

# 2021

## 心理健康行业年度报告



PSYCHOLOGICAL INDUSTRY ANNUAL REPORT  
2021.01 — 2022.01

# 前言

2020年至2021年间，由于新冠疫情的影响，心理健康问题再次受到全民高度重视。国家卫健委多次发布心理疏导相关的工作方案，支持社会心理服务机构等参与到心理服务工作中。

此外，国家近年来还多次出台相关政策，不断完善心理健康服务体系。

2020年8月，国家卫生健康委办公厅发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》，明确指出要建立健全包括精神科医师、心理治疗师、心理咨询师、社工等在内的专业化心理危机干预队伍。

2021年3月，国家卫健委设立国家心理健康和精神卫生防治中心，主要职责为开展心理健康和精神卫生防治理论、政策、标准、规划研究，为国家制定相关的法律法规、政策规划和行业规范等提供技术支持。

2021年8月15日，广东省把“心理治疗”纳入医保基金支付，这是广东自建立基本医疗保险制度以来的第一次。而此前，北京与深圳已出台将心理咨询/心理治疗纳入医保的试点政策。可以预见，中国心理咨询/治疗纳入医保的序幕正缓缓拉开，间接推动国内心理治疗/咨询行业的进一步发展。

这一系列举措，把心理健康的重要性提到了空前的高度。

同时，心理健康行业上下游市场逐渐扩张。一方面是心理咨询机构数量的提升。2020年1月至2021年8月，新增心理咨询企业就达到了5.87万家。另一方面是需要心理健康服务人数的增加，据2018年《中国城镇居民心理健康白皮书》，中国心理健康的人群仅占10.3%，处于心理亚健康及存在不同程度心理问题的人群分别占比76.3%、16.1%。

而与之对应的，却是心理健康服务人才专业度的参差不齐，行业规范的缺失，以及大众对于心理咨询等服务认知的混乱。整个行业的市场化、有序化进程，经历着艰难的蜕变。

2021年，大众的心理状态发生了怎样的变化？国内外心理健康行业现状如何？心理咨询师的工作状态及生存状况是否比之前好一些？中国的心理咨询行业将迎来怎样的发展趋势？

这些与每个用户、来访者、心理咨询师乃至整个行业都息息相关。

带着这样的使命，壹心理运用问卷调查、平台数据分析的方法，历时数百天，打造《2021心理健康行业年度报告》，旨在描绘行业现状，共享前沿观点，推动心理行业的健康发展。

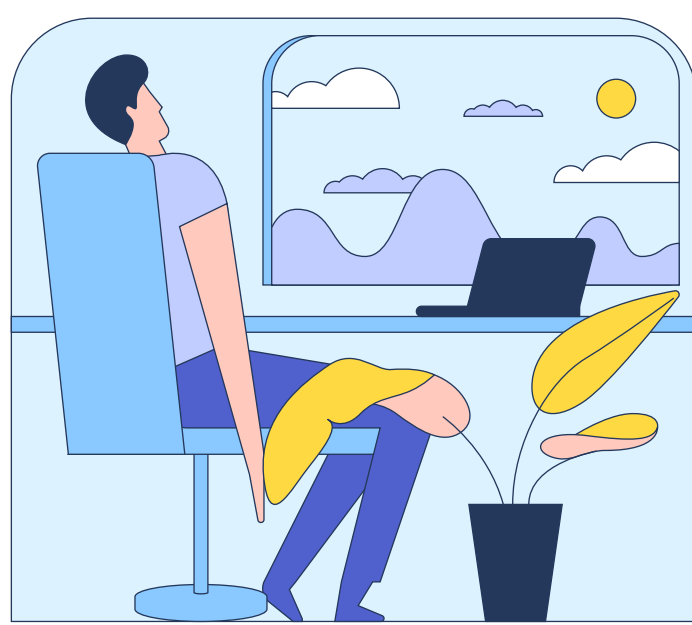
# 内容概要

01



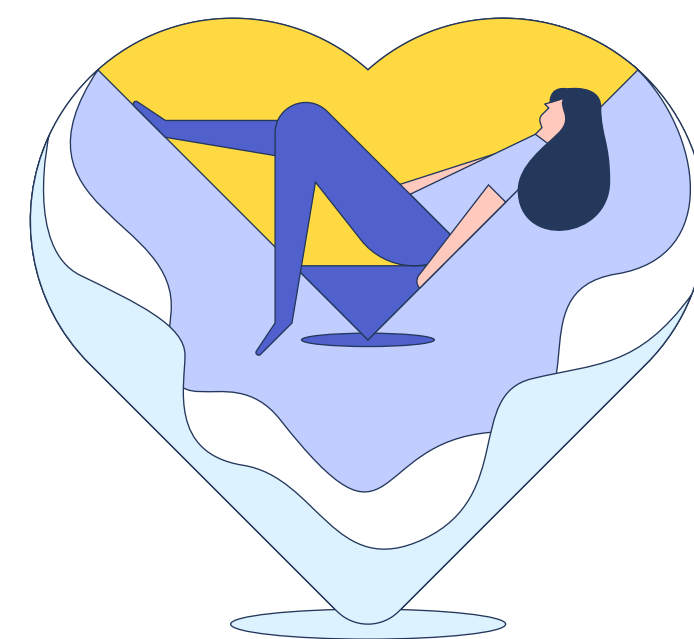
**国内外心理健康行业  
发展现状**

02-1



**国民心理健康状况调查**  
疫情期间，国民心理健康状况调查

02-2



**国民心理健康状况调查**  
未婚女性的压力与恋爱困扰

02-3



**国民心理健康状况调查**  
25岁以下年轻人的心理健康

03



**中国大陆  
心理咨询师画像**

04



**中国大陆  
来访者画像**



CHAPTER 01

2021心理健康行业年度报告

# 国内外心理健康行业现状



注：本部分由壹心理联合钛媒体共同出品。

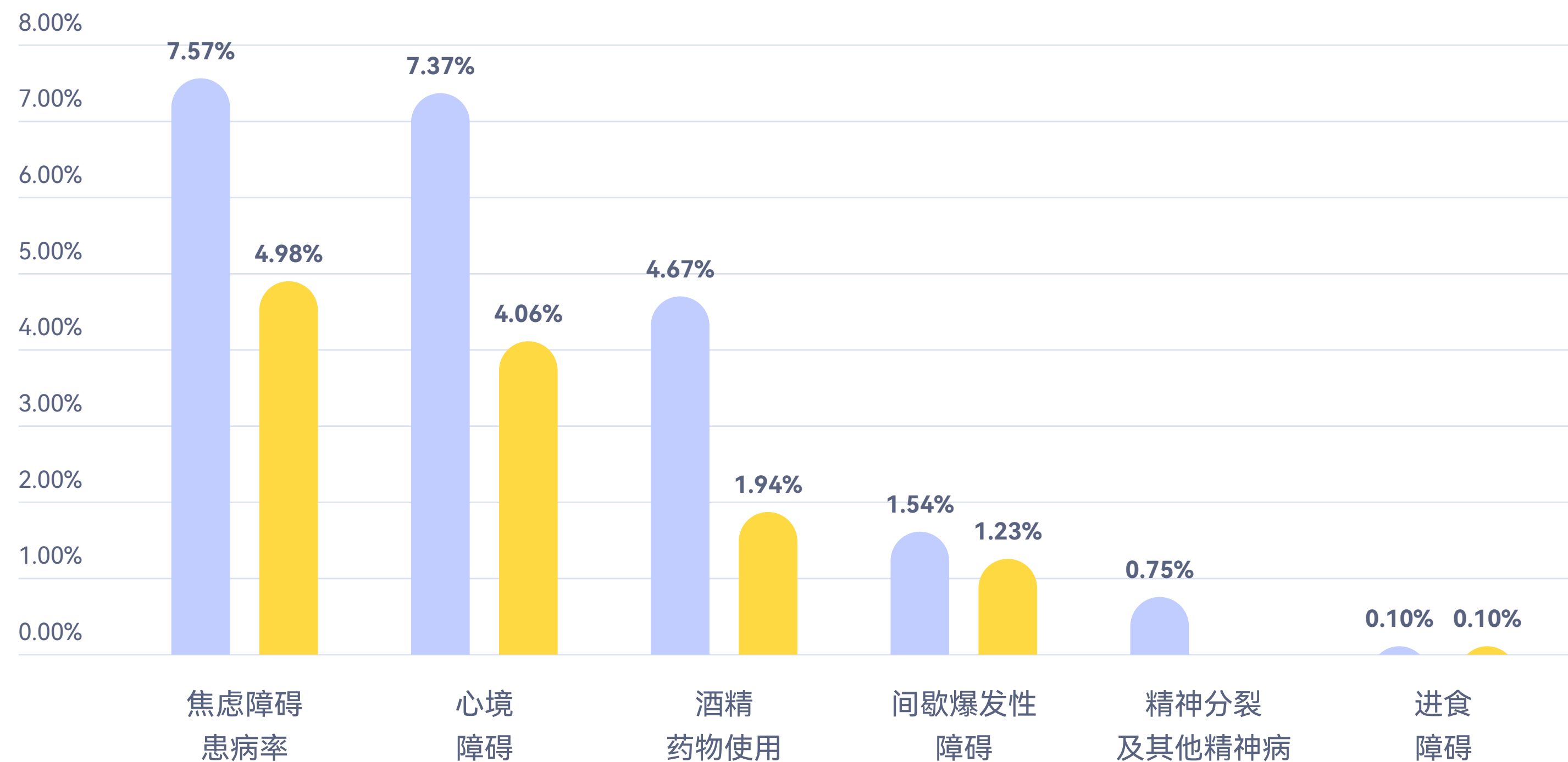
## 国内焦虑、抑郁障碍高发 COVID-19使得全球抑郁焦虑患者急剧增加

据调查，显示精神障碍终生患病率为16.57%，12月患病率为9.32%。其中焦虑障碍患病率最高，终生患病率为7.57%，12月患病率为4.98%。心境障碍其次，终生患病率为7.37%，12月患病率为4.06%。[1]

新型冠状病毒肺炎(COVID-19)大流行，2020年全球范围内的抑郁症和焦虑障碍病例分别增加了28%和26%。女性所受影响比男性大，年轻人受影响比老年人大。[2]

### 中国精神障碍患病率

● 终生患病率 ● 12月患病率



26%

焦虑障碍

28%

抑郁症

注：终生患病率=（目前患病人数+目前痊愈曾经患病人数）/目标人群总数；12月患病率=在12个月内患病的人数/目标人群总数

参考文献：[1]《柳叶刀·精神病学》2019年2月发布“中国精神障碍患病率:流行病学现况研究”(Prevalence of mental disorders in China: a cross-sectional epidemiological study)

[2]2021年10月8日《柳叶刀》Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic.

## 国家政策：具体政策频出，推动心理健康行业发展

2020年至2021年间，由于新冠疫情的影响，心理健康问题再次受到全民高度重视。国家卫健委多次发布心理疏导相关的工作方案，支持社会心理服务机构等参与到心理服务工作中。此外，国家近年来还多次出台相关政策，不断完善心理健康服务体系。

### 2020

#### AUGUST 8月

国家卫生健康委办公厅发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》明确指出要建立健全包括精神科医师、心理治疗师、心理咨询师、社工等在内的专业化心理危机干预队伍。

### 2021

#### MARCH 3月

国家卫健委设立国家心理健康和精神卫生防治中心，主要职责为开展心理健康和精神卫生防治理论、政策、标准、规划研究，为国家制定相关的法律法规、政策规划和行业规范等提供技术支持。

### 2021

#### JULY 7月

国家教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》着力提升学生心理健康素养，要求从源头提升学生心理健康，做好日常心理筛查和预警，加强心理咨询服务，提高危机干预能力，配备心理健康支持队伍和相关场地设备。

### 2021

#### AUGUST 8月15日

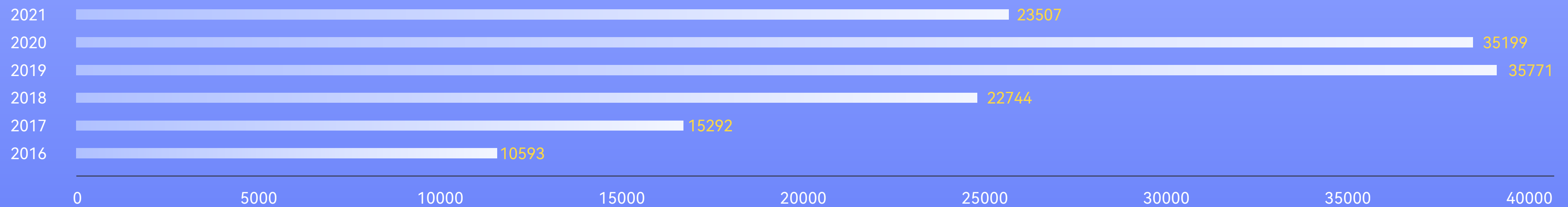
广东省把“心理治疗”纳入医保基金支付，是广东自建立基本医疗保险制度以来的第一次。可预见，中国心理咨询/治疗纳入医保的序幕正缓缓拉开，间接推动国内心理治疗/咨询行业的进一步发展。

## 商业机构：数量逐年增加，投融资机构持续注入资金支持心理企业发展

从心理咨询企业新增数量看，从2016至2019年，每年新增心理咨询企业逐年增长，2021年1-8月，新增心理咨询企业就达到了2.36万家。从行业投融资情况看，从2017年起获得投资的心理企业在增加，投资公司注入的资金量也大幅提升。

### 2016-2021年8月中国心理咨询相关企业注册量统计

注册量：家



### 2017-2021年心理行业融资企业（以下以品牌名称代替企业全称）

2017

从心开始(百万级人民币)

2018

心悦在线  
比优心理  
泊恩医疗  
看见心理 (武志红)

2019

壹心理 (千万级人民币)  
加菲科技  
愈见 (千万级人民币)  
张德芬空间 (千万级人民币)  
健心家园

2020

镜象科技  
心邻医疗  
六合心理  
朋橙心理 (百万人民币)  
阿尔法心理 (百万人民币)  
明德心理  
慈树健康

2021

KnowYourself (千万级美元)  
好心情 (1亿人民币)  
简单心理 (2亿人民币)  
壹点灵 (2亿人民币)  
西湖心辰 (近千万美元)

## 行业领先者：壹心理，中国数字心理健康服务平台领先者

心理行业致力于服务需要心理学专业帮助用户，解决各类人群的困扰和问题，同时，在国内心理行业发展进程中，也出现了一些在心理健康服务方面做的较好的平台和机构，如下以壹心理为例。



### 大众人群

#### 大众体验服务

趣味测评、心理轻课、训练营、问答社区、冥想，以及图书出版，通过“内容+工具+社群”多形态推动心理普及，让大众了解心理学，并对心理学建立亲和感。



### 亚健康人群

#### 心理健康服务

专业测评、在线倾诉、心理咨询，提供专业化、个性化的数字心理健康服务，有效解决用户问题，让大众建立对心理服务的信任感。



### 专业需求人员

#### 心理职业培训

自有心理咨询成长课程，培养实战心理咨询师。

#### 校园/企业心理服务

为学校师生、企业员工管理者提供心理健康管理系统解决方案，为学校、企业心理建设工作全面高效赋能。

**2000+**

位优质  
专栏作者/主播

**5万**

优质科普内容

**3万+**

星级答主

**1.2万**

音视频节目

**3万+**

用户成长故事

**200+**

专业测评

**100万**

免费互助问题

**1000+**

优质咨询师

**40万+**

次心理咨询



## 国外心理健康行业典型服务模式

国内心理健康行业仍在初期探索适合国内的心理服务模式，这里梳理海外心理行业典型服务模式，为国内心理健康行业发展提供参考。

代表疗法或模式	代表机构	代表产品	特点
数字化疗法	Pear Therapeutics	reSET™以认知行为疗法（CBT）为理论基础，由患者端、临床端和支持系统组成。reSET™以治疗课程为核心，帮助患者培养戒断物品成瘾（包括酒精、大麻、可卡因和兴奋剂）的技能。 Somryst™的慢性失眠PDT，全球首款独立使用的数字疗法。Somryst™基于认知行为疗法-CBT-I原理开发，以9周为周期，通过准备学习、睡眠窗口、行为干预、想法干预、睡眠教育、复发预防等6大核心课程，帮助22岁及以上的慢性失眠患者改善失眠症状。	获美国FDA认证 设计和测试与传统处方药非常类似，区别是：患者不是吞下药丸或注射，而是使用软件进行治疗。
正念冥想	Calm	Calm App	面向心理健康人群，提供包括音乐节目、类似于播客的谈话类节目、儿童和青少年节目、情绪检查和日志记录、冥想程序和帮助用户入睡的故事等。
精神科、心理咨询整合治疗	LifeStance	370家线下门诊，提供线上、线下咨询服务；精神科医师和心理咨询师，双方可以分享病历，实施联合治疗。	
线上咨询，文字为主	Talkspace	面向用户的周付费产品：第一种为每周65美元可以不限发送文字、音频信息给咨询师。第二种为每周79美元，在不限文字、音频信息的基础，增加1次视频咨询。第三种为每周99美元，在不限文字、音频信息的基础，增加4次视频咨询。精神科医生的咨询服务为1次125-200美元。	以文字形式改造心理服务产品、大幅降低客单价来吸引用户。美国心理咨询APP排名第一的产品。
心理健康护理	Real Collaborative	将用户面临的生活/心理问题“方案化”，提供标准化产品，如自助工具、音视频课程、主题讲座等。主推方案包括认识自己、情绪焦虑、升级亲密关系、寻找工作意义、了解抑郁等。	会员式收费模式
改善慢性疼痛的远程医疗	Lucid Lane	个人治疗：与专业心理顾问1x1 进行文字、语音、视频治疗。 支持小组：由专业心理顾问主持的一小时支持小组，可以听到他人声音、分享和处理想法和情绪、自我反省等。 健康评估：持续的健康评估，以测量和监测用户心理健康、生活质量等。	结合药物，提供心理健康服务，减少疼痛

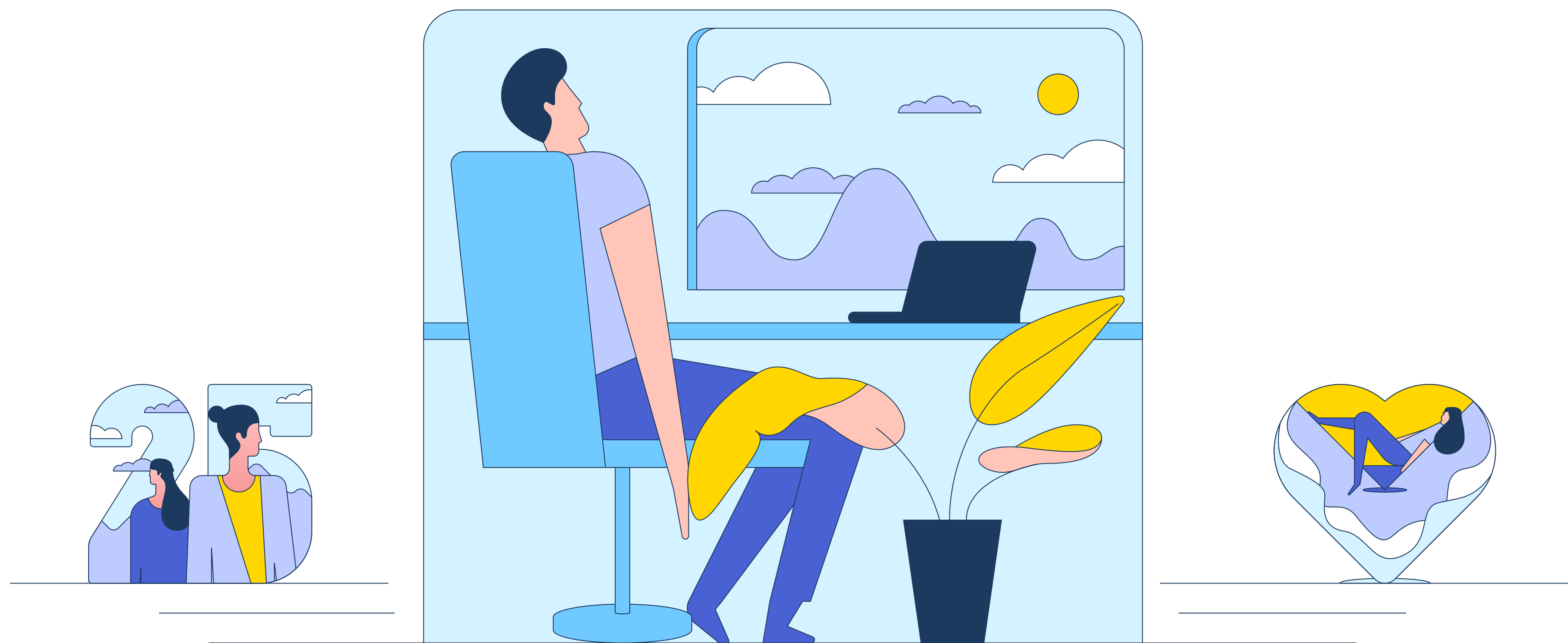


CHAPTER 02

2021心理健康行业年度报告

# 国民心理健康状况调查

疫情期间，国民心理健康状况变化



## 疫情期间，国民心理健康状况

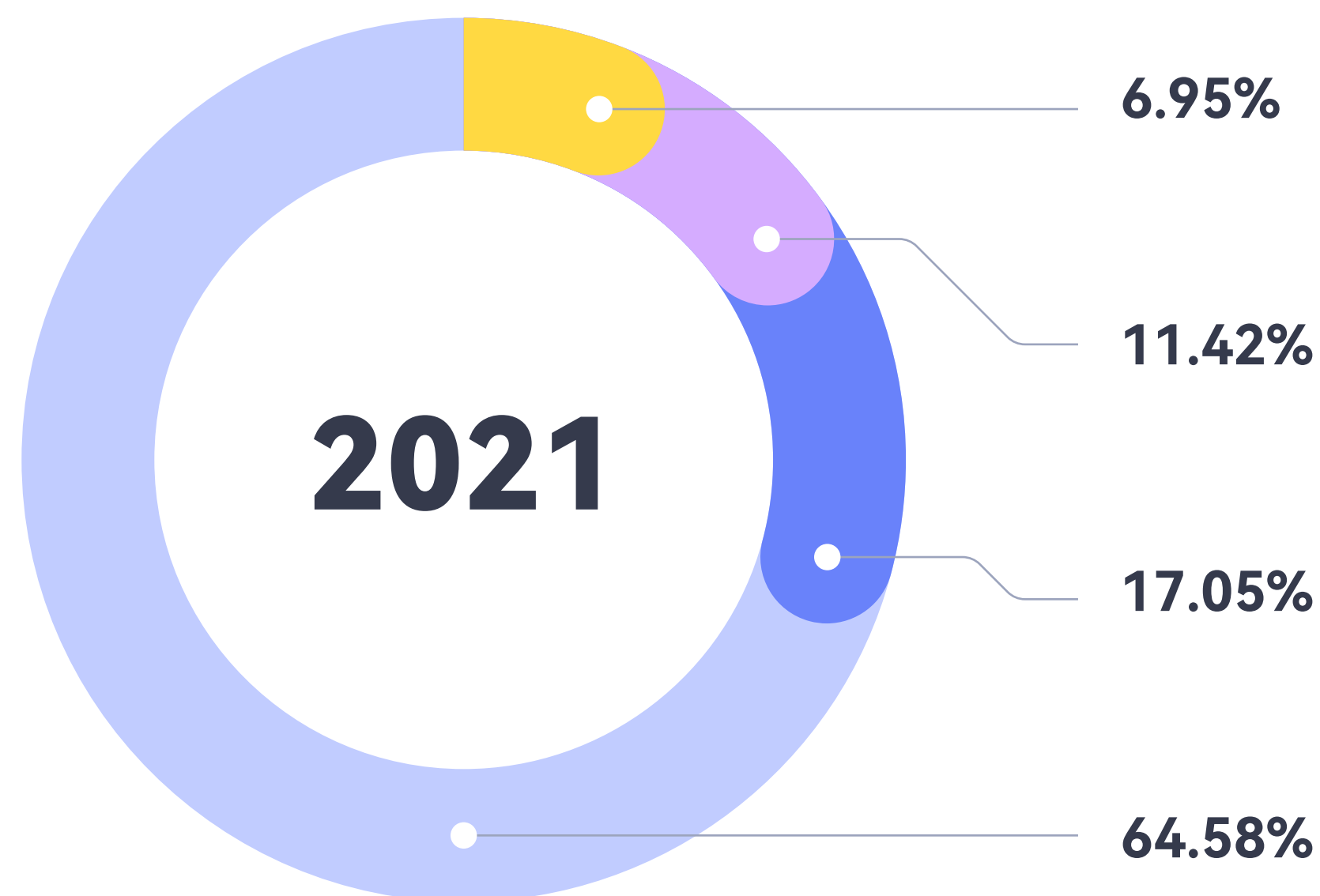
2019年底至2020年初，新冠疫情引发了一场全球性的“公共心理健康危机”，对大众心理产生了重要影响。为此，壹心理在疫情初期和两年后，发起两轮疫情心理健康调研，直观对比呈现大众心理健康的变化。

结果显示，与疫情“共同生活”近2年后，大众整体心理健康水平状态良好人群的比例显著增加，状态堪忧和状态欠佳的群体从去年的25.37%显著下降至今年的18.37%。

大部分人已经逐渐调整心态，从疫情的恐慌中走出来，开始良好地应对日常生活。

### 疫情之下总体心理健康状态分布占比

● 状态堪忧 ● 状态欠佳 ● 状态一般 ● 状态良好



### 疫情初期总体心理健康状态分布占比

● 状态堪忧 ● 状态欠佳 ● 状态一般 ● 状态良好



## 大众心理逐渐从愤怒与恐惧的杂糅中解放

2020年初到2021年末，从6个详细维度来看，大众在疫情期间的各项负面情绪反应都有了明显的降低。排名首位的一直是易怒，恐惧和轻信紧随其后。

考虑这种排序及变化的原因：

- 大部分人的易怒针对不负责任的扰乱防疫管控的行为，为可能对群体和国家带来的极大不便与资源付出感到愤怒。
- 恐惧情绪的产生在于病毒突如其来，来源不明、扩散迅速，威胁到自己或亲人的生命。
- 2021年末，轻信成为第二大负面情绪，可能因为病毒传播速度惊人、难以察觉，所以大众对各地资讯和防控措施的关注超越了对病毒本身的恐惧。

### 不同时间段下大众在各维度的平均得分对比



注：满分为4分，得分越高表明情绪越严重。

### 2021年最能调动起人们情绪的排名前五的情境变化

排名	情境	维度
1	— 看到身边有人不按要求做好防护，会觉得这些人不负责任，且应该受到惩罚	易怒
2	▲ 比平时更加积极地分享一些自己认为有用的或是感到触动的疫情相关信息	轻信
3	▲ 看到身边的人怎么做也会跟着采取同样的防疫措施	轻信
4	▲ 看见或听到有人咳嗽、打喷嚏就紧张不已，害怕被病毒感染	恐惧
5	▲ 时时刻刻在注意自己的行为是否会有被感染的风险	恐惧

## 女性比男性情绪相对更加负面，但改变也更加明显

整体来看，比起被访男性，被访女性心理健康水平表现欠佳，且在每一维度上的得分都要高于男性。

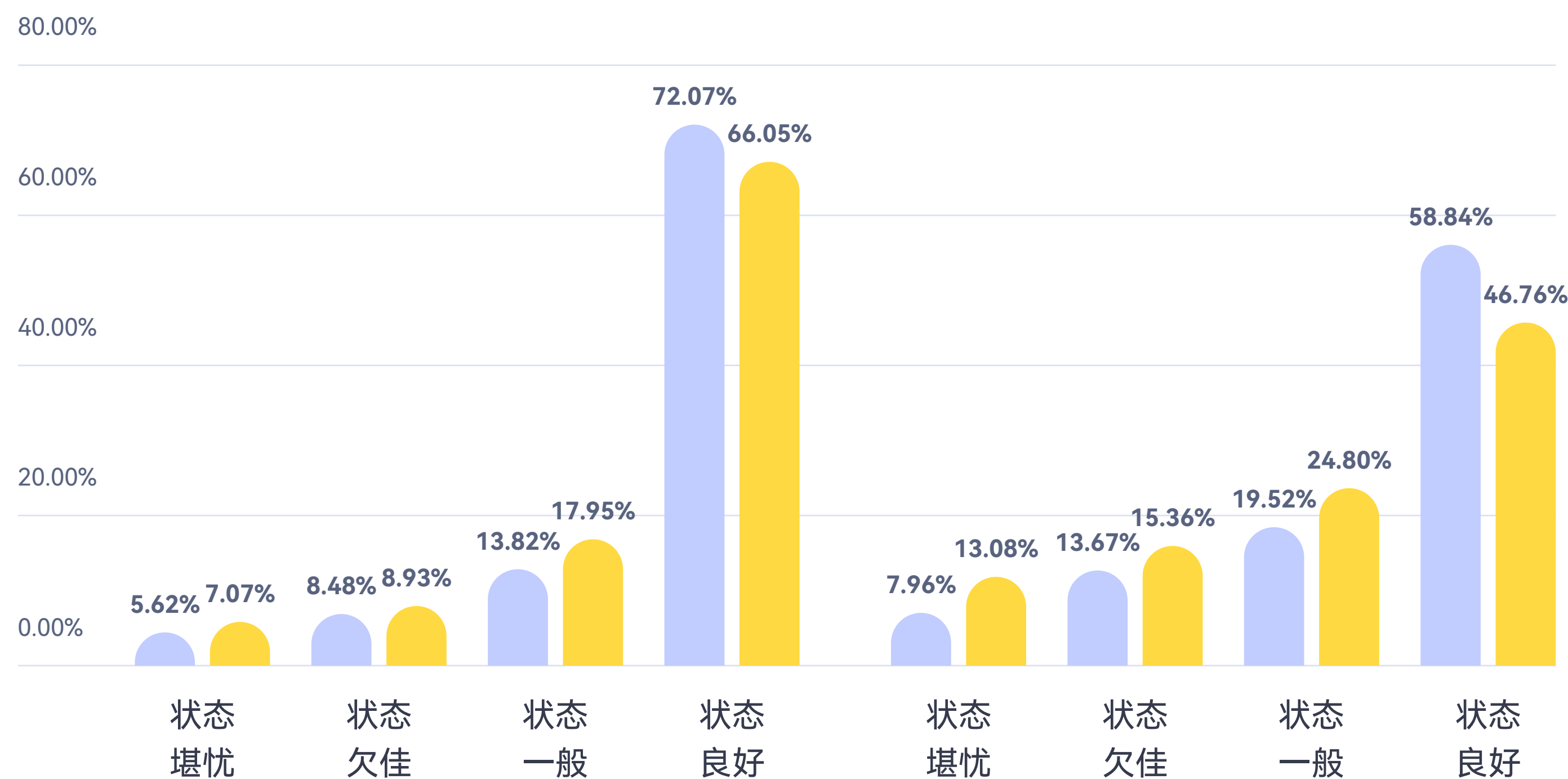
由于女性相比男性，拥有更好的情绪记忆能力与更强的负性情绪易感性，在遇到巨大的公共卫生危机时会表现出更加负性的情绪和心理状态。即使在疫情已经出现2年后，女性仍有超40%的人处于不良状态中。但相对而言，她们的改变也更加显著。

若从详细维度来看：

- 男性和女性群体的怒气值均有明显的降低。男性更加关注疫情防控措施和自我保护；女性仍然对那些“不负责任”的行为而愤怒，但比2020年初程度稍轻，其次才考虑了解资讯、保护自己。
- 男女的抑郁程度均有所提升，不排除疫情带来的居家隔离、工作地点甚至工作机会的变化、面对无法根除的灾害无能为力等不良后果的影响。

### 疫情之下不同性别人群的心理健康状态变化

● 2021年 ● 2020年 | 左：男 | 右：女



### 疫情之下不同性别人群的各项得分变化

不同维度	2021年		2020年	
	男	女	男	女
易怒	1.49	1.71	2.01	2.46
抑郁	1.05	1.51	0.96	1.27
轻信	1.36	1.46	1.44	1.79
恐惧	1.20	1.42	1.51	1.90
疑病	0.93	1.13	1.00	1.23
强迫	0.94	1.09	1.01	1.22
心理健康总分	2.84	2.61	2.68	2.36

