

有的学生不愿意求助,有的学生却“排不上队”——

高校心理咨询,敲开这扇门难吗

本报记者 杨 飒

近段时间,又有多起大学生轻生事件登上热搜榜。在为这些戛然而止的青春长叹一声时,许多人疑惑,行至崩溃的边缘,他们有没有去过学校的心理咨询室求助?而高校的心理咨询又该如何为学生提供更切实有效的帮助?连日来,记者深入学校,采访了部分学生和相关专家。

不愿求助专业机构,抗抑郁“靠自己”的情况不在少数

袁梦在研二的时候时常“情绪起伏很大,动不动就发脾气,一点事就哭”,结果去医院检查出患有重度抑郁症。尽管医生开了很多药,但她“一个都没吃,(因为)药物有依赖性”。袁梦说她要靠自己。

像袁梦这样“靠自己”的情况不在少数。今年5月,有媒体在社交网络上发起一项名为“当你觉得心理压力太大,会怎样缓解”的小调查,两天时间里共有2.3万人参与调查,其中1.1万人选择“硬撑着,正常生活”,仅有543人选择了“求助于专业机构”。袁梦说:“抗抑郁是一个人的孤军奋战,任何人都没办法帮忙,不添乱就很好了。”

北京交通大学心理素质教育中心副主任、中国心理卫生协会科普专家张弛根据自己多年工作经验总结,抑郁症患者的一个主要症状就是自我否定、自我评价降低,觉得自己是最孤独的、最无助的,有一种无力感、无助感。张弛曾咨询过这样一个学生,他基本不与别人交往,封闭在自我世界里。面对这样的情况,张弛认为不能简单地评判是学生抗压能力差,这其实是

有心理问题的表现,很多时候他们自己无法缓解,需要求助于专业机构。

青岛大学心理健康教育与研究中心主任米振宏给出的抵抗抑郁“药方”是:开放的性格,要学会寻求帮助,学会倾诉。“咨询师、精神科医生,以及家人的帮助都很重要,整个社会支持系统非常重要。如果光靠一个人的话,疗效肯定不是很明显。因为本身患者的自我认知就出现了问题,没有旁人帮助,恢复得就比较慢。”

记者采访发现,在面对学校的心理咨询中心时,许多学生担心自己的心理问题会被告知学校,进而被告知家长。在某高校校园论坛上,有学生提问:心理咨询之后,会不会通知辅导员和导师说这个学生有心理问题。另一位学生回答道:“说实话,对保密性不要有期待,亲身经历。因为这个问题,我曾经受到挺大的打击。但是心理咨询还是可以做的,只看你更想恢复心理健康,还是更注重私密。”

在2007年编制的《中国心理学临床与咨询心理学工作伦理守则》中明确规定,咨询师应清楚了解保密原则的应用及限度。在来访者有伤害自身或伤害他人的严重危险时,作为保密原则的例外,咨询师有预警责任。米振宏也证实了这一点:“在咨询之前,学生要签知情同意书,其中最重要一条就是保密原则,这是心理咨询的职业伦理。但有三个保密例外,这也是必须让学生知晓的。第一是出现了自伤自杀的行为;第二是需要转介给精神科医生;第三是触犯了法律。”

选择心理咨询的学生数量逐年上升,需预约排队

大四学生白鹿在学校心理咨询中心实习了两个月,她说:“我以前从来没有意识到有精神疾病、有精神困扰的人会如此之多。我们每天都会接到来访者的电话,因为来访的人太多,我们都不能及时回应他什么时候能排上。”实际上白鹿所在学校的心理咨询中心有20个心理咨询师轮流值班,每天五六个人,都排得满满的。而来预约咨询的同学,“大概排个两周才能排到。”

米振宏比较了近5年学校新生开学心理普测的数据,发现筛查出有抑郁倾向的学生数逐年上升,一学年的咨询量变成5年前的3倍,从500多人次增长到1600人次左右。张弛认为,心理咨询预约量越来越多,一方面是发病率的有所升高,另一方面是通过科普等工作使得学生和社会的知晓率高了。“病耻感”降低,愿意主动寻求帮助,实现了认知转变。

联合国儿童基金会和世界卫生组织相关数据显示,目前全球12亿10至19岁青少年群体中,约20%存在心理健康问题,10至19岁青少年群体遭受的疾病和伤害中,约16%由心理健康问题引发。米振宏说,相关数据显示,美国大学生自杀率是十万分之七,日本是十万分之十四,中国是十万分之一至三。张弛认为:“我国高校除了心理咨询中心做科普、讲座、培训以外,辅导员也会对学生主动帮助、主动关心,这种

