5
黑龙江日报
每事问 民声民生
2021年7月23日 星期五

本期主编:陈长辛
责任编辑:焦　健(0451-84617343)
执行编辑:杨宁舒(0451-84655770)
见习编辑:李房浔
美　　编:赵　博
见习美编:吴龙娇

说毕业应聘了三份工作,却躲在家里天天打游戏;
说减减体重就去交朋友,十年规划至今也没落实——

小心!社交恐惧症正在吞噬你的生活

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 张同

"这件事情让我很揪心。"日前,哈尔滨市斯大林派出所的赵警官说,一个应届毕业生为了逃避就业烦恼,离家3天后选择了跳江轻生。"那天还有来所里找孩子的家长,也是离家出走。这样的孩子是不是得了啥病?"

害怕出去工作、恐惧与人接触……哈尔滨市文明家庭促进会会长、心理学博士潘芙蓉说,这是社交恐惧症的一般行为表现,近几年,这种情况在青少年群体中呈现上升趋势,有的甚至成为"茧居一族"。他们喜欢在虚拟世界游荡,喜欢躲在角落里消磨时光,时间长了,渐渐与社会脱节,有的失去了人生方向,有的患上严重的抑郁症,严重的甚至危及生命。

潘芙蓉心理辅导。

总担心自己表现不好 长期逃避容易导致自我放弃

他在哈市的一所学校毕业后,回家说应聘3家单位都成功了,过几天就去上班。6月23日,他离家出走;6月26日,他在哈市跳江轻生。他的母亲从牡丹江市找到哈市,在辨认尸体时哭诉:儿子从小性格内向,在外不太会表现自己;母亲对他找几份工作的说法有些怀疑,在他没黑没白地玩游戏时,经常进行劝说。

"内向和害羞,与社交恐惧症有着巨大的区别,社交恐惧症是一种社交焦虑障碍,指的是对社交或公开场合感到强烈恐惧或焦虑的一种精神疾病,社交恐惧症患者在社交场合会产生一种显著且持久的恐惧心理,无论是与陌生人接触,还是日常的生活交际,他们都过分地关注他人的看法,害怕自己的行为引起他人的负面评价,为了逃离他人的注目,摆脱社交给自己带来的巨大痛苦,他们便会在社交中表现出退缩,回避等行为。"潘芙蓉说。

每到毕业季,潘芙蓉都会遇到来咨询的父母,在孩子即将步入社会时,这些家长却突然发现,自己的孩子竟然失去了与人接触和交往的能力。"有人说他们宅,点个外卖都不愿意下楼取,但细心的父母总会发现,他们与人接触时会紧张,甚至是双手出汗,说不出话来。"潘芙蓉说,一些孩子因此而孤僻,甚至是自我封闭、自我放弃。

原来我们都是一样的 成长中的隔离才让你不自信

"我和爱人都是大学毕业,分配到了工厂工作。"市民朱女士说,儿子小时候虎头虎脑、爱玩爱闹,长大了却变了,三十几岁连个女朋友也找不到。她承认,儿子小时候,她怕儿子和邻居们的孩子玩多了,也变得不爱学习,就严格禁止他到外面玩,后来孩子自己也不主动出去了。如今,儿子小吴与人交流总是很紧张,说自己内心深处很自卑。

"妈妈说我长大变了,其实在她禁止我和大院的孩子们玩之后,我就有了变化。"偶尔才能与小朋友们玩的小吴,发现自己渐渐融入不到小伙伴们中间了,玩的内容、方法、规则都掌握不了,也玩不明白,感觉自己很"笨"很"格色",甚至怀疑自己学习能力是不是也不行。于是他拼命学习,成绩也越来越好,但能交流的人也越来越少。"举个例子说,26岁时我第一次相亲,事前做了充足准备,可见了面就不知道说啥了,嗑嗑巴巴越来越怯场,最后浑身出汗甚至颤抖,直接跑回了家。"

小吴说,每一次交流失败都让他痛苦,手足无措、彻夜难眠,于是就使劲吃饭,并最终成为了一个胖子。"我对妈妈说减肥了就去交朋友,十年规划至今也没落实。我怕被对方笑话,更怕被更多人笑话,但这已经成了现实。"

