

爆款短视频点击量超 70 万次

南通心理医生李磊为网友带来别样温暖

随着生活节奏的加快，各大自媒体平台上的心理科普短视频越来越受到网友关注。80后医学博士李磊成为我市公立医院中首个通过自媒体科普心理知识的医生。他的科普短视频上线后，其温和、渊博、松弛的个人风格为网友带来别样温暖，更以其专业实力赢得了网友的认可。其中，最火爆的一条科普短视频吸引点击量超70万次，更有不少“粉丝”在线下慕名找到李磊，面对面讲述内心的烦恼。



发布抖音短视频。



门诊中与患者交流。
本版图片由李磊提供。

音色浑厚主打平实自然

黑框眼镜、灰色毛衣、标准流畅的普通话，用“谦谦君子、温润如玉”来形容李磊一点也不为过。8日，李磊通过个人抖音号发布了一条1分钟左右的短视频，围绕“失眠了如何选择药物”进行科普，还结合国际顶尖医学期刊《柳叶刀》的研究论文，给网友带来了满满的专业感。

“心理繁荣”“思维反刍”“主观失眠”等在李磊的科普短视频中，一个个看似晦涩难懂的心理学术语，在他平和诚恳的讲述中变得通俗易懂。李磊是一名心理医生、副主任医师，目前就职于南通市

第四人民医院临床心理科。“我希望通过自己的专业知识，为网友们带来科学靠谱的心理科普。”李磊介绍，他的短视频科普主要集中在焦虑症、抑郁症、失眠症三大领域，每期视频控制在半分钟到1分钟，旨在以小切口科普临床实践中遇到的具体心理问题，让更多人重视心理健康。

因为工作忙碌，李磊只能利用业余时间拍摄视频，一般一次录三四期。“我的一个连云港老乡是从事电商行业的90后小伙。我负责起草脚本，他负责拍摄剪

辑，拍摄基本在办公室进行。”李磊坦言，他的设备就是手机、三脚架、收音器、补光灯等简单“四件套”，手边的道具也只是一只小小的沙漏，不炫技，主打平实自然。

“我的普通话是二级甲等，声音相对比较浑厚，曾参加过中华医学会主办的医疗科普演讲比赛并获得总冠军，还曾担任过连云港市护士节大型晚会的主持人。”李磊告诉记者，2016年，他还曾受邀参加江苏卫视一档健康节目的录制，分享了他对爱情心理学的见解，一气呵成的表述赢得了节目导演的肯定。

最火视频收获 70 万点击量

自今年2月李磊在抖音平台开通“心理科李磊”的认证自媒体账号以来，平均两天就推出一期心理科普视频，截至目前，已成功推送40多条短视频，堪称勤奋。

“安眠药吃了40年会有什么后果？在门诊上，一个80岁的大爷成功地引起了我的注意。他从20世纪80年代开始吃安眠药，药物没有加量，没有不良反应，他究竟是怎么做到这些的呢？”2月26日，就在李磊进驻抖音平台不到一个月，他的这条科普短视频突然走红，超过3200人点赞，后台点击率高达70多万人次，这给了李磊很大的信心和鼓励。

“其实，开抖音号没多久就遭遇了一次‘危机’。因为无意涉及了平台限定的‘敏感词’，我一下子被禁言半个月。这让我明白一定要弄清新媒体平台的‘游戏规则’。”为此，李磊专门找到南通一家多频道网络机构，帮他审核脚本，合理规避“违禁词”。“比如，有时候说‘第一点’的时候，会提到‘第一’两个字，平台就会抓取这个敏感词汇，默认夸大宣传。而我换成‘首先’这个替代词就可以了。”

经过一段时间的磨合，李磊逐渐掌握了拍摄短视频的相关技巧。“现在老乡忙不过来时，我就会将手机固定在三脚架上，选择合适的角度进行自拍。”李磊

表示，最难的并非拍摄和剪辑，而是选题的构思和脚本的撰写。而他的灵感大都来自门诊或病房遇到的案例，“我的语速较慢，一分钟只能说两三百个字，要在这么短时间内说清楚一个隐藏在故事中的心理知识点，并不容易。”李磊说，正所谓“工夫在诗外”，短短一分钟的视频背后是他多年临床经验和专业知识的积淀，是反复进行脚本修改时的那份执着，是录制20多遍只为捕捉到一个恰如其分笑容时的用心。即便是录制简单的几句话，李磊也会查阅众多专业书籍，甚至做上厚厚的案头笔记，确保传递出的每一个知识点都有理有据。

享受每一次科普创作过程

去年8月，李磊被南通市第四人民医院作为高层次人才引进。此前，他先后在东南大学附属中大医院、连云港市第四人民医院工作，并参与过援鄂心理救助。

“中华医学会心身医学会智慧心身学组委员”“江苏省医学会精神医学会青年委员”“江苏省研究型医院学会睡眠分会委员”“医学博士”众多头衔加持下，李磊最享受的还是心理医生这个称呼。“心理学是医学中与社会学、哲学关系最密切的学科。虽然我是理科生，但我对人文学科一直比较关注，比如，心理学中就有存在主义治疗。”李磊坦

言，心理科医生只有将患者作为一个完整的人看待，深入了解他们的个人境遇、社会支持体系等，才能准确地理解和治疗病人的症状。

无论在线上还是线下，熟悉李磊的网友或患者都会把“亲和力”“温和”作为他身上的鲜明标签。“我是一个慢性子的人，愿意花时间与来访者谈心，而不会用权威者的角色去对待他们。”李磊说，尽管心理医生需要懂得共情，但依旧需要保持理性，与患者保持情感上的距离，这也是他在成为患者的“情绪垃圾桶”的同时，又不会增加自身心理负担的秘诀。

在加湿器中撒上香氛，闻着丝丝缕

缕沁人心脾的芳香，坐在湖蓝色的沙发上，在很多个静谧的夜晚，李磊就这样面带微笑地开始一个个科普视频的录制。“我很享受每一次科普创作的过程。未来，除了办公室的场景外，我还计划和同事一起出镜，还原门诊患者的诊疗过程；或者尝试走进大自然，盘腿坐在绿地上，通过直播等方式，和网友们聊聊心里话，分享几本我喜欢的心理类书籍。”他认为，在21世纪，一个真正有责任感的心理医生一定要懂得新媒体的“话术”，用接地气、有含金量的原创科普作品为那些受伤的心灵带来温暖和慰藉。

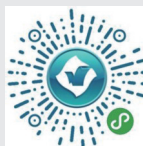
本报记者冯启榕

通城报喜

江海晚报祝福类启事登报
主流媒体 权威官宣 个性化办理
咨询热线:0513-85118892

南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



线上办理请扫码



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租赁 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北四路车站楼上 征婚热线:85292569 15851252008