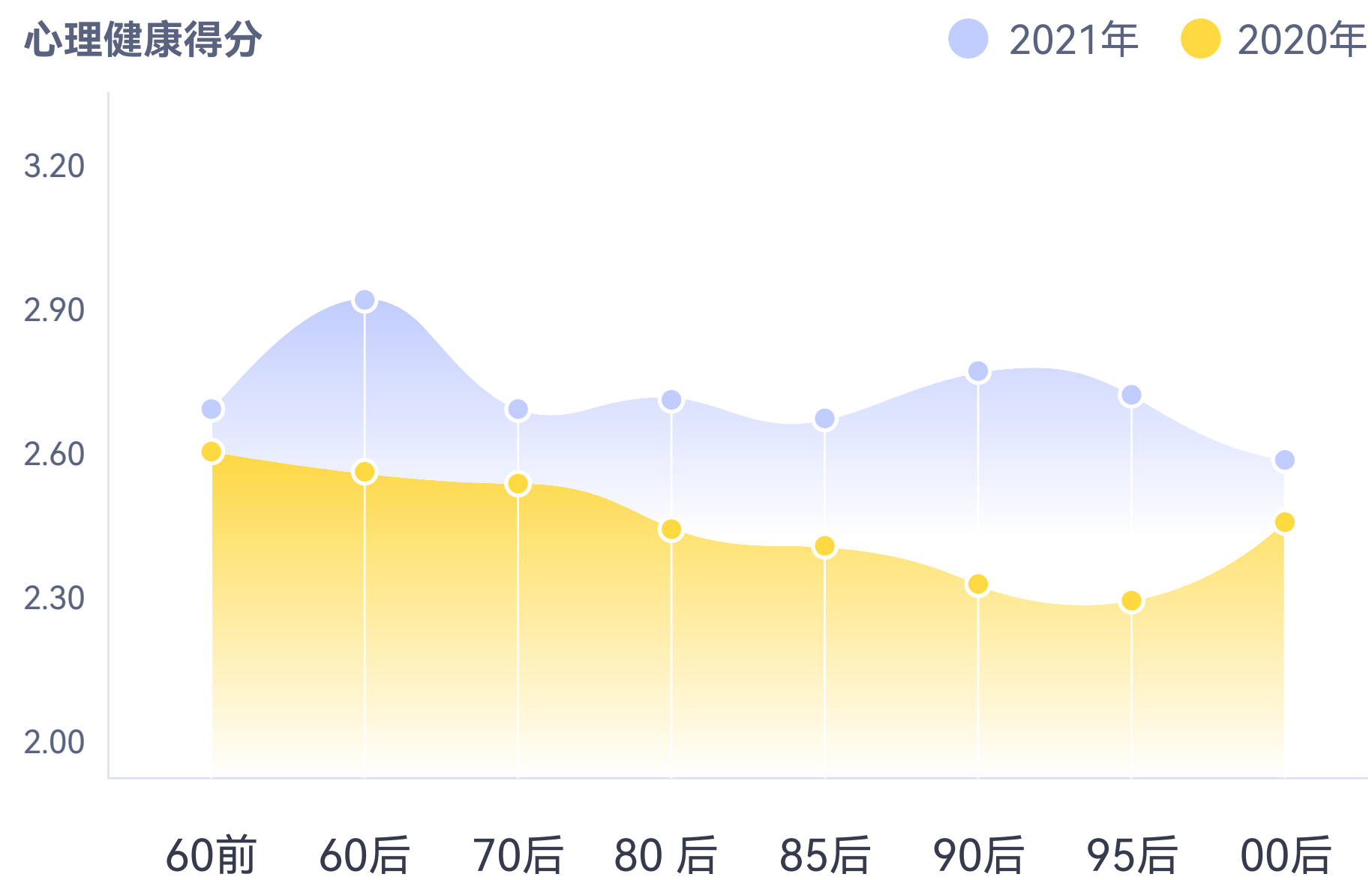
## 疫情进入平稳期，年轻人心理健康状态的提升更为显著

2020年的调研结果显示，年龄越小，心理健康指数越低。其中95后最糟糕，60前最为健康。到2021年，整体心理健康状况有明显的提升。尤其是90后和95后，他们从原先处于各年龄段心理健康状态的“低谷”，跃升成如今相对最为健康的群体。

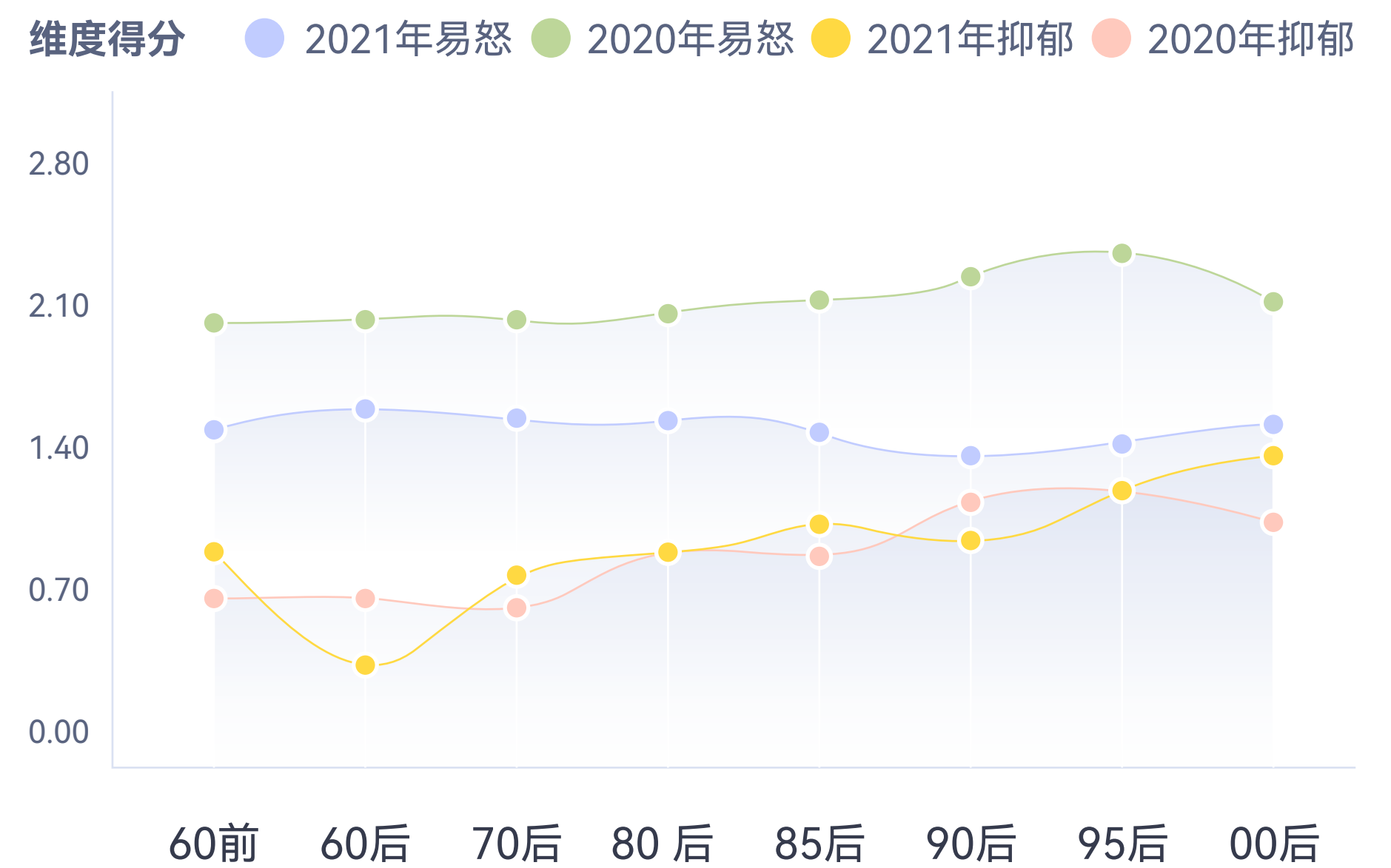
从具体维度分析，尤以易怒情绪的变化最为明显，年轻人从原先的最愤怒，到如今已经变成能基本平稳地对待疫情。

但是相比2020年初，00后在2021年所反映出来的整体抑郁情绪有了一个小小的提升。考虑到抑郁可能还与其他因素相关联，这一点有待后续更为针对性的研究。

### 不同年龄段人群面对疫情的心理状态变化



### 不同年龄段人群在2年内的易怒和抑郁情绪变化对比



注：由于2021年度的调研中60年代前后的参与人数偏少，考虑代表性问题，不纳入分析。

数据来源：壹心理发起的《疫情心理健康量表2021》（N=2504）、壹心理联合人民好医生共同发起的《疫情心理健康量表2020》（N=113684）

## 不是学历越高的人，心理就越健康

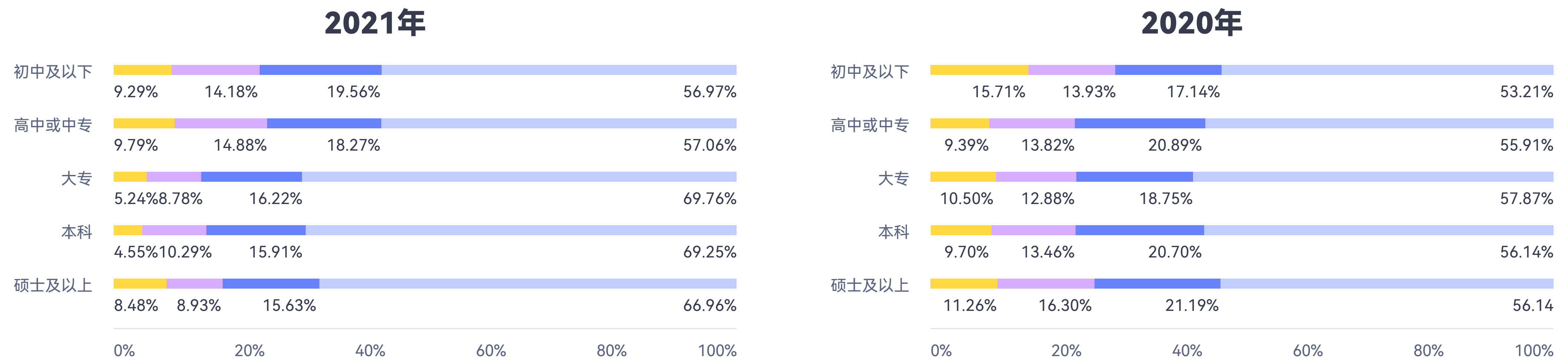
从学历来看，调研结果似乎并没有证明“知识就是力量”这一不变的真理。

2020年的结果中，“状态良好”的人群比例随学历水平呈抛物线分布，大专最高，初中及以下和硕士及以上健康指数最低，最轻信、最多疑、最害怕、也最抑郁。

到2021年，大专学历人群仍然是心理最健康的群体。本科和硕士学历群体的状态虽不如前者，但整体情绪状态有了明显的提升。高中学历及以下的所有人群，“状态良好”的比例在所有群体中偏低，各详细维度的变化均不明显，甚至在疑病、强迫维度上还有略微升高的趋势。

### 疫情之下不同学历人群的心理健康状态占比变化

● 状态堪忧 ● 状态欠佳 ● 状态一般 ● 状态良好



## 疫情期间，恋爱中人群情绪状态相对差，已婚已育人群情绪更平稳

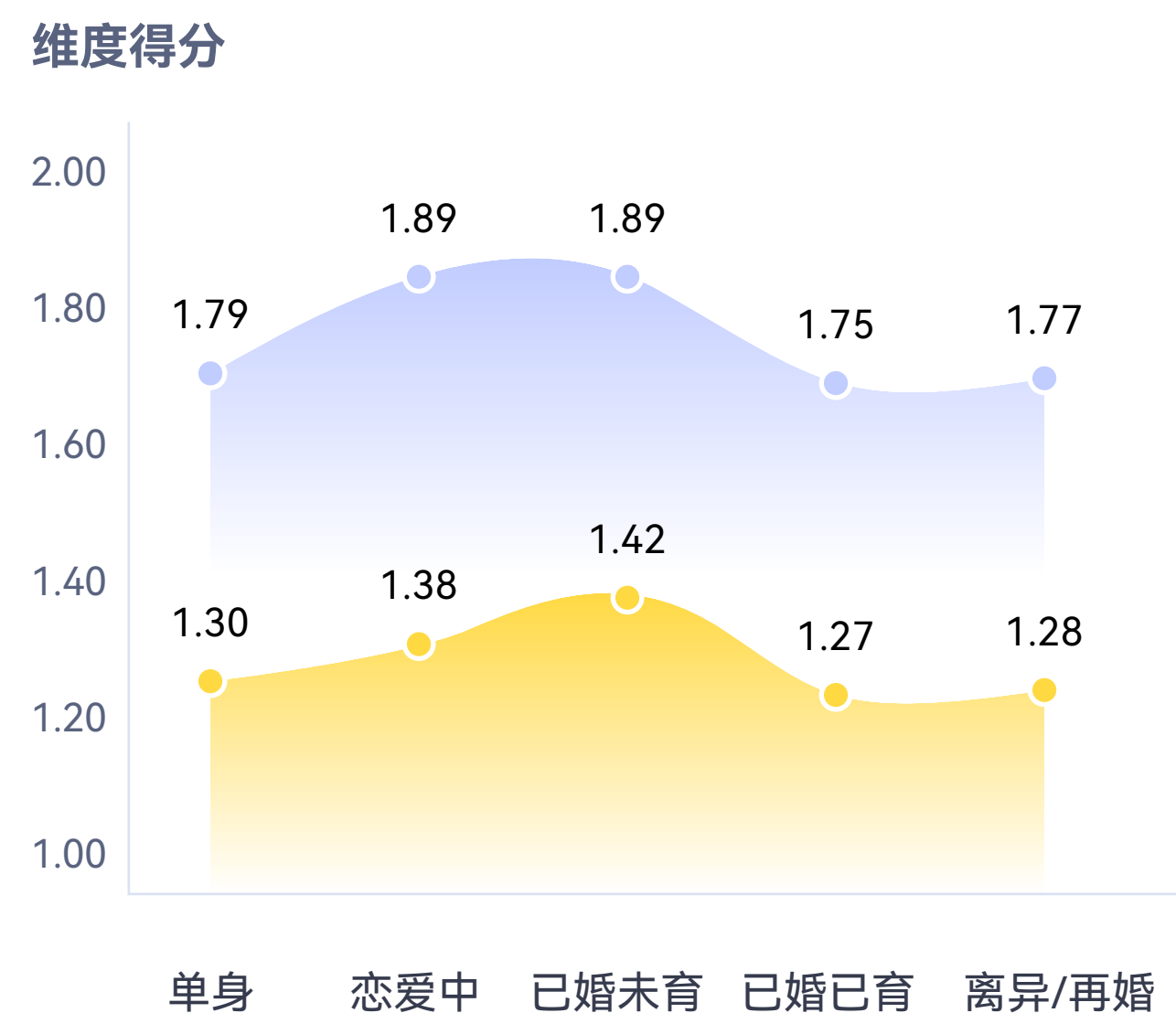
从婚恋状态来看，不管是2020年还是2021年，整体均是恋爱中的人群心理健康状态相对最差、已婚已育人群的心理状态更稳、更佛系。

拆分各维度对比分析，发现：

- 已婚未育人群一直是最为担心害怕的群体，已婚已育人群心态平稳。
- 到2021年，已婚未育群体成为最不易怒的一部分人，甜蜜的相互陪伴可能给了他们一定的心理抚慰。
- 抑郁情绪的整体变化不大，不管何时，抑郁倾向最明显的都是单身人士，最低的是已婚已育人群。

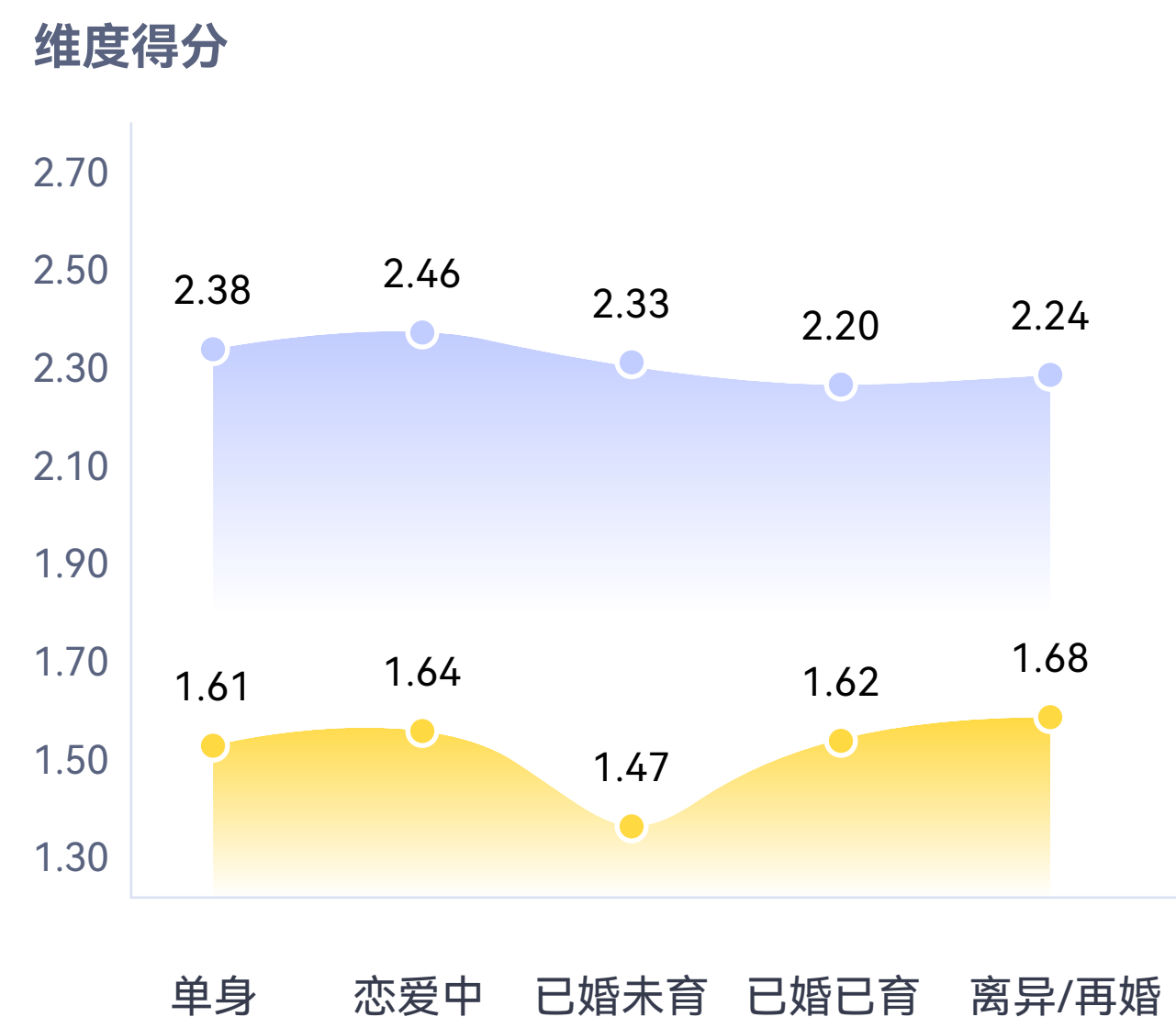
### 疫情之下不同婚恋状态人群的恐惧得分对比

● 2021恐惧 ● 2020恐惧



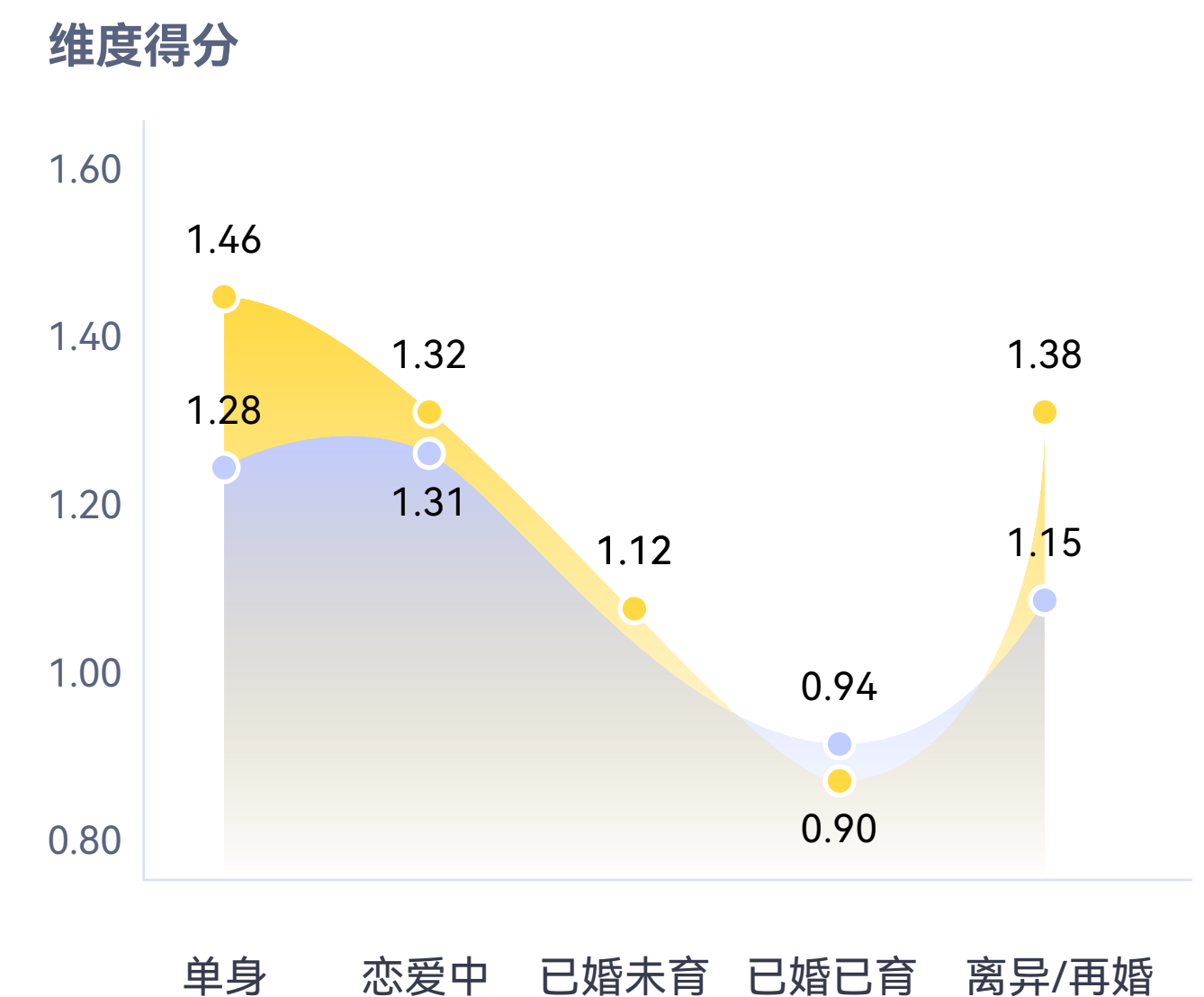
### 疫情之下不同婚恋状态人群的易怒得分对比

● 2021易怒 ● 2020易怒



### 疫情之下不同婚恋状态人群的抑郁得分对比

● 2021抑郁 ● 2020抑郁





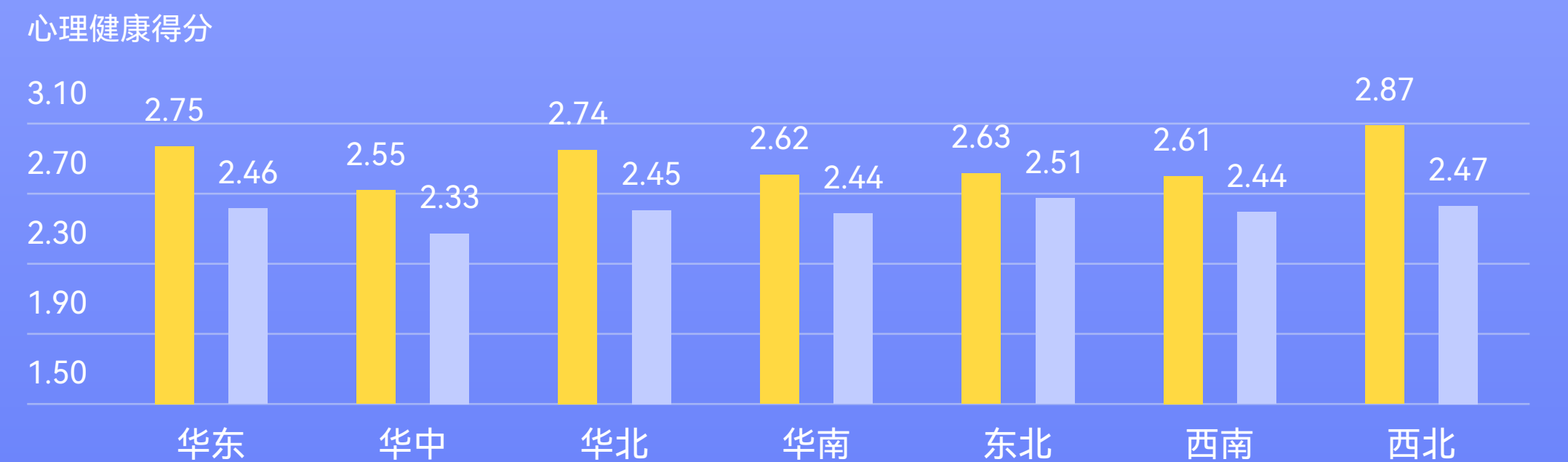
## 疫情期间，不同地区人群的心理健康状况紧跟时事变化

从地区来看，心理状态提高最为显著的是华东、西北地区；变化最不明显的为东北地区。

从各详细维度的情况来看，到2021年末：

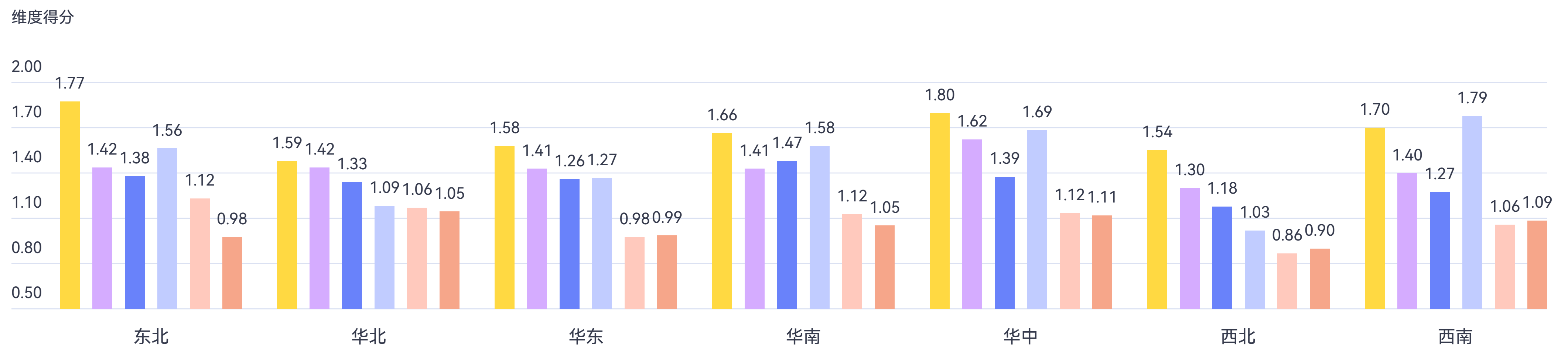
- 华中地区仍然是最为易怒、最易轻信，其次是东北地区；
- 抑郁情绪反而是西南地区表现最为突出，华中地区位列第二，华南第三、东北第四；
- 华南地区反映相对最为恐惧，但与华中地区差异不明显。

