

# 筑牢健康防线 呵护心灵之花

## ——大学生心理健康社会调查

□ 实习记者 冯倩楠 马允翼 记者 赵婧

临近大学毕业,王琳琳最近作息混乱,有时到凌晨还睡不着觉。

“今年省考和事业编考试面试时间接近,笔试已经结束四月了,因为我的毕业设计有实验环节,考完立马开始完善毕业设计,这一下就到了五月,除了拿到一个复试名额,什么都没定下来,一天比一天焦虑。”应届毕业生王琳琳告诉记者,对于能否顺利找到心仪的工作,她心里没底。

为了缓解压力,王琳琳选择到学校心理咨询中心求助。

陕西师范大学心理健康教育(咨询)指导中心副主任周全告诉记者,每到毕业季,应届毕业生的压力水平就会普遍升高,“出现这种阶段性的焦虑情绪是正常现象,我们会引导他们正确看待焦虑情绪。”

5月25日是大学生心理健康日,大学生为啥发愁,应对大学生心理健康问题,学校有哪些措施?为解答这些问题,记者走访了部分高校。

### 不只是烦心事

“我感觉自己既不优秀,也不快乐。”出身农村,上大学后由于观念和习惯的差异,让大二学生李鸽感觉自己周围格格不入。为了摆脱自卑,李鸽修了第二学位,有段时间就泡在图书馆里,有同学问起,她就是在为考研做准备。

“考研只是为了逃避社交焦虑的幌子,我根本不知道自己想要什么。”李鸽说,“假装在忙”并没有为自己带来快乐,自己甚至找不到生活的意义。

后经多方了解,李鸽最终鼓起勇气在网上预约了“简单心理”平台的心理咨询师。

“我捂着脸小声哭泣时,老师鼓励我放声哭出来,不要遮掩。”回忆整个咨询过程,李鸽说,她感觉自己的情绪被人“托住”了,

(上接第1版)

奥比昂表示,中国是伟大的东方国家,是赤道几内亚的好兄弟和可靠战略合作伙伴。两国建交54年来,双边关系始终保持友好发展,目前处于历史最好时期。中国同赤几的合作始终基于平等和相互尊重,从不强加于人。中国援非医疗队、帮助修建的中赤几友好医院等重要项目,造福了当地人民,成为非中友好的象征。赤几愿向中国敞开大门,欢迎中国企业赴赤几投资合作,助力赤几实现经济多元化和工业化,实现国家可持续发展。习近平主席提出的构建人类命运共同体理念以及共建“一带一路”、全球发展倡议、全球安全倡议和全球文明倡议,有利于推动人类和平进步,打造更加美好的世界。赤几高度评价中方为推动政治解决地区热点问题、促进世界和平与发展所作积极努力,愿同中方加强在中非合作论坛、金砖国家等框架内合作,推动全球治理体系朝着更加公平合理的方向发展。赤几坚定奉行一个中国原则,认为世界上只有一个中国,台湾是中国领土不可分割的一部分,中华人民共和国政府是代表全中国的唯一合法政府,反对任何形式的“台独”,坚定支持中国政府为实现国家完全统一所作的努力。

会谈后,两国元首共同见证签署关于投资、经济发展和数字经济、绿色发展、落实全球发展倡议等领域多项双边合作文件。

双方发表《中华人民共和国和赤道几内亚共和国关于建立全面战略合作伙伴关系的联合声明》。

会谈前,习近平和夫人彭丽媛在人民大会堂东门外广场为奥比昂和夫人康斯坦西娅举行欢迎仪式。

奥比昂抵达时,礼兵列队致敬。两国元首登上检阅台,军乐团奏中赤几两国国歌,天安门广场鸣放21响礼炮。奥比昂在习近平陪同下检阅中国人民解放军仪仗队,并观看分列式。

当晚,习近平和彭丽媛在人民大会堂金色大厅为奥比昂夫妇举行欢迎宴会。

王毅参加上述活动。

# 略阳:林麝养殖养出致富好“钱”景

□ 记者 殷博华

“在县委、县政府的支持下,林麝产业发展得越来越好,我们的生活也蒸蒸日上。”提起如今的好日子,汉中市略阳县陕西悦洋农业科技开发有限公司林麝养殖基地饲养员张兴军高兴地说。之前在外风餐露宿谋生计的日子已经一去不复返了。

张兴军是略阳县徐家坪镇裴家庄村村民,以前靠在县城跑出租车维持生计。2020年,他在朋友介绍下,入职当地林麝养殖企业成为一名饲养员,不仅工作比以前轻松了许多,每年的收入也翻了一番,他对未来的好日子充满期待。

