

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向标。“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)》中的数据显示,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,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。

睡眠与心理健康的联系显示,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原因。如果是出于心理原因,例如因焦虑而失眠,那么“在白天把该做的事情做了,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,却意外地发现世界的窗口。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,可能是因为他们在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

已擅长且适合的领域。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。即使日后离职,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。升学与就业难题摊在同学面前,他却早早上岸。在很多人眼中,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不会,而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精神支持,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、家长和社会可以做些什么?

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,很可能是因为他在小学、初中、高中阶段,对自我的探索不够。”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,温州市市场监督局、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》第三百三十六条第一款

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,捣毁储存、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

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情况下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;温州市恒迩美科技有限公司未取得医疗机构执业许可证擅自执业案,温州市卫生健康局依法对当事人处罚款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,合计处罚3.1万元;瑞安妍熙美容店虚标美容服务

团购项目原价案,处罚款3万元;温州丽芙美容医院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酒店直播营销祛痘冷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,再加上上周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。



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K8+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

德清供电: 电靓锦绣芬芳路

垂柳拂绿水,摇艳东风年。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第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农文旅综合体。

现场,红船共产党员服务队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了检查,并使用无人机展开特巡。据悉,自项目开始建设以来,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。

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》及相关法律规定,以及我公司与浙江庞大塑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),依法转让给浙江庞大塑业有限公司,与此转让的债权相关的其他权利也一并转让。请

自接到该债权转让通知后,直接向浙江庞大塑业有限公司履行还款义务。

陕西宏沣建设工程有限公司

法定代表人:陈诚强

2023年3月28日

联系人:

浙江庞大塑业有限公司_夏逃

联系电话:1896992