

当虚拟男友走进“现实”：

# 她们在“Cos委托”里体验被爱

从心理角度来说，“Cos委托”是一种“跨次元”的情感陪伴，通过角色扮演满足年轻人现实中的情感需求。其心理机制类似于戏剧疗愈或看小说、看电视剧等代入式体验模式，是一种情绪调节的方式。



胡诗音扮演手游男主角“齐司礼”与委托者约会游玩。

受访者供图



李珂珂(化名)在“Cos委托”当日与Coser合影留念。

受访者供图

## 限时一日的完美约会

回想起3个月前和“夏以昼”约会时的情形，李珂珂至今仍觉得“很幸福”。事实上，“夏以昼”是恋爱互动手游《恋与深空》中的虚拟男性角色，通过“Cos委托”服务，李珂珂得以和该角色的Coser(角色扮演者)在现实中完成这场“跨次元”的约会。

这种“Cos委托”是近年在社交平台上兴起的一种新型社交服务，由委托人付费请Coser装扮成指定的虚拟角色与其见面或约会，参与双方大多为女性，单人单次委托费用在几百元至上千元不等。

乙游(即乙女游戏，是一种以女性群体为目标受众的恋爱模拟类游戏——记者注)角色是这类委托的集中区，Coser多以“女扮男装”的形式完成委托。李珂珂是《恋与深空》《光与夜之恋》等乙游的玩家，自从去年10月第一次了解到“Cos委托”服务后，她至今已体验过8次委托服务，平均每月1次。

“我想让自己喜欢的游戏角色来到现实世界，跟我度过日常的一天。”谈及最初体验“Cos委托”的动机，李珂珂对中青报·中青网记者说，她此前在社交媒体上刷到过很多相关的帖子，其中约会的描述让她觉得“很羡慕”，“我也想体验一下那种幸福的感觉”。

在委托之前，李珂珂会在网络上参考不同女性Coser的口碑和评价，有时还会到线下漫展提前考察其外形和谈吐。在和对方约定好后，委托人一般需支付一定比例的订金，并填写一份Coser出具的调查问卷，其中包括“想要被叫的称呼”“希望搭配的穿搭”“是否有忌口或注意点”等问题。据李珂珂介绍，专业的Coser会在前期通过各个环节了解委托人的喜好和习惯，从而在委托当日为对方提供更好的体验。此外，很多Coser还会提供售前“和”售后”服务，前者指Coser在约会的前几天就进入角色状态，以委托人希望的方式与其聊天增进感情，后者则是在约会结束后，依旧保持一段时间的联络，避免突然抽离。

在“Cos委托”提供的服务内容中，角色外形还原度通常是委托人最看重的部分，“但也有很多人非常注重委托过程的体验和内心感受。”李珂珂回忆，她之所以最难忘与“夏以昼”的约会，是因为Coser在委托当日给了她“非常治愈的体验”。在游戏中，“夏以昼”的角色设定是陪伴玩家长大的大哥哥，而在现实中，扮演“夏以昼”的Coser不仅在见面当日准备了礼物，还负责了动物园的游玩规划，主动给李珂珂拍照片，为她隔挡人流，关怀无微不至。“因为我一直习惯了去照顾别人，突然有一个人像哥哥一样照顾我、保护我，主动记录我们的珍贵回忆，很令人心动。”李珂珂说。

那段时间，李珂珂刚刚从大学毕业，因为所学专业与兴趣不相符，她对未来发展方向“有点迷

茫和气馁”。她向“夏以昼”诉说了心中的苦恼，该Coser因此比她年长几岁，给出了十分真诚和成熟的建议，“当时我觉得‘夏以昼’好像真的出现在面前了，因为‘他’好像知道我内心的所有不甘心。”李珂珂说，那一刻，她有想哭的冲动。

当日委托结束后，“夏以昼”还主动将李珂珂的照片设置成自己的手机壁纸，并建立了两人的共享相册。李珂珂也写了两封反馈信，一封写给“夏以昼”，另一封写给Coser本人，信中写道：“在您所呈现的‘夏以昼’面前，我能做一个无忧无虑的小女孩。您本身也是一名非常优秀的女性，遇到您，让我忍不住想成为更好的人。”