略阳县资源丰富,森林覆盖率达78.75%,是野生林麝分布、生长、繁衍的最佳栖息地之一。近年来,因麝香用途广泛,市场需求量不断增长,略阳县委、县政府充分发挥当地野生林麝适生区的地理优势,高度重视

话匣子也自然而然地打开了。李鸽总共咨询过3次,从未规划到恐惧根源再到原生家庭,在一次次的深入对话中,不光情绪舒缓了,她对自己的认知也提升了。

每年,全省学生心理健康测试筛查结果都会送到省高校心理素质教育研究会会长郑林科手中。“学校不一样,集中出现的心理问题方向也不一样。”分析筛查结果,郑林科说,在985、211等重点大学,学生更容易受学业压力、未来规划困扰;在普通本科院校、民办本科和高职类院校,学生更容易受恋爱关系、人际交往等问题困扰;对硕士、博士研究生来说,导学关系则是需要关注的课题。

“眼睛一闭就是‘实验做不完’的恐慌。”因为学业压力和对未来规划的迷茫,西安电子科技大学研一学生吴凡最近的状态不好。这种挫败感导致吴凡白天没法集中精力学习,也不想和其他人交流,有时走在路上会莫名其妙地流泪。

“但我不觉得这是心理问题,我认为自身能力不足导致的后果。”吴凡说。

“当心理出现问题时,一些习惯自己解决问题的学生根本意识不到存在外部支持,他们‘领悟’不到有父母、老师、朋友等求助渠道。当然,还有一部分学生是羞于求助,也就是‘病耻感’作祟。”郑林科说。

### 该不该倾诉?

一年前,西安财经大学大四学生王杨雪被确诊为中度抑郁。她在学校心理咨询中心咨询过几次,但总感觉效果不大。“咨询的时候,有的负面情绪我不敢说,怕说了老师会通知辅导员或家长,导致自己压力更大了。”王杨雪说,在学校心理咨询前要签协议,其中有一条就是出现伤害自己的倾向时,会联系辅导员、监护人。

心理健康出现问题,讲出来还是自己“消化”,哪种方式更好?

“有个现象值得一讲,从数据上看,女生的焦虑程度、抑郁程度、正在承受的压力水

平总体普遍比男生高,但是在自杀等极端事件上,男生比例远超女生。”郑林科说。

究其原因,郑林科认为,在压力诱发抑郁的情况下,女生比男生更容易向外部寻求支持和帮助。“还有,在自救方面,男生更倾向于解决问题,也就是解决诱发心情不好的事情;女生更倾向于通过情绪调节,比如哭一场,这样能使情绪得到舒缓。”

针对王杨雪担心的“告状”问题,周全介绍了陕西师范大学的做法。“是否告知家长对学生来说是公开透明的,学校不会背着学生联系家长,如果老师在评估后发现必须得到家长或辅导员的帮助,我们会了解清楚孩子拒绝告知家长的原因,在专业老师持续沟通下再作评估。”周全丽说,“防线”突破后,对哪些事情能告诉家长、哪些不能告知家长,老师还会与孩子继续沟通。

如果遇到不愿意沟通的学生,西安欧亚学院辅导员薛倩说,学校会全面了解学生的家庭、教育背景等情况,找寻学生产生心理问题原因,尝试和学生做朋友,在接触中拉近与学生的距离,建立信任感,“刚开始可能会不断碰撞,但一定要坚持,让学生能够感受到外部的关爱。”

在走访过程中,记者发现,有学校引入了AI心理服务咨询,学生可以自助了解自己的心理状况,获取保持心理健康的技能,咨询过程也相对较为轻松。“学校基本上都有心理健康小程序、线上咨询、热线电话等手段,能起到保护隐私、方便求助的作用。”周全丽说。

### 自救的方式

与抑郁症的抗争是一场持久战,从兰州理工大学毕业一年的小嘉(化名)深有同感。

小嘉在中学时因父母关爱少、被同学孤立、失去朋友而经历了堪称阴郁的青春期,让她对自己丧失了信心,也不再相信别人。“我终于感受到了被爱,所以把他当成了救命稻草。”小嘉说,男友出轨后的几个月里,

她情绪持续低落,并产生了头痛、耳鸣、失眠等症状,甚至出现了自残的想法。

在医生的建议下,小嘉开始吃抗抑郁药物,经受了恶心、情绪麻木等药物副作用和换药、减药失败、复发等多重考验,两年后她终于能停药了。

“我的痊愈离不开正念练习,简单有效。”在医生的建议下,小嘉观看了正念练习相关的视频和书籍,每天练习冥想,尝试把分散的注意力集中在一呼一吸中。6个月后,小嘉发现自己能够“内观”自己的情绪了。“医生说,‘内观’到自己的情绪,就是思维惯性转变的开始,也是自救有效的信号。”小嘉说。

