

# 网络心理直播课，能治好心灵创伤吗？



家长陪同孩子一起上网络心理直播课(AI生成)



凌晨1点，因与爸爸大吵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，主播正温柔地说：“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”等专业技术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，吸引观众点击进入观看、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”。当心理问题成为“直播流量密码”，这些直播间里的心理课究竟是否靠谱？年轻人又该如何分辨？

## 1 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，摔锅砸碗就像家常便饭一样。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，那个温柔的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。林晓晨最初有些怀疑，仔细看了看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，也渐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’，还能在和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责任，保护好来访者隐私，减少创伤暴露带来的风险。”

## 2 心理直播间连麦潜藏风险

心理学专业研二学生刘桐桐参加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，在公共平台暴露隐私的危险。“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。”曾婷婷疑惑地表示自己觉得不太符合的时候，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，这根本就不就是心理学。”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，反而是在“把心里的伤口反复扒开给别人看”。

“专业的心理咨询会为你打开那些很痛的伤口，但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麦。“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。

## 3 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，群里300多人分享着相似创伤：被父母贬低的公司职员、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“又乱花钱学歪理”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，这类科普是有意义的。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，致病的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”。“如果寄希望于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。”

如何去分辨靠谱的心理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、培训背景，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，不敢把明确的培训背景写上去，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；含有一定理论和体验的课程形式（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法规政策十分重要。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，而不是仅依靠消费者自己甄别，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、刘桐桐均为化名）

来源：中国青年报



儿童青少年不仅需要健康的体魄，也需要健康的心理。(图源 新华网)

## 评论

### 网络心理直播课不能沦为陷阱

“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，短视频直播平台出现了各类心理类直播间，大多以“速成”“专业”“疗愈”为标签，吸引观众点击进入观看、与主播在线互动，引导观众进行后续的课程购买。

网络心理直播课的兴起，折射出社会心理服务需求的现实图景。线下专业心理咨询动辄数百元甚至上千元的高昂费用，使得线上“零成本获取心理支持”成为颇具吸引力的替代方案。加之其匿名性创造的“树洞效应”，为消费者提供了相对安全的倾诉空间。这种模式在某种程度上填补了传统心理服务的空白，为部分消费者打开了心灵疗愈的窗口。

然而，光鲜表象之下暗流涌动。行业准入门槛缺失，导致主播资质良莠不齐，部分从业者缺乏系统心理学训练，甚至存在以心理咨询为幌子兜售高价课程的现象。更值得警惕的是，某些直播间采用公开连麦互动形式，将求助者的隐私暴露于公众视野中。这种做法不仅涉嫌侵犯隐私权，更可能因二次伤害加剧求助者的

心理创伤。正如心理学专家强调的，真正的心理咨询需要建立在安全私密的环境中，唯有如此才能构建信任关系，实现有效疏导。而直播间的公开属性，相当程度上动摇了心理咨询的伦理基础。

面对行业乱象，受众需筑牢三道防线：其一，增强辨别能力，不要轻信主播的自我包装与夸大宣传。应重点核查主播的专业资质与从业背景，优先选择具备正规心理学教育背景、持有执业资质且口碑良好的主播。其二，保持理性认知，破除“速成疗愈”的认知误区。心理健康的改善需要系统干预与长期努力，对宣称“立竿

见影”“5招教你解决……”的课程，应保持高度的警惕。其三，强化隐私保护意识，谨慎参与与公开互动环节，避免个人隐私信息泄露。

监管层面，亟待构建多维治理体系。一方面，需完善行业准入标准，通过资质认证、定期考核等制度提升从业门槛，并建立和完善主播黑名单制度。另一方面，需强化动态监管，运用技术手段监测课程内容，对违规行为及时介入处置，切实保障消费者权益。同时，应鼓励专业心理咨询机构拓展线上服务，通过标准化课程设计与规范化服务流程，为公众提供科学有

效的心理支持。

网络心理直播课作为新兴服务形态，突破了传统心理服务的地域限制，降低了服务门槛，为普及心理健康知识开辟了新路径，其价值不容否定。但必须清醒认识到，任何创新服务模式都不能突破伦理底线与法律红线。唯有构建起“专业把关+行业自律+政府监管+公众监督”的协同治理机制，才能让网络心理直播真正成为照亮心灵的明灯，而非吞噬信任和侵害权益的陷阱。

来源：北京青年报