## 扮演“男朋友”

今年25岁的浙江杭州女孩胡诗音是一名自由摄影师，因热爱游戏动漫，工作之余，她也会作为Coser接“Cos委托”。胡诗音身高180厘米，加之外形出众，Cosplay(角色扮演)的质量较高，在圈中小有名气，至今已接单超过20余个游戏动漫角色百余次的“Cos委托”。

胡诗音非常重视角色的还原度，希望尽可能满足委托人对角色外形的期待，“毕竟要扮演的是完美的‘纸片人’，他们是没有缺点的”。为此，她会请专业人员定制不同角色的假发、服饰等，为每一个角色准备至少六七套不同季节的服装，以搭配不同的场景，“我的衣服两个房间都放不完”，胡诗音笑着说，在每一次委托前，她还要花费至少两个小时化妆，穿上10厘米的增高鞋，让自己看起来更加帅气。

在社交平台上，不少委托人发帖表示，Coser造型还原度差、服务态度差、费用不合理、举止过于亲密等都十分影响服务体验，还有产生财务纠纷的案例。此外，即使委托双方均为成年女性，也不能排除服务过程中潜在的人身安全风险。胡诗音分享，一些缺乏边界感的委托人，会在委托结束后持续骚扰Coser本人，影响其正常的工作与生活。虽然大家会自发在社交平台发帖“避雷”口碑差的参与者，但在缺乏相对应的标准和监管措施的情况下，除了自我防范，目前并没有更为可靠的安全保障。

而在心理层面，“Cos委托”对社交心理的影响也值得关注。据了解，很多委托人会因频繁体验，沉

直奔目的地；而稍年长的单主则更注重松弛感和精神交流，会邀请我一起喝茶聊天、泡脚放松。”胡诗音说。

虽然胡诗音的服务口碑很好，但因性格内向，不善言谈，她时常担心自己不能给对方提供充分的情绪价值，“曾经有一个单主，委托全程完全不跟我互动，事后我特别焦虑、内耗，做了好几天噩梦”。

中山大学心理学系副教授丁如一认为，从心理角度来说，“Cos委托”是一种“跨次元”的情感陪伴，通过角色扮演满足年轻人现实中的情感需求。其心理机制类似于戏剧疗愈(即通过戏剧表演与心理干预相结合的方式，帮助人们释放情绪压力——记者注)或看小说、看电视剧等代入式体验模式，是一种情绪调节的方式。“我们的想象力有一种替代性功能，人们在某种特定情景里面，会通过想象将自己代入其中，从而获得一些情感体验。”丁如一认为，部分“Cos委托”虽然有一定程度的情绪调节作用，但在现实关系中，“每个人的能量是有限的”。“真实的关系里可能有痛苦、矛盾、冲突，但这些负面情绪非常重要，可以让我们不断地调整自身，发展能力，变得越来越成熟。如果长时间处在委托服务这样很理想化的关系中，也就缺少了发展的机会。”丁如一说。

## 心理“双刃剑”

据伽马数据发布的《2025中国游戏产业趋势及潜力分析报告》，2024年中国女性向游戏市场规模突破80亿元，增速达124.1%，其中乙女类游戏占比超60%。

女性向游戏的蓬勃发展也使“Cos委托”服务的热度不断攀升，某社交平台上相关话题下的笔记数量已超过17万篇，话题累计浏览量超过10亿次，尝试体验该服务的年轻女性也越来越多。

但不是所有“Cos委托”的服务体验都是美好的。在社交平台上，不少委托人发帖表示，Coser造型还原度差、服务态度差、费用不合理、举止过于亲密等都十分影响服务体验，还有产生财务纠纷的案例。此外，即使委托双方均为成年女性，也不能排除服务过程中潜在的人身安全风险。胡诗音分享，一些缺乏边界感的委托人，会在委托结束后持续骚扰Coser本人，影响其正常的工作与生活。虽然大家会自发在社交平台发帖“避雷”口碑差的参与者，但在缺乏相对应的标准和监管措施的情况下，除了自我防范，目前并没有更为可靠的安全保障。

