“高薪签约”变天价负债？签约主播如何掉入“完美陷阱”

中青报·中青网记者 谭思静

每天居家直播4小时，全程有运营老师带着做，新人小白零门槛入行，每月收入3万元左右，甚至有可能成为粉丝千万的网红主播。这样的高薪工作你心动吗？

近日，中青报·中青网记者在网上看到多名大学生发帖：临近毕业季，部分MCN机构及直播公会以“零门槛”“新人速成”“高薪”等向他们抛来橄榄枝。记者暗访后发现，这光鲜背后竟隐藏着一条以“签约费为饵、严苛条款为笼、仲裁违约为终”的盈利链条。

视觉中国供图

甜蜜诱饵变噬人枷锁：1万元签约金变5万元负债

2024年年底，一封仲裁裁决书让温悦琳陷入双重困境——这名即将考研的大四学生在全年辛勤直播后，总收入不足500元，更要命的是，她还要向签约公会（指与直播平台签约合作的传媒公司，主要介于平台与主播之间，负责主播的招募管理、孵化培养以及通过直播礼物打赏进行内容变现——**记者注**）偿还4.7万元违约金。

2023年，温悦琳被某网红私信询问是否愿意加入旗下公会，并承诺签约即可支付1万元签约金。“当时确实是冲着签约金才签约的，没想到得不偿失。”温悦琳回忆道。

按照约定，1万元签约金将分3个月发放。然而在首月收到3000元之后，对方以“时长不足”为由拒付后续款项，反而提出新要求：“必须再拉一个女生入会才能继续拿钱。”

双方签订的合约中该公会模糊承诺的“运营扶持”也始终未兑现，日均4小时的直播时长、19条短视频播放量破千的要求，让她想要拿到余下的签约费显得“痴心妄想”。当她试图调整直播时间备战考研时，对方说她“违约”。更令她不适的是公会的内容管控，“弹吉他唱歌、当学习主播都被拒绝，必须做颜值主播。甚至运营直言我的直播收益不好，需要多多维护‘榜一大哥’”。

在温悦琳考研前，签约公会以温悦琳“违约”为由向广州仲裁委提交仲裁。仲裁前，公会向温悦琳施压称：“不接受我们给你找的律师，就把违约告诉你的父母以及亲友。”对方还向她出示了公会其他主播的赔付案例。她发现，公会中许多像她一样的新人主播都面临违约指控。最终，温悦琳无法提供公会违约的证据，仲裁委裁决其败诉。

北京市盈科（苏州）律师事务所专职律师朱晨飞接受记者采访时指出，此类合约往往暗藏陷阱：用高额签约费吸引签约，再通过无法完成的考核制造违约，收取违约金。

随着调查的深入，记者发现，无论是像温悦琳这样勇闯主播赛道的新人主播，还是拥有一定粉丝基础的大主播，都很难逃过部分直播公会的套路与陷阱。

杨橙在加入公会前，是一名拥有两万粉丝的舞蹈主播，因她在直播间跳舞常被误判为擦边行为，容易封号，于是决定加入公会降低被封号的风险。一名公会运营人员联系到她，并许下承诺，如提供流量扶持、定制专属运营规划、进行舞蹈培训等。

然而，1年后，公会方面要求杨橙续约1年，3年期合同变为4年。“他们看我赚钱能力还不错，想跟我多签1年。”

更令杨橙不满的是，公会方面在签约费方面并未履行承诺。杨橙告诉记者：“公会的人一开始以签约费名义向我转账9万多元，但又立刻以租房、购买设备等理由让我转给指定的人。半个月后，可能是看我有一定赚钱能力，怕我不听话，对方又给我转了1.5万元。这是我实实在在收到的签约费，但跟合约里承诺的5万元签约费仍相差许多。”

不仅如此，杨橙说：“公会原本承诺的3人运营团队也只有1人。1年来，我辛辛苦苦做账号，把粉丝从两万做到9万，公会每个月都要从直播收益中抽走几千元钱，现在还想让我续约1年，我肯定不会同意的。”