### 疫情之下不同地区心理健康状态变化



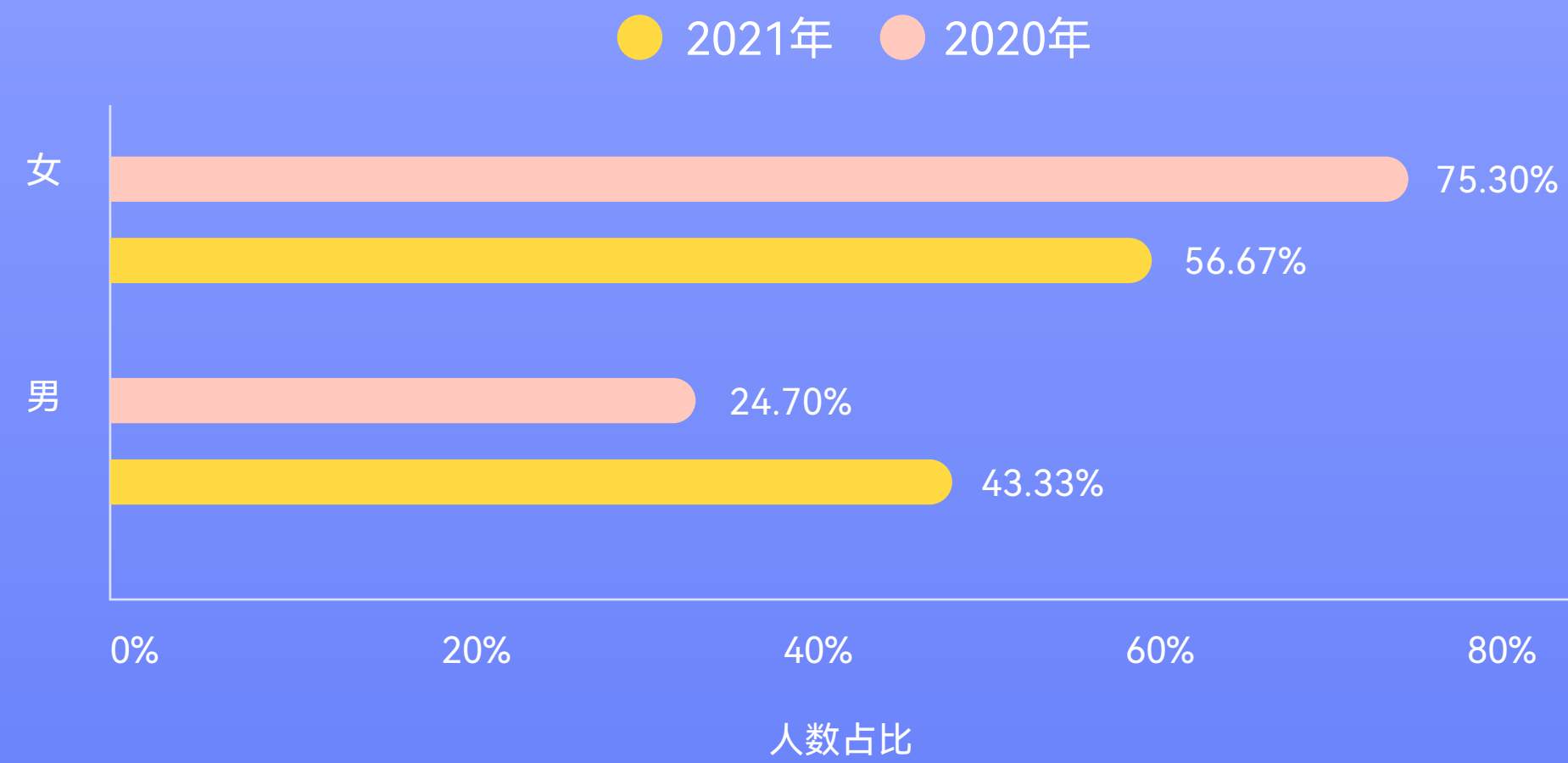
### 2021年各地区不同维度状态对比

● 易怒 ● 轻信 ● 恐惧 ● 抑郁 ● 疑病 ● 强迫

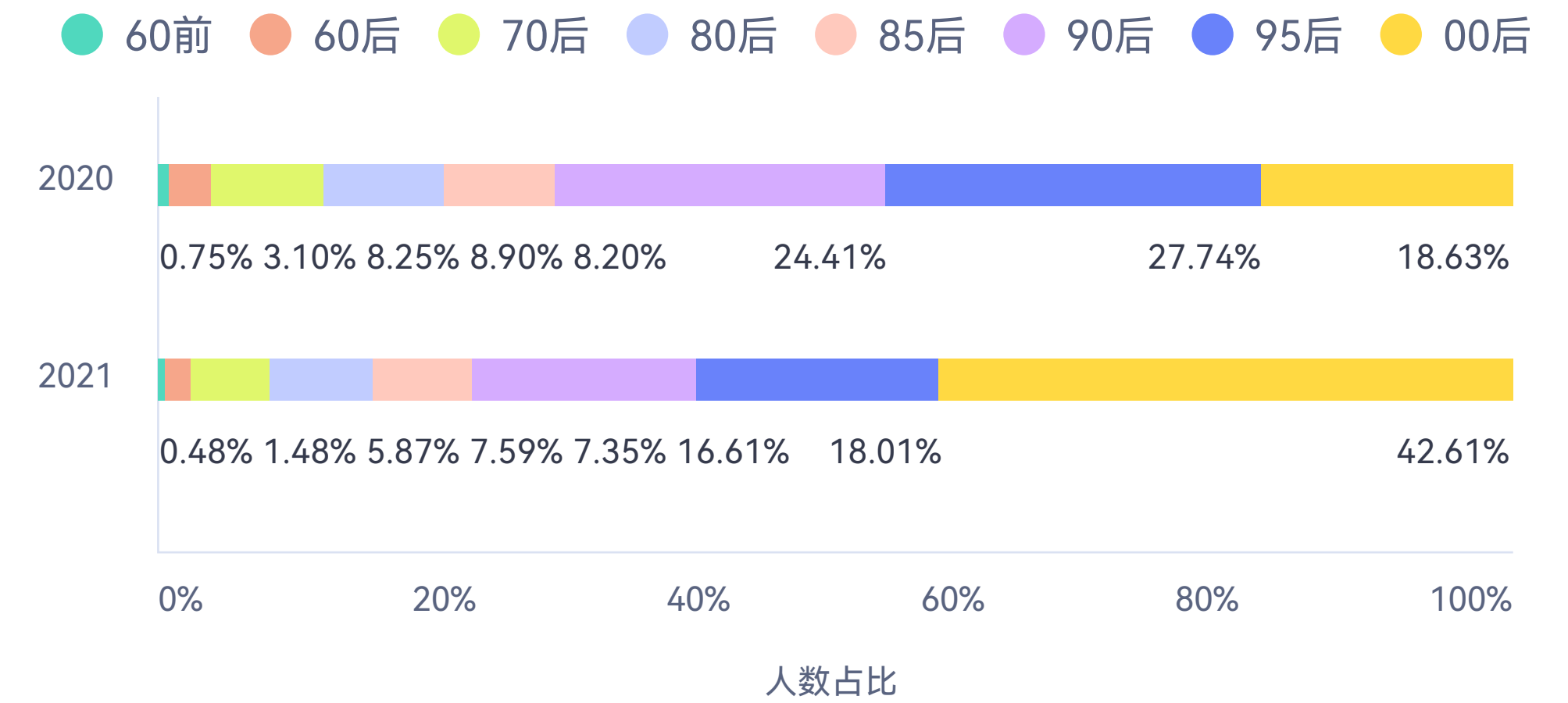


## 疫情期间两次调研样本基本信息

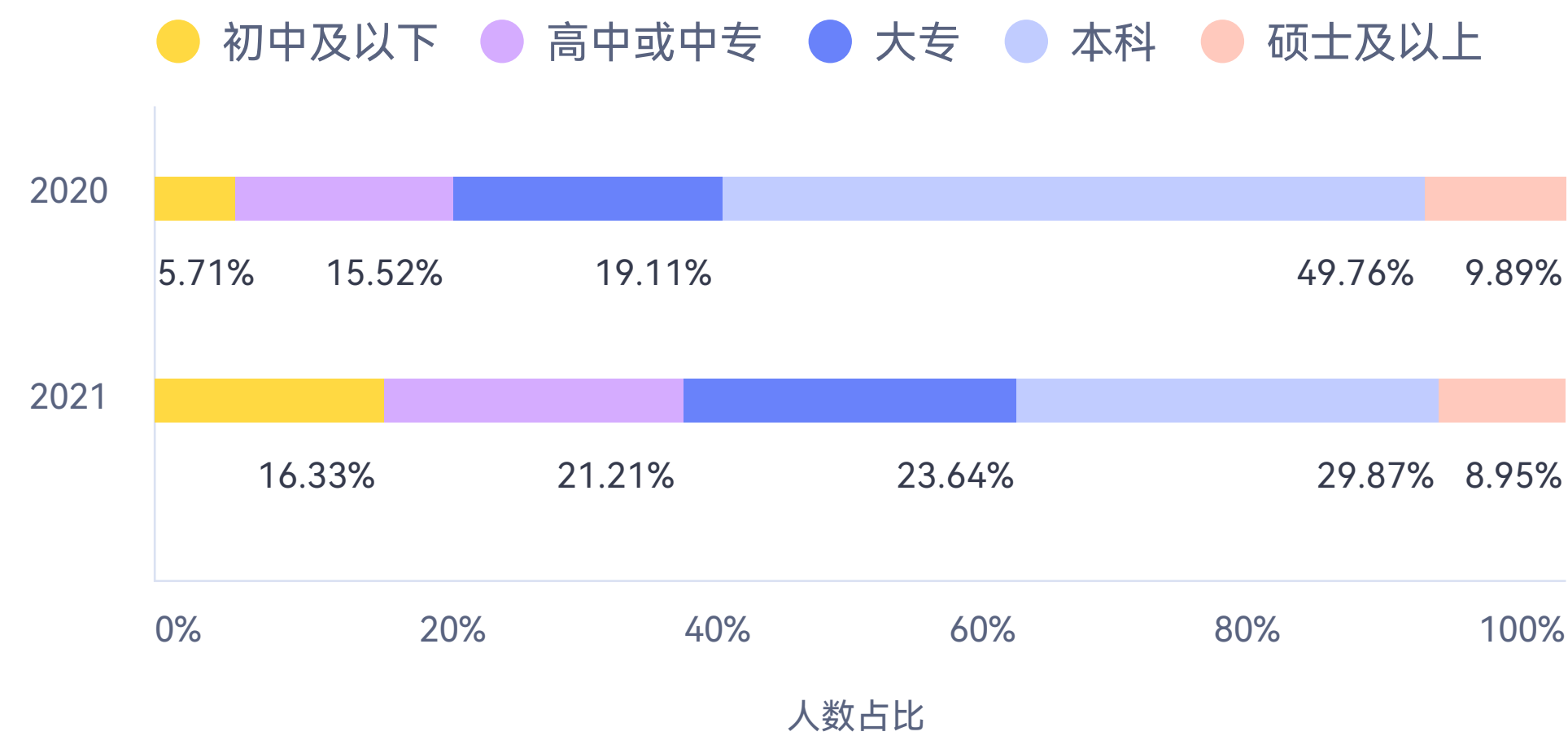
### 疫情之下两次调研群体性别分布对比



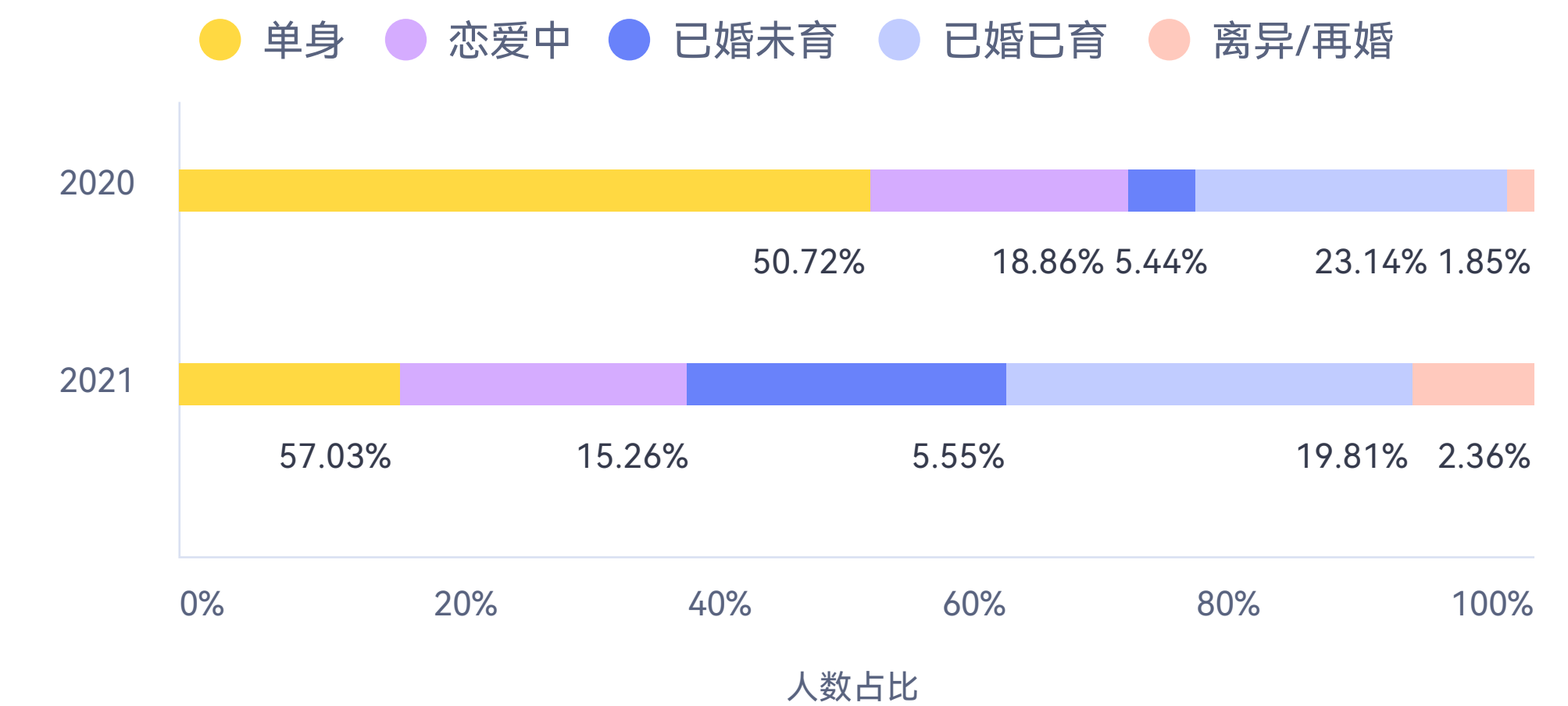
### 疫情之下两次调研群体年龄段分布对比



### 疫情之下两次调研群体学历分布对比



### 疫情之下两次调研群体婚恋状态分布对比



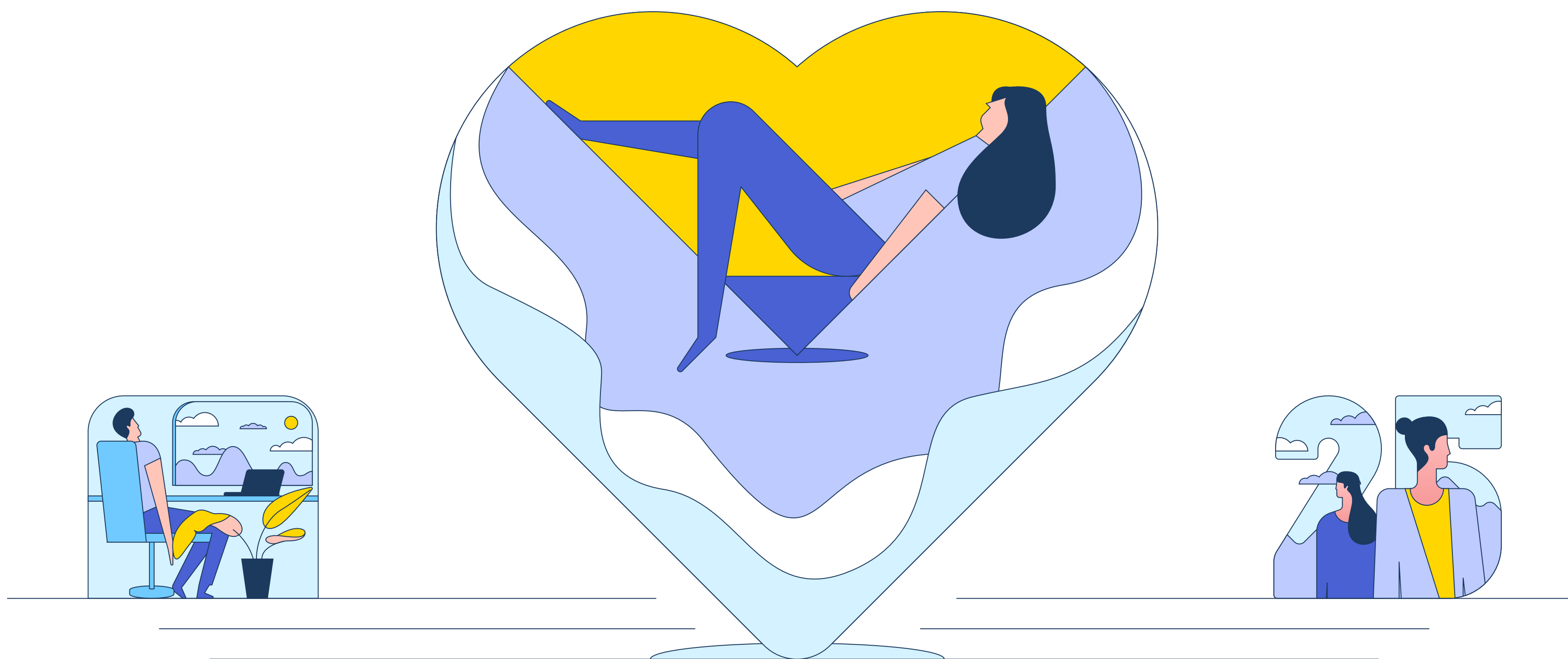


CHAPTER 02

2021心理健康行业年度报告

# 国民心理健康状况调查

未婚女性压力与恋爱困扰



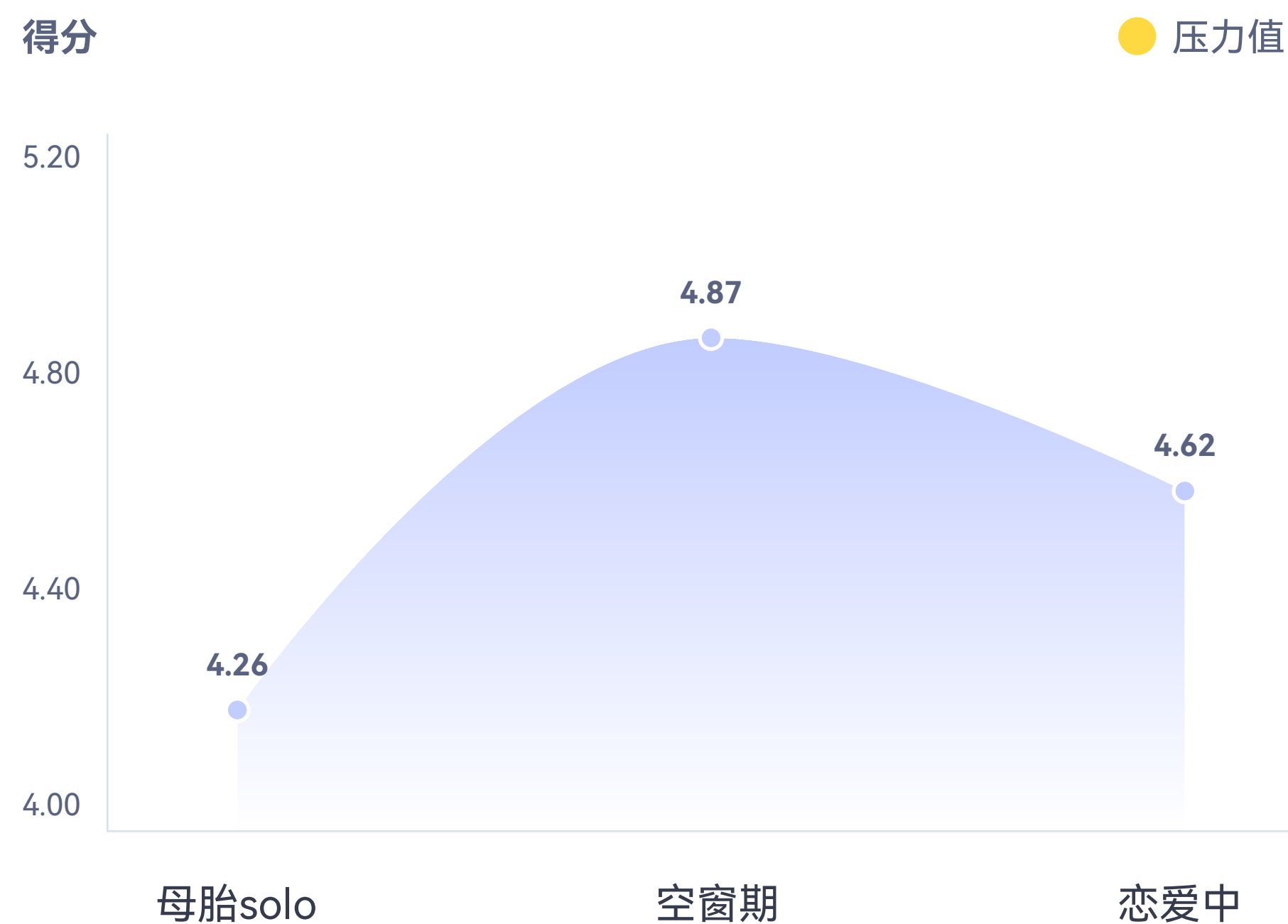
## 未婚女性压力与恋爱困扰

未婚女性是壹心理的主要受众，也是备受社会关注的人群，故本部分围绕现代未婚女性的恋爱压力与幸福感、爱情选择等方面进行了调研与总结。

总体来说，未婚女性反映的压力都相对偏低，而幸福指数相对偏高（均较满分而言）。

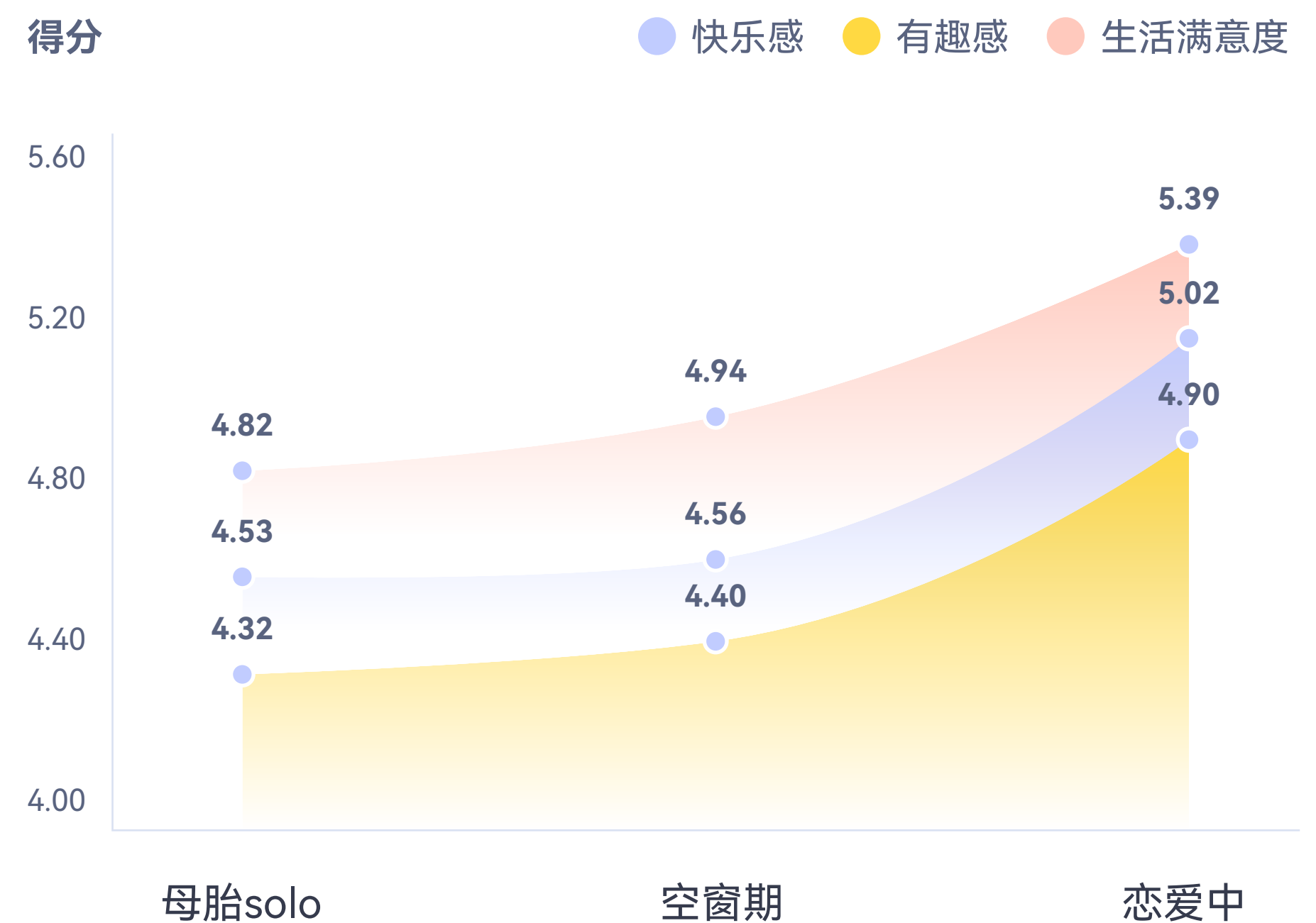
不同情感状态的未婚女性所反映的压力值基本无差异，但恋爱中女性在幸福感方面反映出了比其他未婚女性更美好的体验，她们能够享受最单纯的爱情，最感快乐和有趣，对生活的满意度也最高。

### 不同情感状态的未婚女性的压力值比较



注：压力值满分10分，值越大表明女性自我感知到的生活压力越大。

### 不同情感状态女性的幸福指数比较



注：幸福指数满分7分，得分越高表明女性在对应的感受上更好。

## 未婚女性：结婚生子不是爱情的唯一出路

对于未婚女性来说，爱情是必选项吗？爱情道路的尽头一定是婚姻吗？答案似乎不尽然。

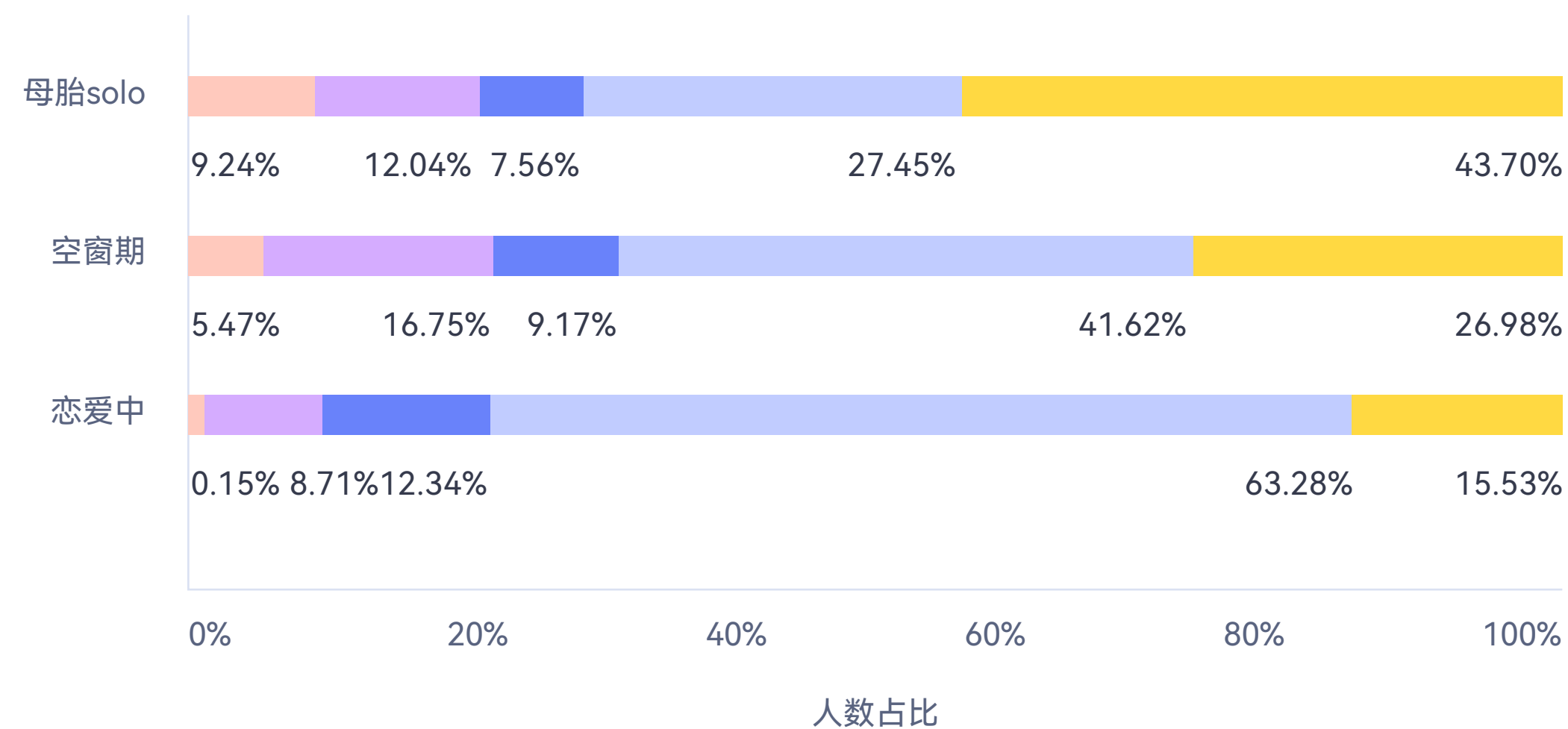
正沐浴爱河的女性仍有超过1/3不会选择结婚生子，对爱情的出路另有安排。

母胎SOLO者中有43.70%的人仍在犹豫着是否踏出寻找爱情的那一步，甚至有9.24%在当下已然选择拒绝恋爱和婚姻。而有过情感经历的女性，对自己的未来情感走向相对更加清晰。

### 未婚女性未来情感走向考虑

- 拒绝恋爱，拒绝结婚
- 谈恋爱可以，但不会结婚
- 可能会结婚，但丁克
- 应该会恋爱、结婚、生子
- 没认真想过，走一步看一步

#### 当前情感状态



### 结合年龄段来看：

- 26-30岁的女性对自己的情感规划最为肯定，在恋爱中的群体中，她们规划着未来结婚生子的人数占比较其他年龄段最多（67.80%）。
- 20岁以下的女性有半数都还未曾了解爱情，她们中对结婚生子的考虑是占比最少的人群（25.93%）。

		20岁以下	21-25岁	26-30岁
不恋爱 不结婚	母胎solo	7.41%	8.64%	9.09%
	空窗期	6.38%	5.79%	2.65%
	恋爱中	0.00%	0.00%	0.49%
恋爱可以 不结婚	母胎solo	17.59%	10.49%	7.58%
	空窗期	20.21%	17.37%	14.57%
	恋爱中	11.43%	7.87%	7.32%
结婚 但要丁克	母胎solo	7.41%	7.41%	9.09%
	空窗期	12.77%	9.27%	5.96%
	恋爱中	19.05%	11.66%	10.24%
恋爱 结婚生子	母胎solo	25.93%	29.01%	30.30%
	空窗期	41.49%	41.31%	50.33%
	恋爱中	54.29%	63.85%	67.80%
不知道 走一步看一步	母胎solo	41.67%	44.44%	43.94%
	空窗期	19.15%	26.25%	26.49%
	恋爱中	15.24%	16.62%	14.15%

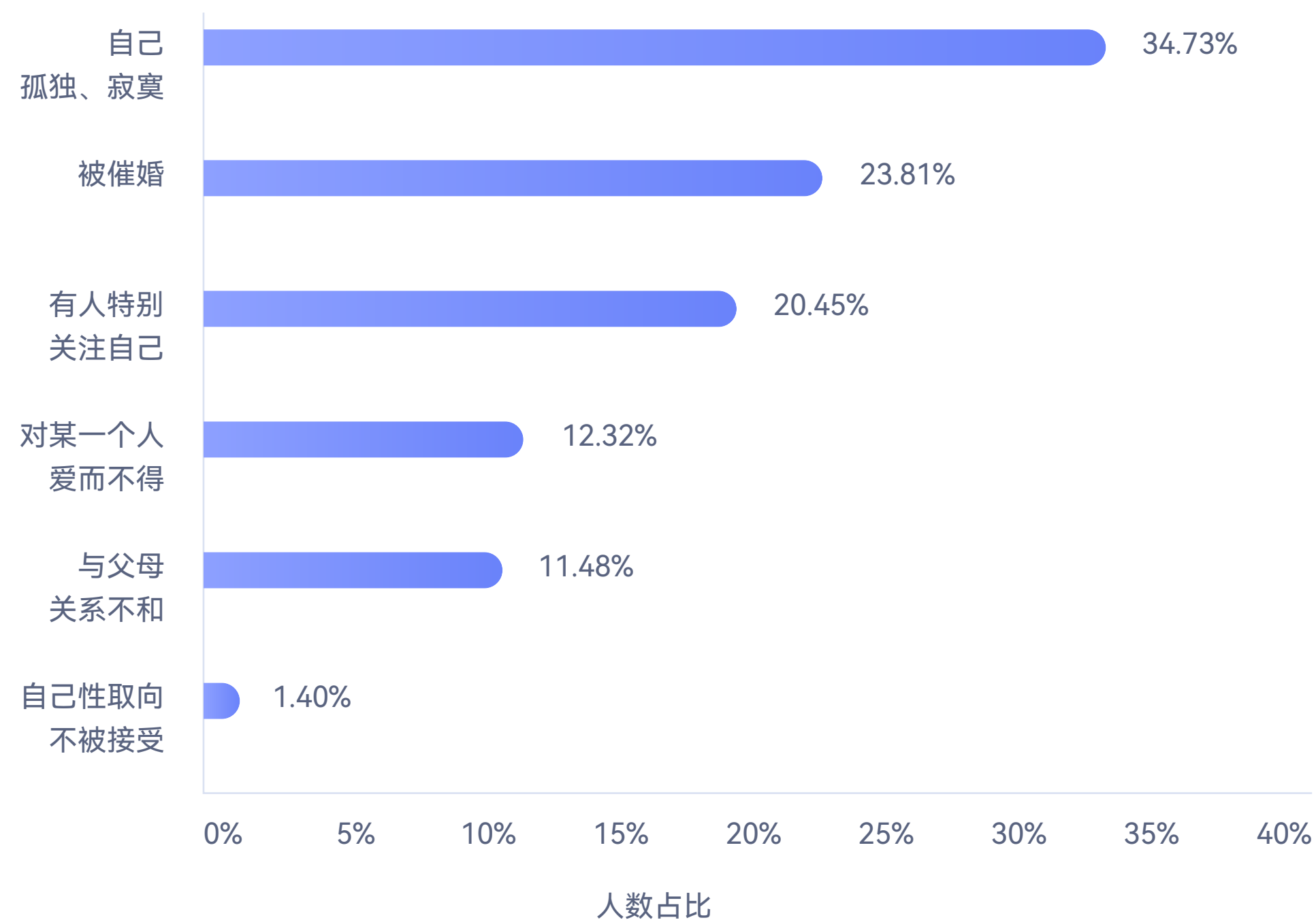
## 母胎solo女性最大的恋爱阻力：没有机会接触异性

本次调研中，母胎单身的女性占未婚女性的21.64%（N=357）。对于她们而言，爱情是一个从未踏足过的地带，但从认知神经科学来说，驱使女性主动去寻觅爱情的驱动力更像是压力，而非欲望。

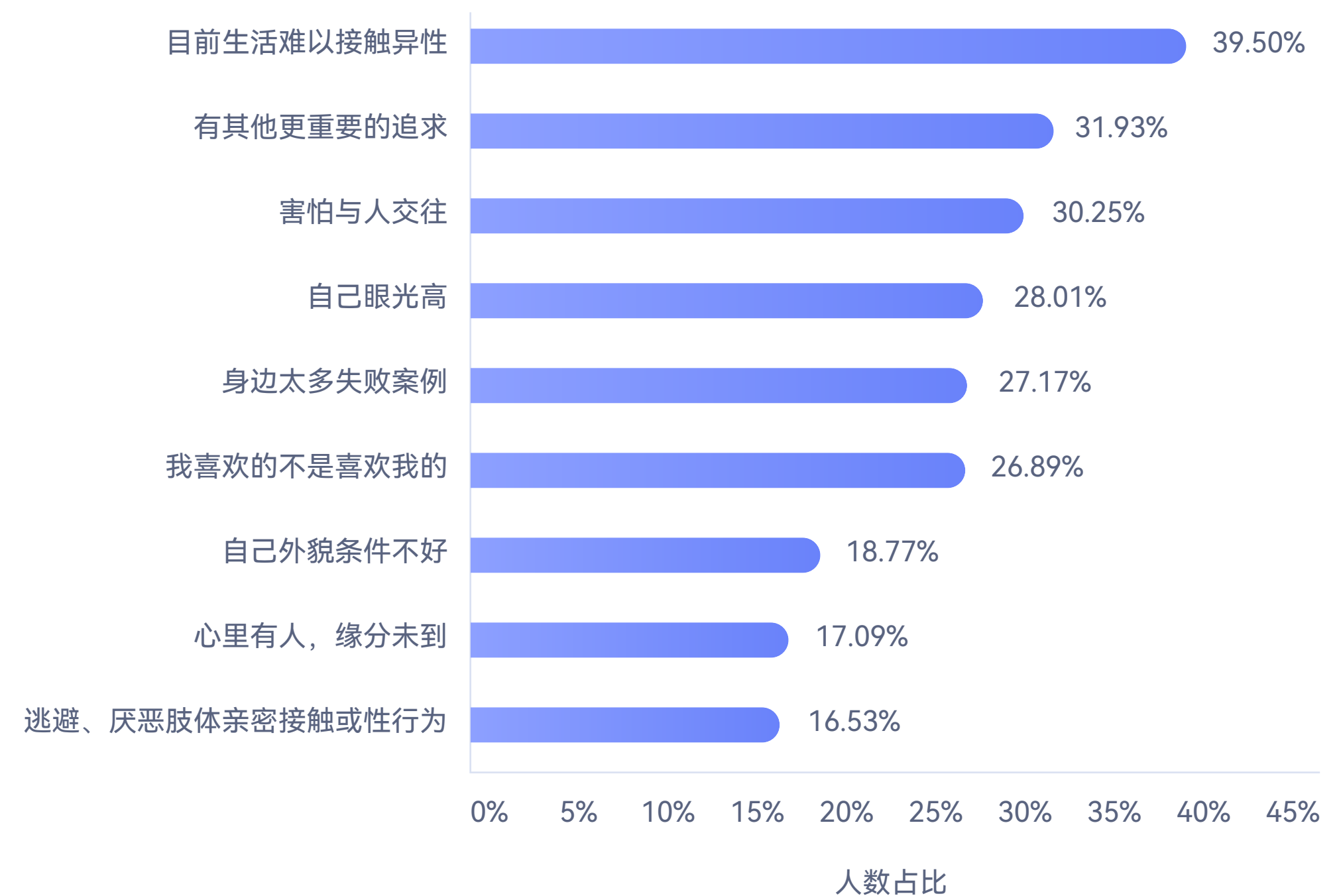
根据本次调研数据，大部分女性追求爱情的驱动力/压力主要是：孤独寂寞（34.73%）、被催婚（23.81%）、身边其他人对自己的情感状态特别关注（20.45%）。

