

# 暖心情感专家 贴心职场导师 “懂你”的AI成年轻人倾诉对象

“现实中没有人可以倾诉,所以和AI说话,没想到居然有回应”“每次自言自语,AI总能秒回给我安慰”……如今,类似这样的讨论在社交平台上不断涌现,从婚恋、情感到职场、社交,向以DeepSeek为代表的AI聊天倾诉,在年轻人当中掀起了一股热潮。

## AI情感专家回答暖心

“每次跟男朋友吵架,他都搞沉默‘冷暴力’,总是回避问题,感觉一点不在乎我的情绪。”“这可能是男性在社会中被塑造的形象所导致的。在社会的期望框架下,男性通常被要求不允许示弱,不可以轻易承认错误、暴露自己的无能,所以在冲突中选择沉默可能是一种符合这种社会形象的应对方式……”

对于小张来说,DeepSeek 如今就是她的情感导师,每次跟伴侣之间有误会,她都会和DeepSeek 聊一

聊。小张介绍,最初遇到这些问题,她都是在网上看到一些“心灵鸡汤”的文章,然而许多时候文中的情景跟自己的情况并不一样,AI不仅会分析问题,甚至还会给出温情的解决方案。

“AI教我平时遇到分歧难以沟通的时候,避免使用‘你总是’让对方感到被指责,而改用‘我担心’让对方感到被关心。现在回想一下,确实有好几次是我说‘你总是’,之后他情绪就上来了。”小张说,AI还

有很多“戳人”的小细节,有时候甚至不会直接分析并给出建议,而是先说一句“谢谢你愿意跟我分享”,让自己瞬间感觉好像真的跟一个懂自己的人倾诉。

不仅本身“学识渊博”,而且回答温情暖心,使得许多年轻人热衷于找AI倾诉,寻求心理咨询。在社交平台上,话题“#DeepSeek 谈情绪#”的浏览量达2.7万,如果按“DeepSeek 心理”关键词进行搜索,有十多篇帖子的点赞量超过2000。

## AI职场导师帮职场新人减压

除了情感方面的咨询,一些年轻人还通过AI宣泄自己的工作压力。小李是一名刚入职场的年轻人,虽然很喜欢现在的工作,却又常常为加班烦恼,当他跟AI表达对工作的不安时,AI根据情绪智能分析,提供了多个应对压力的方法,包括时间管理技巧、积极思维练习和放松技巧。

“不仅如此,它还鼓励式分析了我有这种心理的原因,说我可能是一个对自己要求较高的人,对工作的追

求不仅仅是为了完成任务,而是希望做到更好、更完美……”小李表示,使用AI咨询后,自己的状态有了明显改变,短短几周内,他学会了如何合理安排工作与休息,逐渐克服了因工作压力产生的焦虑感。不仅如此,在与AI的互动中,他感受到了一种无压力的倾诉环境,不再担心被评判或误解,这种开放和自由的交流方式,使他更愿意表达内心的真实感受,进而发现问题的根源。

此外,还有一些年轻人通过AI

创建一个智能体,将自己的照片作为AI头像,跟AI进行虚拟对话,AI甚至可以模仿本人的声线和语气进行回复。网友“一个南瓜”表示,这样的AI智能体就像是在自己在网络世界的一个“分身”,通过模拟旁人的角度看自己的样子,为自己提供了大量情绪价值。

记者随机采访了数位在校生及初入职场的年轻人发现,90%受访者一周使用AI超过3次,60%几乎每天都在使用AI。

## 培养出的AI朋友可能会“失忆”

虽然AI越来越“懂”人心,然而记者尝试跟几个不同的AI聊天发现,一些AI并不能真正回复出“符合人设”的回答,交流起来语言文字的使用也比较生硬,似乎很难找到心仪的AI。

为什么会出现这种情况?在北京从事计算机编程工作的覃卓介

绍,跟AI交流也需要长时间的对话,才能让它更懂你,有时候甚至需要不断重新生成,“就像交朋友一样,例如你要经常告诉它‘不要讲那些无聊的大道理’‘带上个表情呗,干嘛这么严肃’之类的,让AI知道跟你的对话应该是轻松自然的。”

覃卓表示,如今大多数AI平

台,只要你肯花时间和精力,总能培养出一个“懂你”的聊天对象。此外,有时候与AI进行了长时间聊天,已经培养出“感情”了,然而过了一段时间再次对话时,AI可能会完全忘记了上次的内容,容易“失忆”的硬伤,使得它很难成为真正的朋友。

## AI与人工心理咨询可以互补

为何年轻人热衷于向AI倾诉?心理咨询师郑敏表示,AI往往能够以一种非评判的方式来接纳使用者的情绪,给他们一个舒缓和反思的空间,这使得向AI倾诉不仅可以帮助使用者减轻心理压力,还能够提升他们的自我认同感。同时,AI能够让使用者自由选择何时、何地与其互动,不会出现需要找个人安慰的时候,好友在忙抽不出时间

回信息的情况,特别是在需要倾诉的时候,AI无疑成为一个可依赖的对象。

“跟朋友沟通时,有时候会面临期待和现实之间的矛盾,尤其是情感上的回应和理解的缺乏,与AI的交流就没有这样的压力,它能够在一定程度上消除对人际关系的焦虑。如果找心理咨询师,一方面需要花费金钱,另一方面咨询师毕竟

也是人,也会受到情感、思维等因素的干扰,做不到AI那样100%地倾听。”郑敏认为,年轻人在面对情感困扰时,向AI寻求情感支持有其优势所在,不过不能忽视人际交往的价值,AI可以带来短期的情感舒缓,但在互动和心理干预上还有所欠缺,或许“AI日常咨询+人工重点干预”会成为未来的趋势。

