



孩子凡事问AI,不愿跟父母多说——

亲子沟通如何“不掉线”？

本报记者 钟兴茂

现状

AI成“树洞”

亲子间越来越没话说

“起初,孩子只是借助AI辅助完成作业、核对答案,但后来,他对AI的依赖慢慢延伸到生活的方方面面——拼立体拼图找不到步骤,第一时间让AI生成详细图示;随手画的手绘作品,会交给AI做成动态视频;甚至生活里的细碎烦恼、人际困惑,都会向AI倾诉,对父母却闭口不提。”成都家长杜红静讲述起孩子的变化,困惑不已,“我平时也注意学习家庭教育和心理健康知识,对自己的教育方式很有信心,儿子却告诉我,我不如AI贴心,常常打断他说话,除了说教也不能给他有效的安慰。”

泸县实验学校专职心理健康教育教师程思全在一线心理辅导中,也看到过令人深思的一幕,一名学生在沟通中突然脱口而出:“老师,你说的话竟然和AI一模一样。”这句话让他恍然意识到,当下很多孩子的学习、生活已经与AI息息相关。他进一步调研发现,孩子们用AI解决学习、生活中各种问题的现象已经相当普遍,不仅是知识的获取,就连情绪的疏导,都交给了AI。“这一现象值得警惕与思考。”程思全说。

上海现代家庭教育研究所特聘专家朱煦分享了一则典型案例:北京一名六年级学生张雨(化名),无论是学习上的困惑、生活中的趣事,还是情绪上的委屈,都习惯找AI倾诉。面对父母的关心询问,他常常沉默回避、敷衍应对,亲子沟通也因此愈发疏离。

“这是AI时代家庭关系的新常态。”朱煦指出,亲子沟通的失衡,表面是AI技术带来的冲击,本质上是传统亲子相处中长期形成的说教模式造成的。当父母与孩子的沟通多是说教、指责、催促、否定,而AI永远耐心倾听、无条件包容、及时回应,两相比较,孩子自然更愿意对AI敞开心扉、倾诉心事。

广安实验学校班主任、广安市心理健康和家庭教育名师工作室成员赵晶结合多年工作经验,将易陷入AI沟通依赖的孩子分为四类:性格内向型,平时就很少与同学、老师、家长沟通;追求完美型,本身优秀但自尊心强,不愿在人前展示自己的短处;急于求成型,自主学习能力弱,只想快速获取答案;家教缺位型,家长无法有效解决其困惑。

她担忧地说:“无论哪一类孩子,如果长期过度依赖和AI的虚拟交流,在AI的一味迎合下,都容易出现自我认知偏差,导致学习能力、思维能力、语言表达能力、人际交往能力等逐步弱化;性格也会变得敏感、偏执,可能输不起、听不进批评,遇到事情容易情绪失控。”

根源

不是孩子沉迷AI

而是现实沟通缺了温度

“我以前也很喜欢和爸爸妈妈聊天,但后来无论我说什么,他们总会把话题扯到学习成绩上,渐渐地,我就不愿意跟他们说话了。”广安中学初三学生小朱(化名)最近也沉迷于和AI聊天,除了日常生活中必要的沟通,他几乎不愿和父母多说一个字。小朱的班主任肖文迪一语道破关键:“亲子之间关注点错位、沟通不同频、话不投机,是很多家庭的普遍问题。AI只是提前暴露并放大了原本潜藏的亲子裂痕。”

“AI最核心的吸引力,是即时回应、零

从不会写作业向AI求助,到有心事时把AI当作“情绪树洞”,AI悄然成为青少年学习、生活中的“万能伙伴”。当下,越来越多的孩子,在遇到困难、有心事时,第一选择不再是求助父母或向家人倾诉,而是点开AI寻求答案与慰藉。甚至有不少孩子与父母发生矛盾时,还会询问AI反驳父母观点的话术。

AI接住了孩子的情绪与诉求,父母却在亲子互动中逐渐“失语”,慢慢失去孩子的信任,难以走进孩子的内心。这场看似由技术革新引发的沟通变局,背后藏着深层的亲子关系与家庭教育困境。孩子如果长期依赖AI、回避面对面的亲子交流,表达能力、人际交往能力与抗挫折能力都会逐步弱化。AI时代,家长该如何守住“话语权”?怎样重塑良性、温暖的亲子沟通模式?本期,我们共同探讨。



