

“哄睡师”的未来和困难同在

一夜好眠是优质生活的基本保障，但不知从何时起，越来越多的人产生睡眠问题，躺下一觉睡到天亮成了一种奢望。

香薰、音乐、蒸汽眼罩是当代“数羊群体”的标配，五花八门的助眠神器应运而生，“哄睡师”的出现也为不少失眠人士带来一些助力。

可是，对于“哄睡师”这样一个新兴“冷门职业”，目前还缺乏监管，难免存在着“灰色地带”。如何避免“涉黄”“擦边球”等内容，是各大平台及监管部门必须处理的问题。

“睡眠服务”新职业哄睡师，未来能否得到良性发展呢？

入睡难催生了哄睡师等新职业

点上香薰、拉上遮光帘、戴上耳塞……这是研三学生小茹每晚睡前必做的事情，为了睡个好觉，她不怕麻烦。可是不管怎么折腾，小茹都无法在凌晨2点前入睡。“毕业论文压力太大了，我已经很久没有睡过一个安稳觉了。”最近，她准备尝试一下褪黑素。

小茹的情况不是个例，《2021 运动与睡眠白皮书》显示，中国成年人失眠率高达 38.2%，有超过 3 亿中国人有睡眠障碍。在这些“数羊”人群中，90 后、95 后、00 后的睡眠问题最为突出。

小茹的情况不是个例，《2021 运动与睡眠白皮书》显示，中国成年人失眠率高达 38.2%，有超过 3 亿中国人有睡眠障碍。在这些“数羊”人群中，90 后、95 后、00 后的睡眠问题最为突出。

京东大数据显示，睡眠障碍人群正在通过购买遮光窗帘、眼罩等视觉型助眠产品，隔音类门窗、耳塞等听觉型隔音产品，助眠香薰、喷雾等嗅觉型助眠产品，床垫、被子、枕头、按摩仪等触觉型助眠产品来改善睡眠状况。

物理催眠产品在“睡眠经济”中占据绝对主流，但睡眠服务这一市场也不容

忽视。“睡眠服务”新职业——哄睡师，入选淘宝发布的“2020 年十大冷门职业”。

白羽从事哄睡师行业快一年了，他表示，这是个“压力不大的副业”。目前，他的哄睡小店已经小有规模，只男性哄睡师就有 50 人，店内哄睡师分为镇店、男女神、首席三个等级，价格分别在 20 分钟 30 元、40 元、50 元。“如果顾客满意的话还有长期的，包周或者包月。”白羽说，哄睡形式以读文本、讲故事、唱歌为主，也可以根据客户需求定制。

顾客络绎不绝，白羽表示：“每天都有八九十人询问哄睡服务，几十人下单是常有的事，干了这一行才知道现在的年轻人睡眠问题有多严重。”

除哄睡师外，ASMR 主播和 UP 主也以更专业的形式异军突起。ASMR 的中文译名为自发性知觉经络反应，通过环境音效使收听者在颅内范围内感受到舒适，达到一定的促进睡眠效果。相比哄睡师，ASMR 对操作和设备有着极高的要求，博主们必须拥有一套专业的收音设备。

哄睡师要有十八般武艺

小雨是一名在外企工作的 30 岁女生，平时工作忙碌，常常加班到深夜 11 点，有时甚至还会工作到凌晨。高强度的工作压力以及最近突如其来的情感变故，小雨开始整宿整宿睡不着觉。

一开始小雨拉着好友去唱歌、喝酒，想喝醉之后好让自己睡一觉，后来她开始服用安眠药，时间久了，安眠药辅助睡眠的效果越来越弱，小雨的精神状态也变得越来越抑郁。一次偶然的机会，小雨找到了平台上的哄睡服务，遇到了哄睡师晓晨。晓晨的工作是在网线的一端哄那些失眠、焦虑、有情感障碍的人睡觉。经常是在凌晨，小雨会和晓晨通话，抱怨她今天被公司要求反复修改的文案和一些不太开心的事情。晓晨用温暖的语气安慰她：“冷静，累了就去休息。”

与晓晨聊聊天，小雨感觉自己一天的紧绷状态可以得到些许放松，有时候一通哄睡电话可以持续 3 个小时。在晓晨的帮助下，困扰小雨的睡眠问题也慢慢有所缓解。后来每隔一段时间，小雨就会购买晓晨的哄睡服务。

“买家有时候对熟悉的哄睡师会产生依赖，她知道我能把她哄睡着。”晓晨说道。

在确定小雨入睡以后，晓晨挂上电话，又接通了另一个已经在微信列表中排队的号码。在晓晨看来，每位失眠者的困扰各有不同，如何解开难以入睡的绳结，怎样可以找到最适合的哄睡方式，晓晨觉得哄睡师这份工作，充满许多挑战。

