

节后用工市场有何新变化？

新华社记者 黄浩铭 李凡 于也童

新春佳节过后，企业加快复工复产，劳动者迎来大规模返工。人力资源社会保障部数据显示，从1月中旬至2月11日，全国已发出务工人员专列、专机、包机1.5万辆(列、架)次，输送劳动者37万人。用工市场有何新变化？新华社记者到多地采访，带来最新情况。

专车专列包机 返岗送工服务力度大

春节过后，各地加大返岗送工服务力度，组织专车、专列等点对点集中劳务输出返岗活动，帮助外出务工人员节后早返岗、稳就业。

2月7日8时，来自贵州毕节市七星关区碧海街道平桥社区的王文春搭乘G2305次列车，从毕节站出发前往浙江，开启他新一年的外出务工旅程。

王文春在浙江一家救生设备制造公司工作。平桥社区干部得知他需8日按时返岗，于是帮他提前申请回浙江的返岗专列免费车票。

“这张车票不仅省钱，还省心，让我能及时回浙江上班。”王文春说。

毕节市人社局有关负责人介绍，今年1月31日至2月13日，毕节组织33次免费返岗专车、专列，陆续为2.5万余名跨省务工人员提供“出家门、上车门、进厂门”一站式服务，服务人数较去年增加了一倍以上。

跨省返岗有专列，省内返岗有专车。近日，500余名来自辽宁阜新各镇的务工人员，乘着16辆大巴陆续抵达辽宁正远食品有限公司。在这家公司工作了3年的张师傅说：“我们行李重，返岗路途远，专车接送解决了出行难题！”

据悉，阜新人社部门针对企业春节用工波动特点，提前启动用工监测，建立“节前送、节后接”护航模式，以点对点的精准服务，实现从家门口到厂门口的无缝对接。

作为劳务输出大省，贵州日前发送专车专列520趟，后续还将组织40余趟返岗专车专列；武汉铁路部门近日在湖北麻城、襄阳、荆门等务工人员集中地加开至北京、广州、惠州、东莞等地400多趟始发普速列车；2月7日，近1900人在宁夏固原乘坐40辆务工专用车和包机，赴福建、内蒙古、江苏、上海、陕西、新疆等地务工……

细化需求 岗位对接更精准

面对当前需求增多的情况，各地将招聘服务细化为不同层级，精准对接各类需求，为劳动者与企业搭建起高效对接桥梁。

在湖南，行业专场招聘聚焦装备制造、信息技术等战略性新兴产业，定向邀约比亚迪、三一重工等龙头企业，推出技术岗、管理岗等高匹配度岗位；群体专场招聘针对高校毕业生、农民工、退役军人等开展定制服务，为返乡青年开设“家门口招聘会”。

为了帮助职业院校毕业生更好地实现高质量就业，广西南宁技师学院等6所技工院校近日与广西宁福新能源科技有限公司等6家品牌企业结对共建，合作方向涵盖新能源汽车检测与维修、电气自动化、工业机器人等新质生产力发展领域。

家政小时工、装修日结工……针对灵活就业用工模式，一些地方推出灵活就业就业岗位，满足不同群体求职需求。

52岁的王女士日前来到长沙市天心区新消费零工市场，寻找自己心仪的岗位，“我看不少快餐店招人用工，工作时间灵活，离我住的地方也不远，适合我们这个年龄段的群体”。

“零工方式能满足不同时期用工需要，很符合40至50岁左右人群的就职需求。我们将进一步促进供需精准对接。”长沙市就业服务中心主任梁鑫娟说。

人力资源社会保障部发布消息称，从1月中旬至2月11日，全国已累计举办各类招聘活动2.2万场，发布岗位1500万个。

入企探岗、直播带岗，求职方式多样化

在南京市东部新城伶俐工业园区，近日约500名求职者前往园区企业参加入企探岗活动。

“过去找工作都是看企业简章和岗位要求，这次能够亲身入企体验，了解工作要

求、环境和生活配套情况，心里更加有底气了。”26岁的梁霖麟之前在上海从事信息产业工作，走进园区考察企业后，他决定投出简历。

各地不断创新形式，引入“直播带岗”“云聘会”等新模式，同步更新岗位信息，实现“指尖求职”。

湖南省长沙市通过线上直播带岗、线上面试等功能，让求职者“足不出户”即可对接粤港澳大湾区企业，4000余个优质岗位覆盖高端制造、技术研发等领域。

2月6日，由贵州、广东、浙江、江苏、福建五省携手主办的大型招聘会在贵州毕节启动，共提供岗位2万多个。

“消费者对于家政的需求量越来越大，所以我们来参加跨省招聘会，解决用工短缺问题。”来自温州的一家以家政服务为主的公司负责人说，“公司招聘育婴师、家务师和养老护理员等多个岗位，每个工种岗位需求都在100人以上。”

2月11日，鞍山市2025年“春暖钢都·兴企护航”大型招聘会在鞍山人才市场举行。两名主播细心介绍着参加招聘会的重点企业和所需岗位，通过直播镜头带领线上求职者“云逛就业大集”。