批评、零否定、无条件接纳。反观现实中的亲子互动,大多延续传统家长权威模式。”朱煦深刻剖析了症结所在:家长习惯居高临下,以说教者、管理者、教化者自居,沟通核心常常是“我讲你听、我教你学、我管你改”。沟通中否定多、理解少,指责多、共情少,评判多、倾听少,使得孩子的真实情绪、新奇想法、细碎烦恼等,在现实生活中难以被看见、被接纳。

程思全也认为,许多时候不是孩子主动沉迷AI,而是父母的沟通方式把孩子推向了AI。首先,AI作为新兴技术,本身就容易引起孩子的好奇心,满足他们的探究欲;其次,不少家长忙于生计,亲子陪伴较为零散,面对孩子细碎的问题时常缺乏耐心、回应滞后,而AI的即时反馈,恰好填补了孩子对陪伴与沟通的心理需求;再次,传统家庭教育常以说教、批评为主,久而久之,孩子害怕犯错、不敢表达,但与AI交流时,他们没有压力、不担心被评判,能够获得充足的心理安全感。

“孩子凡事问AI,恰恰给了家长反思的契机:是否忽略了孩子成长的真实需求与内心感受?”程思全提醒各位家长,一些家长看似事事关心、处处过问孩子,实则在意的只是孩子的学业成绩、自身的期待与面子,却忽略了孩子本身是否开心、身心是否健康、成长是否有意义。这种关注点的错位,使得父母难以与孩子共情,亲子关系出现危机而不自知。“在家庭氛围和谐、亲子互动充分的家庭里,孩子并不容易沉迷于手机、AI等虚拟交互模式。”程思全说。

朱煦认为,不必过度担忧AI抢走家长的话语权。AI看似句句顺耳、万能适配,却存在天然短板:AI的回应普遍模板化,没有个性与成长记忆,缺乏情感深度。父母陪伴孩子走过完整成长历程,熟知孩子的性格特质、成长细节、情绪痛点,拥有独一无二的亲子记忆,能精准捕捉孩子的个性化需求,这种针对性、沉浸式的陪伴与疏导,是冰冷的算法永远无法替代的。他强调说:“关键是家长要用心,真正地关注和体谅孩子的处境。”

行动

与AI做“队友”
和孩子同进步

“AI永远无法替代真实的亲子联结与人际成长。孩子对AI的短期依赖,是好奇、接纳新事物的正常表现,但长期过度依赖,则容易给成长带来不可逆的负面影响。”朱煦认为,家

长不必抗拒、畏惧AI,而应顺势引导、扬长避短,用有温度的真实陪伴,补足虚拟交互的情感缺憾。

朱煦提出“与AI做队友,和孩子同进步”的育儿理念。他以张雨爸爸的转变为例:家长不再一味管控,禁止孩子使用AI,而是尝试着温柔、平和地关心孩子与AI聊天的话题与细节,甚至虚心向孩子请教如何更有效地与AI交流。“没想到,很久不愿和我们聊天的儿子,一下子就打开了话匣子,兴致勃勃地分享自己和AI的对话内容。”张雨爸爸感慨道,从找到与孩子的共同话题,到与孩子一起探索新事物,孩子逐渐愿意主动和父母交流心事、分享日常,亲子沟通变得愈发顺畅,聊天内容也更加丰富。

程思全也十分认同这一思路。他表示,家长应主动向AI学习育儿智慧,但不能照搬AI的无底线包容。他建议家长们:第一,要学共情、学倾听,接纳孩子的所有情绪表达,耐心倾听他们的烦恼,读懂孩子的内心,不再一味说教和否定;第二,要营造安全的表达氛围,彻底摆脱“专制家长”身份,允许孩子表达自我、抒发情绪,让家庭成为孩子最安心的倾诉港湾;第三,要温柔且坚定地守住原则与底线,包容但不纵容、接纳但不盲从。比如,面对玩手机超时等问题,家长语气可以温和舒缓,但态度、底线必须坚定。孩子撒娇请求多玩10分钟时,可蹲下身,轻拍孩子肩膀,用温柔的肢体语言安抚孩子的情绪,同时清晰告知孩子,既然有约定在前,就要履行承诺。

