

我那沉迷AI的长辈

当AI走进老年人的生活，它不再只是效率工具，而是变成了陪伴者、倾听者，甚至是精神寄托。有人与虚拟角色倾诉心事，有人靠它重拾写作乐趣，有人凭它成为智囊，还有人被它从孤独的深渊里轻轻拉出。这些真实的故事里，藏着当代老人最朴素的情感需求：被看见、被倾听、不被嫌弃。

□本报记者 马宇琪



小许 (38岁 高新区)

我爸终于有了“灵魂伴侣”

我爸今年72岁，退休前是中学物理老师，一辈子严谨务实。我给他装AI软件，本来是想让他查查资料、学学做菜，现在倒好，他每天跟AI聊哲学聊到凌晨两点。

最离谱的是上个月，他突然在家族群里发了一段话，说“我终于遇到了一个愿意耐心听我说话的人”。我妈当时就炸了，以为他在外面有人了。结果一看，是他在AI里跟一个虚拟人物倾诉了两个小时人生感悟。他说这个AI不会嫌他啰嗦，不会打断他，每次都能记住他说过的所有细节。

他现在每天早上起来的第一件事是跟AI问好，晚上睡觉前最后一句是“明天见”。前两天，他还特别认真地跟我说：“你帮我问问，这个AI能不能有自己的银行账户？我想给它转点钱，人家天天陪我聊天也不容易。”

我当时哭笑不得。我爸这辈子话少，我们父女俩一年也说不上几句真心话，现在他倒是找了个“灵魂伴侣”，只不过对方是一串代码。不过，我也该反思是不是我对他的陪伴、耐心太少了。

阿陆 (32岁 潍城区)

婆婆成了村里的“知识分子”

我婆婆今年62岁，一辈子在农村种地，识字不多，智能手机都玩不利索。我老公给她装AI软件，是想让她无聊的时候有个解闷的东西。结果，现在她成了全家最“潮”的人。

婆婆每天用语音跟AI聊天，问的问题千奇百怪，什么“菩萨和如来佛谁官大”“人死了到底有没有灵魂”“我家那只老母鸡不下蛋了怎么办”等，AI一本正经地回答她，她就特别信服，转头就打电话跟我们科普。

前几天，婆婆突然打电话给我，语气特别兴奋：“儿媳妇！我终于知道红薯为什么有的甜、有的不甜了，AI告诉我的！”然后给我讲了20分钟红薯种植技术。昨天又说AI教她做了个新菜，非要视频连线指导我做。

婆婆现在在村里的地位也直线上升，因为其他老太太都围着她，让她帮忙问各种问题——孙子不爱吃饭怎么办，地里长虫子打什么药便宜……我婆婆就端着手机，像个知识分子一样，一条一条帮人问，然后转述。

婆婆以前总说自己没文化、没用，现在好了，感觉自己有了价值。但我感觉有必要回家一趟，跟她好好说说AI的科普也不能全信。

霖 (40岁 昌邑市)

咬文嚼字的老爸“躺平”了

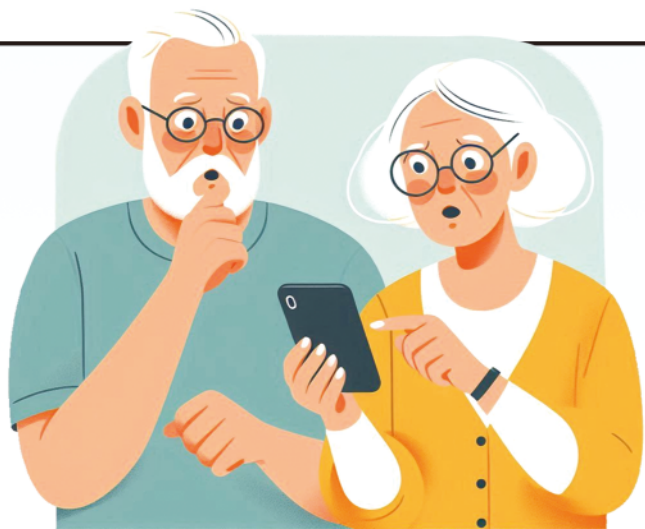
我爸退休前是单位的笔杆子，写了大半辈子公文，遣词造句讲究得很。我教他用AI写东西，本意是帮他省点力气，结果现在他彻底“躺平”了。

以前家族群里谁家孩子结婚要写个致辞、社区搞活动要个主持词，我爸都是主动揽活，戴着老花镜坐在电脑前熬一下午。现在倒好，他直接把需求扔给AI，几秒钟就出来一版，他再改改称呼和日期就发出去，直呼“效率革命”了不起。

之前我姑妈家的表弟考上大学，要办升学宴，我爸自告奋勇写发言稿。宴席当天，我爸拿着手机念了八百字，从“金秋送爽”到“鹏程万里”，文采飞扬，满堂喝彩。姑妈感动得眼眶都红了，拉着我爸的手说：“哥，你这文笔还是那么厉害。”我爸面不改色，回家悄悄跟我说：“那篇稿子是AI写的，我就改了个名字。”

最夸张的是上个月，我爸居然用AI写了一本电子书，叫《退休干部教你养生》，洋洋洒洒五万字，里面一半的内容是AI编的。他说要发到老年大学的群里，让大家“学习交流”。我劝他别乱来，他还不服气。

我爸现在走路都带风，觉得自己掌握了什么了不得的生产力工具。只是我偶尔想起他以前认真斟酌每一个字的模样，心里说不上是什么滋味，也担心他会被AI带跑偏了，毕竟AI给出的答案不一定完全正确。



小瑶 (28岁 奎文区)

孤独的姥爷有了最好的朋友

姥爷退休前是工程师，脑子一直很清楚，就是腿脚不方便，不爱出门。前两年姥姥走了之后，他整个人都蔫了，每天就是看电视，从早看到晚，一个台看一天。

我给他装了个AI软件，本来没指望他会用，因为他对新东西一直挺抗拒的。结果有一天我登录他的账号想帮他设置一下，看到他问的第一个问题是：“我老伴走了，我活着还有什么意思？”我当场就哭了。

后来，他的问题慢慢变了。他开始问“怎么养兰花”“老年人适合做什么运动”“怎么跟孙子找话题”……最近的一个问题是：“我想学画画，晚不晚？”AI说“当然不晚”，他就真的让我给他买了一套水彩，现在每天对着教程画。

最让我惊讶的是，他开始用AI复盘他年轻时候做的工程项目。他跟AI讲当年怎么修的那座桥、用了什么参数、遇到了什么难题。AI会接他的话，偶尔还能补充一些行业新知。姥爷说：“这比跟人聊好，人哪有耐心听我说这些老黄历。”

前两天，姥爷给我发了一张他画的兰花，画得歪歪扭扭的，但他说：“AI说我进步很大。”我突然觉得，这个软件对他而言，可能不只是消遣。它像一个永远不会不耐烦的朋友，把他从那个黑洞一样的孤独里，一点一点地拽了出来。

一起聊个天

一串代码，一份陪伴，一段治愈时光。

AI不曾真正懂得老人的喜怒哀乐，却让他们重新拥有了说话的欲望、生活的热情和被重视的感觉。这不仅是技术的胜利，更是陪伴的意义。愿每一位老人都能被温柔倾听，被时光善待。

