

简单心理 × CBNDATA

第一财经商业数据中心

2023-2024

心理健康

及行业人群洞察报告

## 前言

在这个纷繁复杂、快速变化的世界中，我们的内心世界正面临着前所未有的挑战。从职场的压力到日常生活的忙碌，从人际关系的纠葛到自我价值的探索，心理健康已成为我们每个人不可避免的话题。在这样的背景下，专业的心理健康服务已不仅是个人成长的助力，更是社会和谐与进步的重要基石。

简单心理联合第一财经商业数据中心 CBNDData 共同呈现了这份《2023-2024 心理健康及行业人群洞察报告》，旨在洞察心理健康服务的现状，探索其在未来社会发展中的角色与影响。

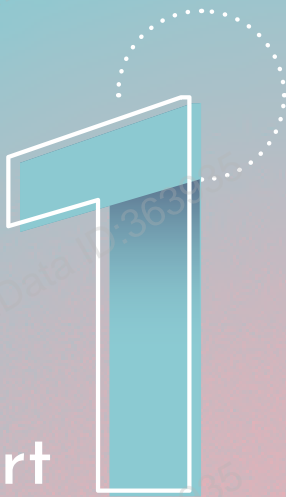
在本报告中，我们将从心理健康及咨询行业发展概况、心理评估用户主诉、心理咨询来访者画像及行为特征、心理咨询师群体画像及行为特征等多个维度，展现心理健康服务行业的全貌。我们还将关注国家政策对心理健康行业的支持、社交媒体对心理咨询行业的影响、以及 AI 等技术在心理健康服务中的应用前景。

此外，报告还将深入分析心理咨询学习者及人才培养的现状，探讨如何通过教育和实践提升心理咨询师的执业胜任力。我们相信，通过不断的学习和实践，心理咨询师能够更好地服务于社会，帮助人们实现心理健康和个人成长。

这是简单心理成立以来发布的第 7 份报告，我们希望每一年的行业报告，既真实地记录和反映行业发展，也为一线的行业从业者、研究者提供更多的观察视角。我们也期待与更多的人共同站在心理健康服务的前沿，见证并推动这一行业的蓬勃发展。



# Part



---

## 心理健康及咨询行业发展概况

---

本章以简单心理对行业内相关政策及数据的梳理、调研和总结为基础，呈现当前行业的发展概况，为大众了解心理健康行业提供部分参考。

# 1.1

国家政策持续发力，  
对大众心理健康和心理咨询行业予以更多关注和指导

## > 2022.4

国务院办公厅印发《“十四五”国民健康规划》，**明确将心理健康内容纳入发展目标**。包括：加强抑郁症、焦虑障碍、睡眠障碍、儿童心理行为发育异常、老年痴呆等常见精神障碍和心理行为问题干预；将心理危机干预和心理援助纳入突发事件应急预案；建立精神卫生医疗机构、社区康复机构及社会组织、家庭相衔接的精神障碍社区康复服务模式等。<sup>[1]</sup>

## > 2022.9

教育部发布新版职业教育专业简介，在高等职业教育专科专业中，包含了心理咨询和心理健康教育两个专业。其中，**心理咨询专业**归属于医药卫生大类下的健康管理与促进类，主要面向心理咨询师等职业。**心理健康教育专业**归属于教育与体育大类下的教育类，主要面向从事小学、幼儿园心理健康教育工作的教育工作者。<sup>[3]</sup>

## > 2022.7

国家人力资源社会保障部新修订《中华人民共和国职业分类大典》。据不完全统计，与心理相关的职业包含：**心理学研究人员、心理咨询师、婚姻家庭咨询师、心理治疗技师、精神科医师、社会工作者、社群健康助理员和出生缺陷防控咨询师**。此次发布对于增强心理行业从业者的社会认同度、促进就业创业等具有重要意义。<sup>[2]</sup>