晓晨的嗓音，是时下不少年轻女孩都会迷恋的“阳光宅男音”，他在短视频平台做过语音播。音频频道是纯语音直播，需要主播声音好听、有特色，晓晨的声音听起来有强烈的治愈感，在主播圈里也是小有名气。虽然他还是一名学

生，但也吸引了平台店家的注意，邀请他加入哄睡师行业，利用业余时间平台接单，提供哄睡服务。

进入哄睡师行业，晓晨发现这个行业里卧虎藏龙。他所在的店铺有 30 多个哄睡师，规模在哄睡店铺里算是较小的一家，但是其中不乏留学生、海归和公务员等接受过高等教育的哄睡师。他们彼此之间互不相识，都用化名示人，每次有买家下单进来，店主会通过微信向他们派单。

作为一种新兴行业，外界对哄睡师的工作不是很了解，有人觉得哄睡师听起来不像是一份正经工作，但在晓晨看来，这种认识有失偏颇。他认为哄睡师这份工作很有技术含量，而且需要具备多才多艺。“有的哄睡师擅长唱歌、弹琴；有的哄睡师给网剧配过音，声音很有穿透力；有的哄睡师可以在阳光可爱和霸气温柔之间来回切换角色；有的哄睡师会说多国语言，还会用法语念诗，充满着浪漫温柔的色彩。”

在平台店铺里，哄睡师一般会被分为“资深”“金牌”“镇店”和“首席”四个等级，每个等级的收费标准也不一样。每次来订单后，店主会把买家的需求发到哄睡师群里，可以接单的哄睡师需要在群里发送一条十几秒的语音，作为买家挑选哄睡师的参考。买家可以选择不同特点的哄睡师，比如撒娇女友、温柔男友、树洞倾诉等。

每一单语音哄睡服务价格从最低每半小时 30 元，到每半小时 120 元，还可以包天、包周、包月，甚至买断喜欢的哄睡师。晓晨目前的等级是金牌哄睡师，接单多的时候一个月能挣七八千元，基本上可以解决自己的学校生活开销。



资料图片

哄睡着是终极目标

哄睡师要能主动带话题，保证聊天时间内不会冷场，即使不能给对方解决问题，也要做一个合格的陪伴者和听众。

晓晨说：“我们店铺的哄睡师是没有硬性考核机制的，只不过等级的高低会随着接单量和好评率而有所变化。下单人数多、好评率高，我们的单价和等级就会提高。而进店买哄睡服务的人，大多都出于新鲜感，他们一开始可能是想试一试疗效，聊开心了确实满足自己的预期，便会长期下单。”

特别是在深夜、周末以及寒暑假，是店里接单的高峰期，很多哄睡师会得到包天、包周的订单。除了提供哄睡服务，有的客户也会向我们提出白天与他们连麦聊天，排遣情绪的要求。

晓晨刚开始几天接一单，后来回头客多了，他一天有 10 个小时的时间都处于通话状态中，一年时间里，他累积接过 200 多个订单。

面对回头客的时候，晓晨的工作就相对轻松一些，因为与对方比较熟悉，所以他会建立一种沟通模式，比如聊聊工作和生活，谈谈彼此的爱好和梦想等，有时候遇到双方都感兴趣的话题，结束语音通话的时候还常常会意犹未尽。但晓晨也遇到过一些初次下单而且饱受失眠、焦虑折磨的买家。他们已经寻求了各种方法仍然难以入睡，因此会对哄睡师的服务寄予很大的希望，想要哄睡师把自己哄睡着。这种颇具挑战性的订单，晓晨会提前做出几套哄睡方案。

面对不同客户，哄睡师需要快速调整哄睡方案。比如晓晨就会根据对方的承受能力，选择不同的交流方式。

作为金牌哄睡师，大部分时候晓晨都能够完成哄睡的目标，不过也有一些超出他能力范围的买家。有一次晓晨遇到了一位 40 岁的大姐，对方跟他讲述了很多自己的人生经历，包括离婚创业、远赴海外、车祸生病的经历等，这些人生过往远远超过了晓晨的人生体验。

“虽然最后哄睡失败了，但买家说感受到了我的诚意和耐心，也体谅了我的经验不足。我觉得自己需要学习的东西还有很多。这就是我的工作，我要去做好。”晓晨说道。

监管与规范决定哄睡师的未来

通过更好的方式将客户哄睡，服务好每位客户，是晓晨一直在努力去做的事情。但是他会面临一些现实的困难。比如有的客户喜欢浑水摸鱼，不遵守服务时间，如果超时不多，不影响下一位客户，晓晨会和对方多聊一会，多给予对方一些帮助，如果对方言谈举止不雅，甚至提出见面、做自己男朋友等无理服务时，晓晨也会终止通话。

