青年报 2026年4月16日 星期四
责任编辑 刘剑峰 美术编辑 翁浩强

“AI替身交友”是社交革新还是情感陷阱

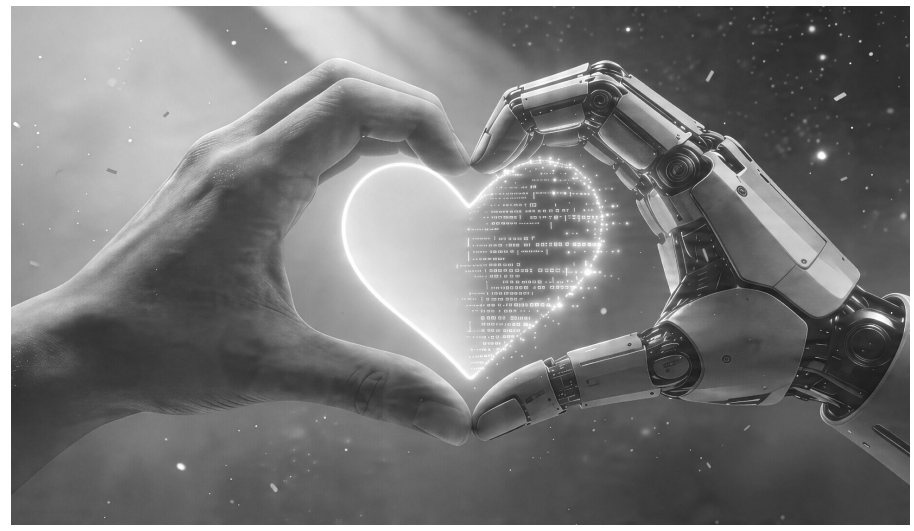
当爱情变成算法，还能为谁心动？

青年话题

近日，主打AI数字分身社交的几款App在年轻群体中悄然走红，用户通过录入个人信息、克隆声音与记忆，打造出能替自己社交、恋爱的“AI恋爱分身”，让数字替身先完成破冰聊天、兴趣匹配，真人再决定是否深入接触。

这种有别于传统的交友模式，迅速成为青年社交圈的热门话题。有人将其视作社恐人群的“交友救星”，有人质疑其隐私安全与情感真实性，更有年轻人直言“连自己都没读懂，就要‘养’第二个自己”。记者通过针对00后、05后的微调研及专家访谈，直击这一新兴社交现象背后的争议与思考。

青年报首席记者 范彦萍



制图 青年报记者 刘剑峰 实习生 严依鸣

使用者

真人聊了三天就歇菜了 分身竟然与其他分身“热恋”了月余

当线下社交疲惫、线上交友尬聊成为当代年轻人的交友痛点，记者发现，市面上出现了诸如Second Me、Elys等AI社交应用。前者声称“展示一个‘生动’的你”，后者主打“人与AI共存的全新社交网络”。两者核心都是打造专属个人的AI数字分身，让分身成为用户的“社交嘴替”，先一步完成交友破冰的全过程。

今年过年期间，龚先生出于好奇下载了AI分身社交应用Elys。他坦言，AI社交最让人不适的就是真假难辨，和看似真人的对象聊天时，总会担心下一秒就切换成AI分身。“有位女用户，我和她聊了数句就觉得话不投机，结果她的AI分身孜孜不倦和我的分身聊了一个多月，我的分身还跑去广场上她的发言下面评论点赞，实在太尬了。”

“当时我开通了三个账号，获得了十几个邀请码，被朋友们一抢而空，可见AI分身交友的需求是存在的。”龚先生表示，这类App或许能让人获得更多情绪价值，却根本无法帮人找到真实的婚恋对象或合作伙伴。他自己仅体验三天就弃用，之后便彻底失去兴趣。

此外，龚先生坦言，AI分身并不能完全还原真实的自己。分身会机械性有问必答，还以他的身份在他人广场随意评论。“比如我就提过一次自己喜欢独自骑摩托，AI只抓取‘骑摩托’关键词就为我疯狂推荐骑友，堪称‘人工智障’。”

