



心理咨询师砚砚开设的心理直播间。



心理咨询师“馨语轩不语”的心理直播间。



心理直播间“Freya的心理工作室”。

本版均为网络截图

# 免费、匿名、绕过家长 青少年涌入心理直播间 是情绪“树洞”还是风险盲盒？

青少年心理健康问题一直备受社会关注。然而，受监护人意愿、资金成本、专业资源等多重因素制约，青少年实际获得专业心理咨询的机会仍然有限。近年来，各类心理咨询直播间在各大平台涌现，吸引了大量年轻人尤其是青少年进入。这类直播间在为他们提供了免费情绪疏导、即时倾诉的同时，专业资质、隐私保护、伦理规范等潜在风险，也亟待进一步规范和监管。

青年报见习记者 朱彬

## 记者调查

### 青少年涌入直播间“树洞”

从事心理咨询师四五年的砚砚开设心理直播间不到一年时间，已收获上万粉丝。直播间支持语音连麦，年轻网友无须露面便可向他免费提问社交、家庭、心理、个人成长等问题，单次连麦时长不超过20分钟。

一名大一学生在连麦时透露，自己有学习焦虑，喜欢关注同龄人在做什么，如果发现别人没有学习，自己反而会感到一丝庆幸。“你最早出现这种情况是什么时候？有谁因为你没超过别人而惩罚过你吗？”通过提问，砚砚得知对方一直受到父母的打压式教育，并告诉她

其焦虑来源于在家极少获得夸奖而渴望被认可的想法，“你在这样的环境中成长，现在有这样的想法是可以被理解的。”

砚砚直播间里，类似的案例不在少数，大多数连麦提问的都是休学和家庭关系问题。但如果给所有人都提供解决方法是不现实的。因此他的做法是，先倾听连麦者的困惑，然后再一步一步引导连麦者，挖掘困惑背后的原因，最后分析其行为本身的合理性。“授人以鱼不如授人以渔”，这也是他所学的精神动力学派的观点。

虽然是专职心理咨询师，但砚砚坦言，自己“同理心不

强”，并不擅长做青少年咨询。但因为没说教只是分析问题的直播风格，他每次开播，直播间都会涌入不少年轻网友。“连麦的60%都是青少年，从初中生到大学生都有。”

为年轻人提供免费交流渠道，帮助连麦者缓解压力认识自己，是砚砚开设心理直播间的初衷。但他毫不讳言，开直播间还有部分原因在于为心理咨询工作室引流，获取正式来访资源。事实证明效果确实不错。据他介绍，囿于时长和场合公开性等因素，一些在直播间连麦的人还会私下联系他做正式咨询。

### “连麦”“咨询”一线之隔

抱着与砚砚相似的想法，从业六年的心理咨询师孟思源也在五个月前入驻小红书，开设了自己的直播间。他在上海嘉定拥有一间工作室，除了每天接待五六名线下来访者之外，晚上十一点半还会固定开播一小时，为网友提供连麦倾听。

如今，这类心理直播间已遍布哔哩哔哩、微信、小红书等各大社交平台。主播普遍采用“只连麦、不露脸”的形式，与年轻网友对话。不过，各直播间的连麦规则并不统一：有的可免费连麦，有的则需要关注、加入粉丝团或打赏礼物才能获得连麦资格，单次连麦时长一般在15到30分钟。除了连麦对话，部分直播间还会穿插读书分享、心理讲座等科普内容。

心理直播间究竟是何时兴

起的？拥有十年从业经验的心理咨询师李文瑶回忆，这一形式是伴随着近两年直播行业的风口出现的。大多数主播会在直播中明确提示：“直播间连麦并非正式咨询”“不能期待达到心理咨询的效果”。

那么，直播间连麦与真正的心理咨询有什么区别呢？同为心理咨询师的主播“馨语轩不语”指出，正式心理咨询通常持续50分钟左右，且往往需要多次进行，是一个系统、私密、有协议保障的过程；而直播连麦则更轻量、公开、碎片化，虽能起到一定的情绪疏导作用，但无法替代深度、长期的咨询关系。

既然连麦不能替代正式咨询，为何青少年仍倾向于选择这种方式？多位心理咨询师表示，主动前来线下接受正式咨

询的青少年并不多。主要原因在于，未成年人进行心理咨询需获得监护人同意，现实中很多家长或因不了解、不重视，或因顾虑费用与偏见，往往不愿支持。正如一名曾在直播间连麦的网友所说，自己高中时想寻求心理帮助，却因家长不同意而被迫放弃。

