

陪玩、陪游、陪诊等“陪伴服务”正在成为一种新型就业方式，越来越多的年轻人开始尝试量化自己的私人时间，全职或兼职为陌生人提供精准陪伴。据相关报告，“2025年左右，陪伴经济的市场规模有可能达到400亿—500亿元之间。”

7月11日晚7时许，北京蓝色港湾购物中心，26岁的盛玉婷和牵着一只白色小狗狗的男子碰面，计时开始。当晚，她的工作内容是陪同这名“90后”客户吃饭、遛狗及聊天。

盛玉婷将自己比作一台“时间贩卖机”。自6月中旬，她以一小时100元的价格向陌生人有偿提供陪伴服务，现已完成近30单，包括线上陪聊、线下陪吃饭、陪逛街、陪遛狗、陪去酒吧小酌、陪看电影、陪逛美术馆、陪按摩、陪探店露营咖啡馆、陪去医院取报告等。

她会跟每一个客户强调，拒绝黄赌毒，不涉及违法行为或灰色地带，“纯绿色”。服务过程中，她的身份定位是：以朋友的角色提供情绪价值。

计算机信息管理专业毕业后，盛玉婷从事过销售、电竞主播、私人飞机运营等工作，后因意外腿伤辞职。她将“陪伴服务”视作待业期的过渡职业，可以随心所欲接单，在保障基本生活收入的同时，亦可打破社交壁垒、广交朋友，见识社会的多元化及人性的多样性。

有专家表示，陪玩、陪游、陪诊等“陪伴服务”正在成为一种新型就业方式，越来越多的年轻人开始尝试量化自己的私人时间，全职或兼职为陌生人提供精准陪伴。

据国金证券2019年的“单身经济系列报告”，“2025年左右，陪伴经济的市场规模有可能达到现在直播的市场规模，即400亿—500亿元之间。”

陪伴服务的风险亦受到关注。有媒体指出，陪伴服务缺乏明确的规范与标准，容易滋生灰色地带，存在服务内容与服务责任界定、维权难等现象，相关部门需要从公众对陪伴服务的需求出发，通过法律法规，进一步明确服务标准，加强对陪伴人员监管，规范行业的发展。

有趣、自由、随性

早在2017年，尚在武汉大学的盛玉婷便兼职做过一段时间的“陪玩搭子”，以60元的月薪收费，最终攒了一笔去香港旅游的费用。

她自觉“陪玩搭子”的想法很超前。“那时某App平台上发布的灵活赚外快的方式主要还是代购、跑腿、美甲上门。”不伸手向父母要钱，吃喝玩乐之际还有进账，且能够传递快乐能量给陌生人，这份工作带给她不浅的愉悦感。

步入社会后，她换过好几份工作。不变的是，加班、“996工作制”总是常态。去年秋天，她因意外腿伤，辞职在家休养。今年5月底，她来北京找好友玩耍叙旧，计划在北待一个半月。但工作日好友要上班，她只好自己打发时间。

反正闲着也是闲着，6月中旬，她决定重做“陪玩搭子”，开始尝试在某社交平台发布个人照片和文字，简述技能、优势和服务范围，“三观三商均在线，能给你提供很好的情绪价值。纯绿色搭子。”

25岁的北京姑娘王鑫爽今年4月开始，在某网络平台上接单做“陪游”。王鑫爽说，她不喜欢循规蹈矩、按部就班的上班生活，也无意卷入办公室里复杂僵硬的职场关系，“陪游”工作的最大魅力在于“有趣、自由、随性”。性格外向的她热衷于与外地游客谈天说地，也乐于将家

乡的各种美好不遗余力地分享给远道而来的人，不想让他们花“冤枉钱”。

她坦言，金融专业专科毕业后，陪游是她真正意义上的第一份全职工作。选择这份工作并不是迫于生活压力，“干陪游，单纯就是喜欢，喜欢和人交朋友。”

1994年出生的任宇于今年5月进入陪游行业。因此前工作需要调往外地，任宇不想离开家乡重庆，不久后便离职了。

任宇认为，报旅行团和找当地人带着陪玩的感觉是不一样的，旅行团的节奏比较紧凑，时间也较赶，但陪游会更加轻松自在，行程的自主性也更强。有的客人主要想品尝重庆美食，有的客人则想领略重庆本土风光、体验巴渝文化，“会根据游客的需求来定制他们更想要的行程。”