而在心理层面，“Cos委托”对社交心理的影响也值得关注。据了解，很多委托人会因频繁体验，沉

溺在Coser所扮演“完美男性”带来的浪漫体验中，难以与现实中的男性建立亲密关系，或与他人正常社交。丁如一认为，如果参与者不能够清醒地将“Cos委托”视作一种调节情绪的方式，缺乏自省和自我觉察能力，很可能就会沉浸其中，产生成瘾性，并且降低对现实关系的容忍度。

丁如一提醒，“Cos委托”本质上是一种付费情绪劳动，报酬在一定程度上强化了服务方的动力，从而给予委托人最大限度的包容、体贴等美好体验，但在现实关系中，“每个人的能量是有限的”。“真实的关系里可能有痛苦、矛盾、冲突，但这些负面情绪非常重要，可以让我们不断地调整自身，发展能力，变得越来越成熟。如果长时间处在委托服务这样很理想化的关系中，也就缺少了发展的机会。”丁如一说。

很多委托人将“Cos委托”称为“心理疗愈”，认为这是另一种形式的心理咨询。但丁如一认为，部分“Cos委托”虽然有一定程度的情绪调节作用，但在现实关系中，“每个人的能量是有限的”。“真实的关系里可能有痛苦、矛盾、冲突，但这些负面情绪非常重要，可以让我们不断地调整自身，发展能力，变得越来越成熟。如果长时间处在委托服务这样很理想化的关系中，也就缺少了发展的机会。”丁如一说。

而对于Coser来说，能否满足委托人的情感需求也是一种考验。有不少Coser表示，接单时遇到需要安慰的委托人，却发现发现自己不能承接情绪而不能作出有效安抚，长时间承接负面情绪的Coser，也会在心理上产生压力和负担。丁如一指出，Coser如果具备一定的心理评估能力，于他于己都会更有利，不仅能够更好地提供服务，帮助支持他人，也能保护自己的心理健康。

在丁如一看来，“Cos委托”在一定程度上反映出年轻人对亲密关系的需求，部分在真实社交关系中受挫的年轻人，可能会通过多种渠道满足自己的情感需求。她建议，年轻人首先应加强自我调节，积极看待社交关系中的挫折和矛盾，努力学习更多方式技巧，不断提升自己处理不同关系的能力。同时，社会也应该给予年轻人更多正向引导，建立如青年夜校、情感辅导等平台，帮助年轻人不断提升社会情感能力。(受访受访者要求，李珂珂为化名)

# 博物馆治愈力：年轻人为何在文物中找慰藉

北京师范大学心理学部 徐洁



视觉中国供图

最新统计表明，近几年全国博物馆接待观众中，18—35岁的年轻人占比明显增加。年轻人不再像老一辈那样走马观花地打卡拍照，而是展现出一种全新的参观方式：有人会在青铜器展柜前一站就是半小时，专注观察那些历经千年依然清晰的纹饰；有人在书画展厅的休息区一坐就是大半天，细细品味每一笔墨色的浓淡变化；还有不少艺术爱好者会带着专业的速写本，用铅笔临摹文物上的精美纹样，仿佛在进行一场跨越时空的艺术对话。

这种深度沉浸的观展行为背后，隐藏着一个个值得关注的社会心理现象——在短视频和碎片化信息爆棚的今天，博物馆悄然成为当代年轻人重要的“心灵疗愈”空间。

为什么这些千百年前的古老文物能够治愈现代人的心理困扰？这个问题需要从神经科学和心理学的双重视角来解读。

最新的脑科学研究显示，当代都市人每天需要处理的信息量已经远超过20年前的许多倍。我们的大脑就像一台永不关机的电脑，不断在微信消息、抖音短视频、工作邮件和各种社交媒体之间快速切换。持续的多任务处理状态让前额叶皮层这个负责注意力集中、作出决策和情绪调节的“大脑指挥官”长期处于超负荷运转状态。研究发现，长期处于这种状态的受试者，其前额叶皮层的灰质密度会出现明显下降。这就好比一台电脑同时运行几十个大型程序，最终结果必然是系统崩溃，而博物馆恰好为这个“过载的系统”提供了一个难得的“重启机会”。