机制能起到预防和保护的作用。心理问题就是要早发现、早评估、早治疗。”

近日,国家卫健委发布《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,其中要求,加大对重点人群青少年的干预力度,各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。米振宏认为,抑郁症筛查很有必要,“像有些抑郁症很难通过观察来判定,所以依靠量表筛查是很重要的。但量表也不行,还要通过咨询师一对一访谈,排除假阳性。有的学生虽然量表上得分高,但实际上并没有问题。”

“这里面有两个问题要注意,”张弛说,“第一,学校有没有资质来进行抑郁症筛查,在保护学生的前提下,如何做好筛查服务还需要具体的落实措施;其次,最核心的是筛查之后必须要有应对方式,如何在生命权、知情权和保密性之间做出平衡,如何给学生做下一步的治疗,这些都需要再做细节化的研讨。”

用好医教结合,关注学生心理健康需要全员育人模式

今年疫情期间,青岛大学心理咨询服务团队轮流24小时在线值守。一天晚上,一位同学留言说家人不关心自己,每天晚上都失眠,觉得生活毫无意义,“还不如早点死去”。当天咨询师看到后立即与这位学生联系,进行危机干预,并持续跟进,为学生解开心结。之后,这个学生再次留言说:“这是我生命中第一

次和别人讨论我的痛苦,我感觉有一束光照进了我内心的那片黑,感谢老师。”

米振宏说:“每个人生命可能都伴有创伤,分享和陪伴,会让人感受到温暖,更会让人获得力量。当学生遇到困扰的时候,有一个地方去寻求帮助,是很必要的。”

《探索抑郁症防治特色服务工作方案》也提出要求,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。要将心理健康教育作为中学、高等院校所有学生的必修课,每学期聘请专业人员讲授课程,指导学生科学认识抑郁症,及时寻求专业帮助等。

“关注学生的心理健康,不只是心理咨询中心的事情,需要形成合力。从心理中心到院系辅导员,再到班级的心理委员,至少有三级网络体系。心理中心除了跟各个学院保持联系,还要跟学校的各个部门密切联动,即使是楼管也需要懂得如何跟学生们相处,保护学生们的健康安全。这其实是一个全员育人的模式。”张弛坦言。

在张弛看来,医教结合将是未来更好应对学生心理健康的模式。用“医学+教育”的方式,实现提前干预,具体干预方案需要学校和医院根据学生的个体情况共同商讨,学校提供教育帮助和辅导,医院则提供医学资源和治疗。“家庭、学校、社会、教育系统 and 医疗系统,心理辅导和专业治疗,形成联动模式,才能满足学生的心理健康需求,减少悲剧发生,助力整个社会心理服务体系建设。”

(文中部分受访者均为化名)



近年来,湖南省麻阳苗族自治县推进民族元素和现代排舞的融合,充分发挥艺术扶贫的“扶智、扶志”作用。近日,由怀化学院教师李奕霖等人原创、麻阳花灯戏剧团选送的《苗乡花灯俏》荣获国家体育总局体操运动管理中心主办的2020年福摩杯“舞动中国-排舞联赛”总决赛暨全国排舞冠军赛原创作品表演项目特等奖。图为演出场景。

杨若邻摄/光明图片

苏州科技大学:全周期服务催生创新创业之花

本报记者 苏 雁 本报通讯员 徐燕华

初次接触科研立项,如何选定一个具有创新特色的选题?苏州科技大学商学院人力资源管理专业2017级学生陈圆就遇到了这样的难题。商学院创新创业导师夏海力教授得知陈圆的困惑后,召集陈圆和她的同学组建了项目研究小组。疫情期间,他通过“腾讯会议”的方式每周三次与学生们开展“云端头脑风暴”,共同探讨项目的主题、报告的写作模式、数据分析的方法等内容,最终确定了“国内外先进经验对苏州建设现代国际大都市的启示”这一主题。

如何创新写作模式,改变论文撰写的固有模式是立项的另一个难点。“结合创新课程中所讲到的,论文可以使用定量加性的方式,书写这一知识点,我引导学生们使用数据分析软件分析苏州建设现状,并通过实地实证考察展现苏州现状,将国内外的国际化大都市建

