



自学心理咨询

□本期主持人:温文清

主持人:近日,《中国青年报》报道,研究生毕业的乔乔(化名)自学心理学后,把自己作为首个“治疗”对象,“我开始尝试运用心理学视角剖析自我内心,有了新体验和新发现”。当下,一些年轻人选择“成为自己的心理医生”,希望摆脱情绪困扰的他们,通过自学踏上心理咨询师成长之路……自学能否完成自我救赎?

本期嘉宾:黄梅阁、贾启慧、王琦

自学可以自救

□黄梅阁(职员)

年轻人选择自学心理学作为解决心理问题的方式,展现出鲜明的时代特征。一方面,这体现了当代青年解决问题的主动性。不同于过去被动等待专业帮助的传统模式,现在的年轻人更倾向于通过各种渠道主动获取心理知识。他们购买心理学书籍、参加倾听师培训、报名高校心理学课程,甚至有人以此为起点踏上心理咨询师的成长之路。

另一方面,这也反映了年轻人认知升级的自觉性。他们不再满足于简单的情绪宣泄,而是希望通过心理学理论框架来理解自己的心理状态,这种认知层面的提升本身就是一种心理成长。

当前,社会也为这种自学热潮提供了丰富的资源支持。线下渠道方面,国家心理健康网等官方机构面向公众开放心理咨询师专业知识培训通道,线上资源更为丰富……全民心理知识普及的趋势正在逐渐打破心理问题污名化,当人们能够用专业术语讨论情绪问题时,实际上是在构建一种新的社会对话方式。年轻人的“自学热”,本质是心灵觉醒的宣言,这种转变是从“等救赎”到“主动学”的超越。

可能收效甚微

□贾启慧(教师)

应当承认,这种自我拯救的尝试具有不可忽视的价值。它代表着一种对抗困境的主动性,打破了将心理问题完全外包给专业人士的依赖思维。

然而,将自我救赎完全寄托于自学之上,则可能陷入新的困境。心理学作为一门专业学科,需要系统训练和临床实践支撑。非专业者容易陷入“确认偏误”——选择性地关注那些符合自己预设观念的理论,而忽视其他重要视角。没有督导的自学可能变成对片面知识的机械应用,甚至演变为另一种形式的“自我说教”,而非真正的问题解决。

更值得关注的是,自我治疗缺乏专业关系中的核心疗愈要素:客观的第三方视角和安全的倾诉空间。心理咨询中的治疗联盟关系本身就具有疗效,而自学者只能在自我的迷宮中独自摸索,难以实现真正的突破。当自救成为一种不得已而为之的选择,反映的或许是社会心理支持体系尚未完全建立的现实。

在心理学知识越来越触手可及的时代,我们既要鼓励乔乔这样的自我探索精神,也要清醒认识到自我疗愈的局限性。当自救不再是因为别无选择,而是出于真正自主的决定时,或许才是心理健康文化真正成熟的标志。

构建支持体系

□王琦(医疗工作者)

完善社会支持体系,是推动心理问题被科学、开放看待的关键。

一方面,要将个体自主学习与专业心理干预有效衔接。在鼓励年轻人自学心理咨询的同时,提供专业指导和培训,帮助他们掌握正确的学习方法,提高学习效果。比如,可以组织线上线下的专家讲座、答疑活动,为自学者答疑解惑。

另一方面,要跨行业、跨部门联动,整合资源,扩大心理援助服务的覆盖范围。国家层面应加大对心理健康领域的投入,扶持二、三线城市及农村地区心理咨询行业的发展,培养更多专业人才;社会各方应积极参与,降低心理咨询服务成本,提供更多公益性质的心理援助。

真正的心理疗愈,应该是“自助”与“他助”的双向奔赴。个体主动学习,这是点燃自我的火种,社会也应完善支持,这是托举火种的春风。我们既要鼓励年轻人以科学态度自学,推荐权威教材、规范培训课程,扩大“自学”少走弯路,也要加速补上服务短板,让基层心理服务站点覆盖,降低公益咨询费用。心理学终究是一门很专业的社会科学,需要具备丰富的实践经验、一通畅晓的热线、一次可及的咨询服务,可能比10本专业书更能挽救一个濒临崩溃的灵魂。

