“刷了几则短视频以后，越来越觉得自己有焦虑症了”

短视频“自诊”心理疾病，小心误判又“掉坑”

“刷了几则短视频以后越来越觉得自己有焦虑症了。”26岁的北京上班族小江告诉记者，自己近期偶然刷到一条名为“焦虑症的八大表现”的短视频，视频中列举了“心跳加速”“入睡困难”等8种症状，并称“中5种以上需警惕焦虑症”。

“8种迹象表明你已陷入工作性抑郁”“中10种以上，你可能是ADHD（注意缺陷多动障碍）”……一段时间，短视频平台涌现大量心理疾病“自诊”内容，涉及ADHD、焦虑症、抑郁症等多种心理问题，这类视频以“自测”形式吸引用户参与，宣称能帮助用户判断心理状态。

这类视频是“真科普”还是“新生意”？专家指出，此类视频的火热体现出大众对心理学领域的关注，但部分不专业的“自诊”视频可能暗含过度诊断、诱导消费的风险。对此，专家建议，心理疾病需专业医学诊断，切勿轻信网络“自诊”。

刷短视频“确诊”焦虑症？

“我当时工作压力比较大，有点好奇才点进去的。”小江说，自己一开始觉得视频说得有点夸张，但是看多了就开始自我怀疑。后来甚至有段时间不敢接新项目，因为视频说“焦虑症患者应避免高压环境”。

记者在某短视频平台以“焦虑症”为关键词搜索，在某条名为“焦虑症的几个阶段”的高浏览量视频下，不少网友留言“除了幻听幻视，其他全中”“刷视频发现自己‘确诊’焦虑症”……

“焦虑是现代社会中比较普遍的现象，大家工作忙、压力大，难免会有焦虑情绪。但焦虑症的诊断相对复杂，需通过多维度评估才能做出。”华北电力大学心理健康教育中心教师史海松告诉记者，这类短视频忽略了诊断的复杂性，仅通过片段化信息引导观众“对号入座”，容易造成误判。

近年来，心理咨询与诊断市场体量巨大并在不断扩张。有数据显示，2024年国内心理咨询企业注册量同比增长27.83%，而互联网心理咨询平台又占据了其中较大份额。

“与线下心理咨询的高时间金钱成本相比，在短视频平台进行‘自诊’，用户觉得更方便、更温和，个人的心理压力也会更小一些。”中国人民大学心理学院副教授唐信峰认为，“但线上的心理咨询或‘自诊’往往鱼龙混杂，专家的资质参差不齐，其专业程度远不如线下咨询。”

498元网课即可“治愈”？

记者以咨询者的身份联系了发布过拥有上万条评论的“焦虑症自测”视频博主。对方以“心理导师”自居，询问了年龄、性格、睡眠质量等基本情况后，诊断记者为“预期焦虑反应”，并提出学习他的“生理+心理双协同课程”能够帮助康复。

该博主提供的课程列表显示，课程共包括“恢复底层原理”“生理层面调节”“心理层面调节”“情绪管理办法”和“交感放松训练”5大板块，售价为498元，学完后可“自主调节情绪”。

“通过患者的描述得出‘预期焦虑反应’这样的判断，只是最基础的操作，看不出咨询师的专业程度。”唐信峰认为，这些课程从目录上看更像是一种知识科普，不具备改善个体焦虑的针对性。

“我们提了一个心理健康促进的‘深度模型’，认为单纯学习课程知识能够增加对具体问题的‘心理健康素养’，但不辅以专业的训练指导和个性化的咨询，不一定能带来症状的改善。”唐信峰说。

对此，记者咨询的有关法律人士认为：“课程宣传中‘学完后可自主调节情绪’的表述，属于对心理干预效果作保证性承诺。即使主张课程属于知识产品，其‘康复’表述仍可能被认定为暗示治疗效果，可能构成广告法规定的‘虚假广告’情形。”