鞍山市人力资源和社会保障局副局长王丹说，线上招聘很受青睐，鞍山将持续抢抓节后招工“黄金期”，全力以赴促就业、保民生、助发展。
新华社北京电

在当今快节奏的社会中，心理健康与精神卫生问题日益受到公众关注。为普及相关知识，提高大众心理健康意识，国家卫生健康委13日举行新闻发布会，邀请多位心理健康与精神卫生领域专家，就青少年心理健康、成年人心理调适、老年人心理支持等热点话题进行解读。

如何守护「心灵健康」？

国家卫生健康委权威解读
新华社记者 李恒 董瑞丰

青少年心理健康：接纳情绪，科学引导

随着新学期的临近，不少青少年在享受完寒假悠闲时光后，面临着从“假期模式”向“学习模式”转换的挑战。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华建议，家长和学校应首先引导孩子接纳自己的情绪变化，通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时，提前调整作息计划，按照学校的作息安排，逐步适应新的生活节奏。此外，制订合理的学习计划，主动参与社交活动，都是缓解开学焦虑的有效方法。

针对青少年可能遇到的心理问题，崔永华提到，学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题，应寻求专业人员帮助。同时，家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人心理调适：理性看待网上的心理测评量表

网上有很多心理测评量表，该如何理性看待测评结果？

上海市精神卫生中心主任医师乔颖表示，网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具，如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等，要理性对待，科学甄别。如果发现自己在某些心理问题倾向，应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒，网上的心理测评量表存在一定局限性，通常只有有限的提示语，缺乏科学性和个性化指导，被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目，导致测量结果不准确。部分量表还存在娱乐化、商业化倾向，并非采用科学方法制定。

针对长假过后，一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题，乔颖建议，长假结束后，应尽快调整作息，保证充足睡眠，恢复正常的三餐时间，并注意饮食均衡，适量运动。

在情绪和压力管理方面，专家建议，要学会识别自己的情绪，通过问自己“我怎么了？”“我为什么要发火？”“我的需求到底是什么？”等问题，转换思维模式；做放松性训练，如呼吸训练，可以帮助缓解紧张情绪；找到绘画等适合自己的方式来表达情绪。

老年人心理支持：加强情感联系，避免“社会孤立”

随着年龄的增长，一些老年人可能会感到被社会疏离或者孤立，缺乏归属感。

首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆斌指出，老年人的心理健康与个人性格、身体状况、家庭和社会支持等因素密切相关。老年人应从自身出发，建立良好心态，提高心理适应能力，做好个人健康管理，关注自身身心健康。积极参加社交活动，扩展社交圈，避免“社会孤立”。同时，可以培养广泛的兴趣爱好，发挥自己的“余热”。

家庭和社会在老年人心理支持中扮演着重要角色。张庆斌说，子女和家属应多关心老年人，增加见面频率和交流时间，让他们感受到“被需要”。社会层面也应加强对老年人的支持，提供更多的社会活动机会，营造温馨互助的氛围，共同帮助老年人面对生活中的情感孤立问题。

针对当前社会上流行的心理健康相关“热词”，如“松弛感”“精神内耗”等，北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示，这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注，也体现出心理健康知识的普及。她提醒公众，焦虑和抑郁都属于人类的情绪反应，具有心理属性和生理属性。当出现不明原因的躯体不适症状时，应首先进行躯体检查，排除器质性疾病后，再考虑是否由心理问题导致。
新华社北京电

DeepSeek“网课热”背后：消费者是如何被步步“收割”的？

新华社“新华视点”记者 杨淑馨

随着国产AI大模型DeepSeek的爆发，近期市场上出现大批炒作DeepSeek概念的网络课程，更有卖课机构推出利用DeepSeek“搞钱”的“生财之课”。

“新华视点”记者调查发现，“井喷式”的DeepSeek网课背后，存在一些利用技术焦虑“围剿”消费者的陷阱。

低价课靠复制粘贴 高价课靠话术“注水”

随着DeepSeek的爆发，炒作DeepSeek概念、打着AI大旗的网络课程也成了“香饽饽”，在互联网上掀起一波“卖课潮”。

“1000个DeepSeek神级提示词”“万字长文教会DeepSeek”“DeepSeek15天教程：从入门到精通”……在网络平台上，与DeepSeek使用相关的课程大量涌现，售价从几元至几十元不等。

然而，这些“包装”精美的课程，不少只是拼凑公开资料，利用消费者的“信息差”牟利。

记者购买了一份“DeepSeek高效使用技巧”的课程，接收的资料中主要内容包含下载软件、注册账号等基础操作，而所谓的技巧大全则是在官方网站上即可免费查询的提示词样例。而在另一份“开发DeepSeek百分百潜能”的课程中，课程标题说是DeepSeek，内容却是另一个人工智能模型的指令技巧。

除了主要依靠“复制粘贴”的低价课程以外，鼓吹利用DeepSeek迅速积累财富的高价培训课程也进一步“围剿”消费者。DeepSeek投资炒股、DeepSeek自媒体变现、

