

大学生抑郁症分析

廖东琴

(西南交通大学希望学院 四川 成都 610000)

【摘要】 抑郁症是一种严重影响工作、学习、生活，甚至会危及生命的心理疾病。截止2018年数据中国有超过5400万人患有抑郁症，大学生作为一个具有较高智力和追求的社会群体，在新的教育体制和就业形势下，更易遭受抑郁侵袭。世界卫生组织曾指出，四分之一的中国大学生承认有抑郁症状，而这个患病数据也在逐年攀升。

【关键词】 大学生；抑郁症；防治

抑郁症显著的临床特征为持续的心情低落，睡眠时间过长或过短。抑郁症的危害极大，不仅会影响患者的生活、学习工作，甚至重度抑郁患者会出现自残、自杀行为。在目前社会形势下以及就业压力不断增加下，高校大学生患有抑郁症的数量在不断攀升，更是成为抑郁症患病主体。

1 抑郁症的表现特征

抑郁症萌芽期明显的两个症状：睡眠时间极端、情绪持续低落。在睡眠时间极端情况下，特别是失眠症状明显，会增加患有抑郁症的几率，因为在失眠情况下，身体新陈代谢缓慢，情绪波动较大，导致神经衰弱。神经衰弱患者患抑郁症的概率极高。在抑郁症病情没有得到合理治疗后，抑郁症病情会持续加重，一般不会自己痊愈。

抑郁症中度及重度患者一般会出现幻觉、自残、自杀现象。患者开始自残时，他的感知能力持续降低，会感觉不到疼痛，甚至在自残时会感觉到快感。更有严重者会出现自杀现象，危及生命。

2 抑郁症的诱因

大学生抑郁症诱因多分为三个方面：家庭、感情、学业

家庭原因：一般家庭原因又分为长期性压力及家庭突发性变故。长期性压力有：家庭期望较高、家庭经济情况影响。有的学生长期处于原生家庭紧张压迫的环境下，对自身要求或家长对学生要求较高，学生一旦达不到期望值会出现心理压力。有的学生家庭贫困，在学习生活中产生自卑心理与周边人格格不入，导致心理压抑。大学是个大集体，贫困生虽不愿承认自身经济条件不好，但在实际中从吃穿、言行举止都和家庭优越的学生有所不同，这使他们格格不入。对生活保障的担忧带来的压力会在心理沉积。这类学生属于慢性患病，有的甚至对自身病情无察觉。这类学生是比较危险的，因为身边人乃至自己都不曾发现当事人患病，极有可能错过治疗最佳时期。

突发性家庭变故：亲人去世、家庭经济突然断崖式下滑。其中亲人去世对学生打击较大，特别是父母亲，这类属于突发性抑郁。亲人的突然去世导致情绪崩溃，低落伤心等情绪不断压抑。这种抑郁表现极为明显。一般身边同学、老师都会及时发现。家庭经济突然断崖式下滑，学生生活质量下降，以及对家庭经济的担忧，这些都会增加学生的心理压力。大学生一般对这种突然事件发生会猝不及防没有能力去承担如此大的变化，从而导致抑郁。这类突发性抑郁患者一般都会通过心理疏导及辅助治疗痊愈。

当然除了家庭环境影响，家族性遗传抑郁症也是一部分抑郁症患者的诱因。调查显示，家族中（特别是直系亲属）患有抑郁症，其患有抑郁症的概率比普通入高。

感情原因：高校大学生处于开放式校园生活中，谈恋爱是一件平常的事，但恋爱随之而来的情绪感知、失恋等等一系列问题会对学生心理造成一定的影响。这类感情问题导致的抑郁症在初期症状出现时没有得到合理疏导或治疗会急剧加重病情。因为感情类受挫会产生长期性情感失调，没有合理渠道宣泄的话就会持续压抑，从而出现自残、自杀情况。

学业原因：在之前说过有部分学生家庭长期压抑，对学生学业或成才方面要

求较高，或有的学生对自我期望较高。当达不到自身要求或他人要求时，很容易受到打击，甚至身边人也开始指责时，学生心理压力会不断增加，继而出现一定的心理问题。理想和目标失落造成目标困惑。曾发生过一例真实事件：一名女生成绩优异，常在年级排名前十，在一次高三诊断测验中，成绩滑落至年级三十多名。第二日，班主任发现学生没有来上课而去寝室查看，该女生已在寝室内吊自杀。在目前的社会大环境下，学业压力、就业压力增加，学生的心理负担也在增加，增加了学生患抑郁症的风险。

