



人的情感是十分复杂的,很难通过一两套公式创造神奇

情感咨询套路怎能挽救偏差的恋爱观?

中青报 中青网见习记者 韩荣
记者 石佳

26岁的张明微信聊天记录里,仍然保存着情感咨询师为他制订的挽回计划:5月10日发消息问对方在干吗;5月18日打电话;5月20日送礼物;5月23日发消息,等等。然而无论张明如何努力,他都没能挽回女友。

事实上,像张明一样寻求情感咨询服务的人并不在少数。中青报 中青网记者采访发现,一些打着情感咨询旗号的机构凭借简单的心理学小知识,吸引着陷于情感漩涡的年轻人,收取少则几千元,多则上万元的咨询费用。在咨询过后,有人表示并没有收获他们所期待的结果,反而人财两空。

回想起来,她觉得自己掉入了情感咨询师的层层套路

情感挽回、分离小三、快速脱单、国内专业婚姻家庭咨询师、专业心理咨询师全程指导、全方位服务。今年端午节,闫丽一口气收藏点赞了几十条讲解如何挽回情感的短视频。

之前,在武汉工作的闫丽被男友提出分手,伤心之余她开始在网络上寻求帮助。在智能算法的推荐下,很多类似的视频被推送到她的首页,抱着试试看的心态,闫丽一口气加了五六位情感咨询师的微信。

闫丽回忆,加情感咨询师的第二天,微信一下涌入了几十条消息,每个人都让她描述双方年龄、恋爱时长、谁提出的分手、分手原因等问题。闫丽坦言,当时被情绪冲昏了头脑,认真地回复了每一位情感咨询师的问题,并把和男友的部分聊天记录也发给了咨询师。

情感咨询师从聊天记录的字里行间中寻找细节并进行解读,他们告诉我,前男友其实是喜欢我的,只要根据他们的指导

一定能挽回感情。据闫丽描述,指导费用从199元到9980元不等。

在之后的一段时间里,闫丽开始按照其中一个情感咨询师的意见尝试挽回前男友。情感咨询师根据她的聊天记录进行分析,告诉她可以在晚上发信息,这个时候最容易打动人。但闫丽万万没想到,发完信息的第二天就被前男友从好友名单中删除了。

生气之余,闫丽质问情感咨询师缘由,情感咨询师解释前期是免费的咨询帮助,不具有针对性,升级为9980元的套餐便会有人一对一指导,成功率较高。由于咨询费价格高昂,再加上自己已经被前男友删除,闫丽并没有再交钱。

人一旦处于悲伤,总是忍不住瞎猜瞎想,也很容易轻信别人。2019年,在北京工作的娜娜也曾因为失恋求助过情感咨询师,如今回想起来,她觉得自己掉入了情感咨询师的层层套路。

他们利用求助者的情绪,非常不负责任地提出挽回策略。娜娜说,什么时候该发朋友圈,发什么内容,怎样引起前前任的注意,甚至在聊天时该怎么说,什么时候应该终止聊天,这些都要听从情感咨询师安排,然而收效甚微。

今年2月,大三学生沈云在某社交软件上,看到一位情感咨询师分享了许多成功案例,他忍不住加了该情感咨询师的微信。当她向情感咨询师分享完自己的经历后,对方分析她的情况是假性分手,完全能够挽回。情感咨询师说,看她在学生的份上,破例打折只收她3000元费用,并且和她签订了电子合同。

沈云向记者展示了这份电子合同:乙方为甲方提供心理辅导,帮助甲方修复与前男友的感情裂痕,以及经营维护感情,服务时间为一年。若服务终止日之前甲方提出单方面无原因终止合作,乙方无须进行任何补偿退款。若乙方单方面无原因终止合作,需赔付甲方所有已交服务费。

在签订合同之后,该情感咨询师告诉沈云她的情况比较特殊,首先应该冷处理,让男友冷静一段时间。断联一周之后,沈云再次找到咨询师,对方仍然建议沈云采取冷处理的办法,没有给出任何具体方案,最终沈云单方面终止了合作。

这件事过后,沈云意识到自己可能交了智商税。如果自己对一个朝夕相处的人都不了解,情感咨询师通过简单的聊天记录和描述就能了解这个人吗?沈云意识到感情的问题还得靠自己解决。

分手求复合 却人财两空

近日,上海警方侦破一起新型情感挽回诈骗案,抓获犯罪嫌疑人69名,缴获作案手机180余部,初步查实涉及全国各地的案件500余起,涉案金额700余万元。

据悉,犯罪嫌疑人打着专业情感咨询机构的旗号,假借心理咨询师利用话术诱骗情感受挫人群购买所谓的情感挽回服务。

情感咨询类服务在社交平台早已屡见不鲜。打开某社交软件,搜索情感挽回就能看到大量情感挽回的视频,以及各式名为某某情感咨询工作室的账号,粉丝量从几百到几十万不等。

中青报 中青网记者以情感咨询为由,添加了某情感咨询机构客服人员的微信,客服告知,服务一个月时间,如果是资深情感咨询师收费6800元,金牌情感咨询师收费9800元。

