

近日，教育部在答复政协《关于进一步落实青少年抑郁症防治措施的提案》时明确提出，要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。

# 如何让青少年远离抑郁症

□ 李峥嵘

## 学有道

用心理学提高学习力



学生体检要查抑郁症？这一新闻让抑郁症再次成为人们关注的焦点。

国家一直很重视青少年心理健康，把对青少年进行预防抑郁症教育视为实施素质教育、促进青少年全面发展、保障青少年身心健康的一项重要工作。孩子的身心健康关系到长远的人生幸福和社会发展，防治抑郁症，父母更需尽力尽责。

### 抑郁症离我们并不遥远

家长要清醒地认识到，青少年抑郁症离我们并不遥远。抑郁症是常见的疾病，而且近年来有着持续增长趋势。《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》显示，18-34岁青年是成人中最焦虑的群体。2020年，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%。

为什么青少年抑郁症越来越多？一方面，现在青少年的课业压力巨大，生活方式局限于室内学习；另一方面，是因为人们越来越重视和了解抑郁症，医院的流行病学调查水平也在提高，检查出抑郁症的数量和概率也越来越高了。

以前人们不了解抑郁症，也不重视，很多有病的孩子被忽视，根本没有得到检查，更不用说有效的治疗。很多家长认为抑郁症和自家孩子没有关系，孩子发病了还无知无觉。比如孩子面临中考、高考，不但不紧张反而越来越发焉，父母会指责孩子逃避学习，没有想到可能是受到了抑郁症的困扰；更严重的，有些孩子留下“只想好好睡一觉”的纸条跳楼自杀，父母非常震惊，完全不敢相信乖巧的孩子长期以来承受着重度抑郁的折磨。

### 青春期女孩患抑郁症比例是男孩的两倍

为什么会得抑郁症？研究人员提出了各种各样的解释，有遗传的因素，也有压力的问题。在家庭方面，容易诱发青少年抑郁的，包括父母的情感缺失、激烈的家庭冲突



图为浙江湖州东林镇第二小学的学生在心理健康课上参加互动游戏。新华社记者 徐昱 摄

突、经济困难和父母离异；在同伴方面，比如说没有亲密朋友、缺少交流或被同龄人排斥拒绝、遭遇校园暴力，而恶劣的同伴关系会导致恶性循环，因为没有朋友会抑郁，抑郁的人更加缺少朋友。恋爱关系的挫折也可能引发抑郁症。

调查显示有近1/3的学生受到抑郁症的困扰，而15岁的女孩患抑郁症的比例是男孩的两倍，这可能是青少年激素的变化降低了青少年对抑郁的抵抗力，尤其是青春期的女孩对自我身体的认知比男性更消极，更倾向于反复的沉思冥想。

有的父母自己就有抑郁症或者陷入婚姻冲突，无力关注孩子的情感需要，不和孩子进行情感交流，甚至对孩子进行情感虐待，对孩子遇到的学习、生活困难挖苦、讽刺、嘲笑、打击。因此，父母首先要关注的自己心理健康，努力活出有意义的人生。

在一些有问题的家庭里，一个生病的孩子是为了把分崩离析的家庭连接在一起，就以自己出现病症的方式来挽救破碎的家庭，这种家庭一旦父母关系修复了，孩子的状况也就改善了。

专家认为，抑郁症的增加还与青少年户外活动太少有关，头脑和身体的发展不能够协调。因此家长要鼓励青少年多到户外活动，和阳光亲密接触，进行有氧运动，松松

筋出汗。

### 抑郁症很难靠意志力战胜

家长要区分情绪低落和心理障碍，区分品行问题和心理问题。

抑郁，是一个在青少年中很常见的问题。青少年说“我很抑郁”，有可能是说他情绪低落，也可能是一种持久的心理障碍。如果只是持续一段时间的悲伤，但是没有其他的症状，这只是抑郁情绪，但是严重的抑郁障碍就是一种心理学上的诊断了。

