

只花0.99元,3分钟就能“诊断”出抑郁症?

专业人士提醒,结果并不具备参考性,警惕线上测试背后的伪心理学灰色利益链

阅读提示

诊断心理问题应前往专业的医疗机构,切勿依靠网上未经验证的心理测试自行判断。此类测试不仅易造成误导和误判,还可能导致错失心理问题干预的最佳时机。

本报记者 刘笑笑 曲欣悦

“你以为的正常,其实是抑郁症的发作瞬间”“选把椅子坐下,就能看出你的性格”“你认为哪位女士哭得最惨,测试内心的抑郁程度”……近期,在社交媒体平台,一些声称能在线为网友“诊断”人格和心理问题的测试备受追捧。

发布者表示,通过几个问题或几张图片,就能判定一个人的心理健康状态。不少网友主动花钱购买此类测试及解析服务。网上的心理测试真的靠谱吗?

有人3分钟“诊断”出抑郁症

在北京某互联网公司工作的李先生,平时工作强度高、压力大,近来他时常感到心情沮丧。在网上看到相关心理测试后,李先生便想以此来评估自己的心理状况。

“测试有选择题,也有看图题,有的要求凭直觉选出一张最喜欢的图片,从而判断最容易产生哪种负面情绪。”近日,李先生花0.99元购买了一套测试题,3分钟答完100道题后,“诊断”出自己有“轻度抑郁”。

记者在社交平台搜索发现,目前网上常见的各类心理测试多数宣称能从抑郁、焦虑、躯体化等维度开展测评,并以“在线检测”“全程自测”“超低价获取报告”等为卖点,吸引用户参与。

一些短视频还以“2分钟测出你的抑郁程度”为噱头,吸引了上万点赞量。不少网友在评论区表示,本以为自己拥有健康的心理,没想到刷了几个视频就被“确诊”了心理疾病。

中南大学湘雅二医院精神卫生研究所教授肖水源告诉《工人日报》记者,区分情绪问题是否正常,仅靠简单的线上测试无法实

现。专业的心理评估量表有严格的研制流程,网传的各类焦虑、抑郁测试多是正规量表的简化版本,内容被大量删减,其结果并不具备专业参考性。

一些网络测试背后暗藏利益链

欠缺专业性的同时,一些看似简单的线上心理测试,背后还暗藏利益链。

“感觉自己有抑郁倾向,不敢去看医生的可以测一下……”记者注意到,一些博主会首先发布心理健康相关的图文或短视频,再引导网友付费购买测试链接。这些链接的售价通常在5元以内,销量动辄过万。

李先生告诉记者,他选择为线上心理测试付费,原因是看重其在价格和时间方面的性价比。“线下心理咨询的价格通常在每小时600元至800元,这种网络测试一次只要几元钱,而且利用休息间隙就能完成。”

一位心理测试链接卖家向记者透露,博主只需花299元购买一份套餐,就能得到6个类型2300条心理测试链接,后续将链接以每条0.99元的价格在线上店铺售卖,就能开始赚钱。“卖得越多,赚得越多,有的能月入三四万元。”

肖水源表示,专业的心理咨询师需要经过系统学习、严格的资质考核和长期职业训练,才能具备一定的专业能力,而一些所谓的心理博主几乎是零基础,仅看重通过运营手段吸引流量,进而获得利益。

山东的00后倪女士向记者分享了她购买心理测试的体验:“各类社交媒体经常会推送这类内容,有时出于对测试结果的好奇,而且很多测试的费用只要几元钱,因此就想试试。”倪女士说,这些测试结果有时符合认知,但有时比较模糊和抽象。

警惕伪心理测试的危害

世界卫生组织相关数据显示,全球目前约有近10亿人正遭受精神相关疾病的困扰,平均每8个人中就有1人在人生的不同阶段经历着精神疾病带来的身心折磨。

“随着心理问题日益普遍,以及公众对心理健康的认知不断提升,各类网络心理测试受到广泛关注。”肖水源分析说,这一现象反

映出人们对心理健康的重视程度不断提高,但也需警惕其中可能存在的问题,例如,随意的心理诊断可能引发错误的自我暗示,加剧负面情绪。

中国心理学会注册督导师沈家宏表示,不准确的心理测试结果可能给个体健康带来双重风险。“轻度问题被测出重度,会加重测试者的心理负担,导致过度关注或不必要的心理与医学干预。不过,如果抑郁、焦虑等实际存在的心理问题未被检测出,也可能延误治疗和干预的最佳时机。”

沈家宏认为,网络上的一些心理测试只能测量一个人的心理品质或状态,并不能替代精神科医生的诊断,更不能作为诊断标准使用。“可以将其视为一种娱乐消遣,务必不要当真。”

