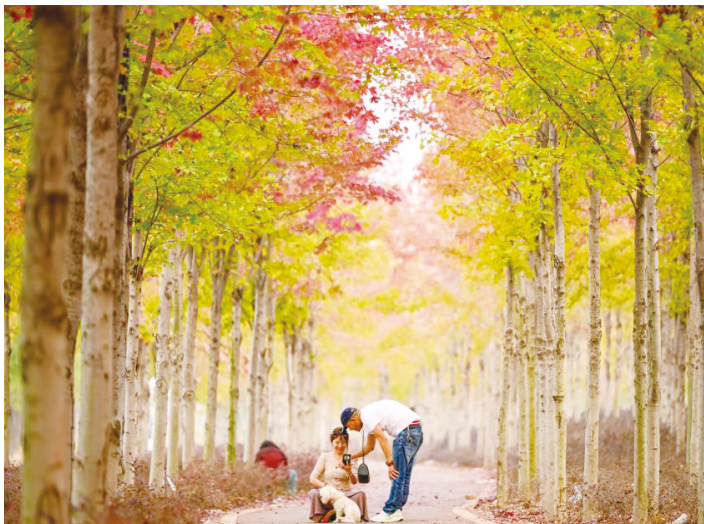


入秋就 emo “悲秋” 情绪怎么破？

白昼日短，秋风渐起。许多人会感到疲惫、烦躁，甚至抑郁。入秋后情绪的变化可能并非简单的“伤春悲秋”。专家提示，精神心理疾病的发病与季节变化存在一定程度的关联，抑郁症、双相情感障碍等心理疾病与季节关系密切。

“自古逢秋悲寂寥”，“悲秋”是个悠久的话题。北京回龙观医院副主任心理治疗师刘旭说，在季节转换之际，精神心理科门诊与住院量常呈现规律性波动，特别在春秋两季，尤其是心境障碍就诊和入院的高峰期。

为何秋季成为心理问题的“高发季”？刘旭说，季节性情感障碍是因天气变化而产生的一种抑郁症状，虽然目前对季节性情感障碍的发病机制尚不完全清晰，但气象因素、生物节律因素、社会因素、社交活动因素等是发病的重要因素。



▲游客在河南省洛阳市宜阳县滨河公园游玩。（李卫超 / 摄）

刘旭分析说，首先，入秋后，白昼缩短，阳光照射时间减少，可能会导致多种神经递质的分泌发生改变或紊乱，温差变化是诱发精神心理障碍的重要应

激源。

其次，换季期间，人体生物节律发生改变，导致睡眠紊乱、精力下降、食欲改变等。

三是社会心理压力叠加。

对青少年学生来说，9月是开学季；对成年人来说，将进入下半年工作冲刺阶段，个体对前半年度的回顾、对未来的不确定性容易引发焦虑情绪。

四是天气转凉，社交活动减少，易滋生孤独感。

“当我们看懂了季节更替在我们情绪上留下的印记，才有可能尝试用科学的方法防范伤害。”刘旭说。

“悲秋”情绪怎么预防？刘旭建议，“光疗”是首选。如天气允许，每天保证至少30分钟的户外活动时间，与阳光多接触；维持规律作息，保证充足且有质量的睡眠；坚持适度运动，这是天然的抗抑郁良药；构建健康均衡的饮食；积极社交，有意识地与家人、朋友聚会或通话；培养兴趣爱好，为生活增添乐趣和意义感。

哪些人群需格外注意“悲

秋”情绪？刘旭提示，有抑郁或双相障碍病史者、女性、儿童青少年、老年人、长期室内工作者、光照暴露不足者、居住在日照时间短的高纬度地区者更需警惕季节性情感障碍。

刘旭提示，当出现情绪低落、兴趣丧失、精力减退等症状，持续时间超过两周，持续的症状已经严重影响到日常生活、工作、学习或人际关系，并且伴随明显的自责、无价值感、睡眠食欲显著改变、注意力难以集中等问题时，请立即寻求专业医生或心理咨询师的帮助。

“身边如有人出现季节性情感障碍问题时，我们应当多些耐心与关心，多些陪伴与理解。”刘旭说。季节性情感障碍是可治疗、可管理的疾病。我们应该正确认识，不焦虑、不回避，积极处置。

（据新华网）

你需要吃饭睡觉，你的“AI同事”可能只需要充电；过去10人团队1个月才能完成的工作，如今的AI队友48小时内就可以完成……AI会抢走本应属于自己的“饭碗”吗？其实不然。随着AI技能的提升，年轻的职场人会作出“自我进化”，更好地驯服AI成为职场帮手，而不是陷入因“自我退化”而被取代的恐惧。

“苹果”很难成为牛顿

在许多职场场景中，AI能够代替人的前提是必须越来越像人，这需要大量的数据喂料和场景训练。你所面对的到底是AI还是职业人，界限正在变得越来越模糊，AI会更加遵从人类的价值观。

