



▲我市大多中小学校都设置了心理咨询室。记者/戴凇 摄

短评 要筛查,也要保护好隐私

戴凇

最近,“抑郁症筛查纳入学生体检”成了网上的热门话题。在很多新时代家长的眼中,这是一件大好事。

但不容忽视的是,在筛查过程中,要注意保护学生的隐私。比如有的家长指出,视力检查后,就会收到视力矫正商家的电话。而抑郁症等心理疾病更为特殊,一旦信息泄露,不仅会对学生本人带来更大的心理伤害,还可能影响整个家庭的生活。

因此笔者建议,在推动学

生抑郁症筛查前,务必提前建立好相应的信息安全管理机制,在体检过程中对个人信息做好数据加密,严格控制知悉范围,签订保密协议。对需要重点关注的学生,也要采取私密的方式交流。

另外,学校和社会都要加强对抑郁症知识的宣传,理解抑郁症是一种可治愈的疾病,避免让大家产生“心理疾病为耻”的错误认知。让更多有需求的学生,积极地接受心理老师或医生的干预。

教育部明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检 孩子念叨“抑郁” 家长如何应对?

株洲晚报融媒体记者/戴凇

日前,教育部对政协委员《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》进行了答复,其中明确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。

采访中,不少家长对该提案的答复表示支持,并针对孩子心理健康提出了一些问题。对此,记者邀请心理专家进行了解答。

高中生心理求助态度更消极

今年上半年,由中国科学院心理研究所科研团队编写的2020版“心理健康蓝皮书”(《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》)正式发布。报告指出,大多数青少年心理健康意识较好,能够重视心理健康,也初步具备了心理健康知识基础。但随着青少年年龄、年级的提高,专业心理求助态度逐渐变得消极,高中生的专业心理求助态度显著比初中生和小学生更消极。青少年专业心理求助态度受抑郁的负性影响最大。

“平时也没给孩子压力,怎么会抑郁?”高二学生家长彭女士说,女儿有意

无意地会提起“抑郁”这两个字,但其实家庭对孩子的学业,并没有提出任何明确的要求。同时,还尽可能满足她生活中提出的一些要求。当他们提出带女儿去医院看心理医生时,直接被女儿一口回绝。

“记得我读书时和家人说感觉抑郁,结果还被批评了一顿,说这是矫情。”“80后”何女士说,以前,很多家长对这方面的意识还不够。如果以后能加大大学生抑郁筛查力度,建立学生心理健康档案,那当然是件好事。

家长应多倾听、少说教

“学业压力不一定来自家庭,生活的大环境中也可感受到。”市教科院心理教研员文利辉认为,彭女士等家长提到的疑问其实比较普遍。高中生即将面临高考,有竞争自然会有压力。因此,家长要及时关注孩子的心理变化,多倾听、少说教。如果孩子愿意说出烦恼或者担忧,家长就认真倾听。如果孩子希望听到意见,家长再尝试发表自己的看法。

如果家长发现孩子长时间情绪低

落,务必及时介入,可先尝试与学校的心理老师沟通,毕竟老师比较熟悉学生的情况。如果问题严重,则最好求助正规医院的心理医生。不建议家长盲目地找网上的咨询师或不靠谱的机构。

目前,我市中小学正在不断加强心理健康教育,更多持证的心理健康老师上岗,或能更好地解决学生的心理问题。同时,随着“双减”政策推进,国家正从更高层次缓解学生和家庭的焦虑。

建设人与自然和谐共生的美丽株洲

株洲晚报融媒体记者/杨凌凌 通讯员/崔林

擦亮生态底色

习近平总书记指出,生态文明建设是关系中华民族永续发展的根本大计。

“人不负青山,青山定不负人民。”株洲市主要领导在《生态文明在株洲》序文中如是写道。本书第三章、第四章、第五章分别介绍了我市打响蓝天保卫战、碧水攻坚战、净土持久战所做出的各项努力。

近年来,株洲交出了一份硕果累累的生态环境成绩单。市区空气优良天数从2013年的214天增加到2020年的317天,空气综合指数实现“连年

降”;主要江河水质实现了Ⅱ类水,耕地安全利用率达到91%以上。

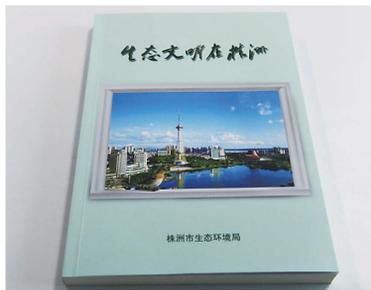
2020年,我市生态环境工作取得历史性、标志性、突破性成绩,空气质量改善幅度在全国168个重点城市中居第十、全省第一,渌江水质从Ⅲ类提升到Ⅱ类等,全面实现了“蓝天三百天、全域Ⅱ类水、土净生态美”目标,成功获评“中国绿水青山典范城市”等荣誉。

