

# 在线“诊断”心理问题，靠谱吗？

“NPD有六大特征，遇到了赶紧跑”“有的孩子看着正常，其实是ADHD，快来测一测”……近期，以在线“诊断”NPD（自恋型人格障碍）、ADHD（注意缺陷多动障碍）等为标题的视频在网络上大量传播，不少人“被确诊”。这样的在线“诊断”是否靠谱、可信？“新华视点”记者进行了调查。

## “对号入座”即可识人查病？

“NPD善于处理人际关系，缺乏同情心，利用他人达到自己的目的，且不会反思自己的错误”……一段时间以来，短视频平台出现大量关于NPD的分析视频，一些热门视频的点赞、评论、转发量多达数十万人次；不少网友留言觉得自己符合相关特征，自行“确诊”后感到迷茫焦虑。

除了看视频给自己“对号入座”查病，还有一些网友将相关特征套用到家人、同事或朋友等身上，进而影响现实社交。28岁的江小敏刷完关于NPD的视频后，发现一位同事完全能“对上号”，“现在我和其他人都会互相提醒，尽量避免和他接触”。

那么，只要符合视频里的描述，就是NPD吗？

北京安定医院临床心理中心副主任医师李颖说，NPD的诊断非常复杂，需要考虑一些特质是否持续存在并导致明显的社会后果等，不能仅凭某个行为就下结论。

记者了解到，由于精神障碍等存在多种表现形式，准确识别和诊断较为困难，美国精神医学学会编著的《精神障碍诊断与统计手册》对NPD诊断标准多次作出修订。

同样，备受家长关注的ADHD“诊断”视频也不能作为“确诊”依据。

“家长特别容易受到这类视频影响。”广西壮族自治区妇幼保健院临床

心理科主任医师雷灵说，孩子成绩不好、孩子性格不够“完美”、孩子有多动症……之前就有家长根据视频“诊断”孩子的行为，甚至轻信一些机构或个人推荐的“疗法”、保健品或药品。

国家心理健康和精神卫生防治中心副主任黄长群说，相关心理疾病须由具有执业资格的专业人员根据诊断标准进行判断，医生要综合考量症状的严重程度、持续时间、既往史、刺激因素等，还要与其他疾病进行辨别，这既要求专业知识，也需要临床经验。

受访心理专家认为，这类视频将医学诊疗过程娱乐化、绝对化，容易引发网友出现自我否定、焦虑恐惧等情绪，产生不必要的心理负担；草率地给某类人群贴上标签，可能导致本身存在精神心理问题的人加重病耻感，放弃或推迟寻求专业帮助，影响心理健康。

## 从在线“诊断”到带货变现

记者调查发现，不少在线“诊断”心理的视频，先以NPD、ADHD、抑郁、焦虑等为热门话题吸引关注，通过话术激起需求后，再推销课程、保健品、一对一咨询辅导等收费项目，已经形成较为完整的链条。

在一些社交平台上，有不少打造心理博主的教程帖，包括起号、引流到变现全套流程，小到文案、字体、配图，大到账号定位、策划内容、受众分析，一应俱全。

记者发现，在多个短视频平台的直播间，一些主播自称心理咨询师、家庭教育师等，宣称可以“解决青少年心理问题”。“你的孩子是不是有厌学、逆反、焦虑、沉迷手机等表现”“家里孩子有这样问题的都来加老师，不然找‘白大褂’可能得休学影响孩子”……有家长信以为真，纷纷留言或连线主播求解。

这时，主播就会开始推销课程、保健品、一对一咨询辅导等收费项目。直播间里会有非常明显的“加微信或群聊”等标识，主播也不断重复“先点关注，加上互助群”“看屏幕提示添加老师的‘微’，领取免费试听课程”……为规避平台禁用词，主播还用“白大褂”指代医生、用“吃片片”指代吃药、用“YY”指代抑郁。

在一个直播间的商品链接里，记者看到多个以“训练营”“体验营”“成长营”等为名的课程产品，价格从十几元至几十元不等。主播声称这些课程可以用几天时间或几个步骤战胜某个心理问题，销量多的达几百单。

这样的直播间在短视频平台不在少数。有的直播间售卖课程标榜“名师”，价格从299元到599元不等，销量不低；还有价值1980元的“XX老师粉丝见面会”，现场听所谓的“心理大咖”讲课，学习心理知识，面对面解惑。

一名主播透露，视频是促成与“潜在客户”点对点联系、进而变现的关键一步。“直播间里卖的课相对便宜，私聊后会推价格更高、时间更长的课程。”

多位曾买过此类课程的家长说，课程内容参差不齐，有些所谓的家庭教育专家甚至引导家长强行砸掉孩子手办，来阻止其沉迷“二次元”；结果不但孩子问题没解决，和家人的关系反而更僵了，严重时还会导致极端事件的发生。

