

# 从“心”出发 这所学校的健康课不一般

□ 科普时报记者 史诗

印象中，校园生活里的快乐，应该简单得如舔一块蜜糖。但中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁的检出率为7.4%。

为了防范这个常被忽视的“隐形杀手”侵蚀青少年群体，教育部日前明确，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，建立全过程青少年抑郁症防治服务、评估体系。

青少年心理问题的预防、发生、康复都是多因素的。学校是青少年学习和生活的最主要场所，该如何把心理健康教育纳入各项教育活动中？

日前，一场主题为“提升核心素养助你幸福成长”的学生心理素质拓展活动在清华附中上地学校举行。

记者看到，在学校的操场上，同学们以班级为单位展开游戏比拼。“珠行万里”“勇往直前”“龙舟大赛”等活动中，同学们随机分组、快速融合、协作闯关，一阵阵加油声此起彼伏。回到教室里，“表情传递猜猜猜”等游戏，让同学们利用表情传递情绪，在一片欢声笑语中，每个人都能边玩边学到调节情绪的方法。最后，通过填写体验卡，大家一起交流活动感受，增进同学间的友谊。

清华附中上地学校副校长张波表示，“教育不是敲门砖，更不是功利性的工具。学校开展心理素质拓展活动，是希望



图为学生们在进行“珠行万里”游戏比拼。史诗 摄

帮助孩子们塑造自主、自律、自信、坚韧的品质，走向自我实现，真正实现幸福、健康地成长。”

“我们希望通过生动有趣的心理素质拓展活动，让学生们玩起来，在游戏中自己学会调解压力，自己发掘成长的内生动力。”清华附中上地学校负责学生心理健康工作的老师张星认为，只有增强成长内生动力，才能更好实现自律、自主、高效

的学习。

学校计划每学期至少开展4次这样的系列活动，聚焦人际关系、学业潜能、时间管理、情绪调解等关键点，提升同学们积极的心理品质和综合素养。

据了解，近年来，清华附中上地学校通过多种方式，不断提升学生综合素质拓展能力和校园心理健康工作的质量水平，普及心理健康教育常识，帮助学

生缓解压力，化解心结。“心理健康周”和“学业潜能拓展训练营”等活动广受学生欢迎。王牌活动“心理健康名师讲堂”持续多年，学校邀请来自中科院、北师大的知名专家，帮助老师、家长提升教育心理学的知识水平和实操能力。

此外，学校还在第三方专业机构的帮助下，通过每学期开展学生心理健康测评，让家长们能够及时掌握自己孩子的心理健康水平和个体发展特点；让老师们得以把握班级、年级的整体心理健康水平状况，及早排查危机风险。

下一步，清华附中上地学校将继续围绕提升学生核心素养，不断丰富“幸福成长教育”的内容和形式。

“‘幸福成长教育’，就是要为孩子营造幸福成长的‘绿色环境’，为家长赋能家庭科学养育，为学校提供教育质量升级的内生合力，为社会提升未来公民的幸福感和积极心理品质。”张波介绍，通过整合第三方专业资源，学校将推出“幸福成长”学生社团活动、学生潜力提升计划、积极心理学教师工作坊、科学家庭养育支持、心理健康保障服务等一系列特色活动和服务。

趣味性、互动性、专业性、系列化的校园心理健康活动在提升学生自律、自主、坚韧、团结的心理品质上正在发挥积极作用。一批批教育工作者正从“心”出发，帮学生找回快乐。一个覆盖学校、家庭、社会的下一代成长“绿色生态”，正在逐步构建起来。

在世界儿童日到来之际，我们倡导父母和孩子一起踏上终身学习的旅程。只有自己不断地在成长中得到力量，才能够给孩子能量——

## 倾听呼声与孩子一起学习成长

□ 李峰

份文件的通过，其目的是改善儿童福祉、促进儿童健康发展。

《儿童权利公约》是第一部有关保障儿童权利且具有法律约束力的国际性约定，也是联合国历史上加入国家最多的国际公约。中国是该公约的第110个批准国。

《儿童权利公约》规定四大基本权力包括生存权、受保护权、发展权、参与权。父母要提高尊重儿童权利的意识，但是很多家庭教育的问题就在于一些家长认为自己是有权利的，孩子是被家长控制的，于是漠视孩子的生命权，无视孩子的心理健康和情感需要，肆意破坏孩子的潜力、限制孩子的发展。儿童因身心尚未成熟，需要特殊的保护和照料，但是照顾不是占有、权威不等于专制。

中国在急剧转型过程中，很多父母都没能在爱的环境里长大，没有在尊重儿童权益的环境里得到呵护，因此要终止不健康的养育方式，就要不断读书和自我教育。在自己的身上克服时代的焦虑，不把孩子工具化。不把孩子工具化的意思就是不把孩子当成谋生的工具、当成养老的工具，也不把孩子当成实现

