

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质。

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协助下，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、科学家家庭教育支持、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。



“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，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，并不是挖出了大活人。”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，水刚好托着我的咯肢窝和面颊；踩泥巴的时候，泥正好淹没我的两脚，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，但是左脚还没整个儿伸进去，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，海里的水也不见浅多少。住在那样的大海里，才是真正的快乐呢！”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”字的形状分为九块，八户人家各种一块，中间的那块是公田，由大家一起种。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）



使徒来袭！《EVA》里的科学构想

作为动漫史上的神作之一，《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，让我们一起来看看，为了和使徒做斗争，《EVA》中的科学家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》。

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

□ 李峥嵘



“你捧着我/像颗露珠，你灌溉我/使我青翠……黄昏聆听/清晨徜徉，潺潺小溪/奔向汪洋。将来/我就是/你们心里最美的模样。”这首为世界儿童日所做的歌曲《成长寓言诗》，唱出了儿童渴望呵护和对未来的美好期许。

家庭作为社会的基本单元，父母是养育儿童的第一责任人，理想的状态是让孩子在幸福、爱意和谅解的家庭气氛中成长，和谐地发展其个性，充分培养儿童在社会上独立生活的能力。遗憾的，常常在新闻里看到一些家长，没有能够肩负起身为父母的职责。因此在世界儿童日来临之际，我们要从儿童最大利益原则出发反思家庭教育。

不要把孩子工具化

从 1990 年开始，联合国把每年 11 月 20 日定为“世界儿童日”，以此来纪念《儿童权利宣言》和《儿童权利公约》两

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

大，应当继续挖掘。功夫不负有心人，在发掘处北部一个很深的裂隙中，他借着手电筒的微光，看到一个“黑黑的、圆圆的”东西。下午 4 点多钟，这个黑黑圆圆之物终被挖出，这就是北京猿人第一头盖骨。裴文之后，1936 年贾兰坡在此发现了 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，并以此作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址位置和地层，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），并事先处理好数量不等、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、尹赞勳、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馆中（图 3），四周松柏环绕，环境静谧，常有人到此献上鲜花，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得见天日，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）



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：在纪念馆中长眠的科学家。



刘巍 摄