系列报道 媒链动

疫情之下,大学生抑郁、焦虑时有发生——

# 如何守护大学生心理健康

本报记者 贾文艺 武冰洁

近年来,大学生抑郁、焦虑时有发生,尤其在疫情之下,如何守护好学生的心理健康已成为十分迫切的社会课题。

5月25日是全国大学生心理健康日,中国教育报特别邀请北京邮电大学心理素质教育中心主任张平、北京师范大学心理健康教育与咨询中心常务副主任宋振韶进行微博直播,与数万网友就大学生心理健康话题进行了深入交流。

近日,河北省秦皇岛市开展“体验音乐减压 呵护心灵成长”活动,引导大学生走进内心世界、舒缓情绪压力,营建学生积极向上、阳光乐观的心态。 曹建雄 摄

## 当代大学生心理困惑多来自情绪困扰

“近年来,大学生的心理求助问题偏向于情绪,也就是说‘00后’的心理困惑更多来自于情绪困扰。”宋振韶指出,对比近些年的心理求助问题,不难发现,求助问题由人际关系类转向情绪类。

在张平看来,抗压能力差、内卷严重、父母期待值过高、情绪调节能力有限等,都是造成大学生出现心理问题的原因。

宋振韶认为,沉迷手机网络游戏是原因之一。“他们待在虚拟空间的时间越长,对现实生活的适应能力就越下降。”

同时他认为,学生的心理问题是社会问题的投射。“如果教育过分强调竞争的作用,就可能会导致学生之间形成恶性竞争关系。这种教育方式下的自我构建,往往是通过与别人比较来认识自我。也就是说,我要比别人好,我才认同自己。”

## 家长应学习相关知识,及时发现干预

孩子心理出现问题的表现有哪些?如何识别孩子心理异常?

“一旦父母控制欲过强,孩子缺乏‘自主感’时,就特别容易出现问题。在孩子青春期或者大学阶段,建议家长少说多做。”张平说。

直播中,张平分享了3种心理异常的典型表现。第一,痛苦感。孩子在和家长沟通时,经常表达自己很痛苦。第二,情绪的变化。在一段时间里,孩子是否总是莫名情绪低落、难过、悲伤。第三,社会功能。比如孩子做事是否有动力,兴趣是否减退,能否正常与同学交往等。她呼吁家长学习一些心理学相关知识,做到及时发现、尽早干预。

“如果父母都不知道人生的方向在哪里,就没办法引导孩子。”宋振韶建议家长把主要的精力用在自我成长上,提升个人修养。他同时建议家长及时反思,比如当孩子和家长关系日渐疏远时,要反思并及时改变自己的言行模式,或者寻求专业的帮助,让家庭尽快回归正常氛围。

如果已经出现心理问题怎么办?张平建议,通过休息放松来进行自我调适,学会排解压力,适当体育锻炼,有规律作息和睡眠。同时,家长要多给孩子一些鼓励和支持。

张平表示,当自我调节达不到效果时,家长和孩子要学会放下羞耻感,到医院找医生诊疗。

## 多方合力构筑防护屏障

关注青少年心理健康,家庭、学校和社会需要共同承担责任和义务。

国家卫健委发布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》提出,中学、高等院校均设置心理辅导(咨询)室和心理健康教育课程,配备心理健康教育教师,将心理健康教育作为中学、高等院校所有学生的必修课。

学校是实施心理健康教育的主阵地,宋振韶建议各地高校利用开设的心理健康公共必修课,让学生充分地交流、分享、表达,满足学生愿意与他人建立连接的心理需要。在宣传教育方面,他建议用大学生喜闻乐见的方式,比如开通短视频平台等。同时他建议学校开通心理援助热线。

针对疫情期间高校学生心理咨询数激增的情况,张平建议各地高校强化心理咨询服务平台建设,对有相关需求的学生开展个体心理咨询与团体心理辅导。

### ·网友提问·

@阿七:每天晚上不管几点躺下都睡不着,一直在胡思乱想,非常痛苦,怎么办?

