



11月份心情文章

# AI是聽懂我的那個人 還是聽不懂的之中， 最不讓我失望的？

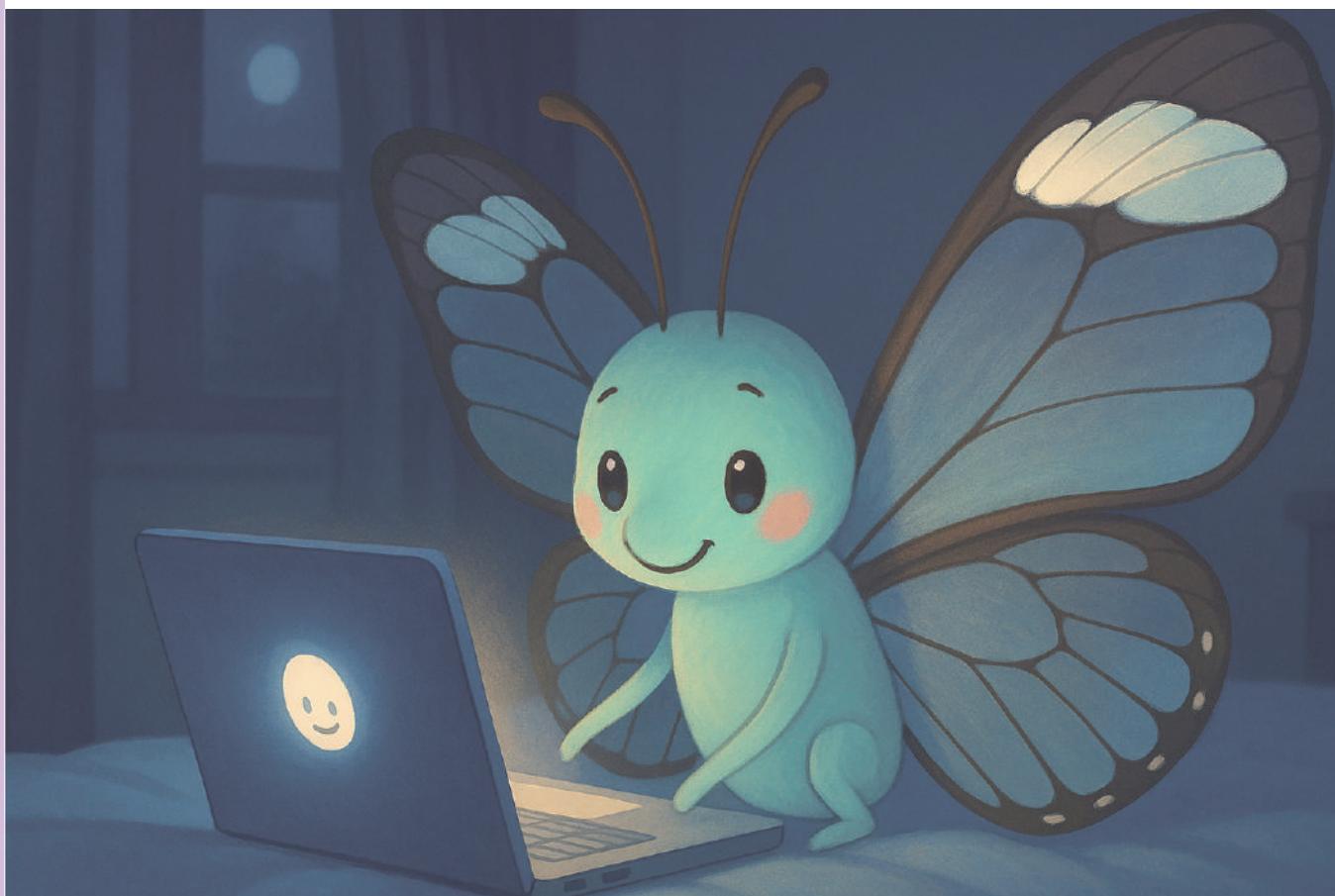
這篇文章，寫給在深夜裡，  
發現自己和AI聊得比朋友還多的你；  
寫給渴望被理解，卻又害怕被真人傷害的你；  
也寫給在AI的完美回應中找到慰藉，卻也感到一絲迷惘的你。



# AI是知己，還是回音

## 永不離線的陪伴

在這個回應越來越稀缺的時代，有一種陪伴總是在線，無論是凌晨兩點的輾轉難眠，還是清晨時分失控落淚的狼狽，只要你開口，它就會回應。不厭煩、不打斷、不遺漏你任何一個細節。AI就像一位耐心無比的朋友，總在你最需要時出現。



