



AI制图

坏情绪来了,只要付费,你就能请到一个几秒内回应你的人,在特定时间内接住你的情绪和压力。在社交媒体上搜索“秒回师”,相关服务提供者不计其数。从职场PUA到原生家庭矛盾,从情侣关系到生活琐事,从起床叫醒到晚安哄睡,他们倾听、安慰、分析、陪伴。

不过,对于大多数秒回师而言,这只是一份副业。置身于这个正在生长的行业,如何持续稳定获得收入、自己的情绪如何安放、未来的路通向何方,他们仍在摸索。

陌生人耐心倾听 安放下万千情绪 秒回师悄然走红网络

在“秒回”里疏解不安

春天的一个傍晚,在前往北京首都国际机场的出租车上,孙思伟(化名)拨通了一位秒回师的电话。

入职近3年来,他几乎每个月都要出差、每天都要加班。上车不久,他收到了公司发来的邮件——去年全年低绩效等级。望着远方一架架起落的航班,想着陌生的城市和下了飞机就要参加的会议,他崩溃了。

“我的秒回师立刻接了我的电话。她先耐心听我吐槽,然后会问我一些具体问题,帮我分析等等。”孙思伟说,他们的电话一直打到上飞机前才挂断,“最后话题转到这次出差的地方有什么美食。我情绪平复了很多。”

这位秒回师是孙思伟去年在社交媒体平台上认识的,最初是因为工作压力向她求助,体验下来觉得聊得不错。从那以后,每当情绪无处安放、无人倾诉时,他都会第一时间联系对方。“老客价,不管什么时候找她,都是一个小时50元。”

30岁的田媛也同样因为职场压力,在去年11月开始包天请秒回师。此前,她频繁遭遇职场霸凌,为了保住工作都默默忍了下来。但久而久之,她开始出现躯体化症状,心脏不适、无力、失眠、手抖。咨询医生后,她找到了一位秒回师,每天跟她聊聊天。

每天150元,她从去年11月请到了今年1月。记得有一次,情绪突然涌上心头,她拨打了秒回师的电话。正在开车的秒回师没有挂断或推辞,而是立刻靠边停车听她倾诉,给予她回应。在秒回师的陪伴下,最难阶段已经过去,她正逐渐找回平稳的状态。

在行业内,秒回师一般需要在5秒内回复。

最深层的情绪给最陌生的人

“我请秒回师,是在陌生人身上找安全感。”田媛的话乍听起来于常理,却折射出当代年轻人在情感关系中的常态。

“独居生活在大城市,我们是

很孤独的。”田媛坦言,有情绪了,跟父母说,父母帮不上忙还会担心;跟朋友说,也没有办法秒回。“我只能以花钱的方式,请一个陌生人,对他倾诉我的负面情绪。”田媛感慨,那些最真实的想法、最难过的生活、最深层的情绪,都给了陌生人。

秒回师刘女士2024年12月入行至今,接了1000多单,她分析道,大家请秒回师最核心的原因在于身边的朋友、家人有时很难真正承接住负面情绪,可那些情绪憋在心里,又实在难受。“付费找我们这样的陌生人说一下,我们不会对他们带滤镜,是站在中立的角度回应和承接他们的情绪,对他们来说没什么人际压力。”

这种对于陌生人的诉说,久而久之很可能会产生依赖。田媛得知自己的秒回师恋爱后,主动提出停止服务。

刘女士提到,对于长期包月的用户,她总会时不时地提醒对方,希望他们能把更多精力放在自己身上,更主动地经营自己的生活。“我可能会在这段时间陪伴你,但我不会永远陪伴你。”

悄然走红的情绪生意

去年11月,一则“00后女生月薪9000元,花5000元聘请秒回师”的新闻引发热议,让秒回师这一新兴职业迅速走进大众视野。

秒回师李煜琪深耕陪玩陪聊行业已有5年,他自主搭建了一个专业提供陪聊服务的线上接单平台,为用户和陪聊师提供对接服务。在敏锐捕捉到秒回师的行业热度后,李煜琪将平台内原陪聊师等相关职业统一更名为秒回师。