任宇通常会把行程安排得稍微松散一点，力荐景点也和多数人的选择相同，洪崖洞的夜景和南滨路的江景是第一顺位，其他的就依照客户的意愿。他不喜欢带客人去“网红店”，更愿意推荐当地有口皆碑的火锅店和小吃店。

陪同游客穿行在山城重庆，每天他的微信步数都是两万起步。尽管晚上回家累得直不起腰，但他觉得这份工作还是很对自己胃口的。

没有领导，没有绩效，自由自在，无拘无束，这是他最为享受的一种状态。

陪诊：实实在在的帮助

陪诊亦是贩卖时间的一种方式，但相较服务场域较广的“玩”和“游”，“诊”字将陪伴的目的地限定在了医疗机构。

在31岁的成都陪诊师赵刚看来，陪诊的人门槛虽低，给客户带来的帮助却是实实在在的。

赵刚的初衷本是从事健康管理、慢病管理。但简单试水后，效果不好。“而做陪诊的门槛比较低，风险也低，几乎不会失败。同时也可以累积客户群体，为未来的发展方向做好铺垫。”去年8月，已在上海做了5年IT咨询的他转战新赛道，在成都启动了属于自己的陪诊事业。

从接到客户开始计时，4个小时的陪诊客单价为258元，全天为436元，全麻胃肠镜(按4小时算)的陪诊客单价为186元，时间超出部分按2.5元一分钟收费。“超出太多不划算的，就按划算的套餐计费。”

赵刚的客户群体主要是45岁以上的中老年人。赵刚提及，较之疾病高发、订单量较多的冬季，近期订单量趋于平缓，每个月仅有10余单。

陪诊前一天，赵刚会同客户再次确认时间和地点，提醒翌日带好证件和相关报告，若是胃肠镜项目会再三叮嘱术前禁止进食。抵达医院后，签到、协助跟医生沟通、协助缴费、取报告、取药、记下医嘱同步给家属等工作内容均是陪诊的业务范围。

陪同客户安全返家后，赵刚还会将包含诊疗情况、用药指南、下次复诊时间等信息的陪诊总结及时反馈给客户。“有时候，下单者和接受服务者不是同一人。这种情况就要同时发给两个人。”

近一年来，一个远在美国的女子已为独居在成都的母亲相继下了10单，诉求包含问诊看病、打疫苗、检查牙齿等。每一次行程结束后，女性和母亲皆会收到陪诊反馈。

今年春节后，一个三十出头、在某IT公司工作的男子找到赵刚，称自己体重骤降，希望能陪同自己去医院看病。该男子表示，自己对就医向来很恐惧，不敢一个人进医院。

到了医院，验血报告一出，医生说这是酮症酸中毒，情况严重，要求他立即住院治疗。可该男子还是坚持要走，不愿意待在医院。当着医生面，赵刚开口劝说客户留下，心理学硕士毕业的赵刚陪诊的一个“95后”客户做完男科小手术后，在某平台默默留言，“这个真的细心，比那些陪同的家人都细心。”

赵刚将这条评论细细看了好久，他没想到对方会认真写那么多字的评价，并留意到许多服务细节。字字暖心，他感觉自己确实为客户提供了实实在在的陪诊帮助。

赵刚将这条评论细细看了好久，他没想到对方会认真写那么多字的评价，并留意到许多服务细节。字字暖心，他感觉自己确实为客户提供了实实在在的陪诊帮助。

赵刚将这条评论细细看了好久，他没想到对方会认真写那么多字的评价，并留意到许多服务细节。字字暖心，他感觉自己确实为客户提供了实实在在的陪诊帮助。

赵刚将这条评论细细看了好久，他没想到对方会认真写那么多字的评价，并留意到许多服务细节。字字暖心，他感觉自己确实为客户提供了实实在在的陪诊帮助。

赵刚将这条评论细细看了好久，他没想到对方会认真写那么多字的评价，并留意到许多服务细节。字字暖心，他感觉自己确实为客户提供了实实在在的陪诊帮助。

赵刚将这条评论细细看了好久，他没想到对方会认真写那么多字的评价，并留意到许多服务细节。字字暖心，他感觉自己确实为客户提供了实实在在的陪诊帮助。

赵刚将这条评论细细看了好久，他没想到对方会认真写那么多字的评价，并留意到许多服务细节。字字暖心，他感觉自己确实为客户提供了实实在在的陪诊帮助。



赵刚(右)在成都某医院陪诊

“贩卖时间”的人

“游戏规则”