DeepSeek电商运营……卖课时套上国产AI大模型的“万能公式”，便能吸引更多流量，利用噱头争夺“学费”。

在某电商平台上，一门标价1999元的DeepSeek相关课程已售出114件，累计销售额超22万元。而在某知识付费平台，一个涉DeepSeek的付费社群曾登顶平台畅销周榜，付费用户超过8000人。

一些号称能迅速“搞钱”的投机课程被消费者指出“货不对板”，涉嫌虚假宣传。

在一个售卖DeepSeek短视频速成班的直播间内，不少消费者投诉“都是骗人的，我买了什么用都没有”“没用的，不会带来变现”，还有消费者指出讲师只是“一直照着电脑的话术讲”。而另一个售出超千份的DeepSeek直播特训营课程，有消费者反映“每节课三分之二的时都在说没用的东西”。

对于各类利用DeepSeek牟利的投机行为，DeepSeek官方在2月6日发布声明称，DeepSeek官方网页端与官方正版App内不包含任何广告和付费项目；此外，目前除DeepSeek官方用户交流微信群外，从未在国内其他平台设立任何群组，一切声称与DeepSeek官方群组有关的收费行为均系假冒。

揭秘套路：制造焦虑、名师招牌、变现诱惑……

受访专家指出，此次DeepSeek“卖课热”实际上是贩卖“AI焦虑”的卷土重来。此前，元宇宙、ChatGPT等概念大火时，市场也催生出大量AI网络课程，如今的DeepSeek付费

课程其实是“新瓶装旧酒”。

“AI热潮推动下，许多自媒体和网络平台看到知识付费的巨大商机，通过包装AI课程、制造焦虑情绪等手段吸引消费者购买；部分消费者对AI技术的了解不够深入，容易被夸大其词的宣传所误导。”广东诺臣律师事务所律师高级合伙人郑子殷表示。

在一个在线人数近5000人的卖课直播间内，主播用“所有老板必须学会DeepSeek”“不会用AI获客的老板就像文盲”等夸张词汇鼓吹课程。而在多个直播间内，“创业者一辈子都在追求的风口”“DeepSeek是国运级机会”等话术已成为制造焦虑的惯用套路。

打出“焦虑牌”后，卖课机构往往通过“名师”金字招牌、承诺“接单变现”、饥饿营销等“连环套”引诱消费者下单买课。

某卖课机构在推销时声称，其DeepSeek团队讲师拥有“直播带货盈利400W+”“4年AI知识分享”“带领上万名学员拿到结果”等诸多光环；但面对查询导师资质的要求时，客服却拒绝回复。记者调查发现，该机构的经营范围不含教育培训、职业技能培训等需取得许可的培训。

为了增加课程的吸引力，卖课讲师还会承诺学员收益，保证“接单变现”，在推销过程中放出一批“往期学员”的变现截图。一名购买了AI实战训练营课程的消费者告诉记者，所谓的接单要么是一个价值10元的任务派发给多个人做，要么是让学生自己去找单子。

“连环套”的最后一步是饥饿营销，通过营造“名额有限”的假象，催促消费者按

下购买键。在记者观看的一场直播中，讲师声称只有30个课程名额，在两分钟倒计时结束后即关闭售卖。然而在直播结束后，“已经没有名额”的课程仍然可以购买。

加强监管力度 保持理性消费

乔颖提醒，网上的AI课程为网络知识付费市场敲响警钟。受访专家指出，监管滞后和缺陷、平台审核机制不足、授课资质要求不明确等都为“问题课程”提供了可乘之机。

“网络课程作为虚拟服务存在监管难题，使消费者面临投诉无门的困扰。与此同时，网络课程一经售出就难以回溯，机构和消费者之间容易产生纠纷。”北京大学政府管理学院教授马亮表示。

规范网络知识付费，首先应当加强对行业的监管和引导，完善相关法律法规。马亮建议，有关部门要加强对数字平台和课程供应企业的指导和规范，进一步完善网络课程服务评价和信用机制。

同时，郑子殷建议，建立处罚机制，对违规行为根据严重程度采取相应的处罚。“要加强执法力度，依法查处存在欺诈行为的培训机构，提高违法成本，以起到震慑作用。”

受访专家表示，网络平台也肩负着重要责任，要对卖课机构和个人的资质进行严格审查。《网络直播行为规范》中规定，对于需要较高专业水平(如医疗卫生、财经金融、法律、教育)的直播内容，主播应取得相应执业资质，并向直播平台进行执业资质报备，直播平台应对主播进行资质审核及备案。

“消费者应保持理性的学习态度，不要盲目跟风购买网课，警惕宣称‘无脑赚钱’‘日入过万’的课程。如果在购买课程后发现问题，要及时向平台或相关部门投诉，积极维护自身的合法权益。”郑子殷说。
新华社广州电

知识改变命运 阅读照亮人生

精读一本好书

点亮一盏心灯