设经验与苏州现有建设路径相结合,采用论文加调查报告的形式书写,为苏州建设提出建议对策。”夏海力说。

今年6月,陈圆所申报的创新项目《国内外先进经验对苏州建设现代国际大都市的启示》,顺利获批国家级大学生创新创业训练计划项目立项。

苏州科技大学党委书记张庆奎告诉记者,近年来,学校把深化创新创业教育作为提高人才培养质量的重要突破口,针对创新创业的难点和堵点,构建了多层次教育体系,不断增强学生的创业意识、创新精神和创造能力。

“经过宣传和引导,有很多大一学生开始对科研产生浓厚的兴趣,但是他们的理论基础知识还在起步阶段,很多专业课程没有学习,因此往往做不到科学实验或者处理实验数据时就会不知所措。”物理学与技

术学院副教授张加永说。

由于学生白天的课程安排比较满,张加永利用晚上的时间为物理学专业学生钱佳晖团队补充了“原子物理”“量子力学”“固体物理”等物理学专业课程知识。今年5月,在顺利完成了国家级大学生创新创业训练项目“二维拓补绝缘体材料科学的理论设计”后,以钱佳晖为第一作者的相关研究成果发表在物理学权威期刊《应用物理快报》。

除了为全体学生开设“大学生创业实务”等20余门创新创业通识课程,学校出台《创新创业教育改革实施方案》《学科竞赛管理办法》《大学生创新创业训练计划实施管理办法》《本科生创新学分认定办法》……以一系列正向激励政策营造了既宽松又浓郁的创新创业环境,为大学生创新创业搭建实践平台,让教育、孵化和实践相结合,让

创新精神和创业意识根植在学生们的中心。

大二时,一次偶然的机会,化学与生命科学学院应用化学专业学生周梦超接触到了数码热升华转印技术。在导师陈靖和产生的指导下,她通过查阅资料,逐步了解了转印行业,并致力于研发数码热升华转印图纸层材料,从此走上了科研的道路。

从一名青涩的大学生到拥有“高新技术企业认定”“江苏省中小型科技企业”等称号的公司老板,周梦超从科研到创业之路的转折点是学院创设的科技创新训练营。

周梦超是学院科技创新训练营的第一批成员。“训练营实施导师制,每位导师带领2至8名本科生开展专业的双创课程学习,课程间既有科研项目研讨、科技创新座谈会、科研训练等形式,还会组织学员参加科技创新活动,让我对

创新创业产生了极大的兴趣。”周梦超说。

然而,创业蓝图的编织远没有想象中的轻松。周梦超采购了很少批量的原材料,一遍遍地进行实验“生产”作业,用于实验的试验纸有整整两大纸箱。她不断与学院导师探讨生产效率低、成本相对昂贵等技术难题,在导师的帮助下,周梦超于2016年年底创建了苏州万敦新材料有限公司。

“我最强大的技术支撑团队来自母校,来自整个化学学院。公司初创时人员不够,学院每年都会推荐毕业生来我公司就职,我的后援团更充实了。”周梦超说。

苏州科技大学创新创业指导中心负责人高洁羽说:“周梦超的成功对大学生创业有很大的启发意义。学校一直努力从政策、技术、资金等方面对创新创业的学生提供全周期贴心服务,使一些具备创业意愿与实践能力的学生实现创业梦想。”

2019年,苏州科技大学学生在148项学科竞赛中,共获得1037个省部级以上奖项,获奖数量与等级创历史新高。创新创业教育已成为助推苏州科技大学人才培养质量提升的强大引擎。

本报南京11月22日电(记者张亚雄)11月20日至21日,2020中国农业农村科技发展高峰论坛暨中国现代农业发展论坛在江苏南京举行。其间,农业农村部发布水稻基因组学及应用国际领先、超级稻亩产突破1000公斤、H7N9禽流感疫苗研发成功并大规模应用等十项“十三五”农业科技标志性成果。

这十项成果是:水稻基因组学及应用国际领先、超级稻亩产突破1000公斤、H7N9禽流感疫苗研发成功并大规模应用、转基因玉米和大豆新品种培育成功、猪病病毒性腹泻三联活疫苗研发成功并应用、冬小麦节水新品种与配套技术集成应用、玉米籽粒机收新品种及配套技术体系集成应用、黄瓜番茄白菜等蔬菜基因组学研究利用国际领先、油菜生产全程机械化取得重大进展、寒地旱粳稻优质高产多抗龙粳系列新品种国际领先。

