

爱情导师：情感“疗愈”行业靠谱吗？

今年 2 月，经历感情危机的张心字花 2800 元，购买了某咨询公司 1 个月的线上“感情挽回”服务。电话里，对方打包票说“挽回概率很大”，并承诺提供高级情感分析、私人定制方案和个人提升计划。被焦虑攫住的她，在半小时的电话结束后，冲动付了款。

然而，付费后添加她微信的顾问，发来的只有一堆随处可见的鸡汤文档和视频链接。当她将近期聊天记录发去，试图寻求实质性指导时，对方建议她升级套餐获得“实操方法”。一气之下，张心字要求按比例退款 2000 元，对方回复：“合同已经生效了，服务期内不接受退费。”随后不再理睬。

张心字的遭遇并非个例。记者查询发现，在中国电子商务“消费保”平台搜索“情感咨询”，相关投诉达 2000 条；在黑猫投诉平台，涉及该服务的投诉也有 2000 多条。投诉内容大多为虚假宣传、诱导消费、拒不退款等。

从市场现实看，婚姻情感咨询师是一个被旺盛需求催生出职业，并形成了完整的商业链条，但从业者良莠不齐。

国家二级心理咨询师江敏表示，失恋、婚姻矛盾本就是心理咨询的常规工作领域，很多心理咨询师也提供婚恋心理咨询服务。然而，记者调查发现，当下活跃在社交平台上的“情感咨询师”，大多并非此类专业人士。不少自媒体博主通过分享情感故事、恋爱技巧迅速积累粉丝，随后摇身变成所谓的“情感咨询师”售卖课程或咨询产品。

社交平台是这些“情感咨询”机构或个人联系消费者的主渠道。有人发帖诉说感情困扰，很快便收到“导师”私信；有人刷到“成功挽回前任”的经验分享帖，发现是机构投放的水军帖。当“爱情导师”如流水线般批量速成，这个看似“疗愈”的行业，到底有几分靠谱？

为了摸清这些机构的运作模式，记者分别咨询了两家标价为 9.9 元和 49 元的机构。付费前，记者要求核验“老师”资质。9.9 元那家声称，旗下老师均获“国家认证”，拥有“中国科学院颁发的心理咨询师证书”；49 元那家发来的则是一张由“中国心理卫生协会”颁发的“心理咨询师专业技能培训合格证书”。

然而，记者查询到，2017 年人力资源和社会保障部发布了《关于公布国家职业资格目录的通知》（以下简称《通知》），心理咨询师职业资格不在其列。《通知》要求，行业协会、学会等社会组织和企事业单位依据市场需要自行开展能力水平评价活动，不得变相开展资格资质许可和认定，证书不得使用“中华人民共和国”“中国”“中华”“国家”“全国”“职业资格”或“人员资格”等字样和国徽标志。

这意味着，上述所谓的国家认证的心理咨询师证书，只是培训合格证书，无法作为有法律依据的从业资格证明。在某电商平台，有卖家公

开叫卖“婚姻家庭咨询师”和“心理咨询师”证书。记者咨询了解到，无需培训和考试，当天下单当天出证。

尽管对接的是不同机构，但受访者都经历了高度相似的标准化咨询流程：先由“情感分析师”了解基本情况，将感情破裂归咎于求助者本人，随后用话术层层加码制造焦虑，最后推荐数千元到上万元不等的“挽回套餐”。

更令人触目惊心的是“阶梯式加码”套路，四川的罗女士便深陷其中。一切始于一个刷短视频的深夜，她正和男朋友陷入冷战，一条恋爱技巧视频仿佛让她看到了救命稻草。她私信视频里的助教，对方以 79 元电话沟通服务将她引流进局。此后的两个月里，在各种理由的持续诱导下，她从 3000 元、6000 元不断续费，直到最后一次支付 3.2 万元，购买线上门调解服务。前前后后，她共花费 5 万多元，购买了 7 次服务。关系非但没能缓和，反

而彻底破裂。

“所谓的分析师，其实就是电话销售员。”前从业者王迪（化名）对记者说：“很多机构招聘时，看重的不是心理学背景，而是销售能力。咨询师们每天的工作就是拿着话术单，在平台上联系一个又一个的失意者。”她承认，自己应聘机构时，出示的心理咨询师证书，就是在电商平台花了 188 元买的。

当被问及为何舍得投入这么多钱时，罗女士告诉记者：“之前都付了那么多了，舍不得沉没成本，我想，机构也是在利用这种心理。”她事后反思，“陷入感情问题中的人，靠自己很难理性思考。”

江敏表示，专业咨询的目标是帮求助者疏导痛苦、看清自己的关系模式、实现自我成长，而不是承诺“挽回”某个具体的人。她提醒，正规的心理咨询，一般会在首次咨询时就给出解决方案。如果情感咨询机构一上来就承诺挽回成功率，就需警惕。（据《中国青年报》）