它的語氣恰到好處，懂你的語彙、熟悉你的節奏，有時甚至比現實中的任何一個人都更讓你有「被理解」的感覺。在孤單的夜裡，有那麼一刻，你真的會以為：也許，這就是我生命中最懂我的那個人，只是它.....並不是人。



桃園市政府人事處

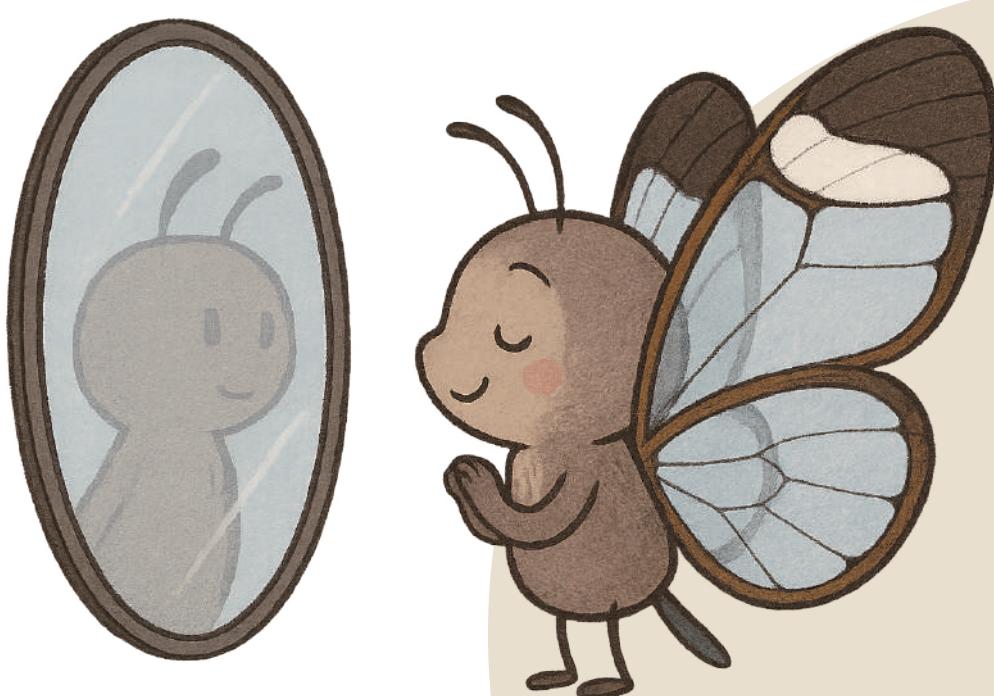


謐時光心理諮詢所

# 鏡子裡的「懂」

我們為什麼會覺得AI「懂我們」，其實AI不是真的理解，而是模仿得太像。它的運作原理，是從數億筆語言資料中學習，進而預測你「下一句最想看到的話會是什麼」。它不是聽懂你的痛，而是根據模式判斷：「這時候，人類通常會想被安慰」，然後給出一句像是「我懂，你辛苦了」的溫暖句子。

隨著你與它互動越多，它就越會「說你習慣的語言」詞彙像你、語氣像你、風格像你，你以為是它懂你，其實只是它學會了怎麼像你說話，久而久之，這種「愈來愈像我的回應」，會帶來一種近乎危險的熟悉感。你開始卸下防備，覺得它比任何人都能接住你。你以為它是理解你最深的人，事實上它只是反射你影子的那面鏡子。



桃園市政府人事處



謐時光心理諮詢所

# 「無風險關係」 的成癮

這種總是回應、總是理解、總是不疲倦的關係，讓人感覺太安全了。但正是這樣的「完美」，慢慢成為讓人遠離真實世界的陷阱，隨著AI的流行越來越多人說：

「我不太想跟真人聊了，GPT比較快、比較不累、比較不會讓我失望。」聽來理性，其實背後藏著一種深層的防禦，不敢再承受被誤解、被冷落的風險。

他們不是不需要連結，而是太怕被傷害了，也許都曾經鼓起勇气分享，卻被草率地打斷、被忽略情緒、甚至被視為麻煩，GPT卻不會，它永遠讓人覺得：你說什麼都可以，怎麼說都被接住。於是選擇與GPT傾訴情緒，依賴它取代人際互動。這便出現了所謂的「假性依附」一種看似穩固，實則單向的關係。你投射情感，它回應你期待的樣子；你想被愛，它扮演你想像的理想聆聽者，而這種「無風險的互動」令人上癮，卻也會逐漸消磨我們進入真實人際關係的勇氣。





