

退休老师“得”了 AI 依赖症

中老年人需警惕“科技成瘾”心理危机

本报记者 戴虹红
通讯员 沈笑驰

刚退休的小学语文老师斯茹(化名),曾是亲友眼中稳重独立的长辈。退休后脱离忙碌的讲台,生活骤然清闲,一次偶然机会,她接触到 AI 工具。起初她只是用 AI 学做菜、配穿搭、琢磨亲友聚会的回复话术,不曾想,短短数月,她从对 AI 一无所知,变成了事事依赖 AI。小到日常穿搭、买菜清单,大到人情往来、生活抉择,她再也不愿自己思考,离开 AI 便心慌焦虑,陷入了新型 AI 依赖困境。

浙江中医药大学第二附属医院(浙江省新华医院)临床心理科副主任医师邹莹表示,适度借助 AI 便利生活无可厚非,但过度依赖会形成行为成瘾,出现渴求、行为失控、戒断焦虑等问题,慢慢丧失自

我生活与思考的主体性,严重影响身心状态与现实社交。

中老年人深陷 AI 依赖,核心源于三重心理动因。首先是认知惰性与认知卸责。退休后的中老年人认知思考力稍有落后,AI 能快速给出标准答案,极致省力高效。长期习惯性借力 AI,会形成固定路径依赖,主动思考、判断、复盘的能力逐渐退化,自主认知能力可能进一步衰退。

其次是社交补偿与情感寄托。退休后社交圈大幅收缩,而 AI 高认同、高共情,耐心回应,打造出零压力、无需担责的情感避风港。这种便捷的心理补偿,让人愈发沉溺虚拟陪伴,更加弱化对接现实社交的动力。

邹莹表示,最关键的是自我效能感缺失。退休容易让人产生价值感落差,而 AI 无需尝试、不用试错就能提供完

美方案,跳过了亲身实践、自我修正的过程。长此以往,中老年人容易对 AI 形成习惯性信赖,日渐丧失对自身能力的认知度,愈发畏惧自主决策,依赖感不断加深。

此外,AI 的即时解答能快速化解选择纠结与心理不安,成为中老年人逃避生活压力的捷径,让依赖行为愈发根深蒂固。一旦无法使用 AI 就烦躁焦虑、坐立不安,明知过度依赖不妥却无法自控,就属于典型的 AI 行为成瘾,必要时需寻求心理咨询帮助。

邹莹强调,AI 只能是生活的“辅助驾驶员”,绝非人生主导者。中老年人需守住自我主体性,主动激活自主思考能力,辩证看待 AI 信息,多参与线下社交、日常琐事与真实生活,在亲身实践中重拾自我价值感,让科技服务生活,而非主宰人生。

发酵食物

可以缓解精神压力

西湖大学医学院曾发表的一项研究发现,饮食中较高的活微生物摄入量有助于延缓衰老。

日常饮食中增加一些发酵食物,更有助于抗衰老。《2025-2030年美国膳食指南》正式把发酵食物写到推荐里,明确推荐多食用酸奶、泡菜等发酵食品,有助于提高肠道微生物组的多样性,有益肠道健康。一项研究发现,每日多摄入发酵食物和膳食纤维,坚持4周,可以显著缓解精神压力。高发酵食品饮食能够稳步增加微生物组学多样性,并且能有效降低血浆炎症蛋白标志物水平。

据人民日报健康客户端

习惯指责他人会丢掉解决问题的主动权

出错、不顺可能都在所难免,但是有的人第一反应不是复盘现状,而是脱口而出“都怪你”。

一句指责,看似把责任推给别人,实则是把自己关进受害者的牢笼。当我们执着于追究他人的过错,就会看不见问题根源,更想不到如何补救。

成熟的人,不是从不遇见麻烦,而是懂得向内找寻答案。与其纠结是谁造成的失误,不如静下心来思考,把向外指责的目光收回,转为向内自省,主动承担属于自己的那部分责任。不苛责他人,不逃避自身,才能牢牢握住化解困境的主动权。 据新华社微信公众号

笑和陪笑“走”的是不同脑回路

有些场合,一句“呵呵呵”就足以完成社交礼仪,你知道它不好笑,但该给的回应还是得给。而有时候,一个莫名其妙的梗却让你笑得“哈哈”停不下来。同样是笑,一种是社交里的礼貌配合,一种是发自内心的情绪释放。英国和意大利的科学家最近发现,大脑里管这两种笑的,实际上是不同的神经机制。

其中一套与情绪和奖赏系统相连,负责真正发自内心的笑。当它被激活时,人们不仅会笑,还会感受到快乐和愉悦。另一套系统则负责控制笑声何时开始、何时结束,以及如何与语言配合。仔细观察会发现,人们聊天时总能在一句话结束后同时笑起来,又

几乎同时停下来。这种笑来得快、去得也快,很多时候表达的并不是“真好笑”,而是“我在听”“我理解你”“我们关系不错”。

科学家认为,负责发自内心的笑的系统,可能比语言更加古老。随着语言出现,人类又让笑声能够与说话节奏协调配合,成为交流的一部分。某种意义上,人类或许是先拥有笑声,再让它承担起越来越复杂的社交功能。

这两条“笑路”的发现,也带来了一个提醒:那些发自内心的开怀大笑,不是可有可无的,而是大脑一套积极的身心调节机制在工作。在节奏紧张、压力不小的现代生活里,主动给自己创造一些真正快



图据 AI 生成

乐、真正放松的时刻,也是一种简单有效的自我关爱。

据科技日报