



近年来,“赛博忏悔室”在互联网社交平台迅速兴起,以文字形式出现在小红书,以切片视频形式出现在B站,以直播形式出现在抖音、快手等平台,逐渐演变成一种新型网络社交方式。

忏悔室本是基督教中供信徒向神父坦白罪过、寻求宽恕的场所。受访专家认为,“赛博忏悔”的核心并非向神明寻求原谅,而是通过坦诚自白索取“同温层”的认同与理解。“忏悔文化”折射出年轻人面临的生存与精神压力亟须疏导,其中的一些不良苗头需要加以防范和正确引导。

“赛博忏悔室”大量涌现,逐渐演变成一种新型网络社交方式 警惕伪“忏悔”真“越界”

01

“赛博忏悔室”大量涌现

“我忏悔,我自暑假回家以来就没打开过书包。”评论区:“人之常情。”

“我忏悔,连续三天吃螺蛳粉熏哭室友。”评论区:“那很坏了”“罪大恶极”……

“我忏悔,绩点崩盘、实习被拒。”评论区:“高分低能”“冷暖自知”……

近年来,“赛博忏悔室”遍布各大社交平台。除了贴合现实原型、允许网友们对自己犯下的“罪行”无所不言的“通用忏悔室”外,网友们更围绕

不同的爱好与社会身份,为自己所属的群体建立起类型丰富、赛道细分的专属忏悔室。

——“赌狗”和“网贷狗”忏悔室。博主主要聚焦赌博、网贷等话题,通过读取粉丝投稿的真实经历组织直播。例如,《大一学生赌今年世界杯,最后梭哈阿根廷,输掉爸爸的10万公积金,现在要休学了》《瞒着家里被退学,用学费生活费和网贷氪金游戏,还拿妈妈癌症去世的保险金

去还网贷,买数码产品》等视频浏览量破千万次,评论量近7万条,指责声不绝。

——亚文化圈层忏悔室。该类忏悔室围绕二次元、网文、游戏、饭圈等亚文化展开,讨论与主题相关的“罪恶感”,如“嬷嬷忏悔室”“吃谷忏悔室”“同人忏悔室”等。用户常用“我忏悔,我看过×××”进行自我解嘲。

——大学生及行业忏悔室。“清北忏悔室”中的学生抱怨学校太卷,

忏悔“也许本不该来”;“考公人忏悔室”中的考生们吐槽学不进去,告诉自己“如果前几天多学一点就好了”;“985/211垫底生忏悔室”则聚集了一批“反绩优主义者”……

此外,还有类似“猫猫狗狗萌宠类忏悔室”,既有正经忏悔,也有炫耀对宠物的“捉弄”;“赛博八字忏悔室”,以MBTI(一种人格类型指标)、星座等为话题,不同性格类型的人分享自己的“阴暗面”等。

02

低龄、瘾大、困境、自恋

从赛博树洞、各类bot(真人运营的账号类型)到赛博忏悔室,折射出互联网社交已经从“个体解压”向“公共表演”的转向。调研发现,热衷于赛博忏悔的年轻人具有以下几个特征。

——低龄。记者以戒社直播曝光的案例进行分析发现,热衷于赛博忏悔的网民年龄大概在20—30岁之间。这一群体刚步入社会,经济基础薄弱,缺乏自制力,对风险缺乏清醒认识,普遍存在冲动消费、盲目借贷

和赌博行为。动漫、游戏等二次元文化群体的年龄也在同一区间;一些特殊群体年龄则更小。

——瘾大。一是网贷成瘾。许多青年因超前消费观念,频繁使用网贷,陷入高额债务泥潭,无法自拔。二是网聊成瘾。许多人沉迷于虚拟社交,过度依赖网络交流,导致现实生活中社交能力退化。三是二次元成瘾。一些年轻人沉迷于动漫、游戏等二次元文化,将大量时间和金钱投入其中,忽视现实生活中的学业和工

作等。

——困境。赛博忏悔热背后,与现实中的压力虽然并非直接挂钩,但某种程度上也反映了网民现实中的压力。比如学业压力,在“985/211垫底生忏悔室”中,他们时刻处于紧张状态,对自身的期望过高,一旦出现失误或达不到预期,就会陷入深深的自责和忏悔之中,压力和不安却无人倾诉,只能在匿名的网络空间中寻找共鸣。

——自恋。“赛博告解”下,人们

在忏悔室、bot评论区抒发自己的小忏悔,本质只是求一个“人之常情”的回复……袁则咨询发布的2025年度“大社交趋势观察报告”称,这些现象背后,其实是互联网上弥漫的一种“要求承认”的心态或者说“自恋文化”,要求情感关怀、价值共识和权利赋予的承认。该报告说:“在社交关系中,人的‘自我’被放得越来越大,对‘主体性’的极度强调和推崇,将文化心态推向了一个极端:‘自恋’成为这个时代的文化流行病。”

03

警惕“第三空间”取代现实空间

受访专家分析,随着第一空间(家庭)情感支持作用持续减弱,代际隔阂与观念冲突让年轻人主动疏离传统亲缘关系;第二空间(工作/学习)的压力日益加剧,难以承载情感慰藉功能。在此背景下,兼具匿名性、低门槛和自由表达优势的互联网“第三空间”,成为年轻人的重要选择。他们通过线上社群、虚拟陪伴、兴趣社交等方式,构建起“去亲缘化”的新型情感支持网络,这正是“赛博忏悔室”这类新型社交形态

兴起的生存土壤。

南京师范大学新传院副教授王少磊认为,更值得探究的是,年轻人为何大量聚集在忏悔室中进行“表达”与“围观”,这一新兴社交现象背后的隐形风险与不良苗头,需要引起全社会重视。

一方面,部分“赛博忏悔室”中存在的“伪忏悔”现象,极易对未成年人价值观造成误导。一些内容表面打着“忏悔”的旗号,实则是变相炫耀或窃喜,甚至有网民借此坦白

违反道德或法律的行为,试图模糊错误的边界。还有部分小众癖好群体借此聚集,在互相鼓励中进一步抱团,加剧不良风气扩散。对此,平台需要发挥监管作用,厘清“人之常情”和“不可饶恕”的分界线。

另一方面,从“电子木鱼”带来情绪价值,到“赛博树洞”提供避风港,再到“赛博忏悔室”“赛博恋爱”“赛博婚礼”等现象,折射出青年群体借虚拟空间实现情感代偿的取向。专家认为,要警惕“网

络社交依赖症”取代真实连接、面对面交往。

中国矿业大学、徐州工程学院、江南大学开展的一项调研,选取江苏省某理工类高校2016级5361名大学生连续4年追踪研究,发现社交恐惧和网络成瘾之间存在双向关系,“选择用网络人际代替现实人际来应对社交恐惧,长期沉迷于网络又会使其脱离现实社会加重其社交恐惧程度”。

(半月谈 蒋芳 徐希才)