[1] 关于印发《“十四五”国民健康规划》的通知

[2] 《中华人民共和国职业分类大典（2022年版）》公示

[3] 中华人民共和国教育部《职业教育专业简介（2022版）》

## > 2023.5

教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，部署开展八项重点工作：五育并举促进心理健康、加强心理健康教育、规范心理健康监测、完善心理预警干预、建强心理人才队伍、支持心理健康科研、优化社会心理服务、营造健康成长环境。<sup>[4]</sup>

## > 2023.3

全国两会上，相关政协委员和人大代表就心理咨询与心理治疗纳入医保提交了相关的建议与提案，如：建议将抑郁症等**心理疾病纳入医保**门诊慢性病病种；建议将“心理治疗”项目纳入门诊慢性病统筹，由医保个人账户基金支付费用；建议将学生患者心理治疗、心理咨询有序纳入医保范围等。

## > 2023.10

民政部等五部门联合印发《关于加强困境儿童心理健康关爱服务工作的指导意见》，要求各部门按照工作职责，畅通家庭、学校、社区、社会心理服务机构等与医疗卫生机构之间预防转介干预就医通道。以及强化跟进服务帮扶，与困境儿童建立结对关爱服务关系，在家庭探访、咨询服务、爱心帮扶等方面，给予精准关爱服务。<sup>[5]</sup>

[4] 关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》的通知

[5] 《关于加强困境儿童心理健康关爱服务工作的指导意见》

## 1.2

大众心理健康服务需求高涨，  
行业供给持续增多，但依然缺口较大

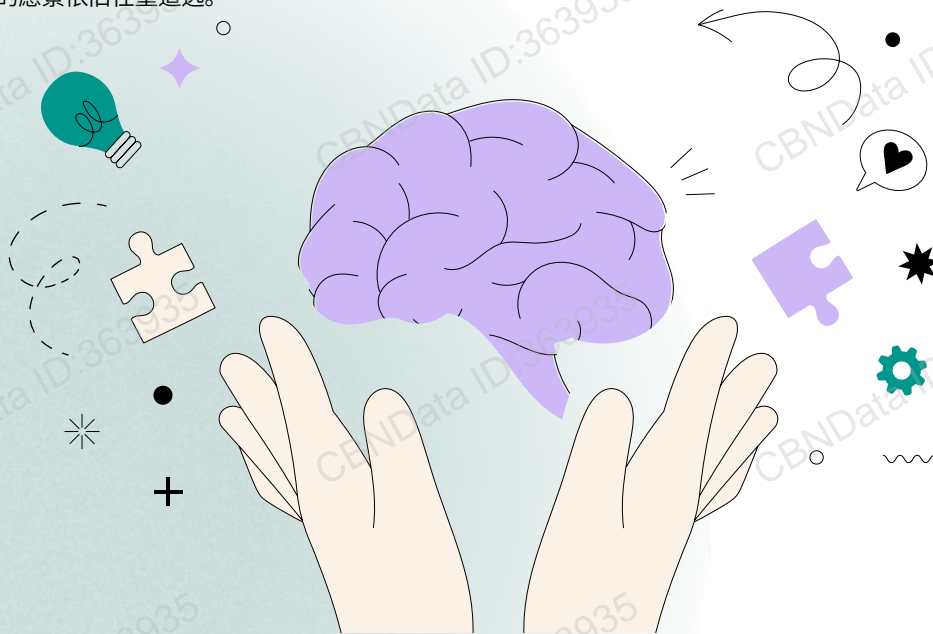
由中国科学院心理研究所发布的《2021-2022 中国国民心理健康报告》指出，近年来在新冠肺炎疫情的影响下，心理健康风险上升为全球十大风险之一。在此次报告调查中，国民抑郁风险检出率为 10.6%，焦虑风险检出率为 15.8%。<sup>[1]</sup>

