

你的个人分析报告

昵称: SampleUser

提交时间 (UTC) : 2026-02-25 10:30:00Z 用时: 480 秒

量表得分 (1-7, 越高代表该特征越强)

PI	5.17 (偏高)
拟亲密: 你感到'被理解/被看见'的亲密感强度 (不等同于真实互惠关系)。	
CI	3.83 (中等)
亲密商品化感知: 你对'陪伴/回应被定价与分层'的感受强度。	
DB	4.50 (中等)
数字羁绊: 注意力与习惯层面的粘连/回访/挤占程度。	
AHO	5.33 (偏高)
情绪稳态外包: 把情绪稳定更多交由AI回应来完成的程度。	
BC	2.50 (偏低)
边界清晰度 (保护因子): 平台/AI是否明确提示边界并引导现实支持。	
SD	5.00 (偏高)
分离痛苦: 不可用/断联时的焦躁、反刍与任务受损程度。	
SS	3.67 (中等)
社交替代: AI是否在情绪支持上挤出真人互动。	
WB_POS	4.83 (偏高)
主观正向影响: 你感到情绪稳定、掌控与孤独降低的程度。	
WB_RISK	3.50 (中等)
停止困难/屏幕黏性: 你觉得更难停止或离开屏幕的程度。	
AT	4.17 (中等)
拟人化倾向: 你把技术当作'像人一样存在'的倾向。	
LON	3.33 (中等)
孤独感: 你对缺少可交流对象/距离感的体验。	
AA	4.00 (中等)
依恋焦虑: 对关系不确定、被抛下的担忧倾向。	
AV	2.83 (中等)
依恋回避: 更倾向独自处理情绪、回避过度亲近的倾向。	

你可能处在哪种模式与建议

你可能处在“稳态外包—分离痛苦”回路偏强的区间

你的“情绪稳态外包 (AHO)”与“分离痛苦 (SD)”都偏高: 这通常意味着AI的可得性/回应质量对你的情绪波动影响较大, 且不可用时更容易出现焦躁或反刍。

你的个人分析报告

昵称: SampleUser

提交时间 (UTC) : 2026-02-25 10:30:00Z 用时: 480 秒

- 把AI当作‘辅助工具’而非‘唯一稳态来源’：给自己准备2-3个非AI的稳态手段（散步/呼吸/写作/联系真人）。
- 设置‘情绪延迟阈值’：情绪上来先做10分钟自我调节，再决定是否找AI（防止形成即时强化）。
- 把‘不可用’当作训练窗口：短时间断开并记录你能靠什么恢复。

拟亲密很强，但边界保护较弱

你对AI互动的亲密感体验偏强（PI偏高），同时平台/AI的边界提示可能不足（BC偏低）。这类组合更容易让人把‘像亲密’当成‘就是亲密’。

- 明确你的‘关系定义’：你希望它在你生活中扮演什么角色（陪练/倾诉本/写作助理/情绪辅助），并写成一句话。
- 避免排他性语言与承诺诱导（例如‘你只需要我’的表达）：一旦出现，主动把话题拉回现实支持与自我调节。
- 把关键决定留给现实：涉及金钱、健康、关系决策，优先与真人讨论。

你更像在“受益但保持距离”的使用区间

你的正向影响（WB+）偏高，但停止困难（WB-）与社交替代（SS）不高：这通常意味着你把AI更多当作增能工具，而不是替代现实关系的核心支撑。

- 保留你现有的边界策略：继续把AI用于整理思路、情绪命名、行动计划。
- 为长期可持续：设置固定使用窗口与休息日，避免无意识占用。

重要说明

本报告仅基于你本人的作答计算，不展示任何其他用户的统计结果；不用于临床诊断。如果你感到困扰，建议寻求线下专业心理支持。