远离刺激源、远离复杂的工作或学习、吃药和做心理咨询是小嘉总结抵抗抑郁的办法。“最重要的是,要有自救的信念。”她说。现在,小嘉已经停药一年了,虽然病情多次反复,但总是在朝着好的方向发展。

“大学生出现严重心理问题,会经历一个自卑、自责、自否、自罪、自伤、自杀的过程,这个过程就是‘自我’崩塌的过程,他们会在中间产生自我认同障碍,看不到自我价值和意义,需要解构创伤,重建自我。”郑林科建议,产生不良情绪时,可以通过听音乐、写日记、书画创作、运动等方式进行自我情绪调节。

“通过大数据分析,我们得出过一个结论,当男生每天运动步数超过6000步,女生超过4000步时,就能对不良情绪起效,当男生每天运动步数超过8000步,女生超过6000步时,就能对不良情绪有所抑制。”郑林科说。

“倾诉、宣泄、聆听、想象、深呼吸、自我暗示都是面对压力或情绪异常时的自我调节办法。”西安交通大学第一附属医院精神心理科主任医师高成岗说,如果发现自己已经难以应对心理问题时,一定要向外求助。“高校和医院之间现在有‘绿色通道’,当学校发现学生有心理问题需要医疗介入时,会开具单据,在校方对应的定点医院,学生只要出具单据就能看病,很方便。”

# 文化润心 庆“六一”

为庆祝“六一”国际儿童节,近日,眉县第一小学以“学习践行《弟子规》”为主题,开展了丰富多彩的文艺演出,以中华优秀传统文化培根润心,促进广大学生增强文化自信,健康快乐成长。图为:学生们正在表演秦腔传统剧目《十五贯》选段。

记者 赵婧 摄影报道



# 全省司法机关以“硬约束”打造让经营主体放心经营“软环境”

本报讯(记者 张涵博)5月28日,记者从省司法厅获悉,为深入贯彻落实《陕西省优化营商环境突破年行动方案》,牢固树立“法治是最好的营商环境”理念,近日,省司法厅出台《陕西省司法行政机关助力优化营商环境突破年活动实施方案》,进一步强化制度支撑和法治保障,以“硬约束”打造让经营主体放心经营的“软环境”,切实保护企业和群众合法权益。

发挥法治引领保障作用方面,《实施方案》提出,推进重点领域立法,通过法治赋能助力提升法治化营商环境;充分发挥政府法律顾问作用,为政府依法决策、依法推进重大项目提供法律服务;强化行政规范性文件审核审查力度,为激发市场主体活力提供坚实制度支撑。

提供优质法律服务方面,《实施方案》明确,打造线上线下法律服务平台、提升涉企公证和司法鉴定服务质量、优化营商环境便民措施,深入推进“法治服务实体经济 律企携手同行”专项行动,主动对接经营主体,以高质量服务保障高质量发展,更好地保护经营主体和人民群众合法权益。

促进矛盾纠纷化解方面,《实施方案》要求,强化营商环境领域矛盾纠纷排查化解,以多元化手段化解涉企矛盾纠纷,为企业分忧解难;充分发挥仲裁在化解商事纠纷中的独特作用,推动商事纠纷“便捷快省”结案;加大涉企行政复议案件办理力度,督促行政机关自行纠错、先行化解,依法保护民营企业产权和企业权益。

强化行政执法协调监督方面,《实施方案》提出,全面贯彻落实《提升行政执法质量三年行动计划(2023—2025年)》,建立省市县乡四级行政执法协调监督工作体系,开展行政执法专项监督和行政执法质量考评,推动各级各类行政执法单位严格规范公正文明执法,提高行政执法的公信力和影响力,护航经营主体健康发展。

《实施方案》要求,全省各级司法机关要提高政治站位,把打造一流法治化营商环境作为重点工作推进,主动加压赋能、提质增效。要聚焦企业群众关心关切,进一步细化量化工作措施。要强化宣传引导,注重挖掘典型、凝练亮点,努力营造法治护航企业发展的浓厚氛围。

### 三秦动态

## 《“陕”耀光芒在陕两院院士风华录(第二辑)》首发

本报讯(记者 满淑涵)为庆祝第八个“全国科技工作者日”,5月28日,省科协与省人民医院在西安高新区联合举行《“陕”耀光芒在陕两院院士风华录(第二辑)》首发仪式,以推出报告文学图书、表彰先进典型、发布科普陕西IP等多种形式,讲好科学家故事,弘扬科学家精神。