自己梦想的工具，不逼迫孩子卷入到过度的竞争里。

### 与孩子一起学习和成长

《儿童权利公约》缔约国一致认为教育儿童的目的第一条就是：最充分地发展儿童的个性、才智和身心能力。同样重要的还有培养孩子学会尊重——尊重自然环境，认同自身文化，尊重不同文明，未来能过有责任感的生活。儿童有参与社会生活的权利，有权对影响他们的一切事项发表自己的意见。儿童必须享有发言权，他们的声音也必须获得倾听。

家长如何提高尊重儿童权利意识？最佳途径就是和孩子一起学习和成长。作为监护人不只满足孩子的生存需要，还要满足孩子对爱与关怀更深层次的情感需要，同时必须要在道德伦理方面给予正确的指引，也就是要促成儿童身心健康以及未来的发展。

### 读书疗愈心灵创伤

儿童从成长中得到力量的第一来源是父母，父母的力量来自哪里？保护儿童权益以及促进发展的最有效的方式是

教育，在家庭生活中最容易实施的教育方式是读书。跟孩子一起读书，既能够提升成人的境界、解决成年人过去成长中的缺失，也可以通过亲子共读来满足孩子求知和情感的需要。只有在爱的基础上，才能够保护孩子、引领孩子、支持孩子。

经历过不幸的成年人也依然有机会通过读书来挽救自己。90后新锐作家郑在欢因书写自己的坎坷成长而广受关注，他曾因母亲早逝、受到继母的虐待而辍学，是阅读挽救了他。他通过自学和写作疗愈了心灵创伤。他说：“从23岁之后我再也不恨我继母了，再也不恨我爹了，而且我再也不恨任何人了。就是我理解了他们，我理解了这些伤害为什么降临到我的头上，然后我发现他们比我更可怜。我发现我能读书，我能意识到这种烂泥般的生活。我能脱离，我能抖落一身的泥，我能飞起来。”

读书的过程也是一个自我理解的过程，梳理整合、获得重生的过程。在读书和反思中，父母成长了，孩子有力量。孩子呼唤爱，呼唤每一个成年人都认真倾听，思考如何为孩子创造更美好的未来。

## 周口店北京人遗址公园

# 感受考古挖掘的真实场景

□ 赵敬茹

1929年12月2日，我国古人类学家、史前考古学家裴文中在北京市房山区周口店镇龙骨山发掘出第一颗完整的中更新世猿人头盖骨。这个20世纪古人类学最具价值的发现之一，就将这里推到世界舞台的聚光灯下。考古学家在这里的27处地点发现了化石和文化遗物，出土人类化石200余件、石器10万多件以及大量远古火迹和上百种动物化石等，是全世界迄今为止人类化石材料最丰富、最生动的古人类遗址。因此早在1961年，周口店遗址就被国务院定为首批全国重点文物保护单位，1987年被联合国教科文组织列入“世界文化遗产名录”。如今这里已建成周口店北京人遗址公园并向公众开放（图1）。

图1：一位小游客在模拟考古挖掘区体验。  
图2：周口店北京人遗址公园入口。  
图3：在纪念园中长眠的科学家。

刘巍 摄

为了保持历史的完整性，公园最大程度地保持和还原挖掘遗址的真实模样。一进园，观众就会看到巨大的保护棚，由825个“鳞片”组成，面积达3700余平方米。棚内重点保护的是周口店遗址第一地点，即举世瞩目的“猿人洞”。作为周口店遗址的核心区域，这个天然的石灰岩溶洞里曾发现了3颗头盖骨。不过遗憾的是，二战期间他们发现的北京人头盖骨都在战乱中失踪。现在仅存的中更新世猿人头盖骨化石是1966年裴文中率队在遗址第3层发现的。如今游客可以通过步道进入猿人洞内，亲临当年深达40米的挖掘现场，感受考古工作之艰和考古工作者的付出。

除挖掘出学术价值巨大的古人类头骨外，裴文中还对周口店的考古方法做出改

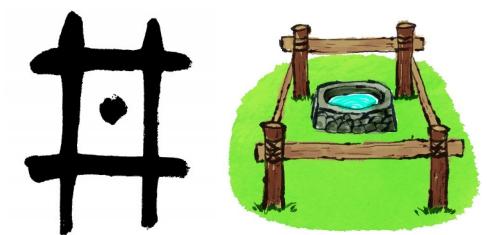
革。1931年以前，周口店的采掘以“散挖”为主。1932年，裴文中借鉴当时安阳殷墟和西阴村的发掘方法，改进“散挖法”，采用探沟和打格分方相结合的方式，先挖掘一个探沟，宽1.5米，以3米为一段，共四五段，根据所得地层的知识，确定挖掘区，再将发掘区划分为3米×3米的方格，并以此为坐标对出土物进行位置标记。开至5米之深后，再另作探沟。这种方式效率更高，且方便考古人员更好地记录出土遗物位置和地层，也有利于开展后期研究。为了让游客感受数十年前考古工作者的真实工作情景，遗址公园专门设置了“打格分方”模拟考古挖掘区（图2），并事先埋好数量不等、分布不均的史前动物骨骼化石模型供游客“发现”。

