

大学生心理健康状况调查出炉 升学成最大风险因素

日前,中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布我国第三本心理健康蓝皮书。书中公布的《2022 年大学生心理健康状况调查报告》(以下简称“报告”),涵盖对山东、河北等31个省(自治区、直辖市)近8万名15~26岁的大学生的调查。

报告显示,升学问题是影响大学生心理健康的风险因素。“以前高考一结束,学生就感觉自己通过了‘鲤鱼跃龙门’中最难的关口。现在这个关口向后移动,即便到了大学阶段,学生对未来依然会感到明显的压力。”中国科学院心理研究所教授陈祉妍是调研的设计者之一,她认为,当代大学生对于未来发展的压力出现后置。

大学阶段是学生个人成长与知识储备的关键时期,心理健康作为一切行动的基础要素,对大学生学习和生活至关重要。

大学生对生活的满意度较高,对生涯规划焦虑较多

从总体来看,我国大学生心理健康总体状况良好,对生活的满意度较高。但大学生的生涯规划、生活方式和恋爱心理健康教育等方面仍存在问题,亟待加强关注。

调查显示,我国大学生对生活“基本满意”及以上的人占比为74.10%,很难评判自己生活是否满意的为17.24%,仅有少部分大学生对生活不满意(8.66%)。对现状的满足没有成为大学生的定心石,对未来的担忧仍时时牵动他们的神经。有50.44%的大学生有读研打算,且打算读研学生的焦虑风险显著高于没有读研打算的学生。与此同时,大学生的主要压力源“学业负担重”“想念家人”和“不知道自己适合什么工作”中,两项都和个人生涯规划有关。

金融专业的张尔尔为了获得更多的项目经验,从大二起便开始

实习,甚至有一段时间两份实习并行。“我也不希望这样,太累了。特别是同时参加两份实习时,我每天只有工作,完全没有个人生活。”不过,张尔尔觉得只有这样才安心。陈祉妍分析,这可能是因为在快节奏的社会变化中,选择变多,人生的不确定性增加,所以大学生对人生的定位更为困难。

不同学校、户口和学段的大学生之间的心理健康状况有显著差异。城镇户口的大学生抑郁和焦虑风险均显著高于农村户口,重点院校的学生抑郁焦虑风险也比非重点院校的大学生更高;本科生的抑郁和焦虑风险显著高于专科生。而这些差异并非2022年独有,中国科学院心理研究所于2021年发布的《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》中的数据 displays,大专生在抑郁水平、焦虑水平、睡眠质量、自评心理健康状况等方面的心理健康状况都好于本科生。陈祉妍表示,这也许和学生对未来的期望以及比较对象有关,“如果学生总和比自己发展更好的人相比,他对自己的满意度可能会较低”。

适度的焦虑情绪有利于备考和学习,但是如果学生出现过度焦虑的情况,需及时干预。陈祉妍建议大学生,要尽早地去认识自我,找到期望的发展方向,同时进行深入了解,观察自己与行业的匹配度。

生活方式和心理健康息息相关

除了个人发展,生活方式和大学生的心理健康状况也密切相关,调查从睡眠、压力源和无聊三个方面进行了评估。

睡眠与心理健康的关系显示,睡眠质量较好的学生的抑郁和焦虑得分均显著低于睡眠质量较差的大学生,且抑郁和焦虑风险也较低。“很多大学生频繁熬夜晚起,睡眠系统紊乱,这不利于心理健康。”

陈祉妍建议大学生,要追寻健康的生活方式。

睡眠不好怎么办?陈祉妍表示,睡眠状况受到身体和心理等多方面因素的影响,想要缓解失眠,我们首先要识别睡眠问题的成因。如果是出于心理原因,例如因焦虑而失眠,那么“在白天把该做的事做了,把该理清的思路理清了”,晚上会更容易入睡。