“所谓心理学测试横行网络,有可能冲

击人们对心理学的认知,认为心理学不可靠、不科学,也会使得一些真正需要心理治疗的人失去获得专业帮助的机会。”因此,沈家宏建议,针对市面上存在不少借着心理学噱头、缺乏科学依据的流量变现灰色链条,相关平台应进一步健全内容审核机制,切断伪心理学的传播路径。

肖水源提醒,日常出现呼吸急促、睡眠质量下降等身体预警信号时,如果只是轻微不适,可尝试在工作间隙通过深呼吸、短时冥想等缓解焦虑。同时,坚持快走、瑜伽等适度运动,保证充足睡眠,避免熬夜,让身心得到充分恢复。如果症状持续存在,应及时就诊。

“就诊时应选择正规机构,例如三甲医院精神科或精神病专科医院,关注规范的社会心理服务机构官方平台,以获取科学可靠的心理评估与帮助。”肖水源说。



上海市小学生爱心寒托班开班

在上海普陀区长征镇办班点,寒托班的小学生在用午餐。

近日,2026年上海市小学生爱心寒托班正式开班,迎来超1万名小学生报到。今年的寒托班由共青团上海市委、上海市教委牵头开办,在全市设297个办班点,数量较去年进一步增加,助力缓解小学生假期“看护难”。
新华社记者 刘颖 摄

子女团聚补贴、“小哥之家”住宿……京东发力破解“团圆与赚钱难兼顾”痛点

13亿元专项投入守护春节坚守

本报讯 (记者赖志凯 见习记者沙剑青)2月3日,京东集团对外宣布,将在春节9天假期内投入超13亿元专项福利,为节日在岗的全业态一线员工提供保障支持,以真金白银彰显企业担当,守护每一位从业者的坚守与团圆。

清晨的京东北京武夷花园站点,外卖全职骑手李岩刚送完早高峰订单,就收到

了站点发放的福利。作为京东首批外卖全职骑手,今年是他在京东度过的第一个春节。跑外卖9年的他,2025年3月加入京东。李岩算了笔账,算上各项补贴福利,春节期间最高可获得超过6000元的专项补贴。

为了让异地过年的从业者感受家的温度,京东通过加班费、过大年红包、子女团聚

补贴等形式,为快递小哥、全职骑手、家政保洁、门店店员等全业态一线员工提供福利保障。而这背后,是京东多年来构建的“衣食住行”全场景福利体系,为春节福利加码筑牢了坚实基础。

记者还了解到,京东全国范围内的快递站点、物流仓库、京东家政培训中心、京东养车、五星电器、七鲜小厨/咖啡、京东大药房及

七鲜、华冠、佳宝超市等场所,均已精心布置营造春节氛围,通过送福字、包饺子、发放暖冬礼包等活动传递温情。其中,京东位于北京、武汉等多地的“小哥之家”,也将迎来全职骑手、快递小哥的家人们到他们工作所在的城市团聚。

骑手夫妇朱红旗和陈若男此前在北京跑单五六年,往年总纠结“回家陪娃”还是“留岗赚钱”,今年终于不再发愁:“子女团聚补贴能把孩子接到身边,刚申请的‘小哥之家’两室一厅住着舒坦,排班还能自主申请,集中跑几天再休,既能多赚钱又能陪娃逛北京。”据悉,京东已为一线员工提供2.8万套“小哥之家”,家电家具齐备且租金远低于周边,春节期间成为家属团聚的温馨港湾。

2023~2025年人民法院司法救助人数近13万人

定,为各级人民法院办理司法救助案件提供具体指引。

据介绍,2023~2025年,人民法院共办理司法救助案件9.28万件,决定救助案件9.04万件,救助人数达12.86万余人,救助总额达25.61亿余元,人均救助金额21597.06元,让一大批困难当事人摆脱了生活困境。全国法院“一张网”平台上线

后,司法救助案件实现网上办理,司法救助工作更加规范精细,涉诉困难当事人的权益得到更加充分保障。

人民法院始终将涉诉特殊困难群体的救助作为工作重点。为进一步加强刑事被害人救助工作,最高人民法院针对实践中的难点堵点提出具体措施和要求,各地法院加强与立案、刑事审判等部门的工作联动,不断完善

工作机制,刑事被害人救助人数及资金均有较大幅度增长,救助工作质效明显提升。此外,加大弱势群体救助力度,2023~2025年,全国法院共救助未成年人、老年人、重度残疾等弱势群体10.77万人。人民法院还加大救助涉诉农村困难当事人力度,保障一大批涉诉农村困难群众在乡村振兴道路上不掉队、不落下。

前不久,康宁宁和男友订了婚,准备把家安在乌鲁木齐。“我想就让人生,从这里再出发。”她告诉记者。

一路向西,为理想而来

从山西到新疆,2700多公里的距离,从未阻挡王碧莹追梦的脚步。正如工作疲惫也无法阻挡她为“春晚”排练的舞步。2月3日,在吉木萨尔县体育馆内,排练间隙,她向记者讲起了过往。