据了解,目前在陕两院院士共有74人,是陕西加快培育和发展新质生产力,实现高水平科技自立自强,推动高质量发展的重要力量和宝贵财富。2022年,省科协启动《“陕”耀光芒在陕院士主题宣传启动》,计划于5年内推出全部在陕院士的专题纪录片和图书。《“陕”耀光芒在陕两院院士风华录(第二辑)》以报告文学的体裁,讲述了陈南南等8位院士献身科学、报效国家的感人事迹,持续打造以在陕两院院士为代表的科技工作者群像,生动呈现科学家丰厚的精神世界。

近年来,省科协围绕省委、省政府部署,立足“四服务”职能,积极推动科技创新生态建设,探索实施了弘扬科学家精神“五个一”工程,通过出版一套科学家精神丛书、拍摄一系列院士专题纪录片、创建一批科学家精神教育基地、组建一支科学家精神宣讲队伍、推出一组弘扬科学家精神剧目、激励鼓舞更多青年学子和科技工作者为奋力谱写中国式现代化建设的陕西新篇章贡献智慧和力量。

## 《陕西省未成年人权益司法保护工作白皮书(2020-2023)》发布

本报讯(记者 杜静波)5月27日,省高级人民法院举行新闻发布会,发布《陕西省未成年人权益司法保护工作白皮书(2020-2023)》,同时发布8件未成年人权益司法保护典型案例。

近年来,全省法院高度重视对未成年人权益的司法保护工作,严格落实相关法律法规,将特殊、优先保护和双向、全面保护的 policy 精神贯彻到各个审判领域,忠实履行审判职责,积极构建司法保护、社会联动、教育预防“三位一体”的未成年人保护和犯罪预防模式,倾力守护未成年人健康成长。

全省法院深化职能定位,以深化少年法庭改革为抓手,积极推进涉未成年人刑事、民事、行政案件审判“三合一”,加速审判队伍专业化建设,加强与省未成年人保护工作领导小组成员单位及有关社会组织的协作配合,主动融入家庭、学校、社会、网络、司法、政府“六位一体”的未成年人保护工作新格局,织牢织密未成年人保护“安全网”。同时,全省法院强化司法引领,坚决严惩侵犯未成年人犯罪,贯彻教育惩戒方针,积极挽救罪错未成年人,做好家事审判纠纷治理,注重典型案例培育树立,促进全社会形成积极保护未成年人合法权益的良好氛围。

## 渭南6万余台农机助力“三夏”麦收

本报讯(实习记者 韩璋 记者 樊星)全省夏粮已经陆续成熟,大面积机收即将展开。5月24日,渭南市潼关县秦东镇西麻村的小麦开始收割,标志着今年的“关中第一镰”正式“开镰”,渭南市“三夏”大规模麦收也将由东向西陆续展开。

记者从渭南市农业农村局了解到,2024年,全市小麦播种面积达到445.45万亩,预计总产量130万吨以上,占全省的30%。“三夏”期间,渭南市将投入农机6万余台,烘干机183台,日处理能力1.8万吨,组织农机应急作业服务队82个、服务保障队31个。此外,市农业农村局、市公安局、市交通运输局、市气象局四部门联合发布了关于做好“三夏”机收服务保障工作的通知,充分发挥农机在农业生产和应急救援中的主力军作用,确保夏粮颗粒归仓、秋粮种足种好。

## 各界导报社关于拟申领新版新闻记者证人员名单的公示

根据新闻出版总署《关于开展新闻记者证核发情况自查工作并重申有关规定的紧急通知》(2009)299号)、《新闻记者证管理办法》《关于2009年换发新闻记者证的通知》《关于期刊申领新闻记者证的通知》《关于广播电视新闻单位申领新闻记者证的通知》要求,各界导报社已对拟申领新版新闻记者证人员的资格进行了严格审核,现将名单予以公示:

- 拟申领新闻记者证人员名单:  
熊祯霖 冯倩楠 刘艳宇 寇静  
公示时间:2024年5月29日至6月7日  
在公示期限内,任何个人和单位均可通过来信、来电、来访等形式,实事求是地反映公示对象在领取新闻记者证资格方面存在问题。  
举报电话:029-85225382 029-85223101  
029-63903673

各界导报社  
2023年5月28日

### 公告

丹凤县花瓶子镇粉塬村扶贫互助协会,统一社会信用代码:51611022MJJY115044Q,现决定予以注销,请相关债权债务人在登报之日起45天内前来申报。社会组织登记证正本、副本丢失,声明作废。特此公告。

### 声明

陕西省新丝路住宅排气道行业协会,统一社会信用代码:51610000MJ260009E,不慎将法人私章(法人姓名:刘纪录)丢失,声明作废。