

当“一分钟确诊”成为流量密码——

# 警惕网络心理诊断背后的认知陷阱

“视频里说符合这5条的就是自恋型人格,吓得我赶紧做了测试。”近日,市民李先生颇为困扰,一份网络心理诊断测试结果显示,他是“自恋型人格”。他向记者展示的一段播放量超10万的短视频中,视频制作者用看似专业的词句讲解“人格诊断”,最后还提供了所谓“专业”的测试问卷链接。

刷几条短视频,做几道题目,就能“确诊”自己心理是否健康?记者调查发现,以注意缺陷多动障碍(ADHD)、自恋型人格障碍(NPD)等专业术语为标签的短视频在各大平台颇有流量,但很多内容却存在过度简化诊断标准、诱导消费等问题。

刷视频就能“确诊”?

当心掉进“对号入座”的坑

在短视频平台搜索“ADHD自测”,会看到许多类似视频——博主竖起手指:“注意力不集中超过5条的请对号入座”;而输入“NPD特征”,满屏都是“遇到这10种表现的人快远离”的夸张标题。这些视频往往都配有抓眼的标题和背景音乐,许多网友在评论区表示,越看越觉得自己“有病”——因为“经常忘带钥匙”,怀疑自己得了健忘症,因为孩子学习不够专注直接网购“心理特效药”。

记者发现,这类测试通常采用选择题形式,将DSM-5等专业诊断量表拆解为“是否爱发脾气”“是否追求完美”等生活化问题,用户勾选后即可生成“诊断报告”。

今年21岁的陈小姐酷爱照镜子,通过网

络自测“确诊”自己是“NPD”。这一诊断结果,让陈小姐和家人焦虑不已,在母亲陪同下,她来到南通第四人民医院精神科就诊。经过医生仔细询问后发现,陈小姐照镜子只是出于关注自己的容貌,她的工作和人际关系等并未受这一行为影响,相应的心理检测也未发现异常。

“其实每个人都有一些自恋的情结。”南通市第四人民医院普通精神科、精神大科主任医师严琦表示,“只要不影响到他人,不影响自己的社会功能,那么这种所谓的自恋并不是心理疾病。”专家表示,据相关临床统计,因网络自诊前来就医的患者中,有近6成自我诊断与专业评估结果不符,其中过度焦虑导致的误诊占比超过40%。

谁在制造“心理病”焦虑?

流量和算法在作怪

记者查询发现,2025年3月14日至4月14日,某短视频平台关于“ADHD”的日均关键词搜索指数达13.8万次,其中4月12日达最高峰95万多次,综合指数环比增长290.63%,其中爆款视频点赞量均达几十万次。

“每个短视频都存在若干标签,在算法层面,人们在观看短视频的时候,后台就会对近期的标签进行特征提取并记录。”南通大学人工智能与计算机学院教授顾翔说,“当算法判定用户对符合这类特征的内容感兴趣时,就会持续打包推送类似标签的内容。”某大学传播学实验室的模拟实验也表明,受试者在连续观看

20个心理诊断视频后,自我怀疑存在心理问题的概率提升37%。在一个点赞超6万的“NPD”相关视频评论区,赞同的评论占了大多数。

在流量与利益驱动下,灰色产业链悄然滋生。记者在某短视频平台搜索“人格障碍测试”,首页就推出一份号称“国际标准人格类型筛查测试”。点击进入后,页面顶部标注:“仅需几分钟即可获取专业分析报告。”在做完测试题后,记者根据链接中的二维码来到了其公众号。原视频中推出的“专业报告”实为付费解锁模式,基础报告需19.9元,完整版再加10元。更隐秘的是“诊疗环节”:测试页面嵌入专家咨询链接,单次咨询收费高达400元/50分钟。该公众号还拥有“抑郁测试”“MBTI(一种人格类型评估工具)测试”等“服务”,充值“vip”还可解锁所有付费题型以及AI疗愈功能等。

此外,记者还发现,一些与心理诊断、人格障碍有关视频的商品页中,部分所谓“认知增强保健品”并没有正规批文,付费课程价格高昂;而“你可能正在患病而不自知”之类的话术,也将更多人推向必须购买课程、药物才能“自救”的闭环。在这些诊断视频的评论区,“确诊ADHD后该吃什么药”的提问常会引来“神秘”私信,推荐所谓“海外代购专注力神药”。在一些直播间,主播还使用“吃片片”(吃药片)、“抑郁”(抑郁)等词规避平台监测。

如何避开“认知陷阱”?

