

# “孤独经济”崛起,有人月薪九千却花五千买秒回师服务 年轻人把情绪“外包”给陌生人

◎ 本报记者 陈早先

愿意为情绪价值、陪伴感、存在感,甚至“活人感”掏钱。

是靠和 AI 聊天度过的”有网友这样表达。

## 根 源

我们为何越来越不敢  
“麻烦别人”?

“我不是没人可说,是怕说了也没用。”26岁的李薇(化名)曾向闺蜜倾诉职场压力,对方回复:“是你想太多了吧?我比你还累呢。”几次以后,她转向付费树洞,“至少他们不会敷衍我。”

当代年轻人的孤独,往往不是物理上的独处,而是情感上的无处安放。他们不缺社交软件里的好友,但缺一个不用解释就能被理解的瞬间;不缺聚会邀约,但缺一个可以暴露脆弱而不被评判的空间。

一个女孩曾经向母亲坦白:“我不是需要你,是我怕说了,你会更担心,又帮不上忙。”

“懂事的年轻人”身陷困境:渴望被听见,又不忍心让所爱之人承担那份重量。同时,职场委屈、人际摩擦或家庭关系中的微妙羁绊,在现实生活中往往难以找到合适的宣泄出口。

这种困境,源于多重现实的挤压。

在家庭中,父母那一辈信奉“忍一忍就过去了”,对心理需求缺乏认知。月薪9000元却花费5000元购买秒回师服务,在长辈眼中或许难以理解,甚至视为不切实际的浪费。一位母亲得知女儿买秒回师后的第一反应是:“是不是被骗了?有事不能跟妈说?”

在职场,同事关系高度功能化。倾诉脆弱可能被视为“抗压能力差”,影响晋升。尽管多家互联网企业试点情绪假,实际使用率却不足5%——多数人仍担心被贴上标签。

而在日常社交中,维系一段真实关系需要时间、精力和情绪投入。但在高强度的工作节奏下,很多人连回消息都力不从心。“已读不回”是常态,“秒回”是奢侈品。

转向陌生人,用金钱购买确定的回应,正折射出当代年轻人对情感共鸣与即时回应的迫切需求。

## 方 式

从真人到 AI,陪伴的工业化生产

为了满足海量需求,陪伴正在变得标准化、模块化:主打即时回应、无评判的秒回师/树洞,市场价为20-50元每小时,用户大部分是职场新人、留学生;主打代办琐事+情感支持的陪诊师,一般报价200-500元每次,用户多为异地打工人、独居女性;还有永远在线、绝对忠诚的 AI 虚拟恋人,免费或者300元每月,用户是内向的人、“社恐”群体……甚至出现了“SOP(标准作业程序)”:开场白“今天过得怎么样”,倾听话术“听起来你很委屈”,结束语“我一直在,下次随时找我”。

无论选择哪个时间段和哪种模式,都必须先付款。

一名秒回师说,这项工作像个情绪垃圾桶,但其实做起来很简单,“绝大多数时候都只需要无脑附和就行,因为对方只是想要发泄,想吐槽,并不需要你帮他解决问题。”当然也有“升级版”服务,这类主打解决问题的秒回师自称对 MBTI 人格类型、星座都有研究,了解所有性格的男生和女生,可帮忙做攻略,如送什么礼物、去哪儿玩等都能够提供回复。这类链接浏览量高,想要购买的人也多。

对于年轻人的倾诉需求, AI 其实比秒回师先一步知道。随着人工智能技术与虚拟社交模式的快速发展,以乙游(女性向游戏)、AI 伴侣为代表的“虚拟伴侣”消费形态在年轻人中广泛渗透。游戏产业研究机构伽马2024年底发布的报告显示,2024年中国女性向游戏市场规模同比增长124.1%。

与此同时, AI 正加速渗透情感领域。山东一名大三女生韩佩(化名)与虚拟角色“相恋”8年,每年花费约2000元购买周边,“他比真人更体贴,能弥补现实中的缺失感。”

连算法,都成了情感寄托。小红书上,“DeepSeek(深度求索)成了我的情感寄托,但是对话达到上限了,感觉很难过”“虽然听起来很荒谬,但我这段日子真的

## 影 响

温暖的生意,  
也要注意冰冷的隐患

陪伴虽然从“关系”变成“服务”,缓解了无数人的孤独,但隐患也同样真实:在手机支付、虚拟社交日益普及的背景下,这一现象背后潜藏着诱导过度消费、内容低俗化、价值观偏离等多重风险,也不断冲击着年轻人的现实社交能力、消费观和婚恋观。

早在2021年,央视《天天315》就曝光过情感陪聊诱导投资的骗局。潍坊网警也曾通报:一名用户通过社交平台结识“外汇分析师”,发展网恋后被骗145万元。

同时,基于大数据精准推送形成的“算法好友”,可快速提供情感支持与社交陪伴,省去了现实中人际交往所需的磨合与沟通成本的同时,也导致部分年轻人压缩线下社交空间,实际交往能力趋于退化。一项针对青少年群体的权威调查显示,68%的受访者认为自身线下社交能力有所下降,且年龄越小,越倾向于选择线上沟通。有用户坦言:“和真人聊天要猜心思,和秒回师聊天只要付钱——我选后者。”