大众对心理健康服务的需求也持续高涨，以简单心理于 2016 年推出的免费心理健康热线服务为例，截至 2023 年，该服务热线的年平均通话的增幅达 24.3%。

在供给端，为了提升心理健康服务的质量，国内高校也不断加大心理学专业的培养力度。2010 年 1 月，国务院学位委员会通过了《应用心理硕士专业学位设置方案》，经过十几年的发展，目前国内高校应用心理硕士专业学位授权点总数增长超过 300%，应用心理硕士每年的招生人数也增加了 7 倍以上，为行业的可持续发展提供了有力支持。<sup>[2]</sup>

同时，自 2020 年起，国内心理健康赛道的企业竞争加剧，节奏加快。据 36 氪统计报道，2021 年，国内心理健康赛道全年融资事件 25 起，涉及 20 家企业。包括好心情、简单心理等在内的多个头部企业进入 B 轮及 C 轮。<sup>[3]</sup>

尽管行业的供给持续增多，但在大众对心理健康服务的迫切需求下，不论是专业人才培养，还是优质服务的供给依然存在极大缺口。据国家卫健委统计，截至 2021 年底，我国精神科医生数量达 6.4 万人，只占全国医师数量（428.7 万人）的 1.49%，且多数集中在发达省市及地区。<sup>[4]</sup>同时，尽管社会心理健康服务机构增多，但其服务水平和质量参差不齐，且在不同省市和地区之间存在极大的不平衡。为大众提供专业优质心理健康服务的愿景依旧任重道远。



[1] 傅小兰、张侃、陈雪峰、陈祉妍. 2023. 中国国民心理健康发展报告 (2021-2022). 社会科学文献出版社.

[2] 加大力度提升应用心理专业学位研究生培养质量. (2023). 中国社会科学网. 引自 [https://cssn.cn/shx/shx\\_gcz/202308/t20230816\\_5679182.shtml](https://cssn.cn/shx/shx_gcz/202308/t20230816_5679182.shtml)

[3] 不温不火多年终于起风，心理健康赛道现在有哪些玩家 | 行业观察. (2022). 36 氪. 引自 <https://36kr.com/p/1567866592219012>

[4] 抑郁症等精神疾病防治需求庞大，业内探索 AI 辅助诊断治疗. (2023). 第一财经. 引自 <https://www.yicai.com/news/101911881.html>

## 1.3

## 社交媒体在带来机会的同时， 也不断挑战着传统心理咨询的咨询设置和伦理

社交媒体的蓬勃发展为心理咨询领域注入了新的元素和机会，心理咨询师和来访者都收益颇丰。

对咨询师而言，通过社交媒体分享知识和经验可以建立专业形象，提高知名度，吸引潜在来访者。其次，咨询师可以通过发布文章、视频、或直播等形式传递心理知识，帮助来访者更好地了解自身问题、寻找资源，预防心理健康问题的发生，这有助于推动社会对心理健康的关注和认知。

对于来访者而言，社交媒体为其提供了更广泛的选择空间。他们可以通过浏览咨询师的社交媒体内容，了解咨询师的专业背景、服务理念等，从而更好地选择适合自己需求的咨询师。

但是在上述机会与益处之外，社交媒体打破了传统咨询室的空间，相应的在咨询设置、和相关伦理议题上都提出更多需要讨论的、新的挑战。

### 咨询师



#### 职业形象管理挑战

不当的言行、争议性观点或与咨询专业不符的行为可能会对咨询师的声誉造成负面影响。



#### 来访者的评价与曝光

无论这些是对于发生事实客观中立的描述、还是感受倾向的描述、是真实的还是未发生的，咨询师都需要拥有在咨询框架下与此工作、或是应对相应挑战的能力。



#### 隐私保护及自我暴露

咨询师在社交媒体上分享个人或职业生活时需要仔细考虑隐私。过度透露个人信息或生活可能会导致潜在的安全风险，过多的自我暴露也会使来访者将更多的素材和“杂质”带进咨询中，影响咨询进展。