科学构建健康心理防线

“认知障碍自测”相关话题的火爆,反映出

公众对心理健康的关注,对心理服务的需求日益增长。

“这些短视频只是一种筛选,不是确诊的标准。”严琦表示,心理学诊断是需要严格评估的医学行为,以NPD为例,诊断标准要求至少存在9项特征中的5项,且需持续观察6个月以上。但网络短视频将复杂的诊断体系压缩成快捷指南,用“经常打断说话”“喜欢自拍”等日常行为作为诊断依据。这样的诊断显然是不准确且不科学的。

采访中,一些曾看过类似视频的市民表示,平台应当负起责任,对发布者进行专业资质认证,严控伪科学传播;在用户连续观看同类心理诊断视频时,通过算法对用户进行提醒等等。

那该如何避开这些“认知陷阱”呢?严琦说,首先要学会交叉验证,遇到心理测试、人格障碍筛查等视频时,应优先核实发布者资质,避免凭单一视频或几个行为特征就进行自我诊断,拒绝“标签化思维”,避免将亲友的日常行为病理化。他表示,在生活中出现焦虑抑郁的情绪是正常的,及时纾解就可以了。若持续产生自我怀疑,或已影响到日常生活,则应前往正规医院精神科就诊,而非依赖网络测评或付费咨询。

如果不想去医院,市民也有更方便的咨询方式。各地现有的心理援助热线都与“12355”连接。记者据此拨打我市12355心理援助热线,工作人员介绍,想咨询心理健康知识或有心理困扰、情绪问题可以拨打“12355”,将有专业咨询员提供公益服务。本报见习记者 陈凯文

打造校企双元融合课堂范式

五市职教首届联合教研活动在通举行

本报讯(记者高阳)昨天,苏锡常泰通五市职业教育首届联合教研活动在通举行。活动由五市教育科学研究院联合主办,海门中等专业学校承办,近五十所职业学校校长、骨干教师共百余人参加,聚焦产教融合背景下的校企课堂变革,共同探讨校企双元融合的育人之道。

近年来,南通深入践行“产教融合、校企合作”职业教育理念,持续推进校企双元融合行动,以深化课堂改革为抓手,推动职业教育与产业需求紧密对接。作为牵头学校,海门中专不断探索产教融合视域下的理想课堂样态,其“项目即产品、教学即生产、效果即质量”的生产性课堂教学模式取得积极成效,为职教课堂变革提供了鲜活样本。

现场,苏锡常泰通职业教育科研共同体成立,为构建区域协同、资源共享、智慧共生的职业教育教研新生态搭建平台。共同体将聚焦产教融合与课堂革命,建立教研成果共享平台,定期开展联合教研活动,打造积极课堂范式,促进教师专业成长,推动职业教育高质量发展从“单兵突破”迈向“协同共进”。

现场进行了东布洲动画产教融合实践基地考察及校企双元融合课堂观摩活动,并围绕“产教融合视域下的职业学校课堂教学改革与创新”展开主题沙龙。

## 提前告知 主动服务

南通住建优化燃气经营许可审批服务

本报讯(记者蒋婧婧)7日,市住建局就某城镇燃气企业燃气经营许可核发事项召开听证会。来自相关部门、法律顾问、企业及群众代表等近10人参与,通过搭建多方沟通平台,既保障了行政相对人的合法权益,又广泛吸纳专业意见和群众建议。

今年以来,市住建局响应市委、市政府优化营商环境号召,以提升服务满意度为导向,围绕“三个坚持”创新举措,全面提升燃气经营许可审批监管服务效能。

市住建局坚持守牢安全底线,对照法定条件和国家标准核发经营许可,防止企业“带病上岗”。在收回燃气经营许可核发权限后,推动3家企业完成整改并依法取得许可。

该局推行“受理告知、现场勘察、审核审批”标准化流程,落实“一次告知、一次办结”的服务承诺。针对企业对核发条件的异议,及时履行陈述申辩告知、听证等程序,充分保障企业合法权益。同时,联合消防、市场监管等部门,通过预约复查、双随机检查和定期抽查等方式,实现监管全覆盖。

据了解,市住建局建立“闹铃式”提醒机制,对近三个月内许可到期的企业主动告知。常态化指导企业开展隐患排查,帮助企业对标最新标准规范建设经营。对4家申请许可的企业提前介入,全程指导合规化整改,助力企业顺利达标。

## “启东·如东”理论宣讲走亲联学活动举行 共探传播新路 推动互鉴共进

本报讯(记者黄海)7日,“启东·如东”理论宣讲走亲联学活动在启东举行。两地理论宣讲员走访启东市海工装备行业产改展示馆、秦忠理论工作室等特色理论学习传播阵地,开展理论宣讲走亲联学,共探理论传播新路径,推动宣传工作互鉴共进。