本报记者 文晨

## 2024年全国新开工 改造城镇老旧小区5.8万个



新华社北京2月23日电(记者王优玲)住房和城乡建设部近日公布数据,2024年全国新开工改造城镇老旧小区5.8万个,超额完成5.4万个的年度目标任务。根据各地统计上报数据,北京、河南、广西等11个地区超额完成计划。

据了解,今年我国将谋划实施一批城市更新改造项目,全面完成2000年底前建成的城镇老旧小区改造任务,持续实施完整社区建设、既有建筑改造利用和老旧小区街区更新改造等民生工程、发展工程。

## 陕西鼓励购买服务 开展地下水监测站网维护管理

本报讯(记者 张维) 近日记者获悉,为加强地下水监测工作,合理开发利用和保护地下水,陕西省水利厅制定《陕西省地下水监测工作规则》,其中明确,地下水监测站网管理实行“谁建设、谁管理、谁负责”。任何单位和个人不得擅自、损坏或者擅自使用、移动地下水监测站。鼓励以购买服务的形式,开展地下水监测站网维护管理。

县级以上水行政主管部门应当根据经济社会发展和地下水保护与开发利用需要,按照统筹规划、合理布局、规范标准、分级建设、信息共享的原则,整合已有地下水监测资源,编制本行业地下水监测站网规划。按照分级负责的原则,县级以上水行政主管部门负责组织建设本级地下水监测站网。各级地下水监测站网应当相互衔接,实现资源共享,避免重复建设。企事业单位或者社会组织按照规定建设地下水监测站的,应当按照国家相关规范标准建设,与建设项目同步实施,接入建设项目所在地地下水监测系统。

市、县级地下水管理机构承担辖区内监测站日常监控管理,及时掌握监测站运行状况、异常数据情况,并根据监控情况,定

期开展巡查检查,及时处置监测站运行问题,按照技术规范开展校测及补测,确保监测数据连续、准确。

地下水监测站应当稳定运行,不得随意停测。地下水监测站因设施损坏、干井、自流、建设占用等停测预计超过1个月的,应将停测原因、停测时长及恢复措施等报有管辖权的管理单位。监测条件恢复后及时开展监测。

各级地下水管理机构应当建立地下水动态监测预警预报机制。当地下水监测情况发生异常变化、接近或超过地下水水位控制指标时,应及时进行分析评估,向本级水行政主管部门报告。

县级以上水行政主管部门应当加强对地下水监测工作的监督管理,建立健全地下水监测工作制度,落实地下水监测责任。地下水管理机构应加强监测队伍建设,稳定监测队伍。积极开展专业技术培训,提高监测人员的专业技术素质,切实履行地下水监测职责。地下水管理机构和工作人员、以及建设项目的地下水监测站的社会组织和个人,应当严格遵守地下水监测工作制度,不得毁损、隐匿、伪造、篡改地下水监测数据。

## 强化移动源污染治理 助力大气环境质量持续向好

本报讯(记者 陶颖)连日来,西安市生态环境局临潼分局持续开展辖区移动源污染防治工作。

执法人员对辖区西安市临潼区顺安车辆检测有限公司和西安市临潼区卓越机动车检测服务有限公司两家机动车检验机构开展检查,企业均较好落实相关要求,检测人员均按规定进行车辆检测,未发现套牌、替车检验。

执法人员对辖区西安市临潼区新丰丰免烧砖厂、西安市新龙

包装有限公司,西安伟杰标识设计制作有限公司开展非道路移动机械检查,共检查机械8台,抽测8台,未发现不符合“两标一号”及超标排放机械。

此外,执法人员还联合辖区交警在108国道开展机动车污染物排放检测,共检测各类机动车30辆,未发现超标排放车辆。

下一步,临潼分局将持续推进移动源污染治理工作,并加强机动车检验机构执法监管,助力辖区大气环境质量持续向好。

# 我国将打造重点灾害带1小时 航空应急救援响应机制

新华社北京2月23日电(记者林红梅 王秋韵)我国将打造全国50%人口密集区及重点灾害带航空救援覆盖,城市群核心区域航空应急救援达到30分钟响应,重点灾害带实现1小时响应。

这是记者23日在中国灾害防御协会航空应急救援分会成立大会上了解到的。

当日,中国灾害防御协会航空应急救援分会在北京成立,分会名誉会长闫鹏表示,我国自然灾害频发,航空应急救援凭借其快速反应、全域机动、立体救援的优势,能高效

应对多灾并发的复杂局面,为受灾受困群众搭建起“空中生命线”,最大程度减少伤亡与损失。

闫鹏介绍,经过多年努力,我国航空应急救援建设取得了一定成绩,但与国际相比仍有差距。例如美德日等国,均建立起完善的航空应急救援体系。

中国灾害防御协会会长郑国光对记者说,航空应急救援是我国应急救援体系的重要组成部分,航空应急救援分会要确立“主动防控、科技赋能、社会共治、国际协作”的发展理念,组织各方力量积极参与各

类应急救援行动。

中国工程院院士刘大响在接受记者采访时建议,分阶段分步骤推动现代化航空应急救援体系建设发展,2025至2030年,实现全国50%人口密集区及重点灾害带航空救援覆盖,城市群核心区域达到30分钟响应,重点灾害带实现1小时响应。

中国灾害防御协会是全国唯一的综合性防灾减灾救灾领域国家一级社团组织。航空应急救援分会是中国灾害防御协会新批准成立的分会。