与公会闹掰后，公会以直播时长不够为由向秦皇岛仲裁委提起仲裁，要求杨橙赔付公会转给她的10多万元签约费，以及1年直播到手收益的一半（4万元），总计14万元。

在仲裁过程中，杨橙在律师的帮助下向仲裁委提交了大量证据，包括与公会方面的聊天记录、转账记录等，证明公会违约在先，“关于这个公司所有的聊天记录，我一个都没删”。

最终，仲裁委认定公会方面存在违约行为，判决杨橙只需返还公会方两万元。杨橙表示：“仲裁费大部分是由公会方面承担的，整体来讲我是胜诉的。”

当天面试当天签约，主播赚钱如此简单？

记者了解到多名主播类似的经历后，在某招聘平台上填写了个人姓名、毕业院校，将求职意向设置为主播后，收到大量HR（从事人力资源管理工作的人员——**编辑注**）的私信。他们的话语中，无不透露着诱人的条件：居家办公、无须露脸、无须面试、立即签约，还有新人培训和流量扶持，更有甚者，直接承诺高回报高收益。

在众多话术各异的公会中，记者选择了3家进行深入沟通。3位HR在得知记者是新人，初次涉足主播行业后，态度十分友善，详细介绍了主播行业和公会运营的规则，并承诺不会像别的公会一样虚开高价吸引主播，而是作为主播的后勤大主管，与主播共谋发展、一同赚钱。记者选择一家办公地址在北京的公会实地面试。

自称经纪人的公会运营人员王某，一见面便对记者的外形条件赞不绝口，声称记者在直播行业有巨大潜力。随后，王某抛出诱人条件：两万元的签约费，但强调这笔钱需要用于在北京租房和购买直播设备等开支。

为了证明其公会的实力，王某还向记者展示了其他签约主播，并暗示在直播行业中，中老年男性是主要的打赏群体，选准赛道很重要。他以一名女主播举例，试图说服记者，只要外形条件过关，就能在这个行业中赚得盆满钵满。“你看她长得好看，身材性感吧！现实中还不如你呢，你再看看她后台的直播收益。”

当记者提出查看公司的工商营业执照时，王某变得含糊其词。他声称公司总部在安徽，北京分部刚成立不久，无法提供相关证明。当记者进一步追问如何证明北京分部与安徽公司的关系时，他却开始转移话题，反问记者是否不信任公会，强调合作双方要以信任为前提。

接下来王某拿出一份长达10页的合同，记者提出想将合同带回家详细查看，但被王某拒绝。“你不会想把合同拿给律师看吧！每份合同都盖有公章，只能在公司查看，不能带走，有不明白的地方可以向你详细解释。”过程中，王某一再催促记者赶快签约，机会难得。最终在记者的强烈要求下，拿到了合同的电子版。

结束面试后，记者将这份合约交给民商法律师、知名普法博主李叔凡与朱晨飞审查。李叔凡在仔细研究后向记者表示，这是一份相当苛刻的合约。

藏在字里行间的魔鬼条款：是合作协议还是“卖身契”

李叔凡说：“这份合约以‘经纪合作’之名，行劳动关系之实，通过模糊条款将主播置于高风险境地。”

具体有哪些高风险？

一是变相劳动关系的伪装术。合同开篇强调“本协议非劳动合同性质，双方不建立劳动关系”，但李叔凡向记者解释，是否构成劳动关系要看具体内容，而不是书面约定。如个人和用工主体之间是否存在人身从属性和经济从属性，是否存在相对明确的规章制度、作息时间、薪酬奖惩制度等。这份合约条款设计处处体现人身依附性。如第四条赋予甲方制定“演艺规范”的权力，要求乙方遵守考勤制度、接受培训管理，甚至规定“未经甲方同意不得擅自参与商业活动”。“人身从属性和经济从属性是劳动关系的核心特征，该条款已构成事实劳动关系。”