张平:当我们有这些症状时,就需要引起注意,可以借助一些方法调整睡眠。比如睡前泡泡脚,不喝刺激性的饮料,也不要饮酒。另外,我们要尽量让周围的环境静下来,跟自己一起进入到入眠的状态。

@阳阳:临近毕业非常迷茫,身为非‘双一流’学校的学生,想找到满意的工作很难,应该继续考研还是找一个将就的工作?

宋振韶:我觉得在就业方面,既要仰望星空,又要脚踏实地。仰望星空是指认清自己的精神追求是什么。如果知道自己的精神追求,就容易明确自己想要什么,然后便可以遵循“先生存后发展”的原则来寻找工作。我们可以先找到一个工作落脚,让自己生存下来,然后不忘初心,朝着自己的梦想方向去发展。

@旺仔:受疫情影响,本学期都未返校,但自制力较差,上网课总是听不进去怎么办?

张平:首先,要保持一个比较安静、整洁的学习环境,让自己更好地进入上课的状态,稍微有点仪式感,不要太随意。其次,自律也很重要。比如上网课的时候,把手机放得远一点。再其次,要保持一个良好的作息。

扫码观看直播回放

强制报告制度使一批隐蔽的侵害未成年人案件得以及时发现

# 涉未成年人行业2900余名前科劣迹人员被处理

本报北京5月25日讯 (记者 赵秀红) 今天,最高人民检察院举行“携手落实‘两法’共护祖国未来”新闻发布会,介绍检察机关保护未成年人有关情况。“强制报告制度实施以来,全国检察机关牵头或配合开展密切接触未成年人行业入职查询748万余人次,推动对2900余名前科劣迹人员作出开除、解聘等处理。”最高人民检察院第九检察厅厅长那艳芳在会上表示。

为推动解决侵害未成年人犯罪发现难、发现晚问题,最高检于2020年会同国家监委等九部门出台《关于建立侵害未成年人案件强制报告制度的意见(试行)》,要求密切接触未成年人的单位和组织、人员发现未成年人遭受不法侵害或面临不法侵害危险,要立即向公安、教育等部门报告。针对性侵害未成年人重犯率高等特点,联合教育部、公安部建立教职员工准入查询性侵违法犯罪信息制度,将‘大灰狼’堵在校门之外。这两项制度均被新修订的未成年人保护法吸纳为法定责任。

那艳芳表示,最高检建立了强制报告“每案必查”机制,对未履行强制报告义务的推动相关部门追责,强制报告数量明显上升,保护效果逐步显现。该制度施行以来,检察机关起诉侵害未成年人犯罪案件中线索源于强制报告的有2854件,一批隐蔽的侵害未成年人案件得以及时发现。

据介绍,今年一季度,河北、内蒙古、辽宁、黑龙江、江西、宁夏等地强制报告案件量同比均增长一倍以上。制度实施以来,全国检察机关通过办案倒查发现相关责任主体未履行强制报告义务、应当报告不报告案件1604件,追责299件。

新修订的未成年人保护法确立了家庭、学校、社会、网络、政府、司法“六位一体”未成年人保护大格局。在严厉打击侵害未成年人犯罪方面,那艳芳表示,2021年,全国检察机关对侵害未成年人犯罪提起公诉60553人,同比上升5.69%,其中对性侵犯罪提起公诉27851人。在家庭保护方面,最高检会同全国妇联、中国关工委出台全面开展家庭教育指导工作的意见,在全国检察机关推广“督促监护令”。2021年制发“督促监护令”19328份,有效监督“甩手家长”履职管教、依法带娃。在学校保护方面,积极推动专门学校建设,建立健全与专门学校工作衔接机制,协同有关部门共将2159名罪错未成年人送入专门学校开展矫治教育。2021年起诉校园暴力和欺凌犯罪案件较2018年下降74.7%。