评估生活方式的另一维度“无聊”指的是“由于知觉到生活无意义而产生的负性情绪体验”。数据表明,大学生的无聊得分和抑郁和焦虑风险呈正相关关系。

爬山怕累,去海滩怕晒,逛展览觉得看不懂,躺在床上什么都不做,哀叹生活无趣,是00后女孩吴雨的日常。事情的转变发生在半年前,她的父亲买回了一台相机,原本只是想记录日常,却意外成为她发现世界的窗口。透过小小的取景器,她感受到色彩变幻,体会到定格瞬间的幸福。为了拍出更多好照片,她开始研究光影、构图,甚至自学了PS,一个似乎对所有事情都提不起兴趣的女孩,变得对最日常的事物也充满期待,力图透过镜头发现被隐藏的美。

“无聊和人生的意义感有关,一个人找到的人生意义越多,越不容易感到无聊和空虚。”陈祉妍分析,很多大学生觉得生活无聊,可能是因为他们青少年时期只顾着提高分数,缺乏对未来清晰的人生定向;也可能和社会思潮有关,现在常常强调及时行乐,“总是寻求短期的快乐,容易让人感到无聊”。她表示,追求人生意义一定需要通过努力,甚至经历痛苦,才能最终达到幸福的阶段。

陈祉妍建议大学生去探索、多接触,通过网络、实习等多种方式,收集信息,找到自己觉得有意义的事情;多参加人际交往活动,在与人交流中获得反馈,发现自

己擅长且适合的领域。此外,通过请老师为自己指点迷津也是一个好方法。

健康良好的恋爱关系是心理健康的良药

“大学生恋爱的勇气可能减少了。”陈祉妍在调研中发现,现在相当多单身的大学生不想脱单。数据表明,有27.61%的大学生处于恋爱状态,有41.93%的大学生处于单身且不想脱单的状态,有25.40%的大学生处于单身想脱单的状态,其余学生未报告。

陈祉妍认为,现代生活中的便捷性和确定性的增加是重要原因。“只要努力工作,你就容易被老板看到,获得升职加薪的机会。即便日后离职,你也拥有了更多的工作技能,同时这个技能是可以迁移的。”她说,相比于工作,恋爱具有更多的不确定性,需要更多的勇气与智慧。

不过,当我们处于一段健康良好的恋爱关系时,恋爱并非总是如此不堪。报告显示,恋爱中的大学生抑郁得分最低,焦虑得分也较低,单身想脱单大学生的抑郁和焦虑得分显著更高;在无聊感上,恋爱中的大学生无聊得分最低。健康良好的恋爱关系对大学生心理健康也许具有促进作用。

大四伊始,李磊就被告知拿到了学校保研的名额。升学与就业难题摆在同学面前,他却早早上了岸。在很多眼中,李磊无疑是优秀的,但他知道,如果没有女友小琴,他现在还只是个游手好闲之徒。刚上大学时,好不容易熬过高三的他开始放飞自我,玩滑板、跳街舞、组社团、打比赛……他似乎参与了所有能加入的活动,除了学习。直到期末,他才发现自己什么都不会,而后在小琴的帮助下恶补功课,他才勉强过关。

不是所有人都像李磊这么幸运。廖洁从开朗自信变得敏感自

卑,与前男友有关。“他总是在否定我,刚开始是不认可我的穿衣风格,后来嘲笑我的观点浅薄。”廖洁说,自己刚开始还会反驳,后来随着对方的否定越来越多,自己也开始怀疑,是不是自己真的像他说的那么不好。

什么是健康良好的恋爱关系?在陈祉妍看来,双方要能为彼此带来更多的情绪支持,愿意努力去理解对方,互相扶持,同时在这一过程中能够更好地认识自己。追寻健康良好的恋爱关系,陈祉妍建议学校应加强恋爱心理健康教育,根据不同学生的发展特点,针对性地设立相关课程,帮助大学生树立正确的婚恋观。

心理健康是大学生探索自我、深入学习、技能培养的基础,但常常会受到生活方式、生涯规划和恋爱等多方面因素的影响。保护大学生心理健康,学校、家长和社会可以做什么?