二是无限期捆绑的霸王条款。合约第一条第二款：甲方在合同期间独家拥有乙方之姓名（名称）、肖像及声音的商业和非商业的演艺、宣传及其他公众活动的代理权。李叔凡指出，“非商业”过于宽泛，意味着生活中所有行为都有可能被甲方限制，约等于失去了自由，后果难以预料。

第二条设置“优先签约权”，要求乙方续约前必须提前一个月告知第三方，并赋予甲方在同等条件下的优先权。李叔凡揭露：“协议期满本应恢复自由身，但此条款变相剥夺乙方自主选择权。”

更隐蔽的是第五条“独家合作及限期不竞争义务”：本协议履行期间（含中止履行期间），未经甲方书面同意，乙方不得参与、自营或经营与本协议所涉及的相同或类似业务，不得与任何第三方（含自然人、经纪人、公司等）直接或间接地提供本协议涉及的相同或类似的授权或服务，否则需退还签约费并支付违约金。这形成“进可终身绑定，退则倾家荡产”的闭环。

三是债务陷阱的精密设计。签约费支付暗藏玄机，第六条要求若乙方自正式开播之日起半个月内，依约稳定开播（达到约定时长、开播天数及其他运营要求）的，则可按时支付余下签约费。但其中“其他运营要求”并未明确，李叔凡指出：“平台流水受算法、市场等多重因素影响，乙方承担无限连带责任。”另外，第八条第三款，若因账号封禁等不可控因素导致违约，乙方需全额退还签约费。这形成了“无过错责任”的债务陷阱。

四是收益分配的数字游戏。第六条第二款规定，电商、广告等收益需扣除“服装、化妆、差旅、税费”等模糊成本后，乙方获30%。李叔凡警示：“成本核算完全由甲方单方掌控，缺乏第三方监督，存在虚增成本侵吞收益的风险。”

五是维权成本的极限施压。第九条将争议解决锁定仲裁，要求败诉方承担全部费用。李叔凡强调：“仲裁门槛高、周期长，大学生往往耗不起。”第五条保密义务，要求乙方终身不得泄露“运营模式、分成比例”等商业秘密，切断了集体维权的证据链。

这些精心设计的条款，将主播推向“劳动强度堪比‘996’、收益分配如抽血机、违约惩戒如黑洞”的困境。李叔凡指出，此类合同本质是利用信息不对称，将新生代劳动者拖入直播陷阱与套路之中。

当流量游戏遇上法律真空，主播越红可能赔得越惨

在直播行业繁荣背后，主播与公会之间的合作纠纷屡见不鲜。

朱晨飞指出，公会为何会与主播签合作协议，而非劳动合同？劳动合同受到劳动合同法的严格约束，旨在保护劳动者的合法权益，如强制用人单位缴纳五险一金、保障带薪休假权利等。然而，合作协议则遵循民法典的原则，双方地位平等，自由约定合作内容，在不违法的前提条件下，仅仅根据协议约定来确定双方的权利义务关系。

“在这种情况下，公会可以在协议中更多地注重自身权益，规避风险，将这些风险转嫁给主播来承担。”朱晨飞说。尤其是大学生，缺乏社会经验和法律知识，往往难以察觉合作协议中的陷阱，很容易陷入纠纷之中。

“当前在直播行业成熟稳定的情况下，MCN机构或公会与主播签订的基本都是合作协议。在这种模式下，他们可能是稳赚不赔的。”

一旦主播签订了合作协议，便失去了劳动合同的保障。公会无须为主播缴纳社保公积金，主播的最低生活保障也因此缺失。一些主播在签约后并未获得事先承诺的创意服务、资源推广等，反而因流量不达标或缺乏流量而选择解约。然而，在合作协议中，主播若主动解约，可能需要给公会支付违约金，包括退还签约费及根据收益确定的其他费用。一些运气较好的高流量主播想逃离公会的掌控也很难。“主播在这种情况下其实更惨，想解约是更难的。”在他们与公会签订的合同中，往往已经埋下了伏笔，如达到一定粉丝量或流量后自动续签，导致合约时间无止境。