“DeepSeek的‘人感性’，是顶级文科生在参与优化。”清华大学新闻学院和人工智能学院双聘教授、博士生导师沈阳说，未来会有相当一大批职业是为了让AI变得更像人，比如当前的一些风口职业：人机交互设计师、AI伦理训练师等。

而另一面，许多职业是为了让人无法被超越。《荀子·富国篇》中，记载了中国人最朴素的一种职业智慧：能不能兼技，人不能兼官，离居不相待则穷，群而无分则争。穷者患也，争者祸也。救患除祸，则莫若明分使群矣。

以上意思是一个人不可能精通所有的技艺，从事所有的职业，所以人如果不相互依靠就会陷入困境，群居而没有各自的“明分”则会产生纷争，只有各司其职才能让社会群体变得更好。

比如，我们亟需人机协作中的“指挥官”和“审判者”，从全局视角设计人机协作流程，在关键决策点注入人性化的判断。我们需要更多公益服务性岗位，通过人机协作更好地促进社会资源分配。我们还需要大量“质疑者”和“探险家”，用反省、批判的思维去分析问题，对提问输出的每一句答案进行检测，能够胜任涉及AI风险管理的复合型岗位。

尽管AI能够通过自我学习产生新的知识和进步，成为激发牛顿发现万有引力定律的那个“苹果”，却很难成为牛顿本身。

心理学小课堂

职场人，如何走出被AI取代的恐惧

AI时代职场生存的突围密码，掌握在三组关系的动态平衡中。

现实与虚拟——全球化背景下，各类企业亟需兼具技术能力和场景理解的高端人才，而这类人才有一个共通的特质，就是善于把现实情境与虚拟模型合二为一。因此，对AI的理解和对现实的洞察都将成为一种基础能力。“AI是工具，更是一种思维理念。纵向是专业领域的深耕，横向是智能时代的博雅（通识）教育。”浙江大学博士生导师黄清说。

因循与创新——历史车轮滚滚向前，总有因循守旧而被淘汰的人，也总有人在适应中实现光荣进化。用过去的经验判断未来的职场，已经越来越行不通。AI时代职场生态急剧变化，无法再用过去的“正经”“正统”“靠谱”来衡量现在的就业好坏，人云亦云、随大溜只会落后于这个时代。独特性越高，AI协同度越高，职业可标准化程度越低，才越有核

职场突围“三项平衡”

心竞争力。比如，来自四川的博主“AI疯人院”用AI技术生成《山海经》系列动画短片，惊艳四座，犹如当年游戏科学发布的第一个《黑神话：悟空》概念短片一样，于无声处开启传奇之旅。

单一与复合——传统行业中，在一个技术岗位上越有经验，越是专精，越具有不可替代性。而在AI时代，很多传统行业的智能化转型创造了交叉领域的新需求，固化的社会性岗位被替代的周期会大大缩短。“多领域精通深入的同时，要具备跨界视野和整合能力。体现在职场上，就是多岗位适配。”沈阳说，从“被选择”到“去选择”，频繁跳槽、斜杠就业，这种在长辈眼中的“不靠谱”状态，可能成为职业生涯的常态。用文言文写游记、发明第九菜系、创造新的画派、与AI协作完成一部小说……不要给自己设限，不要限制自己的专业，每个人都可能在AI时代重启认知。

在AI加持下光荣进化

200多年前，大量手工业徒看着搬进工厂的机器，内心充满无所适从。今天的职场新人们，在人工智能对话框前，彷徨着未来的出路。通向未来的大门再次打开，只是这一次我们所要面对的，不再是冰冷的机器，而是聪明的“机器人”。

“纵观历史，任何新质生产力的出现首先带来恐慌，包括本领的恐慌、智力的恐慌，然后带来泡沫，反复迭代以后形成理性，最终成为常态发展。”上海交通大学校长、中国科学院院士丁奎岭教授说。

光荣进化，宜建立在持续跟踪行业前沿动态、不断训练自己能力的基础上。比如，持续关注国家战略急需岗位和未来高速增长的行业如航空航天、生物医药、低空经济。更加关注国家正



▲资料图片

在推动的高质量就业服务体系建设，通过参与校企合作项目，强化自身专业与AI时代多元市场的适配度。每天都要使用AI，去提升工作学习效率，做比原来难很多倍的事情。“新手”到“老手”的时间缩得越短，越证明你有不可替代性。

无论什么时代，都需要那些“眼里有光”的人。一位大学招生部门的老师说，最让她感到忧心忡忡的，是孩子的灵性、兴趣会随着年龄增长而一点点衰落。教育不该抹杀孩子眼里的光，教育和人才培养方式的变革，是解决AI时代职场问题的前置必要条件。

让更多人成为“超级个体”，方能在AI重塑的职场中脱颖而出。就像一位建筑师，用AI生成100套建筑设计方案只是开始，真正的职业价值和职场竞争力在于选择最能贴合用户心理需求和感受的设计，这是算法无法自动化复制的“决策黑箱”。AI让每个人公平拥有了一个“集体智慧”，就看谁更能脑洞大开。当个体能力被技术加持放大，领域边界和职业发展前景就会得到极大拓展。（俞甬）