

网络心理直播课，能治好你的创伤吗

中青报·中青网记者 余冰珂

凌晨1点，因与爸爸大吵了一架而失眠的林晓晨，在短视频平台又一次搜索“如何摆脱原生家庭”。她无意间点进了一个直播间，主播温柔地说：“原生家庭不是你的错，我能帮你把伤口变成铠甲。”连麦互动后，林晓晨感觉自己“被听见了”，随后预定了付费课。

95后程序员殷曦则在和女朋友产生情感危机后进入心理直播间，自称资深心理咨询师的主播用“回避型依恋”“情感投射障碍”等专业术语拆解着他的聊天记录，精准戳中他对女友若即若离状态的焦虑。然而，当殷曦试图用课程里的“冲突解决话术模板”与女友沟通时，被质问“你是不是看了什么奇怪的东西”。“好像并没有什么效果。”殷曦说。

“3天教你摆脱原生家庭影响”“5招教你解决亲密关系中的困惑”……这10句话让孩子远离抑郁”……近年来，短视频直播平台的各类心理类直播间层出不穷，它们多以“速成”“专业”“疗愈”为标签，吸引观众点进去观看、与主播在线互动，引导观众进行后续的课程购买。

有年轻人表示确实有帮助，也有人觉得是“噱头”“不专业”“骗钱”。当心机问题成为“直播流量密码”，这些直播间里的心理课究竟是靠靠谱？年轻人又该如何分辨？

在直播间“被看见”

第一次在心理直播间和咨询师连麦时，20岁的林晓晨没忍住哭了。“小时候我家就像‘战场’，爸妈三天一小吵，五天一大吵，摔锅砸碗就像家常菜一样”。长期压抑中，林晓晨一度敏感又自卑。

进入大学脱离家庭环境后，林晓晨第一次接触到“原生家庭”这个概念。在直播间，她把内心的想法敲在了评论区，那个温柔咨询师主动邀请她上麦。在她倾诉的过程中，主播没打断她，只是偶尔说“我理解”“这不是你的问题”，最后轻声建议：“你的情况需要更系统的疏导，我的付费课里有专门针对原生家庭的模块，你可以考虑。”

699元的费用不低，是半个多月的餐费，林晓晨最初带些怀疑，仔细翻看了这位心理咨询师主播的资质，发现有名校学术背景和实践经历，咨询个案时长1000+。抱着试一试的态度，她点击了付款。令林晓晨惊喜的是，课程让自己收获不小。“老师讲得很细腻，每一个案例仿佛就在‘演’我”。仿佛穿越时空，看到了小小的我身上的委屈和无奈，很多藏在心里的困惑一下都被点亮。”林晓晨说，“我们还建了微信群，学员们各有困惑，在一起相互鼓励，那种被理解的感觉真的很温暖。”

“这门课对我来说是学习，也是一次疗愈。我理解了父母行为背后的深层原因，也逐渐在寻找和他们相处的新方式。”林晓晨说，“虽然我家的氛围一时半会不可能好转，但我希望未来能够和父母的关系更好一些。”