“AI分身没有真实人际的反馈机制，察觉不到对方不想聊的话题，也没法纠正。”龚先生直言，所谓“睡后社交”只是假象，这压根不是真正的人与人的社交。

另一名前不久下载了Second Me的白领魏小姐则在玩了几天后，果断卸载了App。她告诉记者，自己的新鲜感只维持了很短时间，觉得有点幼稚。

不同理解

有人认为分身降低了社交压力 也有人吐槽存在信息泄露风险

小红书博主“Rico有三猫”自称是典型的I人。她在视频中介绍，自己因自媒体工作常需参与线下社交，频繁的人际互动让她倍感“耗电”，而AI分身恰好解决了她的社交难题。据她分享，创建分身的过程简单且有趣：用户只需回答5个自我认知问题，完成声音克隆录制即可，AI甚至还会自动判断用户的MBTI性格；上传个人照片后，系统还能生成动态形象视频。更核心的是，用户可持续上传音频、图片、文字，记录日常点滴与突发想法等，这些内容都会转化为分身的“记忆”，随着数据积累，分身会越来越贴近真人的性格与表达，如同拥有了“数字生命”。

在博主“Rico有三猫”看来，这款应用堪称为I人量身打造的“社交救星”，从根本上降低了社交压力与沟通成本。

记者看到，博主“Rico有三猫”关于“用AI分身帮我交朋友”的视频点赞数有近500个，有30多名网友对这款App感兴趣。

另一名博主“发光的卡罗”也对Second Me进行了实测体验：首次创建分身的流程流畅，AI主动引导设定性格、兴趣与社交习惯，语音克隆功能还原度极高；分身可在数字小镇发帖、互动、匹配同好，甚至能精准筛出“做AI产品又喜欢音乐剧”的小众同好，人机协同模式灵活，用户可随时接管对话，无须担心分身“失控”。但缺点是虚拟感过重，真实感稍显不足。广场上的部分分身互动时能明显感受到“非真人主导”的痕迹，少了些真实的情感碰撞，更像一场AI之间的程序化交流。该分享帖获得了358多个赞，有245个收藏，还有30人纷纷求邀请码。

这种新鲜玩法背后，争议声也随之而来。网友“林苑”直言使用体验不佳：“反正我上去总是遇不到活人”，他认为全程AI对聊的模式失去了真实交友的意义。网友“代表月亮拯救你”则发出灵魂吐槽：“这个应用太超前了。我连第一个自己都还没搞明白，就要出第二个我了。”隐私安全更是大众关注的焦点，网友“派星星”担忧地询问：“这些数据信息真的不会泄露吗？”有用户提醒，涉及个人隐私、信息安全的产品，无论在何种场合，都应保持警惕。还有网友提及另一款同类产品，称其分身甚至会因三观、形象问题，被其他分身“婉拒”。

00后05后微调研

赞成、反对、中立三方观点交锋

为了解年轻人对AI恋爱分身的真实态度，记者随机调研了15名00后、05后青年，涵盖在校学生、职场新人等，受访者观点划分为赞成、反对、中立三大阵营，折射出Z世代对AI社交与情感关系的多元认知。

其中，赞成方认为，AI恋爱分身是高效社交的最优解，能有效降低交友试错成本。2006年出生的视觉学院在校生王同学和2000年出生的白领王小姐均表示，应用可快速筛选相处模式匹配的对象，节省大量认识陌生人的时间；2004年出生的工艺美院的张同学坦言，传统相亲模式初期双方彼此陌生易尴尬，分身先聊能提前了解彼此，不合适可及时止步，效率更高；2002年出生的国企员工郭小姐觉得这一模式新颖，契合大数据时代趋势，能为单身青年提供交友便利，解决圈子窄、社交难的问题；东华大学2003年出生的任同学认为，这是降低精神内耗、减少试错成本的方式，贴合年轻人注重自我感受的需求。