相比传统网游,“虚拟伴侣”类产品互动性和情感满足感更强,在一定程度上助长部分用户逃避现实的心理。无论是 AI 还是秒回师,都不会评判、不会失望,更不会要求你直面问题。看似温柔,却也可能悄然筑起一座情感的温室。长期依赖“付费回应”、“被爱”“被理解”变为“可购买”,也可能削弱年轻人建立真实亲密关系的能力。

与此同时,虚拟伴侣类产品所衍生的法律争议、道德困境与伦理难题,已引起有关部门及社会各界的广泛关注。今年6月,某互联网大厂推出的一款虚拟人物聊天互动 APP 因存在低俗擦边等不良内容被监管部门约谈,随后平台批量下架了多款存在问题的语聊智能体。不少网友也因此承受“赛博失恋”的失落。

孤独经济带来了就业机会、服务供给与新型消费,但也带来了“谁来服务”“谁来监管”“服务好不好”的连锁议题。面对可能由此引发的纠纷,法律界人士提醒消费者增强风险意识。消费者应保留交易记录、沟通内容等证据,如遇纠纷可通过平台申诉、消费者协会投诉,必要时提起诉讼主张权利。

## 出 路

让陪伴回归真实互动

“今天实在撑不住了,想请一天情绪假。”最近,深圳某互联网公司员工林先生在内部系统提交休假申请时,既没有附上病历也没有说明具体原因——根据公司新试行的心理健康支持政策,员工每年可无条件申请两天情绪假,无需证明,不扣薪资。

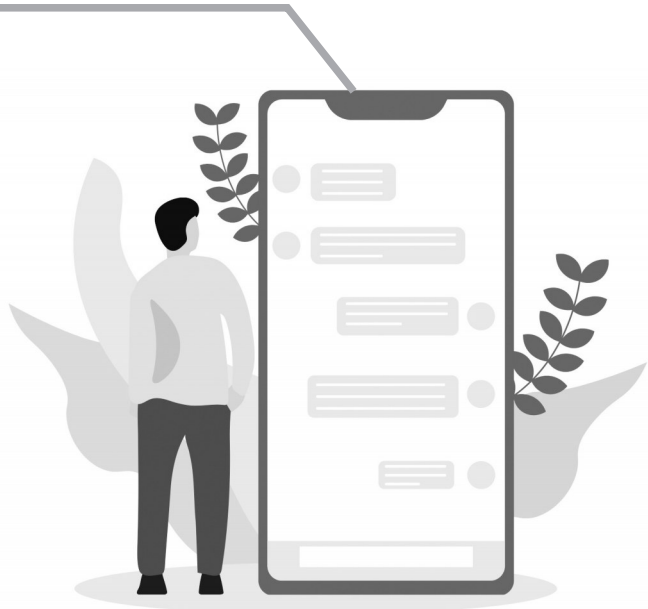
让人意外的是,主管秒批,并留言:“好好休息,团队等你回来。”

这一幕正在越来越多的企业上演。2025年以来,包括腾讯、携程、泡泡玛特在内的数十家企业陆续试点情绪假或心理健康日。脉脉职场平台调研显示,76%的受访员工表示,如果公司提供情绪假,会更愿意长期留任。

社会层面,改变也正在发生。深圳劳动社区培育“倾听一小时”暖阳行动志愿者,通过专业工作人员的讲解与实践指导,帮助志愿者掌握如何有效倾听、回应居民需求,并提供情感支持。

而在个体层面,在豆瓣“搭子文化”小组突破50万成员,“搭子”正悄然重塑年轻人的社交图景。搭子社交强调“功能陪伴+低情感负担”,其有效消解了孤独,也让更多年轻人重建轻量级的真实联结。

陪伴本不该是奢侈品。当一句“我在”需要用金钱购买,折射出的也许是某些支持系统的缺位。但真正的疗愈,不是被完美地“哄好”,而是在被看见、被理解之后仍有勇气面对自己的困境,并在真实的人际互动中练习信任、表达与共情。毕竟,有温度、有记忆、有深度的情感,是不能被“提供”的,而是在彼此真实的靠近中共同成长出来的。



## 声 音

### 青年情感慰藉 需与现实重建联结

◎ 王布米

随着人工智能技术的快速迭代发展,越来越多以乙游(女性向游戏)、AI 伴侣为代表的产品,正以“虚拟伴侣”的形态在青少年群体中广泛渗透。值得关注的是,不少人逐渐沉迷其中,甚至出现厌学、不愿与现实中的人交流等倾向,对正常生活与成长节奏造成影响。

