哈医大教授周艳娟获评“中国好人”

“话疗”热线24小时待命 三十载守护青少年心灵





文/摄 实习生 王梦迪 高淼淼 吴蔚茹
生活报记者 刘维娜 李丹

“别紧张,慢慢说,你的委屈都可以向我倾诉。”诊室内的周艳娟身子前倾,声音温和舒缓,眼神专注地看着面前情绪低落的患者。她的双手轻放在桌面上,身体向来访者微微靠拢、眉头舒展,没有急切的说教,只是静静倾听,一点点卸下对方心里沉甸甸的包袱……这间朴素的诊室,是无数迷茫青少年的心灵港湾。有的孩子说,只要走进这间诊室,即使不说话,也感觉特别踏实安全。

近日,哈尔滨医科大学教授周艳娟荣登2026年第三批“中国好人榜”。从事青少年心理服务三十载,她以专业为盾、以仁爱为光,常年坚守在心理危机干预第一线,用四千余小时的公益时长,托举起一个个濒临破碎的青春,为龙江青少年点亮心灵的希望。



咨询者为周艳娟绘制的卡通形象

开设阳光公益诊室 做不打烊的“生命守夜人”

2022年,周艳娟发现许多困难家庭无力承担心理咨询费用,于是决定开设阳光公益诊室,每周三全天免费面向社会提供心理咨询和诊疗服务。与此同时,她立下未成年人优先、自杀危机者优先、困难家庭患者优先的“三优先”承诺,个人心理救援热线更是24小时待命。

“每天有很多电话打进来,疲惫是肯定有的。”周艳娟坦诚地表示:“可只要电话打过来,代表我可能就是求助者的最后一根救命稻草。我能帮一个是一个、能救一个是一个。”开设公益诊室以来,累计有257名青少年在这里得到陪伴疏导,减免咨询费用20余万元。30年间,周艳娟化解了近百起危机事件。

2024年高考首日清晨,一名考生深陷严重焦虑,在考场外崩溃大哭,不敢踏进考点。家长紧急拨通热线,周艳娟火速赶到考场外,隔着栅栏耐心疏导劝解,一点点抚平孩子内心的恐惧,直到考生平复情绪走进考场。放榜之后,考生和家长专程登门致谢。“守护一名学子,就是守护一整个家庭的未来。”周艳娟感慨道。

聊起危机干预经历,周艳娟向记者讲起一名让她印象很深的高中男孩。“这个孩子初三就开始出现了心理问题,等到高一找我的时候,情况已经非常凶险。孩子的胳膊上到处都是划痕,目光失神,嘴里总说‘活着没有意思’。我第一时间提醒家长,必须24小时监护好孩子,马上住院。”经过两周的治疗,男孩的情绪逐渐平稳,出院后又来到周艳娟的诊室继续做心理干预。

“开始是父母硬把他拽过来的,孩子不愿意配合。”周艳娟回忆道:“后来我才知道,他家境困难,担心看病对家里来说是一个很大的经济负担,这才不愿意接受治疗。”看着少年执拗又可怜的样子,周艳娟和蔼地对他说:“孩子,我了解你的家庭情况,你放心,我为你做的心理咨询是免费公益的。”起初这个孩子还不太相信,后来才慢慢打开了心扉。“经过一段时间的干预,效果特别明显。他的家长前两天还跟我说,孩子现在会出门骑车运动了,整个人的性格都变得开朗了。这学期,孩子也顺利回到校园继续读书,看到他重新回归生活,我打心底里替他高兴。”

助人经历种下善意种子 为探索心灵世界攻读博士

日前,记者来到了周艳娟的心理诊室,推开玻璃门,阳光透过窗户洒进房间,书架上整齐码放着医学、心理学的相关书籍,桌边摆着几本写满字迹的笔记本。周艳娟刚刚忙完咨询工作,笑意盈盈地站起身热情迎接。虽然还没有正式交流,但一进屋就让人有一种放松下来的感觉。

周艳娟本科就读于哈尔滨医科大学临床医学专业,1995年参加工作,留校成为高校辅导员。本可以走上临床医生岗位的她,后来却一头扎进了青少年心理健康教育工作中。“大学时我们学过医学心理学这门课,但那时更多是从疾病视角看待心理问题。”周艳娟回忆,刚参加工作那几年,她就住在学生宿舍楼,不少内心苦闷的学生无处倾诉,就会敲开她的房门。有一名家境困难的女学生,家庭接连遭遇变故,心理压力巨大,常常向她哭泣倾诉。

“那时候心理咨询尚未普及,学生心里不舒服就会来找我聊,我那时候不懂特别多的专业技巧,更多是倾听共情,给学生精神上的鼓励。”在生活上,周艳娟也给这名女生提供了很多帮助。“刚领到第一个月的工资,我就给她买了一件羽绒服,后来我都忘了这件事了。再碰见已经成为医生的她,她还主动和我说:‘周老师,您还记得当年给我买的那件羽绒服吗?’”在周艳娟的陪伴疏导下,这名女孩慢慢走出了心理阴霾,不仅拿到了奖学金,还考上了研究生,人生越来越精彩。看到学生一点点向阳生长,周艳娟内心满是成就感。