我的象牙塔成了避难所 被人选择是一种煎熬

潘芙蓉说:"社交恐惧症患者在正常社交中也会陷入恐慌,有着强烈的情绪反应,家长要尤其关注到孩子的行为变化。"她举例说:"我认识这样一个女孩,从小活泼开朗。但小学时,3个爱恶作剧的男生绊倒了她,还嘲笑她摔倒的样子,让她和淘气的男孩子接触有了心理阴影;初中的时候,几个爱玩的女生总是议论她,又让她与外向的女孩子接触有了障碍。"

这个女孩学习成绩一直很好,但考入了重点大学后,却从优等生变成了中等生。因为她的大学同学中,既有淘气的男生,也有外向的女生,而且他们的成绩也非常好,这让她没有了拒绝交往的理由。于是,她开始出现口干、脸红、心慌、胸闷、肌肉紧张、坐立不安等反应,她也不那么喜欢学习了,因为这不能让她更自信。大学毕业后,她选择了出国留学,在生疏的环境才感觉舒服。她准备读完研再读博,但与导师的交流也是难关,所以开始求助于心理治疗。

潘芙蓉说:"这个女孩曾说,她之所以爱玩电游、爱看电子书,就是因为自己能驾驭和选择内容,不需要别人做出评价和评判。但在现实生活中,没有哪个年轻人会一步登天、指点江山,要学会建立不同的社会角色,并在与心理角色相互转换中,逐渐完善自己的行为。"

屡败屡战才是人生常态 引导和专业干预至关重要

"网络中出现过很多这样的例子,社交恐惧患者甚至变成了另类的乞丐、封闭情感的流浪者、累死在电脑前的网虫,但值得一提的是也有不少逆转者,在专业力量的帮助下重拾了正常人生。"

就如正常孩子学会走路,是在一次次跌倒后磨练出来的,自然人完成向社会人的成长,也要面临各种各样的跌倒,这样的跌倒甚至会是伴随一生的常态。"在青少年时期要建立起正确观念,形成良好的习惯。其实,我们的革命传统教育中,不乏这样的教导,比如那些百折不挠、起起落落、逆流而上的先辈故事。"潘芙蓉建议,家庭、学校和社会专业力量共同行动起来,加大引导和干预力度,鼓励和带领孩子多参与公益活动,扭转认知偏差,增加孩子社交空间,提升孩子价值感和幸福感。

"没有人天生是这样,成长环境的改善,专业的干预已迫在眉睫。"潘芙蓉强调说。

据介绍,社交恐惧症正在引起全社会的关注,我省相关部门和服务机构,已经开始开展专门的心理辅导和教育引导工作。

民声记者 张同　电话:15004619916
你想说的我会听,你要做的我会帮,因为你是人民,我是你的记者。

南直公园投用!
居民打球散步有了好去处

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 苏强

近日,在哈尔滨市道外区新建成的南直公园内,居民们有的休闲散步、有的在打篮球、有的在看风景。据了解,这处公园位于南直路、泰山路之间,南北两侧分别是两个居民小区,公园整体呈长方形,东西长约430米,南北宽约70米,其中绿地面积达20630平方米。公园面积虽然不是很大,但里面乒乓球案子、篮球场、健身器材应有尽有,园里花草树木长得郁郁葱葱,多条甬道环绕其间,成为当地居民休闲散步的好去处。旁边小区居住的一位中学生说,以前想打篮球找不到场地,现在下楼就可以玩了,真是太方便了。

航拍公园一角。

集装箱公厕造型独特 中看还要中用

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 苏强

近一段时间,肇东市肇东镇城区内新建了多处公厕,为人们提供了很大的便利。记者看到,在正阳大街与北环路交口附近的人行道旁,一个新建公厕以集装箱作为外墙,造型独特。这处公厕六七米长,三米多宽,外部为绿色,墙上绘制了许多花卉图画,成为街头一道风景。

可是记者来到公厕正门时,却发现上面贴着通知:"主管道堵塞,停止使用""水管爆裂,维修中"。附近一位居民说,这处公厕投用后没多久就出了问题,之后停用维修,一直到现在也没修好,挺漂亮的公厕不能使用。