今年前三季度,株洲市空气优良率、空气综合指数等指标均居株洲地区第一。湘江株洲段水质持续改善。

宣传示范引领

《生态文明在株洲》第九章“宣传舆论战”详细概述了近年来株洲生态文明宣传教育工作从“无声”走向“有声、有图、有像”的嬗变。原创舞台剧《蝶变》、歌曲《生态文明之歌》、微电影《小山小水穿越株洲十二时辰记》、纪录片《初心与使命》、书籍《向往生态文明家书》等一大批极具株洲特色的生态环境文化产品相继涌现,“绿色大合唱”在株洲激昂回荡。

特别是,株洲通过先后承办全省、全市“6·5”环境日主场活动,向社会各界全方位、深层次展示了株洲清

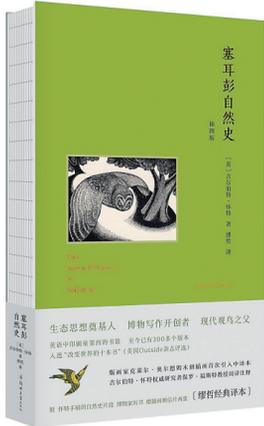


▲《生态文明在株洲》是我市首本系统论述株洲生态文明成果的书籍。记者/谢慧 摄

行走在株洲,蓝天白云,空气清新,浓绿醉人,宛如身处一幅美不胜收的画卷之中。日前,记者从株洲市生态环境局获悉,我市首本系统论述株洲生态文明成果的书籍——《生态文明在株洲》已经编印完成。

绿水青山就是金山银山。此书凝结了株洲生态环境人的智慧与力量,既是一本生态环境知识之书,也是一本生活生产之书,从各个维度概括了株洲坚定不移地走生态优先、绿色发展道路,以高水平生态文明建设推动高质量发展,在生态环境治理中打好“三大战役”的决心与作为。

荐书



书名:塞耳彭自然史
作者:[英]吉尔伯特·怀特 著 缪哲 译
出版社:郑州大学出版社
出版时间:2021.10
定价:88.00元

内容简介:

塞耳彭位于伦敦西南五十里处,是个远离尘嚣的小村庄,作者吉尔伯特·怀特曾在这里过着安详沉静的生活。他一生热爱自然,不慌不忙地观察着塞耳彭村的鸟与虫、草与木。大至气候景物的变化,小至一只不常见的小鸟的歌声,都详细记录,随时与远方两位研究生物学的专家朋友通信,交流各自的观察所得。这些书信活泼生动,亲切感人,流露着十八世纪原野的清新。

这是一种投射进了灵魂光亮的平静而温润的文字,它所蕴藏的信息极为丰厚和多元,非但是知识的,还是审美的,冷静的科学理性与洋溢的诗情和谐并存。因而它作为一本博物书,却在英国文学史上长久地占据了一个独特的席位。这是怀特一生中的著作,也正是这部著作成就了数百年关于怀特和塞耳彭的神话。问世以来,已有三百多个版本,是英语中出版量第四大的书籍,启迪着后世诸多科学家、文学家、博物学家和无数自然爱好者。

圈子招募令

“一个人只拥有今生今世是不够的,他还应该拥有诗意的世界。”

人生苦短,汲汲于三餐温饱、养儿育女,幸得还有那些无涉赚钱养家的爱好拯救我们日渐庸碌的日常,如果,这些爱好还有共同的圈子好友一同参与的话,我相信,那便是王小波所说的那一个“诗意的世界”

这里是《株洲晚报》全新打造的“圈子”栏目,如果你身边也有这样的“圈子”的话,请与我们联系,我们一起努力抵抗这庸碌无聊的日常生活。

圈子

台钓圈: 在垂钓中寻找心灵的出口

株洲晚报融媒体记者/任远



“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪。”古人的诗词里,白发老翁临江而钓,回味无穷。而如今,钓鱼不再只是老年人的活动,越来越多的年轻人加入到“钓友圈”,体会到个中乐趣。

本期,我们要讲的就是株洲“台钓圈”的故事。

生活的快乐之源

“周末去渔田钓鱼啦?”最近发现了一个好“坑”。在一个名为“戒钓精英群”的微信群里,有人盛情邀约。该群名为“戒钓”,实为自嘲,按群友们的说法,是“钓鱼太容易上瘾,让人不自觉乐在其中”,而“坑”则指钓场,是“钓友”们的行话。