“秒回师火起来后,每天想来平台入驻接单的人特别多,前段时间一下子就有四五千人前来应聘。”李煜琪介绍,平台为新人入驻设置了两种收费标准,分别为58元和388元。

他凭借多年行业经验,为付费新人提供专业培训、话题大全等支持,新人完成培训并通过考核后,才能正式成为平台的秒回师,通过

接单、续单获得收入。

目前,经过严格筛选,他的平台已有300余名稳定接单的优质秒回师。

李煜琪表示,前来应聘秒回师的人,大多将这份工作当作副业,主要是空闲时间较多的人,挣一份额外收入。“正常价格一小时60元,如果客人高兴的话,还有不定时的打赏钱,前几天有位秒回师一次性接到了5200元的打赏。”

入行门槛低、投入成本少,只需提供文字聊天或语音回复即可获得报酬,吸引了不少年轻人加入。如今在社交媒体上搜索“秒回师”,相关服务提供者不计其数。这一职业在一定程度上丰富了就业形态,也拓宽了就业渠道。

好的秒回师也需要专业技能

秒回师虽然并非专业心理咨询师,但从情绪陪伴、语言疏导与情感疗愈的角度来说,有着与心理咨询师相似的作用。

“好的语言是有治愈力量的,很多时候,一句话能救命。”李煜琪说。

秒回师林阳回忆:“一位被确诊为重度抑郁的女孩有天晚上来找我,情绪很低落,没说几句便结束了对话。第二天她才告诉我,那天夜里她抑郁症发作被送进了医院。”

得知女孩常常在深夜胡思乱想,林阳便坚持每天晚上陪她聊天,直到她睡着。为了更好地开导

她,林阳自学了很多心理学方面的知识,认识了女孩的朋友,留意她的朋友圈,细致了解她的兴趣爱好,只为找到更多能打开她心扉的话题,帮她卸下情绪的重压。“前段时间去医院复查,已经从重度转向中度了,她是在慢慢好转的。”林阳说。

这样的故事还有很多。刘女士也曾温暖过一位因情感问题患上重度抑郁症的男孩。在正向鼓励与陪伴下,男孩慢慢找回状态,开始专注于自己的生活,系统学习心理学知识,后来甚至动笔写下属于自己的心理学书籍。

“我虽然不是心理学专业出身,但经手的每个案例我都会认真记录下来。我也在系统地学习心理学知识和语言疗愈相关的专业术语,平时也会阅读大量心理学书籍。”刘女士表示,她发现自己擅长且热爱这份事业,她愿意持续精进,比如考一个心理咨询师,“时薪比秒回师要高很多。”

此外,林阳也提到,情绪是流动的,当来访者的情绪传递到秒回师身上,秒回师也需要学会妥善处理自身情绪。“我身边就有同行在接单之余,也会付费找其他秒回师倾诉,释放积攒的情绪压力。”如何保护好自己、科学疏导情绪,也是这一行业里不容忽视的课题。

目前,刘女士和林阳都在备考心理咨询师证书,正朝着更专业的方向稳步前行。

(据《中国青年报》)

关于召开银川建发集团股份有限公司第八届股东会第三次会议的通知

各位股东:

兹定于2026年5月22日(星期五)14:30,在银川阅彩城凯悦嘉轩酒店6楼宴会厅2号,召开银川建发集团股份有限公司第八届股东会第三次会议。

会议议题:

1. 审议《银川建发集团股份有限公司工作报告》;
2. 审议《银川建发集团股份有限公司监事会工作报告》;
3. 审议《银川建发集团股份有限公司2025年度财务决算及利润分配方案》;
4. 审议《银川建发集团股份有限公司第四个五年发展规划(2026—2030年)》。

请各位股东于2026年5月22日(星期五)14:00签到入场。

银川建发集团股份有限公司
2026年4月29日