客服解释道,资深和金牌情感咨询师,服务年限和服务经验都有区别,金牌咨询师还提供手把手代聊服务,并表示所有咨询师都是持证上岗,有国家心理咨询师证。

随后,客服给记者发来了营业执照,记者看到该情感咨询机构的注册名称为某某教育咨询有限公司,经营范围包括婚姻家庭咨询、婚姻介绍服务、心理咨询服务等。该公司的成立时间为2019年3月。

客服发来的一份资料显示,7名金牌导师有8年到10年的从业经验,擅长恋爱挽回、婚姻挽回、个人提升等,成功率均高达90%以上。据了解,该机构的情感咨询师月薪大概一两万元,每个人同时会接待8-12名客户,其中大部分顾客为女性。

从客服的朋友圈中也能看到大量的成功案例,通过微信聊天截图的形式,展示客户对于情感咨询导师的感谢,表示已经成功挽回前任。客服还给记者发了好几个付款截图,一再强调价格没法优惠。

但早在2017年9月,人力资源和社会保障部就已发布《关于公布国家职业资格目录的通知》,指明职业资格纳入国家职业资格目录实行清单式管理,目录之外一律不得许可和认定职业资格。中青报 中青网记者查询发现,与婚姻、情感、心理等系列相关的职业资格并未名列其中。

上海市虹口区精神卫生中心心理科主任方芳认为,目前市场上存在的情感挽回等服务,已脱离了心理咨询服务的范畴,绝对不是心理学角度的婚姻家庭治疗。

爱人的前提是爱自己

事实上,近年来很多高校都开设了婚恋主题的选修课,这类选修课受到大学生的追捧。本报此前报道《大学的恋爱课教些什么》中提到一组数据:中青校媒面向全国1028名大学生发起问卷调查。调查结果显示,88.23%的大学生支持大学开设恋爱课。

河海大学大四学生小蒋告诉中青报 中青网记者,大二时她曾上过学校的选修课程《大学生恋爱观》。爱人的前提是爱自己。小蒋表示在学习过这门课后,对自己树立正确的恋爱观产生了一定的影响。在社交网络时代,年轻人可以接触到各种形形色色的信息,对个人的价值观也会产生影响,学校开设恋爱选修课,我们能避免走一些弯路。

知乎情感答主,北京师范大学心理学

硕士曾曼表示,人的情感是十分复杂的,很难通过一两套公式,神奇般挽回、劝退、忘掉或恢复过来,任何具有神奇疗效的宣传,都值得警惕。

曾曼也提到了一些方法来判断情感咨询师到靠谱不靠谱。他说,通常情况下,靠谱的咨询师都可以面谈或者视频,如果一个咨询师不提供面对面和视频咨询,请警惕。他还表示如果咨询师在咨询间隔期间,发有关咨询内容的消息,或者在朋友圈发广告性质的内容,可以直接判定这个咨询师不靠谱。此外,曾曼觉得情感咨询师如果提出按照疗程收费,要先预付多次费用,也需要警惕。

珍爱网研究院院长张莎莎认为,婚恋观是人们对于恋爱和婚姻问题的根本看法和态度,是人生观在恋爱婚姻问题上的表现。

年轻人要明确恋爱和结婚的目的是为了寻找白头偕老的终身伴侣,而不是为了安慰解闷,随波逐流,别人有了我也要。在伴侣的选择上最重要的条件应该是志同道合,思想品德、事业理想和生活情趣等大体一致。张莎莎说。

此外,张莎莎还认为年轻人在恋爱和结婚的过程中还应该秉持自尊、自爱、自强、自重的原则。

面对婚恋中可能遇到的问题,张莎莎建议,年轻人首先要提升自己经营感情的能力。其中包括调整自身的心态、清晰的自我认知等。其次,是提升自身的婚恋技巧。比如学会管理自身的情绪、学会表达自己的需求和自己的爱以及如何面对婚恋中的挫折等。

当年轻人面对一些自身难以解决的问题时,可以寻求外界的帮助。但要注意两点,一是寻找正规的平台和机构,减少受骗上当的可能;二是寻找专业人士的帮助。有经验、有能力的人才能发现你的问题在哪里,你的真正需求是什么,有针对性地进行调整和满足。张莎莎说。