如果家长缺乏心理学知识，容易把心理问题归结于品行或意志力问题，一味对青少

## 孩子的这9个情绪变化，你一定要关注

根据美国心理学会对心理障碍的分类，如果出现以下9个特征中的5个，并持续两周以上，就必须寻找专业人士的治疗：

1. 几乎一整天都处于抑郁的心境中；
2. 对大多数活动失去兴趣或没有兴趣；
3. 体重暴增或暴减，暴饮暴食或胃口下降；
4. 有睡眠问题或嗜睡；
5. 精神性焦虑或反应迟钝；
6. 疲劳或无精打采；
7. 自我贬低，过度内疚或行为举止不当；
8. 在思考注意力和做决策方面有困难；
9. 经常想到死亡和自杀。

家长可以对照以上几条，留心孩子的情绪变化。内向不等于抑郁、乖巧不等于没事。如果持续的情绪低落，出现行为异常，比如听一些压抑的歌曲、经常哭泣、整天看电视不想起床，或者白天睡觉、不愿意跟他人交往、缺课逃学等，有可能出现了心理障碍。父母要及时寻求专业帮助，而不是简单粗暴指责孩子偷懒、厌学、逃学。

# 项目式学习，为校外科技活动插上想象的翅膀

——聚焦“双减”新政的应变之道⑨

□ 张豆豆

伴随着“双减”政策的颁布和实施，中小学教育格局发生着深刻的变化。在新形势下，如何科学有效地开展课后活动服务，成为一项颇具现实意义和理论价值的重要课题。

校外科技活动是科学素养教育的重要内容。丰富多彩的校外科技活动走进校园，有助于提高学生的科学精神和动手能力。通过广泛的科技活动，对第一课堂的知识进行延伸和补充，有助于学生接触到更多更有趣的新鲜

知识，得到更多动手实践机会，更是陶冶情操、培养学生相互合作的重要途径。

项目式学习是科技活动的一种常规方式，它以真实情境为背景，运用学科知识，以学生为中心去解决真实问题的学习活动方式。这种活动方式需要教师用课程设计，把思维、能力、素养、多学科知识高度融合与串联成一件事。

“搭建一座纸桥”就是在小学四年级班级里展开的一项课后科技活动，活动

时长为1小时。在科技动手做活动中，学生体会到了人文历史、科学知识、数学计算、美术技巧的完美融合。首先，教师用信息技术的方式，在活动开篇为学生梳理历史朝代的建筑、桥梁的演变，从实际需要到城市地标；然后，融入科学知识，教师讲解桥梁设计的原理；学生动手制作的部分融入数学计算，需要及时计算出桥梁每个部分的长短高低；最后，在为桥梁设计外观时，学生们动笔进行绘画。

不仅如此，学生在学习、交流、讨论、探索、创作的过程中，还学会了关注社会、与人交流、学会了倾听，创作力、创新思维能力、合作能力都得到了充分地展示。科技活动与多学科的结合，更是彰显了科技学科的独特生命力，焕发出不一样的艺术之美，开阔了学生的视野，提升了学生的核心素养，为学生插上想象的翅膀。

（作者系北京市朝阳区青少年活动中心科技教师）

# 上海工匠馆：浓缩百年工匠精神的“桃源之花”

□ 文/图 陈晨

在上海这座繁华的大都市，车辆川流不息，行人行色匆匆，生活仿佛都被按下了快进键，而位于黄浦区西藏中路120号上海市工人文化宫一楼的上海工匠馆则像是一朵开放在喧嚣闹市中的桃源之花（图1）。它以时间为主线，通过人物的贯穿，将上海百年制造历史及工匠精神体现得淋漓尽致，也为中国工业的发展提供了绝佳注脚。

上海工匠馆于2019年9月对外开放，布展面积约1750平方米，是国内第一个5G全覆盖的展馆。展厅由四部分组成，展现了从1843年到改革开放上海工业全面发展的历史进程。

