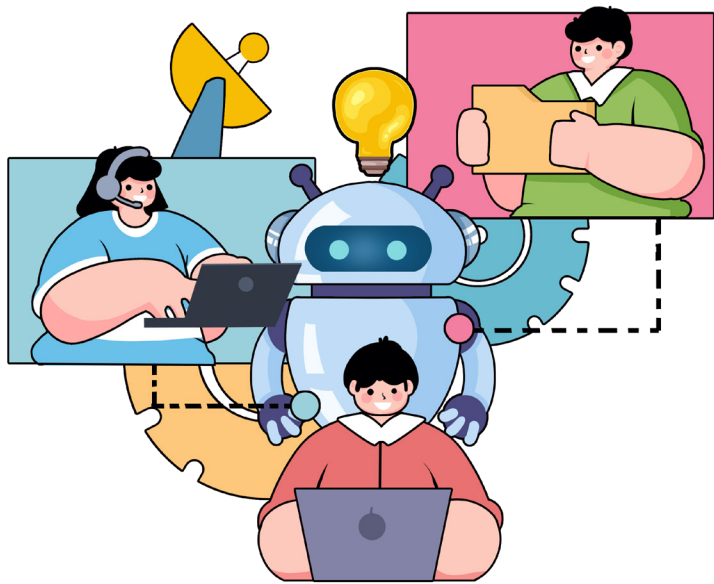
策略一：修复通畅的亲子互动通道

我们可以向AI学习方法技巧，但更重要的是要发挥人独有的优势，如眼神、微笑、击掌、拥抱……

家长可以练习倾听“三不原则”：不随意打断、不评判对错、不急着提建议。用眼神、点头、话语（如你是怎么想的？我希望我怎么帮你？）来回应，让孩子感到“我的话被接住了”。

孩子可以练习“需求表达公式”：描述情境+表达感受+提出具体请求。如：今天考砸了





(情境)，我很难受(感受)，现在只需要你听我说，不用给建议(请求)。

如果暂时做不到，也别急着关上心门，请给彼此多一些理解、信任和耐心。

策略二：把AI变成透明的共同话题

不必将AI视为洪水猛兽完全禁止，更好的做法是亲子双方共同商定“家庭AI使用公约”。例如，约定每天使用时长上限、特定的使用场景(如查阅学习资料、宣泄情绪)、全家人必须面对面交流的亲子时间(如用餐时间、家庭会议)，以及遇到令自己困惑或不安的AI回复时，要主动告知父母，确保安全。

父母可以分享自己用AI辅助工作、制定攻略的经历，孩子可以分享AI给出的学习建议或有趣对话。当AI从孩子的秘密，变成家庭的共同语言，猜忌和防御就会减少，大家可以有更多精力投入到该做的事情上。

策略三：让AI成为亲子间的“翻译器”

父母可以借助AI，更好地读懂孩子。例如问问AI：“15岁的孩子说没考好，我该怎么回应他？”“孩子生气摔门不说话，背后可能有哪些未被满足的需求？”

孩子也可以借助AI，理解父母的“潜台词”。例如问AI：“为什么父母总催我学习？他们是不是只在乎成绩？”AI相对中立的解读，会帮你把“他们一点都不理解我”逐步转化为“我可以试着理解他们”。

当双方都能透过AI这面镜子，看见彼此行为背后的感受和需求，就有了更多的理解包容，家庭氛围会更加温暖和谐。

技术越发达，真诚越珍贵。愿每个家庭都能在拥抱未来的同时，选择一次次向对方靠近，相互支持，相伴成长！



扫描二维码参与互动
有机会获得
《知识就是力量》精美礼品

(责任编辑/王佳璇 美术编辑/胡美岩)