为偶像

据媒体报道,今年全国将有约909万高校毕业生和80万海归求职者,他们的流向从一定程度上代表了一个城市的吸引力和活力。来自多个招聘平台的2021年高校毕业生就业报告

显示,成都、杭州、西安、重庆等新一线城市异军突起,甚至有赶超广州、深圳的趋势。

毕业季,绝大多数大学生不约而同地选择成都、杭州、西安、重庆等新一线城市,寻找他们作出这些选择的决定性因素,有助于国内城市找到未来城市规划、发展及人才政策制定的方向。

58同城发布的《2021年高校毕业生就业报告》显示,今年毕业生首选城市排名前十的分别为上海、深圳、广州、成都、北京、杭州、青岛、南京、重庆、长沙。梧桐果校园招聘平台发布的2021届毕业生意向城市数据分析显示,求职意向前十的城市除北京、上海仍位居前列外,南京、成都、天津、青岛、西安、重庆

六座新一线城市赶超广州和深圳。贝壳研究院发布《2021年毕业生居住洞察报告》显示,北京、广州、上海等一线城市仍是毕业生的首选城市,但深圳从2020年的第五跃升为第六,成都从2020年的第九跃升至第四,杭州紧随其后。

据分析,成都的房租、交通和饮食等生活成本相对较低,城市包容度高,机会多;成都的城市综合竞争力不断提高,更有强劲的现实竞争力;成都公共基础设施不断优化,教育、医疗等优质公共服务的吸引力不断增强。综合而言,成都、杭州等新一线城市,能给毕业生更广阔的发展空间,也更有利于减轻毕业生的生活压力。

城市吸引人才,需要做取舍文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活

的魅力,城市吸引人才与人才选择城市能够实现双赢,是最重要和关键的。有的城市,给人才的发展空间很大,薪酬回报很高,但他们的工作、生活压力很大,需要付出文章。先舍、后取,有舍才有得。人才看得到施展才能的机会,感受到工作和生活



一些单位的团建活动为何不受年轻人喜欢

中青报 中青网见习记者 韩荣
记者 石佳

近日,#年轻人为什么反感团建#登上微博话题热搜榜。在该话题下,一名网友发起的“你反感团建吗?”的投票,吸引了3.6万人参与,其中有3.2万人选择反感。

团建,通常指单位为了提升团队沟通能力、协作能力、控制能力,实现业绩最大化而开展的团队建设活动。为何单位费钱费力、精心组织的集体活动,非但没得到年轻员工的青睐和肯定,反而被不少人吐槽?中青报 中青网记者为此采访了10多个职场青年,听听他们内心的想法。

有些团建约等于变相加班

对于26岁的韩蕾来说,团建意味着需要挤出休息时间来完成日常的工作。韩蕾在广州一家自媒体公司上班,每天要一个人完成撰写微信公众号文章、排版、统计后台数据等工作。

团建不是聚餐就是跑步、爬山。韩蕾有些厌倦这种老套的团建模式。今年4月,韩蕾刚接种完新冠疫苗,公司通知团建日活动是万米长跑,不喜欢运动的她却不得不咬牙参加。

万米长跑当天,韩蕾和一个女同事一起结伴走完全程。结束后,她拖着疲惫的身子回到公司,开始搜集素材,编辑微信公众号。一切准备就绪,韩蕾把第二天要发布的文章设置好预发布时间,一看表已经是22

时。

在加班风愈演愈烈的如今,一些不合理的团建活动让打工青年感觉休息时间被挤占。不少团建活动安排在周末,让平时难得睡个懒觉的年轻人不得不在休息日拖着疲惫的身躯出门参加活动,甚至因为路途遥远,比平时上班起得还早。

一般来说,团建是作为公司福利而存在的。企业管理者重视团建,是希望借此提升员工的敬业度和团队精神。李亮是一家小型网络科技公司的老板,他认为作为公司领导,带着员工进行团建可以增进彼此之间的了解,也有利于加强员工的向心力。

但由于公司业务繁忙,为了不耽误工作进度,李亮大多会选在晚上下班后邀请员工进行团建聚餐。对于这样的安排,员工也有质疑,公司里已经成家的同事比较多,下班后都想回家照顾家人,每次出来聚餐大家因为时间所限都难以尽兴。

李亮说,对于这种让年轻员工苦恼的团建,如果拒绝的话,往往要背负比工作日请假更重的心理负担,诸如不合群、不具备团体意识、格局小,甚至有离职心思等。

过时的团建内容设计成槽点

除了占用休息时间外,一些过时的团建内容也是年轻人吐槽的槽点。在一家日化用品公司上班的王佳说,工作3年来,公司差不多每半年会举行一次团建,虽然单位出钱让大家放松挺不错,但有时候像老年旅游团,

