

继塔罗牌、星座学后，一些焦虑的年轻人涌入直播间，在一本《答案之书》中寻解——

如此“解惑”

本报记者 李婉秋

最近，25岁的张林一直在考虑换工作。他带着问题进入“答案之书”直播间，刷过礼物“插队”后，张林得到的答案是“不然呢”。一时间，张林觉得离职是对的，便很快辞职又换了一份工作，结果，张林发现，这份新工作还不如之前的工作，他十分后悔。

深夜，“90”后女孩小糖躺在床上刷着某直播平台。在一个神奇的直播间里，她为博主送出了两个“棒棒糖”后开始提问：“今年，我会不会交到男朋友？”得到了一个模棱两可的答案后，她的心情更加烦躁。

脱单、换工作……“答案”让他们更焦虑

“心中纠结的事，给我一个1-389的数字，让一切无解变得有解……”在某直播间，这一串文字出现在显眼处。一位不露脸的女主播说道，只要给主播刷礼物，便可以在《答案之书》中寻得答案。

今年找到男朋友是小糖眼下最希望实现的事。随着年龄增长，父母的催促，小糖最近出现了失眠。

正是在这个失眠夜，小糖无意中刷到一个名为“答案之书”的直播间。这个直播间，只有一本名



模棱两可的解惑

叫《答案之书》的书、一张提示牌。

小糖在直播间观察了一会儿，看到不少人将数字发到公屏上。他们为主播刷过礼物后，主播按顺序——为大家翻看答案。于是，小糖不假思索便将心中所想的数字发到直播间公屏上。

不一会儿，主播为小糖翻看答案。只见书的整个页面只有一句话“保持你的善良继续下去”。小糖觉得这个答案并没有

正面回答她的问题，她又陷入焦虑中。

在直播间找答案 这种心灵慰藉不可取

记者在一些短视频平台，搜索“答案之书”发现海量视频，有关《答案之书》的话题下已有24.8亿次播放，《答案之书》经典



版也已有1.1亿次播放，而具体到直播间来看，即便是工作日的下午，不少相关直播间的点赞量都上千。

记者发现，类似这样的直播中，“我和男友能不能复合”“今年是否能升职”“某某决定是否正确”……诸如此类问题，让不少年轻人涌入这里，排队发送数字寻找“答案”。

通过一些网友的留言，记者

注意到这些年轻人抱有不同的心态，有的偏向娱乐消遣；有的则面对重要抉择，急需建议；有的则处于人生迷茫阶段，希冀这样的方式给予心理安慰。对于后两者而言，消解焦虑成为这些年轻人的目的。

记者了解到，这本《答案之书》很厚，每一页的答案都非常简单，只有一个词语或者简短的一句话。可以说，根本称不上是答案。

对于一些年轻人涌入直播间寻找“答案”这一现象，思源心理咨询中心、国家二级心理咨询师于丽丽告诉记者，当今社会，焦虑已成为一个普遍的心理问题。不少年轻人因为工作、学业等原因常常感到焦虑不安。年轻人在《答案之书》来寻找“答案”，是他们寻求心灵慰藉的一种方式。

“遇到困难和抉择，一些年轻人便去翻‘答案’，试图让它来帮自己解决问题，一旦书中的指引与现实相悖，那他们就会为迷信的行为付出更大的代价。面对问题时，年轻人一定要保持严谨的思考方式和判断力，不要试图通过翻《答案之书》这种迷信的方式去解决问题。”于丽丽说。当年轻人感到迷茫或者对现实不满时，需要的是更多的努力、改变当下的决心和毅力。

黄骅冲寺口村 有一支志愿服务“儿童团”



本报讯（记者 马晓彤 通讯员 任振宇）周六一大早，渤海新区黄骅市黄骅镇冲寺口村的小志愿者们陆续来到村委会。他们轻车熟路地来到清扫用品存放处，“抢”光了清扫用品，还有的自

