



# 株洲晚报老年大学2023年秋季班招生火爆来袭!



李天天老师带领学员们正在上形体礼仪课。 通讯员 供图

这几天,株洲晚报老年大学报名工作正在火热进行中,每天咨询报名的电话不断,请想报名的抓紧机会了。

自报名以来,许多老学员已经提前预定了学位。新学期,学校将开设39个班级,面向全市招生,欢迎年满25岁以上的市民朋友前来学习。

株洲晚报老年大学成立4年多时间,已开展常规教学活动近5000场,服务10万人次以上。并创新课堂+户外+新媒体等多元互动的新模式,有利提升了学员的学习兴趣。

目前,学校还有少量学位,班级满员即停止招生,错过这次,得再等半年。快来挑选喜欢的课程吧,晚报老年大学欢迎您的加入!

晚报融媒体中心/王峰

**欢迎扫码付款**

株洲晚报老年大学2023年学费

株洲晚报老年大学

- 报名咨询电话:**  
文老师:13037330806  
郭老师:17707414611
- 报名地点:**  
株洲市天元区新闻路99号株洲晚报老年大学(大湖塘社区党群活动中心)
- 报名时间:**  
周一至周五(上午8:30-12:00 下午2:00-5:30)

序号	课程名称	任课教师	课程时间	学费	总课时	备注
1	摄影初级1班	侯静	周一-08:30-10:00	260	15	90
2	摄影初级2班	侯静	周一-10:10-11:40	260	15	90
3	太极拳班	刘黎华	周一-09:00-10:30	260	15	90
4	手机摄影1班	侯静	周一-14:00-15:30	260	15	90
5	排舞班	黄光木	周一-14:00-15:30	260	15	90
6	合唱班	李新平	周一-14:00-15:30	300	15	90
7	手机摄影2班	侯静	周一-15:40-17:10	260	15	90
8	秧歌舞班	黄光木	周一-15:40-17:10	260	15	90
9	乐理提升班	李新平	周一-15:40-17:10	300	15	90
10	电子琴提升班	于济刚	周二-08:30-10:00	500	15	90
11	新疆舞基础班	陈蔚	周二-8:30-10:30	300	15	90
12	新疆舞精品班	陈蔚	周二-10:00-11:30	300	15	90
13	电子琴中级班	于济刚	周二-10:10-11:40	500	15	90
14	电子琴入门班	于济刚	周二-14:00-15:30	500	15	90
15	国画初级班	张曙光	周三-08:30-10:00	300	15	90
16	国画提升班	张曙光	周三-10:10-11:40	300	15	90
17	24式太极拳	刘黎华	周三-9:50-11:20	260	15	90
18	葫芦丝班	熊承芳	周三-14:20-15:50	300	15	90
19	舞蹈形体	陈蔚	周三-14:00-15:30	300	15	90
20	拉丁舞蹈	陈蔚	周三-15:40-17:10	300	15	90
21	形体礼仪基础班	李天天	周四-8:30-10:00	260	15	90
22	声乐发声基础班	李新平	周四-9:30-11:10	300	15	90
23	形体礼仪提升班	李天天	周四-10:10-11:40	300	15	90
24	书法行书基础班	刘黎青	周四-8:30-10:00	300	15	90
25	书法行书提升班	刘黎青	周四-10:10-11:40	300	15	90
26	短视频制作班	戴布	周四-14:00-15:30	260	15	90
27	二胡提升1班	冯亚平	周四-14:00-15:30	300	15	90
28	现代舞班	熊承芳	周四-14:30-16:00	300	15	90
29	国乐礼仪品鉴班	侯静	周五-9:00-10:30	600	15	90
30	声乐提升1班	李新平	周五-9:00-10:30	300	15	90
31	太极拳班	侯布	周五-9:50-11:20	300	15	90
32	民族古典舞班	陈蔚	周五-14:00-15:30	260	15	90
33	时尚模特班	严习斐	周五-15:40-17:10	300	15	90
34	古筝成人1班	周奕	周六-8:50-10:20	500	15	90
35	古筝成人2班	周奕	周六-10:30-12:00	500	15	90
36	古筝成人3班	周奕	周六-13:30-15:00	500	15	90
37	古筝成人4班	周奕	周六-15:10-16:40	500	15	90
38	二胡初级班	冯亚平	周日-8:30-10:00	300	15	90
39	二胡提升2班	冯亚平	周日-10:10-11:40	300	15	90

1. 老年大学学员必须按照规定时间办理报名手续,中途不接受学员退课、换班、旁听。  
2. 学员报名时需详细考虑,一经报名,概不退费。  
3. 学员报名时,应按学校要求签订安全协议,学员应根据自己的身体情况量力而行。

报名地址: 株洲晚报老年大学(大湖塘社区党群活动中心) (周一至周五: 8:30-17:30)  
电话: 微信报名请联系: 文老师: 13037330806 郭老师: 17707414611