在启东市海工装备行业实训课堂,“E启讲”理论宣讲员先后以《人才强则制造强》向海图强、走向世界、逐梦新蓝海》为题,生动讲述产业工人勇攀高峰、创新突破的奋斗历程。在启东版画院、蓝印花布艺术馆实训课堂,沉浸式体验引发大家对理论宣讲方式方法的深度思考,理论传播要创新“理论+文化”“宣讲+体验”融合模式,让群众在参与中感悟思想力量、在实践中领会理论魅力。在秦忠理论工作室,大家深入了解了“同课异构”集中备课模式,现场观看“村史馆里讲党史”特色宣讲活动,深刻体会到理论宣讲“接地气才能聚人气”。

在“E启讲”理论工作室,两地宣讲员开展理论宣讲展示交流。启东、如东宣讲员的四组宣讲以小见大、以情动人,在思想碰撞中实现互学互鉴。

此次活动通过实地观摩、经验交流、宣讲展示等形式,充分展现了两地在创新理论传播方式、打造特色宣讲品牌方面的积极探索。



昨天,马思纯在南通大学活动现场。当天,由中国性病艾滋病防治协会、中国疾病预防控制中心等单位主办的2025年“美好青春我做主”红丝带青春校园行走进南通大学,红丝带健康大使马思纯在活动现场倡导青年学生用青春力量筑起防艾长城,用科学知识点亮健康未来。

红丝带青春校园行活动是全国高校防艾宣传的品牌工程,自启动以来始终走在青年健康教育的前沿阵地。该活动举办多年,已覆盖全国近200所高校。  
记者 沈樸文 徐培钦摄

(上接A1版)

立查立改 强化作风淬炼

查摆整改是深化学习成效的关键环节。各地结合实际开展谈心谈话、警示教育等,引导流动党员自觉对标找差,把问题找准、把根源挖深、把整改抓实。

启东市指导各基层党支部充分运用“家门口”的教育资源,就近就便组织流动党员开展“一堂专题党课、一次现场教育、一场交流研讨、一轮问题排查”“四个一”活动110余场,引导流动党员在“情境式”教育、“互动式”体验中,谈认识、查不足、找短板、促整改。

崇川区广泛开展“我找书记聊聊天”“我

与组织交心”等活动,网格党支部书记与95名返乡流动党员开展“一对一”谈话,掌握思想动态与生活状况,收集意见建议50余条。结合反面典型案例剖析,组织开展“党性修养自省”“薄弱环节自查”等,引导流动党员对照检查摆,及时发现不足、明确整改方向。

启东市指导各基层党支部充分运用“家门口”的教育资源,就近就便组织流动党员开展“一堂专题党课、一次现场教育、一场交流研讨、一轮问题排查”“四个一”活动110余场,引导流动党员在“情境式”教育、“互动式”体验中,谈认识、查不足、找短板、促整改。

“每次回乡都能看到新变化!作为流动党员,我将发挥好桥梁纽带作用,吸引更多人关注家乡、投资家乡。”流动党员王莉在通州区“叙乡情·话振兴”座谈会上表示。通州区围绕基层治理、产业发展等主题,分别邀请不同行业、领域的流动党员交流在外工作、学习情况,分享了解的先进技术、市场行情,为家乡发展

实干实效 展现先锋担当

开展学习教育,既要“开好门”、更要“办好事”。各地坚持学用结合,引导流动党员积极参与“支部一实事、一党员一承诺”活动,把学习教育成果转化转化为助力家乡发展、服务家乡群众的实际成效。

启东市指导各基层党支部充分运用“家门口”的教育资源,就近就便组织流动党员开展“一堂专题党课、一次现场教育、一场交流研讨、一轮问题排查”“四个一”活动110余场,引导流动党员在“情境式”教育、“互动式”体验中,谈认识、查不足、找短板、促整改。

“每次回乡都能看到新变化!作为流动

寻计献策,486名流动党员提供招商信息542条,用实际行动展示“流而有为”。

南通开发区在组织“党建联络员”开展“一对一”结对辅导的基础上,结合“五四”青年节,发动返乡青年流动党员成立“候鸟服务队”,参与小区道路改造,群众微心愿认领,赴外就业推荐、充电桩选址意见征集等活动20余场。