第一部分主题：“1843年至1949年，初生萌芽、汇聚能工巧匠”。1865年江南制造总局的成立，拉开了上海近代民族工业史的序幕，也涌现了一批制造精英，如留英建筑设计师陆谦受设计了大型唯一一座由中国设计师和建设的大型建筑——中国银行；国产电风扇第一人杨济川于1914年试制成功中国第一台电风扇，并将其与美国制造的华生电风扇放在橱窗里同场较量，连续运转了一年多，轰动了整个上海滩。这些优秀匠人兼融中西，钻研探索，为上海的繁华默默付出。

第二部分主题：“1949年至1978年，自力更生、孕育上海制造”。讲述新中国成立以来之初百废待兴，上海根据中央战略部署，在发展轻纺工业的同时努力发展重工业。在此期间出现了众多以“蚂蚁啃骨头”精神攻克技术难关的“上海老师傅”，如上海电机厂总工程师孟庆元于1958年试制出中国第一台6000千瓦汽轮发电机；机

械工程专家沈鸿于1962年带领团队研制出我国第一台12000吨自由锻造水压机，扭转了我大锻件依靠进口的局面。正是他们的奉献才把上海建成了具有先进水平的综合性工业基地。

第三部分主题：“1978年至2012年，开放包容、重铸上海品牌”（图2）。这时的上海抓住改革开放的机遇，发挥产业优势，开发浦东新区，建设现代化国际大都市。自1989年起一次次的刷新斜拉桥设计和建造领域多项世界纪录的林元培、让“蝴蝶”缝纫机飞进寻常百姓家的包惠民、“英雄”钢笔笔尖核心技术研发者刘根敏……他们以使命与奋斗、匠心与坚守，成就了国人耳熟能详的上海品牌，这是上海之荣光，也是中国之荣光。

第四部分主题：“2012年至今，创新引领、迈入匠心智造”。在新时代中国特色社会主义建设中，上海坚持创新引领，锐意进取，取得了多项世人瞩目的建设成果。洋山港四期自动化码头开创了“空无一”的码头革命、上海中心大厦成为目前中国第一世界第二高的建筑、上海航天局研制的环绕器随天问一号造访火星……这一个一个震撼世界、彰显大国制造的成就都离不开工匠们的努力与付出。

集成电路“卡脖子”问题攻关人田明带领团队完成了国内领先的40纳米和28纳米等先进工艺平台的研发到量产；盾构超小半径施工攻关者宋兴宝研发了盾构进出洞风险装置及控制体系，解决了超大直径盾构超小半径施工难题；酿酒“老师傅”毛严根将传统工序与现代工艺融入黄酒酿制，酿出来的酒酒香更浓酒质更高。新一代工匠用他们旺

盛的创新激情和创造活力不断开创着一个又一个上海奇迹，震撼着世界。上海工匠馆的展览将工匠的故事融入工业遗产实物和模型中，让工匠的身影出现在上海每一个发展锚点上，这种以人物、实物引出事迹的展示方式，构建了一个时间与空间的立体精神世界（图3）。