随后,记者询问了肇东市城管局,该局一位工作人员回复说,这个公厕是去年新建的,由于冬季主管线受冻破损,无法使用;目前工人们正在对其进行维修改造,争取尽快投入使用;改造后,他们将把公厕的主管线置于室内,这样冬季也不会再结冻乃至破裂了。

公厕造型独特。

探寻哈市夜市经济的兴衰密码

烤红师大夜市
市井美食三十年
烤肉串、烤冷面、烤鱿鱼、烤蒜薹羊排,三代人讲述——

排队吃臭豆腐。

□文/摄 黑龙江日报全媒体记者 张同

师大夜市闻名遐迩,在纷繁众多的美食地图上,均被标注为"吃货圣地",每年会有数以千万计的哈市人来此消费,数以百万计的外地游客慕名而来。在没有严格规范前,10万以上的日客流量,动辄就会堵住大小几条街。

然而,如此火爆的夜市因何而来、因何而兴、因何稳定发展,却没有几个人能说的清楚。连日来,记者走访了多名师大夜市成长的亲历者,还原了它被市井美食"烤红"的旧事。

三十年前都是"游摊"

48岁的王教授与文林街有着不解之缘。年幼的时候,父母就带着她来此学习钢琴,在童年的记忆中,这条街还是黄土路,两侧种着一丛丛的丁香。1991年的时候,她入学哈师大,成为一名本科生。"那时候沙曼小区一侧(夜市里侧)出现了零星的夜摊,出售茶蛋、包子、粥一类的食品,烧烤小店也比较多。毕业留校做教师后,32中一侧(夜市外侧),开始出现烤肉串、烤鱿鱼的摊贩。我记得清清楚楚,1997年的冬天,我在这里吃到了烤鱿鱼,1998年的冬天就经常来吃了。"

那时候的摊位并不多,也就5家左右。王教授每月工资只有246元,摊主的收入每月却已突破2000元大关,同事们还经常开玩笑说"没下岗职工挣的多"。每天下午4点到5点摊位便出了,晚8点左右就收摊,因为这条路那时并没有路灯,即便摊位上自己有灯,路上也没人了。"随着小吃摊渐渐变多,卖生活用品的商贩也来了,不久摊区已经蔓延到了学校西门。"

公务员李先生1996年搬到沙曼小区居住。他说,沙曼小区是铁路系统建设的,回迁户较多。"老居民本就有摆摊的习惯,加之不少铁路职工走南闯北的,面向学生摆摊挣钱的同时,也把各地小吃逐渐引进来了。"到上世纪90年代末,这里的烧烤摊已经形成了规模,烤肉串、烤冷面、烤鱿鱼"成群"出现。

这一时期,还被称为文林街摊贩的经营者们,是被打击对象。学校安防、城管执法、卫生检查、治安巡查、交通疏堵等行动之下,他们都是东躲西藏的惊弓之鸟。

二十年前开始"抢摊"

从2001到2006年,孙女士在文林街上吃了6年小吃。"那时候女儿在附小上小学,每天放学来接她时,就到这条街上吃烤鱿鱼,爱人和我一起来时,再加几串烤蒜薹羊排。"她目睹了师大夜市的迅速发展:从和兴路转入文林街,自32中侧门起,经和兴头道街、三道街,一直顶到了白家堡附近,三四百延长米的路面上,挤满各种小吃、饮料摊位。

2003年的秋天,小李进入师范附小读书。小学与师大夜市相邻,中间只有一道围墙、一排煤棚、一栋老式居民楼,加起来不过二三十米的距离。"我家就住在和兴头道街,每天放学拐到文林街时,都会看到一个烤鱿鱼的摊位前站满了人。"拐角是一个公厕,那时还没有进行改造,气味并不好闻,鱿鱼摊虽然就在公厕不远处,但依旧吸引人。