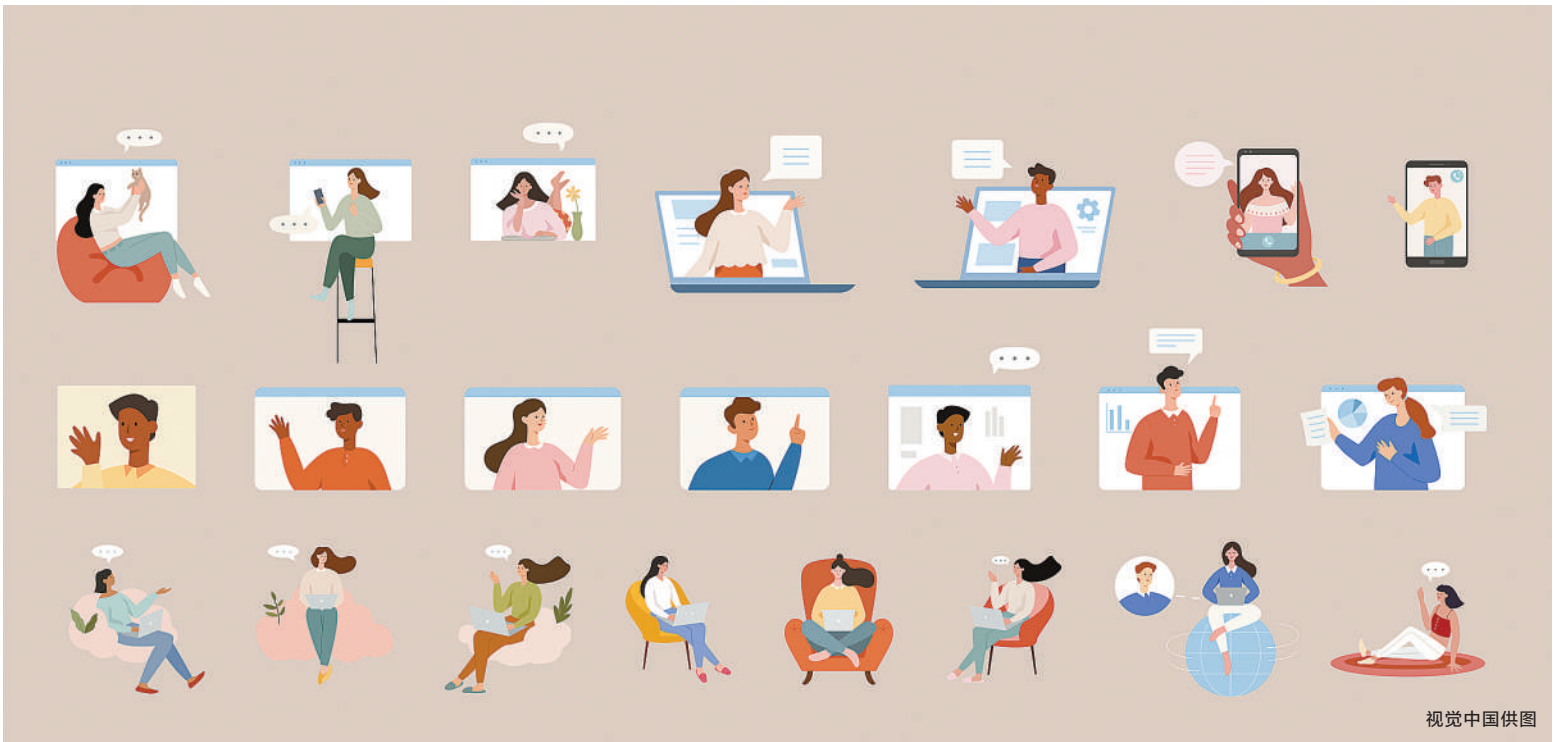
中国人民大学心理学系副教授唐信峰告诉记者，心理直播间课程的兴起，反映了当下人们对心理健康服务需求与供给不够匹配。

“一次专业心理咨询的费用较高，线上能‘薅羊毛’，还能和在心理咨询师连线的过程中获取一些有效信息或参考意见。”唐信峰说，这种“免费和专业人士寻求心理帮助”的形式，对于部分存在困惑但没能寻求到专业渠道的参与者而言，比较诱人。

现实生活中，许多人有很多苦闷无处倾诉，网络心理直播的形式，能提供一个匿名不露脸的环境，在“陌生人树洞”里获得心理咨询师和观众的情感支持。

对于一些打着“心理疗愈”“心理陪伴”类型的心理直播，唐信峰表示，在不违反法律和伦理的情况下，如果能满足一部分公众的需求、给来访者带来有效帮助，是可行的，“是一种新的陪伴方式”。

唐信峰也强调，这类心理直播间的直播需要遵循一定的心理咨询伦理。“他们满足了来访者的



视觉中国供图

求助需求，但通过公开连麦的形式获取流量，或引导观众后续购买课程，这种情况不应该打着心理咨询的名义。心理咨询师需要承担起责任，保护好来访者隐私，减少创伤暴露带来的风险。”

