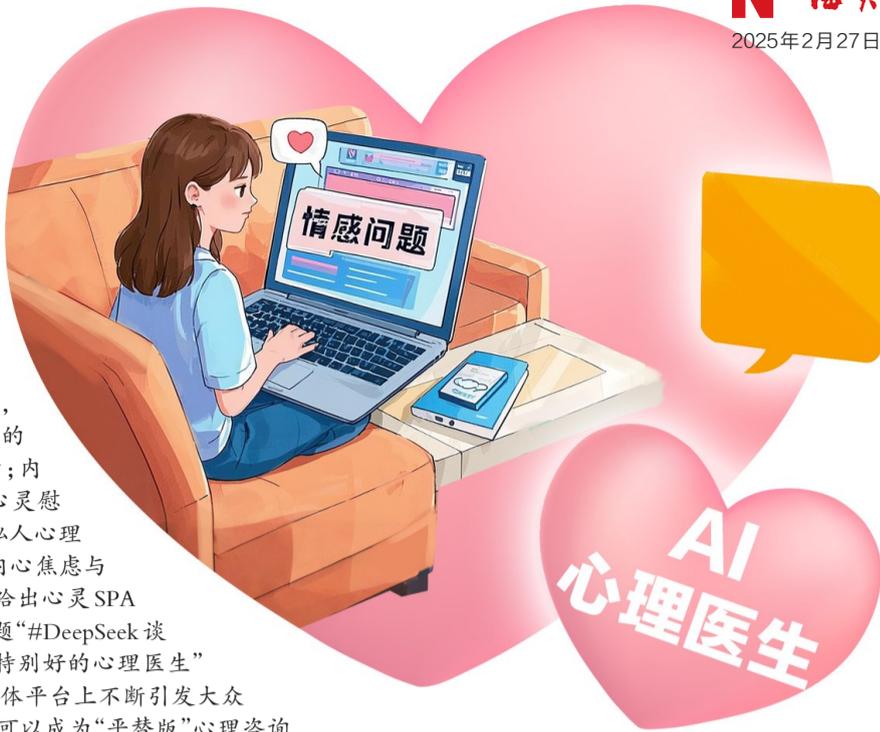




北京青年报 新华日报 羊城晚报

打开DeepSeek对话框,李小秋(化名)输入自己和男友相处时遇到的小问题,诸如语言表达上的误解和矛盾处理方式等,光标在输入栏规律闪烁,像极了心理咨询室里等待咨询师回应时的心跳。

在人生迷茫不知努力的意义在哪时,被DeepSeek安慰到哭泣;面对痛苦多年的母女关系难题时,被DeepSeek打开心结;内心烦闷无处诉说时,由DeepSeek给予心灵慰藉……和李小秋类似,用DeepSeek当作私人心理医生的年轻人时下不在少数,他们正将内心焦虑与困惑编织为精准的指令,倚赖DeepSeek给出心灵SPA的治愈方案。在某生活方式类平台,话题“#DeepSeek谈情绪#”的浏览量达2.7万。“DeepSeek是特别好的心理医生”“被DeepSeek狠狠治愈”等话题在社交媒体平台上不断引发大众共鸣。不少网友也真诚发问,DeepSeek,可以成为“平替版”心理咨询师吗?



讲述

“DeepSeek的回答直接让我掉泪了”

有位网友将困扰自己很久的问题提给了DeepSeek,“妈妈最后不能说话了,医生都说没有意义,但是我一直坚持积极地治疗,这个选择是否延长了她的痛苦,让她白白又多遭受了很多折磨?”

