

如何善用AI: 照映內心，自我對話

輔導老師，您好：

我是大三的小潔。我平常會固定跟AI對話，有的時候是問它課業相關的事情或是說說我的心情，甚至有的時候也會分享最近的煩惱問它該怎麼辦，我覺得跟AI聊天不用擔心麻煩到別人，它的回應有條理也很清楚。AI會給我不同的方法跟建議我都會去嘗試，因為這是我唯一知道的方法。但是有的時候結果會與我所想的不同，像是當我提到很常在人際中感到疲憊或覺得大家不懂我時，它建議我可以多說一點自己的感受可能會有幫助，我也嘗試了但反而被身邊的人更加討厭，或是它建議我嘗試找人單獨的談話，但我也不知道該如何是好，這些建議讓我覺得很矛盾，有的時候有幫助，有時候反而讓我更加難受了，真的不知道該怎麼辦才好，是不是我有問題才會連AI都幫不了我？

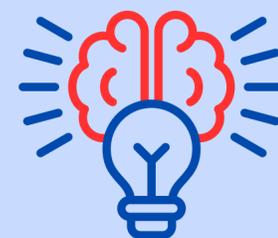
By小潔

親愛的小潔，你好：

謝謝你的來信，從信中可以感覺到你真的好努力，在面對人際的疲憊時，你為了不麻煩他人而選擇求助於AI。而對AI所給予的建議，你其實努力地去嘗試，卻一直找不到合適的方式。這些建議乍看之下或許很合理，但可能忽略了一些更細緻的部分。讓我們一起討論看看吧。

嘗試理解自己，而非一味責怪

相信大家都有類似的經驗，我們很容易陷入「知道卻做不到」的狀態。可能是知道要寫作業卻仍然拖延，或像小潔所說的，想找人單獨談話卻做不到。之所以會出現這樣的情況，往往是因為心中有某個部分卡住了。可能是情緒上還沒準備好，也可能是不清楚要如何去做，或是有許多的擔心，所以即使AI提供各種方式但仍無法做到，想告訴大家在出現想做卻做不到時也不要急著責怪自己可能只是有部分的自己仍然需要準備，而這可能是AI所忽略的。



AI的優勢能快速整合與分析

AI具有許多優勢，其中最明顯的是便利性。它可以隨時隨地被使用，不必擔心打擾他人，因此在深夜或突發狀況時，能提供即時的陪伴與初步安撫。相較於真人，AI較少成見與情緒影響，能以較客觀的角度協助分析與釐清問題，幫助使用者從不同面向理解自己的處境。再加上AI能快速整合並提供多元資訊，在心理衛生教育與自我探索上確實具有相當大的輔助價值。

我們需要學習辨識力與判斷力

然而，AI也有著它的劣勢，當我們面對那些自己從未察覺的部分時，AI往往難以給予真正貼近的回應或幫助。同時，AI所提供的資訊並非全然正確，若缺乏判斷與查證能力，過度信任也可能導致錯誤理解。因此，AI可以是一個良好的輔助工具，但仍無法取代真實的與人互動，因為人際互動之所以重要，在於它具有雙向性與情感流動性，透過他人的回應，我們得以修正對自我的理解，並在關係中學習表達與承擔。



最後想告訴小潔，關鍵不在於AI的建議，在於去理解自己真正重要的是甚麼，這並不是單純的「信或不信」、「要或不要」的二分選擇，而是如何適度運用，當AI成為整理情緒的橋樑，而不是最終的依靠時，它才能真正幫助你走向更穩定的人際關係。