科技立则民族立，科技强则国家强。当前科技创新成为国际战略博弈的主要战场，面对时代赋予的新机遇，中国也需要更多高素质的能工巧匠，才能早日实现伟大复兴的中国梦。

（作者系北京科学中心展览工程部副研究员 馆员）



图1：上海工匠馆门牌。图2：第三部分“开放包容、重铸上海品牌”展厅内景。图3：人、事、物的展示方式。

栏目主持人：赵洋  
馆窥天下  
中国科技馆与科普时报社合办



（图片由作者提供）

中华文明历来崇尚天人合一、道法自然，追求人与自然的和谐共生。早莺暖树、黄鹂翠柳，古诗词中对美好生态环境的吟咏俯拾皆是：

《绝句》（唐 杜甫）  
两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。

窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。

《钱塘湖春行》（唐 白居易）  
孤山寺北贾亭西，水面初平云脚低。

几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥。

乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄。

最爱湖东行不足，绿杨阴里白沙堤。

田园诗派之鼻祖——东晋陶渊明诗中的田园风光与闲适，更是写出了古往今来不知多少文人墨客心中藏着的那个“田园梦”：

《归园田居其一》（晋 陶渊明）  
少无适俗韵，性本爱丘山。误落尘网中，一去三十年。

羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。开荒南野际，守拙归园田。

方宅十余亩，草屋八九间。榆柳荫后檐，桃李罗堂前。

暧暧远人村，依依墟里烟。狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠。

户庭无尘杂，虚室有余闲。久在樊笼里，复得返自然。

中华人民共和国成立以来，我国在短短几十年间内完成了从农业国到工业国的转变。特别是改革开放四十多年来，社会经济迅速发展，物质财富大大增加，人们的物质生活水平得到了显著的提升。管仲云“仓廩实则礼节，衣食足则知荣辱”，当广大的人群普遍解决了温饱问题之后，田园梦才从“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”。人民群众普遍开始重视在经济发展的过程中，由于粗放发展引起的生态环境遭到破坏问题。

许多人开始向往那些诗词中的美好景象，希望回到那个“狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠”的生活。这种向往反映了人们对美好生活的向往，当然是无可厚非的。保护环境，让人与自然和谐发展当然也是必须要做的事情。但是有些人把环境的破坏简单归结于经济发展，甚至归结到科技发展头上，认为“保护环境”就要“远离科技、回归原始”，这却是犯了大错！

田园梦的意境当然美好，但在生产力低下的年代，真正能够欣赏这些美好的其实是少数人。大多数劳动者的生活每天困于柴米油盐，忙于生计奔波，“采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还”是不属于他们的。况且即便是王侯将相、文人墨客，这些诗词中的意境也只是他们生活的一面，另一面还有低下的卫生医疗条件、落后的交通等等不计其数的不好之处。想一想连基本的洁净水和干净的厕所都没有，我们真的想要那样的生活吗？

的确，习近平总书记在“领导人气候峰会”上指出，“人类进入工业文明时代以来，在创造巨大物质财富的同时，也加速了对自然资源的攫取，打破了地球生态系统平衡，人与自然深层次矛盾日益显现。近年来，气候变化、生物多样性丧失、荒漠化加剧、极端气候事件频发，给人类生存和发展带来严峻挑战。”但这些不应简单归因于工业发展，更不应怪罪科学技术的进步。是人类发展理念导致的问题！千百年来困扰人类的物质匮乏，导致我们在利用科学技术的成果时过度注重创造物质财富，忽视了“大自然是包括人在内一切生物的摇篮，是人类赖以生存发展的基本条件。大自然孕育抚养了人类，人类应该以自然为根，尊重自然、顺应自然、保护自然。”今天我们要做的不是“退回原始的生活方式”，而是新理念的指引下从“工业文明”迈向“生态文明”。

习近平总书记对生态环境保护与经济发展有深刻的阐述：“生态环境保护和经济发展是辩证统一、相辅相成的，建设生态文明、推动绿色低碳循环发展，不仅可以满足人民日益增长的优美生态环境需要，而且可以推动实现更高质量、更有效率、更加公平、更可持续、更为安全的发展，走出一条生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。”

我们向往的未来是既有“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”的美好生态环境，又有充足的物质财富满足人们的合理生活需求，同时还能获得更高层次的精神享受。而实现这一切，需要科学技术进一步发展，通过科学发展更好地认识大自然，通过技术进步更高效合理地实现人与自然和谐发展。同时，需要全民在生态文明思想的指引下升级理念，积极践行。

2020年我国提出了碳达峰、碳中和的目标，就是从工业文明走向生态文明的重要过程。2021年9月28日，国内第一座碳中和科普主题公园——“温榆河公园·未来智谷”在北京昌平开园，各位读者有机会不妨去走走，亲近自然、放松心情的同时了解生态文明理念与科学技术知识，从我做起，践行低碳生活。

（作者系北京交通大学国家级物理实验教学示范中心教师，光学博士）

# 人与自然和谐共生 科技助力绿色发展

□ 陈晨