

社会关注

急救医生教您正确拨打120“救命电话”

»07版«

乌兰察布：电动自行车新规落地，上牌、区分、驾驶规则全明了



民警宣传电动自行车登记管理规定

本报记者 鲍娜 摄

»06版«

记者调查

绿化带变“后花园”，小区公共空间遭“改造”，居民怎么看？

»06版«



大家谈

年轻人自学心理咨询应谨守专业边界

■唐传艳

当下，一些年轻人选择“成为自己的心理医生”。他们希望通过自学踏上心理咨询师成长之路。媒体近日调查发现，目前线上线下平台提供了丰富的自学渠道和资源。在线下，7月9日，由国家卫健委人口文化发展中心主办的国家心理健康网，面向有意愿学习心理咨询师专业知识与技能的爱好者开放相关培训通道。在线上，B站的“心理学入门”系列视频播放量动辄破100万；慕课平台的“积极心理学”课程累计报名超50万人次。

这种自发学习心理知识的做法，值得高度肯定。年轻人通过主动学习心理学理论，尝试剖析自我内心、升级认知体系，进而提升自身

的环境适应能力。在焦虑、抑郁等心理问题受到广泛关注的当下，这种自我探索的勇气与行动力，是应对心理困境的比较理想的做法。此外，年轻人从心理学理论中找到情绪困扰的解释，获得共鸣与归属感，就是一种十分直接有效的自我疗愈方式。这种“主动学习”，折射出年轻一代对心理健康的重视。

但自学心理咨询的前提，是清晰区分“心理困扰”与“心理疾病”。其实，偶尔失眠、短暂情绪低落属于正常的心理抗压反应，通过自我学习可能会找到调节方法。但另一方面，若长期失眠且伴随幻听、持续情绪崩溃等症状，则需专业干预。缺乏基础概念的学习者若盲目

应用知识，可能将普通心理困扰误判为心理疾病，或对严重心理疾病掉以轻心，导致二次心理创伤风险。部分网友呼吁“不建议自学心理学”，正是因为没有专业指导的自我诊断，可能让简单问题复杂化，甚至掩盖需要专业治疗的病症。

更关键的是，年轻人需明确“心理咨询”与“心理治疗”的本质差异。心理咨询侧重通过谈话、认知调整等非药物手段帮助来访者改善情绪状态、提升心理韧性，而心理治疗则针对已确诊的心理疾病，需由具备医疗资质的专业人员实施。年轻人通过自学掌握的基础知识，更适合用于自我调适，但若擅自以“心理咨询

师”身份为他人诊疗，甚至开具“治疗方案”，容易越过专业边界。这种越界行为不仅可能因知识储备不足导致误判，更可能因缺乏伦理约束和法律意识，对求助者造成伤害。

当前心理咨询行业乱象频发，更凸显年轻人自学时谨守边界的必要性。心理咨询行业准入标准模糊、培训质量参差不齐、部分“速成培训”过度商业化等问题，使非专业者难以分辨可靠资源。若自学者盲目输出“诊疗建议”，可能加剧行业混乱，甚至因错误引导延误专业治疗时机。因此，谨守边界既是自我保护，更是对他人负责。

推动社会层面更科学、开放地看待心理问

题，关键在于将个体自主学习与专业心理干预有效衔接，不断完善社会支持体系。对此，既要鼓励年轻人以科学态度自学，比如推荐权威教材、规范培训课程等，让他们少走弯路。另一方面，要加速补上服务短板，扩大基层心理服务站点覆盖，降低公益咨询费用，畅通心理援助热线。

年轻人自学心理学是实现自我成长的一个路径，但不应该成为替代专业诊疗的“万能钥匙”。年轻人自学心理咨询要有所为、有所不为，并且个人自主学习应该与专业干预形成有效衔接，如此才能既满足年轻群体对心理调适的需求，又避免因边界模糊催生乱象。