“我感觉自己与人沟通的能力比较强,很容易打破对方的防御壁垒,孩子们愿意把心里话讲给我听。”毕业后的周艳娟留校当辅导员,一边完成本职工作、一边持续学习,逐渐走上了为青少年心理保驾护航的道路。认准方向之后,她开启了漫长的精进之路:参加心理学专业培训,主编国家心理学规划教材,考取二级心理咨询师、心理治疗师、执业医师等资格证书,攻读博士研究生,探索儿童少年心理成长的规律与特点……坚持不断的学习和夯实的专业基础,让她逐步成长为心理干预领域的专家。

走进矿区、乡村义诊 把心理服务送到基层

除了诊室与危机现场,周艳娟连续10年跟随“三下乡”义诊的队伍,走进矿区、乡村,为留守孩子、一线工友开展心理科普义诊,录制心理微课,培训基层心理教师,把心理服务延伸到城乡各个角落。

没有轰轰烈烈的壮举,有的是无数次的耐心倾听、一通通不分昼夜的救援电话、一次次不计报酬的公益咨询、一回回奔赴现场的紧急救援。今年8月,周艳娟荣登“中国好人榜”,这份沉甸甸的荣誉,也让她对“好人”二字有了更深的领悟。“以前总觉得好人要做惊天动地的大事。现在我越发明白,好人好事其实就藏在日常生活中细小的善念与善行中。”

周艳娟表示,这份荣誉对她而言不是终点。“获评中国好人,更加激励我坚守初心。今后我会继续扎根青少年心理健康教育一线、认认真真做好每一次咨询,帮助孩子们走出心理困境,引导他们培养健康的心态、树立正确的三观,成长为对社会有用的人才。这不只是我个人的追求,也是每一位心理社会工作者的使命。”



出租出售 刊登电话13946092977
出租库房

库房使用面积1200平米,举架高7米,宽敞明亮,屋内无障碍,有取暖设施,仓储优选,交通便利,临近三环路。
地址:南岗区王岗镇前兴隆村工业区
18904515815
15846048899
百业信息 刊登电话13946092977
金福来全屋定制 家装工装一体化
承接家庭装修,办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手单柜体定制;工厂一站式服务→设计→加工→安装。
橱柜门,衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。
工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。
定制热线
18904515815
15846048899
工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司
生活报申缝广告
银行催收公告
银行变更公告
保险公司公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告
办理地址 哈尔滨道里区地段街1号生活报社一楼103室
刊登电话 84681180 13104659009 海霞老师 13613600156 王羽老师 18686821585 侯老师

惊现“双头虾”“鱼头人身”怪异图片

生活有态度

离了大谱! 科普丛书竟成当代《山海经》?

生活报首席评论员 静伟

“双头虾”“扛着红缨枪的金枪鱼”“鱼头人身”……乍一看,还以为这是当代新编的《山海经》呢!没想到竟是中国农业出版社推出的《南海海洋生物科普丛书》。本该严肃严谨的科普读物,竟然用AI生成大量魔幻动物图片当插图,这哪是科普,简直是离谱,而且是离了大谱。

作为部委直属的大型综合性出版社出版的科普丛书,居然出现如此低级且大规模的常识性错误,实在让人大跌眼镜。三审三校一路过关,难道没有一道关发现问题、及时纠正?而且该书前言赫然写着:“本套丛书中绝大多数图片由AI绘图工具生成,特此说明。”你这可是科普,不是科幻,更不是魔幻神话啊!怎么可以如此放心大胆地用AI绘图工具来做插图?难道整个流程中,没有一个人发现图片怪异、察觉这样使用AI不妥?

更讽刺的是,如此粗制滥造、漏洞百出的丛书,竟然还刚刚入选了2026年全国优秀科普图书作品。出版社的三审三校形同虚设,评选单位和评委难道也集体“失明”?如此一眼假的配图,居然能得到官方荣誉的加持,这不就像是把地摊上的赝品硬说成是国宝吗?这样的评选让人如何信服,其专业判断力和评审权威性究竟体现在哪里?

我看网友质疑得还很克制:“不是说不能用AI,但至少要遵守一下基本法则吧。”但其实作为科普读物,无论图片还是文字,都不能偷懒托大地交给AI,因为科普读物最重要的就是真实,一旦失真,那么科在哪里?普在何处?