让我们想象一个典型的博物馆场景：在精心设计的柔和灯光下，你独自站在一件宋代汝窑瓷器前，那些自然天成的冰裂纹路仿佛具有某种魔力，引导着你的视线沿着它们独特的走向慢慢游荡。这些看似随机却又充满韵律的裂纹，每一道都

记录着数百年前的温度变化。不知不觉中，你的呼吸节奏开始变得深长而均匀，心跳也逐渐平稳下来。这种奇妙的状态在心理学上被称为“非定向注意”——与我们刷手机时紧绷的“定向注意”状态形成鲜明对比。最新研究表明，当人们处于这种状态时，大脑中负责焦虑反应的杏仁核活动会显著降低，而前额叶皮层的功能则得到有效恢复。只要保持这种状态20分钟，就能让体内的皮质醇(压力激素)水平显著下降。

但博物馆的心灵疗愈作用远不止于注意力的恢复。根据美国著名心理学家菲利普·津巴多提出的时间洞察理论，人类对时间的感知方式会直接影响心理健康水平。当我们被工作DDL(最后期限)追着跑、被社交媒体的信息洪流裹挟时，博物馆里的千年文物就像一位睿智的老者，用它们斑驳的痕迹向我们娓娓道来：“你看，我经历过战火纷飞，见证过朝代更迭，承受过无数次的破坏与修复，但我依然在这里。”这种跨越千年的时间纵深感，能瞬间将我们从眼前的焦虑中抽离出来。

一项追踪研究发现，经常参观历史博物馆的受试者，在面对生活压力时表现出更强的心理韧性，他们的时间感知往往更加平衡，不会过度沉溺于当下困境，更不会为未来过分焦虑。文物提供了一个超越时空的参照系。通过展示人类文明在时

间长河中的延续，它们帮助我们跳出当下的局限，获得更宏观的视角来看待自身处境。在博物馆静默的展厅里，我们与文物进行的是一场跨越千年的心灵对话。这些不会言语的历史见证者，以其永恒的存在向我们诉说着一个深刻的真理：每个时代的年轻人都面临着各自的困境，人类共通的情感韧性却能穿越时空，成为连接古今的精神纽带。

博物馆就像一个特殊的情感容器，那些静默的文物其实是我们的情感的见证者和调节者。这种“情绪容器效应”源于人类与生俱来的共情能力——当面对历史沉淀的物件时，大脑会自动启动情感连接机制。

站在一件历经沧桑的文物前，它仿佛能包容你所有的情绪。研究发现，这种包容感来自大脑镜像神经系统的激活，让我们能够将文物拟人化，产生类似人际互动的情感体验。文物上岁月的痕迹就像一面镜子，让我们看到自己情感的投射。观赏文物时，大脑会启动特殊的情感处理模式：理性思考暂时放缓，共情系统会更加活跃。这种自然的情感调节机制让我们能以更加开放的心态面对情绪。博物馆精心营造的环境——柔和的灯光、适宜的温度——能够降低交感神经兴奋度，为情感调节创造理想条件。当某件文物与你的个人经历产生奇妙共鸣时，那种“被理解”的震撼往往胜过任何语言安慰——这正是分析心理学家荣格“集体无意识”理论所揭示的，那些跨越文化的符号意象能够直抵人类共通的心灵深处。这种独特的情感疗愈方式，正是博物馆的核心价值所在。

想要把博物馆变成你的专属心理疗愈空间？心理学研究为我们提供了几个简单而有效的方法，这些方法都建立在坚实的心理学研究基础上，让我们在享受文化之美的同时，也能获得实实在在的心理调节效果。