一份“单人套餐”,一座城的向善之力

□曾于里



“来份‘单人套餐’。”走进泉州洛江万安五金机电商城的超龙牛肉店,只需说出这句话,用餐后便可直接离开,无需付款。“如果您在泉州没有收入,遇到困难,您可以来本店,告诉本店人员,来份‘单人套餐(牛肉面)’”,吃完直接走就好,不必客气!在以后您有了能力的日子里,记得帮助一下身边有需要帮助的人,谢谢!”店主许超龙把这份善意贴在店门右侧,从2020年至今,从未撤下。

人生路上,难免遭遇困境时刻。或许是一次求职失利后的囊中羞涩,或许是亲人卧病时的经济窘迫,又或许是漂泊异乡时突如其来困顿……“不到万不得已,人们不会轻易求助。”

许超龙这句话道出了困境中人们的普遍心态。四年多来,这家不起眼的牛肉店见证了许多这样的时刻:找工作的年轻人默默吃完面离开,求助者只要一碗咸汤连汤都不好意思要,大叔为住院亲戚买了两碗白米饭却只要些配菜……这些细节折射出人在困境中的微妙心理:既需要帮助,又竭力保持尊严。“来份‘单人套餐’”的暗号,是无需

言说的默契,化解了求助者的尴尬,维护了他们的体面,也给了他们力量。一碗牛肉面解决了所有难题,但至少能让困境中的人吃顿饱饭,暖了心,也有力气继续往前走。

就连许超龙自己,也曾走过这样的“坎儿”。当年他从洛江双阳到泉州中心市区找工作,没地方住就挤在发小宿舍,找不到合适的活计,经常一顿只吃一碗咸饭,发小给了他很多帮助;后来跟着亲戚学做牛肉的手艺,亲戚开的是老字号,毫无保留地把技艺教给了他;2013年想创业,另一位发小二话不说借了启动资金,连还款时间都没问……自己淋雨时,别人递过来了伞,所以在有能力时,许超龙也要帮助淋雨的人。他不求直接回报,只希望他们在以后您有了能力的日子里,记得帮助一下身边有需要帮助的人”。这种朴素的价值观,构建了一个良性的爱心循环系统,让善意得以持续传递并生生不息。

而泉州的善意,从来不是个例。晋江市梅岭街道竹园社区食堂推出“3号餐”,用一荤两素一汤一饭的免费餐食守护受助者尊严;鲤城区开元盛世广场的刺桐斋助餐厅,困难人群、残障人士、八旬以上老人免单;石狮市区子芳路的吉善福善斋,每天为老人、环卫工等提供四菜一汤的免费午餐;泉州中心市区城北路的一家餐馆,2022年以来坚持供应免费卤肉饭套餐,不问

身份只为帮人渡难关;还有津坂路香喷喷湘菜馆的免费套餐,早已温暖过不少困境者……

更难得的是,这些善举如今已经成为全城人民共同参与的互助图景:竹园社区食堂靠社区引领、产权方让利、政府支持、群众捐赠建成,用“微利+公益”模式实现自我“造血”;吉善福善斋既有创办人出资,也吸引上百位义工主动帮忙,爱心人士还捐来捐油;刺桐斋的老板方建家想扩大免费群体,与附近社区对接为有需要的群众发放免费餐券;普通市民也纷纷主动加入,看到爱心招牌后多付餐费助力……“人人可为,人人愿为”,善意不是少数人的选择,而是这座城市大多数人的坚守。

许超龙自谦地说:“我们做的只是小事。”但小事“不小”,一碗牛肉面的价值远远超出了它的价格。它是一个承诺,承诺这座城不会让任何人陷入绝境,它是一种信心,让人相信善意永远在人间流转,它也是一种召唤,呼唤我们每个人都能在他人需要时伸出援手。无数个体的微小善意,最终定义了泉州这座城市的文明高度,这种由内而生、蔚然成风的向善之力,也是泉州最动人的城市品格。

