

职场精英转型“网络树洞”——回收负能量：她们专职和陌生人说话

文、图：今日女报/凤凰网记者 陈炜

“听你倾诉、陪你聊天、给你建议、为你保密。”有烦恼找不到人倾诉，某些秘密不便告诉朋友、只有藏在心中……或许，不少人都遇到过这样的情况，却不知如何是好。如今，一个新兴出现的职业可以帮人解决这种烦恼，那就是“网络倾听者”。律师、教师、大学生、企业高管……这些来自不同行业的人，正依靠线上平台在网络上当起了他人安全倾吐苦闷的“树洞”，成为专职和陌生人说话的人。他们既是负面情绪的“垃圾桶”，也是心灵的“治愈师”——他们用自己的故事告诉你，这份职业，可不是“说说”而已。



专家帮帮忙 >>

网络“树洞”，折射出人与人的不信任感增强

为何网络倾听软件越来越火？湖南省心理学会专职秘书龙翔认为，因快节奏的生活和面临的各种压力，人们不断积攒关于生活、工作、情感的秘密和困扰，却无法向人完全倾诉，直到网络倾听软件提供了这个途径。“毕竟，在网络中，人们与不曾谋面的陌生人匿名交流，会产生一种‘距离感’和‘安全感’，更容易敞开心扉来倾诉。”

龙翔表示，在网络倾听软件中，倾诉者和倾听者的一对一匿名语音通话，是一种强互动的深度交流，倾诉者可以无所忌讳地畅所欲言。“更进一步讲，通过网络倾听软件匿名倾诉，还抽离了倾诉者的社会和家庭身份，还原给倾诉者纯粹的‘人’的身份来诉说心事。这是一种很好的释放压力、寻求帮助的体验。”

提醒 >>

倾听他人心事，更要注重自身心理健康

“网络倾听者”这一新型职业的出现，从某种意义上讲，暴露出当今社会对公共心理健康关注的不足。”湖南心理咨询师协会会员徐明芳认为，由于现代社会里竞争利益关系的加剧，人们会在无意识之中隐藏真正的自我，戴着面具以更多的“假我”来进行人际互动。同事相处、亲情纠葛、学习焦虑、剩女烦恼、就业艰难等，只要在处理过程中超过了个人的处理能力，心理压力就会产生。

“不愿向熟悉的人倾诉，这本身就隐含着人们内心的一种不信任感、不安全感。”徐明芳建议，向陌生人倾诉只能获得一时的满足，更多的还需要倡导积极的减压理念。“不要刻意追求事事完美，这样很容易感受到压力，而是要根据自己的能力去生活，让内心少些焦虑。”

另外，锻炼也是降低压力的有效方法，“选择适合你的锻炼项目可以降低或释放你内心的焦虑，让你对处理压力充满信心”。

关键词 1：就业 “90后” 硕士在读生求职“情感导师”

10月28日晚8时，24岁的刘鑫（化名）和往常一样，准时拿起手机登录“松果倾诉”APP，扮演起“情感导师”的角色。

很难想象，这个用清晰柔和的语调介绍着“我会成为你最真诚的倾听者”，并打上“人际关系调和”、“情感挽回”等标签的女孩，只是一名涉世未深的大学生。

“您好，请问有什么可以帮您？”面对陌生人的联系，



刘鑫显得很主动也较随和。当晚，在今日女报/凤凰网记者说明身份并表明采访意图

后，刘鑫与记者开诚布公地聊了起来：“我现在湖南一所大学读硕士，三个月前下载了这个APP后，基本上每天晚上8点后都会在线。”

五星好评、语聊收费每小时22元，已售近500小时……短短三个月里，刘鑫已然成为众多倾诉人信赖的“情感专家”。

尽管听陌生人“发牢骚”是件枯燥的事，不过，让刘鑫坚持下去的动力源于自己的

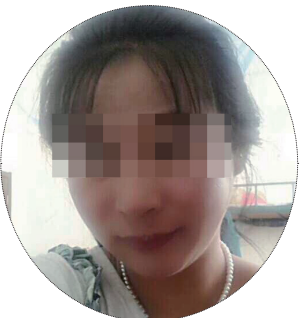
一次撮合。“男生暗恋女生多年，不敢表白，我就帮帮他呗！”刘鑫买来“恋爱宝典”，一招招教给男生，每天上线“专属”服务，就为找到适合那个男生的表白办法。三天后，男生传来喜讯：“表白成功！”

除了情感，考试、工作、家庭，也是刘鑫倾听较多的话题，“但我不会和那些情绪痛苦的人全部说大道理和心灵鸡汤，而是会经常和他们聊聊我的故事”。

关键词 2：转型 情场失意，小学教师变身“网络倾听者”

作为一名网络倾听者，如果说刘鑫是靠乐观开朗的性格在“松果倾诉”获得成功，那么，38岁的张倩（化名）则是靠自己的人生经验和专业领域解疑答惑在“壹心理”APP中赢得信任。

“相较于‘松果倾诉’对行业不设限的低门槛，‘壹心理’对倾听者的专业、资质要求更高。”10月29日，家住长沙市开福区金霞苑小区的张倩向今日女报/凤凰网记者介绍，在“松果倾诉”，只有少部分网络倾听者具有国家



心理咨询师身份，能从专业角度提供有保障的心理援助，大部分则来自包括律师、教师、在校大学生、企业高管等各行各业，凭借的是乐于

助人的意愿和与人沟通的引导能力；而在“壹心理”，绝大部分网络倾听者都是拥有资质认证的国家二、三级心理咨询师。

“相对来说，前者的倾听者数量更多，互动性更强；后者的专业性更高，针对性更强，收费也更高。”转型专门和陌生人说话的网络“树洞”，张倩自认为与情场失意有关。

“有过几段不太成功的恋爱，去年还离了婚，所以，对爱情和婚姻还是有了一定的

见解。”张倩说，自己已经帮助数十名因失恋、分手而情绪低落的人走出了感情低谷。当很多人询问如何挽回对方时，张倩都会教对方理性处理，再结合自己的经历和经验，给对方一些意见与鼓励。

谈及对网络倾听者的看法，张倩觉得，网络倾听者来自不同的人群，但一般都会有共同点。“他们能够做到感性与理性结合，客观地用同理心设身处地地去帮助他人，并对心理创伤及两性心理有着独到的体会和理解”。

湘女情长 牵手航天

2016年度湘女酒泉军地联谊活动招募啦!

神舟十一号的成功发射，是不是让你对酒泉卫星发射中心这片充满了高科技与神秘感的地方更加心生向往？
你知道吗，正是那里的众多青年才俊，托起了中华民族的飞天梦想，
他们在为国防事业打拼的同时，也需要另一半的携手支持！
单身的湘妹子们，现在就有一个去酒泉卫星发射中心，和有责任、有担当的航天哥哥在浩瀚星空下来一次甜蜜邂逅的机会，约么？
心动不如行动，名额可只有60个！手慢无哦！

报名时间：10月24日至11月10日

报名条件：1、22—30岁之间的单身湘女
2、具有大学专科及以上学历
3、相貌端正，热爱生活
4、遵纪守法，品行良好

报名方式：请扫右侧二维码，了解活动详情

报名费用：确定参与的湘女，长沙—酒泉卫星发射中心部分交通费用（800元）自理，其它经费由活动承办方负责。

咨询热线：今日女报/凤凰网办公室：0731-82333687
文史博览杂志办公室：0731-84307901