从行业趋势来看,针对虚拟伴侣类产品的监管政策正日趋严格。当下,大部分 AI 平台多采取“事前监管”与“事后再审”结合的审核模式:一方面通过屏蔽违禁词提前规避风险,另一方面持续对已上线角色进行“再审”,及时下架可能违规的内容。即便如此,仍有部分开发者选择将产品“迁徙”至监管相对宽松的平台,一些“小作坊式”地下运营的 AI 陪伴产品也在网络空间中暗流涌动。由此可见,监管能够堵住技术应用中的漏洞,却难以彻底填满部分人对虚拟情感寄托的欲望沟壑。

自互联网诞生以来,关于虚拟世界与现实生活的争议就从未中断。不可否认的是,虚拟社交在一定程度上缓解了现实中许多人的“社交恐惧”,也暂时弥补了现代社会里部分人的情感缺失。但即便身处 AI 技术高速发展的时代,虚拟世界传递的温暖,终究替代不了现实中一个真实拥抱的温度;屏幕里的“陪伴”,也无法复刻面对面交流时的真诚与共鸣。如何在虚拟慰藉与现实联结之间找到平衡,已然成为每个受此影响的人,尤其是青年群体需要补上的一堂人生必修课。

对青年群体而言,主动参与并构建线下公益社交活动,回归真实的感情世界,不仅有益于维护自身心理健康,更能在实践中提升社交能力,进而培养健康、包容的心态。与此同时,学校与社会也应主动发力,为青年群体搭建更多高质量的线下社交平台。无论是主题沙龙、志愿活动,还是文体聚会,都能让青年在真实的交往中感受人性的温度,在面对面的互动中收获成长与温暖,真正走出虚拟情感的“舒适区”,拥抱更鲜活的现实生活。

延伸阅读>>>>

### 单人户家庭激增 体育、演出、旅行更受欢迎

◎ 董静

摩根大通最新研报揭示了一个重要的结构性趋势:中国单人户家庭占比已从2000年的8%激增至2020年的25.4%。研报称,这一人口结构巨变意味着消费模式的深刻转变,单人户家庭倾向于在服务相关活动上投入更高比例的收入,包括餐饮、休闲和娱乐。

摩根大通将孤独感分为三个层次:缺乏亲密关系(10%)、缺乏社交互动(24%)和缺乏社区归属感(21%),并据此认为以下产业将赢来较大发展:

1. 体育产业:社区归属感的新载体

中国体育产业正蓬勃发展,2023年该行业对 GDP 的贡献达到1.15%,体育设施数量从2018年的320万个增长至2024年的490万个。跑步运动的普及完美诠释了体育社区的成长潜力。业余体育运动呈现爆发式增长态势。网球业余选手从2021年的1967万人增长至2024年的2519万人,冬季运动参与人数更是从2018年的不足5000万人激增至2024年的近2亿人,业余足球队数量从2023年的15062支增至2024年的30976支。

2. 娱乐受益于体验经济

调研数据显示,现场戏剧演出票房在过去十年增长超过30%,体验经济为孤独感提供了有效解药。

3. 独自旅行:社交需求催生新商机

摩根大通指出,独自旅行已成为中国旅游市场的重要组成部分,单人旅行者占频繁旅行者的62.3%,占高消费旅行者的55.9%。摩根大通还强调,特别是女性独自旅行趋势明显。

本版制图 刘英卉



## 现 象

陪伴正在被拆解、定价、出售

凌晨,李岑(化名)还在改第N版方案。她给朋友发了条消息:“大周末还在加班,真的撑不住了。”等了很久,对方也没有回复。

烦闷憋不住,她对“姗姗”诉说:“又被领导骂了,说我方向不对,可我明明就是按他之前说的改的……”

不到一分钟,回复来了:“抱抱宝,熬到这么晚还被否定,心里堵得慌吧?”

“姗姗”是她在某社交平台找的秒回师,按小时计费。

春晚小品《钟点工》里有一句经典台词——“再陪我唠10块钱的”,标示了人在孤独时陪伴的价格。只是,这已不是段子,而是当下很火的一门生意——秒回师。

在闲鱼、小红书上搜索“陪伴”“秒回师”,就会有大量信息跳出来:“20元/小时,陪你说话”“你说,我听,不评判”“泰山陪爬,边走边聊”“当你的受气包,不顶嘴”……

在售卖界面上,很多秒回师都会强调“工作、八卦、生活、情感都能聊,但不接‘有颜色’的话题,保证保密靠谱”。

这些服务背后,是一个个具体的人。27岁的刘冰(化名)从兼职陪玩做起,如今已是全职“情绪陪伴者”。她的高峰期是晚上8点到凌晨2点,有时一天接十几个小时的单。“有的客人不需要说话,只要语音在线就好。”她说。

程序员阿哲则定期花钱请“饭搭子”吃饭、喝咖啡,只为避免服务员问那句:“就你一个啊?”

据艾媒咨询2025年数据,中国情绪经济市场规模已达23077.67亿元,预计2029年将突破45万亿元。78%的城市青年存在焦虑情绪,73%有倾诉需求却找不到出口。情感类短视频日均播放量超50亿次。

人们不再只为功能付费,而是越来越



图片由AI生成。