在哄睡过程中，晓晨还遇到过一些让人啼笑皆非的问题。有一名备战考研的女生跟晓晨讨论考研试题应该怎么做，还向他询问考研英语单词背不下来，导致睡不着觉该怎么办。晓晨也忘了最后是如何解决这些学业问题的，但是他坦言，面对一些专业问题，他也爱莫能助。比如关于哄睡婴孩睡觉的问题，晓晨觉得这种高难度的服务还是需要要有经验的月嫂来解决，哄睡师目前服务的对象还是以成年人为主。

用好听的声音说好听的话，是哄睡师的必备技能，但是客户也很容易对自己的哄睡师动情。晓晨也遇到过类似的情况。“有些顾客比较害羞，会先下一段文字单，通过文字对话聊了一会觉得体验感不错，就会下连麦单，即语音通话。”

有客户曾经给晓晨下过包周的单，一周以后突然向晓晨表白。作为年轻男孩，晓晨享受被客户追捧的感觉，但是当客户对他产生情感上的依赖之后，晓晨清楚自己给不了他们现实中的牵绊。客户向晓晨表白后，晓晨婉言拒绝了，对方很生气，说自己被晓晨欺骗了感情，骂他是人渣，还把这件事情发在了朋友圈里。晓晨百口莫辩，很无奈。

正因为这些潜在的纠纷，店铺也对哄睡师的聊天内容进行了规定：不能够私下接单，不能私

下接受客户打赏，不能触碰客户隐私，以及在未经客户同意的情况下，不能主动向客户发出见面邀约等。虽然有这样的规定，但是晓晨认为平台对哄睡师个人权益的保护，目前来说还是很难真正实现的。

哄睡行业的未来发展将会如何，会不会存在风险，他们能否拥有一定的行业资质？湖北省心理咨询师协会常务理事杜洛君认为，哄睡师的发展还是要看市场的需要，风险和危机来自违规和违法，比如可能涉嫌诈骗等，但是杜洛君仍然认为，哄睡师这个职业的存在即是意义。

“从哄睡师这份工作来看，它反映了受众的心理需求，需要被听到，被感觉到，而现实生活中的心理落差也推动了哄睡服务网络订单的产生。可见人们越来越重视自己内心感受和内在的需求，还在积极地探索如何去解决这方面的问题，这是一个积极的社会现象，我们应该予以更多的支持和信任。”杜洛君说道。她还认为，社会心理健康体系需要人人参与和共建。市场的需要召唤新的职业诞生，同时不同阶段的问题都有对应的不同专业人员来疏导和干预，各司其职，各负其责，可以实现社会心理健康的闭环体系。比如，失眠的调试有助眠师来支持，心理困扰和问题有心理咨询师来疏导和干预，精神疾病有精神科医师来诊断和治疗。那么哄睡可能也需要一个职业来解决问题。

还有业内人士认为，能不能对哄睡师这个新兴行业予以监管，让哄睡师和心理咨询师一样有规范的作业流程，同时不断修正发展过程中遇到的问题，是哄睡师能否良性健康发展的关键。