高校助力乡村振兴·笔谈

教育部发展规划司、中国教育报刊社 合办

# 为推进乡村全面振兴筑基赋能

西北农林科技大学党委书记 李兴旺

农为邦本,本固邦宁。西北农林科技大学在创办之初,就把兴农兴学作为救亡图存、以纾民困的要务,积淀形成了“育农人、兴农学、行农事”的历史传承。进入新时代,乡村振兴成为“三农”工作的总抓手,也成为时代赋予高校新的历史使命。涉农高校应认真贯彻落实党中央、国务院关于“三农”工作的重要战略部署和习近平总书记给全国涉农高校书记校长和专家代表的重要回信精神,以高校智慧和科技力量为推进乡村全面振兴筑基赋能。

一是发挥智库作用,为服务乡村振兴谋思路。高校是人才和科技的聚集地,应该充分发挥智库作用,为政府决策提供理论依据和智力支撑。西北农林科技大学整合学科力量,及时组建乡村振兴战略研究院,成立全国首个省级乡村振兴技术标准化委员会,瞄准乡村发展热点难点,为推动标准引领乡村振兴开展了一系列战略研究,先后为合阳县、韩城市等地编制乡村振兴规划,有效发挥了“信息库”和“人才库”作用。

二是理顺机制体制,为服务乡村振兴强基础。涉农高校是新时代科技强农兴农的排头兵。近年来,西北农林科技大学深化管理体制改革,整合相关机构职能,做强新农村发展研究院、成立乡村振兴工作办公室,着力打造统筹乡村振兴战略实施的综合平台,加强粮食安全、种业技术等领域重大关键核心技术研究,提升服务乡村振兴的科研能力 犹化升级大学推广模式,依托地方农科所(院)建立陕西省农林科学院地市分院,协同开展科技成果转化与产业服务。近3年来,学校新品种、新技术累计推广面积2.4亿亩,新增经济效益570.98亿元,有效提高了科技对现代农业发展的贡献率。

三是创新培养模式,为服务乡村振兴育人才。高等教育要立足中华民族伟大复兴战略全局,心怀“国之大者”,用实际行动回答“培养什么人、如何培养人、为谁培养人”的根本命题。西北农林科技大学契合国家对乡村振兴高素质人才的迫切需求,在校内调整优化学科专业布局,推进人才培养模式改革,构建体现新农科内涵的课程体系和实践教学体系,设立“乡村振兴”专业学位研究生培养专项,开展多层次、立体化的人才培养;在校外,利用全国农业农村干部教育培训基地和农民发展学院等平台开展本土人才培训,先后组织粮、果、畜、菜等产业发展以及县域现代农业、乡村振兴等专题培训班300余期,系统培训基层干部2000余人次、技术人员30000余人次,网络平台点对点远程指导3000余人次,着力培养了一批高素质“三农”人才。

四是打造示范样板,为服务乡村振兴树标杆。近年来,各地先后启动一批乡村振兴样板标杆建设项目,西北农林科技大学主动契合陕西省乡村振兴“十百千”示范工程创建要求,启动“乡村振兴211”标杆创建,从学校对口技术支撑的3个全国农业科技现代化先行县、2个省级领导包联帮扶县和若干在陕试验示范站(基地)所在县(区)中,确定2个县、10个镇、100个村为学校乡村振兴标杆创建对象,着力打造一批乡村振兴示范样板。

五是探索工作路径,为服务乡村振兴创模式。高校具有不同的学科特色和资源禀赋,要结合自身优势找准发力点,探索符合自身特色的工作模式。2018年以来,西北农林科技大学在定点帮扶的合阳县探索实施“三团一队”智力帮扶模式。二级党委书记组成“书记帮镇助力团”对接乡镇,构建校党委包县抓总、二级党委包镇抓落实的工作机制;“专家教授助力团”支撑基地、帮扶产业、带动农户,建立产业帮扶体系;优秀博硕士研究生组成“研究生助力团”到地方顶岗挂职锻炼,打造校地合作的桥梁纽带;地方部门的148名行业骨干组建“优秀人才先锋服务队”,协同“三团”开展技术服务和政策咨询。“三团一队”模式打通了科技惠农“最后一公里”,成为学校助力乡村振兴的中坚力量。