陈祉妍强调,大中小学心理健康一体化工作很重要。“就像‘社交’不是上大学才开始学的一样,很多大学生找不到人生方向,很可能是因为他小学、初中、高中阶段,对自己的探索不够。”她说,学校对不同年龄段的学生,都要给予包括人际交往、情绪调控、自我认识等各方面的支持,这不只是高校的工作,而是整个学校体系要做的事。

陈祉妍建议他们将保护孩子心理健康的关口前移,自孩子小时候开始,家长就要进行一定引导。“如果学生已经上大学,希望家长对心理健康工作予以更多的配合和支持。”她说。

此外,很多大学生会通过网络来学习心理健康方面的知识。“网络信息鱼龙混杂。”陈祉妍呼吁,“提高线上资源的规范性、科学性,有利于大学生心理健康的提升。”

(除陈祉妍外,本文人名均为化名) 据《中国青年报》

对行业乱象说“不”!

温州发布一批医疗美容行业典型违法案例

本报讯 记者羊荣江报道 医疗美容关系到人民群众的生命健康。去年9月以来,温州市市场监管、网信、公安、卫生健康、商务、税务、法院、检察院、海关等九部门联合开展医疗美容行业突出问题专项治理行动,依法查处了一批医疗美容领域违法案件。日前,温州市曝光了查处的部分典型案例。

翁某某非法行医案。经查,2020年10月始,翁某某在未取得医生执业资格证和医疗机构执业许可证的情况下,在平阳县腾蛟镇某地开展牙科诊疗活动,直至2022年5月17日被平阳县卫生健康局工作人员当场查获。翁某某非法行医共获利人民币11万元,并曾因非法行医于2000年11月21日、2002年5月29日两次被原平阳县卫生局行政处罚。翁某某在未取得医生执业资格的情况下非法行医,情节严重,其行为触犯了《中华人民共和国刑法》第三百三十六第一款规定。

温州“6·22”妨害药品管理案。2022年10月,温州市公安机关侦破一起妨害药品管理案,抓获犯罪嫌疑人11名,捣毁存储、销售窝点2处,现场查获各类肉毒毒素1400余盒,涉案金额1000余万元。经查,2020年以来,犯罪嫌疑人黎某购进非法肉毒毒素,利用亲友关系组织人员开设美容工作室,通过微信、QQ等互联网平台,层级发展下线销往全国多个省份,以美容院等机构实现终端销售。犯罪嫌疑人黎某等人违反药品管理法规,涉嫌妨害药品管理罪已被公安机关采取刑事强制措施,2022年11月该案被列为公安部挂牌督办案件。

黄某某妨害药品管理案。2022年以来,当事人在经营美容院期间,在未取得资质的情况下非法购进

MEDITOXIN(注册商标®)、NABOTA(注册商标®)、INIBO inj、Botulax(注册商标®)等肉毒杆菌毒素在美容院内进行销售。当事人未经许可从事药品经营活动,且经营未取得进口药品相关批准证明文件的注射用肉毒毒素产品,其行为涉嫌构成妨害药品管理罪。去年11月12日,苍南县公安局依法对犯罪嫌疑人采取刑事强制措施。

此外曝光的还有:黄某某未取得医疗机构执业许可证擅自开展医疗美容案,苍南县卫生健康局对当事人予以罚款322275元;温州市恒迹美科技有限公司未取得医疗机构执业许可证擅自执业案,瑞安市卫生健康局没收当事人的医疗器械(810nm-Diode Laser机,即808冰点脱毛机)1台,并处罚款5万元;温州市颜漾科技有限公司未取得医疗机构执业许可证擅自执业案,当事人被处罚款5万元;龙港爱颜整形外科门诊部使用未依法注册的医疗器械以及未建立进货查验记录制度案,没收在扣物品,并处罚款5万元;乐清市北白象姜文荣口腔诊所使用过期医疗器械案,处罚款2万元;瑞安市悠妍美容院经营未备案的进口普通化妆品案,处罚款1万元;永嘉县一品美容美发有限公司经营中使用过期与未备案化妆品案,合计罚款3.1万元;瑞安妍熙美容院虚标美容服务团购项目原案,处罚款3万元;温州茈丽美美容咨询有限公司发布未经审查的医疗美容广告案,处罚款4000元;平阳鑫悦美医疗美容门诊部有限公司发布虚假医疗美容广告案,处罚款3100元;泰顺栀子花岛主精品店直播营销炫炫凝洁面皂含有表示功效保证内容案,处罚款1万元。