雷灵曾接诊过相关病例，家长看了视频后觉得孩子本身“有问题”，轻信所谓的“专家”乱干预。“这样的‘乱投医’行为潜藏风险，轻者治疗后未见改善，严重者可能加重孩子焦虑，甚至导致心理疾病向更深程度发展。”

## 健全心理服务体系 对网络信息保持理性

受访专家表示，在线“诊断”心理

问题视频的火爆，反映出心理健康问题越来越受到大众关注，公众的心理健康素养有所提升。但一些“诊断”类视频专业性不够，不能起到科普作用，反而会产生误导，甚至造成心理伤害。

广西桂林市临桂区疾病预防控制中心精防办主任莫丽华认为，互联网平台应加强对此类视频的监管，对内容离谱的视频采取下架、封号等处理；相关部门加大对互联网心理诊断与治疗违规惩戒，并针对群众切实需求推出内容形式更为丰富的公益性科普视频，给予一定流量倾斜，避免出现“劣币驱逐良币”的情况。

多位一线医务工作者表示，如今精神心理服务样式更加多元，除了心理沙龙、团体咨询辅导，还有以科普为主的冬令营、夏令营等活动。但旺盛的需求之下，专业人才短缺、获取渠道缺失等情况依然存在。

广西壮族自治区江滨医院临床心理科主任医师戴剑建议，进一步健全社会心理服务体系，扩大心理健康服务供给，探索从社区、学校、网络等多渠道搭建专业科普平台，同时加大对心理、精神卫生等专业人才的培养和培训力度。

目前，江苏等地已将部分心理治疗项目纳入医保支付范围。受访人士表示，纳入医保后，更多人开始知道心理治疗，也有条件接受相关治疗服务，有助于专业诊断服务走进千家万户。

广西南宁市市心翔心理咨询有限公司负责人林晓义等专家提示，公众要增强信息筛选和辨别能力，从正规渠道学习、了解相关知识，向专业的精神心理机构、医院等寻求帮助和支持，对网络上的相关视频和信息保持理性，不盲听盲信、据此“确诊”或“疗愈”。

新华社北京3月13日电



## 3月迎来“银河拱桥”拍摄季

据新华社南京3月13日电（记者王珏玢、朱筱）天气渐暖，天空中灿烂的“银河拱桥”也迎来5个月左右的最佳观赏和拍摄季。每年3至7月，我们有机会看到银河从东方地平线升起时的景象，这时夜空中的银河呈现出一道横跨天际、纵贯

南北的乳白色弧状光带，远远望去，似一座弯弯的拱桥悬挂天际，蔚为壮观。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍，银河自古为人熟知。事实上，这条“天河”由上亿颗恒星构成，虽然一年四季都可以被看见，但在不

同季节、不同纬度以及夜间的不同时段，银河会呈现出不同的形态。“每年3月，银河大约在凌晨2至3时从东方地平线缓缓升起，呈低矮的拱桥状。这一时节，可在黎明前的两三个小时里拍摄出壮丽的‘银河拱桥’景象。”

## 朝霞如画

3月13日，在山东省荣成市爱伦湾海洋牧场，渔民驾驶着渔船，驶向养殖区展开作业（无人机照片）。新华社发

## 新疆发现远古生命“避难所”

距今2.5亿多年前

据新华社南京3月13日电（记者王珏玢）记者从中国科学院南京地质古生物研究所获悉，该所领衔的一个国际古生物团队新近在我国新疆发现一片约2.52亿年前的“生命绿洲”。这一区域在二叠纪末生物大灭绝期间并未出现明显的陆地植被大灭绝，成为庇护多种动物的生命“避难所”。

在约2.52亿年前的二叠纪末期，地球上发生了一次极其严重的生物大灭绝事件。这次灭绝导致海洋中超过80%的物种消失，三叶虫等古老物种彻底退出历史舞台，是寒武纪以来最具破坏性的一次生物危机。

此次，研究团队在新疆吐哈盆地西缘发现的一

批珍贵化石，揭开了大灭绝期间一片“生命绿洲”的面纱。化石证据显示，在大灭绝前、后各16万年跨度间，这一区域的对应地层中保存有大量松柏类树干和蕨类茎秆化石，表明这里始终生长着茂密的临水松柏林和蕨类植物。更令人惊讶的是，地层中保存的99种植物孢粉化石有55%看似“消失”，实则只是“暂时迁出”，最终仅有不超过21%灭绝，远低于全球同期水平。

领导此项研究的中国科学院南京地质古生物研究所研究员刘锋介绍，研究团队发现，灭绝结束后仅7.5万年，这片土地上已出现成群的食草动物水龙兽和食肉动物迟滞鳄。