作为强农兴农的国家队,西北农林科技大学将始终秉承“经国本、解民生、尚科学”的办学理念,以奋进的科技力量和厚重的家国情怀投身到新时代“三农”工作中,在乡村振兴的广阔天地继续彰显涉农高校的时代担当。

■ 从严从实从细抓好疫情防控

高校做好期末各项安排,中高考如期举行应考尽考

# 北京尽最大努力确保师生健康安全

本报北京5月25日讯 (记者施剑松) 北京市委教育工委副书记、市教委新闻发言人李奕今天在北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上介绍,首都教育系统毫不动摇坚持“动态清零”总方针,尽最大努力、最大限度保护高校同学们的安全和健康。中小学当前阶段仍坚持居家学习,中高考将按照教育部总体部署要求,本着“如期举行、应考尽考、安全考试”原则,具体方案近期将公布。

目前,在确保防疫安全前提下,各高校可根据本校具体情况对同学们采取滚动动态的核酸检测机制和更加灵活的就餐方式,并做好校园服务保障工作,校园超市要保供不涨价。北京市教委要求各学校坚持做好校园的网格化管理,减少人员流动和交叉,一旦遇到紧急情况,便于管控溯源和处置。

“各大高校严格封闭管理,采取严把校门关、校园内外环境和物品加强消杀、健康监测、校园网格化管理等措施,想尽一切办法,严防死守,确保师生健康安全。”李奕说。

对于高校本学期工作,李奕说,各校要根据本校实际和本学期特点和学习节奏,灵活安排下一阶段期末工作,在做好期末各项安排的前提下,同学们可以安全、有序返乡返家。根据教育部相关文件要求,指导离校学生做好自我防护,做到学校、家庭“点对点”闭环管理。

李奕提醒,特别要做好毕业生答辩、毕业、就业等相关工作。各高校要按照相关部署安排,进一步充实校园内的工作力量,在当前阶段充分发挥辅导员、班主任以及专业的任课教师的作用,深入一线、深入学生,给予同学们更多的关心关爱和学业上的指导,主动了解、帮助解决同学们在学习、考试、生活、毕业、就业等方面的实际困难。

5月24日,在安徽省合肥庐阳经济开发区华美幼儿园,大班的孩子们正在拍摄童趣毕业照,第一次感受“毕业”的味道。孩子们在校园内摆出各种创意造型,拍摄毕业照,为童年时光留下美好回忆。 赵明 摄

(上接第一版)

做学生锤炼品格的引路人——音乐教师张亚红改革艺术教育,通过巧妙的课堂设计提升以美育人的效果。她说,要通过音乐教育给学生美的感受,提高学生欣赏美、表现美、创造美的能力,进而涵养学生品格,引导学生走向美好。

做学生学习知识的引路人——历史教师王可喜欢带学生走进博物馆,她设计了行前课程、实践活动、文创比赛等课程,让学生对历史、文物形成全面了解,能够发自内心地感受历史散发的魅力。

做学生创新思维的引路人——听习近平总书记讲话时化学教师陈颖刚入职一年,如今已是海淀区学科带头人。6年来,她探索开展项目式学习,带领学生探究航天员功能饮料、航天器用电池等问题,极大地激发了学生的创新意识。

做学生奉献祖国的引路人——语文教师王建稳十分关注红色革命文化,她组织开展家乡红色经典打卡,编写红色人物志。她说,不仅要教会孩子们知识,更要给他们以价值引领。

习近平总书记指出,党和国家事业发展需要一支宏大的师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍,需要一大批好老师。

“总书记视察学校之后,我们召开了大大小小200多场座谈会,从优化工资绩效方案、调整组织架构、建立有序流动机制等方面制定了一整套教师队伍建设的制度体系。”八一学校副校长马玉娟说。