结合行业现状与司法实践，朱晨飞提出了以下风险规避建议：

对于初入行业的年轻人而言，首要任务是建立清醒的职业认知。直播行业看似光鲜的流量神话背后，实则暗藏结构性风险。他建议大学生在签约前务必通过短期试播等方式亲身体验主播工作，充分了解行业特性与自身适配度。“个人创意能力与持续输出稳定性才是立足根本，盲目追逐‘网红红利’极可能陷入被动局面。”

在合同审查环节，朱晨飞建议在签约前保持高度警惕，务必仔细阅读合同条款，了解自己的权利和义务，以免陷入不必要的纠纷。

证据留存体系的建立更是维权成败的关键。朱晨飞指出，许多主播在签约时忽视证据固定，导致纠纷发生时陷入举证困境。他建议从签约环节就建立全流程留痕意识，纸质合同与电子存档必须双轨并行，重要沟通记录需定期公证。针对口头承诺频发的行业乱象，可通过电话录音固定证据，但需注意保留原始载体并明确双方身份信息。

面对纠纷解决机制的选择，朱晨飞建议优先通过诉讼途径维护权益，相较于仲裁的封闭性与高成本，诉讼程序的透明性更能保障实质公平。

这位长期关注新兴业态的律师坦言，当前司法实践对主播合同纠纷呈现“有限保护”倾向。他呼吁高校开设直播行业风险教育课程，建立校企合作实训基地，帮助学生建立行业认知与法律风险防范意识。毕竟在这个流量狂欢的时代，唯有保持清醒的认知与严谨的法律意识，年轻人才能在追逐梦想的路上不被套路。

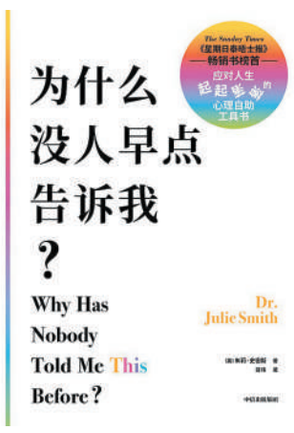
有趣的是，当一群新人主播在互联网上讨伐公会格式合同、套路签约时，经纪人王某告诉记者，近年来，公会也曾被套路。“去年，有犯罪团伙召集了一批形象好气质佳的素人同时与多家公会签约，拿到签约金后，便人间蒸发。”找不到人，他们也维权无门。

在数字经济时代，我们是否需要为“新型用工形态”建立新的保护机制？答案，或许就藏在下一个点击签约的按钮之中。

（应受访者要求，温悦琳、杨橙为化名）

视觉中国供图

为什么没人早点告诉我？



□ 黄彬彬

想象一下：“嘀嘀嘀——”一阵刺耳的闹钟声如利刃般划破静谧的清晨，你艰难地伸出手，迷迷糊糊地按掉闹钟。温暖的被窝令你恋恋不舍，但一想到今天那堆积如山的待办事项，你瞬间烦躁不堪，感觉即将度过灰暗的一整天。要如何扭转糟糕的情绪，让自己变得阳光灿烂呢？

《为什么没人早点告诉我？》告诉我们：“每个人都有情绪低落的日子……但情绪低落的频率与严重程度却因人而异。”作者是一位有着十多年诊疗经验的临床心理学家，她在心理治疗的过程发现，大多数求助的人只要学习心理健康的知识和方法就能处理自己的问题，很多求助者在得到帮助后都会对她说：“为什么没人早点告诉我？”

许多人都会遭受情绪困扰，情绪就像体温一样，不断波动，难以捉摸。但我们可以通过穿脱衣服调节体温一样，我们对自身情绪的影响能力远超预期，我们完全有能力主动谋求自己的幸福快乐。书中分享了很多调节情绪的方法，并提醒道：“我们越是勤加练习，就越能熟练使用。”