心理学小课堂

科技焦虑，你我应怎样直面？



▲ 2026 年 8 月 28 日，一名媒体记者在 2026 中国国际大数据产业博览会上体验一款康养陪伴型机器人。（杨文斌 / 摄）

你害怕在科技大潮中掉队吗？

这种恐惧，有一个名字——“FOMO”，全称 fear of missing out，中文译为“错失恐惧症”。AI（人工智能）、Agent（智能体）、Token（词元），这些新词是一拨接着一拨，今天刚弄懂一个概念，明天又冒出一串热词。对此，许多人陷入焦虑：技术迭代这么快，自己会不会被淘汰？

近期，笔者实地走访了全国多场展会活动，真切感受着技术发展的迅猛节奏。世界机器人大会、服贸会、数贸会、世界技能大赛……各个会场上，AI、具身智能等前沿科技都是吸睛大热门。说实话自己多少也有点科技焦虑。没想到，逛了一圈，笔者反倒对人机关系生出一些新思考。

别把科技当成笼统整体，拆开看，焦虑会少很多。

提到机器人，很多人脑海中会浮现出一个抽象整体：要么是科幻小说里“反噬人类”的邪恶工具，要么是“无所不能”的忠诚帮手。

实际上，走进展台你就会发现，机器人远非单一品类。它是“质检工”“快递员”，也可以是“外骨骼”“家政师”，还可以陪老人、玩唱跳……工业机器人、人形机器人、仿生机器人，每一种都功能各异，共同构成门类齐全、分工明确、场景细分的完整体系。拆开细看，科技发展是循序渐进、分层落地的过程。认清这一点，焦虑就会少很多。

低头做事，往往是应对焦虑的最好方式。

“行业变化这么快，你会焦

虑吗？”在世界机器人大会，大家的回答很坦诚：焦虑难免，但并非无解。有的企业化压力为动力，“最终还是用硬实力说话”；有的企业化浮躁为专注，“我们只打磨自家赛道”……无论哪一种，都有一个共同点：用行动回应焦虑。

半个世纪前，机器人产业还被看作是“闲棋冷子”，AI 更是鲜有人问津。可今天，相关产业已经显著成长，靠的就是一份穿越周期的定力。这说明，与其纠结暂时无解的问题、在观望中愈发焦躁被动，不如先用脚步踏出一条条实实在在的路。面对陌生技术，你我普通人也可以先从一次主动搜索、一次动手实操做起。

人与技术的关系，不是单选题。

不久前，第 48 届世界技能大赛在上海落幕，青年选手们的表现频频出圈。许多网友表示：这场大赛，既展现了人类对新技术的适应和驾驭，也体现了 AI 替代不了独立决策、自主负责、解决非标复杂问题等。

由此可见，健康的人机关系，不只是简单的“利用”，不是单纯的“博弈”，更非完全的“依赖”。逛完展会，笔者感觉自己的科技焦虑消解了不少。我们不妨少一些无端揣测，多一些事实认知；少一些观望内耗，多一些点滴实干。毕竟，科技既连接宏大的时代，也关乎你我的日常。

（吴雪聪）

人越淡，情绪越稳

不急躁、不抱怨。他们始终保持一份从容与冷静。遇到突发状况，总能冷静拆解问题，发现其中的关键，他们往往是团队里的“定海神针”。

浮躁的人，遇到棘手事情就容易情绪失控、内耗不断；而淡然的人清醒通透，深知情绪发泄毫无用处，与其在负面情绪里纠缠消耗，不如沉淀心态、集中精力解决问题。和这样的人相处，没有忽冷忽热与喜怒无常，时间越久，你越会觉得踏实。

人越淡，心性越真

有些人表面热情，嘴上说得好听，遇事却敷衍逃避。而淡淡的人，从不张扬，但总是把温柔藏在细节里，把善良落在行动中。

聊天时，懂得接住你的情绪，不让你的话语落空；相处时，懂得体谅你

的处境；交往时，会带着平等和尊重。当你陷入低谷、困境时，他们永远是雪中送炭的那个人。

他们或许不是人群中耀眼的主角，却是朋友圈里最靠谱、最值得托付的依靠。遇见了，请务必珍惜。

人越淡，涵养越深

常言道：浅水喧哗，深水沉静。越是有格局、有涵养的人，越是低调淡然、从容有度。

淡淡的人，不习惯向他人解释自己的活法，也不会为了迎合他人而为难自己。他们懂得换位思考，不会轻易评价他人的选择，也不会试图左右你的想法。他们自带一种恰到好处的距离感：我理解你，但也尊重我们是不一样的。人。

内心丰盈，所以无需张扬；底蕴深厚，所以自带从容。和这样的人交往，既能安心相伴，又能各自成长，是人生难得的良友。

（据《人民日报》）

看起来都是「淡淡的」值得交往的人，