周口店北京人遗址公园也是杨钟健、裴文中、贾兰坡、尹赞勋、周明镇、吴汝康等六位院士长眠之地，他们都是对我国古人类学、古脊椎动物学、地质学作出杰出贡献的科学家。他们的墓碑就矗立在科学家纪念园中（图3），四周松柏环绕，环境静谧，常会有人到此献上鲜花，深切缅怀这些为科学研究奉献终身的前辈。

20世纪20年代，周口店的发掘启动时，人们对人类进化的理解尚属粗浅，是考古工作者和古人类学先辈们的努力，才使这片土地上埋藏的化石证据见天日，也由此揭开了我国古人类学研究的大幕，大大推进了人类演化史的研究进程，而科学家与“北京人”的故事也会在这里一直讲述下去。

（作者系中国科学院大学人文学院2019级硕士研究生）

栏目主持人:赵洋  
馆窥天下  
中国科技馆与科普时报社合办



“井”这个字，看起来就像是

一口井，四周是井栏，中间是井水。

井对人类的生活有着重要的意义。最早的时候，我们的祖先居住在河流的旁边，逐水草而居，方便生活用水。后来学会了凿井，活动的范围逐渐扩大了一点儿。有一首古老的歌谣叫《击壤歌》，里面描写了尧帝时代的百姓生活：“日出而作，日入而息。凿井而饮，耕田而食”，说明我们的祖先很早就学会了凿井。

春秋时期，宋国有一户姓丁的人家，家里没有井，每天都要安排一个青壮年，专门负责到外面挑水。日子久了，这家人感觉实在太麻烦了，就花了一笔钱，让人在自家院子里挖了一口井。这下子，再也不用为喝水发愁了。丁家人特别高兴，跟别人说：“我家挖井得到了一个人！”

有人听了以后觉得稀奇，就各处传播：“听说了吗？丁家挖井的时候，从里面挖出来了一个人！”没多久，整个宋国的人几乎都知道了，就连国君也听说了。他觉得不可思议，就派人到丁家去询问到底是怎么回事。丁家人说：“我们说的是自己家挖了井之后，就不用专门派人担水了，这样就相当于得到了一个人的劳动力，并不是挖出了活人。”后来人们用“穿井得人”比喻话传来传去而失真。

挖井并不是一件容易的事情，需要耗费不少的人力和时间。如果等到口渴了，再开始凿井，那就晚了。“临渴掘井”比喻事先没有准备，临时才想办法。《庄子·秋水》里有一个寓言，说是在一口废井里，住着一只青蛙。有一天，它碰到了一只来自东海的大鳖。青蛙就跟大鳖夸耀说：“你看，我住在井里多快乐！高兴的时候就在井栏边跳跳，累了就回到井里歇会儿。跳进水里，水刚好托着我的胫窝和面颊；踩泥巴的时候，泥正好淹没我的脚腕，漫到我的脚背。那些虾、螃蟹和蝌蚪谁都比不上我。我在井里真是自由自在啊！你不进来玩玩吗？”大鳖听了，倒也想进去看看，但是左脚还没整个伸进去，右脚就已经绊住了。它停了下来，把大海的情形告诉青蛙：“你见过大海吗？海的广大，何止千里；海的深度，何止千丈。大禹的时候，十年九涝，连续发洪水，海里的水也不见涨多少；商汤的时候，连续大旱，海里的水也不见少多少。住在那样的大海里，才是真的快乐呢！”井里的蛙听了海龟的话，惊呆了，什么话也说不出来。现在我们就用“井底之蛙”比喻见识狭窄的人。

有个成语叫“背井离乡”，难道是背着井，离开家乡吗？可是井怎么背啊？原来，这里的“背”是背离、离开的意思；“井”也不是水井，而是古人围着水井居住，形成居民区，八户人家共用一井，所以“井”引申为人家、乡里。可以说“背井”和“离乡”是一样的，就是离开家乡到外地的意思。

在古代曾经实行“井田制”，就是把一里见方的田地按照“井”字形分为九块，八户人家各种一块，中间的那块是公田，由大家一起耕。井田的划分十分整齐、有条理，所以成语“井井有条”，就形容条理分明、整齐不乱。成语“井然有序”也是这个意思，形容整齐不乱、次序分明。

（作者系作者系中国科普作家协会科学文艺委员会委员，文学博士，“三千字”品牌联合创始人）

有趣·有料·有效  
中华字课



科学Fans  
使徒来袭！  
《EVA》里的科学构想  
课堂内外  
使徒来袭！《EVA》里的科学构想  
作为动画史上的神作之一，《EVA》不仅在动画制作、剧情设置上十分独特，其中也涉及未来科技、心理学、社会学、哲学等领域，让这部动漫有了更深刻的内涵。那么，就让我们一起来看看，为了和使徒做斗争，《EVA》中的科学家们都使用了哪些高科技？这些科技在现实生活中是否真的存在呢？  
更多精彩内容敬请关注2021年11期  
《课堂内外·科学Fans》