其中一个方法叫“给情绪命名”。当负面情绪来袭时，我们可以留意自己的感受，以及注意自己身体的感觉，并给情绪命名。比如睡眠不足时的早起会让我们烦躁、焦虑、不满、无奈，我们可能感到头痛、胸闷。为了精准地描述自己的情绪，我们要在平时的生活中有意识地扩展自己的词汇量，这样才能更好地分辨不同的情绪，并调节这些情绪。

我们为什么要给自己的情绪命名呢？

因为未被充分体验的情绪并不会消失，而是会在下一次类似的情绪事件出现时，更为激烈地要求我们去体验和表达。当情绪被压抑时，情绪反而会不断放大，心理学家将其称作放大效应。

比如你对昨天和今天的起床气都置之不理，明天还可能出现起床气，并且可能从烦躁加码为怒发冲冠，让你忍不住捶胸顿足或者锤床呐喊。不幸的是，这种状况很普遍。

在一项针对7万名受访者的研究中，结果发现有1/3的人认为自己有愤怒、悲伤等“坏情绪”，并选择不理会自己的情绪，而其中的一些人最终会在不经意间把坏情绪发泄在他人身上。比如积攒了好几天起床气的你，可能会在家人提醒你时间或者朋友找你帮忙时，突然情绪大爆发，对他们破口大骂。所以，我们要小心情绪像滚雪球般越来越难以控制，我们要在平时及时觉察和适时表达自己的情绪。

一项针对10万余人的心理学研究发现，当人们在社交平台表达负面情绪后，后续情绪强度就会迅速下降，这说明表达情绪可以有效化解不良情绪。而觉察和命名情绪是表达情绪的必经之路。

除了给情绪命名，也可以通过“自我安抚盒”来舒缓情绪。我们可以在能够冷静思考的时候，提前准备一些能够安抚自己的物品装进盒子里，当负面情绪出现时，打开盒子。比如盒子里可以准备一张写着“给某位朋友打电话”的小纸条、薰衣草精油、茶包、可爱小猫的图片等。我们在盒子里放置这些东西，能够在情绪不稳定时给你一个清晰的指示。

有时候，我们不是短暂的心绪不宁，而是长时间的对任何事都提不起兴趣、做什么都缺乏活力，这种茫然的状态通常跟核心价值观脱节有关，因为不知道什么对自己重要，所以不知道该为什么目标而努力奋斗。清晰的价值观可以指引我们穿越茫然的迷雾，还能在艰难的时刻鼓舞人心，重获信心和力量。价值观不是具体明确的目标，而是你对人生的观点和想要坚持的原则。“如果人生是一趟完整的旅程，那么价值观就是你选择要走的道路。”书中介绍了帮助明确现阶段价值观的练习。我们可以先从5个方面审视自己：你最想成为什么样的人？你有哪些设想？你希望自己的努力能获得什么？你想做什么工作？你最想展现出哪些品质和态度？

接着，我们再对目前健康、家庭、学习、亲密关系、创造力、工作6个方面的情况进行0-10的打分。比如我感觉对自己身体健康的重视程度并没有达到理想状态，可能是5分；我在家庭方面投注了很多时间和关爱，也得到了家人的支持，可以打9分。对6个方面都评完分后，我们可以重点关注分数比较低的方面，并仔细思考：在今天或者本周的行动中，我可以把哪方面的价值观融入其中？比如，“今天我要把关注健康融入每一次体验、选择和行动中，我会通过按时吃饭、随身携带保温杯多喝水、久坐不超过一小时等做到这一点”。

除了教我们处理情绪和找到人生意义，这本书还探讨了培养动机感、应对压力和焦虑、正确看待否定和批评等议题。作者分享了很多实操性强的心理疗愈方法，也在最后一部分“何时该寻求帮助”中告诉大家：只要你关心心理健康，你随时都可以寻求帮助。但也提醒我们，“在理想的世界里，每个有需要的人在他们需要的时候都能得到有效的治疗。但理想的世界并不存在。”因此，无论是通过阅读心理自助和自我成长的书籍，还是和信任的人分享自己的内心世界，都是你改善自身心理健康的一次学习机会。