首先，“情绪匹配观展法”是一个基于情绪调节理论的有效策略。

当我们带着特定情绪走进博物馆时，有意识地选择与之呼应的展品类型，可以产生类似“情绪共

鸣”的效果。神经科学研究发现，当人们观看符合当前情绪状态的艺术品时，大脑会释放相应的神经递质，帮助我们更好地调节情绪。比如，焦虑时欣赏具有重复图案的展品，这种视觉刺激能诱导大脑产生放松的α波；低落时选择色彩明快的作品，鲜艳的色调能刺激多巴胺的分泌；而需要释放压力时，充满力量感的展品则能通过视觉投射帮助我们疏导情绪。

其次，“五感联动策略”是提升疗愈效果的关键。现代心理学研究表明，多感官体验能产生更深刻的心理影响。在观展时，我们可以主动调动触觉、听觉等其他感官：通过触摸展品复制品来激活触觉神经，产生放松反应；配合与展品时代背景相符的音乐，可以增强沉浸感；如果遇到提供嗅觉体验的特展，历史香料的复原更能带来意想不到的效果。这种多感官的协同作用，能帮助我们建立更丰富的心理体验。

最后，“创作性输出”这个环节往往被忽视，却至关重要。研究表明，观展后进行简单的创作表达，能让疗愈效果延长并获得强化。这个过程不需要专业技巧，重点是用手写或绘画来表达“这件展品让我想到或感受到……”这种输出能帮助大脑更好地整合体验，通过外在表达将短暂的观展体验转化为持久的心理资源。

在这个充满不确定性的时代，博物馆馈赠给我们最珍贵的礼物，是用千年的历史智慧重构我们的认知维度。那些静默的文物就像穿越时空而来的智者，用它们斑驳的痕迹告诉我们：在更广阔的时间长河中，当下的焦虑终将过去，时代的困惑总会消散，而对真善美的追求永远值得坚守。这种超越性的时空视角，或许正是解答了为何在数字化浪潮汹涌的今天，越来越多的年轻人选择在实体博物馆中寻找心灵慰藉——因为在这里，我们不仅找到了情绪的容器，更遇见了那个在历史长河中依然坚韧的自己，这份穿越时空的精神力量，将成为我们面对时代挑战时最深沉而强大的心灵支撑。

实习生 何锦奕 中青报·中青网记者 蒋肖斌

# 下班放学后，这群人去「乱讲」PPT

最近，北京的一家创意生活社区里，举办了一场“乱讲PPT大赛”。95后职场人赵博和从汉翔开始在写有“青青草原哲学研究所2025年‘一本正经胡说八道’学术研究报告”的PPT(PowerPoint,演示文稿)前，一本正经地分析着《论语》视角下的《喜羊羊与灰太狼》。

在这个“学术报告大会”开始前，赵博和从汉翔完全不知道PPT的内容，全靠临场发挥进行解说，且必须做到自圆其说，不能重来或者停顿。

突然，PPT画风一转，切换到酒吧和麻将的图片。赵博和从汉翔快速反应，介绍他们是通过蹦迪和搓麻将寻找灵感的博士生，引得全场笑声不断。接着，他们又“严肃”地分析起了“从《论语》看为什么喜羊羊是一个伪君子”“小灰灰在羊村上学是《论语》教育的完美实践”等脑洞大开的话题。

此外，比赛还有“从MBTI分析哪种动物适合统治地球”“咸粽子还是甜粽子应该统一天下辩论赛”等主题。赵博和从汉翔凭借流畅的表达和恰到好处的“抛梗”，引得台下观众掌声不断，最终获胜，被称为“乱讲PPT大王”。

在两周前，喜剧爱好者、曾在大学创办喜剧社团的戴梓宇在社交媒体发布想在北京举办“乱讲PPT大赛”的帖子，意外收获了很多网友的支持。于是，他和线下活动平台发起人程凯，合作举办了这场大赛。

戴梓宇告诉中青报·中青网记者，“乱讲PPT大赛”最早起源于德国，其本质是一种即兴喜剧，与编深刻、有梗子的脱口秀不同，即兴喜剧门槛相对较低，是幼稚的、无厘头的、没有提前准备的。参加大赛的选手都不是专业喜剧演员，但通过“预期违背”“一本正经讲笑话”的形式，都可以达到比较好的喜剧效果。