完善资格认证体系

“心理自诊短视频受到欢迎，表明人们越来越关注自己的心理健康，这是社会发展、人们认识提升的表现。”史海松认为。

“十四五”国民健康规划中提到，要促进心理健康，健全社会心理健康服务体系；加强抑郁症、焦虑障碍、睡眠障碍等常见精神障碍和心理行为问题干预。完善心理危机干预机制，将心理危机干预和心理援助纳入突发事件应急预案。

史海松认为：“当前存在心理健康需求增长与线下服务供给不足的矛盾。专业的医疗机构也应当满足社会的需求，积极扩大心理咨询、心理治疗、精神疾病诊疗的专业资源供给。”

“目前，我国心理咨询行业缺少权威的资格认证体系，也没有建立清晰的准入制度，导致从业者专业资质高低不一、行业生态无序化。”唐信峰说。

今年全国两会期间，全国政协委员、民进天津市委会主委张金英建议，制定全国统一的心理咨询师执业资格认证体系，明确准入类职业资格，要求从业者具备心理学或医学本科以上学历，并完成临床实践、督导训练等规范化培训。

此外，唐信峰认为，短视频平台心理学内容良莠不齐，很大程度上是由于专业的宣传科普不到位。他建议：“精神科医生、专家学者等专业人士应当加大科普力度，主动占领‘阵地’。对个人而言，在看到此类视频时，也可以有意识地去核实发布者的学历和资质。”

据《工人日报》

培育康养人才

如何为卧床老人喂水时调整角度？老人噎食如何急救？……近日，泰顺县总工会举办2025年养老护理员初级培训班。“老师手把手、沉浸式纠正动作细节，这对实际工作太有用了！”学员陶大姐感慨地说。

来自全县各乡镇的40余名学员通过理论授课、实操训练和情景模拟，系统掌握养老护理基础技能，为泰顺康养服务业培育人才力量。

图为老师进行沉浸式教学。

通讯员陶文德 记者邹伟锋 摄

杭州上城工会办了一场摄影展

以光影礼赞劳动者

本报讯 记者吴晓静 通讯员戴菁报道 当“镜头”对准劳动者，呈现在大众眼前的画面是什么样的？近日，杭州市上城区总工会主办了一场“看见最美劳动者”摄影展。

活动通过前期广泛征集、专家评审，最终评选出金奖10名、银奖15名、铜奖20名。开幕式上，金奖获得者王战奎带着他的作品《非遗雕塑大师——石洪岭》和被拍摄者上城工匠石洪岭同时上台，分享了作品背后的匠心故事。

“你们看看，老王这照片把我眼角皱纹拍得跟雕塑纹理似的……其实当时我在纠结泥塑的鼻梁弧度，完全没看到他进来！”石洪岭说，雕塑是一项非常枯燥的工作，“每天除了吃饭睡觉上厕所，基本上都是在创作。”在他看来，匠心就是把别人觉得苦的事，熬成自个儿心里的甜。

“我想让大家看见，真正的明星不在红毯上，而在那些沾满泥浆、木屑、油墨，布满了劳动痕迹的手掌里！”王战奎透露，拍摄那天下着雨，他只有半个小时的时间，“二话不说，直接拍起来。抓拍可比摆拍生动多了！”

本次活动还对金奖作品进行了AI创作，让职工的优秀作品“动”了起来。专注创作的石雕大师、趴在高楼上清洁的“蜘蛛侠”……一张张劳动者的影像被AI赋予了更生动的形象，他们在屏幕里由静到慢慢转动，再变成了一帧帧的动漫，照片与视频的转换间，让一个个劳动者的形象变得更为立体与生动。

值得一提的是，金奖获得者们还收到了一份特别的礼物——主办方携手万事利集团有限公司（下称“万事利”），用“万事利花型大模型”AI设计技术，将获奖作品创作成一块块丝巾作品赠予他们。万事利工会主席沈小华也在现场向大家讲述了万事利如何插上AI翅膀实现创新发展的故事。