对于这样一个两难的选择,DeepSeek提供了几个视角,提醒网友回到那个当下,“你的选择源于爱与希望,你当时的坚持,可能是对‘万一有转机’的本能希望,就像暴雨中的人紧握最后一盏灯”;它希望网友能重新定义“意义”：“即使未能最终逆转病情,那些输液管旁的陪伴,你握着她的手说‘我在’的瞬间,对她而言可能比‘治愈’更重要”;DeepSeek还提供了一个母亲可能的视角:“你给我的不是无意义的痛苦,而是最后一次做母亲的机会——让我知道你如此拼命地想留住我,这比安乐死更让我幸福。”

DeepSeek“开解”网友:“医学的极限不是你的过错,爱的本能更不是罪孽。当你凝视这份愧疚时,请看见背后那个颤抖却深情的自己,然后轻轻抱住他,说:‘你已经做了当时能做的一切’。”提问网友表示,“DeepSeek的回答直接让我掉泪了。”在这条发布底下,众多有着类似经历的网友爆哭。

延伸

DeepSeek颠覆专业刻板印象

心理咨询师孙海冰曾模拟过来访者与DeepSeek进行咨询。他发现,DeepSeek在充当心理咨询师这一角色时能给予来访者及时反馈,并且有着不带评判性的耐心倾听,这可以为来访者带来非常积极的体验。

孙海冰认为,从理论知识、专业技术乃至学术层面来看,DeepSeek的专业性是毋庸置疑的。当然,DeepSeek在即时响应能力、不受时间和空间的限制上表现得也十分出色。此外,作为一种人工智能科技,DeepSeek不会受到人类个人情感、思维等因素的干扰,从而能够做到积极、耐心且不加评判地倾听,这给来访者带来了极大的安全感。

针对现阶段人工智能参与心理干预所存在的问题,孙海冰表示,在人类之间情感交流与互动方面,DeepSeek虽会给出一些类似心灵鸡汤的内容,但这对于来访者内心的宽慰效果并不明显;其次,在对话过程中,它的连续性还不够完善;最后,在危机干预部分,它无法解决相关问题。比如,当提及有自杀倾向时,系统虽然会第一时间推送心理援助热线,但紧接着就会提出类似终止服务的协议,表明它们无法承接自杀倾向的心理干预工作。

但无论如何,孙海冰称,这次模拟体验仍然颠覆了他对AI心理服务的刻板印象——它并非要取代人类咨询师,而是创造了新的情绪出口。对于职场压力、社交焦虑等轻中度心理困扰,DeepSeek展现了高效的问题拆解能力;而对于创伤疗愈等深度需求,人类咨询师的情感温度依然不可替代。或许未来最佳模式,正是这种“AI日常维护+人工重点干预”的协同生态。



DeepSeek=心灵捕手?

年轻人尝试用 AI 解开心结

拆解心理痛点
解决实际问题

小吴在第一次使用DeepSeek进行咨询后,就发出了“惊为天人”的感叹。

在那一次咨询中,他向DeepSeek倾诉了童年时期被家人频繁否定的情景,这种经历让他逐渐形成了自我否定的思维模式:当产生做某事的想法时,脑海中就会不断浮现可能面临失败或者遭受嘲讽的画面。这种内心的冲突使他陷入自我怀疑的泥沼,无法建立自信。对此,DeepSeek建议小吴将内心否定自我的声音拟人化,想象它是一个戴着眼镜的中年刻薄的张会计,用幽默的语气与它对话,轻松地化解内心的焦虑。原生家庭带来的自我否定机制,被DeepSeek具象化为“戴着眼镜的刻薄张会计”,这个看似荒诞的方法竟然让困扰小吴多年的心理对抗突然有了破解之道。

此外,小吴平时还深受拖延症的困扰,针对问题,DeepSeek巧妙地将行为主义疗法与游戏化思维进行了精妙的嫁接,为小吴提供了充满创意的建议。比如,要洗澡时,可以想象有一个小朋友来邀请玩一场泡沫游戏;该洗碗时,可以在厨房放喜欢的音乐,将洗碗的活动与喜欢的音乐联系起来……