赵晶认为,面对AI带来的亲子沟通挑战,家长一方面要放下权威姿态,平等对待孩子,改变生硬说教的沟通方式,学会共情对话、用心沟通;另一方面要引导孩子明确AI使用的边界,通过亲子共同体验AI等方式,让孩子明白AI只是辅助学习、拓宽视野的工具,无法替代独立思考、现实沟通与亲身成长,同时,提前和孩子约定AI使用的场景、方式与时长。她特别提醒家长,要以身作则、做好榜样,与孩子相处时尽量减少手机使用频率,主动开启话题、耐心倾听孩子的分享,用心营造良好的亲子沟通氛围。

“孩子凡事问AI,是科技发展过程中的正常现象,无需过度妖魔化,更不必过度恐慌或焦虑。多给孩子一些包容和耐心,待科技的新鲜感褪去,他们自会发现真实的陪伴、双向的共情,比AI的千言万语更有温度。”对于这一育儿新趋势,朱煦保持着理性、乐观的态度。他表示,多数家长的焦虑源于功利心态与急躁情绪。“家长放不下功利心,就很难做到共情;做不到信任孩子,就难以实现平等沟通。不妨从共同探索AI开始,真正走进孩子的内心,用温暖的亲子连接,填补孩子的情感空缺。”朱煦说。



本版图片均为资料图片

七日谈

9月1日,《重庆市预防未成年人犯罪条例》正式施行,明确学校可禁止学生携带手机等智能终端产品入校,严控校园用网行为。此前,福建、广东、河南等地也通过地方立法,细化中小学生校园手机管控规则。校园手机禁令,从“校规”升级为“法规”。

不少家长疑惑,校园手机管理为何需要上升到法规层面?核心原因在于,单纯的校规约束已难以抵御智能设备对未成年人的深度侵蚀,也无法根治手机滥用引发的成长隐患。过去,学校禁止学生带手机入校,缺乏刚性支撑,执行中常常陷入两难:严格管控易引发家校矛盾,学生抵触,宽松管理则导致手机使用乱象屡禁不止。

立法升级,将手机管控纳入预防未成年人犯罪的法治框架,是对未成年人不良行为的前置干预。未成年人沉迷智能设备,不仅会分散学习精力、损害视力与专注力,还容易接触低俗、暴力等不良网络信息,滋生厌学、叛逆等问题,可能成为诱发不良行为甚至违法犯罪的源头。法规的出台,既是为学校管理撑腰,更是为守护未成年人成长筑牢法治防线。

但是,法规落地解决的是“校内失控”问题,“校外滥用”“心理依赖”等深层问题,还需要家长主动破局。

家长首先要破除“管控依赖症”,拒绝将手机管理完全推给学校。不少家庭存在明显的教育惰性:在家放任孩子刷手机、打游戏、无节制上网,却指望学校用校规来矫正孩子的陋习。殊不知,孩子的手机依赖,根源大多在家庭。碎片化的网络娱乐填补了孩子的空闲时间,也让孩子逐渐丧失深度思考、专注学习、线下社交的能力。校园禁令可以隔绝校内手机使用,却改正不了孩子的依赖习惯,若家庭放任不管,孩子只会在校外加倍沉迷。

更关键的是,家长需要摒弃“一刀切禁止”的简单教育思维,学会科学引导而非粗暴管控。一些家长要么彻底放任,让孩子深陷网络;要么绝对禁止,激起孩子的逆反心理,催生撒谎等行为。智能终端本身并非洪水猛兽,合理使用反而可以辅助学习、拓宽视野。家长真正要做的,是建立家庭使用规则,明确手机使用时长、场景与边界,陪伴孩子甄别网络信息,建立对智能设备的掌控感。

此外,家长要做好言传身教,改掉自身的“手机依赖症”。很多孩子沉迷手机,本质是对家长生活习惯的模仿。家长闲暇时刻低头刷手机、陪伴孩子时心系网络,缺少高质量陪伴,孩子自然会将手机当作精神寄托。想要让孩子摆脱手机执念,家长需先放下手机,用阅读、运动、亲子互动填满孩子的课余时间,从根源上减少对网络的依赖。

法规划定的是校园行为的底线,家庭教育才能解决根源问题。家长唯有主动扛起家庭教育责任,告别粗放式管控,做好正向引导,才能让法规的约束之力,转化为孩子自律的内生动力,真正帮孩子摆脱屏幕束缚,健康成长。

手机禁令升级：法规划底线，家教管根本

何元凯

家教周刊

