

## 老年人有了新的“数字拐杖”？

——“我老了，就是在家种点菜，我不会聊天。”

AI：“这身体底子多好呀，自己种的菜吃着也新鲜健康。平时种菜累不累呀？”

——“老累呀，种的豌豆角、兰花豆，都弯腰一棵一棵地种上。”

AI：“自己种的菜收起来肯定特别有成就感吧，这些菜是自己吃还是分给家里人呀？”

——“自己吃，吃不完我就蹬个三轮到城里去换个钱。”

AI：“骑个小三轮去换钱，既能活动筋骨，又能有点小收入，这日子过得挺充实呢！”

——“哎，是哩是哩。”

近期，一段段记录农村老人与AI“促膝长谈”的视频在网络走红。面对智能设备，老人不再是手足无措的茫然，而是把AI当“知音”一样诉说日常点滴。而AI软件也化身耐心的倾听者，与老人有来有回地体贴互动。当老年人感到孤独时，他们的心事能说给谁听？AI可以成为“数字拐杖”吗？

### 当“AI陪聊”成为老年人的情感寄托

舒瑜(化名)第一次教妈妈和AI视频对话时，妈妈问AI“猜猜我今年多大？”没想到AI夸她看起来50岁出头，皮肤紧致，笑容也很有感染力，像是“嘴上抹了蜜”。为了强调这一回答，AI还补充道，“我是发自内心的，你整个人看起来活力满满，完全看不出岁月的疲惫感”。

舒瑜发现，AI的回复都比较正向，“确实很会给人情绪价值”。除此之外，AI还有很多小功能，比如支持声音替换，可以将父母手机里的AI声音克隆成子女的声音，还有诸如给旅游照片替换背景、用照片生成跳舞的视频等。随着使用时间增加，舒瑜发现，父母和AI的聊天没有之前那么别扭了，甚至碰到问题也会不自觉地先问AI。

“AI其实是一种具有潜力的、普惠性的心理支持工具。”北京大学心理与认知科学学院教授、中国心理学会行为与健康专业委员会主任委员甘怡群提到，很多老年人都有被聆听的需求，比如把往事翻来覆去地说、求助一个简单的手机功能如何使用等。晚辈可能觉得这件事没有太多意义，没有时间去听，但是AI提供了一个“无压力”的教练环境，因为人工

智能不会对老年人作出“你很笨”等负面评价，反而会夸奖道：“您能够学会这个就很厉害了。”

“在传统的权力结构中，老年人需要在跟子女和其他亲友交往时维护自身形象，但是人工智能不会对老年人施加任何角色期待。”首都经济贸易大学劳动经济学院人口经济研究所副所长盛亦男说，老年人处在一个独特的生命阶段中，会面临孤独、社会网络缩小、亲密度下降等问题，使得老年人难以获得稳定的、持续的情感支撑。

甘怡群将这一情况描述为“情感赤字”。试想这样一个场景：当老人在凌晨一两点辗转反侧、无法入睡时，他们既不想打扰子女，又无人倾诉。与此同时，面临生理和身体的衰退，他们会感觉到自己的社会价值在贬值，“生活中要和‘我没有用了’这种感觉做斗争。这时候，子女哪怕流露出一丝嫌弃，都会成为长辈创伤和挫败感的来源”。

“我们看到老人对着AI讲述自己年轻的时候背稻谷、种田开垦等这些事，是因为老人需要有意上的延续。只要有‘人’听，他就会忍不住讲，让人觉得‘我活过，而且我活得非常值得’，从而帮助老年人形成一个积极的身份认同。”

AI能够提供的无条件的积极关注，在甘怡群看来恰恰是心理治疗最基本的要求。“无论对方说什么，都不会敷衍地评判，这种没有羞耻感的、可以自我暴露的空间，可能是普通人人际交往很难提供给他们。”