金奖作品被创作成丝巾并赠予获奖者。

“服务新质生产力，工会既要当好‘推车手’，更要做好‘撑伞人’。”上城区总工会负责人表示，未来将继续深化“以赛育才、以创促产、以匠赋能”模式，助力更多企业跑出转型升级“加速度”。

摄影展将持续在杭州市党群服务中心、上城区行政中心、天虹百货、上城区工人文化宫等四个线下点位以及“上城区总工会”微信公众号进行线上线下巡回展出。

“开放麦”说反诈 有趣又有料

本报讯 记者胡翀 通讯员陈谊报道 日前，2025年“浙里青年说反诈”主题开放麦全省巡回宣讲活动在南浔古镇大剧院启动。活动以“青春反诈，护航共富”为主题，采用“开放麦”宣讲、非遗互动、反诈市集等多元形式，进一步普及反诈知识，提升公众防骗意识，营造全民反诈浓厚氛围。

本次活动分为反诈宣传角观摩与“开放麦”宣讲两大板块。在省级金牌反诈宣传角南浔古镇工作站，非遗馆创新推出“反诈+非遗”融合模式：馆内展示的湖笔在国家级非遗制作工艺基础上刻有反诈标语，举办过“当反诈遇上非遗”主题直播；同步开发“反诈+美食”系列产品，包括反诈定胜糕、防诈馅饼，以及由唐代“南浔三道茶”衍生的“反诈三道茶”（寓意“一观二思三警惕”），通过沉浸式体验传递防诈知识。在古镇大剧院广场前，15个主题反诈集市摊位涵盖南浔区各镇街、机制办成员单位，通过展板讲解、游戏互动、场景模拟等形式，让市民了解最新诈骗手段，普及反诈知识和防骗技巧。

在随后启动的反诈主题“开放麦”宣讲活动中，全省优秀青年反诈宣讲员与部分2024年开放麦竞演获奖选手，以反诈情景剧、RAP说唱、非遗表演等形式，立足青年视角，通过创新表达，用“青言青语”传递反诈最强音。

去年以来，全省各地各部门积极推进打防管控宣治各项工作，实现了全省电诈案件受理数、损失数、重大案件数同比下降，破案数、抓获数、追赃挽损数同比上升的“三降三升”目标。拦截诈骗短信10亿条、拦截诈骗电话8386万次，拦截省内群众访问诈骗网站1783亿人次，有效阻断了省内群众接触涉诈信息。成功阻断即将转移的涉诈资金150.1亿元，通过预警劝阻唤醒避免群众损失40.7亿元，通过破案追赃挽损14.8亿元，为群众挽回了大量损失，有力守护了人民群众的“钱袋子”。

看一眼

沙特媒体：特朗普关税政策助推海湾国家更多“转向亚洲”

据新华社开罗4月21日电 沙特阿拉伯《阿拉伯新闻》日报网站20日刊载伦敦政治经济学院国际事务、外交和重大战略研究中心合伙人安德鲁·哈蒙德的文章《特朗普关税正促进海湾国家与亚洲国家间关系》。文章指出，海湾国家与亚洲其他国家间的经济关系近年来不断加强，而当前美国政府加征关税的保护主义举动正在助推海湾国家“转向亚洲”的趋势。文章摘要如下：特朗普政府关税政策一个尚未被广泛探讨的影响是，美国加征关税干扰贸易流动，可能促使海湾合作委员会成员国与亚洲其他国家加强政治和经济关系。

这些国家正在寻求更新伙伴关系，从而在美国保护主义日益加剧的情况下，优化自身政治和经济前景。例如，马来西亚和印度尼西亚正在加强与沙特阿拉伯的关系。

2024年度全国高校新增专业点1839个

据新华社北京4月22日电 记者22日从教育部获悉，日前，教育部公布2024年度普通高等学校本科专业备案和审批结果，全国高校共新增专业点1839个，调整学位授予门类或修业年限专业点157个，停招专业点2220个，撤销专业点1428个，专业调整优化力度进一步加大。