心理直播间连麦潜藏风险

心理学专业研二学生刘桐围观过一次心理直播课上的连麦咨询，让她大为震惊：“这样也算心理咨询？”

“直播连麦中，来访者剖开内心，主播以自己的判断随意评价来访者，一点也不专业。”刘桐对记者说，每次看到打着心理咨询名义的直播课程，她都想进去问问这位所谓心理咨询师的伦理守则，以及他是否会提前告知连线的观众，在公共平台暴露创伤的危险。“就算是倾诉，也应该在信任的关系及安全的地方，而不是网络公开的环境下，否则一旦泄露或者是被有心人利用，可能造成更大的心理创伤。”

此外，心理咨询师的资质也潜藏风险。95后女生曾婷婷曾进入过一个亲密关系心理直播间，主播表明自己有海外留学经历，旁边写着一行字“三句话疗愈不了你，是我的错”。在线连麦时，除了讲自己的故事，还要求提供出生年月日，曾婷婷犹豫了一下，报了自己的农历生日。

主播套用一系列理论，为曾婷婷贴上标签：“你的生日显示出，性格很执着，你是焦虑型依恋人格。”曾婷婷疑惑地表示觉得自己不太符合的时候，这位老师笃定地说：“这是你潜意识里的东西，你可能自己都察觉不到。”

“这个主播明显不靠谱，这根本就不是心理学。”曾婷婷果断地退出了直播间。

广东白云学院应用心理学系教授、中国心理学会临床与咨询心理学注册心理师陈晓从事心理学专业教学、科研、咨询20年，也在近5年开展过上百场心理直播课。

“很多所谓的心理疗愈，实际上和心理学没有关系，而是关于‘身心灵’。”陈晓说，其中原生家庭话题是重灾区。“许多直播课上，大家彼此讲述父母对待自己有多糟糕，再抱头痛哭。不专业的理念灌输，反而会激化父母和子女的矛盾，让关系变得更糟。”

“真正专业的心理咨询师不会在三更半夜直播，更不会故意煽动观众的情绪。还有一部分人并不具备专业资质，他们没有接受过专业的训练，自己都不知道什么是心理咨询，就开始告诉别人应该怎么做，甚至开始推销更多课程。”陈晓说，“跟健身房的销售差不多。”

陈晓表示，许多心理直播间的连麦模式，最多只能算是心理倾诉，不应该被标注为“心理咨询”。短时

间、公开的环境下并不能解决来访者的核心问题，而是在“把心里的伤口反复扒开给别人看”。

“专业的心理咨询会为你扒开那些很痛的伤口，但也在用专业知识为你清创，帮你包扎。而在心理直播中把伤口反复暴露给陌生人，有可能会让它变得更严重。因为直播间不是专业的心理咨询室，不是‘无菌’的，会被他人围观，受他人评论影响。随便一个观众的评论都可能在原有的伤口上撒盐。”陈晓解释。

在陈晓的直播间，经常也会有观众主动要求连线。“有的人已经有严重的心理问题，我就会劝他，通过直播、连麦都无法解决你的问题，你需要去医院寻求专业医生的帮助。”陈晓说。

擦亮双眼 仔细辨别

26岁的陆雨薇也报名过关于原生家庭的心理直播课。群组里300多人分享着相似创伤：被父母贬低的心理咨询员、遭家暴的大学生、因催婚抑郁的独生女。所谓的“疗愈”却是固定套路——每晚8点直播解读《原生家庭创伤十大症状》，学员反复书写“父母伤害清单”。

学习了两周后，陆雨薇发现和自己想象的不太一样。所谓的“系统疏导”，常常是主播对着PPT念心理学名词，偶尔穿插几个“学员成功案例”。

课程提供的“和解话术”让家庭矛盾更激化。她按话术给母亲发“情感表达短信”，换来“又乱花钱歪理”的责骂。一些心理学理论让陆雨薇的心理学知识增加了，而具体的操作方式则让她感觉“这根本不适合自己”。“还有群友说，学习课程后，反而和父母的关系变得更差了，对父母有了更大的怨气。”