互联网广告“偷时间”
多方合力破乱象

□黄思敏

近日有网友反映,部分互联网平台在播放广告时存在一种新型“鬼秤”现象:广告页面显示的倒计时速度慢于实际时间流速,导致用户实际观看广告的时间长于平台标明的倒计时时长。据媒体测试发现,这些平台的广告实际播放时间均多于广告页面标明的时长。除了视频平台,部分小程序广告标注30秒,但实际播放超过50秒。(9月8日《中国市场监管报》)

从测试结果来看,几大视频网站平台的广告实际播放时长均不同程度超出页面标识,甚至某些小程序广告的实际播放时间远超标注时长近一倍。这种系统性、多平台存在的时间偏差,很难用偶然的技术故障解释,而更接近于一种有意设计的机制,意图通过延长用户被动观看时间,提高广告曝光完成率,进而获取更高广告收益。

此类做法侵犯了消费者的知情权与选择权,也折射出部分平台在商业模式与用户价值之间的失衡。在流量竞争日趋激烈的环境下,平台依靠广告盈利本无可厚非,但若以操纵信息、隐瞒真实的方式获取收益,无异于饮鸩止渴。短期来看,或可提升单次广告效益,长期而言,却将严重损耗品牌信誉,导致用户流失与信任危机。

根治这一乱象,需要监管、平台与用户形成合力。监管部门应将广告时长纳入互联网计量监管范畴,建立技术检测标准,对违规平台依法处罚;平台需摒弃短视思维,以透明化的计时机制重建信任;消费者也应增强维权意识,通过录屏取证、投诉举报等方式捍卫自身权益。

时间是最公平的资源,每一秒都值得尊重。唯有坚守诚信底线,才能让数字经济在阳光下健康发展。

高铁站围堵明星
法律须出手惩治

□张立美

近日,有多位网友发布某刘姓演员在河南开封北站被粉丝围堵的视频,引发关注。9月8日,铁路12306客服向记者表示,“如果遇到这类情况,建议旅客从列车其他车厢上车”。(9月9日《南方都市报》)

网友发布的视频画面显示,9月6日,大量粉丝涌入高铁站台围堵该演员,都在拿手机进行拍摄,还有粉丝试图从屏蔽门内穿入。多名工作人员在现场维持秩序,有工作人员大喊“不要跑”“别挤了”等,现场被困得水泄不通……这一幕依然是近年来频频发生的粉丝疯狂接机的翻版。

无论是之前的粉丝在飞机场围堵明星,还是这次粉丝在高铁站围堵明星,在客观上都严重扰乱了飞机场、高铁站的公共秩序和工作秩序,轻则耽误其他旅客正常出行,重则危害飞机场、高铁站的公共安全。

从法律角度说,既然粉丝在高铁站围堵明星触碰了法律红线,属于违法行为,那么此事的处理就不能止于高铁站工作人员事中的文明劝导,还需要法律出手惩治这群疯狂追星的粉丝。

除此之外,无论是经纪公司,还是明星本人,都必须做好明星的行程信息保护,避免给疯狂粉丝有可乘之机。对于经纪公司、明星故意或间接公开个人行程信息造成粉丝在飞机场、高铁站疯狂追星的,应对经纪公司和明星进行封杀处理。对于粉丝通过不法手段获得明星个人行程信息的,应当以侵犯公民个人信息罪追究其刑事责任,并对其进行刑事处罚。

加强网络食品监管
守护“舌尖上的安全”

□戴先任

市场监管总局近日就网络食品安全新规公开征求意见,首次以部门规章形式要求平台和商户配备食品安全总监、食品安全员,并建立“日管控、周排查、月调度”的动态风险防控机制,把隐患整改情况列为监管重点。(9月9日《经济日报》)

在移动互联网时代,网络已经全面改变我们的生活方式,网络食品销售呈不断增长趋势。2025年1至5月,全国实物商品网上零售额中,吃类商品同比增长14.5%,增速显著高于穿类1.2%和用类6.1%,成为核心增长引擎。尤其是网上点餐消费快速增长。数据显示,我国网上外卖用户规模已达5.45亿人,市场规模约1.2万亿元,平均每天花在外卖上的消费近33亿元。