通州湾示范区15个村(社区)的返乡流动党员自发组建人居环境提升“红色先锋队”,带领群众开展“三清三整”专项行动,集中整治村居主干道、清理宅前屋后垃圾、组织河道管护,同步领办砂石铺路、路灯安装等实事项目,共同把实事办好、把好事办实。

本报记者 范译

国网南通供电公司安全监察部陈鹏:

## 青春在奉献中闪光

扎根专业 厚积薄发

“工欲善其事,必先利其器”,过硬的技术是奉献的基础。2014年大学毕业后,陈鹏踏入省检南通运维分部变电一次检修班,开启了他的职业生涯。第一次走进变电站,眼前错综复杂的一次设备与眼花缭乱的二次回路让他深受震撼。“这与在校所学理论知识截然不同!”他清晰认识到理论与实践之间存在巨大差距,这更加坚定他扎根专业、刻苦钻研的决心。

此后,只要有时间参与现场作业,陈鹏便主动请缨。在现场遇到问题时,他便虚心向老师傅请教,直到学懂弄通为止。2017年,陈鹏参加了省检变电检修专业技能竞赛。备赛期间,他投入大量时间和精力进行理论学习与繁复的实操训练,这为他打下了坚实的专业基础。通过一次次的练习,他将图纸上的每一个细节都烂熟于心,对设备的结构原理也做到了如指掌。正是这段艰苦的备赛经历,让他在专

业领域稳步前行,为后续的职业发展奠定了坚实基础。

把握机遇 砥砺前行

机会总是青睐有准备的人,很多所谓的“好运气”,其实是努力与机遇的完美邂逅。2018年,陈鹏作为替补队员备战省公司检修专业技能竞赛。尽管是替补,但他依然以正式队员的标准严格要求自己,全力以赴参赛。命运似乎也在眷顾这位努力的年轻人,由于一名正式队员的退出,陈鹏得以从替补队员转正。8月,在220千伏业务属地化之后,他作为南通公司参赛队员,参加了省公司举办的技能竞赛。凭借前期积累的扎实功底与丰富的竞赛经验,陈鹏取得了团体第一、个人第二的优异成绩,并被授予“江苏省技术能手”称号,同时还获得破格申报检修高级技师的机会。

入职六年,陈鹏从初出茅庐的初级工,迅速成长为能独当一面的高级技师,在专业领

域逐渐崭露头角,成为大家公认的行家里手。这一过程,是他不懈努力与抓住机遇的生动体现。

奉献高原 担当使命

能力铸就底气,只有练就过硬的本领,才能更好地担当作为,在关键时刻站得出来、顶得上去。2023年4月,陈鹏积极响应国网东西人才帮扶计划,毅然前往西藏拉萨供电公司,参加为期一年半的安全管理帮扶工作。

初入西藏,面对高原地区缺氧等恶劣气候条件,陈鹏迅速调整心态,克服身体的种种不适,快速融入拉萨公司,完成了角色的转变。帮扶期间,他充分发挥自己的专业优势,积极践行“传帮带”精神,苦干实干,下沉到县公司和施工现场。他全面梳理拉萨公司的安全管理现状,找准安全管理提升的切入点,从安全规章制度的“废、改、立”,到安全工器具管理,再到“四不直”督查、双重预防机制建设以及

人才培养等,全方位、多维度开展帮扶工作,为拉萨公司安全管理的提升贡献了力量。

“一个人在西藏一定很苦吧?”每当面对这样的提问,陈鹏总是目光坚定地回答:“环境固然艰苦,但奉献带来的快乐却无可替代!”在他心中,东西部帮扶工作绝不仅仅是技术和经验的简单传递,更是责任与担当的深刻践行。奉献,早已成为他青春岁月中最耀眼的底色。

无论是日常检修工作中的精雕细琢,还是在帮扶地区倾尽全力的付出,陈鹏始终以实际行动诠释着青春力量。他以奉献为笔,书写属于新时代电网人的篇章,用青春和热血点亮万家灯火,为电力事业的蓬勃发展持续奉献。

·陈鑫 严春花·



近日,国网南通供电公司安全监察部变电安全监察管理专职陈鹏凭借扎实的专业技能和出色的能力,获评“国网南通供电公司劳动模范”。

自参加工作以来,陈鹏始终秉持爱岗敬业的职业操守和求真务实的工作态度,逐渐成长为一名“会技术,懂管理”的青年人才。作为一名党员,他时刻以高标准严格要求自己,处处发挥模范带头作用,先后荣获“江苏省技术能手”“南通市五一劳动奖章”“南通市最美一线职工”“西藏电力有限公司专业安全管理优秀帮扶个人”等称号。