唐信峰指出，心理健康服务可根据深度不同大约划分为三个层次。

第一层是心理学科普，是较为简单的心理学知识讲授，公众可以通过看书、看科普视频、听直播课程等形式获取相应的知识。其次是心理教育，在看科普学习知识的同时，加入一部分技术练习和体验。

更深一层则是心理咨询或心理治疗，通常是个体或团体的形式，团体咨询的整体人数约为6-15人，需要来访者和心理咨询师进行深度互动从而达到疗愈的效果。“心理直播课，绝大多数属于心理健康服务中的心理科普部分。”唐信峰说。

唐信峰指出，原生家庭相关的问题如果作为心理学知识进行科普性质的传播，让大家都能了解自身过往经历的影响，这类科普是有益的。只是，原生家庭这一概念的背后有深厚的理论基础，比如精神分析学也称心理动力学，真正了解有一定门槛。过去的经历如何影响一个人，直播课程里单纯讲述理

论、技术或例子可能并不适用每一个人，甚至有时候会用一刀切、夸张的方式诱导来访者购买课程，引发伦理问题。

唐信峰曾与学生开展一项研究，面向“社恐”（社交焦虑）人群开发了一个3小时的科普讲座，并通过随机对照试验的方式研究其效果。结论表明，与什么都不做的对照组相比，干预组会在心理健康素养（知识、污名化和求助意愿）层面有提升，但干预之后、1个月和3个月的追踪数据表现，社交焦虑症状并没有显著缓解。

“这说明，知识的提升并不能带来症状的疗愈，致病因素和土壤依旧会影响你，这就是心理科普性质的直播课最大的问题。”唐信峰说，如果要得到显著的改变，还是要进行更加深度的干预，比如心理教育或专业的心理咨询，“单纯听课不一定能带来改善”。

陈晓也指出，每个人的人生经历都具有不可重复性。但心理学的课程往往不会“精确到本人”，很多人“大道理都懂，但仍然过不好这一生”。“如果希冀希望通过心理直播课去彻底解决自己的成长问题，不要抱太高的期待。可以先学习理论，如果在听课过程中察觉到一些让自己痛苦、长久未解决的议题，就需要寻求专业的帮助。同时，一定要寻找有资质的、正规平台。”

如何去分辨靠谱的直播课和心理咨询师？唐信峰建议，首先可以看这些主播的学历教育、受训背景，是否受过正规的心理学培训，有多少咨询和督导经验，如果都比较充分，说明可信度较高。如果只是流量很大，背景描述却十分含糊，不敢把明确的受训背景写上去，就存在一定的风险。

此外，心理直播的具体形式和效果需要让消费者提前知晓。例如心理科普能帮助公众增长知识；含有一定练习和体验的课程形式（比如社群学习打卡）则可能属于心理教育，能带来一些实质性的疗愈效果，但它们都无法达到心理咨询的效果。

为此，健全网络心理直播的相关政策法规十分重要。心理健康促进是需要一定专业门槛的，但数以万计的心理博主中，仅少部分具备专业资质，很大一部分是胜任力不足的从业者。“有资质考核、法律监管，而不是仅依赖消费者自己甄别，才能构建良好的行业生态。”唐信峰说。

唐信峰期待更多专业、有胜任力的心理咨询师进入心理直播行业。“专业人士的加入对于行业而言是一件好事。他们能通过真正专业的方式，在网络新媒体的加持下，把心理学内容更好地科普出去，传播更为科学、有循证依据的知识。”

（为保护受访者隐私，文中除唐信峰、陈晓、刘桐外均为化名）



视觉中国供图

徐月月说：“存钱这件事本身就可以带给我一定的满足感。在这个充满诱惑的时代，能够主动克制一时的物欲，并通过自律积累下一笔实实在在的存款，这种对自我的掌控感，对我来说是一种巨大的进步。”