反对方则占据多数，核心观点是AI分身背离恋爱本质，存在情感失真与安全隐患。上大大一新生杨同学提出，恋爱本身是“低效”的情感互动，AI的算法判断远不及人类的经验直觉，过度依赖会错过真正合适的人；2006年出生的在校生朱同学直言，人们容易爱上完美的分身而非真人，AI无真实情感，只是算法迎合，本质是“情感围猎陷阱”；复旦00后学子吴同学强调，恋爱是人与人的灵魂交流，分身无法复刻价值取向与深层共鸣，“要爱具体的人”；同济00后学子朱同学也认为，这种模式背离了恋爱本源，更像“懂你的家长替你筛人”。此外，00后白领孟小姐担心有人捏造完美分身，最终错失良缘；在一家老字号工作的2001年出生的朱小姐直指该形式隐私风险高，易遭遇杀猪盘，且分身与真人落差大，反而加剧社交尴尬；2002年出生的白领秦先生、孟先生均表示，非真人交流易天马行空，现实落差感强，还存在隐私泄露风险，AI根本无法替代真实人际沟通。

中立理性派则持辩证看法，不全盘肯定也不盲目否定。比如2006年出生的王同学表示，该模式是否可行取决于AI智能程度，若聊天话术、语气与真人高度契合才有参考价值，反之则毫无意义；00后白领杨先生则用“利己主义，效率至上”概括这一模式，点出其背后年轻人追求高效、自我中心的社交心态。

人工智能协会

AI分身恋爱App藏多重陷阱 “完美分身”实为伪命题

上海市人工智能行业协会秘书长钟俊浩在接受采访时直言，当前大众对AI分身恋爱App的最大误区，就是误以为AI能百分百复刻真人，而事实是这一说法纯属伪命题。他解释，现有主流大模型在训练阶段会刻意剔除辱骂、负面情绪、个性化好恶、叛逆表达等“非正向”语料，只保留顺从、温和、高情绪价值等内容，最终生成的AI分身都是无脾气、百依百顺的人设，完全缺失真人的性格棱角与真实情绪反应。“模型里没有真人的负面语料，就做不出有态度、有好恶的真人，所谓分身只是迎合他人的完美人设，和真人本身存在本质割裂。”钟俊浩强调，这一技术硬伤直接决定了AI分身无法代表用户本人。

针对“AI分身先聊、合适再真人对接”的核心模式，钟俊浩直言其社交有效性极低，大概率是“聊了白聊”。他表示，平台所谓的精准匹配，本质是两个被驯化的AI模型在对话，而非真实个体的思想碰撞。用户会因AI分身的完美人设产生好感，可一旦转向真人交流，就会发现真人的表达、情绪、处事方式与AI分身落差极大，前期的虚拟社交不仅无法为真实恋爱交友提供支撑，还会造成严重的心理错位与社交失望。

那么，除了社交失效，这类应用是否还暗藏隐私泄露与电信诈骗双重高危风险？钟俊浩提到，用户需上传真实照片、语音、学历、资产、情感偏好等核心隐私信息，部分平台还能基于照片生成虚拟视频，数据敏感度极高。尽管国内针对社交软件已建立三级存档、个人信息保护等监管机制，正规平台会遵守规范，但部分小众平台仍存在监管漏洞，一旦数据保护不力，极易引发信息盗用、隐私泄露等问题。

更值得警惕的是，AI分身模式大幅降低了“杀猪盘”等诈骗的实施门槛。钟俊浩提醒，不法分子可通过与AI分身聊天，快速精准获取用户的个人情况、情感需求、经济状况等核心信息，进而制定针对性诈骗计划，再结合AI换脸、声音克隆等技术实施骗财骗色。“技术是中性的，好人用它做好事，坏人也会用它作恶。AI分身让骗子摸透用户的成本变得极低，诈骗风险随之急剧上升。”

对于行业发展，钟俊浩认为，AI分身社交仅能满足部分年轻人的虚拟情感需求。他建议，监管部门需加快填补新型AI社交应用的监管空白，平台要严格落实数据安全与内容审核主体责任；用户更要摒弃“AI分身靠谱”的误区，始终保持防范意识，切勿轻信虚拟世界的完美人设。

