谈心室

高考后消沉的我该如何走出来

老师:

高考已经过去,但我因考场失利一直心情不好。我总是在回想考试的场景,责备自己,晚上做梦也是上考场。同学邀请我去聚会,开心一下后,高考发挥不佳的伤感又会像雾霾一样向我袭来。我知道不应该消沉,这样下去会更没有希望,但我就是提不起劲,我该怎么办呢?

小雨

小雨:

像雾霾一样的伤感是一种持续的消极状态,会让你失去自信,甚至怀疑自我价值,对未来失去希望;自责是自我攻击,是有腐蚀性的行为,让你看不见自己的优势和未来的多样可能。以下的方法,希望能帮助你重新发现自我的价值与生活的美好。

首先要接纳情绪。我们要允许因为高考发挥不佳产生的自责、伤心、难过等情绪存在,甚至要在这样的负面情绪里待一会,理解自己当下的状态,告诉自己"慢慢来,我可以走出来"。如果一直想"我不应该这样消沉",责怪自己不应该有负面的情绪体验,从而否定自己,就会更加难受,陷入恶性循环。

其次要管理情绪。接纳情绪是管理情绪的第一步,但有时候难免会有情绪的爆发。在你感觉难以控制的时候,可以通过深呼吸、蝴蝶拍等方式进行生理调节;或者主动向朋友、亲人表达自己的感受,通过交流、讨论疏解情绪;也可以通过其他方式把情绪外化,如写出来、画出来、在无人的地方喊出来。如果出现超过一个月的情绪低落、睡眠饮食变化、自责自罪,建议你考虑寻求专业人士的帮助,如心理咨询和精神科。

第三要调整认知。高考已经结束,我们不得不接受既定的结果。高考成绩只是当时的学习水平、心理素质、临场发挥等众多因素的综合结果,不能代表一个人的全部。可以多告诉自己"我无法控制分数,但我可以控制当下和未来""我也有很多优点,一次失利不能定义我的价值"。在调整好心态后,再和父母或其他重要的人一起讨论未来的选择。

第四要落实行动。改变要落实在行动中,可以先规定一些每日定时完成的小任务,如上午10时给花浇水、下午3时看一部电影、晚上8时锻炼身体半个小时等等,增加生活的定点,增强对自我的控制感。在坚持一段时间之后,可以根据实际情况制定一些自我提升的目标。如可以每天制定学习计划;可以利用假期学习一些必备的技能,如游泳、驾驶等;或者做做兼职,积累一定的社会经验等等。

小雨,也许此刻你感到高考失利是一个过不去的坎,感觉前途未卜非常无助。这其实也是大脑在经历应激,适应新的刺激,激活新的应对能力。我们要给大脑时间进行自行调整,在这段时间里去做一些可以做的事情。行动起来,不要被情绪雾霾所笼罩、被自责的攻击所腐蚀。你会发现,感受会发生变化,生活充满新的希望。待多年后再回眸高考,它只是人生路上的一个小驿站。希望你可以早日走出困境,感受到外界的阳光与彩虹。

湖南省高校心理健康服务团队 卢灵舢 龚勋(长沙理工大学)

读者话题

"考证养家"?此"坑"莫踩!

漫画/刘也

湖南日报全媒体记者 方兴

"考证养家",这是近年来一些培训机构在微视、抖音等平台频繁推送的内容,让人趋之若鹜。考个证真的就能养家,实现人生"躺赢"吗?近日,记者通过调查发现,这大多不过是一些培训机构利用副业或兼职为饵,诱导考证群体掏培训费罢了。事实上,学习数天或几个月拿到的证书,并没有什么含金量。对此,业内人士指出,学习多门技能考证的想法是好的,但这里面的"坑"不要踩。

"考证养家"宣传琳琅满目

随着社会快速发展,一些人想有一份副业或兼职。有市场就会有供应,针对副业或兼职的考证培训应运而生。

在微视、抖音等短视频平台,与副业或兼职等相关的考证培训宣传琳琅满目。记者搜索发现,类似心理咨询师、互联网营销师、注册岩土工程师、人力资源经济师、疗愈师,以及保安等30多种高低层次不一的职业资格考试培训充斥各个平台。

培训机构用各种形式吸引粉丝注意力。最普遍的套路是:先以1元钱听4节课来圈粉。圈粉后,再向粉丝兜售后续课程,收费几千元不等。为让粉丝掏钱买课,他们一般宣扬的重点都是考证能养家。

培训机构营销软文很善于讲"逆袭故事"。"考证后收益丰""考个证保证年收入5万至10万元"的广告非常多。记者用搜索引擎输入"考证养家",弹出多条类似"考证真的能养家吗?90后落魄小哥以此敲开了幸福之门"之类的广告软文,这些软文中主角一般都化名"小王""小徐"等,故事情节曲折离奇,主角基本上"考证前是乞丐""考证后年入10万"。