春无三日晴

本周雨水“出勤率”较高

本报讯 记者程雪报道 春日已过半,人间正芬芳。看着那一树一树的花开,再加上周日久违的阳光惊喜露面,大家是不是觉得可以穿美美的春装了呢?先别急,本周起全省有两次较明显降水,雨水“出勤率”较高,气温也只是缓慢回升。

俗话说,春无三日晴。3月27日至28日这两天天气不错,阳光虽然不似上周日那般热情,但至少还看到太阳上班,但浙南的小伙伴要准备接收雨水啦。3月28日,浙南地区阴,夜里局部有时有小雨;其他地区多云到阴。3月29日,浙中南地区阴有阵雨,局部雷雨;其他地区阴

转阴有阵雨。

本周起我省有两次较明显降水。第一阶段为3月29日至30日,受暖湿气流和低层切变影响,我省将有一次降水过程,全省阴有阵雨或雷雨。第二阶段为4月2日至4日,受低涡切变影响,2日后期至4日全省有一次明显的阵雨或雷雨天气过程,大家要谨防局地强对流天气,外出注意防范短时强降水、雷电、大风等带来的不利影响,尽量避免在降雨集中时段外出,注意安全。

气温方面,本周云系较多,气温缓慢回升,但有雨水的加持,体感温度不会高,大家心心念念的春装还是缓缓吧,保暖才是硬道理。

椒江建成噪声3D地图 城市噪音看得见管得准

本报讯 记者金钧胤 通讯员陈久忍、赵阳报道 通常,我们只能用耳朵听到周边一定范围内的噪声,而无法用眼睛真正“看见”。现在,在台州市椒江区的噪声3D地图中,噪声能被真真切切地“看到”。地图上的各种颜色显示出了不同区域的噪声状态,甚至每一幢楼,每个楼层的分贝数值都能清楚地展示在眼前。地图上越是浓重的红色,越是说明此处的噪声级别高。

如此神奇的地图,从开始建设到完成验收,仅用了半年时间。从去年6月,椒江区噪声地图建设项目启动,台州市环境科学设计研究院有限公司负责项目的具体建设内容。当年12月,椒江区噪声地图建设项目完成验收,建成了一套昼夜间二维、三维噪声地图及其管理系统。“通过设在椒江区的11个站点各安装了一套噪声自动检测子站,地图每小时就能更新一次全区的噪声数据。”台州市环科院技术员汪辉说。

“相较于二维地图,三维地图具有立体性、方位性、直观性和真实性等特征。因此,在三维噪声地图中增加的高度信息可以更加具体地呈现城市建筑的噪声具体分布情况。”汪辉介绍,传统的二维噪声地图通过图形、注记等信息描述地理信息,

只能反映噪声在平面上的分布情况;三维地图则是将二维地图拉伸到第三维,也就是在X轴和Y轴的基础上增加了表示高度信息的Z轴,可以直观地呈现建筑物等三维物体。

“目前,椒江区噪声地图已经应用到实践当中。”汪辉介绍,“结合动态的噪声地图,我们能够获取更加齐全的噪声数据,全面了解椒江区的声环境状况和发展变化趋势,找出噪声的冷点和热点,为下一步的专项管理和城市规划指明方向。”

汪辉告诉记者,假如某幢楼噪声超标,影响了周围居民的日常生活,很难确定具体是哪层楼的噪声超标,最终建造的隔声屏障不仅可能效率低,还会造成资源浪费。“但是通过三维噪声地图能清楚地看到,具体是哪几个楼层超标,只需要在噪音超标的楼层区间内建设隔声屏障。”

汪辉表示,椒江区噪声地图建设项目的实施,为完善我国噪声污染防治技术规范、技术政策体系提供支撑,为相关管理部门提供声环境质量预警技术,利于各级政府加强对噪声环境的科学监管,对我国声环境的防治与管理,改善声环境质量起到极大的支撑作用。