上述从业者坦言，作为一种新的就业形式，一些人对陪伴服务型工作存在误解，有的甚至戴着“有色眼镜”。

在盛玉婷发布的一条征集“陪玩搭子”的帖子下方，有人评论，“就是吃饭出去玩都得给你出钱，最后还得一小时给你100?”“不强求的，这是个人的选择。”盛玉婷如此回复。

截至目前，通过该平台添加盛玉婷微信的有100余人，大多数人在再次确认她的服务范围后便杳无音信。走到下单这一步的仅有20余人。

于她而言，这是一个双向选择。通过初步的线上沟通，便能筛选掉动机不纯、素质较低、话不投机的陌生人，“有的还提出要看看我的素颜照。”

盛玉婷直言，她从不怀疑一些客户肯定抱有未明说出来的目的，但她会尽最大能力控制走向，确保自己始终处在安全状态。一般而言，设置消费门槛以及明确提供的服务范围，可以率先筛选走一批动机不纯的人。

“拒绝黄赌毒，包含牵手、拥抱在内的肢体接触也不行。”盛玉婷认为，自己既然设定了游戏规则，同意付费见面的应该也是愿意尊重规则的人。

不过，依然存在抱有侥幸心理进而挑战游戏规则的人。盛玉婷线下接触的20余名客户中，有3个男子曾越界试探，有的体现在言语中，有的则直接表现在行为上。

盛玉婷说，前不久，一个玩古玩的40多岁男子见面时搂住了她的腰，她忍住没翻脸，起身从另一侧绕开。“跟你出来是信任你，希望你尊重我。”

还有男客户提出让她陪同去北京周边游玩两天，盛玉婷回复：一个人一个房间就可以。对于“油盐不进”的客户，她会重申，“我能做的和我不能做的都直白告诉你了。你想要的我给不了你，专业的人做专业的事。”

在北京做“陪玩搭子”的近一个月，盛玉婷庆幸自己见识了人性的多样性。

她的帖子下方时不时会有质疑其业务“非绿色”、打擦边球、涉及软色情内容的声音。对此，盛玉婷表示，清者自清。

北京陪游王鑫爽偶尔也会收到类似的留言，“什么都陪吗?”“导游全陪，不懂上网查查。”她忍不住回击。

盛玉婷坚信，每一份工作都有价值所在，“我能给别人带来好的情绪价值就是我的工作内容。”

6月中旬，盛玉婷的首单客户在帖子下方回复质疑评论，表示确实是“纯绿色”，无任何身体接触，只是聊天。“我圈子小，认识的女生不多，能有人陪几个小时吃饭、聊天、喝酒什么的挺划算的。对我来说，开心就好。最后，小姐姐确实漂亮也很善谈，没必要抱有恶意，上班赚钱不也是用时间换收入吗?”

陌生“搭子”的信任和温暖



盛玉婷在陪客户遛狗

每一次出门前，盛玉婷都会花半小时认真化妆，以最佳状态示人。这是尊重客户的体现，她希望对得起对方支付的时间。

7月11日晚，北京朝阳区蓝色港湾购物中心，她的第26单客户方小伟将晚餐地点选在了一家人均消费300余元的烤鸭餐厅。因客人带了狗，只能在室外用餐。

方小伟今年29岁，在西城区某金融国企上班，工作日下班回家的夜晚，会花一个多小时遛狗、散步。

两人边吃边聊，话题从狗的品种聊到海岛旅游，北京好吃的餐厅、好玩的地方，再聊到炒股、投资。

交谈留白阶段，盛玉婷会主动寻找话题，竭力不让话掉在地上。她告诉记者，“陪玩搭子”说到底就是提供情绪价值，让客户开心，“所以要努力做到专业。”