此前还发生过多起AI图片竞在摄影大赛拿奖的荒诞新闻,类似事件频出,也在提醒我们,越是AI普及的时代,我们越是要坚守“人来把关、人来担责”的底线。不能为了图省事、图省钱,就滥用AI工具生产粗制滥造的内容产品。

须知,科普读物面向的读者大多是孩子和学生。出版机构不能光想着赚孩子的钱,却不想着为孩子负责,如同儿戏,误人子弟。因为一本书对一个孩子的影响,远比我们想象得要深。鲁迅在其散文《阿长与〈山海经〉》里就写过,他童年时念念不忘的,是远房叔祖口中那本画着“人面的兽,九头的蛇,三脚的鸟,生着翅膀的人”的《山海经》。没有多少文化,却对鲁迅怀着朴素疼爱的保姆阿长,如晓他这份惦记,特意给他买回这本书,一句“哥儿,有画儿的‘三哼经’,我给你买来了”,让多年之后的鲁迅仍念念不忘,深情忆起。

《山海经》里的怪物是古人瑰丽的想象,是文学的浪漫,但科普书里的生物必须客观真实,不容有差。更何况,从前那些为《山海经》绘图的人们,笔下的怪物虽脱离现实,但却是带着真诚的想象去画的,而不是AI随机生成的敷衍之作。

作为出版单位,作为为孩子生产精神食粮的人,更应抱着一颗诚敬之心,对待自己出版的每一本书,对待每一个会看到这本书的人,尤其是那些渴望通过书本认识世界的孩子。AI可以辅助创作,但无法承担专业与责任,更不能替代职业操守和良知。这也正是AI时代,人之为人最无可撼动的价值和意义。



图片来源于网络

鞠躬之后 敬畏不能“下课”

生活报评论员 孙秀峰

“死了骨头还要被我玩”,这样一行轻佻的文字写在人体骨骼标本之上,早已越过了玩笑的边界,触碰了公众对生命尊严的底线。最近接连曝出的两起事件,一桩是长沙某校学生给“大体老师”头骨佩戴眼镜摆拍、发朋友圈博眼球,一桩是实训课的骨骼标本上被人写下了上述戏谑文字。10月29日,第一起事件的涉事学校发布通报,对当事学生批评教育、校纪处分、取消年度评优评先资格。处置态度有了,但处分一名学生不难,如何根植对生命的敬畏之心,才是医学教育的根基。

有人觉得,不过是年轻人一时轻浮,不必小题大做。可这份“玩笑”的对象,不是普通教具,而是身后化作无言良师的遗体捐献者。一位捐献者生前签下协议,坦然接受身后躯体被用于解剖教学,甘愿打破“入土为安”的传统观念,以一己之躯托举医学进步。

数据显示,截至2026年9月,全国累计遗体捐献6.9万例。每一具标本背后,都是一个家庭在传统观念与奉献精神之间艰难抉择的结果。把这份情怀当作朋友圈的段子素材,寒的不只是一个家庭的心,更戳中所有有意遗体捐献者的隐忧:我要是哪天签了捐献协议,会不会也被人这样对待?

更让人堵得慌的,是“课上鞠躬,课下玩梗”的反差。几乎每所医学院的解剖第一课,都有默哀、献花、致敬的环节,仪式一点不马虎。可仪式这东西,最怕的就是变成“打卡”。鞠躬那一瞬间,头倒是低下去了,应有的尊重却半分也没有,甚至可能还有隐藏在心底的戏谑。仪式一结束,这份敬畏就抛到脑后。这和上班打卡、下班走人有什么区别?很多院校的遗体管理,都存在“重仪式、轻制度,重宣讲、轻约束”的现象。实训室能不能拍照、手机使用的边界是什么、不当言行如何处置……这些关键问题,都缺少清晰、刚性的细则。敬畏不是一时的情绪,是需要反复淬炼、持续培养的职业习惯。就像外科操作,缝合千百次才能形成稳定手感;对待大体老师的尊重感,也需要在严格的制度督导下,慢慢沉淀为刻进骨子里的本能。

医学生的培养,理应以一颗“仁心”为根基,首先是对生命的敬畏,其次才是扎实丰厚的医学知识。今天可以对着无法申辩的遗骨嬉闹戏谑,明天走上临床,面对病苦无助、无力反抗的患者,又能否守住体恤与尊重?临床技能可以反复练习、熟能生巧;但对于生命的尊重,无法靠后期补课习得。这份认知,必须在第一次站上解剖台、第一次接触捐献遗体时,就在心底生根。技艺再精湛,若是缺少对生命的悲悯,高超的医术反而会让人不安。

6.9万例遗体捐献,是普通人用善意一点点垒起的信任大厦。这份信任搭建缓慢,崩塌却只需要一次轻慢的摆拍、一句戏谑的留言。处分一名学生,是对个案的纠偏,是弥合一道信任裂痕;把医学伦理教育从仪式化流程,变成贯穿全程的刚性准则,才是筑牢信任的地基。大体老师无法开口为自己申辩,守护他们最后的尊严,是每一所医学院、每一名医学生的责任。这既是对逝者的郑重交代,也是面向生者的承诺:唯有守住这份敬畏,才能留住社会善意,让更多人愿意放心交出身后的托付,让医学的大爱接力延续下去。