教育部同步更新发布《普通高等学校本科专业目录（2025年）》，增列29种新专业。新目录包含93个专业类、845种专业，进一步强化专业设置对国家战略急需和高质量发展的快速响应。

据悉，此次增设的29种新专业，充分体现国家战略、市场需求和科技发展牵引，在服务国家战略方面，增设了区域国别学、碳中和科学与工程、海洋科学与技术、健康与医疗保障等专业；面向科技发展前沿，增设了智能分子工程、医疗器械与装备工程、时空信息工程等专业；主动适应市场需求，增设了国际邮轮管理、航空运动等专业。同时，聚焦人工智能赋能经济社会发展，增设人工智能教育、智能视听工程、数字戏剧等专业。

劳伦斯体育奖揭晓 蒋裕燕当选最佳残疾人运动员

据新华社马德里4月21日电 2025年劳伦斯世界体育奖颁奖典礼21日晚在西班牙首都马德里举行。中国游泳运动员蒋裕燕获得年度最佳残疾人运动员奖，瑞典撑杆跳高名将阿曼德·杜普兰蒂斯和美国“体操女王”西蒙·拜尔斯分别当选年度最佳男、女运动员。

有“飞鱼”称号的蒋裕燕在巴黎残奥会游泳项目中一举拿下7枚金牌，刷新两项世界纪录和三项残奥会纪录。在本届劳伦斯奖评选中，她与中国羽毛球运动员屈子墨、瑞士运动员凯瑟琳·德布鲁内等共六名残疾人运动员获年度最佳残疾人运动员奖提名，最终，蒋裕燕成功斩获这一荣誉。

广告

一杆争锋 永不言弃

国网庆元县供电公司第二届“聚力庆电，一杆争锋”职工台球比赛近日落幕。比赛由公司工会主办，采用小组选拔与淘汰赛结合的形式，前后历时两天。赛场上，选手们屏息凝神、运筹帷幄，长台进攻精准如虹，防守策略巧妙灵动，精彩瞬间引得观众喝彩连连。职工们在比赛中切磋球技，更传递出永不言弃的拼搏精神。

潘汉林/文 郑滨州/摄

萧山区公安分局交通警察大队2024年5月底前查扣的453辆涉案车辆拍卖公告

招标编号：CQPM-20250402

受委托，定于**2025年4月30日10时30分在杭州市公共资源交易中心萧山分中心开标厅404厅**对以下标的进行公开拍卖。

一、拍卖标的及起拍价（采用有底价增价拍卖）

标的物：萧山区分局交通警察大队2024年5月底前查扣的453辆涉案车辆（具体以现场实物为准）起拍价72584元，拍卖保证金20000元

注意事项：标的物标的名称、规格型号、数量、质量、性能等均以现场展示实物为准，如实际移交实物有差异及数量或零配件有缺少，委托人和拍卖人不承担任何责任。

二、标的咨询展示：2025年4月24日、25日（8:30-17:30），接受咨询及查勘标的。标的展示在现场。

三、报名时间、地点：2025年4月27日、28日（9:00-16:00），在萧山区市心中路398号金茂大厦16楼。

四、报名手续：凭营业执照副本、公章、法定代表人身份证；如法定代表人委托他人办理的则另需授权委托书和代理人身份证。报名前需确保缴纳的保证金已实际到账。

五、竞买人须具备的条件：竞买人必须是符合《浙江省报废机动车回收管理暂行实施办法》相关规定和要求，依法注册具有《报废机动车回收拆解企业资质认定证书》的回收拆解企业方可参与竞买；