小李上五年级的时候,师大夜市已经相当热闹了,烤蒜薹羊排、烤鱿鱼、炸鸡柳在这里热卖。"在我的记忆中,烤蒜薹羊排就是在这里出现,然后风靡哈市各大夜市的。有一天,父亲接我放学,在我的几经央求下,给我买了一串蒜薹羊排、一串烤羊腰,这是我一生难忘的味觉记忆。"小李说,那时在这个夜市的几家知名烤摊,吃烤排烤腰就排号了,一般都要等个十分二十分的。

这一时期,文林街摊贩已经交费经营,但是每天抢占好位置还是会有纠纷。这个好位置,不仅仅是指地理上的繁和偏,也是指距离那几个知名小吃摊位地利上的远和近。

近十年间都在"守摊"

袁女士今年65岁,一家人曾在师大夜市经营过烤排骨串。"说句实在话,那时这个市场就是因为那几家特色烧烤闻名的,我们折腾几年也没有大的收益,就在2010年退出了。"她说,市场管理越来越规范,监管部门越来越多,收费也在提高,感觉守摊不如开店。这也是让一家人最后悔的事,事隔7年后,家里人结束了店面经营,想要恢复这里的摊位,却已被告知没有空位了。

2014年5月21日,经哈市街路市场摊区管理办公室审核,师大夜市正式获批设立。此前,这个夜市已经将摊位挪到人行道上;经营业户办理了健康证;并严禁使用木炭烧烤。到2017年的时候,这个夜市已经形成400余家业户正规经营的规模,从业人员超过千人,日销售额超过百万。

据了解,师大夜市现在每晚都要收150桶垃圾,节假日能达到300桶,由此可见经营的火爆。还有一个不争的事实是:一个夜市最火的烤蒜薹羊排烤腰摊档,一晚最多可卖2000多串,但摊位附近路面却很少有油渍。这说明,经营者已经有了维护形象的自觉,小品牌、大品牌完成了命运与共的契合。

边走边吃。

入夜满街皆是"馋猫儿"

22日6时许,文林街上已是人头攒动。上至六七十岁的老人,下至五六岁的孩童,或是手里拿着食袋,或是嘴里撸着肉串儿,脸上洋溢着欢喜和满足的表情。一些小吃摊车前,已经排起了等待的长龙,烤肉的香气在空气中弥散着和膨胀着。耳边不断传来广播的"逛市安全提醒",身边是一拨拨忙着收垃圾的保洁,还有城管执法人员通过对讲机在维持秩序。开市不久,不少业户的气罐已经告罄,一台小车正挨家配送燃料。

"没有比这更好吃的东西了。"一名中年男子,手里握着一把肉串儿,站在街中央开撸。他兴奋地说:"这个吃啊,需要质量也需要环境,在这样的氛围下,看见啥馋啥!这个夜市名副其实,只有你想不到的,没有你吃不到的。"聚集在此的吃货们呈现出这样的特点:可以看出年龄,但已猜不出身份;可以判断饮食喜好,但却说不清文化差异。

继续发展运用"秘籍"

据南岗区城管局公布信息显示,师大夜市走的是一条政府进行监督指导、街道办作为责任主体、企业应标运营的三级网格管理新模式:区相关部门负责督办考核与指导,街道办负责综合管理与监督检查,专业化的公司负责市场日常运营。由此,师大夜市也从原来的纯行政管控模式,过渡到了企业化管理的新阶段。

记者了解到,师大夜市的运营公司不仅对夜市的环境卫生秩序负责,还负责对进入夜市的经营项目审批、摊位规划、检查业户食品安全等事宜。和兴街道办会对公司运行进行考评,环境卫生不达标扣分、有噪音扰民扣分、未按时收市出市扣分,扣完了就可能失去经营管理资格。

有人说,师大夜市建立了类似现代企业制度的管理模式,政府和街道办扮演着董事会的角色,他们聘请职业经理人管理经营企业,职业经理人对董事会负责,管不好就会被降薪甚至炒鱿鱼,而董事会则对全体股东即师大夜市利益相关方的市民负责,维护夜市周边居民、夜市食客以及各个摊主的权益。

目前,这种运营模式显然已经在哈市推广开来,草市街等老夜市改造规划、民强夜市等新夜市招标运营,都进行了借鉴。