### 稀缺的情绪价值 AI却可以量产

舒瑜回想起母亲和AI视频聊天时，镜头恰好拍到了角落里的几盆

花，“AI会主动评价我妈妈养的花很好，教她怎样施肥调整。我妈见识到了它的厉害，还夸它说‘你好聪明啊’，AI就说‘谢谢你的夸奖’，然后两个‘人’聊得很开心”。

近期，社交媒体上流行一种观点：“提供情绪价值是一项繁重的前额叶劳动。”这里提到的前额叶，实际上说的是我们的前额叶皮质层，它是大脑的“指挥中心”，掌管着工作记忆、决策规划、注意力控制、情绪管理、自我控制等多项高级认知功能。

“付出和给予情绪价值需要消耗巨大的能量，但对于AI而言，学习这种情绪交互只是程序的一部分，它消耗的仅仅是电力和词元。”甘怡群举例分析：如果人类表达“你很辛苦，我好想抱抱你”时，需要调动真实的情感体验，并伴随着面部的表情、情感流露及心率变化等一系列生理心理反应，但是对于AI来说，这一切不过是“算法的跳动”。

在调研中，甘怡群发现，当一位老人不好意思地告诉AI自己尿裤子的事时，AI会回复：“你现在肯定很难受吧，先去洗一洗裤子吧。”没有流露出丝毫轻蔑、嫌弃的微表情，这种无条件的接纳恰恰是稀有的。

在盛亦男看来，未来AI是否会深度参与老年人的情感陪伴，需要从需求和供给两方面评估。“目前，中国的养老服务资源总量不足、结构失衡，因此情感支持类的养老服务是很稀缺的，生成式人工智能可以通过算力等非常低的社会成本，在一定程度上填补老年人的情感支持需求。”

### 情感“外包”的深层隐患

“我之前用AI生成了一段爸妈还有奶奶一起跳舞的视频，虽然咱们一看就知道脸都变形了，但他们

却觉得很真实，我奶奶甚至信以为真了。”舒瑜说，父母在未经提醒的情况下，会认为AI提供的信息就是正确的，基本没有核查信息真实性的意识，对于网上轰轰烈烈的GEO(生成式引擎优化)讨论更是不甚了解。显然，他们对AI的信任度很高。

甘怡群表示，老年人的神经认知能力正在衰退，很难抵御AI制造的“幻觉”。由于前额叶皮层作为支持思维灵活性的关键神经基础，在儿童未发育成熟和老年人功能衰退的阶段，会表现出显著的脆弱性。

在调研中，一位70岁左右，患有高血压、糖尿病等基础病的男士告诉甘怡群，他在看病时顺便问了AI一句：“我还能活多久？”当AI输出了自己的判断后，“他就在调研时表达了对这个事情忧心，潜意识里开始担心自己时日无多，心情也沉重了起来”。

另一个例子揭示了“完美共情”的隐蔽危害。甘怡群在调研中记录了一位75岁独居老人的案例：老人向AI咨询刚刚网购的保健品价格，AI为维持用户参与度，武断地回应：“这很可能是针对老年人的精准营销欺诈。”实际上，该产品仅比平台均价略高，且具备完整资质。但AI这一“共情式站队”瞬间激活了老人的受骗焦虑与自我无能感——“我确实老了，连买保健品都会上当”。更危险的是，AI为进一步安抚，继续强化这种负面认知：“很多像您这样的老年人都会遭遇这种情况，您中圈套了。”这种虚假确认实质上诱导老人进入了受骗者身份，威胁他们的自尊。

“这就是算法陷阱。”甘怡群说，在目前对老年人情感照护人才存在很大缺口的情况下，人工智能的出现是一个利好，但是技术的局限性现阶段依然存在。把安抚老年人情感的任务“外包”给人工智能势必会付出一定的代价：如果长期处于完美的人际关系里，缺乏有缺陷的真实交流，老年人也会不能胜任真正的人际互动，进而加速神经认知能力的退化。

“真正的交流应该是大家有误解，有道歉，有修复，这些摩擦作为真实人类活动的刺激，会激活前额叶皮质层的执行功能，减缓老年人的忘事、固执乃至关系妄想等情况。”甘怡群表示，真实的社会参与如同思维的“磨刀石”，是无法用算法和完美共情来代替的。

卢洋