（综合整理自《方圆》杂志、《河南商报》等）

皇鼎环保科技有限公司(上海)有限公司遗失财务专用章、法人章各壹枚,声明作废
上海珏荷建筑工程有限公司遗失营业执照正副本,声明作废
上海飞爽工贸有限公司遗失税务登记证副本,税号310114757912706,作废
上海龙药医疗器械有限公司遗失公章壹枚,声明作废
上海龙巧物流有限公司遗失营业执照正副本,声明作废
上海莱科信息科技有限公司遗失公章、财务专用章、法人章各壹枚,声明作废
施玲遗失律师执业证,证号13101201211843821,现特此声明作废
上海开明塑钢门窗厂分厂遗失营业执照副本,注册号:310225000569922,作废
上海汇哲汽车服务有限公司遗失营业执照副本,统一社会信用代码:91310114MA1GWAYX19,声明作废
91310114MA1GWAYX19,声明作废
陈汉昌遗失食品经营许可证正副本编号:JY13102300003555,声明作废
上海市松江区车墩镇路兴餐饮店遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92310117MA1LPQU8D,声明作废
上海市虹口区广粤齐寿建材经营部遗失营业执照正副本,注册号:310109600232821,声明作废
上海市松江区小昆山镇香缇美容院遗失营业执照副本,证照编号:270019202009070002,声明作废
上海天虞影视文化传媒有限公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91310113MA1GLEFN7N,声明作废
上海市普陀区花千谷鲜花店遗失营业执照正本,证照编号:070010202005060019,声明作废
上海市虹口区纤引服装店遗失营业执照正副本,注册号:31010930222035,声明作废
上海市崇明县小三五金修理部遗失营业执照正副本,注册号:310230600302133,声明作废
崇明县店镇镇监奇日夜门市部遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY13102300008844,声明作废
上海市宝山区星辰科技幼儿园遗失食品经营许可证正副本,许可证编号:JY33101130004166,声明作废
上海市宝山区张胖综合店遗失营业执照正副本,注册号:310113600718047,声明作废
上海市松江区华阳桥学校(分部食堂)遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY33101170004043,声明作废
上海市黄浦区珍灵斋工艺品商店遗失营业执照正副本,注册号:310101600369668,声明作废
上海市闸北唐家浜小学遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY331011060001807,声明作废
上海市金山区农村女带头人联谊会遗失银行开户许可证、数字证书、公章、财务专用章、法人章各壹枚,声明作废
周福才遗失上海市黄浦区小周工艺品商行营业执照正副本,注册号:310101600371474,声明作废
上海复雍房地产经纪有限公司遗失营业执照副本,证照编号:04000000201701240070,声明作废
上海市嘉定区菊园新区阿宜足部保健坊遗失营业执照副本,注册号:310114600490500,声明作废
上海中易成新材料技术有限公司(食营)遗失食品经营许可证副本,许可证编号:JY33101140010703,声明作废
上海宝冶建筑技术经营公司遗失营业执照正本,统一社会信用代码:913101131334559067,声明作废
上海市宝山区医缇雅美容美发店遗失营业执照副本,统一社会信用代码:92310113MA1LM230K,声明作废
上海市宝山区星望塑料五金厂遗失营业执照正副本,注册号:3101131001414,公告作废
上海市松江区岳阳街道成信旅馆遗失营业执照正副本,正本编号:270000200801220438,声明作废
270000200801220438,声明作废
270001201101120086,声明作废
上海恩德实业有限公司遗失营业执照正副本,证照编号:270000003199903150560,(61),声明作废
上海姝睿生物科技有限公司遗失营业执照正副本,证照编号:29000000201905140252,(53),声明作废
安徽省绩溪县汇旅行社有限责任公司上海分公司遗失营业执照正副本编号12000000200911090235(36),声明作废
上海市浦东新区花木镇东展物资经营部遗失营业执照正本,经营,注册号:15002532903020215,声明作废
上海市松江区中山街道文素小吃店遗失营业执照副本,证照编号:270013201611180018;食品经营许可证副本,编号:JY23101170012595,声明作废
上海市松江区泗泾镇方酒食品店遗失营业执照正副本,注册号:310227600202471;食品经营许可证正本,许可证编号:JY13101170001250,声明作废
上海万柳工贸有限公司(现已变更为:上海兆舜工贸有限公司)遗失原公章、财务专用章、法定代表人章各壹枚,声明作废
本人王勇遗失上海市浦区资餐餐厅营业执照副本,编号:100013201706260025,(26);遗失食品经营许可证副本,编号:JY23101100023243,作废
上海市浦东新区康桥镇人缘缘餐饮店遗失营业执照副本,经营者:张斌,统一社会信用代码:92310115MA1LA30E5K,证照编号:150031201709250200;食品经营许可证副本,许可证编号:JY23101150321033,声明作废
上海筱辉烟酒管理有限公司统一社会信用代码91310115MA1HAUE7F,工商注册号310115003797100,遗失营业执照正副本,声明作废
上海柳夜白酒店管理有限公司统一社会信用代码91310115MA1HA4370,工商注册号310115003808588,遗失营业执照正副本,声明作废
我企业上海复美星塔大药房名称变更为上海顺星塔大药房,法人变更为龚琼,原公章、财务章销毁作废,现启用新公章
上海蔡沁文化传播有限公司遗失营业执照正、副本,证照编号:29000000202009010092(093),声明作废
上海蔡沁文化传播有限公司遗失公章、财务专用章、法人章(陈永明)、发票章各壹枚,声明作废
上海诚贤贸易有限公司遗失营业执照正、副本,证照编号:29000000201203010049(050),声明作废
赫讯生物科技(上海)有限公司遗失公章、财务专用章各壹枚,声明作废
上海子木汽车租赁有限公司经股东会决议解散,并己成立清算组,经债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权,特此公告
上海洲成电气服务中心遗失公章壹枚,声明作废
注销公告
上海艾良商务信息咨询有限公司经股东会决议即日起注销,特此公告
上海普衍环保科技有限公司经股东会决议即日起注销,特此公告
陆宽 遗失注销减资登报传媒 021-59741361
13764257378(微信同号)