# 广告接待热线 28835396

下列证件  
声明作废

·罗奕茜(父):  
罗杰、母:赖蕾)遗失  
Q430395202  
号出生证

# “她那么爱笑,为什么还会得抑郁症?” 48岁歌手李玟的离世,引发广大市民对抑郁症的关注

策划/执行 株洲晚报融媒体中心/谢嘉

7月5日晚,歌手李玟的家人发布了李玟轻生去世的消息。消息一出,大众哗然——镜头前阳光又有活力的她,竟然深受抑郁症困扰数年。

抑郁症的治疗困难吗?为什么治疗过程中还会自杀?对此,记者昨日采访了部分医院精神科、心理学专家,了解对抗抑郁症的办法。

与此同时,记者也找到从抑郁症中走了出来的人,让人感受到,这个世界是温暖和善良的。

## 1 “抑郁症是一种真实存在的疾病”

### 爱笑的人就不会得抑郁症吗? 只是成年人的伪装

在大众印象中,李玟总是呈现出阳光、乐观的形象,有人疑惑:她那么爱笑,看起来那么坚强,为什么还自杀?

据了解,李玟在2020年就遇到了家庭婚姻问题,她曾在微博中称“要医治破碎的心灵,是需要极大的勇气和时间的。勇气并不是与生俱来,是需要从实践中去不断学习、改进和争取,我还在学习和争取中。”或许,当时她就已经遇到了抑郁症。

株洲市三医院精神科主治医师曾育辉表示,抑郁症是一种疾病,开朗活泼的性格不能对抑郁症免疫,并不是每个抑郁的人都会展现出悲观的状态。有一种“隐匿型”抑郁症,大众俗称“微笑型抑郁症”或者“阳光型抑郁症”,是指带有抑郁情绪的人把抑郁的一面掩饰起来,戴着微笑的面具,让人以为自己生活愉快。

“这就是成年人的伪装。”曾育辉说,“微笑型抑郁症”这类患者的乐观状态大多无法持久,只能在某个时间段或某个特定场合保持住,家人朋友及时介入了解很重要。在众多的抑郁症患者中,女性比例高于男性。青春期的女孩、职场妈妈、产后妈妈、更年期女性,这四个阶段是女性抑郁症发病的高峰期。李玟48岁处于更年期,正是抑郁发作的高危时期。

### 谁偷走了他们的快乐? 抑郁症不是单一因素所致

不仅明星患抑郁症,普通人也不例外。记者了解到,目前各大医院精神心理科就诊的最多的心理疾患就是抑郁症、焦虑症等。

柳叶刀发表的《世界精神病学协会抑郁症重大报告》数据显示:全世界每年有5%的成年人患有抑郁症;抑郁症是自杀死亡者中最常见的精神疾病,其自杀死亡的风险是标准化死亡率的20倍。

“抑郁症发病原因复杂,受环境的影响还

是很大的,负面认知、工作学习压力、人际关系紧张都是导致抑郁症的高危因素。”曾育辉说,先天和后天因素都可能引起抑郁症,其他的躯体疾病也有可能导致抑郁症的发生。实际上,抑郁症有其诊断标准,也有自己的发生、发展规律。他提醒,临床中的抑郁症与人们平时说的抑郁情绪存在一定区别,如果你认为自己情绪不好,几乎每天都出现而且长达一个月以上不能自发缓解,就要引起高度警惕了。

抑郁症往往不是单一因素所致,不要指望当然自己给自己“诊断”、“对症”下药,要寻求专业的帮助。

### 阳光还找得回来吗? 抑郁症并非“不治之症”

“跟许多疾病一样,抑郁症也有蛛丝马迹可循。”株洲市三医院临床心理科主任、副主任医师石欢称,一旦出现以下相关症状,要正确看待,及时就医,寻求帮助。

——心境低落。常常诉说心情不好,终日愁眉苦脸,忧心忡忡,严重时甚至痛不欲生、悲观绝望,有度日如年,生不如死之感。

——兴趣减退。对各种过去喜爱的活动或事物丧失兴趣或兴趣下降,做任何事都提不起劲。

——快感缺失。不能从日常从事的活动中体验到乐趣,即使从事自己以前喜欢的事情或工作也体会不到任何快乐。

作为一种疾病,抑郁症并非“不治之症”。和大部分疾病都一样,抑郁症越早治疗效果越好。自杀行为,也能够被预防。很多自杀患者在采取行动前,往往也会有一些典型的危险信号。当我们觉察到这些信号,并采取干预,就能把他们挡在绝望的悬崖边。

石欢提醒,抑郁症患者处于疾病的状态下,承受力和对外界的敏感度异于日常状态,各类微小的事情都会带给他们压力和崩溃感。没有专业的患者病情评估和医师指导,不应强行带患者运动、聚会及尝试各类网上查阅到的治疗方法和调整方式。

