

# 腾讯视频携腾讯公益发起“治愈计划”

## 《脱口秀大会》用欢乐治愈心灵

据了解,抑郁症已成为一定程度上的“社会病”,由于现代社会生活压力较大,其患者更呈年轻化趋势。但大多数人对其认知不足,认为是种耻辱而采取回避态度,从而造成了我国抑郁症就医率不足10%。由于未能被及时、正确地诊断和治疗,抑郁症给很多患者的健康、生活、工作带来严重影响。

目前,叙事疗法是受到广泛关注的后现代心理治疗方式,它摆脱了传统上将抑郁症患者看作为问题的治疗观念,透过“故事叙述”、“问题外化”、“由薄到厚”等方法,使人变得更自主、更有动力。叙事疗法是目前应用比较广泛的现代心理治疗技术,具有操作性强、效果显著等特点,具有较高的推广价值。



现场前来咨询的参展观众



活动现场说明

9月3日,由腾讯公益主办的“99公益日·市集”发布会在北京举行。

与往年不同,在今年99公益日期间,腾讯公益在北京推出了极具艺术感、科技感、互动感的公益互动市集。除此之外,北京主会场公益集市广场的腾讯视频综艺专区还推出了“网综+公益”的创意趣味体验。

众所周知,随着网络综艺的井喷式发展,市场上并不缺少高流量节目。然而,腾讯视频致力于充分挖掘网络综艺的内容潜力和社会影响力,在传播欢乐之余,将积极、阳光的生活方式植入自制网综,使其自带社会责任,肩负更有意义的使命。

其中,腾讯视频《脱口秀大

会》联合腾讯公益针对抑郁症共同发起了“治愈计划”,本次活动为此次计划的首次亮相。出于关爱压力过大及有抑郁倾向的年轻群体为目的,《脱口秀大会》作为一档号召“幽默不论资历,好笑要有意义”的喜剧脱口秀节目,关注到抑郁症群体,希望帮助他们通过观看《脱口秀大会》,参与学习脱口秀的创作和表演来缓解心理压力。这些爱心满满的创意趣味体验专区在短短时间就收获了大量关注,到专区观展、咨询的参展人络绎不绝。

活动当天,《脱口秀大会》邀请到心理专家现场讲述“叙事疗法”。专家解释说,叙事疗法采用的是把人和问题区分开来,通过讲故事的形式,更多地去表达和

呈现患者内在情绪的困扰和生活事件的压力,这样就能把情绪很顺畅地宣泄出来。若针对的群体是轻度和中度抑郁症患者,该疗法能够达到比较好的治疗效果。在以新方式讲述故事的时候,抑郁症患者会有不一样的情感体验,承认并接纳这些不一样的感受,改变看待过去的方式,进而改变自身的情绪、思维模式,变得更加健康和快乐。而《脱口秀大会》这种喜剧脱口秀的幽默表达方式,与抑郁症治疗中的叙事疗法不谋而合——把话说出来更有利于情绪的舒缓和发泄,通过自嘲、吐槽的表达方式来缓解内心压力,排解内心烦恼。

为大众熟知的脱口秀演员、

主持人王自健,看似永远乐观,但他本人其实也有很多难言的苦恼。去年,他被曝患上抑郁症。不过,他并没有因此消沉,而是继续抱着“化悲愤为段子”的精神站在一档脱口秀节目的舞台上,坦言自己心理状况出了问题,并去看了心理医生,用调侃的方式表达了生活中的种种不快,以此缓解负面情绪。现在,我们不难见到王自健带着饱满的精神状态活跃在各大舞台,这也从侧面反映了“叙事疗法”的确是治疗抑郁症的有效途径。

现场专家除了普及抑郁症“叙事疗法”的知识之外,还与观众进行了深度互动,使大家了解抑郁症与抑郁倾向的分别,并在最后一同进行了抑郁倾向自测,

以便更早发现自身心理是否有“感冒”的迹象。

主办方表示,希望通过“治愈计划”及《脱口秀大会》节目的播出,鼓励有抑郁倾向的人通过收看、学习创作喜剧脱口秀,让自己的心理状态得到积极调整。如果说抑郁症是一个牢笼,“治愈计划”就是一个牵引、一个突破,去指引带领抑郁症患者摆脱精神的牢笼。

作为一档网综,腾讯视频《脱口秀大会》不仅希望通过一档喜剧脱口秀节目为大众带来欢乐,更着眼于联手腾讯公益推出“治愈计划”,帮助更多压力过大、有抑郁情绪的人群获得情绪疏导,学会释放压力,更加积极快乐地享受生活。(王祺文)

## 中国发展研究基金会助力婴幼儿健康

### 99公益日主打“一元营养包计划”

今年99公益日期间,中国发展研究基金会继续为“一元营养包计划”发起公开募捐活动。据了解,该计划募集的资金将用于购买补充儿童蛋白质、维生素和微量元素的营养包,向中西部贫困地区6~24月龄的婴幼儿发放,并开展有关儿童营养知识的宣传和健康教育,监测及公布营