餐桌对面的方小伟透露，这是他第二次付费找“陪玩搭子”。作为付费购买陪伴服务的人，他也好奇盛玉婷的其他陪伴对象。

盛玉婷总结，不尊重人的还是占极少数。大多数客户素质都较高，懂得互相尊重，虽说她才是提供服务的人，但在几乎所有客户都会像方小伟一样询问她喜欢吃什么，

有无忌口，点餐也会深度参考她的意见。有三分之一的客户甚至还会主动提出送她回家。

26单中，仅有一单是女性客户。那是一位30多岁的职场女性，请她到KTV陪玩单影只的自己唱了3个小时的歌。

男客户则以留学生、理工男居多，多性格内敛，几乎都是第一次购买“陪伴搭子”服务。

他们的年龄跨度从“00后”到“70后”。她的记忆标签为：四大行员工，陪去因院取报告；97年生人，在美国从事辅助生殖医疗，向自己介绍冻卵技术；清华研究生，预测股票涨跌；做船配件，来出差，让她陪购，逛街没买到合适的衣服；做VR眼镜的；做航空广告的；“00后”，在美国读博士的“暖男”；在加拿大做风投的成功人士……

提及有一单，盛玉婷笑出了声。一个在外企做审计的男子，请她陪同自己吃涮肉，称身边的人都喜欢吃烧烤，没人陪他吃涮肉。他自称“社畜”，向她津津乐道自己每天如何“摸鱼”，并跟她解释为何将见面时间约在晚上8点半，“因为晚上8点之后打车可以报销。”

挣得最多的一单，是陪同一个来北京游玩的同龄男子去环球影

城，10个小时挣了1000元。为了让客户玩得尽兴，她做攻略到凌晨4点，入园后主动提出给客户拍照，想让对方觉得“物有所值”。

最让她开心的一单，是陪同一个同龄男子去电玩城抓玩偶娃娃，一个多小时就抓了一辆购物车都放不下的娃娃。他只拿了一个走，余下的全都送给了她。

盛玉婷记得，刚见面时，这名客户还不太自信，头微低，不敢直视她。很快，她便打开了他的话匣子。他聊起了在异国的生活经历，讲得眉飞色舞，举手投足更加自信了。

任宇自认也算跟人聊得来，“在游玩途中跟客户多聊聊天，让大家能够在这个旅程中感觉到更快乐了，也算是提供一些情绪价值吧。”

陪游之初，在吃饭方面，任宇最开始设想的是将客人带到推荐的餐厅，客人按照需求点菜，他自己则是在附近找一个快餐店解决伙食。

然而后来，大部分的客人都会邀请他一起吃饭，这一“不见外的点”让他甚觉暖心。

在盛玉婷看来，每一个客户都在助她打开一扇远眺前方的窗，一些“过来人”的思维方式，有趣的人生阅历或多或少都教会她一些东

西。“如果不是这份工作，一些优秀有趣的人我可能永远也接触不到。”

在某种意义上，她频繁打破社交壁垒，听到一些付费都听不到的“精华课程”。客户反而还付费讲给她听，她认为自己赚了大钱。真正宝贵的东西都是在量化之外。

许多客人都将她视为社交圈子外安全可靠倾诉对象，乐于将心中的隐秘角落袒露给她这个陌生人瞧一瞧。她很少窥见这些真诚敞开的孤单心事。

与此同时，陪伴服务的风险亦受到关注。据人民网舆情数据研究中心《网络舆情》研究，陪伴服务缺乏明确的规范与标准，容易滋生灰色地带，存在服务内容与服务责任界定、维权难等现象，如何监管成一大难题。

上述期刊提及，陪伴经济是当前社会结构催生的全新需求，是一片商业蓝海，而且具备一定的社会价值，需要进一步引导陪伴经济良性发展。相关部门需要从公众对陪伴服务的需求出发，通过法律法规，进一步明确服务标准，加强对陪伴人员监管，规范行业的发展。互联网平台也应压实平台主体责任，划定陪伴服务的内容、隐私保护等边界与红线，加强对服务提供方资质的审核把关，并对违规服务行为及时介入惩处。(来源：新京报)