在那场“没有向父母求助”的演唱会结束后，程小美随着散场的人流缓缓走出场馆。喧嚣散去，兴奋感仍在微微震颤。路边，有人在兜售自制的歌手应援扇，做工精致。

“一把要100元！”程小美告诉记者，其实应援扇制作的成本很低，买粉丝自制的扇子也不会给她喜欢的歌手带来什么收益，“但当时气氛到了，我有点犹豫要不要买”。卖家看出小美在纠结，热情地将一把扇子塞到她的手里。

“刚好在我掏出手机准备付款的时候，那个云养猫App发了一条通知，提醒我今天还没有喂猫。”程小美脑中瞬间闪过自己为小猫精心规划储蓄的画面，那种为长期目标而克制的成就感清晰而实在。她对比手中这片刻后可能就失去魅力的扇子，忽然觉得购买的冲动消失了。

“最后我没有买那把扇子，而是给我的猫‘买’了100元猫粮。”程小美说，“我要对它，也对我自己的将来负责。”

为什么「喜人」越来越容易圈粉了

殷锦筠

《喜人奇妙夜2》的热播，不仅给大家带来了持续的快乐和大量的出圈热梗，更让喜人（“喜剧演员”的简称）们快速吸了一波粉：“白月光”回来了，对抗路CP同框了，“××是神”飘在弹幕，甚至有观众在创排场地附近徘徊希望偶遇演员……

然而，也有网友吐槽这些现象：喜剧也开始“饭圈”化了吗？以为大家只是单纯看喜剧作品，为什么现在越来越多的人开始“追喜人”呢？

从看喜剧到“追喜人”

首先，喜人有很多特质本身就是引人喜欢的，比如幽默感、“破绽感”、“活人感”。

幽默感本就更让人放松、容易圈粉。根据经典的幽默理论，有些梗就是通过让观众产生优越感的方式来达到幽默效果的，比如喜剧舞台上少不了的扮丑、装傻，这些形象都在进行自贬，让观众感到优越，进而发笑。同时，台上往往还有负责吐槽的角色，用社会规则一般不允许的行为（比如消音后的辱骂口型），替观众释放原本被压抑的心理能量，让观众没有负担地大笑出来。

喜人的圈粉魅力还源于一种偶像身上少有的“破绽感”。传统明星偶像的优秀固然易产生好感，但也可能让观众因感到难以企及而产生距离感、焦虑感。心理学中有个“犯错误效应”，指的是研究发现，能力优秀但偶尔犯错的人，比完美无缺的人更受欢迎，因为大家会觉得这样才真实。喜人就不会回避在台上出丑，甚至在花絮中，观众会发现很多演技精湛的喜人，台下却有懵懂犯傻的时刻；而在台上装傻的喜人，竟然取得过少有人知的优秀成绩，这都会让大家觉得真实、喜欢。

近几年的喜剧节目有许多衍生生活和互动活动，喜人在其中展现的“活人感”也加速了圈粉。传统偶像多数希望有比较完美的人设，但与之相对的就会牺牲许多活人感，尤其是在互联网越来越发达之后，许多原本在网上畅所欲言的明星都变得沉默、紧绷。但喜人们就会开直播、录播客，甚至不惜展示自己的生活和社交。社会心理学中的拟社会互动理论指出，当观众通过媒介频繁接触人物的日常细节，会产生“TA是我朋友”的错觉，这会促使观众从欣赏作品变成喜欢这个人。

从观众角度来说，大家对喜剧和喜人的偏爱，也反映出现代人们对情绪价值的普遍需求。和朋友们一起热闹闹聚会时，喜剧是烘托气氛、共享欢乐的社交货币；自己一个人孤独、压力大的时候，喜剧是我们的情绪避难所，提供及时有效的情绪价值。这些情绪价值都会被投射到喜人身上，即便隔着屏幕，观众也会感觉到被喜人们陪伴和支持着——这就更像朋友了！

全民玩梗的热潮，更是如同一股强劲的助推剂，极大地加速了观众从被动看作品到主动追演员的转变。喜人的梗、台词、表情包被观众四处传播，喜人编排的走位被许多网红模仿，喜人原创的“洗脑”旋律甚至被权威媒体改编二创；一波波狂欢后，喜人还会在作品或真人秀中自己callback（呼应）这些梗……这种共创氛围催生了极强的群体归属感和认同感，观众也对喜人产生了更深的情感联结。