2016年,王碧莹踏上西部计划的列车,最终抵达吉木萨尔县。

“刚来时,听不懂方言,一切都陌生。”王碧莹回忆初抵新疆时的情景说,“脚下这片土地,是我从小就向往的新疆,激动远大于茫然。”

要融入这片土地,就得走进千家万户。回想10年前,第一次敲门走访,她曾很忐忑:“会不会被拒绝?”现实,却让人意外又温暖。

门一开,热情扑面而来。“乡亲们一听说我们是从内地来的,立刻端出热茶,摆上水果。”她说,“一到饭点,总被拉着留下吃饭。后来我都自嘲:我不仅是来工作的,还是来‘蹭饭’的!”

日子久了,原本陌生的方言,渐渐亲切,拌面就蒜也成了新的饮食习惯。而她眼中的乡村,也在一天天变得温暖而明亮;曾经看病

他,反而激发了他学习劲头。白天认真工作,夜晚挑灯钻研病历、向前辈请教。

就在他逐渐能独当一面时,服务期满了。“好不容易能为病人解决问题了,我舍不得离开。”2005年,他通过公开招聘,选择留在奇台,被分配到老奇台镇中心卫生院。

“基层更需要专业医生。”在乡镇卫生院,他丝毫没有懈怠。凭借扎实的技术和负责的态度,他赢得了乡亲们的信任。

20多年弹指一挥间,从乡镇卫生院的医生到院长,他精进医术、整合队伍,成立专业科室,让农牧民在家门口就能看好病。从卫生院调入县人民医院后,他带领团队完成“二甲”复审,创建胸痛中心,推进呼吸学科规范化建设。从人民医院转战县中医医院,他推动医院与多家疆内外三甲医院建立协作联盟,加快人才培养和学科发展。

“我亲历了医院的发展,也见证了边疆20年的飞速发展。”吴文昌感慨道。

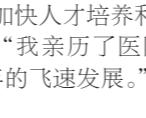
工作之余,他反而激发了他学习劲头。白天认真工作,夜晚挑灯钻研病历、向前辈请教。

就在他逐渐能独当一面时,服务期满了。“好不容易能为病人解决问题了,我舍不得离开。”2005年,他通过公开招聘,选择留在奇台,被分配到老奇台镇中心卫生院。

“基层更需要专业医生。”在乡镇卫生院,他丝毫没有懈怠。凭借扎实的技术和负责的态度,他赢得了乡亲们的信任。

20多年弹指一挥间,从乡镇卫生院的医生到院长,他精进医术、整合队伍,成立专业科室,让农牧民在家门口就能看好病。从卫生院调入县人民医院后,他带领团队完成“二甲”复审,创建胸痛中心,推进呼吸学科规范化建设。从人民医院转战县中医医院,他推动医院与多家疆内外三甲医院建立协作联盟,加快人才培养和学科发展。

“我亲历了医院的发展,也见证了边疆20年的飞速发展。”吴文昌感慨道。



更多精彩内容
请扫描二维码

外科医生提示

守护肠道健康 警惕肠癌早期信号

本报讯 (记者刘建林 李彦斌)春节即将到来,各种聚会增多,暴饮暴食是常见问题。近日,山西省人民医院结直肠肛门外科主任医师田利军在接受《工人日报》记者采访时表示,目前,肠癌包括结肠癌和直肠癌的发病率呈逐年上升趋势,且发病年龄逐渐年轻化,饮食习惯与结直肠癌的发病率有直接关系。

田利军介绍,肠癌的发生并非一蹴而就,而是遗传、环境、生活习惯等多因素共同作用的结果,且大多由肠息肉演变而来,这个过程通常需要5~10年。从饮食上看,长期高油、高脂、高蛋白、低膳食纤维的饮食结构,会减缓肠道蠕动,使有害物质在肠道内停留时间过长,刺激肠黏膜引发病变。

肠癌的早期症状往往不典型,容易被忽视,但若能及时发现这些信号,就能抓住最佳治疗时机。

“排便习惯改变是肠癌最常见的早期信号,如排便次数增多、腹泻与便秘交替出现、有排便不尽感,以及大便性状发生变化,出现大便变细,带血、带黏液或脓血便等。”田利军说,部分患者还会出现不明原因的腹痛、腹胀,不明原因的体重下降、乏力、贫血等全身症状,一旦出现这些表现,需及时做肠镜检查。