但有动力意味着也会有阻力。从结果来看，她们恋爱的阻力目前仍要强于寻找爱情的动力。大体上的恋爱“阻力”可见右下图。

### 母胎solo者的压力事件



### 母胎solo者的恋爱“阻力”



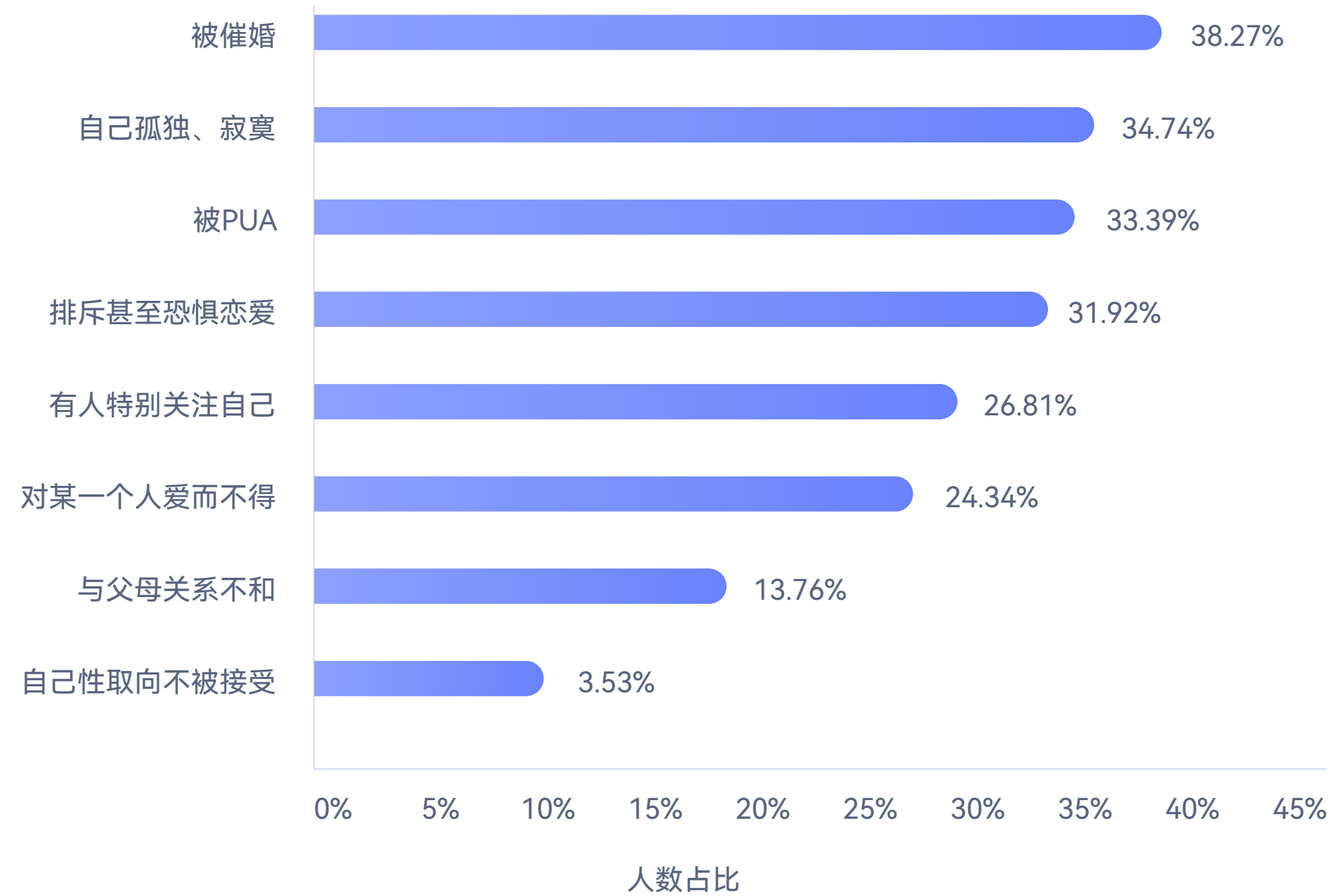
## 陷入爱河的女性：催婚很可怕，更害怕的是被PUA

品尝过和正在品尝爱情果实的女性，目前正在经历的压力事件有相似也有不同。

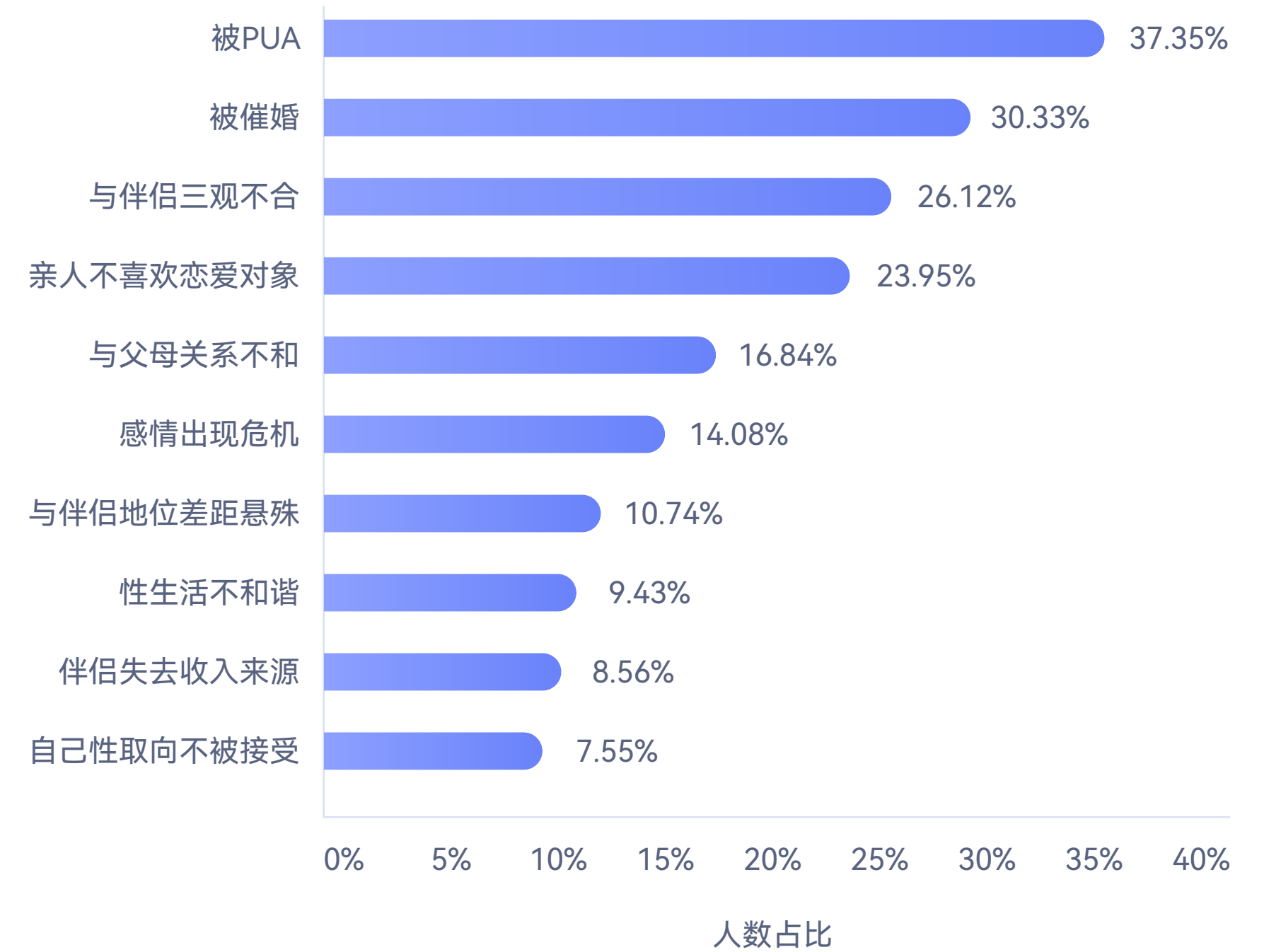
空窗期女性最大压力是被催婚（38.27%），其次是一个人的孤独（34.74%），有近1/3的人害怕再次投入爱情（31.92%）。恋爱中女性除了被催婚所扰（30.33%），她们的难题更偏向平衡伴侣、家庭与自己的关系。

值得注意的是，有1/3的女性反映自己在体味爱情美好的同时，曾遇到过出轨、PUA等经历，有3.35%的人甚至遭遇过3次及以上的情感伤害。

### 空窗期女性的压力事件



### 恋爱中女性的压力事件



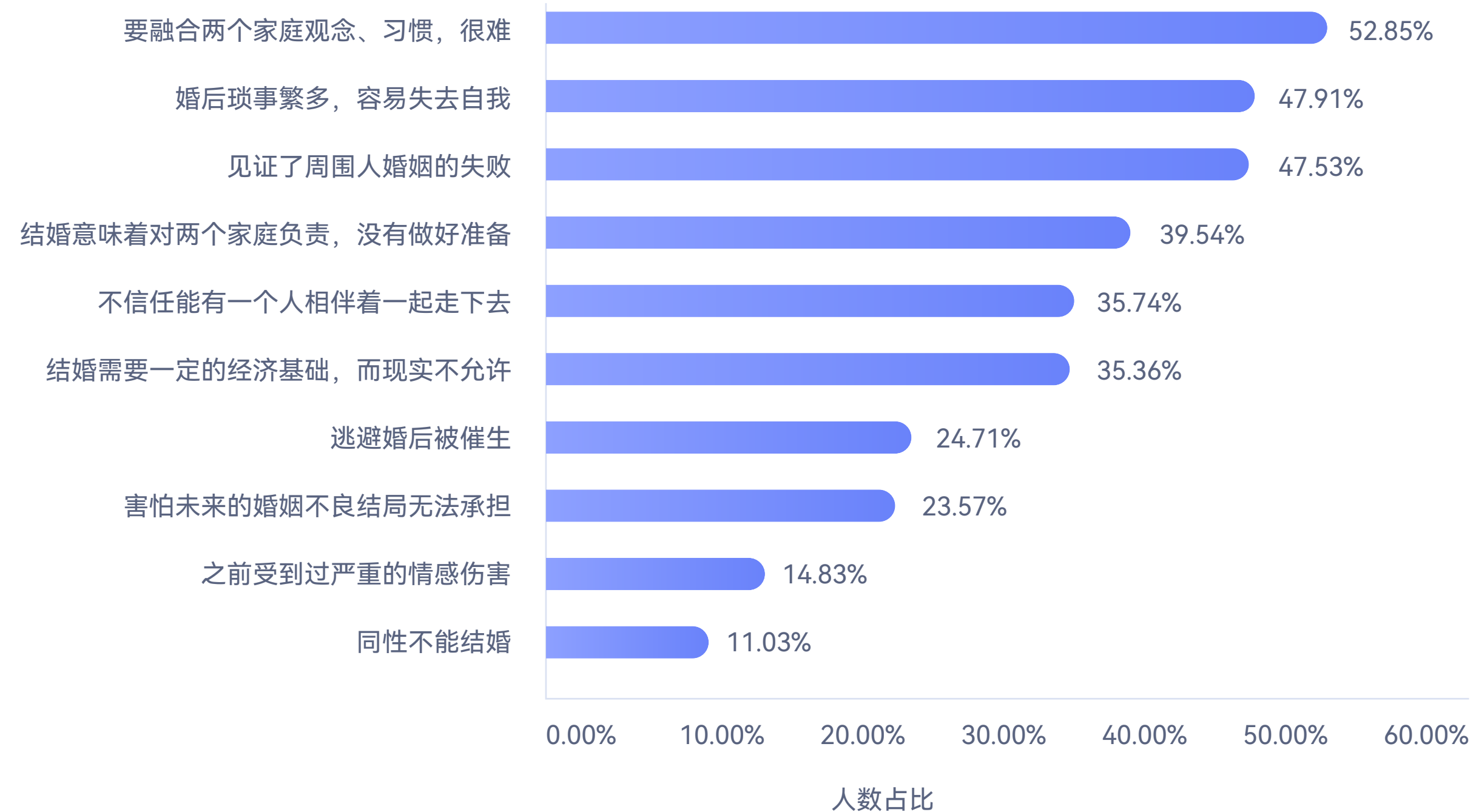
## 选择不婚的女性：害怕婚姻的未知和失去自我

本次调研中，有16.31%的女性（263人）“不考虑结婚”，其中正处在空窗期的女性，有22.22%（126人）做了这一选择，占了不婚主义者总体的近半数。

不婚的原因，各情感阶段都有不尽相同的侧重点。归根究底，前几条原因几乎都与丧失自由和对婚后未知生活的担忧有关。

“婚姻不是儿戏”“婚姻将伴随你的一生”，对未来的不可知阻碍了许多女性踏出第一步。不过，适度担忧会让人对婚姻更敬畏，过度恐慌反而会造成巨大的压力。

### 不婚女性的担忧



### 不同情感状态的女性选择不婚的担忧top3

#### 母胎solo

53.95% | 婚后琐事繁多,容易失去自我  
51.32% | 要融合两个家庭观念、习惯, 很难  
46.05% | 不信任能有一个人相伴着一起走下去

#### 空窗期

55.56% | 见证了周围人婚姻的失败  
53.17% | 要融合两个家庭观念、习惯, 很难  
45.24% | 婚后琐事繁多,容易失去自我

#### 恋爱中

54.10% | 之前受到过严重的情感伤害  
54.10% | 要融合两个家庭观念、习惯, 很难  
45.90% | 婚后琐事繁多,容易失去自我



## 未婚女性调研样本基本信息

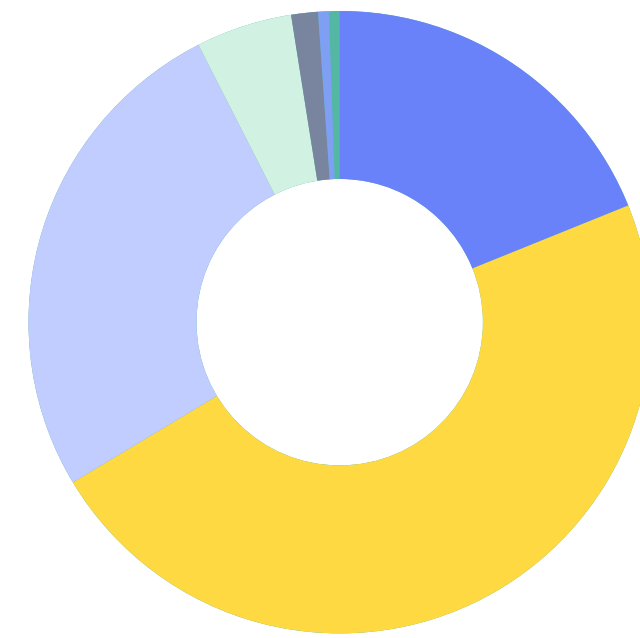
### 未婚女性情感状态分布

● 22.13% 单身 ● 35.15% 空窗期 ● 42.72% 恋爱中



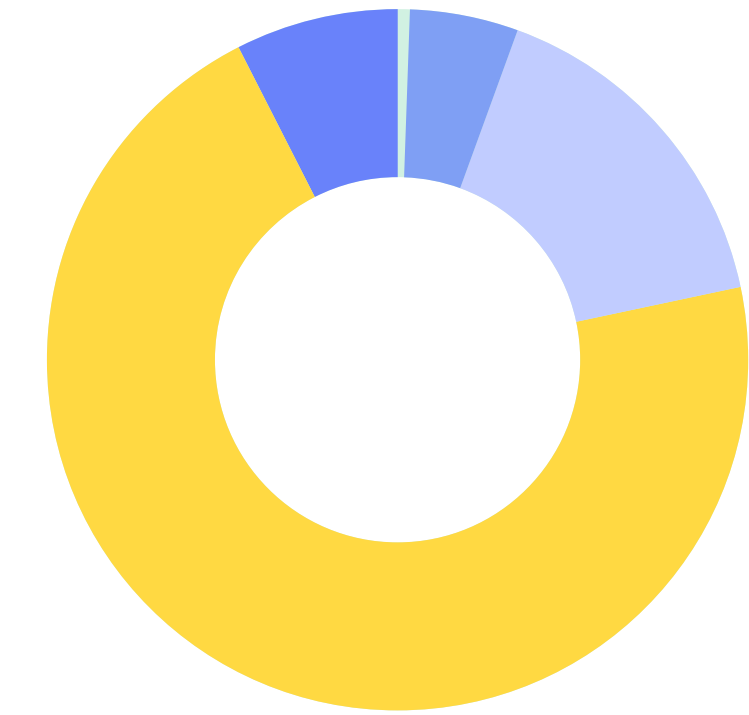
### 未婚女性年龄段分布

● 19.03% 20岁以下 ● 01.30% 36-40岁  
● 47.37% 21-25岁 ● 00.74% 41-45岁  
● 26.16% 26-30岁 ● 00.31% 45岁以上  
● 05.08% 31-35岁



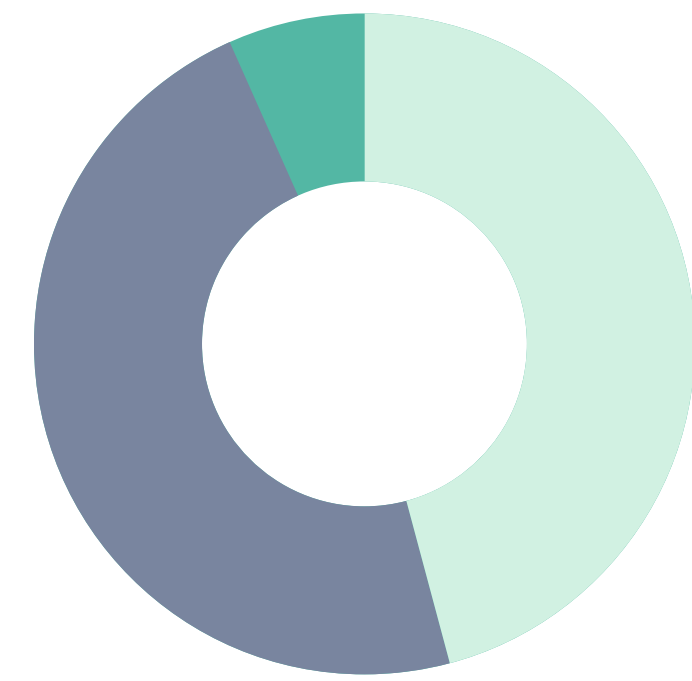
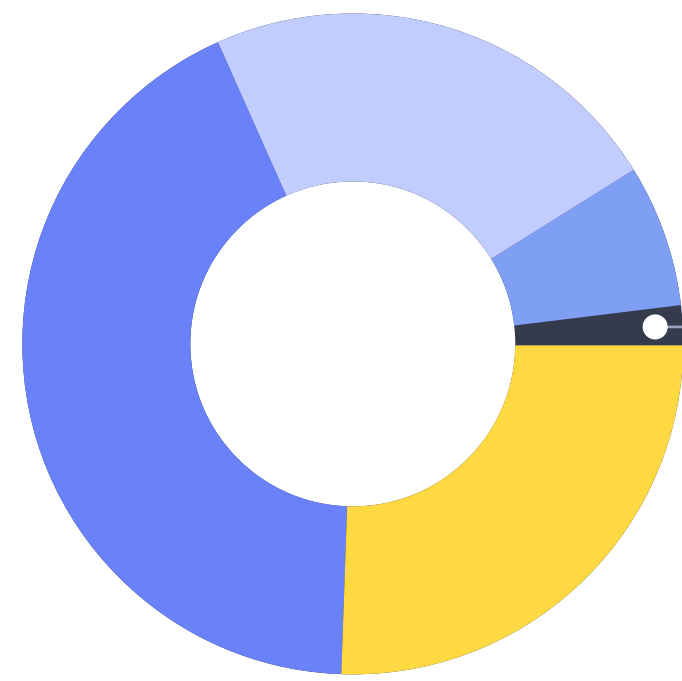
### 未婚女性学历分布

● 00.56% 初中及以下 ● 70.86% 本科  
● 05.02% 高中或中专 ● 07.25% 硕士及以上  
● 16.31% 大专



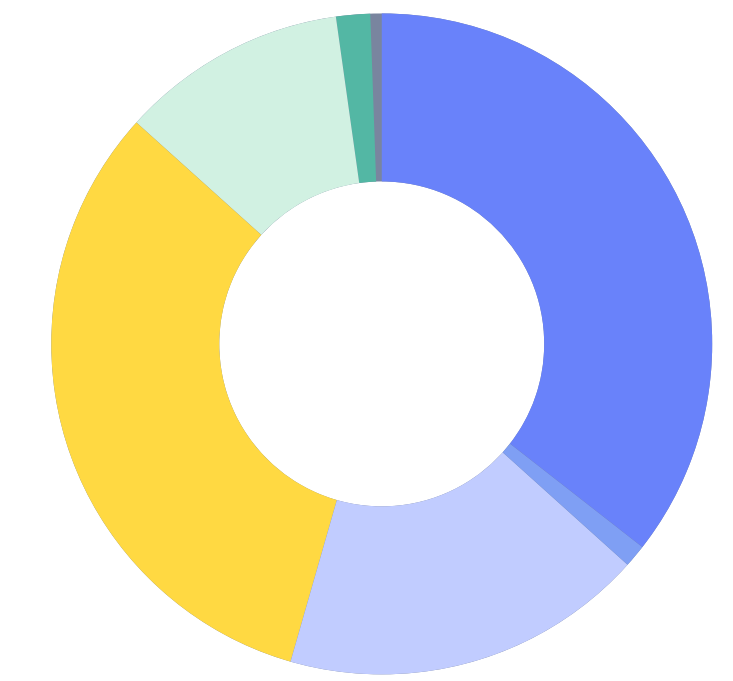
### 未婚女性情感状态分布

● 25.11% 一线城市  
● 41.79% 新一线城市  
● 22.50% 地级市  
● 06.70% 县级市  
● 01.80% 乡镇  
● 01.86% 农村  
● 00.25% 海外



### 未婚女性学历分布

● 35.65% 学生  
● 01.05% 2000元以下  
● 17.85% 2000-5000元  
● 32.18% 5000-10000元  
● 11.22% 10000-20000元  
● 01.74% 20000-50000元  
● 00.31% 50000元以上





CHAPTER 02

2021心理健康行业年度报告

# 国民心理健康状况调查

25岁以下年轻人的心理健康



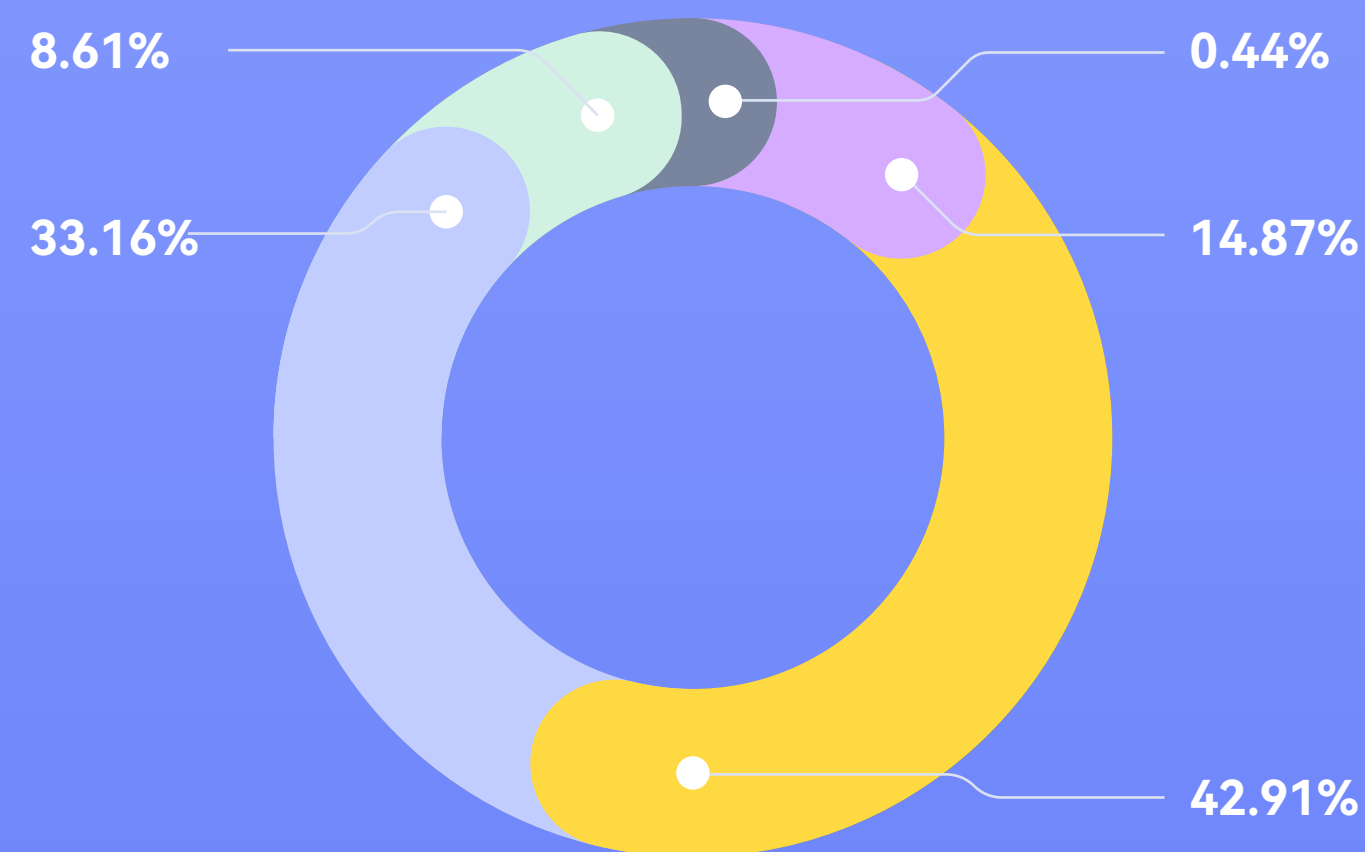
据调查，18-25岁组的心理健康指数低于其他各年龄段，青年期的心理健康问题较为多发[1]，本部分对25岁以下的年轻人（简称年轻人）的心理健康状态进行调研，从情绪状态、思维、人际关系三方面着重呈现心理健康状况。

从整体来看，仅14.87%的年轻人反映没有量表中所列的不良状态；而42.21%的人群表示有轻度以上的不良状态反应，其中0.44%已自感十分严重，不仅需要外界的情感支持，还应适当接受心理咨询。

当代年轻人在9大维度上均有轻度风险，最需关注的是抑郁、人际敏感、强迫、焦虑四个方面。

### 当代年轻人心理健康状态

- 无症状
- 有点症状但不频繁
- 有症状，轻到中度
- 有症状，中到严重
- 有症状，十分严重



### 心理健康各维度平均分

- 总体
- 女性
- 男性

维度得分



参考文献：[1]傅小兰，张侃.《中国国民心理健康发展报告（2019~2020）》[M].北京:社会科学文献出版社,2021:12-14.

数据来源：壹心理发起的《当代年轻人心理健康状态调研问卷》（N=1580）

## 抑郁是困扰年轻人的第一个心理难关

本次调研中，仅有21.58%反映自己没有抑郁，同时有15.00%认为自己的抑郁情绪已经达到了重度。

女性不管是在平均分还是抑郁程度分布上，都要比男性更加严重。

### 当代年轻人抑郁表现

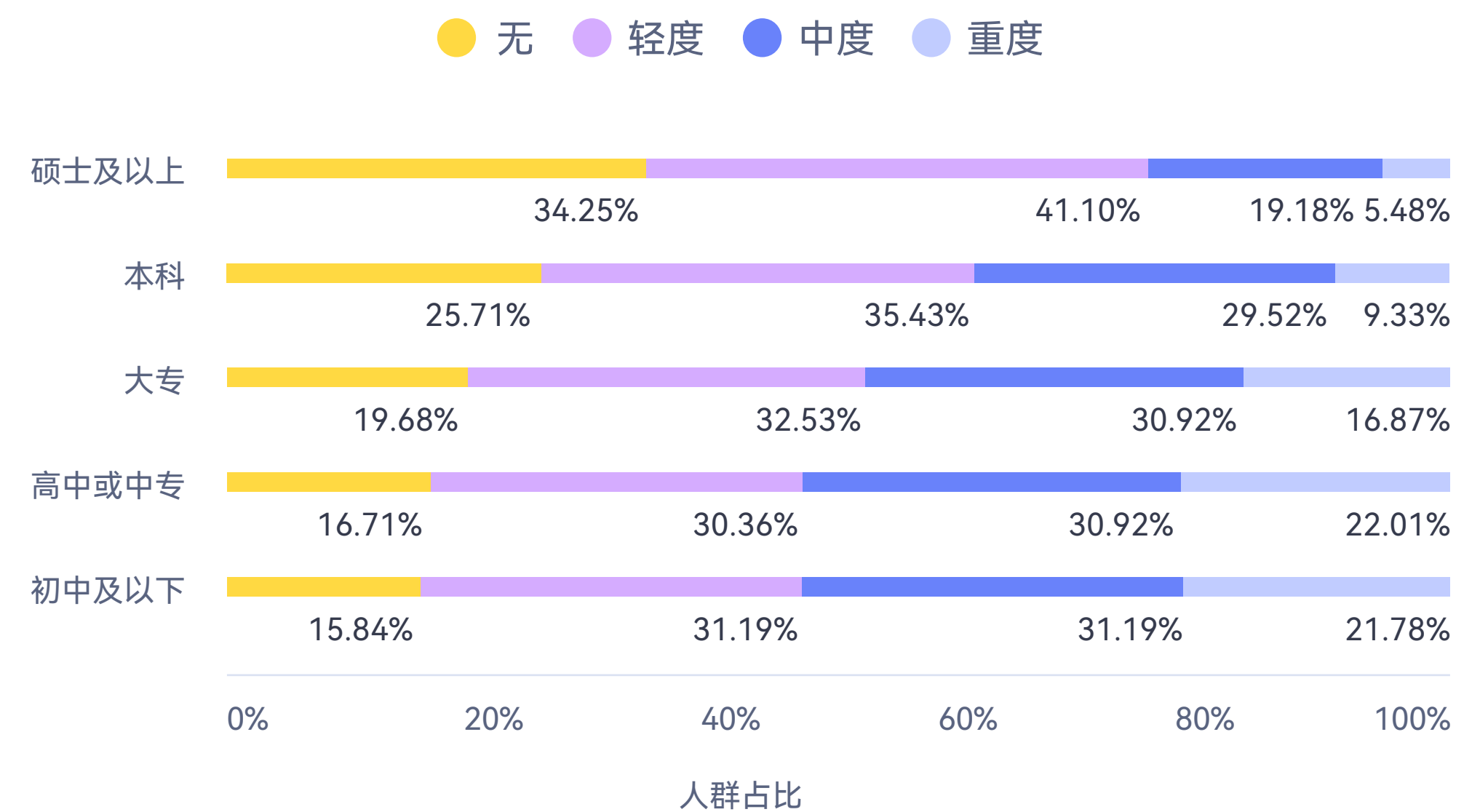


学历越低的年轻人，越感抑郁。最明显的感受是孤独，其次是感觉自己精力下降和过分担忧。

从不同学历来说：

- 36.14%的初中及以下学历人群自感孤独已经达到非常严重的程度，其次是高中、大专的个体；
- 高中或中专人群最感苦闷和精力下降，分别有47.91%、54.04%的个体反映程度偏重甚至更高；
- 大专人群更常过分担忧，有50.20%的个体达到了偏重甚至更高的程度。