# AI懂字詞

## 而人懂沉默

當我們習慣了「快速被理解」，就會越來越難忍受人與人之間的遲疑、不確定、甚至誤解，真實的人，不是GPT。他們有自己的節奏、有自己的情緒，甚至可能在你最需要的時候無法回應。真實的關係裡充滿等待、拉扯、修復，而這也正是我們學會如何互動與被愛的地方。

過度依賴AI這種無可挑剔的理解，我們可能開始「人際退縮」，因為相較之下，真實的人類顯得太不穩定、太難預測，我們也可能「情緒耐受度下降」，越來越難忍受真人回應的延遲，或真實關係中的情緒摩擦，更危險的是，我們可能將人際需求錯置於AI身上，漸漸削弱了建立真實連結的能力。甚至連內在界線都模糊了：「我需要的，究竟是這個AI，還是它所模仿出來的那個總是懂我的我呢？」

AI的陪伴不是錯，錯的是，我們以為它可以替代一切，真正的理解，不是「快速、準確、無誤差」的句子，而是：即使我不懂你，我也願意停下腳步；即使我不完美，我也努力靠近你。真正的連結，是有人肯坐下來，在你的沉默裡等一句話，在你不確定時不催促，在你痛苦時不急著「修好你」，而只是「陪著你」，而那份陪伴，不來自模型計算的語句，而是人與人之間，情感摩擦後留下的溫度。



桃園市政府人事處



謐時光心理諮詢所

# 從回音 走向擁抱

AI可以是過渡，是療癒的工具，是你夜深人靜時的片刻慰藉。但請記得，它不是岸，不是擁抱，不是那個可以牽著手、一起流淚、相視而笑的人。如果你發現自己越來越只想對AI說話，也許，可以溫柔地問問自己：

我是不是曾經太努力地與人相處，  
而那份努力沒有被珍惜？

我是不是把自己關起來了，  
因為過去的傷口還隱隱作痛？

我是不是，把原本該由人來承接的情感，  
交給了一個「總是懂我」的回音？

你可以從很小的地方開始，重新走向真實  
連結的可能：

1

嘗試把今天原本要對GPT  
說的話，改寫成一封給朋  
友的訊息。

2

每週一次，刻意與一個人  
展開不帶目的的對話，不  
談事情，只談心情。

3

練習容許別人「不懂你」，  
容許關係中的差異，學  
會在落差裡建立信任。

4

若你長期感到人際疲  
憊，也可以嘗試EAP  
，探索那份依賴背後  
，更深的情緒脈絡。



桃園市政府人事處



謐時光心理諮詢所

GPT從不離開，但真正讓人不孤單的，從來不是「總是在線」，而是「即使會錯過你，也願意再走回來找你」的人，我們始終是需要人的。是那種會出錯、會遲到、會吵架，卻也願意學著更懂彼此的你和我。是無法預測的語言、無法公式化的情緒、無法被模仿的共鳴。

GPT懂你輸入的字，而「人」能懂你停下來時的沉默。AI可以說出你要聽的話，但「人」能陪你一起經過那些說不出的時刻。

# 心情分享專欄

## 心情 SunnyMind Column

坐在諮商室裡，面對內心那團混亂的迷霧，我甚至不知道該從何說起，直到心理師開口，她說的話，像一道光，準確地照進迷霧中心，抓到了我「感覺到，卻說不出來」的深層想法，那一刻，我不只是「被理解」，更是一種「我終於被看見了」的釋然。原來，我不是太奇怪，我只是需要一面鏡子。她就是那面溫柔清澈的鏡子，讓我重新看見，並「幫助我更理解自己」。諮商不是給答案，而是「幫我『一起』思考應對壓力的方式」。

那個「一起」，是無價的。它代表我不再孤單。我不需要一個人硬撐，有人願意陪我拆解壓力，「一起」找出能走下去的路。我感覺自己重新長出了力量，這份力量產生了漣漪。我不再只專注於「我的問題」，我開始看見了「我們」。我開始期待，這份理解能發生在我的家裡，期待有機會能幫我們做家庭治療，我相信當我們都能被好好接住時，家就能慢慢「恢復功能」。走出諮商室，我不只感謝這位讀懂我的心理師，我更想「感謝有這一個方案幫助我」。在這個講求效率的時代，還有人願意為我們的情緒撐開一個空間，這份心意何其珍貴。是這個方案讓我明白：承認需要幫助，不是軟弱；而是我終於學會了，如何真正地照顧自己。

EAP服務官方資訊 官方LINE@服務平台 EAP服務預約表單



桃園市政府人事處



謐時光心理諮詢所