相比之下，心理直播间绕开了监护人同意这一门槛，以匿名、免费、低门槛的方式，为青少年提供了一个即时可得的情绪出口。在一些愿意尝试新方式的心理咨询师看来，开设直播间是一种“双赢”：对他们而言，这是拓展服务、连接潜在来访者的新渠道；对青少年来说，这则是一种即时的倾听陪伴，也能起到一定的心理科普和心理疾病预防作用。

## 专家说法

### 有功劳 情绪“防洪坝”，能“治未病”

随着儿童青少年心理健康问题越来越受到关注，上海在处理这一问题采取了诸多行动，包括开设12355青少年服务热线、推动心理健康教育家校社医协同机制建设等。

不过上海市特级教师、心理学正高级教师王红丽表示，家校社医协同机制在具体实施过程中，仍存在沟通壁垒、资源不足等方面的难题。协同机制的实际效果也有待考察。一名大一学生向记者反映，学校心理咨询老师难以满足全校学生的心理服务需求，且心理咨询师在提供咨询后，向班主任或辅导员反映学生的心理问题，会让学生感受到更大的情绪压力。

而上海市精神卫生中心主任医师倪晓东也提到就医的局限性：“医院往往处于心理诊断的末端。大多数情况下，青少年出现自伤或危机事件被迫送医时已错过最佳干预的窗口。”

解决儿童青少年健康问题应从“治已病”向“治未病”转变。他认为，直播间连麦可以为需要情绪疏导的青少年及其家长提供时间和空间的便利，这比不愿意接受外

界帮助的情况好很多，“因为并非有症状之后才需要进行咨询或就医，在社会功能比较健全的时期，如果青少年愿意在直播间提问并缓解情绪问题，一定程度上可以起到预防精神疾病的作用”。这与知名精神卫生专家谢斌提出的“上游”策略，即在症状早期识别并缓解青少年的消极倾向不谋而合。

华东师范大学心理与认知科学学院副院长刘俊升也认为，对青少年来说，互联网是他们熟悉的交流平台。结合互联网平台的特性，心理直播间可以成为青少年情绪宣泄的“树洞”和出口，但不同于其他直播间或社交平台，专业的心理咨询师下场开设直播间，可以通过聊天的方式为其提供正向的情绪疏导。直播间的匿名性也相对缓冲了青少年在透露个人隐私时的情绪压力。

但他强调，心理咨询是拥有专业资格证的人士开展的专业活动，对活动主体的专业性要求较高。直播间连麦的效果及其影响高度依赖于主播的专业水平，因此要辩证看待这一现象。

### 有隐患 你的秘密，可能被直播和传播

不少心理咨询师指出，目前心理直播间的主播质量良莠不齐，专业性有待考察。直播间名为“Freya的心理工作室”的主播就声称，送礼物连麦可以进行心理咨询，但在询问是否有心理咨询相关证书时却得到否定的回答。记者还从一名致力于打造心理主播IP的创业者处了解到，在接受培训的几百名心理主播中，不仅包括心理咨询师和学校的心理老师，还有不少业余爱好者。这也让心理直播连麦成为“开盲盒”的存在。

“主播若缺乏专业性，可能无法给青少年提供有益的支持和帮助，反而存在潜在的风险。”刘俊升指出，为了迎合互联网传播规律以吸引眼球，连麦内容可能会被主播“切片”进而在网上传播。一旦产生负面评论，可能会诱发网络暴力，并对青少年造成一定的困扰。而对正处于心智发育年龄阶段的青少年来说，他们难以分辨连麦背

后隐藏的潜在问题，也缺乏对隐私及伦理边界问题的了解。

就如何分辨心理直播间主播的专业性，记者采访了数名从业多年的执证心理咨询师。他们表示，可以通过连麦或私信聊天，提前询问主播的简历，包括但不限于资质证书、从业经验、受训督导情况、咨询时长等，“几百小时的咨询时长履历仅为入门级别，5000个小时左右相对来说较为成熟”。

记者注意到，部分主播会在个人简介中公开咨询时长，极个别主播还会提高连麦门槛或设置连麦规则，在静音模式之下除主播外直播间网友无法听见来访者声音，可以进一步保护连麦者隐私。但也有些主播会将连麦内容制作成直播切片，甚至直播时不顾连麦与否，直接与下面评论的网友争吵。对此，刘俊升强调，目前心理直播间连麦现象尚处在界限模糊的地带，未来可能需要专业方面的监管进行正向指引。