六、保证金缴纳指定账户：杭州金瑞拍卖有限公司 **建行萧山支行 账号：33050161709100000602**。保证金请以：网银等非现金方式缴纳。（竞买人须以企业名义缴纳竞买保证金，并注明“拍卖保证金”，保证金应确保在**4月28日15时前**到账。）

拍卖公司联系电话：金女士13967105908 陈女士15991855730

委托方联系电话：0571-82713000

联系地址：杭州市萧山区城厢街道育才路47号

杭州金瑞拍卖有限公司
2025年4月23日

拍 卖 公 告

受委托，本公司定于2025年5月18日13时在宁波市高桥镇芦港家园文化中心2楼会议室举行拍卖会，现就有关事项公告如下：

一、拍卖标的

芦园房屋2套（后增），建筑面积81.17㎡-92.73㎡，起拍价：660000元—745000元【详见拍卖清单(3)】。

二、竞买人资格：须为高桥镇芦港村股份经济合作社股东，以股东所在家庭户为单位，每户限1个竞买名额，但不限购套数。分户须满足下列条件之一：(1)已在本经济合作社单独立户（凭户口簿）；(2)拍卖报名截止日之前已年满18周岁的本经济合作社股东。竞买条件由宁波市海曙区高桥镇芦港村股份经济合作社审核，并出具意见。

三、看房时间：2025年4月23日起接受咨询。集中看房时间：2025年5月1日和2025年5月5日（共两天，上午8:30-11:00 下午13:30-16:00），联系电话：18968322525、13484248590、15658445798。看房地点：芦园。

四、报名方式：

自2025年4月23日起至2025年5月16日15时30分止，各竞买人本人账户缴付10万元/套保证金到指定账户，具体账户请向工作人员索取。并凭有效身份证、《股东证》、《户口簿》等到高桥镇芦港村股份经济合作社三楼办理报名登记手续。报名登记时间：2025年4月23日起至2025年5月16日（上午：9时-11时，下午：13时-16时，双休日除外）。逾期缴付保证金和办理报名手续的，视为放弃，不予受理。芦园、芦港家园54套和芦港家园房屋20套拍卖所缴付的保证金可通用。

五、特别提示

1. 拍卖清单(3)中拍卖标的的起拍价、成交价均不包括须买受人另行承担和支付的结算款、各项税费等。2. 本次拍卖的后增2套芦园房屋，与芦园、芦港家园54套和芦港家园房屋20套按拍卖清单次序同批拍卖。

六、联系方式：

联系电话：13484248590、15658445798

联系地址：高桥镇芦港村股份经济合作社三楼

七、详见竞买须知（后增2套）和拍卖清单(3)。

浙江华擎拍卖有限公司
2025年4月23日

拍 卖 公 告

受委托，本公司定于2025年5月9日上午9时起至11时止（延时除外）在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）进行公开拍卖活动，现就相关事项公告如下：

一、标的信息

浙江省湖州市南浔镇泰安西路4号楼780号房地产（现门牌号766、768、780号）【权证编号：湖房权证湖州市字第110030503号、湖土国用(2009)第4-21016号】，房屋建筑面积429.61㎡，土地使用权面积：126.73㎡；规划用途：商住；地类（用途）：城镇住宅用地；使用权类型：出让；终止日期：2046年07月24日。**起拍价为人民币286.27万元，拍卖保证金人民币30万元。**本标的目前在租，租赁期至2028年8月19日，原租户享优先购买权，如未按规定报名参拍视为放弃优先权。

二、本次拍卖采用网络增价拍卖方式，至少一人报名且出价即可成交。

三、报名方式

即日起可按规定办理网络报名手续，保证金须在2025年5月8日16时前由竞买人银行账户直接转账或汇款至拍卖人指定账户（户名：浙江三江拍卖有限公司杭州分公司，开户行：建行杭州之江支行，账号：3300 1616 3350 5300 3425）。列入烟草行业黑名单或浙江省烟草专卖商业系统不良供应商名单的公司及其法人代表不得参与竞拍。