有些培训机构也会通过网红账号推送考证培训内容,突出"国家认可,证书含金量高""拿到证书就可以进入某个行业""花1万元3个月拿证,月收入过万元""明年报考条件可能会调整"等等,给人一种机不可失时不再来的感觉。

几个热门证书被反复炒作

记者发现,在这些考证宣传中,最热门的莫过于心理咨询师证书。

在青少年心理问题不断出现的背景下,心理咨询师似乎成为炙手可热的职业。记者从多个咨询机构了解到,心理咨询师按小时收费。在一线城市,线下的心理咨询师的基础薪资为每小时200元以上,线上每小时收入也在80元以上。有一张心理咨询师证书在手,从此成为按小时收费的人生赢家,是很多人的梦想。

然而,记者调查了解到,在国家不再对心理咨询师进行职业资格考试后,出现了一个由社会机构组织的"ACI国际心理咨询师"证书考试。对此,中国心理学会发布声明称:这个证书由国外民间协会组织颁发,在我国无法认证,得不到认可。

"考个消防证,挂证年入10万元",这样的广告在各大平台非常吸睛。6月底,记者和其中一个培训机构取得联系,对方表示,只要花7000元学费,保证能拿到二级注册消防工程师证书。有平台甚至打出广告:"我要翻身,我要翻身,考个消防证,挂靠就有钱!"让人觉得考完证就能彻底致富。

记者注意到,还有几个证书今年大热,如全媒体运营师和互联网营销师,"今年报考最容易过的两个证书,错过今年,再等三年",短视频平台推送的这些内容,让许多年轻人躁动不已。事实上,多家互联网公司负责人表示,全媒体运营和互联网营销靠的是实际操作能力,这种证书毫无意义。

另外,颂钵疗愈师作为容易参与的职业,考证也成为今年非常热门的选项。各种压力使人身心疲惫,疗愈成为选项之一。某机构表示,颂钵疗愈师拿证过程很简单,学习从颂钵原理到敲钵功法再到颂钵禁忌,7天即可拿证,付费4800元,证书加盖的是该培训机构的印章。"来学习拿证的绝大部分是女性。"该机构培训师说。

但记者从多个渠道求证得知,疗愈师证书并不被国家相关职能部门认可。更有专业人士指出,疗愈师是从国外传入的,目前国内并没正规的培训机构。

"考证养家"是虚假宣传

果真如培训机构宣传的那样,考证就能养家吗?许多人在参加培训考证后发现,这纯粹是培训机构的虚假宣传,是向培训机构交智商税。

以消防工程师为例,我国规定一级消防工程师由国家组织考试,二级消防工程师由省级组织考试。这两个证的考试都非常严格,参考者必须具备"取得消防工程专业大学专科学历,工作满6年"等报名条件。培训机构让考生交钱并承诺"包过"等行为,显然是虚假宣传。另外,挂靠公司本来就涉嫌违法,需要承担行政责任,严重的可能会面临注销证件等处罚。如果发生事故,还要承担相应的刑事责任。因此,挂证就有高收入,是一个引诱考生掏培训费的噱头。

事实上,用人单位也在逐渐淡化某些职业证书的分量。如一些品牌心理咨询机构对2017年9月后考的证书并不认可。多家心理机构的负责人表示,宣扬考心理咨询师证即可养家糊口,是培训机构的套路。证书印鉴都是某心理研究所、某心理学会等机构自己印制和加盖的。

长沙安肯心理咨询机构负责人告诉记者:"在国家取消心理咨询师考试之后,我们招聘咨询师时原则上看学历,看是不是高校心理学本科或研究生,而不是看证书。因此,不存在目前机构宣传的考到心理咨询师证书就能在心理诊所兼职的情况。"也就是说,近5年多来所考的心理咨询师资格证,对进入心理咨询机构并无多大用处。

考证市场该整治了

其实,哪些职业资格证需要考试,国家早有明确规定。

我国自1994年实施职业资格制度。2014年7月到2016年12月,国务院先后分七批取消434项职业资格考试,占原设置职业资格总数的70%以上。

记者查询到,2017年9月,人力资源和社会保障部公布了140项国家职业资格目录,目录之外一律不得许可和认定职业资格。这份目录中不包括心理咨询师资格证,这意味着从事心理咨询师相关职业,国家不再组织考试,但此前已经取得的二三级心理咨询师证书的,可作为其水平能力的证明。