### 当代年轻人不同学历的抑郁程度分布



## 人际敏感：年轻人面临的第二大心理难题

被调查群体中，仅20.95%没有人际敏感问题，中重度敏感人群占比达到42.53%。

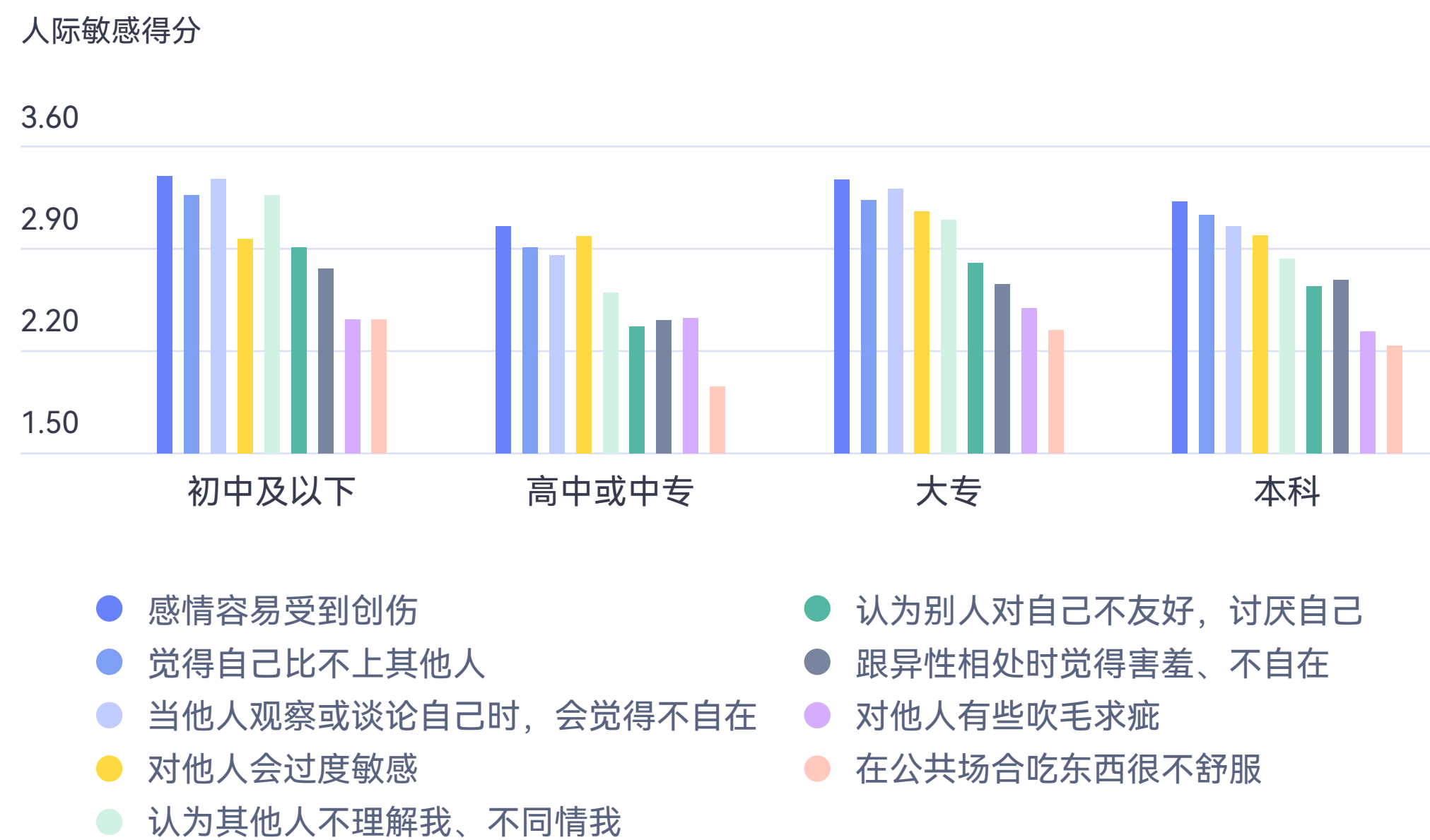
### 从不同学历上来说：

- 有78.71%初中及以下的个体、75.77%高中或中专的个体，反映自己感情容易受到创伤，严重程度达到中度及以上；也更不喜欢被人关注。
- 高中或中专人群中，有48.47%反映自己对他人过度敏感，已经达到了偏重以上的程度。

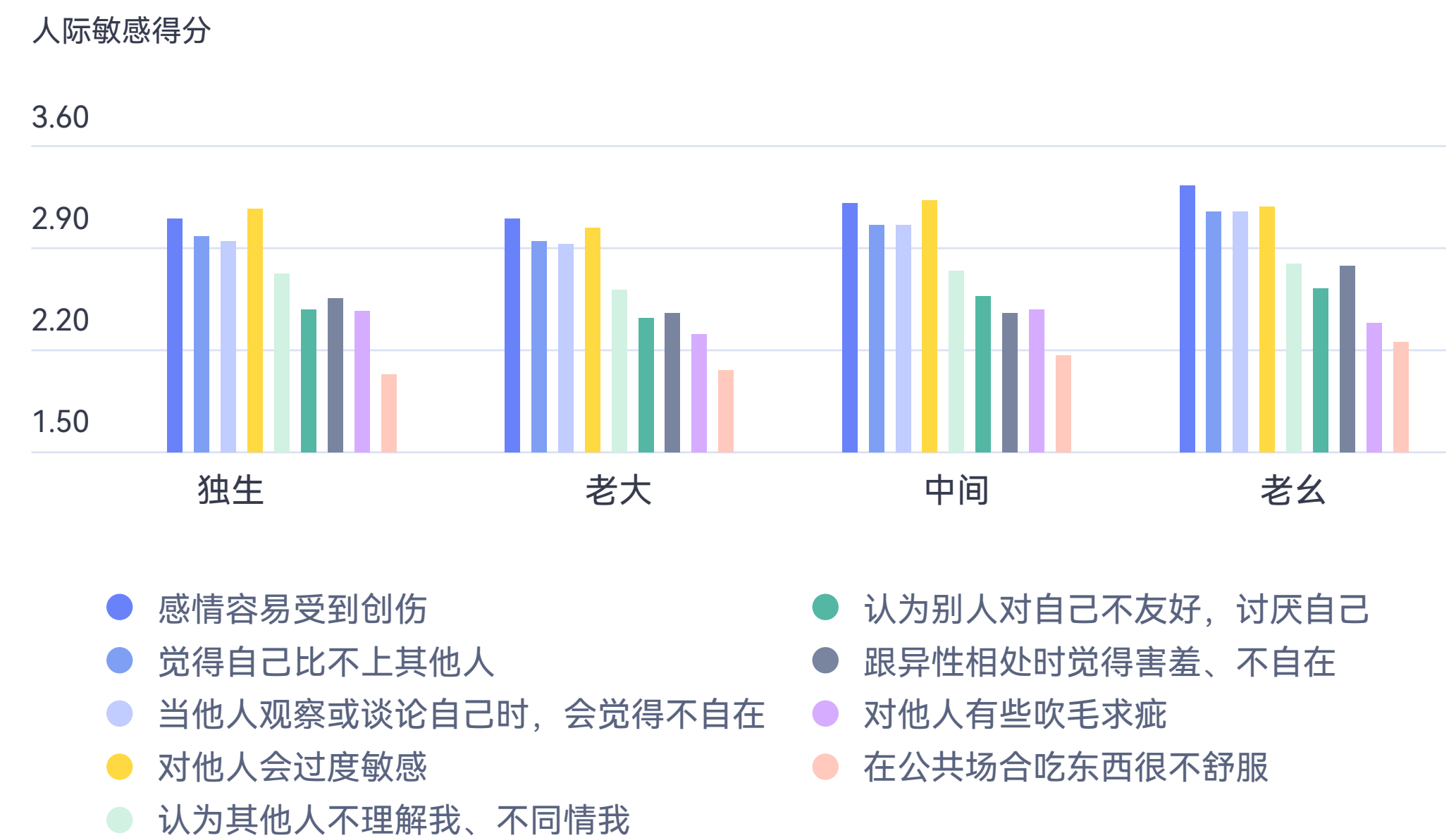
在对其中685名反馈了自己在家庭中排行的人群进行探索发现：

- 独生子女、家中排行在中间的个体，最对他人过度敏感；
- 相比其他人群，家中老么自觉最容易受到情感伤害，且整体而言反映出比其他群体更明显的人际敏感表现。

### 不同学历的年轻人人际敏感具体表现



### 不同家中排行的年轻人人际敏感具体表现 (N=685)



## 超4成年轻人有轻度强迫，主要表现为强迫思维

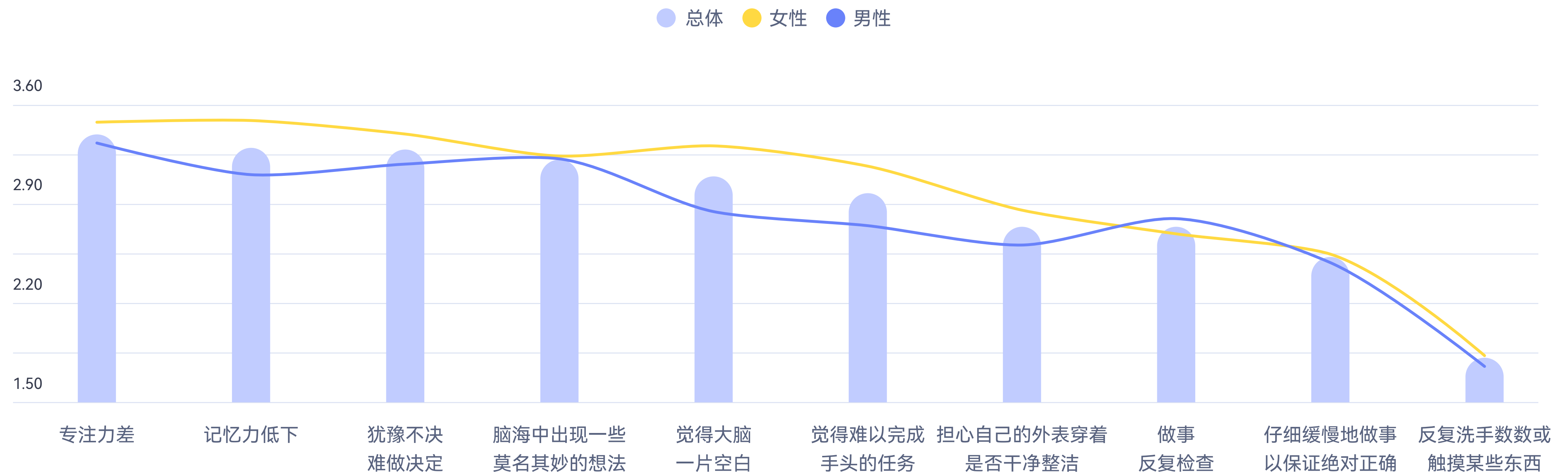
本次调研群体中，有40.63%反映轻度强迫。

年轻人的强迫症状更多地反映自己难以专注、记忆力减退、左思右想难下决定等，而强迫冲动与行为较少。

从不同性别来说，女性更多地反映记忆力变差，经常大脑空白不知所措，觉得难以完成手头的任务；而男性更常反复检查自己做的事。

从不同学历来说，学历越低，遇事越犹豫、越在意穿着打扮；高中或中专人群中，有47.91%自感专注力差，有40.39%担心手头上的任务无法完成。

### 当代年轻人不同性别的强迫状态差异



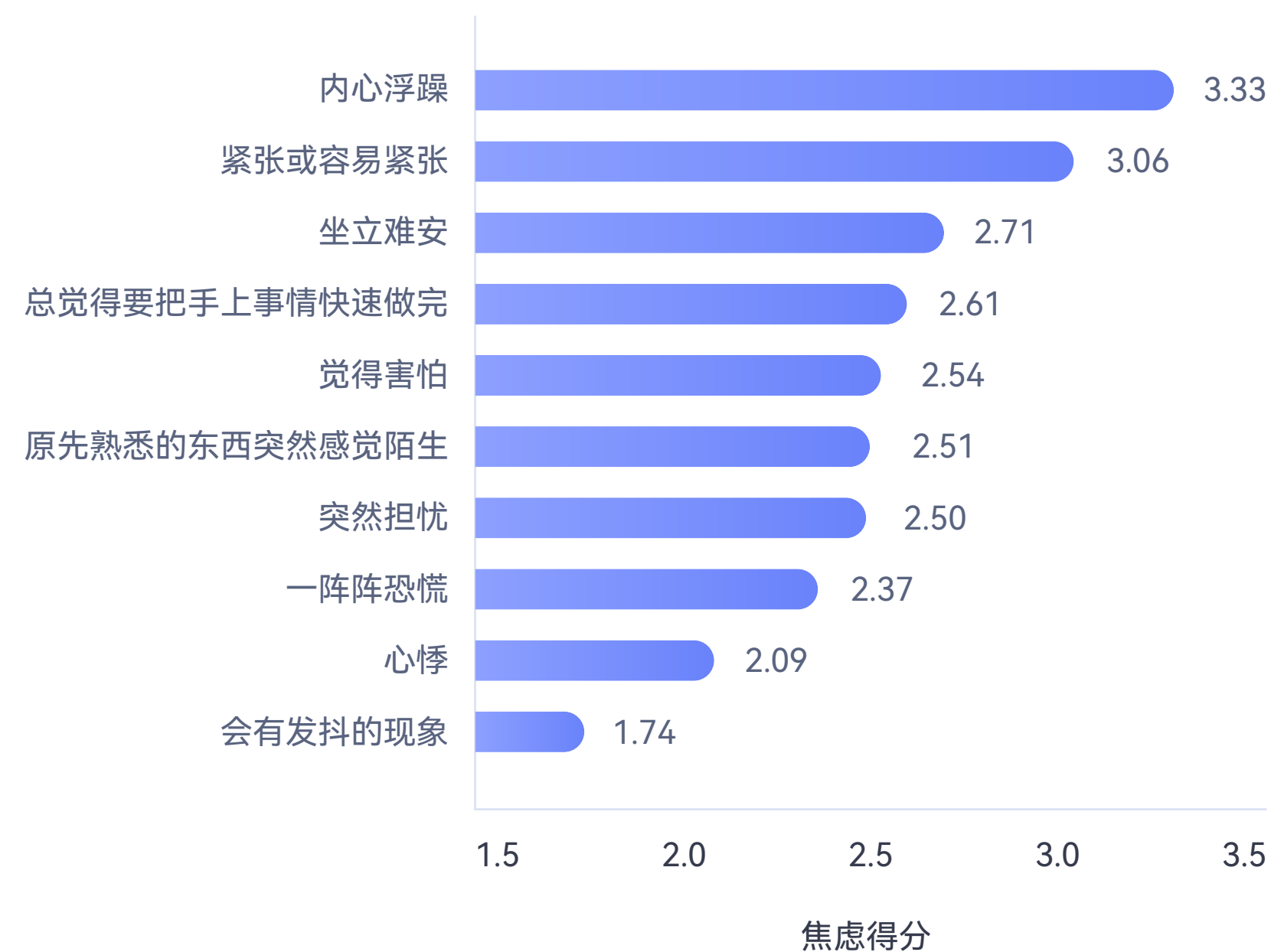
## 近7成年轻人有不同程度的焦虑情绪

现代社会，似乎“不焦虑不足以谈人生”。本次调研结果显示，69.75%的年轻人有不同程度的情绪焦虑，中、重度焦虑分别占23.35%和9.94%。

在性别方面，女性整体焦虑情绪大于男性。具体来看，男女性别最常出现的焦虑表现均是内心浮躁、容易紧张，但女性更多的往往是弥散性焦虑，如觉得莫名的害怕和担忧；男性更关注一些实质性的问题，如对于手头上的事想尽快做完等。

高中或中专学历的年轻人最感内心浮躁，容易紧张，其原因可能是他们现阶段是备战高考、即将作出人生重大抉择的重要时期，内心一点点波动也可能会带来恐慌。其次就是初中及以下学历的年轻人，学业因素、人际因素等都可能会引发焦虑。

### 当代年轻人焦虑表现



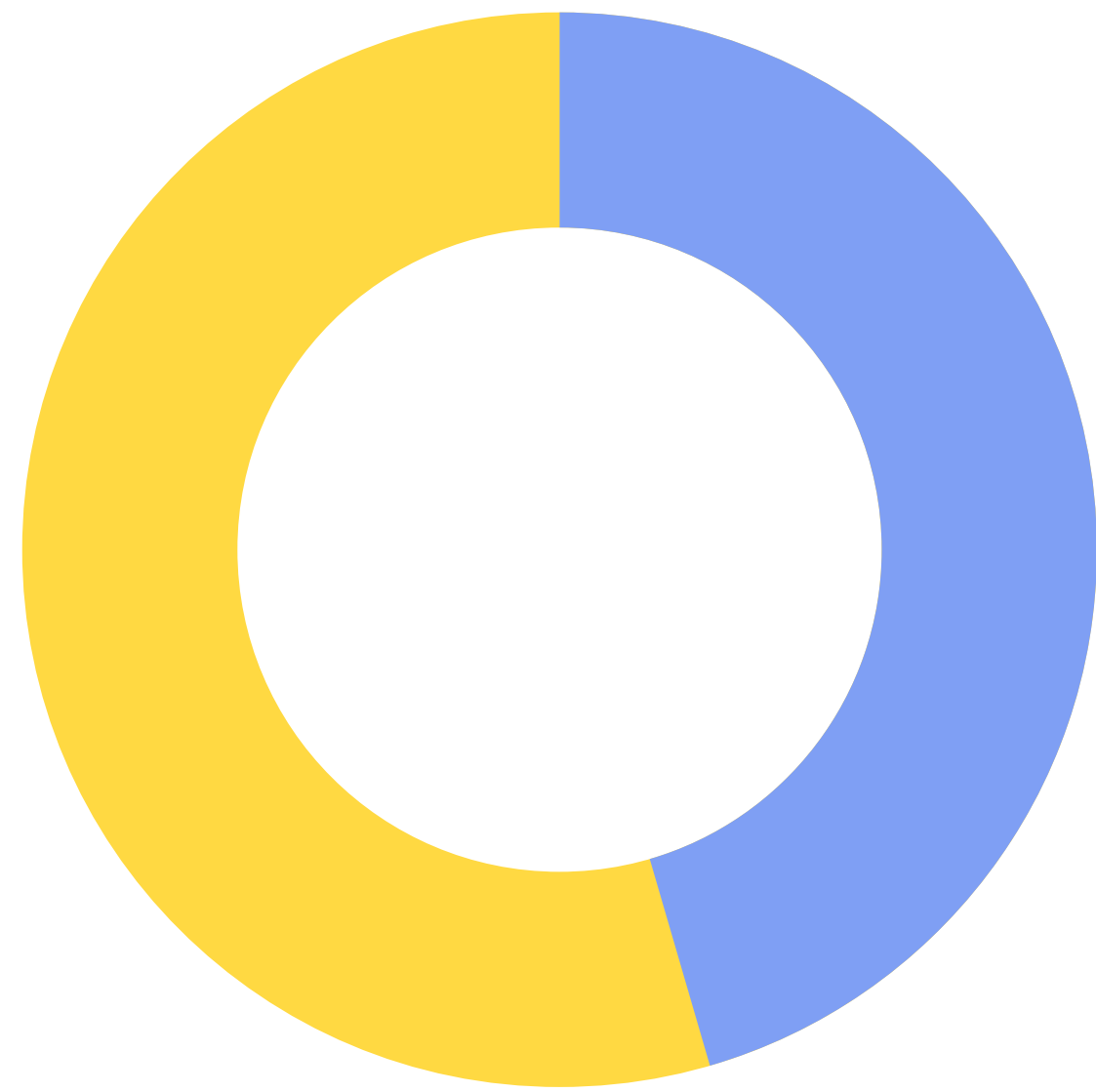
### 不同学历年轻人的焦虑得分差异

焦虑表现	初中及以下	高中或中专	大专	本科	硕士及以上
内心浮躁	3.37	3.47	3.31	3.30	2.99
紧张或容易紧张	3.21	3.25	3.09	2.97	2.73
坐立难安	2.97	2.89	2.69	2.55	2.36
总觉得要把手上事情快速做完	2.65	2.46	2.64	2.64	2.63
觉得害怕	2.87	2.76	2.56	2.34	2.32
原先熟悉的东西突然感觉陌生	2.89	2.87	2.57	2.23	1.96
突然担忧	2.82	2.65	2.57	2.34	2.12
一阵阵恐慌	2.80	2.54	2.37	2.14	2.29
心悸	2.41	2.29	2.04	1.90	1.84
会有发抖的现象	2.12	1.89	1.74	1.56	1.40

## 年轻人调研样本基本信息

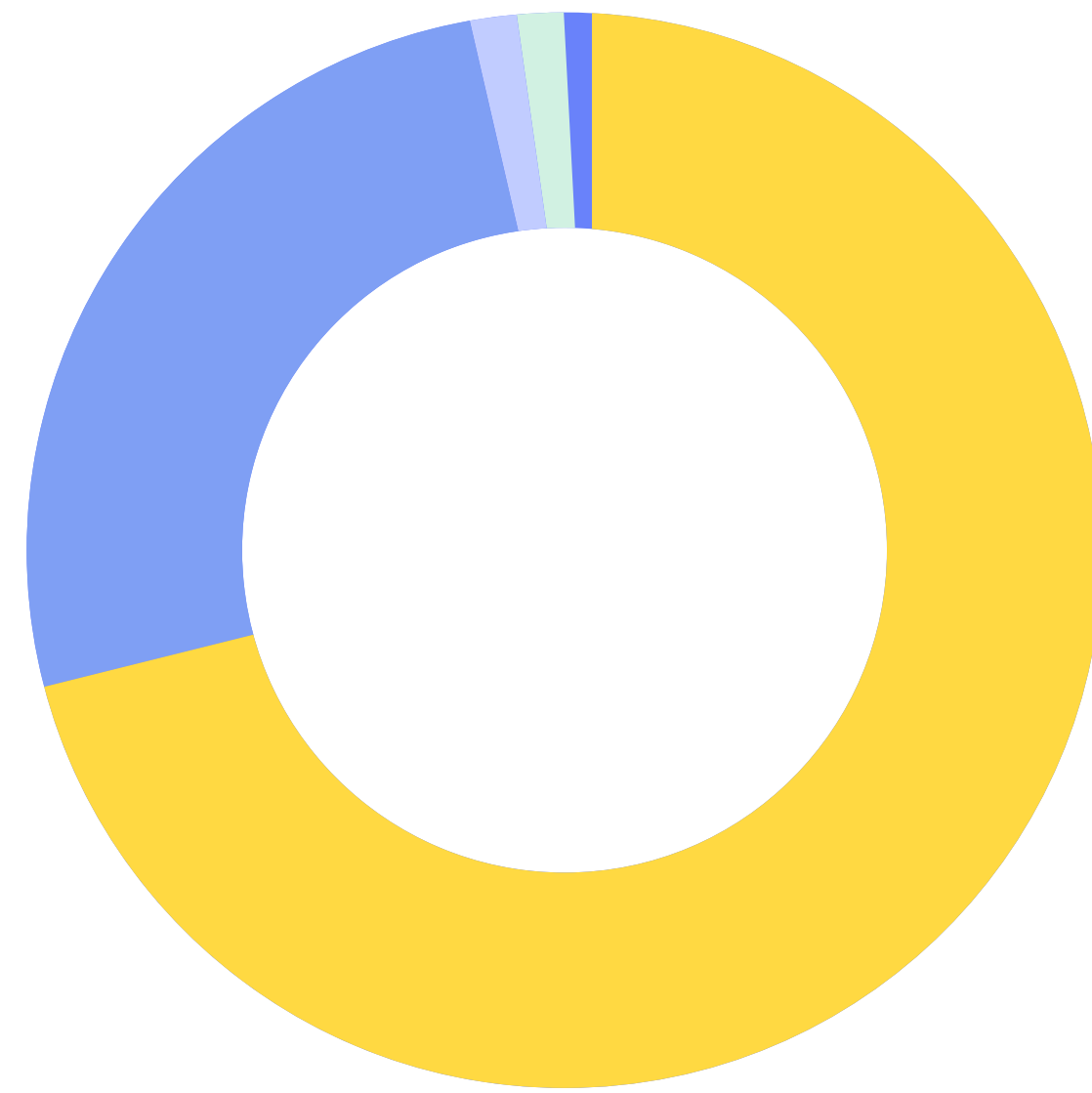
### 25岁以下年轻人性别分布

- 45.70% 男
- 54.30% 女



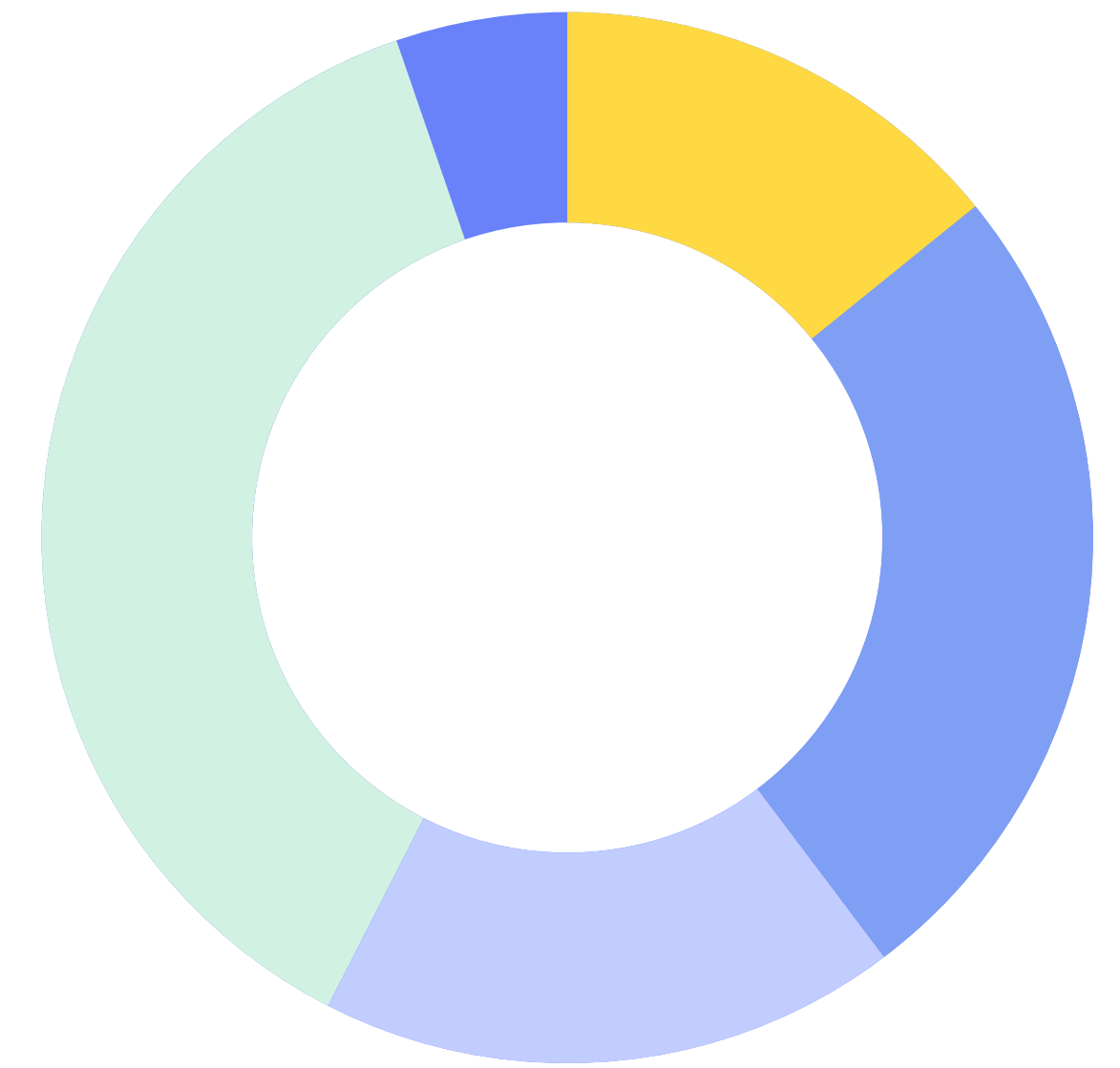
### 25岁以下年轻人婚恋状态分布

- 71.14% 单身
- 25.44% 恋爱中
- 01.20% 已婚未育
- 01.65% 已婚已育
- 00.57% 离异/再婚



### 25岁以下年轻人学历分布

- 14.35% 初中及以下
- 25.50% 高中或中专
- 17.68% 大专
- 37.29% 本科
- 05.18% 硕士及以上







CHAPTER 03

2021心理健康行业年度报告

# 中国大陆心理咨询师画像

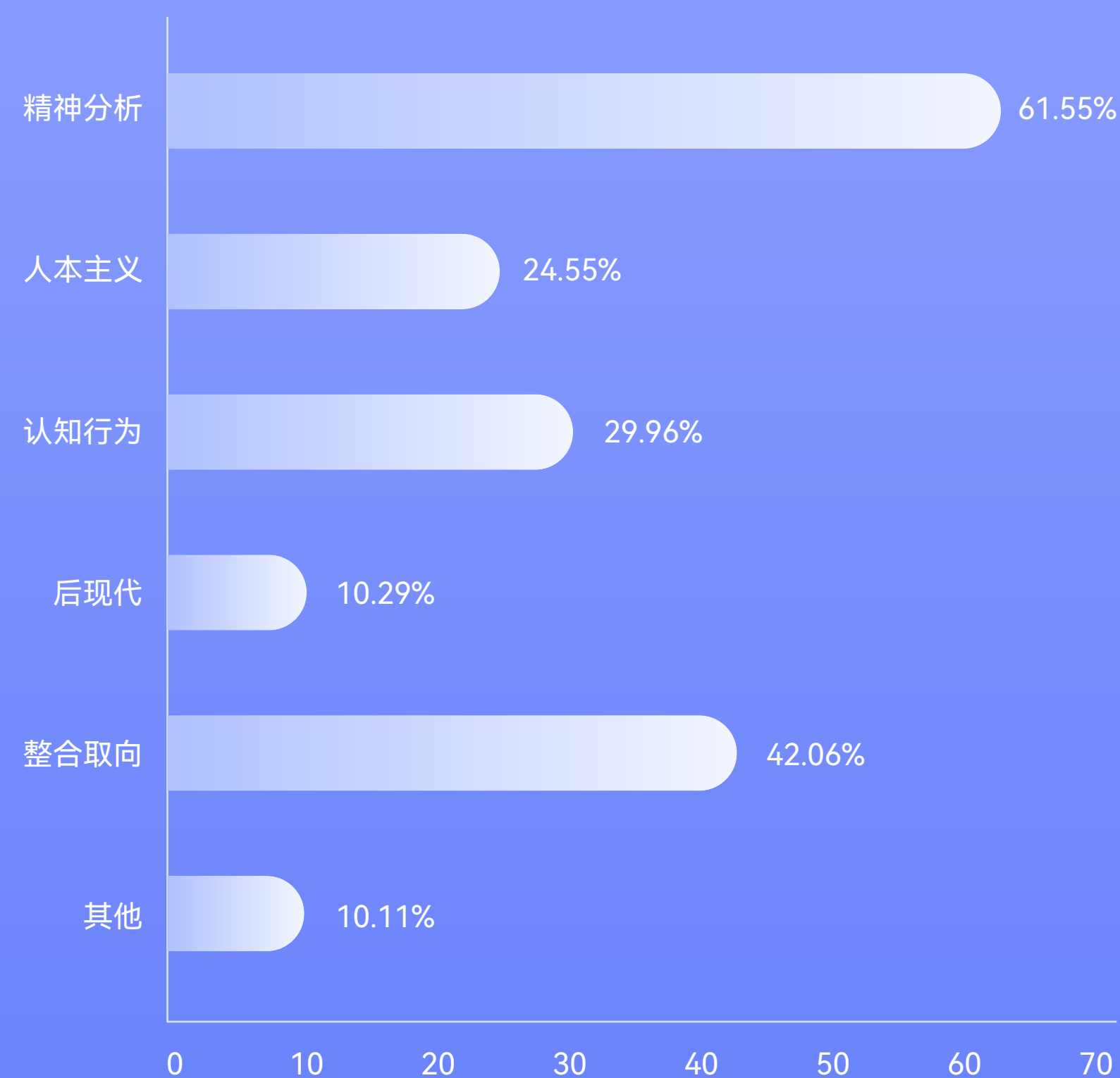


## 流派取向：精神分析最受欢迎，认知行为流派更受年轻咨询师偏好

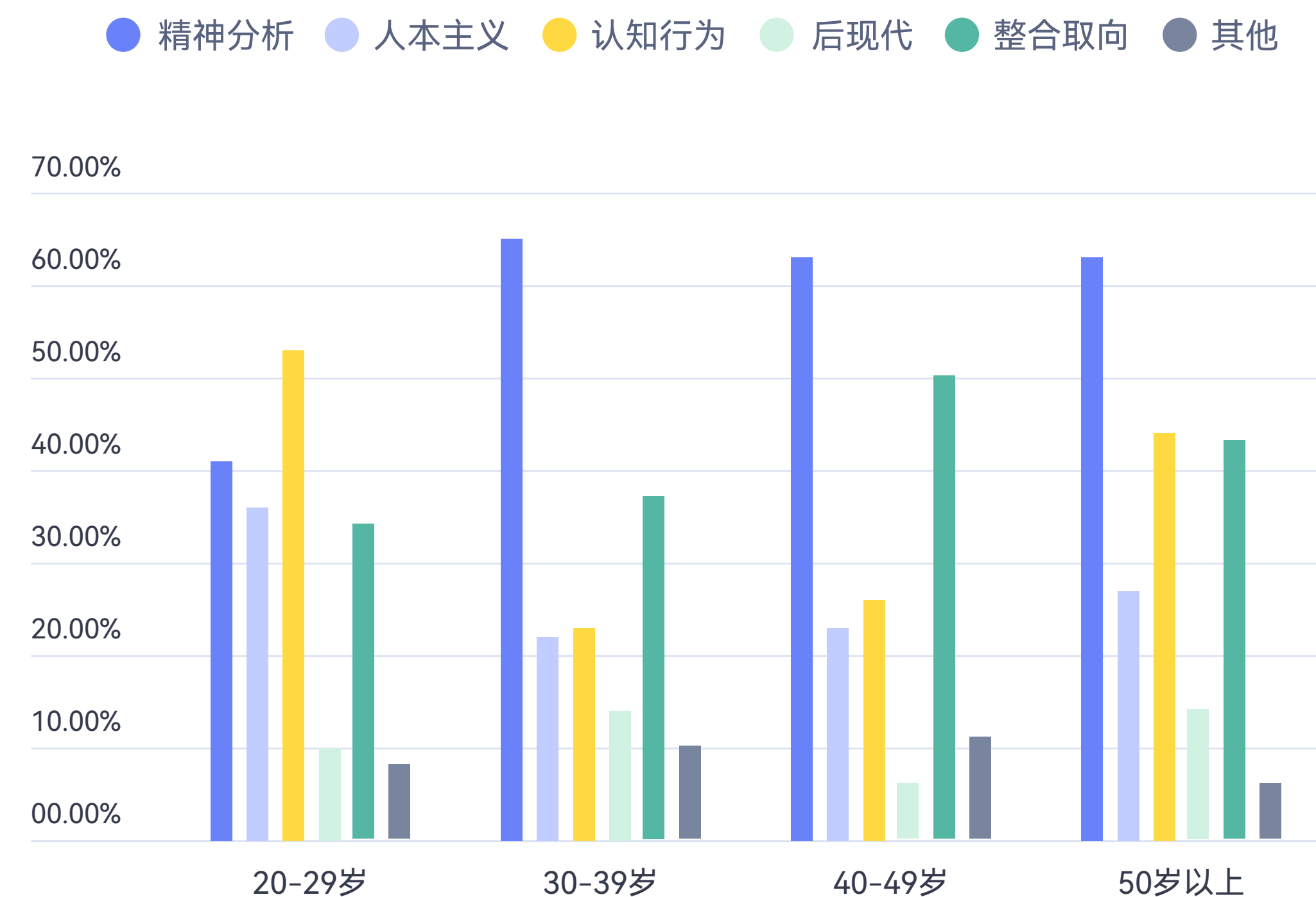
从整体来看，精神分析是最受欢迎的理论流派，其次为整合取向、认知行为。

分析不同年龄段咨询师，可以发现30岁以上的咨询师中，超过63%的咨询师会学习精神分析流派；30岁以下，超过52%咨询师会学习认知行为流派；人本主义流派则是第三大流派，各年龄段均有20~36%的咨询师选择。