达灵是其中之一。38岁的达灵在我市一事业单位任职。2012

年,一次偶然的机会,他接触到钓鱼这项运动。

“平时工作繁忙,压力山大,想出去走一走,找一个释放的出口。”达灵的身边有不少棋牌爱好者,可他不好这口,修身养性的垂钓更得他心。

三五好友,择一处安静的池塘,带上干粮,一坐便是一天。在等待鱼儿上钩的时间里,众人聊

一聊家长里短,话一话国家大事,这便是一周的快乐之源。

在钓鱼的岸边,陆续遇见不少聊得来的知己,加为线上好友,久而久之,“钓友圈”越来越广。如今,“戒钓精英群”中常驻有30多人。如果谁发现了鱼多又便宜的“坑”,便像捡了宝贝一般,在群里分享。常常是一人号召,便有数人回应。

钓鱼过程讲究多

在“钓友”们眼中,钓鱼又分为众多支系。其中,台钓最为风行。

台钓,即台湾钓鱼技法,于上世纪80年代由台湾传到大陆,随后风靡数十载。台钓又可分为休闲钓和竞技钓两种。休闲钓提倡简单的钓具,轻松上阵,人与自然合为一体。而竞技钓则提倡钓手装备精良,以竞技比赛为主。

达灵所在的圈子属于休闲

钓。“钓不钓得上是其次,关键是过程给人们带来的乐趣。”达灵说,有时为了钓鱼,众人开车往返一个多小时,再加上鱼塘的费用,钓一次得花上一两百元,“200元能买多少斤鱼了,但大家很少计算这些成本,依旧乐此不疲。”

虽为休闲钓,对钓具的要求却不低。“钓鱼并非简单的一竿、一漂、一饵,其中有不少讲究。”达灵介绍,

钓小鱼要用软竿,钓大鱼则用硬竿,不同地段、不同鱼类对鱼竿的长短又有不同要求,鱼儿吃饵时,冬天与夏天的咬食轻重各不相同,鱼饵的香味、腥味配比也有讲究。

“如果哪天没能钓上几条肥鱼,钓友们便会私下琢磨,是哪个步骤做得不够,下次如何精进。”达灵笑道,若当天运气不错,钓上数条活鱼,心里一整天都是美滋滋的。

风雨无阻钓鱼路

钓鱼路上,风雨无阻。达灵回忆,有一年寒冬腊月,天空飘着白雪,江面结起了一层厚厚的冰。他和朋友不愿放弃,顾不得刺骨的寒风,用铁锤敲开冰面,在寒风中支起了钓竿。

到了夏天,骄阳灼烧大地,“钓友”们顶着炎炎烈日泛舟水上,划到湖中央,摆开家伙,开始

垂钓,“对于钓鱼的喜爱,让大家会是一条不会有回应的信息,没想到竟“炸出”一波同样失眠的“钓友”。“走!”众人纷纷回应。

“钓鱼,钓的是一种心境,得意时宽厚平和,受挫时坚毅和隐忍,这或许便是这项运动长盛不衰的原因吧。”达灵说。

不着,要不现在就出发?”本以为会是一条不会有回应的信息,没想到竟“炸出”一波同样失眠的“钓友”。“走!”众人纷纷回应。

“钓鱼,钓的是一种心境,得意时宽厚平和,受挫时坚毅和隐忍,这或许便是这项运动长盛不衰的原因吧。”达灵说。

活着是一种幸运

自转,和各种能产生生命的条件。

然后地球又经历了38亿年的演化。从厌氧的细胞,变成需要氧气的,从原核细胞变成真核细胞。从腔肠动物,到节肢动物,从无脊椎到脊椎动物,从鱼类到爬行类,从鸟类到哺乳类,每一次演化必须按照这个顺序,必须按这个顺序一点点推进基因变异。

稍微错一点点,我们要么就在洞穴里舔着海藻,要么就在海岸上甩着尾巴。

38亿年,比这个世界上所有的山川,河流存在的时间都要长。这些顺序和基因演化都不能错。

进化到了类人猿,你的每一个祖先,每一个祖先,都必须活到能交配得年龄。

他们不能被野兽吃了,不能被饿死,不能渴死,不能病死,必须活到交配得年龄。

你的每一个祖先,还都必须找到对应的配偶。你爸爸必须找你妈,你爷爷必须找你奶奶,你曾曾曾祖父,必须找你曾曾曾祖母,必须在合适时间,合适地点,合适一刻交配,生出一系列的人。

所有的顺序,都不能错。从大爆炸那一刻,所有的事件都必须按这个剧本演化,才出现了你。

这比从撒哈拉沙漠里找出一粒沙子的概率低多了。

那些原本能出生,却因为祖先被吃了,老婆被抢了,战乱被打死,生孩子难产死了的人,也许有比李白还伟大的诗人,也许有比牛顿还伟大的科学家,他们都没能出生。你出生了。

你即想不出活着为什么,也该想明白,活着有多幸运了吧! (@屠龙的胭脂井)