2021年11月,人力资源和社会保障部会同有关部门对《国家职业资格目录》进行优化调整,形成了《国家职业资格目录(2021年版)》,共计59项职业资格需要考试拿证后才能上岗,比如演出经纪人资格、不动产登记代理人、拍卖师等,另有13项技能人员职业资格需要国家认证。《国家职业资格目录(2021年版)》一直沿用至今。

"我想利用休息时间学习考证,无奈证书培训广告满天飞,难辨真假,硬是不敢报考了。"在长沙工作的杨波希望政府相关部门尽快对混乱的考证市场进行整治。

天地人律师事务所律师邵余良表示,教育、培训广告对通过考试或者对教育、培训的效果作出明示或者暗示的保证性承诺,本身违反广告法。社交媒体、课程聚合平台应加强平台上培训广告发布方的资质审核。同时,职能主管部门也要有法必依、执法必严。

网上投诉
ts.voc.com.cn
手机投诉
扫描二维码进入
新湖南·湘问

湘问 投诉直通车

当心橙考网退费骗局

编辑同志:

最近,我收到一条短信,告诉我橙考网可以退费了,要我进橙考网退费群。我进群后,看到有人说,要在"唯品会"充值后才能退橙考网的学费,群里有人还发了已退费成功的截图。群里的人说先要加一个美女的微信,我添加后,美女核对我的姓名和电话后说,查到我可退4880元。我说当初好像是缴了5千多,具体记不清了,等下去派出所查一下,因为当时备案了。没想到的是,我马上被橙考网退费群移出了,那美女也删除了我的微信号。这是什么意思呢?

一市民

记者追踪:

6月20日,"唯品会"回复:以各种理由诱导您扫码、点击链接、输入验证码等行为都是诈骗惯用手段,请不要相信。如消费者已经向他人提供个人敏感信息,请及时进行修改,如涉及资金损失,建议尽快向公安机关报警。

湖南日报全媒体记者 田燕

企业放炮,村民的权益谁来维护

编辑同志:

我们是慈利县苗市镇东洋渡村一组村民,慈利县金正矿业有限公司开采地址就在我们房屋后面的山上。该公司自2020年开工后,经常用炸药爆炸岩石,每次放炮像地震,我们的房屋也震坏了。我们多次找企业和镇政府、村委会,但一直都没有得到解决。现在房屋的裂缝越来越大,我们的生命安全已无法得到保障。请问:村民的权益究竟谁来维护?

村民

记者追踪:

6月27日,慈利县苗市镇政府回复说,接到投诉后,镇党委、镇政府高度重视,迅速联合安监站、农业综合服务中心、自然资源所和东洋渡村支两委进行调查处理。

关于村民的房屋受损问题,镇政府马上组织人员对房屋进行勘测,制定房屋维修加固方案,经慈利县金正矿业有限公司和当事人双方同意后组织施工,消除隐患。后期若再出现问题,将再次对房屋进行鉴定和维修加固,如果造成D级危房则进行重建,一切费用由公司承担。同时,将做一次爆破震动鉴定,进一步确认爆破对居民的影响程度。

湖南日报全媒体记者 田燕

管一管神农公园的宠物狗

编辑同志:

在株洲市神农公园里,有不少游客带着的宠物狗没有套绳,并任由这些狗在公园内自由散漫地乱窜,弄得人人自危。希望有关部门将宠物狗管理到位,保障市民的游园安全。

一市民

记者追踪:

6月21日,株洲市园林养护二所回复:神农公园是个开放式公园,出入通道多,游客多,其中遛狗的游客也很多。我所保卫科干部职工上班期间一直在对不牵绳遛狗行为进行劝阻,要求游客文明游园。今后,我所会进一步加强对不文明遛狗行为的管理,并协调辖区派出所对公园内不文明遛狗行为开展整治。

湖南日报全媒体记者 欧金玉

产检为何不能刷医保卡

编辑同志:

近日,我在蓝山县中心医院进行产前检查时,该院门诊收费室却不允许我刷自己的医保卡余额支付产科检查费用,这种做法实在让人无法理解。如果自己的医保卡余额都不能用,这样公平吗?

一女士

记者追踪:

6月25日,记者致电蓝山县中心医院,医保科的工作人员回复说,根据《永州市城镇职工生育保险实施细则》规定,参加了生育保险、合法生育的,可以享受生育医疗费用有关待遇。妊娠期检查定额结算标准为:单胎妊娠门诊检查500元/人,多胎妊娠门诊检查600元/人。妊娠期检查结算超定额支付后的生育、终止妊娠、节育医疗费用中的个人负担部分,可以使用城镇职工基本医疗保险个人账户余额支付。

由于医院个别工作人员对政策不熟悉,没有将政策传达清楚,敬请谅解。如果当事人之前已备案并报销了生育门诊,请携带好生育证明等相关手续及发票,到中心医院办理退费事宜。

湖南日报全媒体记者 田燕

这3家文化传媒中心可能涉嫌违规违法

编辑同志:

前不久,株洲抖兴文化传媒中心、株洲抖胜文化传媒中心、株洲抖选文化传媒中心虚假宣传,承诺一对一辅导我们做短视频赚钱,说保底收入一个月赚5千。在他们一再诱导下,急于想通过学习改变生活的我们按要求交了费。学员的缴费金额并不一致,我们3个人的缴费金额分别为29800元、11893元、8900元。可没想到这几家公司后续都是根本不服务或承诺不兑现。我们屡次要求退费,公司拒不处理,希望相关部门能管一管。

市民

记者追踪:

记者查询到,近期涉及"抖兴""抖胜""抖选"的投诉有多起,它们的工商注册地址分别是株洲市石峰区清水塘街道办事处门口306-26、25、28号,投资人都姓谭。

6月27日,株洲市石峰区市场监督管理局回复说:近期我局对抖兴文化传媒中心、抖胜文化传媒中心、抖选文化传媒中心负责人进行了警示约谈,要求企业诚信经营,认真履行经营主体责任,规范服务行为,落实好消费维权责任,同时对企业拒不退款的行为进行调查核实。目前,我局已收到多起关于株洲抖兴等文化传媒中心的投诉,对此我们高度重视,已将他们列入经营异常名录,并向抖音平台发出依法采取措施的告知函。另外,针对这三家文化传媒中心可能涉嫌的违法违规行为,我局正在组织调查,并请广大市民朋友积极提供有关线索。

湖南日报全媒体记者 方兴

买房好几年,配套学校迟迟未建

编辑同志:

一直以来,洞口县城洞口大道两侧各大楼盘在推销房子时都宣称附近有城西学校,好几年过去了,城西学校却迟迟不见动工,业主的小孩不能就近上学。请问:城西学校到底什么时候能建成?

市民

记者追踪:

6月26日,记者就此咨询了洞口县教育局,该局工作人员告诉记者,县人民政府已同意修建平溪江学校(城西学校),现在已经完成项目建议、初步设计、选址调规等工作,并启动了征地拆迁、用地报批、立项可研等事项。目前正在努力筹措建设资金。

记者查询到,洞口县人民政府于去年8月对外发布了洞政告[2022]59号征收土地预公告,"拟征收土地位于洞口县文昌街道大桥村、平渡村境内,用于洞口县平溪江学校建设项目。"

湖南日报全媒体记者 方兴

信访之窗

3年的心结3天解开

湖南日报全媒体记者 欧金玉
通讯员 梁升阳 黄尧尧

"3天就解除了困扰我3年的疑惑,镇纪委办事效率真高!"这个夏天,石门县壶瓶山镇村民李大爷心中不再窝着无名火,逢人便夸镇纪委干部为他治好了心病。

李大爷的心病是2020年落下的。当年,按照要求,该村对部分村民的房屋外观进行了整修,李大爷的房屋也在整修之列。因李大爷年老体弱,村委会便找了施工队帮忙施工。工程结束后,没有人告诉李大爷花了多少钱,也没有人找他结账。当时,李大爷家被认定为贫困户,经常会收到上级部门发放的扶贫款,他怀疑是村里挪用他家的扶贫款支付了工程款。因怕得罪人,李大爷不敢找村干部问清楚,但一直对此耿耿于怀。今年3月,他忍不住向前来串门的一名亲戚提起,没想到这名亲戚后来向县纪委监委反映了此事。

近日,壶瓶山镇纪委接到交办函后,迅速将此函件"上图上墙",并明确办案责任人和办理的时间节点。纪检干部按照步骤和要求,分组查明事实。经调查,该村整修村民房屋不需村民自己出钱,而是按实际需求实行差异化补助,资金来源为村级自筹。当时,村里召开党员、村民代表会议确定了每户房屋整修补助标准。但整修完成后,村里没有及时告知李大爷家的工程开销,村干部也一直不知道李大爷对此心存疑惑。镇纪委将核查情况告知李大爷后,李大爷心中的结终于解开了。随后,壶瓶山镇纪委又对该镇全体村支两委干部进行了提醒谈话,告诫要将群众工作做实。此时,离镇纪委接到上级交办函仅过去3天。

3天解开了李大爷3年的心结,这是壶瓶山镇纪委创新采用"挂图作战"工作方式带来的显著效果。

为切实履行执纪审查和依法调查处置职能职责,确保工作质效,壶瓶山镇纪委对每项工作设置时间节点,并明确工作小组、工作任务,将工作目标及工作重点绘制出一幅清晰明了的"作战图",确保纪检监察工作"精准发力""靶向发力"。今年以来,该镇信访问题发生率同比下降50%,而办理效率提升了50%以上。