四、展示时间、地点

即日起至2025年5月8日下午16时止（节假日休息）以标的现状在所在地进行展示、接受咨询，看样请提前电话预约。

五、联系电话

0571-85375288，15968861150阮女士，15356161951白先生。

浙江三江拍卖有限公司
2025年4月23日

拍 卖 公 告

受委托，本公司定于2025年5月23日上午9时起至11时止（延时除外）在中拍平台（https://paimai.caa123.org.cn）进行公开拍卖活动，现就相关事项公告如下：

一、标的信息

浙江省湖州市吴兴区人民路136号房地产【权证编号：湖房权证湖州市字第110030503号、湖土国用(2009)第4-21016号】，房屋建筑面积5704.18㎡，土地使用权面积：1807.65㎡；规划用途：综合；地类（用途）：其他商服用地；使用权类型：出让；终止日期：2039年10月25日。起拍价为人民币3431.96万元，拍卖保证金人民币300万元。

二、本次拍卖采用网络增价拍卖方式，至少一人报名且出价即可成交。

三、报名方式

即日起可按规定办理网络报名手续，保证金须在2025年5月22日16时前由竞买人银行账户直接转账或汇款至拍卖人指定账户（户名：浙江三江拍卖有限公司杭州分公司，开户行：建行杭州之江支行，账号：3300 1616 3350 5300 3425）。列入烟草行业黑名单或浙江省烟草专卖商业系统不良供应商名单的公司及其法人代表不得参与竞拍。

四、展示时间、地点

即日起至2025年5月22日下午16时止（节假日休息）以标的现状在所在地进行展示、接受咨询，看样请提前电话预约。

五、联系电话

0571-85375288，15968861150阮女士，15356161951白先生。

浙江三江拍卖有限公司
2025年4月23日

拍 卖 公 告

浙江国际商品拍卖中心有限责任公司受有关单位委托于2025年5月6日10-15时（延时除外）在淘宝网举行二手车车辆拍卖会。拍卖标的：奥迪、别克等10辆车，起拍价：5000元-20000元不等。

看样时间：2025年4月28日-29日，有意者请亲自实地看样，未看样的竞买人视为对本标的实物现状的确认，责任自负。联系方式：吴先生13805711497。

浙江国际商品拍卖中心有限责任公司
2025年4月23日

农民工工资结清公示

本项目椒江区污水零直排项目一期（2021年度实施项目）（海门街道EPC工程）已于2022年11月2日完工投入使用，并已结清全部农民工工资，现将相关情况公示如下：

项目名称：椒江区污水零直排项目一期（2021年度实施项目）（海门街道EPC工程）

建设单位：台州市椒江区人民政府海门街道办事处、台州市椒江排水集团有限公司

施工承包单位：方远建设集团股份有限公司

开工日期：2021年11月12日

完工日期：2022年11月2日

联系人：陆洁 电话：15858698372

方远建设集团股份有限公司
2025年4月22日

义乌市涵丝围巾商行遗失公章一枚，声明作废。

金华市婺城区畅游工程机械租赁服务部遗失公章一枚，声明作废。

嘉兴市秀洲区财政支付（核算）中心不慎遗失中国共产党嘉兴市秀洲区住房和城乡规划建设局委员会农业银行股份有限公司嘉兴秀洲支行开户许可证，核准号：Z3350000080503，账号：19320101040085713，声明作废。

宁波北仑风铃砂石经营部遗失公章33020610205574，声明作废。

会议通知：阿瓦（浙江）精密制造有限公司全体股东：现定于**2025年5月9日14点**在绍兴上虞区联东U谷31幢4楼会议室召开股东会议。会议议题是对公司更换监事和修改章程的事宜进行表决。请按时参会，本次会议将按章程规定和表决权进行决议，不出席视为弃权。

联系电话：18969510868 2025年4月22日