喜剧“饭圈化”会有什么影响

喜人这样圈粉，当然是有好处的。节目得到了更高的曝光，能快速吸引原本不关注喜剧的用户；喜人的人气也能转化为商业价值，不仅改善自己的生活，也让团队有更多资源投入内容打磨，并在之后有更多元的创作机会，比如很多喜人已经参演了影视剧、接到了各种商业代言。

但消极影响也如影随形。粉丝的守护一旦过度，干扰了正常生活，就会影响喜人的创作，影响路人的观感，甚至反噬粉丝自己的生活。原本在节目创排间隙，下楼散步透气对喜人们来说是难得的放松，但因为有粉丝在附近蹲守想要拍照、互动，即便走出公司，他们也无法真正放松。已经有工作人员抱怨过，太多在园区蹲守的粉丝影响了自己正常上下班。

现在的评论区和弹幕也已经隐隐有了苗头，有粉丝因为自己喜欢的小喜人小队得票不佳，而攻击与之竞争的小队成员、支持其他作品的观众，这种行为会让单纯来看喜剧的观众观感不佳，甚至限制喜人的破圈发展、折损喜剧作品的生命力。如果粉丝花了太多时间和精力在蹲守或攻击上，那自然也会挤占学习工作、休息、社交等，最终给自己的生活也带来负担。

我们如何“追喜人”

喜人的核心理念总是“用作品传递快乐”，健康的“追喜人”也应该以作品为圆心，向外延伸。我们当然可以继续转发喜人的经典梗、二创视频，顺便标注原作者和作品名；更可以给喜人正面反馈，告诉他们自己喜欢哪些部分，让他们有更强的创作动力。

而对喜人本人，我们还是得尊重边界感，保持适度距离，即便喜人的“活人感”让我们感觉和他们成了朋友，但那是为了分享生活中的快乐，而不是开放自己的所有私人领域。朋友本来也是互相尊重边界的，既然我们不会每天蹲在朋友家楼下、不会随意评价朋友的朋友，那同理，我们对喜人也应如此。

最后也是最重要的，喜剧和喜人对观众的终极价值，是让我们更爱自己的生活。幽默感教我们在不完美中找乐子，“破绽感”告诉我们出错不可怕，能把错变成笑点才酷，“活人感”提醒我们真实的自己最可爱，这些特质本就该成为我们过好生活的养分。我们可以用幽默把焦虑转化为轻松，可以允许自己不完美，可以把快乐分享给身边的人，更可以创造更多快乐，自己也成为一个“喜悦的人”。

这群年轻人在“虚拟养育”中攒钱

实习生 周家安
中青报·中青网记者 蒋肖斌

“带小八去吃拉面花了30（元），给它买喜欢的零食花了50（元），300元的相机是今年儿童节礼物……”

翻开00后王诗眠的记账本，里面记录的不是自己的消费，而是她抚养动漫角色“小八”（动画片《吉伊卡哇》中主要角色——记者注）的开支。她通过“假装养小八”的方式，为自己攒下了一笔可观的存款。

王诗眠的经历并非个例。近来，在社交平台上，数以万计的年轻人化身“云家长”，“假装抚养”孩子、宠物乃至动漫角色，悉心规划着饮食、娱乐、医疗、教育等每一项开支。与此同时，每一笔虚拟的消费都对应着一笔真实的存款。

这种类似“过家家”的行为，是如何成为在青年群体中流行的攒钱方式？当年轻人投入一场“虚拟养育”，他们的财务状况是否真正得到改善？

从“云养”开始改变的消费习惯

22岁的北京女孩程小美告诉中青报·中青网记者，自己从大四开始在一款App里“云养猫”攒钱。

“每支出一笔‘金币’（云养猫App中的虚拟货币——记者注），我就在账户里存一笔对应的钱。”程小美说，这种游戏化的体验让她的存钱经历不再枯燥，“我感觉过程很有意思。比如，存猫粮钱的时候，我会去查现在市面上猫粮的价格，选性价比最高的，就像真的要给我自己的猫买一样”。

