

AI更懂我？！

別讓AI成為妳唯一的傾訴對象：給習慣獨自面對情緒的妳

輔導老師，您好：

最近心情很亂，半夜睡不著的時候，我會打開AI聊天，把心裡的事打出來。它回應得很快，也很溫柔，可是聊著聊著，我還是覺得心裡很空，好像沒有真的被誰看見。它不會追問我上次的情況，也不會記得我哭過幾次。有些困惑它只給很標準的答案。日子久了，我發現自己只是習慣把話說給螢幕聽，卻沒有真的解決問題，也沒有人能在現實中接住我。

小恩

親愛的小恩，妳好：

在深夜感到孤單、焦慮或無助時，AI的對話框，像是一扇隨時敞開的門，不論什麼時候，它都會立刻回應妳，同時也不用背負著擔心是否會打擾到他人的愧疚感。那種「不用等待」與「不怕被打擾」的安全感，的確很吸引人。尤其當我們覺得身邊的人不懂自己，或不想增加別人的負擔時，AI像是一個溫柔又耐心的傾聽者。在尤為孤寂匱乏的深夜裡，有個無條件包容又看似懂妳的陪伴者，簡直太誘人了！

冰冷的程式碼，看不見真實的自己-

我聽見妳說的空洞感，那是一種深刻的體會。隨著對話深入AI像是重複同樣的邏輯，始終觸不到最真實的自己，更難以被看見深度。AI透過龐大資料來模擬對話，本質上只是語言模型，當妳壓力大、失眠或孤單時，它或許能即時提供放鬆技巧給予安慰或者建議，但不會真正「認識妳」，也無法感受到妳的脆弱。

心理諮商空間，營造暖心與溫度-

當妳踏進諮商室，對面坐著的不是冰冷的程式碼，而是一位受過專業訓練、願意花時間帶著真誠與溫暖陪伴妳的人。心理師不只是聽妳述說，也會細細留意妳內心悄悄流露的訊號，這些看似微小的細節，往往比語言本身更能揭示妳此刻的情緒狀態與內心需求。每次的會談都是一段「有延續性」的關係，心理師會記得妳發生的故事，與妳一起檢視過程中的變化與成長。有時候，妳可能會驚訝地發現，某些自己沒察覺的進步，其實在心理師的陪伴下早已悄悄發生。

同行的旅人，陪妳一起走過歷程-

陪伴的過程中，不論是信賴的朋友、師長或是心理諮商師，就像有人一路同行，不只在低潮時給妳支持、鼓勵，同時也見證妳的成長。這樣的歷程是一種真實的連結、一種溫暖與陪伴，是任何演算法都無法取代的。

當我們面對情緒時，似乎都需要一個情緒的出口也期盼有人可以傾聽，在現實世界裡試著讓一段安全的人際關係滋養妳，或許不久就會發現，原來情緒不必一個人背負，困境也是有機會能夠被慢慢轉化的。所以，妳也可以嘗試找信賴的朋友、師長訴說心事，或者到諮商中心找心理師談談喔！



— 參考資料：林巧莉、謝麗紅（2021）。AI對輔導與諮商教育的衝擊與反思。台灣教育，(727)，1-11。



~ 有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心 ~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓學生諮商中心 安排會談時間