养包发放情况和使用效果。该计划旨在支持政府主导的“贫困地区儿童营养改善项目”,并以更快的方式惠及农村贫困地区更多的适龄儿童。作为中国发展研究基金会的长期合作伙伴,比尔及梅琳达·盖茨基金会将为本计划提供支持。

“中国疾控中心研制出针对

半岁到2周岁宝宝的营养包,在豆粉中添加了宝宝成长所必需的九种维生素和矿物质,是促进儿童早期营养发育的有效手段,对贫困地区的儿童尤其有效。”中国发展研究基金会秘书长卢迈表示。

比尔及梅琳达·盖茨基金会北京代表处首席代表李一诺

表示:“在发展中国家中,数百万儿童面临着一系列健康问题,而其共同的根源就是营养不良。盖茨基金会在全球范围内实施的营养项目致力于提供有效的干预措施并研发更好的工具和方法,通过持续推进‘一元营养包计划’,让更多中国贫困地区儿童的营养状况能够得

到有效改善。”

国家贫困地区婴幼儿营养改善项目专家委员会主任朱宗涵指出:“婴幼儿初期的营养状况是决定成长发育的关键。这一时期良好的营养,可以促进儿童体格和脑部发育,增强免疫力,降低对疾病的易感性。”

(张慧婧)

## 东风汽车公司:助学筑梦 铺就平坦求学路

为了让贫困孩子享受到平等的教育资源,让寒门学子不再因家境贫寒而掉队,东风汽车公司在自身发展的同时,坚持以爱心浇灌教育事业。回望刚刚过去的这个夏天,东风汽车公司携手旗下企业,通过东风润苗行动、东风有限筑梦课堂、东风零部件·孟少农奖学金、东风日产万步阳光路、郑州日产牵手工程等公益活动,

不仅为孩子们编织了一个多彩的童年,更为他们铺就了一条走向知识殿堂的平坦道路。

### 助学路上,照亮学子求学路

从小就立志要成为藏医的尼玛扎西今年以607的高分考上了西藏藏医学院。这本是一件开心的事,但高额的学费却成为横在他面前无法跨越的阻碍。正当尼玛扎西全家一筹莫展时,东风公司给他们送去了好消息。

从2014年开始,东风公司便联合贡觉县财政,每年通过“东风润苗基金”,帮助考入内地高中班和考入大学的当地贫困学子实现读书梦。

今年暑假,贡觉县共有82名困难学生得到“东风润苗”教育基金的资助,这其中就有尼玛扎西。

在拿到助学金后,尼玛扎西满是憧憬和感恩,他说:“等到毕业以后,我想带上所学的知识,回到家乡开家藏医诊所创业。现在我是受助的学生,明天我也要自己的力量去帮助他人,让关爱和希望播洒到祖国的各个角落。”

### 爱心浇灌,种下希望的种子

新学期开学,恩施市盛家坝乡神龙汽车希望小学的老师陈建英又迎来了新的一批学生。看着孩子们在崭新宽敞的教室里学习,陈建英知道,这一切并不容易。

“神龙汽车希望小学原名大集场小学,之前的校舍是60年代

兴建的,年久失修,教学设施设备也已老化。”从教三十二载的陈建英,是学校数十年变迁的亲历者。

为了给孩子们创造更好的学习环境,2013年9月,在东风公司“东风润苗行动”的统一部署与协调下,神龙公司捐资145万元,对大集场小学教室、宿舍、食堂、运动场等进行了建设改造,全面改善了学校教学设备不全、配套设施简陋、办学条件艰苦的落后现状。

作为责任央企,东风公司联合湖北省青少年发展基金会,于2013年启动“东风润苗行动”系列公益助学活动。四年来,在旗下各单位的踊跃参与下,东风公司共投入2000万元,在湖北省内及云南、四川灾区共计援建“东风希望小学”15所,为祖国欠发达地区教育事业积极贡献力量,让贫困家

庭孩子享有公平求学机会。

### 筑梦未来,编织多彩童年

除了硬件援助,东风公司联合旗下东风有限、神龙汽车、东风乘用车、东风本田、东风日产、东风特商、东风股份、东风鸿泰等单位也在不间断地开展东风希望小学夏令营、筑梦课堂等一系列“微公益”活动,帮助孩子们增长知识、开拓视野、树立梦想。

“东风积极投身公益事业,彰显了一个有良知企业的信义。这些帮助对于我们来说实实在在,看得见摸得着。未来,希望东风能够加强‘微公益’活动的频次,给予孩子们更多的精神援助。”湖北随州市随县厉山镇东风有限希望小学校长何振松说道。(于俊如)



学生们在夏令营体验驾驶模拟