八一学校牢记习近平总书记嘱托,近年来加强教师队伍建设,重视青年教师培养和教师专业化发展。学校建立“教师研训体系”,实现教师分层分类培养;搭建“教研引领平台”,促进教师专业成长;开展“教育家成长工程”,培养领航教师队伍;创办“青年教师成长营”,破解青年教师成长密码;开设“班主任工作坊”,构建“贴身式培养”模式;推动工作室“组团式”发力,用足用好名优教师。

越来越多的优秀人才会聚八一学校,一大批好老师以最大的热忱和激情投入到教书育人中,满腔热情地做学生的“引路人”。

## 少年凌云,立下航天中国梦

“你们很了不起,我上学时,也就是组装个矿石收音机。”在北京市八一学校,习近平总书记仔细观看了学生们正在研发的我国首颗中学生科普小卫星,他说:“你们从中学阶段就培养科学素养,发展兴趣特长,打下牢固基础,将来上大学继续学习这方面的专业知识,连贯起来,这很好。你们的小卫星发射时别忘了通知我一下。”

2016年底,在小卫星即将发射前,研制团队的学生们向习近平总书记写信报告。同学们果然收到了习近平总书记的回信,回信中说:“希望你们保持对知识的渴望,保持对探索的兴趣,培育科学精神,刻苦学习,努力实践,带动更多青少年讲科学、爱科学、学科学、用科学,努力成长为祖国的栋梁之材,将来更好为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。”

6年来,八一学校在航天科技教育领域做了大量实践探索,并提出了建设世界一流科技高中的长远目标和发展愿景。

从2016年开始,八一学校相继开设卫星测控与应用、月球探测车设计与制作、无人机原理与制作、北斗卫星导航原理与应用等项目式课程和科普小卫星研究课程。

“学生将来不一定从事航天工作,但是他们从小能够树立起一个美好的愿景,并从此保有对知识的渴求,对科学的追求,对人类未来的探索,对未知世界的好奇,将来的学业和工作都将会非常出色。”授课教师之一、中国科学院国家空间科学中心研究员刘勇说。

高二学生詹润晗,这个17岁的少年已经对宇宙的浩瀚产生了兴趣,每周四下午都要在学校的天工苑实验室待两个小时,研究他的“月球电磁车城堡”。“就是在月球上搭建一个城堡,屏蔽辐射,保护航天员和精密仪器。”詹润晗兴致勃勃地说,在航天科技课程中,自己学会了合作、专注,并练就了不怕失败的勇气。

八一学校还牵头成立了“中国航天科技教育联盟”,把全国各地优质的航天科技教育资源整合起来,让航天科技教育“遍地开花”。八一小卫星发挥了启明星的作用,并在全国范围内掀起了航天科技教育的热潮。

“接下来,我们将以‘箭、星、站、器’4个主题实验室为载体,开发普及、提高、挑战三级航天课程,引入航天专家资源,积极探索校内教师培养机制、课程开发模式及科技创新后备人才贯通培养方式,进一步落实习近平总书记的嘱托,加快推动‘2035世界一流科技高中’建设。”牛震云说。

(特别报道组成员:本报记者 欧媚 张欣 刘琴 冯子琪)

# 职业教育让我的人生更出彩

(上接第一版)

在我看来,“职校生都是在混日子”“女孩不能学汽修”,这些都是刻板印象。很多人会因此害怕被人嘲笑、质疑,而不敢去尝试。在我的身边,有因为“落榜”抱着遗憾来到职业学校的,也有像我一样“奔着自己的目标”的学生,我们都在认真钻研专业知识、不断提高技能的努力中,收获了更多人的点赞和认可。

在职校的3年里,我学习到了真正有用的知识,也在自己热爱的道路上收获了进步和成长,真切感受到了职业学校也能为学生提供发展空间和上升通道。

我从小生活在深圳,这是一座奋斗的城市,一座不设限的城市,正如‘00后’的我们,不给人生设限,要把命运掌握在自己手里。我庆幸自己选择了热爱的专业,作为职业教育的受益者,我也清晰地感受到,只要奋斗,每个人都能拥有属于自己的精彩舞台。

(本报记者梁丹采访整理)