太乏味了。

王佳是一个旅行达人,她平时特别喜欢旅游,因此她对公司团建选择的项目也比较挑剔。王佳还记得,有一次公司团建去广州周边摘葡萄,天气实在太热了,还在大棚里,像蒸桑拿。她觉得这类团建活动在策划时,完全不考虑实际情况,设计不太合理。

相比于户外活动式团建,聚餐式团建是目前较为普遍的一种团建方式。在上海工作半年后,赵帆总结了八字真言应对聚餐式团建的尴尬局面,面带微笑,默默吃饭。

每次吃饭大家都在尬聊,抛出一个话题后很快就冷场了,全程都要依靠领导来带气氛。赵帆告诉中青报 中青网记者,每次团建时,总是由领导来主导流程,全程指派每一个人该干什么,员工的决策权很少。

刚进公司时,赵帆也曾提议团建时选择当下年轻人喜爱的剧本杀等方式,然而不少老员工告诉她,部门领导平时比较严肃古板,选择以吃饭喝酒的方式进行团建成为部门成员的一种默契。

资深从业者董克上已经做团建教练16年,在从业过程中,他也发现有一些年轻人不喜欢团建,甚至流传着这样一种说法:团建是老板的一厢情愿,人事的满腹抱怨,员工的不情不愿。董克上觉得年轻人反感团建的原因在于,现在的年轻人都比较有个性,不喜欢在团建过程中被灌输所谓的心灵鸡汤。因此他在设计团建活动时,会充分了解单位员工的年龄结构、兴趣爱好、身体素质等信

息,设计最适合大部分学员的团建方式,做带队教练时也尽量尊重每个学员的要求。

有趣才是团建的灵魂

谈建兴叹,团建即躲等现象的出现,让一些单位的团建成为鸡肋活动,领导象征性地搞,员工硬着头皮上。但记者在采访中了解到,大部分年轻人其实不反对团建,反对的是管理上的形式主义、表面化、简单化,更多年轻人期盼参加真正以员工需求为中心的团建活动。

每次看到别人家的公司带着员工团建玩儿剧本杀、密室逃脱就很羡慕,既能增进感情联系,又不会觉得拘束。王佳表示,相比于吃饭、喝酒、爬山,她更希望领导能选择年轻化一点的团建方式。

董克上经常到全国各地组织团建活动,最近他要到腾格里沙漠组织沙漠越野挑战赛。董克上介绍,团建近几年尤其受到关注,现在团建的形式越来越多样化,包括运动会、家庭日、野外拓展、户外漂流等,不单单只是烧烤、聚会,而是更注重参与者的体验度和个人感受。

董克上观察到,像上海这样的城市,很多单位的团建理念比较先进,公司看重员工的幸福感和参与度,也愿意花钱请专业人士设计团建活动。反之有一些地方,企业在团建中过于强调公司的领导力,用喊口号的方式搞团建,而忽略了参与者本身的感受,甚至用一些简单粗暴的方式组织活动,这无疑会让很

多年轻人难以接受。

就团建行业而言,董克上了解到有些团建教练培训两三年就开始带队,他认为团建教练水平良莠不齐,也可能导致团建遭人诟病。而一个有经验的团建教练不仅需要具备良好的身体素质、应急救援知识,还要能歌舞升平,声音有穿透力、感染力。

中铁四川生态城投资有限公司的张静思认为,对于青年员工来讲,企业组织团建活动有利于青年提高自身的能力与素质,是助力青年成长的举措之一。如何利用团建满足青年员工需求,是目前企业面临的问题。可以从经济提升需求、工作归属感需求、被尊重的需求、实现自我发展需求四个方面来策划团建活动的内容,让青年员工在参与活动的过程中有更多的获得感。

让老员工爬上爬下,让年轻人坐在会议室里听领导没完没了地讲话,这样的团建能成功地得罪全公司的员工。陕西铁路工程职业技术学院教师张威曾撰文《团建:走心才能上演一出好戏》,在他看来有趣才是团建的灵魂,想做好团建需要费一番心思。

张威认为,为了活动而活动的团建项目很难坚持下去。对于人力资源负责人来说,想要组织一次让老板、员工都满意的团建活动,需要考虑时机和目的性,不仅员工要拥有适当的选择权,形式更要顺应人心。

一般而言,一个季度一次团建最易为员工所接受。此外,在团队发展的关键节点组织团建也是不错的选择。张威表示,一次成功的团建还要考虑员工的参与度和意愿,新入职的应届毕业生充满活力与激情,更适合一些具有竞争性且需要体力的运动项目。而相对稳定的团队,成员多为老员工,可户外露天聚会,或者在风景优美的景区安排内容更合适。

(应受访者要求,文中韩蕾、李亮、王佳、赵帆为化名)

□ 卞广春