备工具，加入清扫队伍。在冲寺口村，这支20多人的“儿童志愿服务队”成立一年以来，小志愿者们清扫街道、照顾老人，给志愿者们打下手，成为村里一道靓丽的风景线（上图）。

宁凤是村里的网格员，早在5年前就参加了镇上的一个爱心组织。她的两个孩子，一个15岁，一个13岁，长年和她一起做公益。儿子王慧玉说：“以前，我和妈妈一起去看望孤寡老人、留守儿童，为他们送去温暖和帮助。现在村里有了儿童志愿服务队，我能接过妈妈的接力棒，带着妹妹一起做公益，觉得很有意义。”

12岁的王义江周末独自参加村里的志愿服务活动。他说：“我爸妈出村打工，我在家就得为村里多干点活儿，不能落在别人后头。”

看着大家忙碌的身影，冲寺口村党支部书记杨钧钧打心眼儿里高兴。“村里发生了翻天覆地的变化，文明的种子正在年轻一代人心中生根发芽。这些孩子必将成为乡村振兴的后备力量。”杨钧钧说。

4次援疆的市妇幼保健院医生张东玲 荣获开发建设新疆奖章

本报讯（记者 杨玉霞）日前，沧州市妇幼保健院援疆医生、轮台县人民医院院长张东玲荣获2023年开发建设新疆奖章。

2023年开发建设新疆奖章是由新疆维吾尔自治区总工

会组织评选的，张东玲是河北援疆指挥部第九批援疆人员中唯一一位获此殊荣的人。今年52岁的张东玲是沧州市妇幼保健院新生儿科的一名医生。2015年至今先后四次援疆。（详见5月27日《沧州晚报》P4）

青县门店派出所 民警救助伤鸟

本报讯（记者 崔春梅）6月6日，青县门店镇一位村民在地里救起一只国家二级保护动物纵纹腹小鸮幼鸟。青县公安局门店派出所民警和盘古派出所民警通过爱心接力，将这只腿部受伤的纵纹腹小鸮幼鸟送到沧州野生动物救

护中心接受救助。沧州野生动物救护中心负责人孟德荣表示，这是纵纹腹小鸮幼鸟，为国家二级保护动物。它腿部骨折，需要救治。等它伤势好转，能独自在野外生存的时候，就会将其放回大自然。

13岁男孩心理过敏 一考试身上便起红疹

本报讯（记者 李婉秋）近日，家住市区的小航身上反复起红疹，到医院检查治疗后，也无法根除，这让小航妈妈发了愁。直到他们来到市中心医院儿保科检查得知，小航竟得了心理疾病。

13岁的小航升入初中后，身上常会起红疹。小航妈妈发现，孩子几乎每次考试前，身上开始起大片红疹，直到考试结束，红疹才会慢慢褪去。

随着考试次数增多，小航出现红疹的次数也越来越多。“我以为孩子是皮肤问题，带孩子去过几家医院的皮肤科就诊，口服药和外用药用了不少，但孩子过段时间又会起红疹。”小航妈妈说。开学后，孩子一个月总会来一两次医院，但假期却没有出现过过敏。

最近，小航的胸前和胳膊上又起了一大片红疹。小航妈妈上网无意中发现，情绪会引起皮肤

过敏，便带着小航来到市中心医院儿保科就诊。

了解到小航的情况后，主任高超和他单独聊了聊。他发现小航不喜欢上学，一开学就紧张，快到考试更紧张，每到这时候他身上便会过敏，过敏不用去上学，小航的紧张情绪才会缓解。高超认为小航过敏可能是精神紧张或压力导致。随后，高超给小航开了治疗抑郁的药物。一段时间后，小航病情有所好转。



近日，盐山县疾控中心工作人员走进天性礼仪幼儿园，向师生和部分家长详细讲解科学食养的重要性和日常生活注意事项，教育和引导孩子们从小养成科学健康的生活习惯。王洪胜 摄