在两性关系的复杂领域,也有不少年轻人借助DeepSeek来化解困境,李小秋便是其中之一。

她和伴侣之间常常因为一些语言表达产生误解。她男朋友曾经说过“怎么好像所有事情都是顺着你的心意来”,这句话在李小秋听来仿佛是对自己的指控,让她心生不悦,而在她男朋友看来,这仅仅是一句陈述事实的话语。以往遇到这种情况,李小秋的第一反应往往是困惑,她会在内心深处怀疑自己是不是过于敏感,随后便陷入自我内耗的漩涡。

DeepSeek针对这种差异给出的分析如同进行了一次精密的“情感CT”扫描。它指出,要承认彼此的视角存在差异,她的男朋友说出那句话可能只是想要表达更多的参与感,而李小秋却容易联想到不平等的关系,从而感受到被误解和否定。除了情感层面的细致洞察,DeepSeek还为李小秋提供了执行性的破局方案。它鼓励李小秋在日常沟通中更加明确地表达需求,帮助她学会在情感冲突中理性地指出哪些话语让自己感到不悦,并尝试与伴侣进行有效的沟通。

展现“人文温度”
拉满情绪价值

区别于传统AI助手的机械化应答,DeepSeek还展现出了“人文温度”。对此,小吴和小秋深有同感。

据小吴表述,无论向DeepSeek提出哪个领域的问题,它都能够迅速化身成为那个领域的专家。“在回答问题的过程中,它会巧妙地运用比喻手法,将专业的知识转化为现实生活中的形象,让读者能够轻松理解,而不再像一个冰冷的知识库。”小吴说。

对于小秋而言,DeepSeek真正打动她的是一次关于伴侣冲突情境下的回答。她的男友有时会在两人爆发争吵后选择沉默以对。小秋觉得对方是在回避问题。起先,DeepSeek从社会文化的角度给出了一种解释:这可能是男性在社会中被塑造的形象所导致的。在社会的期望框架下,男性通常被要求不允许示弱,不可以轻易承认错误、暴露自己的无能,所以在冲突中选择沉默可能是一种符合这种社会形象的应对方式。

记者通过浏览某生活方式类平台发现,用DeepSeek做心理咨询并非个例。话题“#DeepSeek谈情绪#”的浏览量达2.7万,如果按“DeepSeek心理”关键词进行搜索,有10多篇帖子的点赞量超过2000,这些帖子当中,网友们的针对性咨询涵盖了抑郁症、回避型依恋、焦虑躯体化等病症,较为宽泛的应用则包括用DeepSeek心理疏导和自我剖析。

而多数网友看到分析结果后都和小秋产生了共鸣。网友六六六(化名)表示,“从它开始深度思考,看它的推导过程,就觉得它真的懂你在说什么,第一次能从AI身上感受到细腻。”她认为,DeepSeek能够带给她自我觉察,而自我觉察恰恰是改变的第一步。

打破传统概念
门槛低效率高

能够提供可执行和充满温情的固然重要,但让无数年轻人把DeepSeek当作“心灵捕手”和私人心理咨询师的原因远不止如此。

在心理咨询领域,成本和效率始终为用户关注的重要因素。小吴认为,传统心理咨询费用昂贵,且往往需要长期的跟踪和深入的探讨。这对于忙碌的现代生活节奏而言,无疑是一种挑战。而且,心理咨询师与来访者之间,需要建立起深度的信任关系,这一过程并非一蹴而就。而DeepSeek的出现,打破了这一局限。它不仅无需高额费用,还能够及时给出有效建议。

小秋回忆起过往与心理咨询师的互动时表示,在咨询的初始阶段,心理咨询师通常会给予情绪上的安慰,例如,建议她分散注意力,去和朋友聚会等。这些建议虽然初衷是好的,但很难触及核心问题。相比之下,DeepSeek在情感问题的处理上显得更加明确和高效,提供的解决方案也更为具体。而在效率之外,和传统心理咨询相比,用DeepSeek做心理咨询,也不再需要用户突破重重心理障碍,因此,“门槛”更低了。