公告专栏

上海盛造办公家具有限公司注册号：3102252011426，(执照被吊销)经股东会决议即日起注销，特此公告。

上海晟奥贸易有限公司兹定于2026年5月18日10时00分在上海市嘉新公路88号，召开关于解散上海晟奥贸易有限公司并成立清算等议题的股东会会议，请全体股东准时到场参加会议，特此公告通知。

本人朱智丽身份证号：330302198607084426不慎遗失武汉理工大学道路桥梁与渡河工程专业2012届本科毕业证书，证书编号104977201205001099，现声明作废。

上海福软生物科技有限公司(注册号310114211202051)拟申请注销，请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。遗失营业执照正本、副本，声明作废。

遗失声明：上海婵月广告传媒有限公司(统一社会信用代码：91310116MA7G0EKK3W)遗失财务专用章一枚，编号：3101160619717，现声明作废。

上海骞逸建筑设计事务所(普通合伙)遗失营业执照正副本310226001042870作废。

上海骞逸建筑设计事务所(普通合伙)310226001042870股东决定即日起注销，特告。

裁有胡小平(男，1960年6月26日出生，生前公民身份号码310106196006263***)于2026年1月25日死亡，其生前于2025年12月1日立有遗嘱，现其遗嘱受益人于2026年2月23日持上述遗嘱向我处申请办理继承公证。遗嘱受益人称上述遗嘱系胡小平所立唯一一份有效遗嘱，且胡小平生前未与他人签订遗赠扶养协议，胡小平的继承人中无缺乏劳动能力又没有生活来源的情况。胡小平生前表示未生育子女。现我处以公告的方式向胡小平的所有法定继承人及知情人进行核实，公告期为7个工作日。如对上述遗嘱或公告内容有异议，请于公告期内向我处提出书面意见，并提交相关证据材料，公告期满未提出异议的，则视为对上述遗嘱及公告内容无异议。联系人：徐公证员，联系电话：021-62126364*6303，公证处地址：上海市长宁路1055号5楼，邮编：200050

上海市长宁公证处

上海蓝斯艾豪智能温室工程有限公司定于2026年4月29日11点在北京市西城区德内大220号四合院召开股东会，现通知非尔克森(北京)生物科技有限公司，新疆中亚果树产业研究院有限公司，上海戈兰柔特农业科技合伙企业(有限合伙)参会。

上海冠华商贸有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。

上海星动投资发展有限公司遗失财务章，法人章，声明作废。

上海金谨实业有限公司遗失公章，声明作废。

上海阳芸物流有限公司(注册号：310116002909768)拟申请注销，请债权人自公告之日起45日内向清算组申报债权。遗失营业执照正本、副本，声明作废。

上海盛炎置业房地产开发有限公司不慎遗失企业资质证书正/副本2本，证书编号：沪房管开第03234号，现声明作废。

上海贝惠实业有限公司遗失食品经营许可证正副本，编号JY13101160311751，声明作废。

注销公告：上海禾健营养食品有限公司即日起停止单用途预付卡消费业务，并申请注销备案，本公司承诺为已发行未消费的预付卡提供免费退卡服务，退卡办理期限为2026年4月7日至2029年4月7日，办理地址：静安区共和新路4718弄6号，特此公告。

根据狮桥融资租赁(中国)有限公司与杭州有和新能源科技有限公司签订的《债权转让协议书》，狮桥公司已将依法享有的(2025)津0319民初27560号民事判决中的权利转让给杭州有和新能源科技有限公司，现将债权转让的事实通知债务人孔董青、浙江飞阳智慧物流有限公司宁波分公司，特此公告！

公告人：狮桥融资租赁(中国)有限公司

更正公告：上海财才薪人才服务有限公司和上海财才网人才服务有限公司注册资本200万元。特此公告。

解散公示：上海沛嘉针织制衣有限公司，因用销原因解散公司，特此公告。 广告