### 来访者



#### 信息真实性和可信度

社交媒体上的宣传信息可能难以判断真实性，来访者可能因此面临选择困难。虚构或夸大的宣传内容可能让来访者在选择咨询师时感到困惑，从而降低了他们对咨询服务的信任度。



#### 过度曝露和隐私担忧

咨询师在社交媒体上对于自己工作的描述、即便是对于隐匿可识别信息个案的分享，都可能使得来访者对于自己信息有可能被谈论或看到感到担忧。



#### 社交比较和焦虑

来访者在社交平台上可能会看到多位咨询师的宣传，这可能导致社交比较和焦虑感。来访者可能感到难以选择合适的咨询师，也可能因为比较而产生不必要的自我负担。

## 1.4

AI 等技术取得重大突破，  
数字心理健康服务前景广阔，从业者路径扩大什么是  
数字心理健康服务？

数字心理健康服务是基于数字平台、智能穿戴等工具，为消费者提供预防或治疗精神心理障碍的服务，如移动应用和在线平台、智能对话和聊天机器人（AI）、虚拟现实（VR）疗法、生物反馈和监测等。

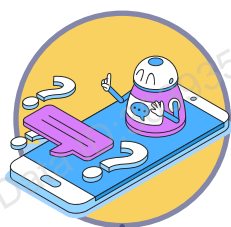
近年来，心理健康领域积极探索与 AI、VR、大数据等新一代信息技术的融合，以进一步增强心理医疗服务的供给能力。

2022 年 12 月，美国人工智能研究实验室 OpenAI 上线人工智能聊天机器人程序 ChatGPT，引爆互联网。2024 年，苹果公司开发的 Vision Pro 头显上市，突破性的技术也吸引了消费者和 VR（Virtual Reality，虚拟现实）行业的尝试与测评。

随着阿里巴巴、百度、字节跳动、谷歌等国内外互联网巨头以及众多创业公司的入局和探索，通用人工智能产品所产出的 AIGC（AI-Generated Content，人工智能生成内容）为数字心理健康服务的创新打开了新局面。而 VR 市场的进一步发展和竞争，也为基于 VR 等硬件设施的数字心理健康服务提供了更多的想象空间。

随着技术的不断进步，AI 等技术在心理健康服务中将得到更多实践，同时会广泛应用在教育、社会工作、企业健康管理、研究机构与临床实践等领域，心理健康行业从业者的未来也不再拘泥于精神科医生、心理治疗师、心理咨询师、社工等传统岗位，其从业路径将极度地扩大。当然，我们也要看到 AI 在心理健康服务中的技术实现、伦理风险、社会责任等维度的挑战，抱有乐观而谨慎的期待。

## 基于 AI 和 VR 等技术的心理咨询应用场景



## 情绪陪伴和支持

智能聊天机器人、虚拟情感陪伴、个性化日志分析 ...



## 数字疗法和干预

VR 现实暴露疗法、VR 情绪体验游戏 / 冥想 / 放松练习、面部情绪识别产品 ...



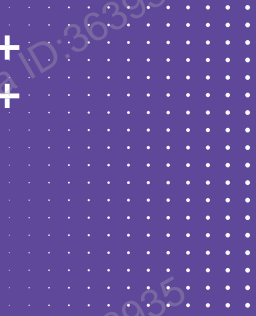
## 辅助诊疗和康复

虚拟现实治疗室、AI 辅助诊断、远程监测与康复 ...



## 咨询师技能学习

生成式对话练习、咨询场景模拟与培训、来访语音和情感分析 ...



# Part 2

---

## 心理评估用户主诉、心理咨询来访者画像及行为特征

---

本章对简单心理 2022-2023 年的心理评估用户、心理咨询来访者进行了匿名随机抽样调查，呈现其主诉问题、画像特征和行为特征。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/575243004323011131>