农业农村部副部长张桃林表示,“十三五”期间,我国通过大力推进农业科技创新和成果推广应用,取得了一大批标志性重大科技成果,农业科技贡献率突破60%,主要农作物耕种收机械化水平超过70%,支撑保障粮食产量5年保持1.3万亿斤以上的水平,为农业农村经济社会发展取得历史性成就作出了巨大贡献。

据悉,十大农业科技标志性成果是从2018年、2019年公开发布的中国农业科学重大进展、中国农业农村重大新技术新产品新装备,十大引领性技术以及获得国家科技奖励一、二等奖的成果中遴选出来的。

农业农村部科技教育司二级巡视员张文介绍,其中,水稻基因组学及应用国际领先,开创了水稻研究从传统遗传图谱向全基因组水平转变的先河,引领了水稻精准设计育种的新方向,攻克了水稻生产中产量与多个重要性状之间相互制约的世界性育种难题,突破了水稻超高产与高品质协同改良的理论和关键技术瓶颈,奠定了我国在水稻新品种创制理论和关键技术领域的国际领跑地位,是农业领域重大基础理论突破,具有世界性、革命性意义。

超级稻亩产突破1000公斤则是由全国水稻各科技创新团队,选育多个亩产超过1000公斤的超级稻新品种,年均推广面积超过1.3亿亩,有力带动了全国水稻单产水平的提高,是我国农业科技自主创新、协同攻关的成功典范。

此外,“十三五”期间,H7N9禽流感疫苗研发成功并大规模应用,这一由禽流感疫苗研发创新团队在国际上率先研发出的高效H5/H7二价禽流感灭活疫苗,阻断了H7N9病毒从动物向人类传播,是“从动物源头控制人兽共患传染病”的成功典范。

论坛期间,中国工程院院士、中国农业科学院副院长万建民对外发布了《2020中国农业科学重大进展》,“利用大刍草挖掘玉米密植增产基因”等十大进展入选。万建民表示,这十大农业科学进展能够充分代表2019年我国农业科技前沿研究水平、取得重大突破性进展的基础科学研究成果,涵盖基因编辑技术在农业上的应用、替加环素新型耐药基因、非洲猪瘟病毒结构解析、土传病原菌和农业氮素管理等研究领域,将有力支撑保障我国粮食安全、生物安全、“舌尖”上安全和农业可持续发展。

本次论坛由农业农村部科技教育司指导,中国农业科学院、中国农业学会、农业农村部科技发展中心主办。《2020中国农业农村重大新技术新产品新装备》《2020全球农业研究热点前沿》《2020中国区域农业科技创新能力报告》《2020中国农业科技论文与专利全球竞争力分析》《2020中国涉农企业创新能力评价》等报告同步发布。

稻田里的思政课

本报记者 陆 健 本报通讯员 朱皆笑 陈曼姣

稻浪滚滚。11月12日,在湖州市德清县联合村的稻田里,一批大学生撸起袖子、手持镰刀走进金灿灿的稻田,与农民们一起收割稻谷。

到乡村接受大自然劳动教育,让劳动教化青年。浙江工业大学联合德清县康乾街道办事处,组织莫干山校区36名师生参加“生产”作业,用于实验的试验纸有整整两大纸箱。她不断与学院导师探讨生产效率低、成本相对昂贵等技术难题,在导师的帮助下,周梦超于2016年年底创建了苏州万敦新材料有限公司。

“一粥一饭,当思来之不易;半丝半缕,恒念物力维艰。”食品科学与工程学院学生田奕彤为大家开展了“厉行节约,反对浪费”的微宣讲。她已在本校保研,研究食品安全与质量,她号召大家关注农业种植者、加工者、运输者到销售商的关键链条,重视“从农田到餐桌”的食品安全机制。

学生们纷纷表示,他们第一次体验收割水稻,感受到了劳作的辛苦,水稻从育苗、打田、插秧、生长、抽穗、扬花、灌浆再到最终成熟,每一道工序都倾注了农民对粮食的赤诚。乡村建设大有可为,青年人更应该成为乡村建设的接班人和建设者,今后希望自己的专业也能给家乡的建设发挥作用。

“在稻田里开设思政课堂,让我们的学生融入乡村,了解农业,体验劳动艰辛,尊重劳动、热爱劳动。”该校学工部部长许伟通说,新时代劳动教育就是让学生亲身参与劳动幸福,懂得奉献付出的人生观和价值观。

在村民们的示范下,两个多小时的时间里,大学生们亲身体