## 2 “家人和男友的陪伴,让我走了出来”

“什么抑郁症,不过是矫情罢了。”曾经,面对抑郁症患者,谭静(化名)也像很多人一样,一度觉得是他们心里太脆弱,直到自己陷入抑郁症的漩涡,才明白:这不是矫情,而是真实存在的“病”。

5年前,谭静被查出轻度抑郁症,没过多久就演变成了重度抑郁症,持续了3年。那时她和男友刚在株洲稳定下来,一起奋斗,憧憬着未来。“我感觉被卷入了无边的深渊。”谭静说,当时职场竞争激烈、经济压力不小,她也不知道怎么患上抑郁症。因为抑郁症,她每天都感到浑身乏力,记忆力变得很差,反应也很迟钝。最终,谭静被公司辞退了,办完离职手续的那天,有种天都塌了的感觉。

“我有几次也想过结束生命。”谭静说,她会整天不出门,把家里所有的窗帘拉上,害怕

看到亮光,感觉被社会抛弃了。

为了照顾谭静,男友只要有时间,都会陪在她身边。没多久,家里人知道了她的情况,妈妈也专程从邵阳老家赶来照顾。

回忆起那段日子,谭静的脑海中只有眼泪。“我哭,男友哭,妈妈哭,赶来看我的姐姐也跟着哭。”谭静说,老家的爸爸,每次都会强忍泪水,在电话里叮嘱我按时吃药。

看到家人跟着我痛苦,谭静想走出来,可是总有一股神秘的力量把她往黑暗里拉。家里人怕她想不开,整日整夜地陪在身边;男友努力攒钱,要和她一起去西藏;妈妈不懂抑郁症,只知道女儿“不开心”,总是变着法子给她做好吃的……虽然过程很艰难,但是最终,在家人的陪伴下,谭静从黑暗里走了出来,找回了那个闪闪发光的自己。

## 评论区

- 切° 来自河南 回复 465  
想起了产后抑郁的时候,我老公因工作不能天天在我们身边,真的每天都很煎熬,几乎天天以泪洗面,很感谢我的爸妈把我接回家,他们帮我带孩子,带着我去看医生,每天跟我谈心,很庆幸自己坚强的度过了那段很艰难的日子
- 裁拜拜 来自浙江 回复 318  
需要重点区别抑郁和抑郁症,抑郁是一种情绪,但是抑郁症是一种实实在在的病理性疾病
- 摸鱼& 来自山东 回复 280  
对抑郁症患者最差的安慰就是「你不要想不开」,这真不是想不开,是得病了啊!大家的理解就是双重伤害,对人间就更绝望了。
- Miley yoyoyo~ 来自上海 回复 277  
对抑郁症患者来说 最差的不是“你不要想不开”(这至少是意识到这个人在痛苦的) 最差的是“你有什么好不开心的这算什么 你不看看别人吃不饱穿不暖比你苦多了 你有什么好说苦的 还抑郁”
- 陈言 来自广东 回复 63  
抑郁症有很多诱因,或者只是一个导火索。比如一个整天打压你的父母、一个整天刻薄你的领导、一份你不能应付的工作、一个天天与你不合拍的伴侣……
- 齐风明浩 来自天津 回复 38  
或许她只是要强罢了,并不是真的快乐。
- 自律利事业利家 来自广东 回复 16  
抑郁症早不是稀罕病,随着学习、生活、工作压力的增长趋势,加之现代人吃苦耐劳(炼)又较过去人更少,精神抗压能力趋弱,自然精神疾加大。

网友评论

## 3 “扯下微笑的伪面”

由于“工作的需要”“礼节的需要”“尊严和责任的需要”面带微笑,这种“微笑”并不是发自内心的真实感受,而是一种负担,久而久之成为情绪的抑郁。

读者小梁说,毕业后他做了很长一段时间销售工作,后来他不知道怎么回事,变得每天不想起床上班,不想跟他人说话,吃饭无味,可到公司工作时,他又会给自己“打鸡血”“笑脸迎人”。“其实最令人难过的,是周遭的不理解。”万幸,他通过朋友接触了心理学,发现是情绪生了病。在跨出接纳自己的第一步后,那些长期压抑在胸口的苦涩,也逐渐释放,难过愤怒时,就表达出来,“不再委屈自己”。

“其实,直接表达自己某些负面情绪(比如愤怒),有时是一种比微笑更好的自我保护,因为它会让别人知道你的边界和底线在哪里。”国家二级咨询师宋艳说,“微笑抑郁症”不易察觉又危害很大,同时抑郁症的治疗也是一个长期过程。宋艳建议:若不是真正的快乐,请卸下微笑的保护。

公益广告

//文明出游,从我做起//

# 文明出游

株洲晚报 宣

设计/左骏