在程小美看来，这种“真实感”是她获得存钱动力的关键。与传统的储蓄行为不同，虚拟养育为

“存钱”赋予了具体情境和情感联结。

对此，王诗眠也深有体会。她曾经尝试过各种存钱方式，比如在每月工资刚到账的时候先储蓄一部分，但常常“脑子一热”就把这笔钱花掉了”。转变发生在她开始领养一名社交媒体博主假装“养小八”之后。“每天存一点钱，假装自己在给小八花钱。那个博主设定的情景特别有意思，比如说小八最近迷上了斯芬克斯，要不要给他买一本相关的画集，当然要给他买啦。”王诗眠说。

在“虚拟养育”的过程中，许多年轻人的消费观念被重塑。24岁的一丁在浙江宁波从事航运物流工作，她还有另一个身份——一名“假装养娃存钱”的博主。在带领数千名“云家长”一起存钱的同时，她也在改变自己的消费习惯。

丁一说，自己过去经常买一些“时尚小垃圾”。那些看起来可爱但实用性不强的小物件，常常在冲动之下被购入，而后束之高阁。如今，作为“养娃博主”，她需要精心规划“孩子”的日常开销，这让她对自己的财务分配更加审慎，也很少再购买不实用的物品。

和一丁的情况类似，对21岁的大学生徐月月来说，假装养“水豚噜噜”是她对抗冲动消费习惯的一剂良药。作为一名动漫爱好者，她过去花了不少钱“吃谷”（购买动漫周边产品——记者注）。现在，在每次“吃谷”前，徐月月都会思考，“可不可以用这笔钱给噜噜买一条新的裤子”。

“往往在考虑的过程中就会冷静下来，不再冲动下单。”她告诉记者，“养噜噜之后，我学会了为更重要的事延迟一时的情绪满足。”

把小时候的自己再养一遍

在财务状况的改善之外，情感补偿也是部分年轻人尝试通过“虚拟养育”攒钱的重要原因之一。

丁一告诉记者，“养娃”的剧情很大程度上是她个人经历的投射。“现在攒钱剧情里的一些描述，源于我小时候的经历，你可以理解为把自己再养一遍。很多支出场景，比如买存钱罐、小宠物，都是我小时候想做但是没能做的事。”通过这种方式，丁一在为现实储蓄的同时，也为自己弥补了童年遗憾。

19岁的成都大学生何清恩通过假装养仓鼠来攒钱。她告诉记者，自己曾有一只家养的仓鼠“团子”。“团子陪我度过了最难熬的高三，但在团子最后的时间里，我在外地上大学，没能陪着它。”

“用这种方式攒钱，有种我真正的在它花钱的感觉。我觉得攒钱对我来说是次要的，更多的是通过这种方式，弥补我对它的愧疚。”何清恩说。在她的虚拟世界里，那只仓鼠拥有了更宽敞的笼子、更丰富的玩具和更及时的医疗，这是她对过往遗憾的弥补，也是一场安静而漫长的告别。

在“虚拟养育”中学习成长

从依赖父母到自我独立，是每个年轻人都需要经历的心理转变。“虚拟养育”恰恰为这种转变提供了一个低风险的学习场。

一年的“云养猫”后，程小美攒下了近一万元。大学毕业的暑假，她用这笔钱去看了自己学生时代最喜欢的歌手的演唱会。“这不是我第一次看演唱会，但是我第一次没有向父母‘求助’的演唱会。感觉特别有意义，像是和过去那个花钱大手大脚的自己告别。”

王诗眠则在这个过程中，体会到了超越消费快感的、更持久的满足感。“虽然消费会在短时间内带来满足和快乐，但月末看到空空的余额，会更加空虚和焦虑。过多消费后的负罪感远大于消费时的满足感。而假装养小八让我觉得，我可以承担起照顾别人的责任了。”