守护“舌尖上的安全”,网络食品安全绕不过去,外卖领域更是重中之重。此次市场监管总局就网络食品安全新规公开征求意见,加强网络食品安全监管,就是有的放矢。

加强网络食品安全监管,要扫除网络食品安全的盲区与死角。要看到,除了外卖,网络食品还有直播带货、微信群、社区团购等网络销售渠道。所以,除了要加大对外卖领域的监管力度,还要加强对这些新兴网络销售渠道的食品安全监管力度。另外,商户尤其是小微商户难以独立配备专职食品安全总监,这就需要相关部门为商户提供培训服务等,为商户配备食品安全总监提供方便。

有理由相信,随着监管机制的不断完善,网络食品消费环境将得到进一步净化,消费者“舌尖上的安全”也将获得更加坚实的制度保障。

本版诚挚欢迎读者来稿,来稿邮箱为:
qzwbpl@163.com打击生产、
销售、使用假冒伪劣重点
劳动防护用品行为

市场监管总局于9月起在全国开展重点劳动防护用品安全隐患专项整治工作,聚焦安全帽、自吸过滤式防毒面具、自吸过滤式防颗粒物呼吸器等21种重点劳动防护用品及其安全性能,覆盖生产、流通、使用、检验等领域,切实保障一线劳动者人身安全与职业健康。

(新华/文 朱慧卿/图)

破解职场“断亲”,重在“以人为本”

□温文清



非必要的亲密关系)来应对职场社交,本质上是想通过“去情感化”划分工作与生活的边界,达到自我的物理隔离。

职场“断亲”的发生,主要源于当代职场环境对个体心理能量的过度消耗,以及个体为应对职场压力,形成的自我保护机制。很显然,过度的职场社交,如无效会议、同事应酬、情感化沟通等,会持续消耗个体的心理资源,导致“能量”透支。长期处于高压状态,易引发焦虑、疲惫等情绪,促使年轻人主动切断非必要社交以恢复精力。

不仅如此,随着用工形式的数字化,微信、平台、视频会议等新型工作场景,也促进人们的职场关系趋于“去情感化”,养成了“能发消息,绝不说活”的沟通习惯。年轻人通过“断亲”可以减少因角色冲突引发的心理负担,这种转变,也是对现代职场高强度、快节奏的一种适应性反应。

职场“断亲”带来的负面影响不容小觑。对个人而言,长期处于孤立的工作状态,会导致心理压力增大,产生孤独感和焦虑情绪,进而影响工作效率和职业发展。缺乏良好的职场关系,容易使年轻人错过学习和成长的机会,难以获得领导、长辈和同事的支持与帮助。对公司而言,员工之间的疏离会削弱团队的凝聚力和协作能力,增加协同成本,降低创新能力。举个例子,员工每天工作8个小时,可能要花4个

小时在线上协调沟通。以前大家坐在一起,五分钟就能当面说清的事,现在可能要在线上拉扯一天。长此以往,不仅会出现职业倦怠、“组织疲劳”等情况,员工也很难自发地维护和促进组织的长远利益。

破解职场“断亲”,就要把“以人为本”视为发展的第一要义。要打造青年友好型职场,营造从“高压”到“和谐”的良好职场环境。高强度的工作压力、紧绷的职场氛围、无边界任务渗透,是年轻人对职场感到疲惫的重要原因,应着力通过科学管理,提高工作效率,避免过度加班、无效沟通、侵占员工法定休息时间等。

组织还要努力寻求与年轻人的相处之道,为其收获个人价值提供途径,特别是,从其职业生涯需求入手,以职业价值为桥梁,采取人性化的管理策略,提升年轻员工的福祉,才能逐渐弥合职工与职场之间的情感鸿沟。

“断亲”,是年轻人面对职场的无奈,他们更期待拥有一个多元、包容的工作环境,在业务上能与前辈、上级平等沟通,自己的独特声音能被听到。我们呼吁更多的温情管理,在化解职场焦虑的同时,实现个人与组织的协同发展。