### 流派取向分布



### 不同年龄段咨询师的理论流派偏好



## 周个案量与咨询经验正相关，个案来源较依赖互联网平台

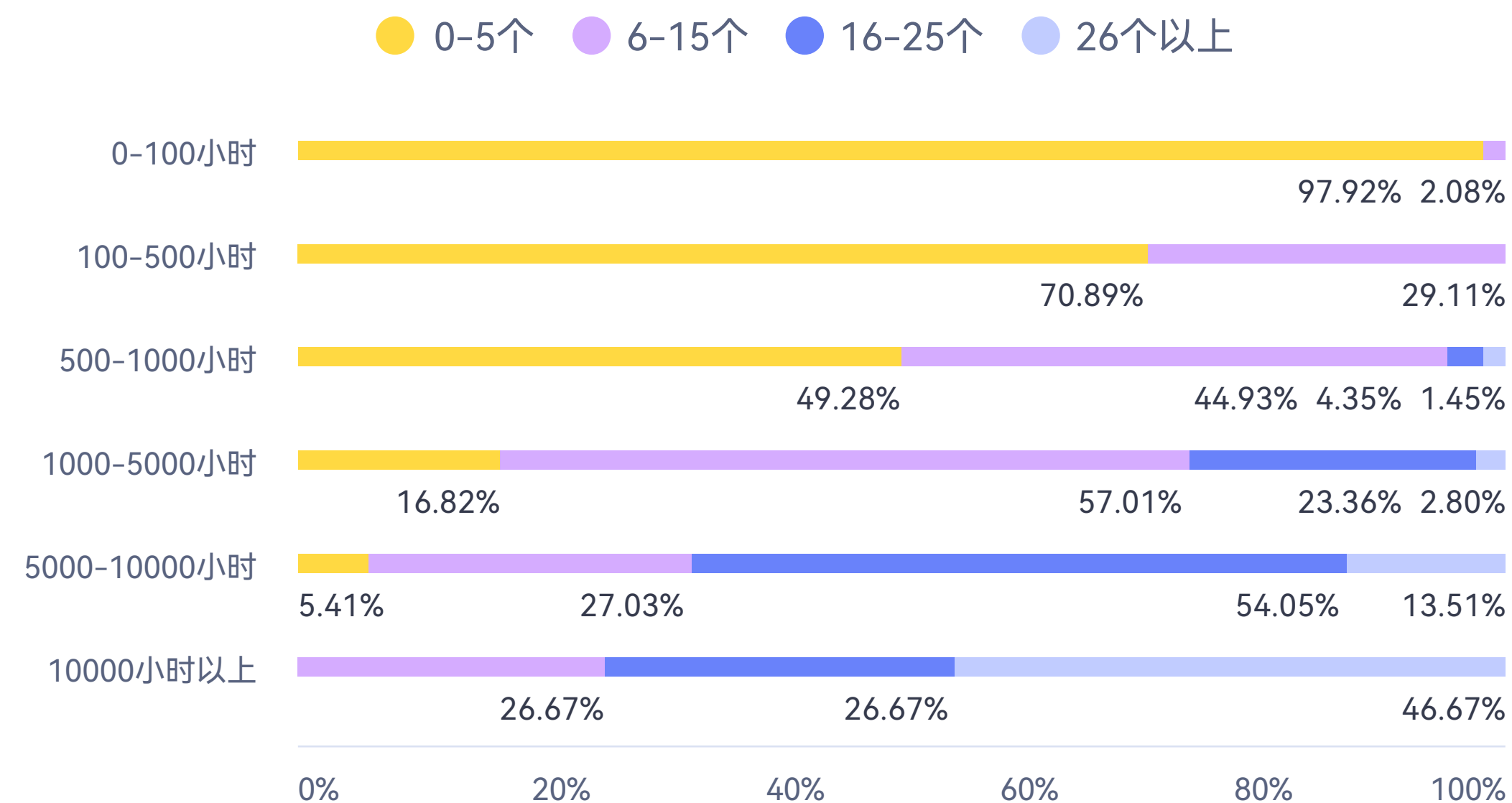
随着咨询经验的增加，周个案量整体呈递增趋势：

刚踏入咨询行业的新手咨询师，98%的咨询师个案量都非常少，每周5个以内；

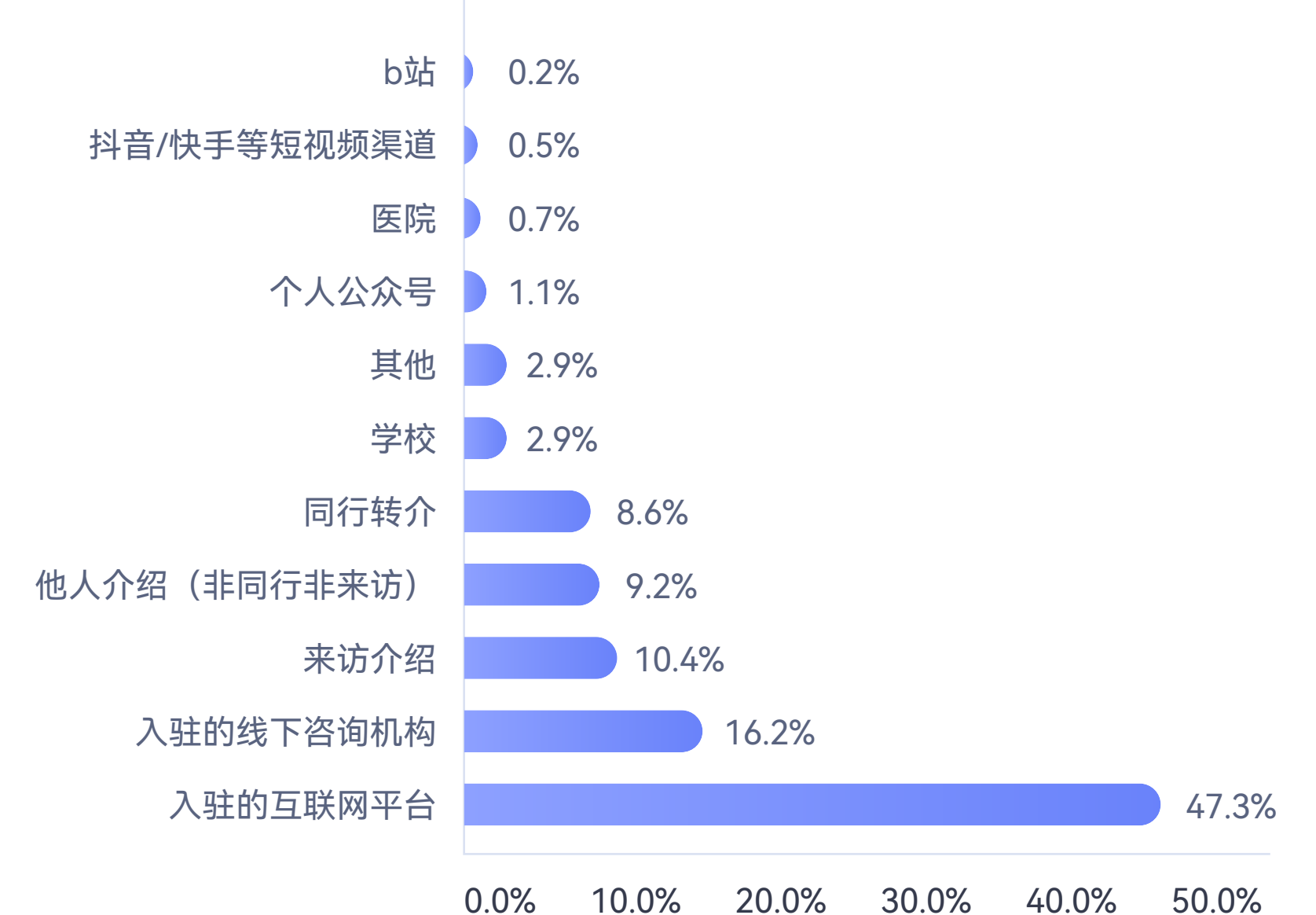
个案经验丰富的咨询师，如5000小时以上，周个案量达到16个以上的比例超过67%。

分析咨询师的主要个案来源：从整体情况看，47.3%的咨询师主要个案来源是互联网平台，16.2%的咨询师主要个案来源是线下咨询机构，28.2%的咨询师首要个案来源是人际关系（10.4%是来访介绍，9.2%的是非同行非来访介绍，8.6%是同行介绍）。

### 不同经验的咨询师个案量分布



### 咨询师首要个案来源



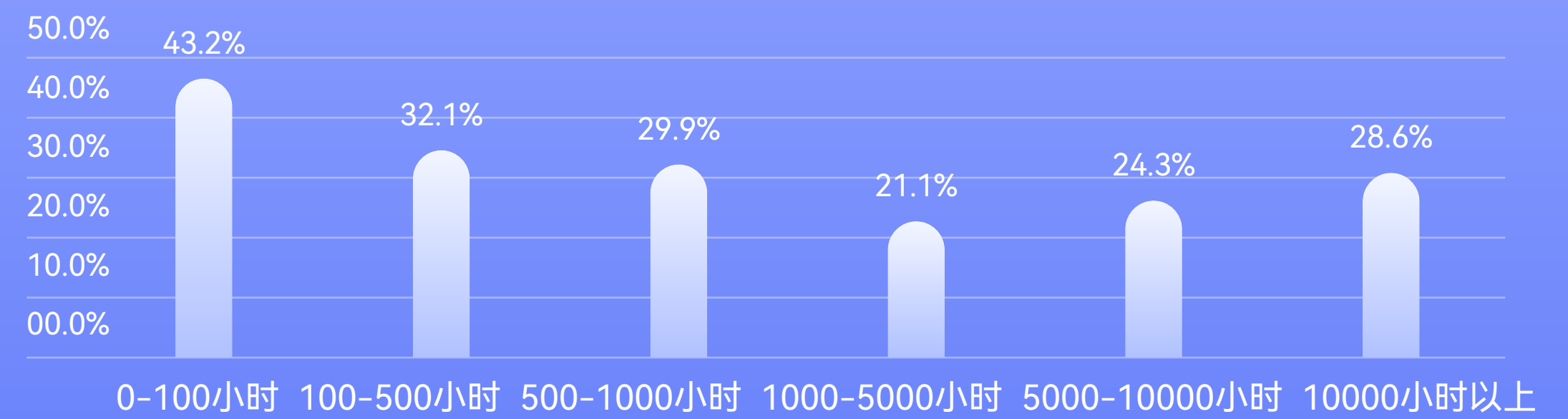
## 不同经验咨询师的首要个案来源： 经验丰富咨询师依赖互联网平台，新手咨询师更依赖人际关系

### 分析不同经验咨询师的首要个案来源区别：

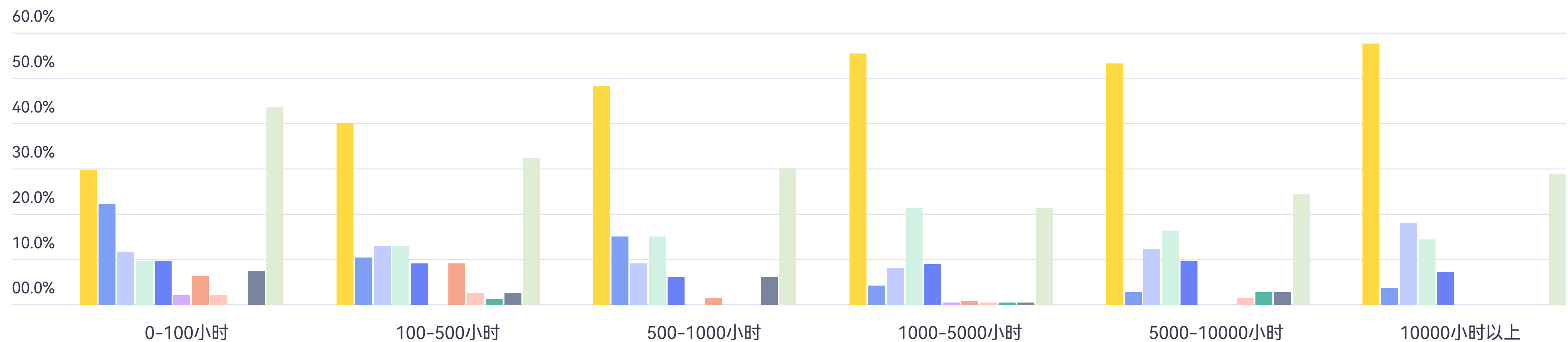
随着经验增加，互联网平台越成为更多咨询师的主要个案来源，经验超过1000小时的咨询师中，超过50%咨询师的首要个案来源是互联网平台；

分析人际关系作为首要个案来源，在不同经验咨询师之间的区别，可以发现多数新手咨询师更依赖于自己的人际关系。这或许与新手咨询师较少入驻互联网平台有关。

### 不同经验咨询师中以人际关系作为首要个案来源的比例



### 不同经验咨询师的首要个案来源

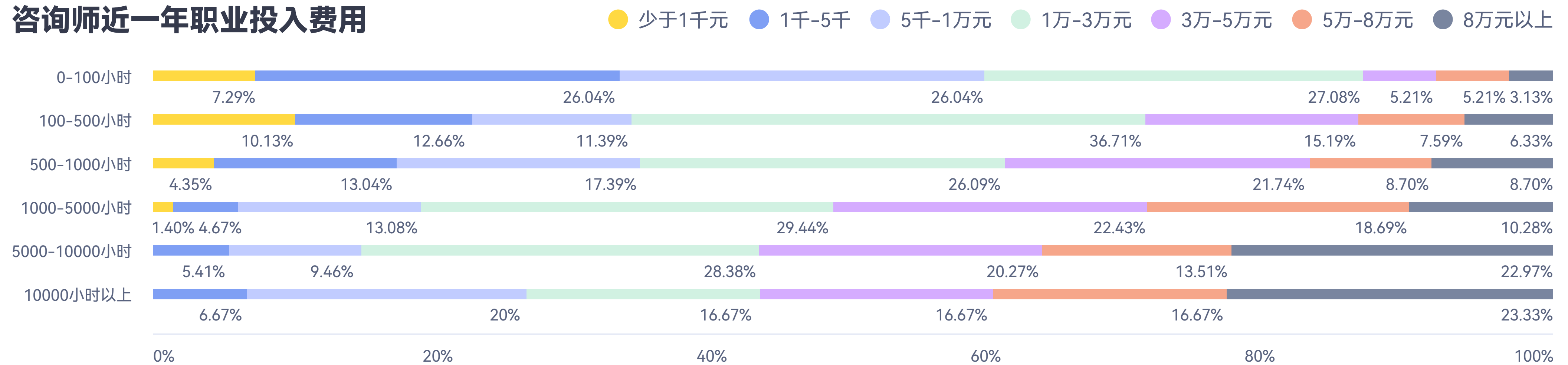


## 咨询师的近一年职业投入：咨询经验越丰富，职业投入越多、越贵

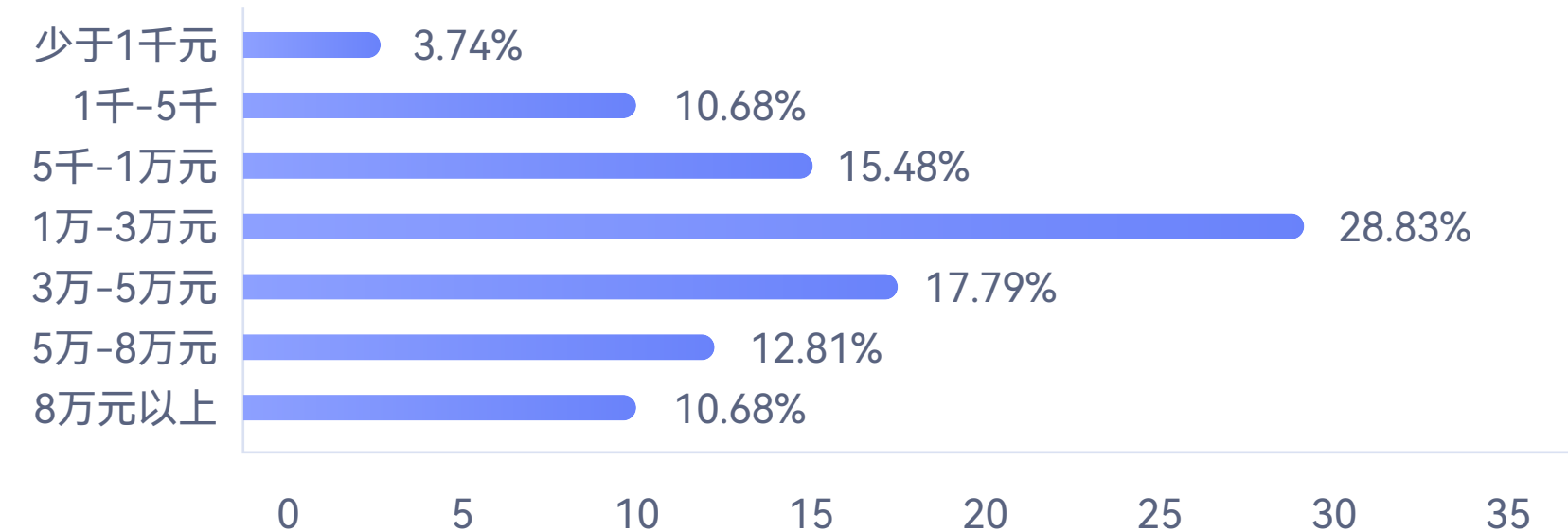
心理咨询职业投入指的是心理咨询师用于这一职业发展所投入的费用，例如培训、督导、个人体验等费用。从整体上看，28.7%的咨询师年投入1-3万，41.34%的咨询师近一年投入3万以上费用。

分析不同经验的咨询师职业投入的区别，经验在5000小时以上的咨询师，超过20%近一年职业投入超过8万元；且经验越多的咨询师，投入费用整体越高。

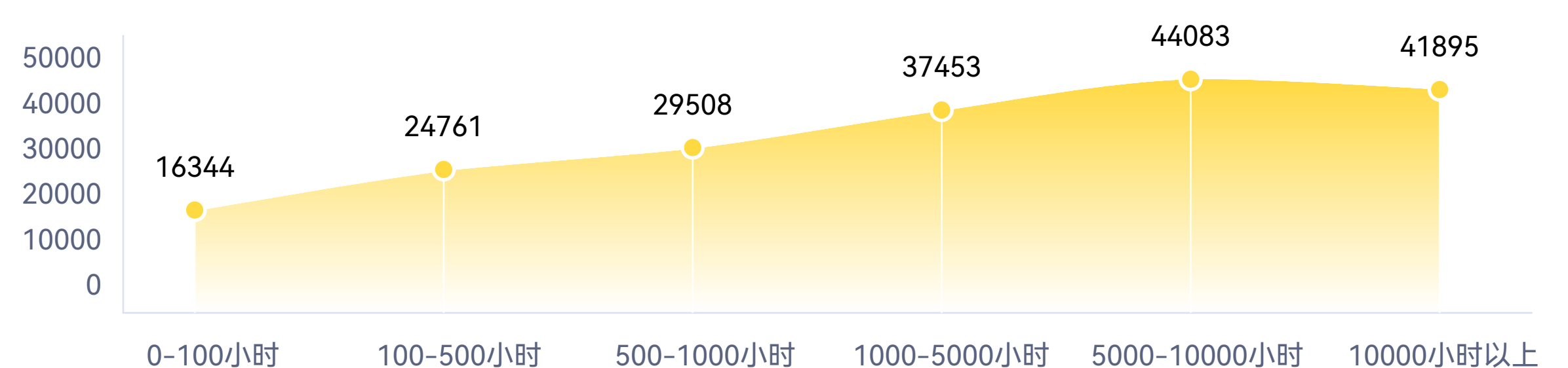
### 咨询师近一年职业投入费用



### 咨询师近一年的职业投入



### 咨询师近1年用于咨询职业发展的支出（元）



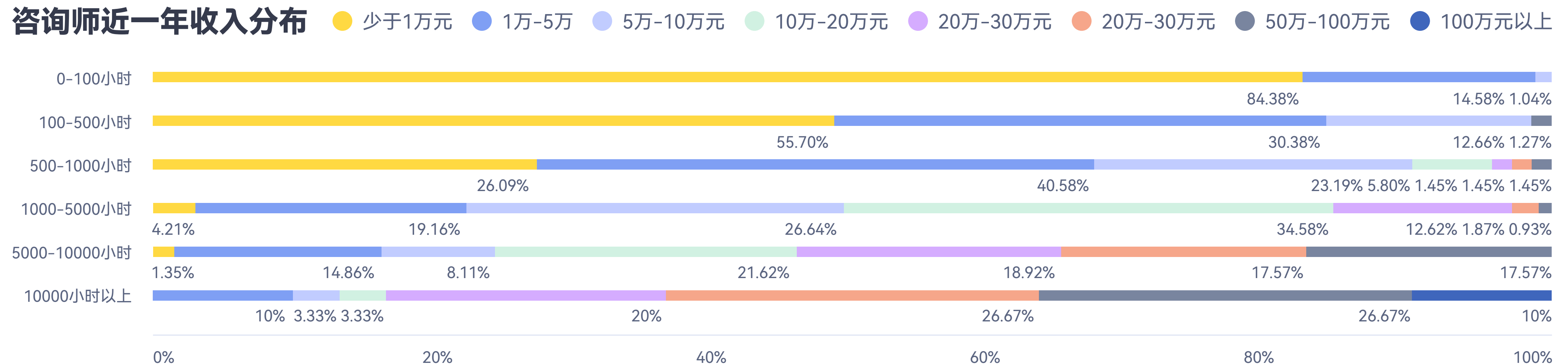
## 咨询师的近一年职业收入：近5成咨询师年收入不足5万

心理咨询师的职业收入包括心理咨询、培训、直播、督导等带来的收入。

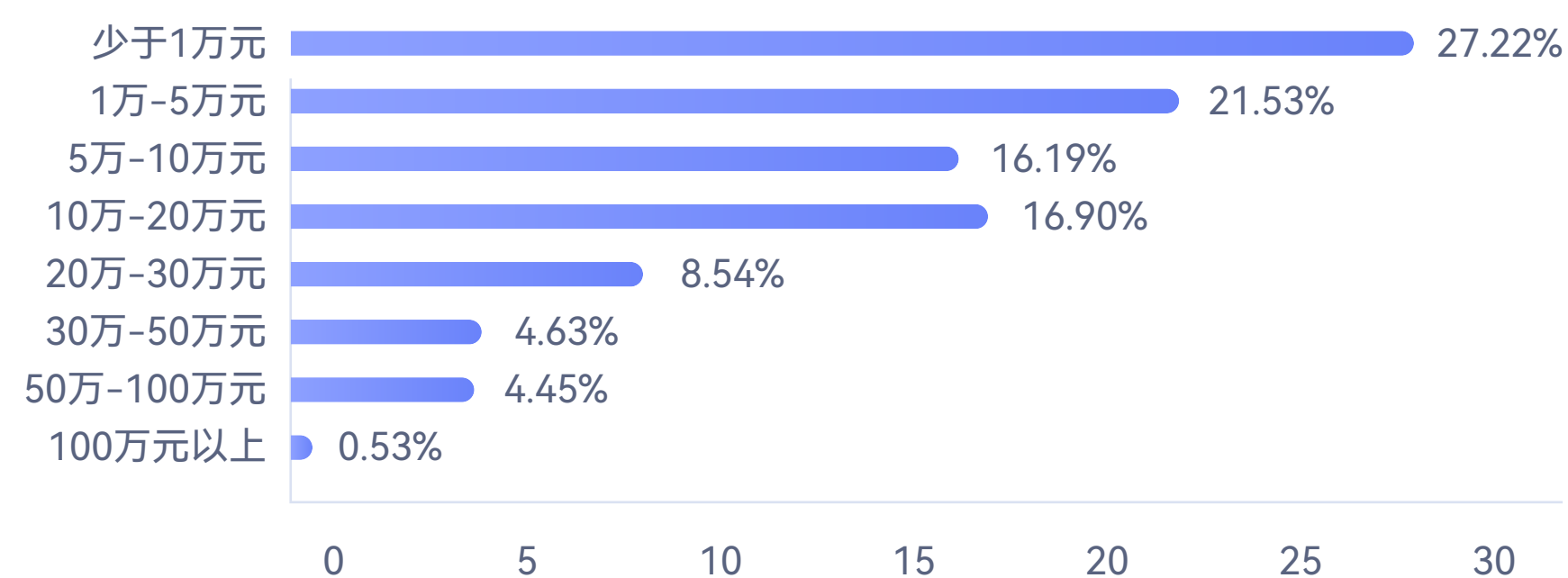
从整体来看，48.74%的咨询师年收入低于5万元，9.56%的咨询师年收入超过30万。

分析不同经验咨询师的收入，整体年平均收入随着个案经验积累而增加，到5000小时以上时年收入增速相对较快于5000小时以下。

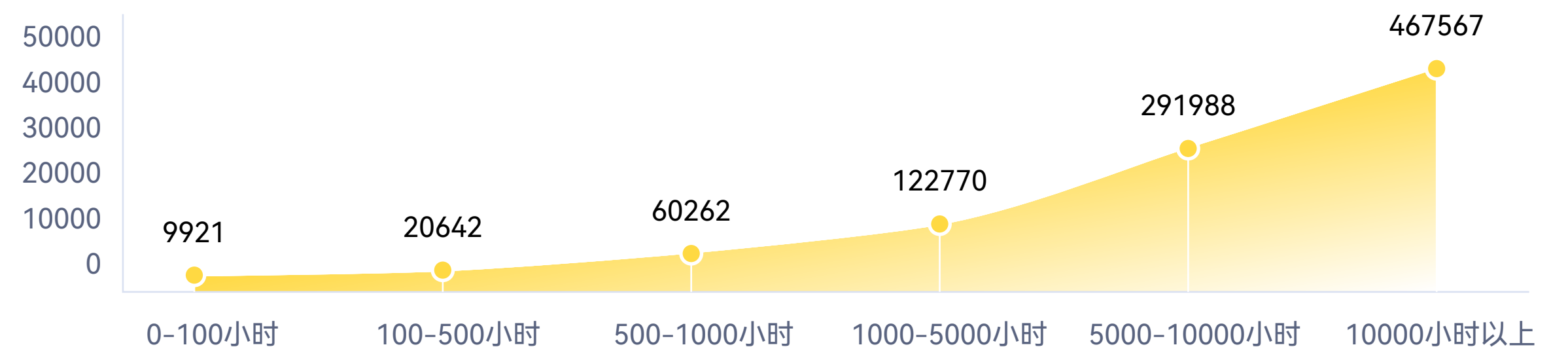
### 咨询师近一年收入分布



### 咨询师近一年的职业收入



### 咨询师近一年收入（元）



## 咨询师的执业困难：新来访不足成最大压力

心理咨询师执业期间会遇到各种各样的困难，从本次调研结果来看，咨询师群体共性的困难前三位是新来访量不足、经济压力、困难个案带来的压力。

分析不同经验的咨询师执业困难共同点和差异：

新来访不足对于0-10000小时之间的咨询师都是首要困难；对于个案经验超过10000小时的咨询师，主要困难在于：职业倦怠、工作时间与常规工作不同的压力、以及执业孤独感。