拜农民为师



昨日,温岭市大溪镇年轻党员干部向种粮大户张贤顺(中)学习春耕生产知识。

为切实提高新时代年轻党员干部的实际工作能力,温岭市大溪镇党委要求

他们大兴调查研究之风,每周至少下村一次,拜农民为师,问计于民,问需于民,帮助群众排忧解难,为乡村振兴赋能助力。

通讯员周学军 摄

德清供电：电靓锦绣芬芳路

垂柳拂绿水,摇曳东风年。3月22日,国网浙江电力(德清)红船共产党员服务队来到莫干山镇,当起“护苗使者”,为加州农业基地开展了一次全方位用电设备检查。

作为湖州市首批农业“大好高”项目,加州农业项目目前已建成一期面积800亩,总投资约7500万元,是一个集吃、住、游、购、学等综合服务功能的文旅综合体。

现场,红船党员服务队队员对基地附近的用电线路进行了测温,对温室大棚内的用电设备进行检查,并使用无人机展开特巡。据悉,自项目开工建设以来,国网德清县供电公司就将加州农业列入特色农业客户保障名单,定期安排台区经理上门了解用电需求,通过微信等“线上+线下”相结合的方式,建立长效服务渠道,开展“一对一”服务。同时,考虑到加州农业发展规划,该公司实施以“一乡一品”规划建强电网,对基地附近实施新一轮农网改造升级,新立电杆6基,改造10千伏线路1.2公里,新增配变1台,新增容量100千伏安。

张若棋

债权转让通知书

杭州中润瑞丰置业有限公司:
根据《中华人民共和国民法典》和相关法律法规规定,以及我公司与浙江庞氏置业有限公司达成的债权转让协议,现将我公司对贵公司拥有的工程进度款中的122223.02元(壹拾贰万贰仟贰佰贰拾叁元零角贰分),依法转让给浙江庞氏置业有限公司,请自接到该债权转让通知后,直接向浙江庞氏置业有限公司履行还款义务。

陕西宏洋建设工程有限公司
法定代表人:陈诚强
2023年3月28日

联系人:
浙江庞氏置业有限公司-夏述
联系电话:18963924049

浙江弘发建设实业有限公司减资公告

经本公司股东会(出资人)决定:本公司认缴注册资本为4016万元减至1000万元。请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为没有提出要求。

浙江弘发建设实业有限公司
2023年3月28日

拍 卖 公 告

受委托,本公司将于2023年4月3日15时在本公司拍卖厅对以下标的进行公开拍卖:

一、拍卖标的:
位于宁波市沧海路与宁穿路交叉口152套商业用房(建筑面积约为6755.99㎡)、5套办公用房(建筑面积约为1201.78㎡)、1套公寓(建筑面积约为219.9㎡)以及143个车位(建筑面积约为1883.21㎡),总建筑面积约为10060.88㎡。上述标的整体打包拍卖,起拍价51399591元。保证金550万元。

特别提示:1. 部分商业用房有出租的,为带租拍卖;
2. 部分房产有银行抵押。
二、竞买资格:凡符合法律、法规规定可以成为受让主体的中华人民共和国境内法人、自然人或其他组织均

可参加。
三、标的展示:即日起至2023年4月2日止,与本公司联系看样事宜。

四、拍卖方式:有保留价的现场增价拍卖方式。

五、竞买办法:竞买人须于2023年4月3日11时前将保证金汇入本公司指定账户。并在2023年4月3日11时前凭银行汇款凭证及有效证件和证明文件到本公司办理竞买手续。

六、联系方式:
杭州分公司:0571-88351191,杭州市钱塘航空大厦1幢1504;
总公司:0574-87810776,宁波市百丈东路28弄2号嘉汇国贸B座907室。
七、其他未尽事宜详见拍卖资料。
本拍卖公告2023年3月24日已公告
浙江金城拍卖有限公司
2023年3月24日

遗失声明

我司遗失一份万海船公司提单,提单号031D511693,船名航次:KOTA LIHAT W186,目的港klang. 特此证明,声明作废。

宁波瑞成进出口有限公司



开化公路:雨季忙抢通

3月22日下午,开化县公路港航与运输管理中心的养护人员来到县道油古线8k+040路段,清理泥石等塌方物,确保该路段通行安全。

据了解,连日来的强降雨导致开化县境内县乡公路发生多起零星和小面积山体塌方,开化县公路部门每天组织人员上路巡查,在隐患路段事先设置安全提醒警示标志,一旦发现山体塌方,第一时间组织人员和机械进行清除,确保公路安全畅通和人民群众生命财产安全。

徐曙光 余坚