

林青——苏州“AI 心聆”心理健康助手

创业背景

林青是苏州一名心理咨询师，拥有 8 年临床经验。她在工作中发现，很多人有心理困扰但不愿走进咨询室，或者因为费用高、时间不匹配而放弃。2025 年，她看到 AI 大模型在情感对话领域的突破，决定开发一款 AI 心理健康助手，让更多人能以低成本获得即时心理支持。

项目定位

“AI 心聆”定位为 7×24 小时在线的心理支持工具，提供情绪疏导、心理知识科普、轻度心理问题自助干预等服务。它不替代专业心理咨询，而是作为“心理健身房”，帮助用户日常维护心理健康。目标用户是 18-35 岁的年轻职场人、学生群体，他们有轻度焦虑、抑郁情绪但尚未达到临床诊断标准。

技术实现

林青与一位兼职技术合伙人合作，基于开源大模型微调，注入上万条心理咨询对话数据和心理健康知识库，训练出具备共情能力和专业回复的 AI 模型。系统采用分层架构：第一层是情绪识别，通过自然语言分析用户情绪状态；第二层是对话生成，根据用户问题提供共情回应和专业建议；第三层是危机预警，当检测到高风险内容时自动推送求助资源和人工干预。

产品功能

- **情绪树洞**：用户可随时倾诉，AI 给予共情回应

- ****心理知识库****：提供抑郁症、焦虑症等常见心理问题的科普文章和自助方法
- ****轻度干预课程****：基于 CBT（认知行为疗法）的 AI 引导式自助课程，如“7 天情绪管理计划”
- ****危机预警与资源****：当检测到自杀倾向等高风险时，自动推送心理援助热线和紧急联系人
- ****匿名社区****：用户可匿名分享、互助，AI 辅助管理社区氛围

商业模式

免费基础服务+付费增值服务。情绪树洞和知识库免费，深度自助课程和个性化干预计划收费，定价 9.9 元/月或 99 元/年。林青还计划与 B 端合作，为企业提供员工心理健康服务套餐，按员工人数收费。

运营细节

林青一人全职运营，技术合伙人兼职。她通过知乎、小红书分享心理知识积累粉丝，引流到产品。产品上线 3 个月，注册用户超 2 万，付费转化率约 5%。她正申请苏州工业园区 OPC 政策支持，希望获得算力补贴和场景对接。她说：“AI 不是替代心理咨询师，而是让心理健康服务像空气一样触手可及。”