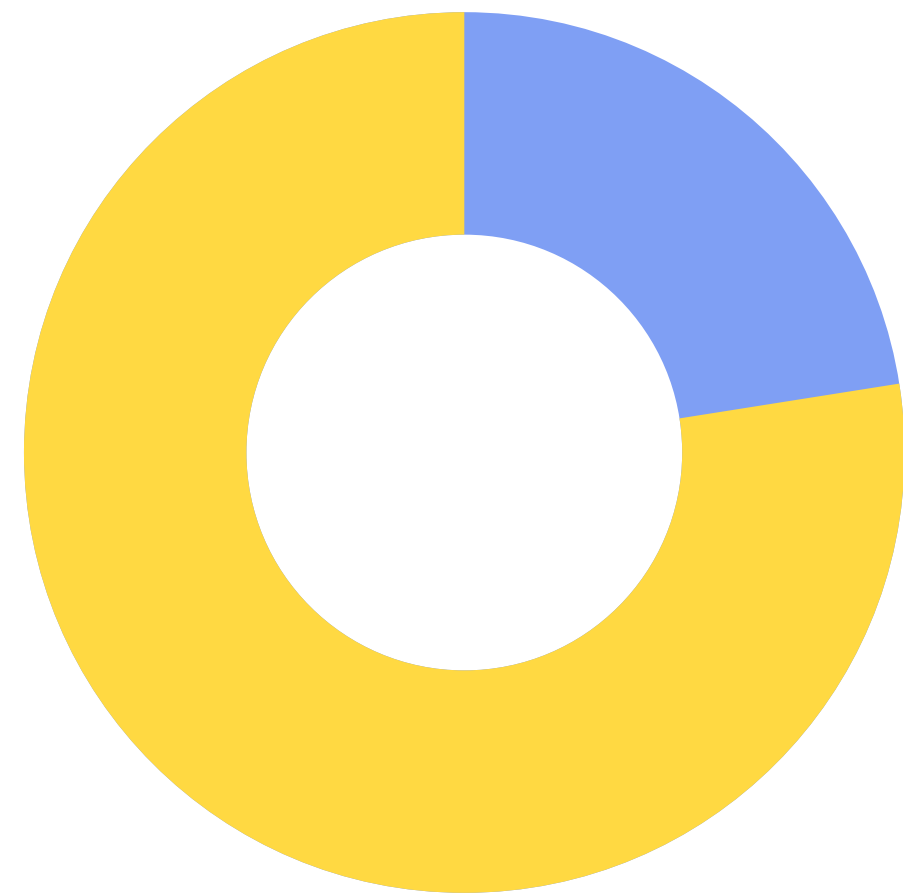
### 咨询师执业困难



## 调研咨询师样本基本信息

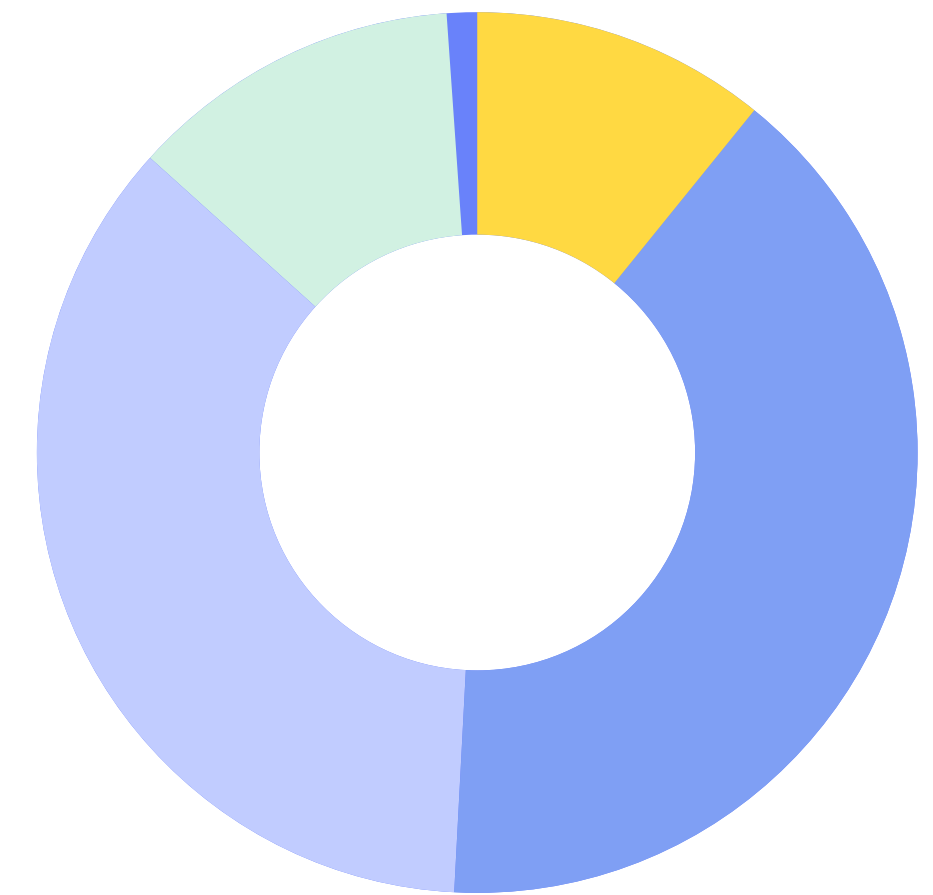
### 咨询师性别

- 22.56% 男
- 77.44% 女



### 咨询师年龄

- 11.01% 20-29岁
- 40.07% 30-39岁
- 35.74% 40-49岁
- 12.27% 50-59岁
- 00.90% 59岁以上



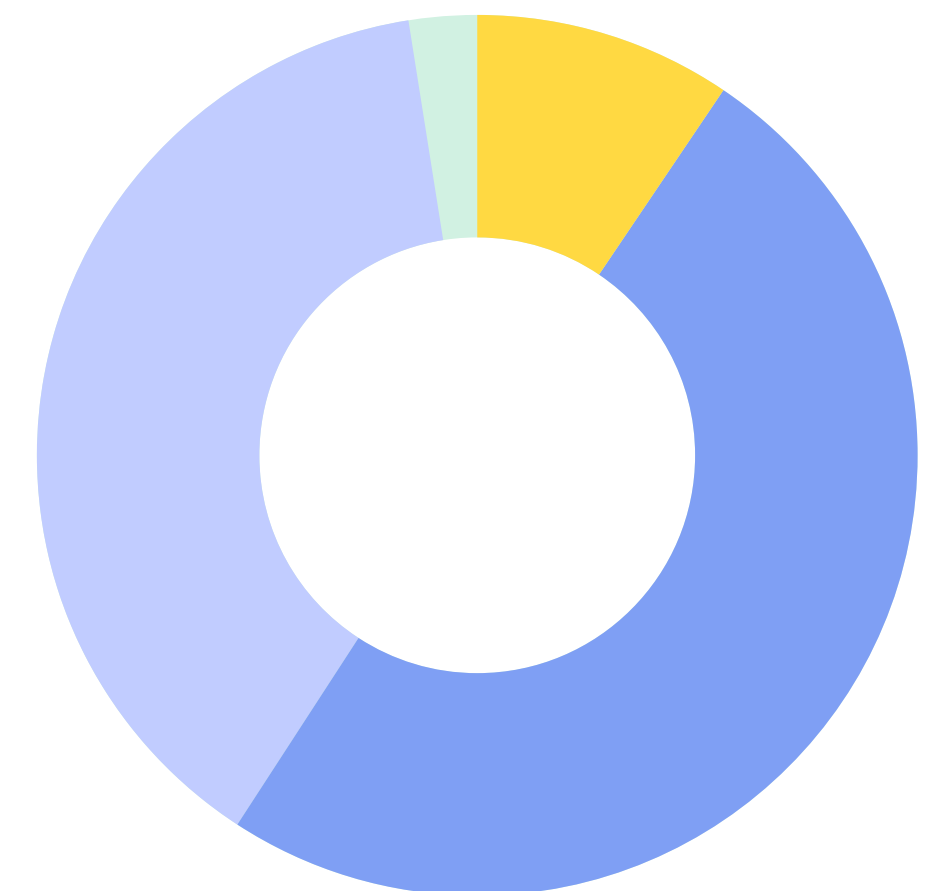
### 咨询师从业年限

- 10.95% 1年以内
- 16.88% 1-3年
- 21.90% 4-6年
- 21.36% 7-9年
- 28.90% 10年以上



### 咨询师学历

- 09.69% 大专及以下
- 49.73% 大学本科
- 38.24% 硕士研究生
- 02.33% 博士研究生







CHAPTER 04

2021心理健康行业年度报告

# 中国大陆来访者画像

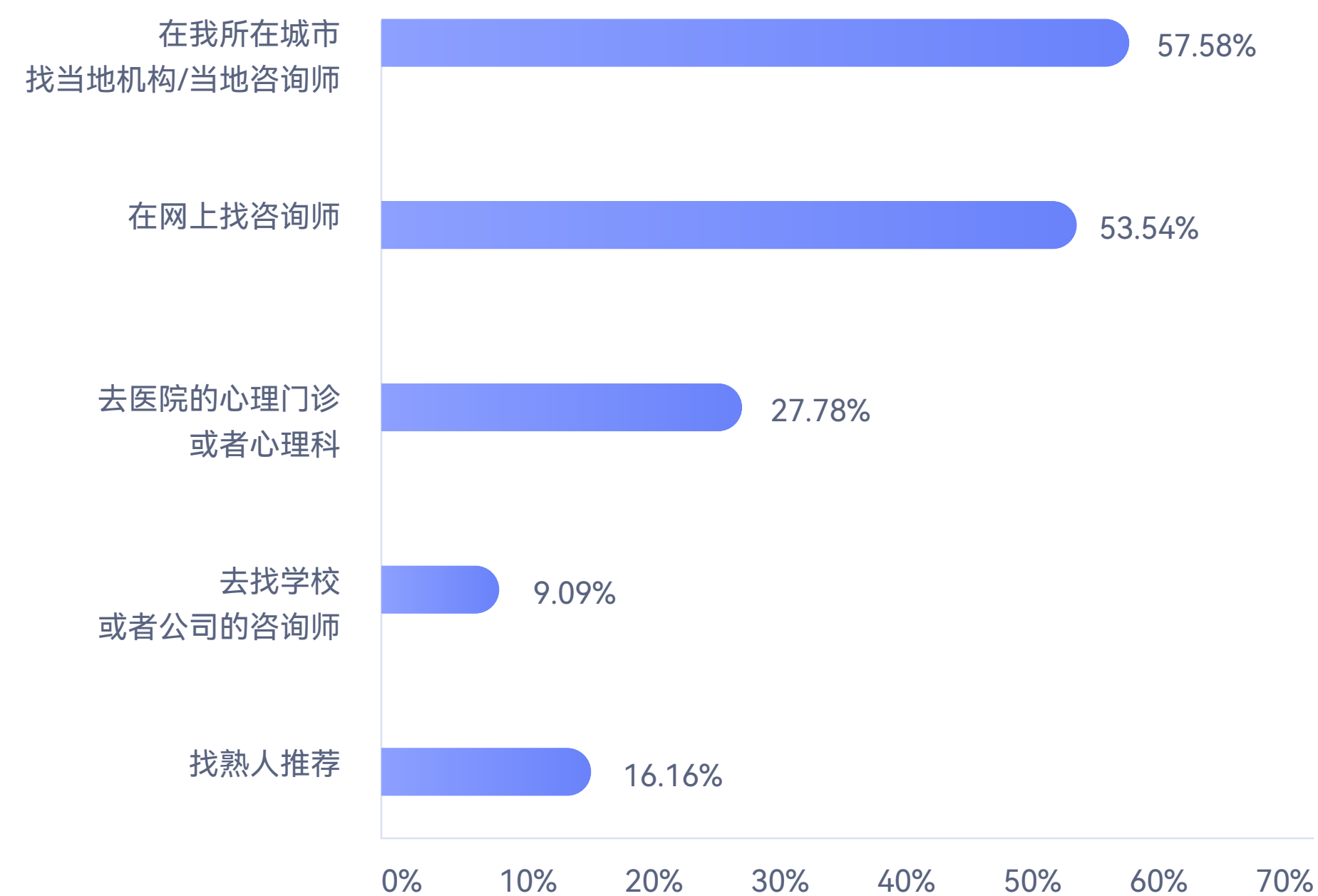


## 来访者如何寻找咨询师：以当地和网络为主，最在意咨询师擅长的问题类型

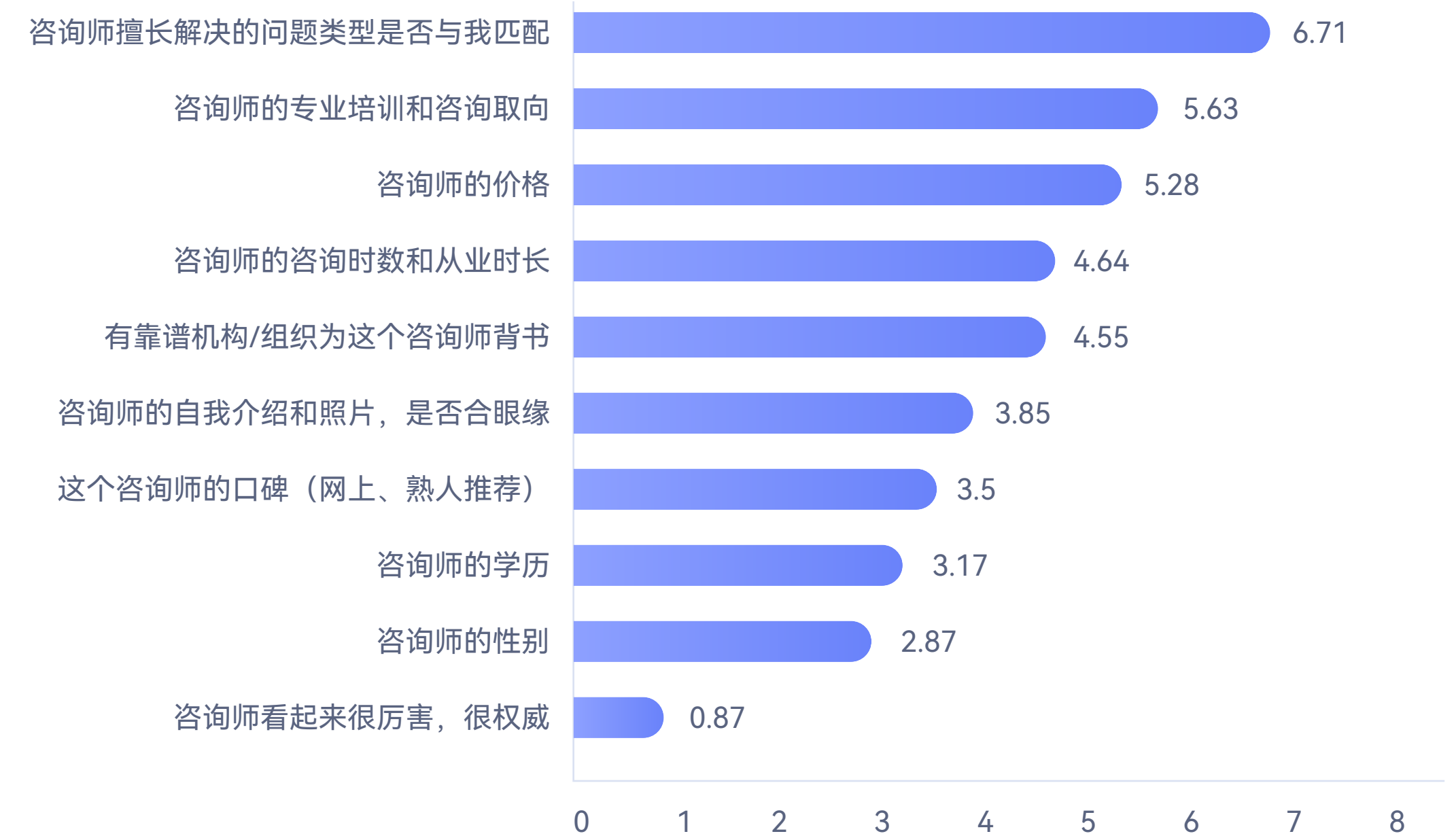
来访寻找咨询师的途径：首选在当地城市或线上寻找合适的心理咨询师；

在寻找咨询师时，最在意咨询师擅长解决的问题类型是否与目前遇到的困难相符，此外，咨询师的专业培训和咨询取向、咨询价格，也是来访者最关注的两个方面。

### 来访者寻找咨询师的途径



### 来访者寻找咨询师时看重哪些方面



# 来访者偏好：偏好301-500元一次的咨询价格，39.09%的来访者对咨询师的流派和取向不太了解

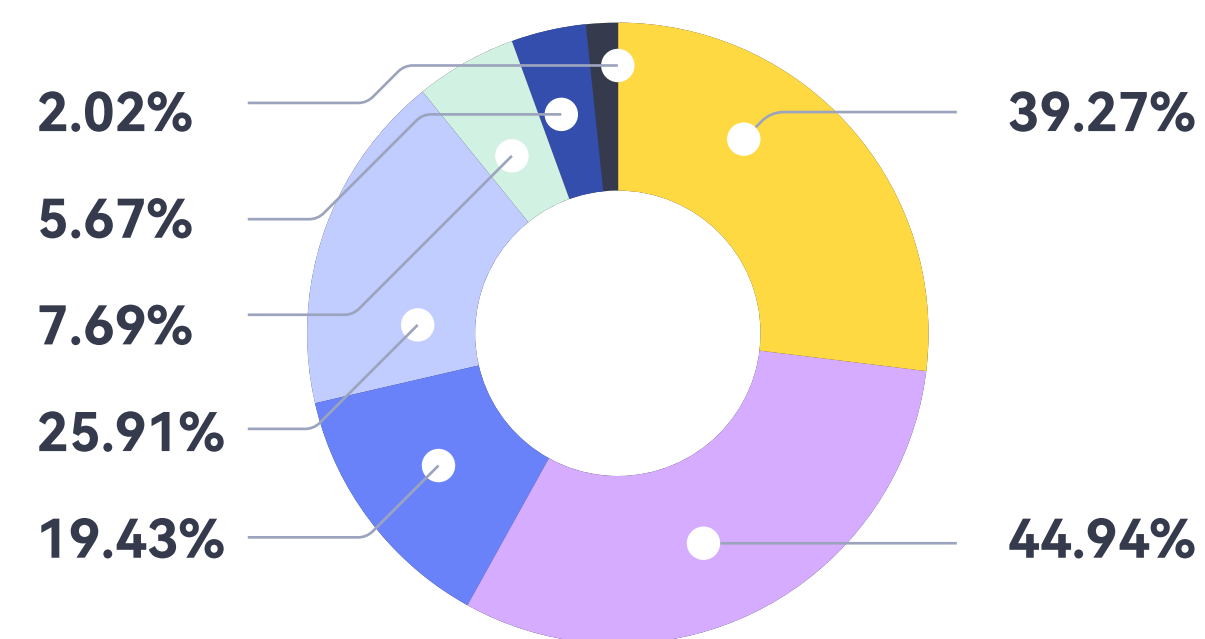
咨询流派偏好：有39.09%的来访者对心理咨询流派和取向不太了解，除此之外，在选择咨询师时，来访者偏好选择流派和取向的前三类分别是：心理动力、经典精神分析（45.27%），人本主义治疗、格式塔、存在主义治疗（25.93%），认知行为疗法（CBT\ACT\DBT等）（19.34%）。

其中，对流派取向尚不太了解的来访者对单次咨询的心理价位主要集中在301-500元之间，总体来说，偏好动力取向和系统式家庭治疗的来访对500元以上的单次咨询接受度可能较高（分别为22.52%和21.05%）。

## 来访者对咨询师流派和类型的偏好

(多选, 最多选2项)

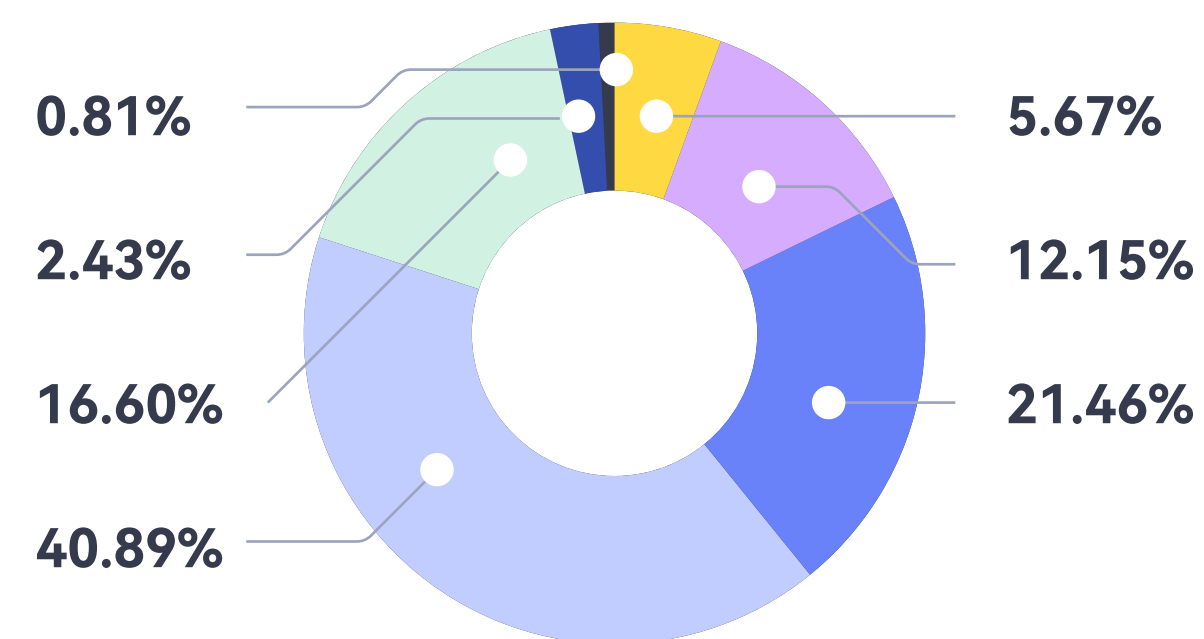
- 不太了解这些东西
- 心理动力、经典精神分析
- 认知行为疗法：CBT、ACT、DBT等
- 人本主义治疗、格式塔、存在主义治疗
- 系统式家庭治疗
- 叙事疗法、短期焦点解决、女权主义疗法
- 其他



## 来访者能接受的单次咨询价格

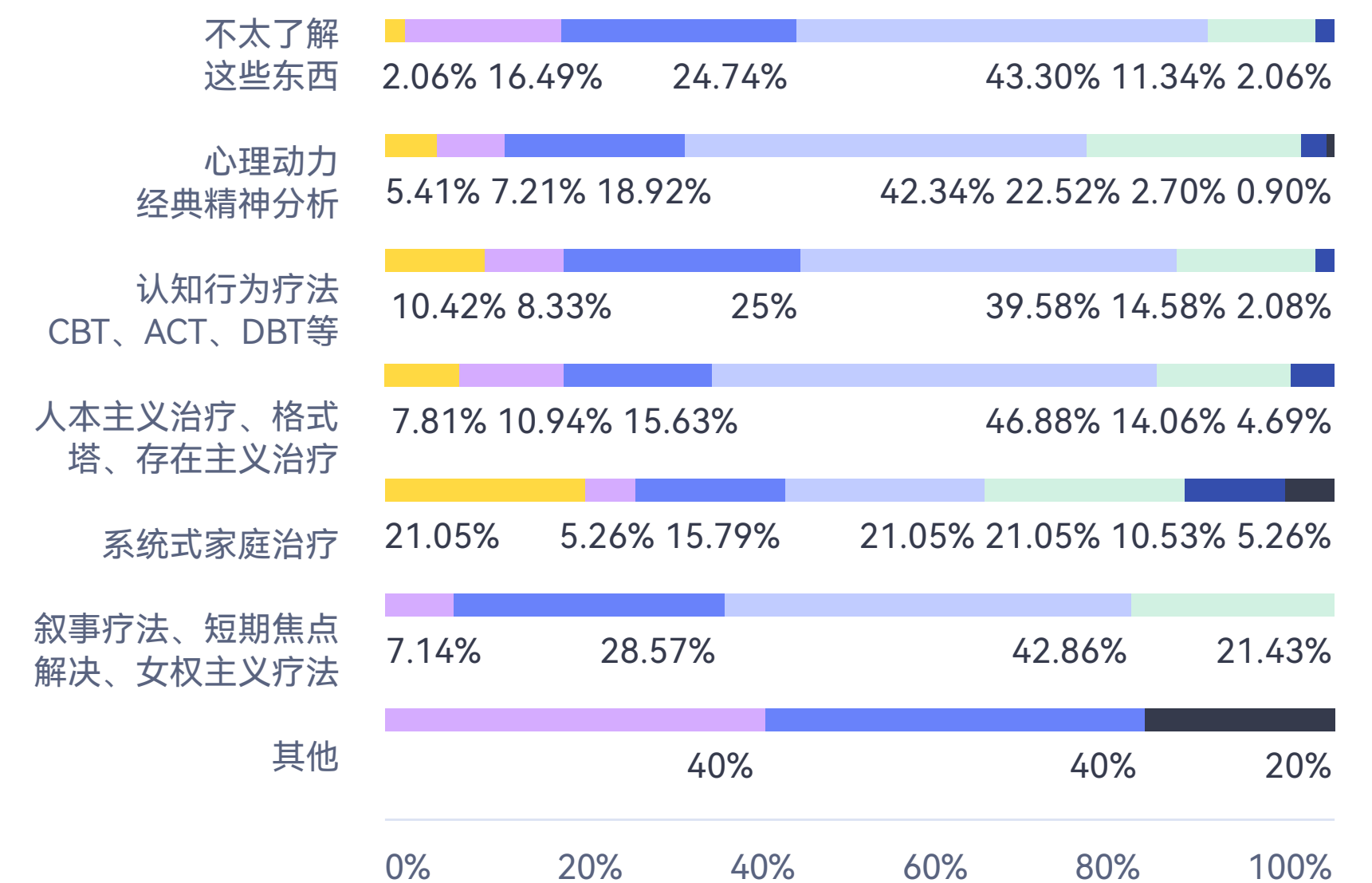
(多选, 最多选2项)

- 0元-100元
- 101元-200元
- 201元-300元
- 301元-500元
- 501元-800元
- 801元-1000元
- 1001元以上



## 不同流派偏好的来访可接受的咨询单价

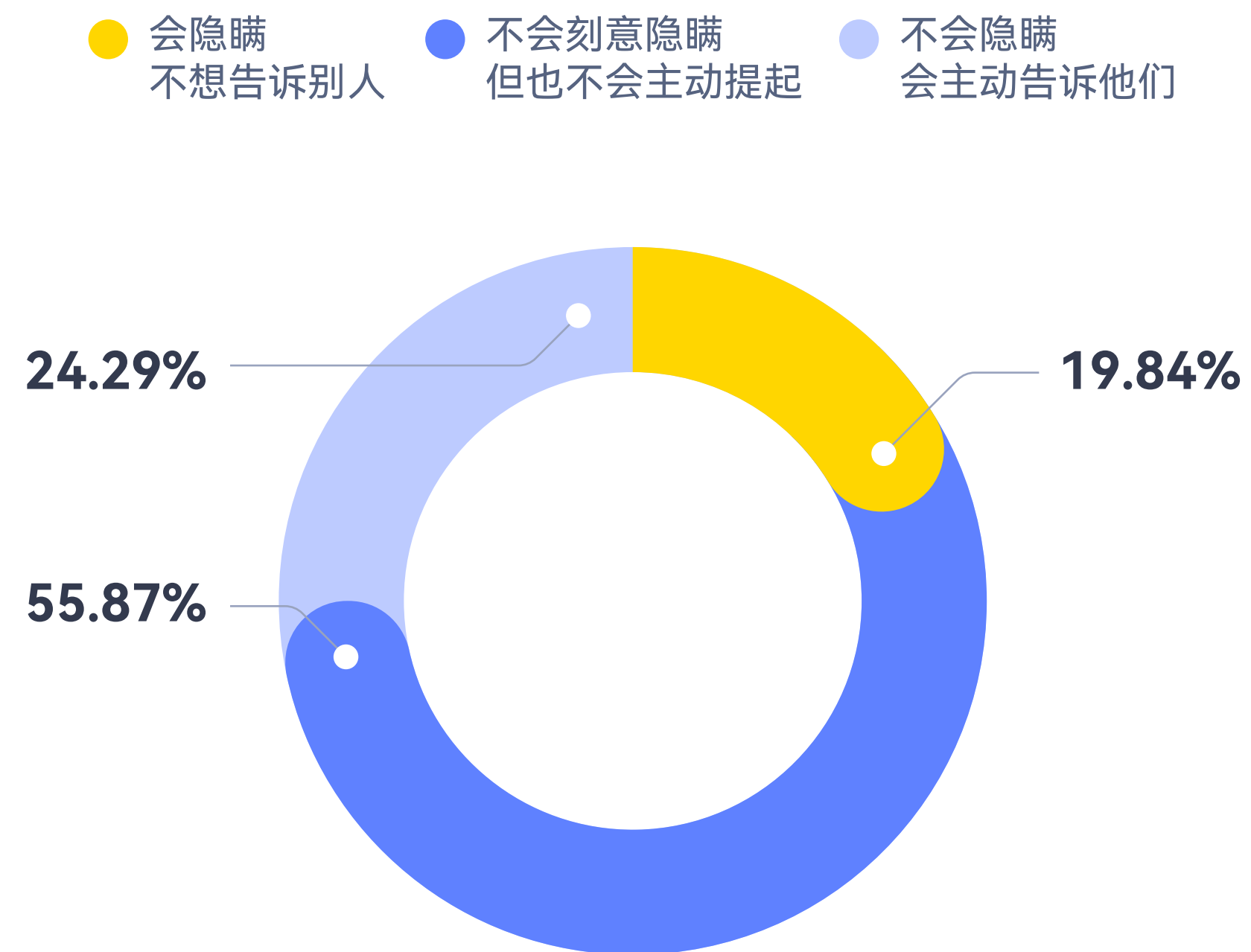
- 0元-100元
- 101元-200元
- 201元-300元
- 301元-500元
- 501元-800元
- 801元-1000元
- 1001元以上



## 来访会隐瞒自己做心理咨询吗？超过80%不隐瞒作为心理咨询来访的经历，甚至24%来访会主动告知身边人

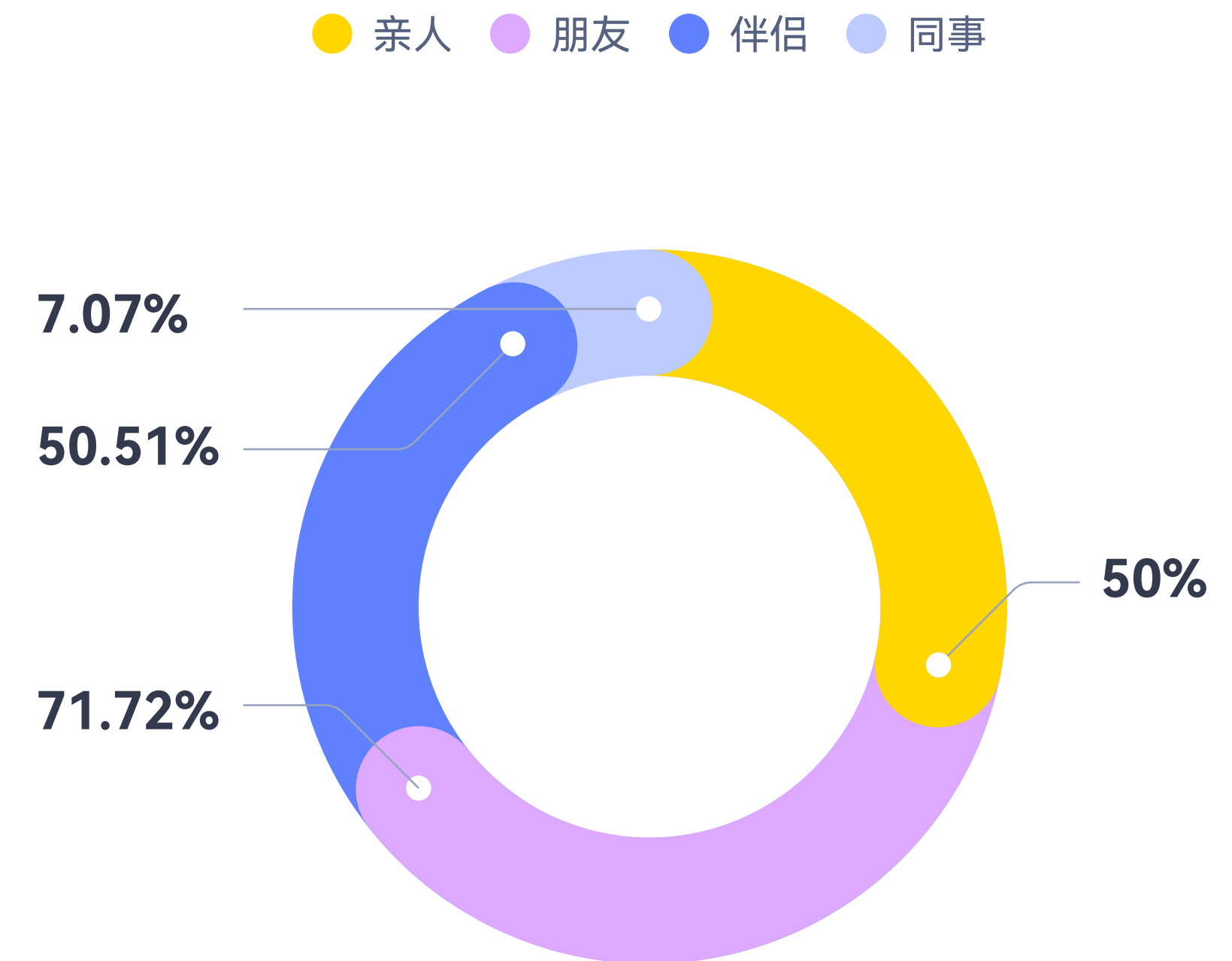
近20%来访会隐瞒咨询经历，56%的来访不会隐瞒咨询经历，24%的来访会告知身边人。如果告知身边人，来访者更有可能告诉朋友，其次是伴侣和亲人。

### 疫情之下总体心理健康状态分布占比



来访者会向身边的人（同事、朋友、亲人、伴侣）隐瞒自己正在或者曾经做过心理咨询吗？

### 疫情初期总体心理健康状态分布占比



来访者有可能会告诉谁，您曾经或者正在进行心理咨询呢？（多选，最多选2项）

## 来访者期待：超7成来访主要诉求是探索“我是谁”

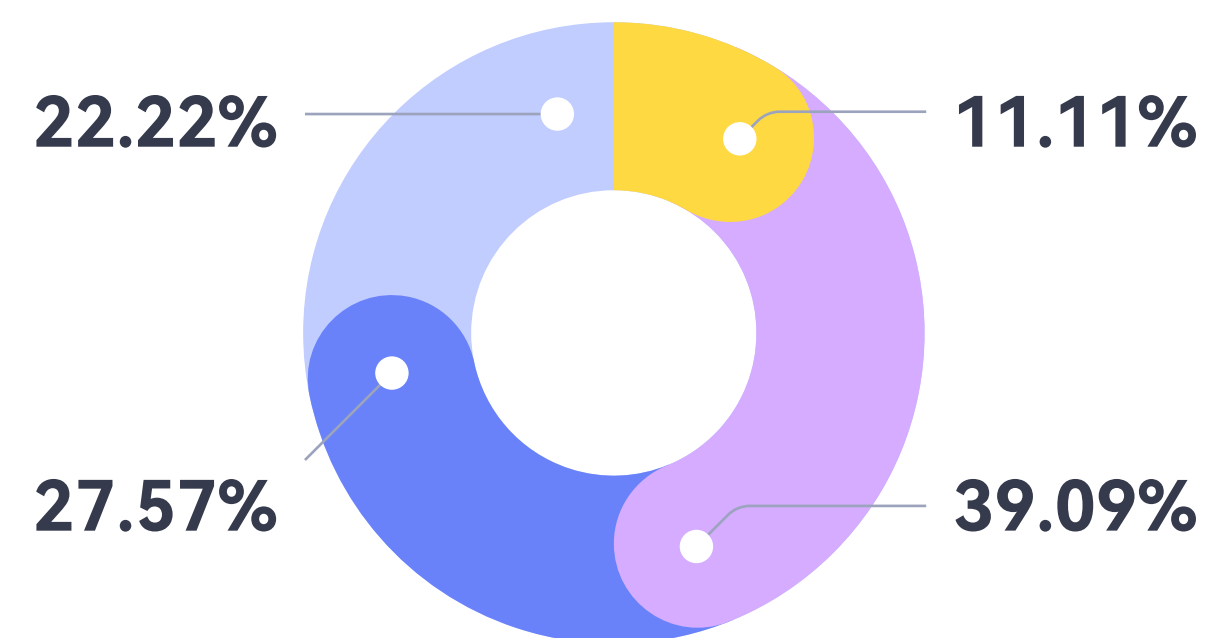
有39.09%的来访者想要寻求咨询师帮助的契机是过去受到伤害，影响了当下的生活，27.57%的来访者在当下遇到困难，想要马上解决的时候会想要预约咨询师；

在回答和咨询师希望如何工作时，40.49%的来访者希望能和咨询师一起工作15次以上，逐个探索情绪、家庭、人际等，21.86%的来访者希望咨询可以分阶段进行5-15次，并且清楚地知道每个阶段的工作重点是什么。