肠癌是可防、可筛、可治的肿瘤。田利军表示,一级预防以改善生活方式为主,饮食上要增加膳食纤维的摄入,多吃蔬菜、水果、粗粮,戒烟限酒,养成规律的排便习惯。同时要坚持适度运动,控制体重,避免久坐。积极治疗肠道慢性疾病,从根源上阻断癌变可能。二级预防的核心是早筛查。40岁以上的普通人群,要定期做肠镜检查。有肠癌家族史、肠道疾病史的高危人群,应提前筛查年龄,并增加筛查频率。除了肠镜,粪便隐血试验、肿瘤标志物检测等也可作为辅助筛查手段。

中医肝病科医生提示

立春后养肝有益于全年身体健康

本报讯 (记者陶稳)立春后,天气回暖,万物开始复苏,这与人体的肝主升发、喜条达(舒畅)特性相呼应。此时肝气如同春木,开始变得活跃,向上向外舒展,若肝气受阻或升发太过,容易导致肝功能失调,引发一系列问题。近日,首都医科大学附属北京中医药大学肝病科副主任医师李晓玲在接受《工人日报》记者采访时提醒,立春后应顺势养肝,为全年的身体健康打下良好基础。

肝的重要生理功能是“主疏泄”,一方面调畅全身的气机,促进气血津液运行、脾胃运化;另一方面调畅人的情志,肝气疏泄正常,人就会感到心情舒畅,理智平和。反之,如果肝气郁结、气机不畅,人就会感到情绪抑郁、烦躁易怒。

李晓玲表示,春季养肝贵在“疏”与“柔”,核心是顺应其升发、舒畅之性,避免压抑或过亢。具体来说,一要情志舒畅,有不良情绪应及时疏导,避免暴怒和长期忧郁;二要饮食有节,宜减酸增甘,适当减少山楂、乌梅等酸性食物的摄入,多吃性味甘平、能健脾益气的食物,如山药、大枣、薏米等;三要起居有常,适当晚睡(不晚于11点)早起,以适应阳气生发;四要舒缓运动,剧烈、大汗淋漓的运动会耗伤阳气,应进行散步、慢跑,让身体舒展,气血调和。

“虽然春季养生以肝为先,但人体是一个整体,还需兼顾其他。”李晓玲补充说,首先,要注重健脾,同时避免思虑过度。其次,要护卫阳气,春天气温变化大,虽有春捂秋冻之说,但“捂”要适度,重点保护颈项、背部、腹部和脚部。第三,要调畅气机,保持规律作息、适度运动、心情愉悦,让身体的气血运行畅通无阻。

求职背后,隐藏着一张差额体检的“账单”

(上接第1版)

文件明确,对外科、内科、胸透X线片等基本健康体检项目,高校毕业生近6个月内已在合规医疗机构进行体检的,用人单位应当认可其结果,原则上不得要求其重复体检。法律法规另有规定的从其规定。用人单位或高校毕业生对体检结果有疑问的,经协商可提出复检、补检要求。

为何政策层面倡导体检结果互认,用人单位仍偏好设置差额体检的招聘形式?

记者采访了解到,用人单位这样更多是出于规避出现招聘岗位空缺的风险。北京一家银行的人力资源负责人告诉记者:“在实际招聘环节,设置差额体检是为了保证更多候选人符合录用条件,当正式录用人选因各种原因不能到岗时,就可以马上候补其余符合条件的候选人,缩短沟通成本,提高招聘效率,也不会浪费招聘指标。”

一家企业的招聘负责人也表示:“招聘的整个流程和环节,都是我们事先制定好的,对企业来说也需一定成本。如果按照等额体检,一旦有人不合格,我们会比较被动。”

记者梳理近年相关用人单位差额体检通知发现,用人单位在通知中均会明确告知求职者“采用差额体检”方式,有的则注明了差额的比例范围如“2:1”等,部分单位则注明“经体检后综合评定人员情况确定录用人选”。

此外,部分较大型企业在努力实现招聘目标的同时也为求职者提供了一定便利。例如,告知进入体检环节的求职者“在全国主要省会城市(含直辖市)均设有体检点,届时可就近参检”。

差额体检有待规范

采访中,不少毕业生向记者表示,希望用人单位能明确告知差额体检前后的录用流程、标准,尊重求职者的知情权。也有求职者建议,用人单位确认补录后再体检更合理。

“设置体检包括差额体检都是用人单位在行使用工单位的经营自主权的一种体现。就像笔试、面试设定一定门槛以筛选符合用工单位具体用工标准的候选人,体检也是用工单位筛选求职者的标准。”北京市君益诚律师事务所资深律师张敬琢向记者表示,“在体检环节,求职者并没有与用工单位达成一个正式签约。”

张敬琢强调,不合规的差额体检可能会涉及就业歧视。“目前相关法律,并没有明确规定用人单位是否可以实施差额体检,但是法律明确规定不得进行就业歧视。”她表示,体检报告属于对劳动者身体健康的反映,如果是自费体检,劳动者对自身健康状况应当享有知情权,不告知劳动者结果是不合理的。

</div