作为从事咨询工作的“资深打工仔”，从汉翔在社交媒体上看到活动信息，主动报名成为选手。“讲PPT是我日常的工作，只要往屏幕前一站，我就要把内容讲好。即使不知道幻灯片的具体内容，职业习惯也会让我条件反射般地进入状态。”

比赛结束，从汉翔感觉非常解压，“平时上班讲PPT要负责任，必须反复思考哪些内容是对的，哪些有问题。毕竟我是做咨询的，要推销产品、争取客户，还要保证工作效率。但在这里，想怎么讲就怎么讲，反而成了一种释放压力的方式”。

“整个过程蛮开心的，特别是最后拿了冠军。”赵博说，“这是一个体验喜剧表演和锻炼即兴表达能力的过程。”赵博是金融行业从业者，工作中也经常需要讲PPT。他平常很喜欢看脱口秀，但一直没有勇气自己上台讲。“这个大赛既类似脱口秀，又和我的工作比较接近，我感觉比较好入手，所以就报名参加了。一开始很紧张，担心自己讲的东西没有喜剧效果、没‘梗’，但听到观众的笑声，看到他们为我投票，我越讲越放松。”

作为脱口秀的资深观众、教师教育专业研究生施懿第一次上台表演即兴喜剧，就让人眼前一亮。在“咸粽子还是甜粽子应该统一天下辩论赛”上，她即兴当起了老师，把观众当成学生，将喜剧表演巧妙地转化成“双师课堂”，观众席不断爆发出笑声。

“这种表演形式是我的条件反射。我本科是小学教育的师范生，给小朋友上课过程中锻炼出了在台上自信表达、控场的能力。”施懿说，“虽然是大赛上随机匹配的，但我和我的搭档配合非常默契。在我熟悉的领域里，我能自然地加入搞笑元素和戏剧冲突。”施懿在活动中有着双重角色，是台上表演的选手，也作为台下的观众，向选手提问。“传统的脱口秀表演中，观众往往只是被动聆听和反馈，但在这个大赛打破了这种单向关系，让观众能够挑战和质疑选手，拉近了表演者与观众的距离。”

一名现场观众汤旻表示，比赛最精彩的，是看选手们如何把“翻车”现场硬生生圆回来。编导在PPT中设置了惊喜的反转：前一秒，选手还在激情地讲解着脱口秀版《令人动容的offer》策划案，详细分析节目亮点、市场前景；下一秒，屏幕上赫然写着“其实，我们反对做这个项目”。

选手临场反应：“说实话，我们没手做这个项目。”面对观众“讲解意义何在”的质疑，选手机智地回应：“因为台下坐的都是潜在投资人，我们这是在拉投资！”这个神转折逗得全场大笑。

大学生明威第一次参加“乱讲PPT大赛”类型的喜剧活动，“即兴喜剧有一种无可替代的魅力，选手出人意外的临场反应是没有办法预演的”。作为观众，她在提问环节非常积极，“我上学时经常做PPT汇报，接受老师和同学的提问，压力很大。但在这个活动里，我可以随意提问，非常解压”。

明威认为，“乱讲PPT大赛”巧妙融合了即兴喜剧与校园、职场的元素。这种形式既能吸引原本就喜欢喜剧的人，又能让对喜剧不太了解的职场人或者学生参与进来。

赵博说：“大赛让我认识了很多不同行业、不同年龄段的网友，拓展了自己的社交圈。”汤旻说：“大家在一个比较安全、友好的场域里进行思维的碰撞，完美满足我的社交需求。”

“我们举办‘乱讲PPT大赛’是想让年轻人在忙碌的工作、学习后有一个宣泄情绪、缓解压力的空间，同时创造一个自由、包容的社交环境。”程凯说，“现在年轻人压力大，喜欢通过‘玩幽默’来释放压力、表达自我，我们会继续把这个活动办下去。”(受访受访者要求，赵博、汤旻为化名)



“乱讲PPT大赛”现场，发起人戴梓宇为现场观众和选手作赛前讲解和赛后赠场。何锦奕摄