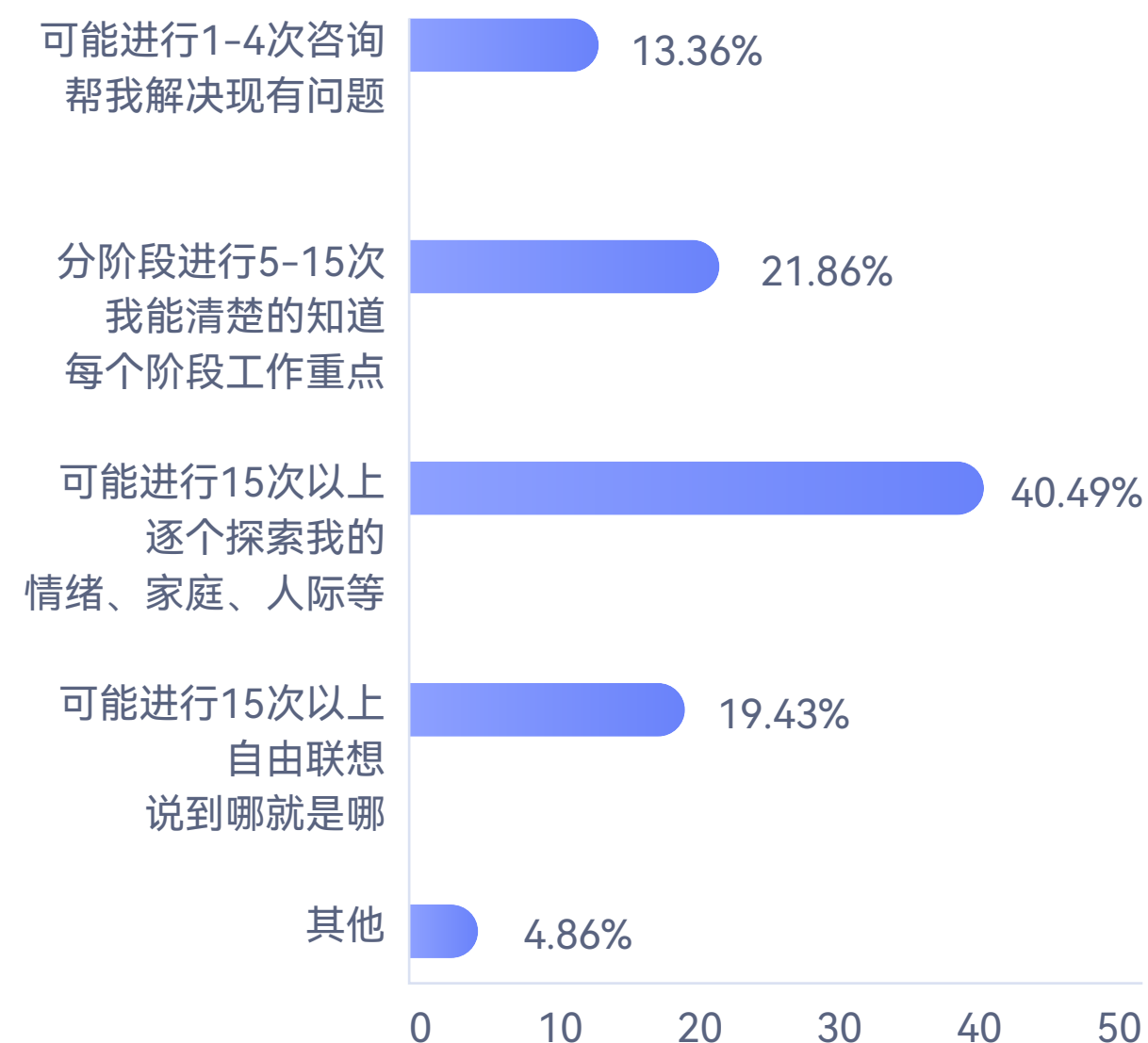
探索“我是谁”，是来访者对咨询师主要的期待和需求（74.49%），45.34%的来访者希望咨询师帮助自己分析问题，提供解决方案，34.41%的来访者期待能在咨询中得到陪伴，被看见。

### 在什么情况下 来访者想要预约咨询师？

- 不管怎么样都愿意跟咨询师聊一下
- 过去受到伤害影响了当下生活
- 当下遇到了困难想要马上解决
- 对现在不满意想要变得更好

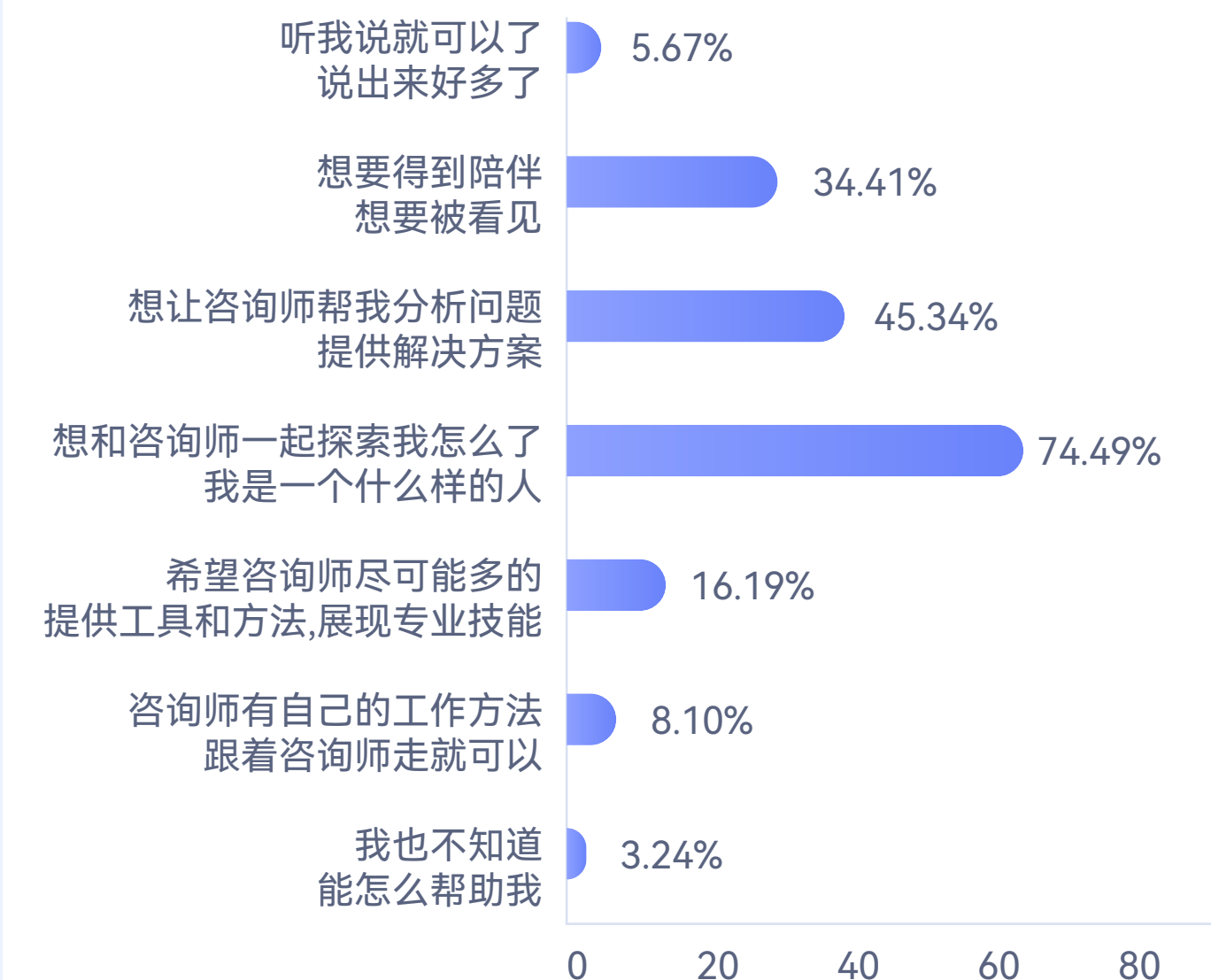


### 在来访者心中 来访者想要和咨询师如何工作？



### 在来访者心中 来访者期待从咨询师这里获得怎样的帮助？

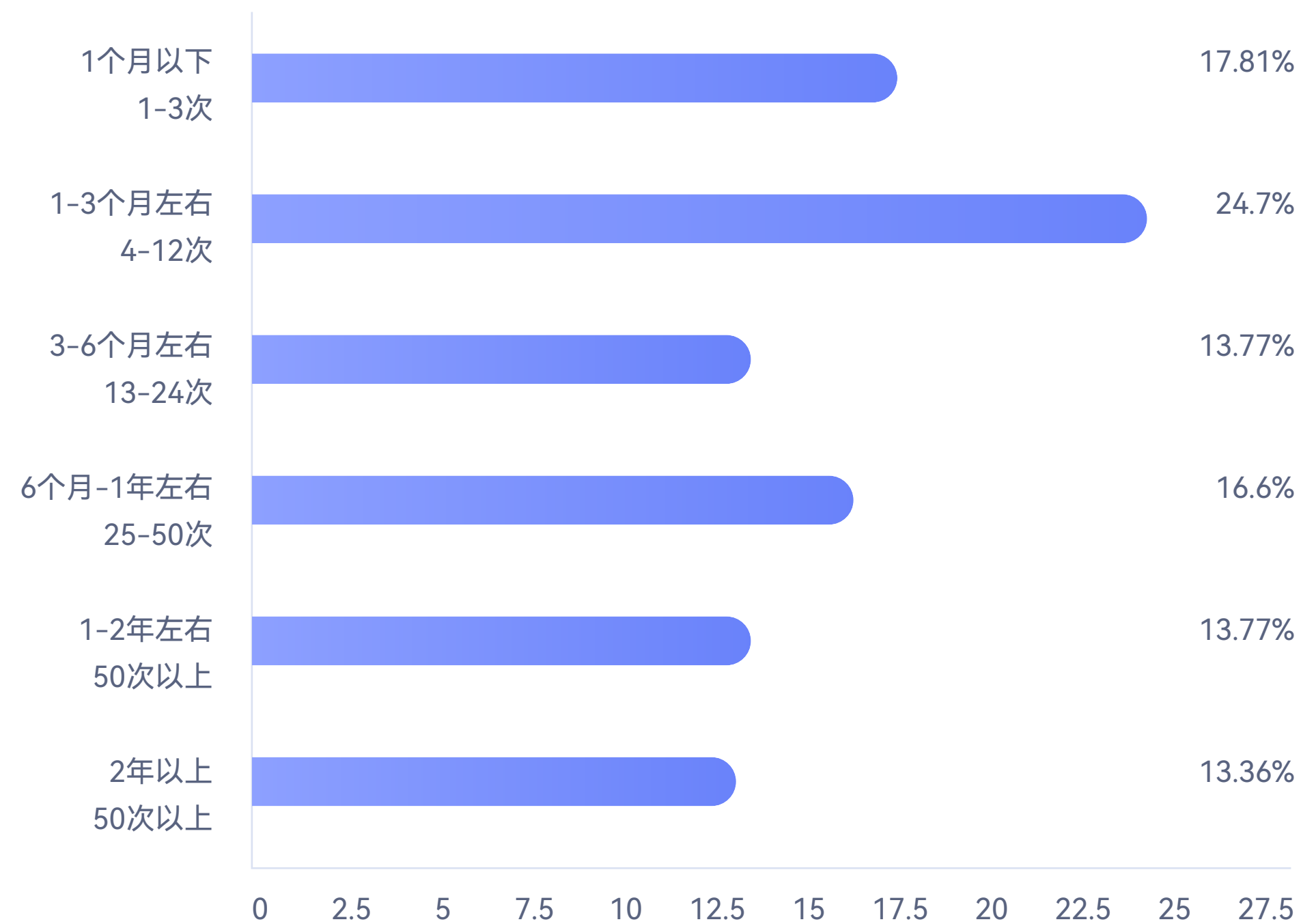
(多选，最多选2项)



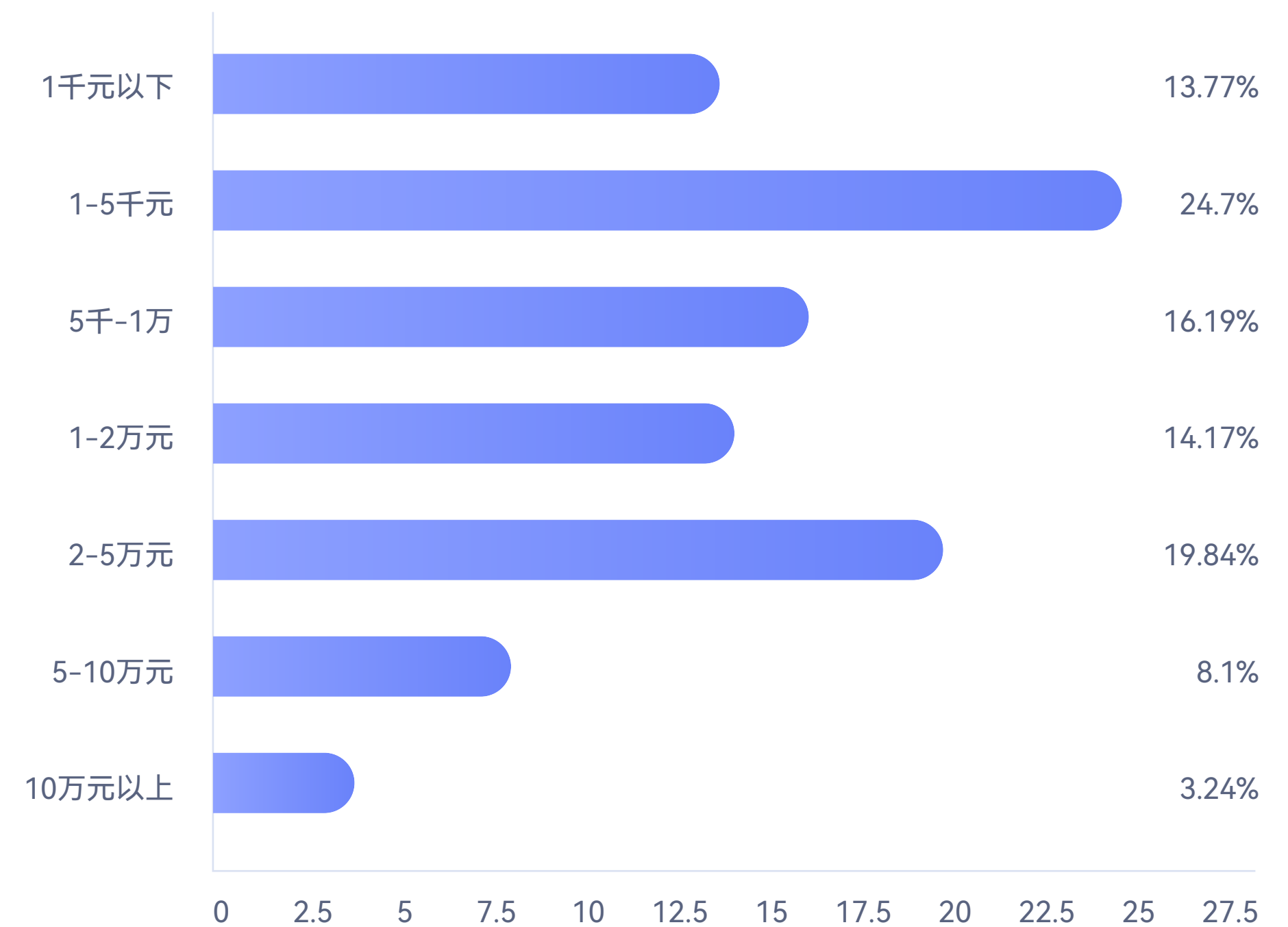
## 咨询后：近44%的来访咨询持续6个月以上，45%的来访咨询花费超过1万

在咨询次数上，和咨询师开始心理咨询工作后，近25%的来访最长的咨询是4-12次，超过44%的来访咨询次数超过25次，超过100次以上的有13.4%；在咨询花费上，花费1000-5000的来访最多，为25%；其次是19.84%花费2-5万，11%的来访咨询花费超过5万。

### 和咨询师的咨询持续时长



### 心理咨询花费

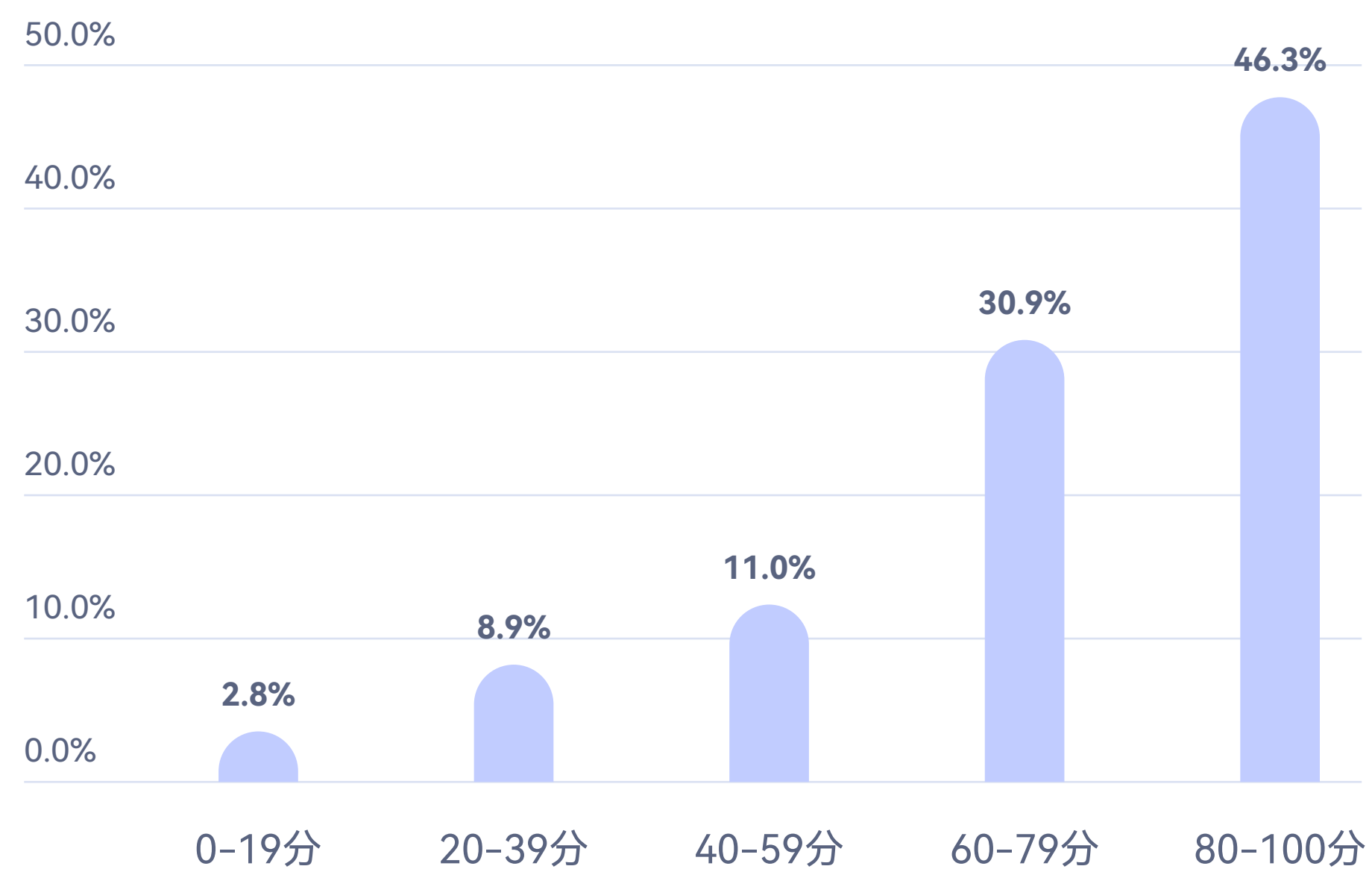


## 咨询后：46.3%的来访给咨询评分超过80分，更换咨询师多是认为咨询没效果

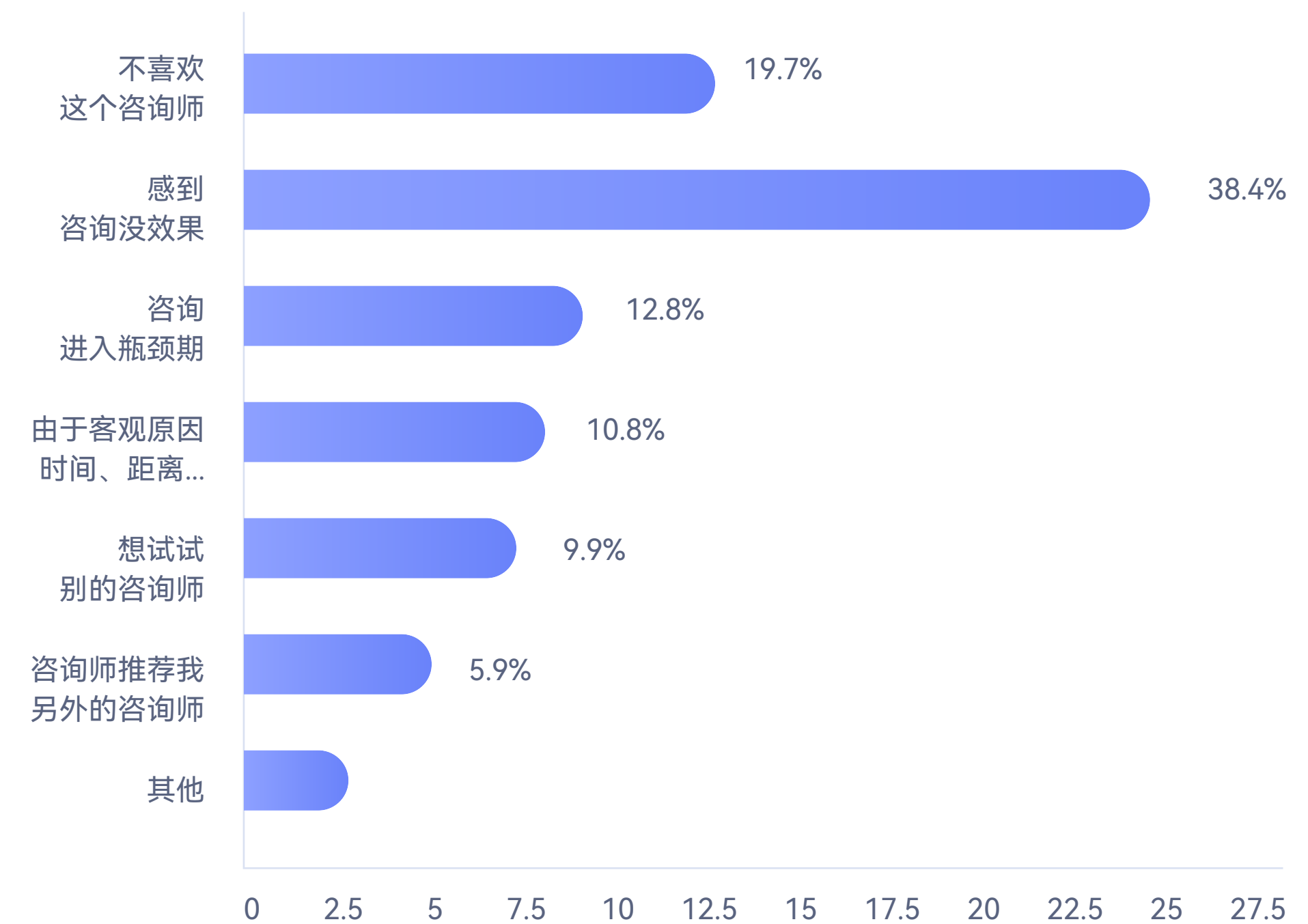
来访主观评估心理咨询对自己是否有帮助，11.7%的来访打分40分以下，即帮助较少或没有帮助，另一方面，超过46.3%的来访认为咨询非常有帮助（打分80分以上）

当来访想要更换咨询师时，最常见的原因是感到咨询没有效果，其次是不喜欢咨询师和感到咨询进入瓶颈期。

### 来访对咨询效果评分



### 来访更换咨询师的原因



## 来访对咨询效果的主观反馈：

多数认为心理咨询益处为情绪缓解、认识自己、稳定的陪伴，被理解等，少数认为咨询不能解决问题并且昂贵。

### 来访者认为心理咨询有帮助的部分



帮我看清自己和所处的环境，不必自我挣扎。

内在的力量增长，以应对现实生活。

心里有了一个地方，始终回得去也离得开，有底气敢于尝试和体验内心世界和外部环境中的陌生/新奇/挑战。我不仅被看见，也看得见自己的能量。

### 来访者认为心理咨询没有帮助的部分



有的咨询师不规范。

价格昂贵，单次咨询时间太短，咨询过程漫长，消费困难。

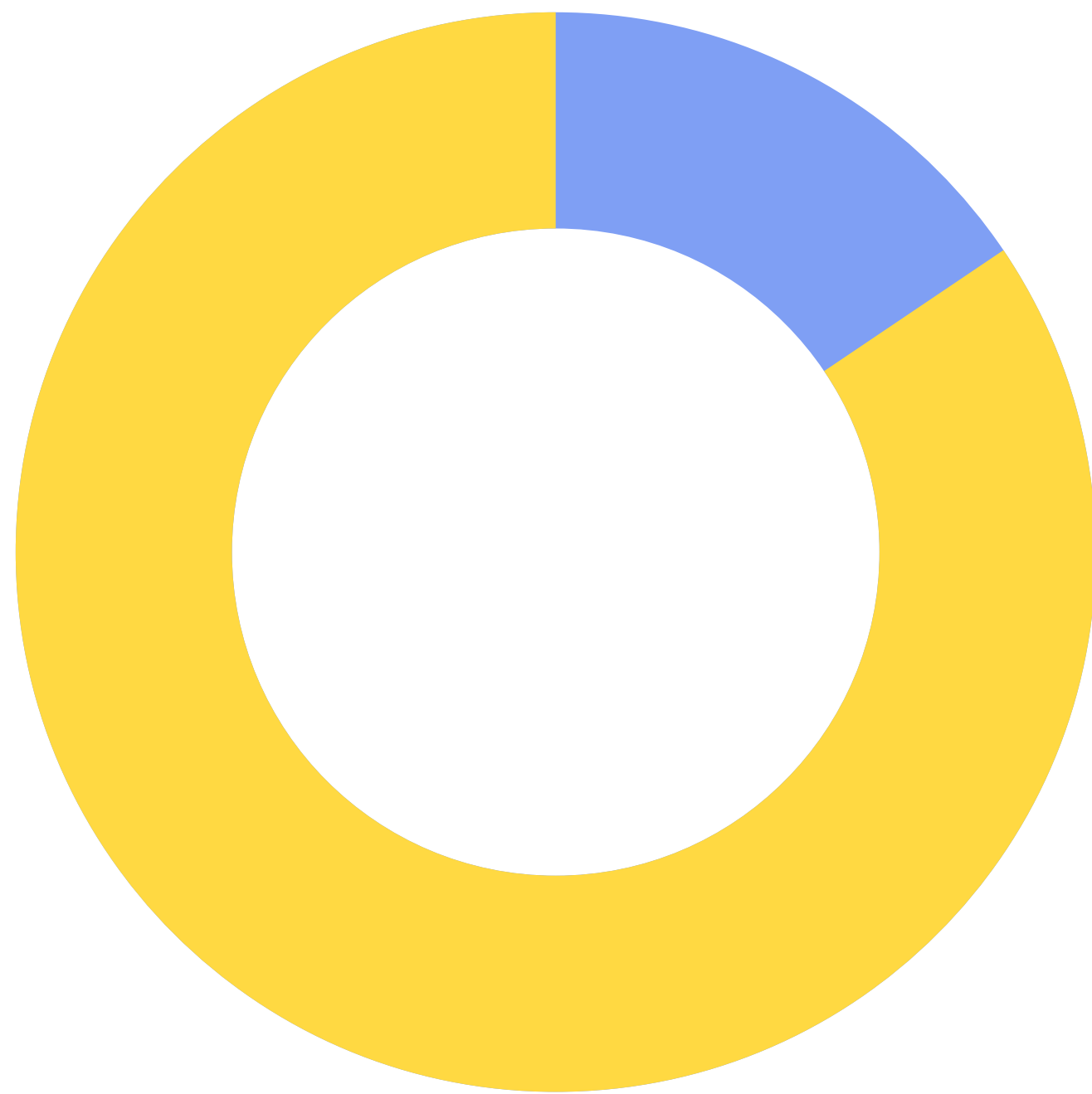
长期的固定咨询容易进入重复的话题显得好像没有意义，没有重点，容易变得没有标准。



## 调研来访者样本基本信息

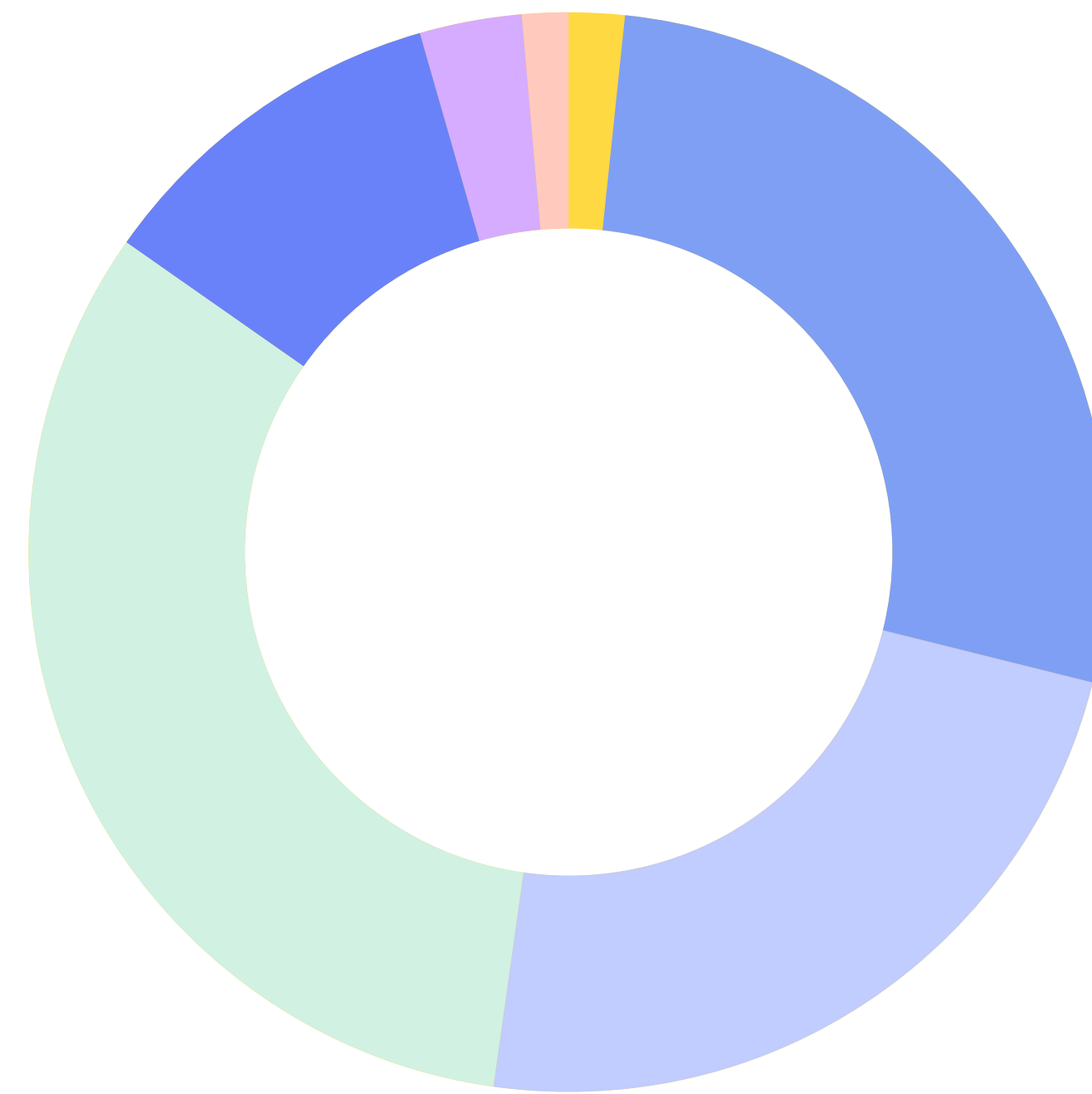
### 来访性别

● 15.83% 男 ● 84.17% 女



### 来访年龄分布图

● 01.90% 18岁以下 ● 27.00% 18-25岁 ● 23.57% 26-30岁 ● 32.32% 31-40岁  
● 11.03% 41-50岁 ● 03.04% 51-60岁 ● 01.14% 60岁以上



# 版权声明

本报告为广州市人心网络科技有限公司制作，报告中所有的文字、图片、表格均受有关商标和著作权的法律保护，部分文字和数据采集于公开信息，所有权为原作者所有。没有经过本公司新媒体许可，任何组织和个人不得以任何形式复制或传递。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定，壹心理将追究侵权方的侵权法律责任。

# 关于我们



## 壹心理APP

全球近3000万人选择的心理服务平台



## 壹心理公众号

与我们一起在这里觉醒



## 壹心理咨询

超50万次心理咨询在这里发生



## 心榜

200万心理学工作者的从业指南



## 壹心理测评

科学心理测评平台



## 咨询师之家

心理学工作者的交流与成长平台