3 如何防治大学生抑郁症

大学是抑郁症高发地，作为高校思想政治辅导员，如何防治学生抑郁症则显得尤为重要了。首先我们做的就是理论宣讲。要向学生解释抑郁症是什么，抑郁症的一些具体表现。让学生了解抑郁症，及时发现抑郁症。有的学生患有抑郁症但他本人却未发觉，直到病情已经到了严重的程度才有所发觉。在宣讲中更要向学生告知抑郁症是可治疾病，他和许多躯体疾病一样，可以因为有效的、及时的救治而得以康复，也会因为我们的恐惧、拖延而恶化。正视心理疾病才会及时康复。有的家长和学生有病耻感，有的甚至拒绝就医，和抑郁症的高发病率形成鲜明对比的是抑郁症的治疗率偏低，目前在我国，每10例患者仅有2例接受了治疗。治疗率低也是危机生命的可怕现象。督促学生正视抑郁症，按时就诊也是作为老师最能做到的。

作为老师不是专业医生我们能做的只是预防以及治疗的辅助作用，例如：我会组织学生进行一些户外活动，积极的户外活动可以分泌多巴胺而使心情愉悦。还有一些读书谈心读书活动，让学生可以与人多交流。事实证明多与人交流可降低抑郁症的患病率。

防治抑郁需早发现早治疗，室、友、班、家一体时刻观察，提供帮助。很多案例说明，身边人对抑郁患者的发现率是极高的，在治疗过程中，需要药物，更需要关怀和陪伴。在辅导学生中，我遇见一例学生，属于中度抑郁，看待事情和人物极端，拒绝与身边人接触。在发现后，他拒绝老师和家长帮助，当时已经有自残行为。通过我和家长的努力，最终学生答应就医吃药。在接触他的过程中，我将自身的位置不是放在老师上而是把自己摆在学生朋友的位置上，用朋友的角度和说话方式和他谈话。一次谈话可能不行，但是多次谈话，并设身处地的站在学生的角度想问题，最终学生敞开了心房，并愿意和家长和解。在后期跟踪了解后，不断鼓励学生，进行多次谈心，目前学生处于康复阶段。抑郁症属于易复发性疾病，70%患者都曾复发，长期性的跟踪了解给予帮助是必须的。

高校辅导员是开展大学生思想教育的骨干力量，与学生面对面，对学生成长成才产生重要影响。大学生是患病高危人群，作为高校辅导员在学生防治抑郁的过程中必须起到关键作用，使学生健康成长，健康成才。

参考文献

- [1]曹晓燕.大学生抑郁症的分析与治疗[J].临床和实验医学杂志, 2007, 6(1): 167-167.
- [2]韩婷.大学生抑郁症个案分析及应对策略[J].西部素质教育, 2016, 002(022): 220.

新时期创新基层群众文化工作的策略

闵思龙

(江西省南昌市东湖区文化馆 江西 南昌 330000)

【摘要】 基层群众文化建设是我国群众文化建设的重要组成部分，甚至是我国群众文化建设的基础。在新的时期，经济发展迅速，信息技术逐步融入大众的生活，社会主义文化事业逐渐呈现了新的面貌，因此基本群众文化工作需要创新，以求能够跟随时代的脚步，建立新型的农村文化风貌。本文就新时期创新基层群众文化工作的策略展开探讨。

【关键词】 新时期；创新；基层群众文化；工作

1 当前基层文化建设的背景

依托于现代社会经济发展的进步，人们早已跨过温饱线，享受到更丰富的物质生活，人们对美好生活的追求已经脱离最基础的物质需求，转而到精神文化生活提出更高要求。这种基础上的基层文化建设是最贴近人民群众的，是最应该倾听人民群众内心需求的工作。目前我国文化发展的现状是大中城市文化生活较为丰富，各种演出、社区活动等娱乐活动经常举办，公园、健身等娱乐场所和娱乐设施遍布各设区，人们不必花费很多成本就可以享受到丰富多彩的娱乐活动。但是做基层工作应该深入到人民群众中来，不能只停留在大中城市，应该将关注下放到更广大的县区、农村。中国是一个农业大国，农村人口占全国人口比例较大，如果忽略了广大农村对文化建设的需求，忽略了农民对文化生活的渴望，将是我国文化建设的一大缺口，不能满足农民的需求，将会对全国的精神文明建设带来负面影响。因此我国新时期的文化建设要立足全面，关注更广泛人群的需要，查漏补缺，保证文化建设工作正常、顺利的进行。

2 探析基层群众文化工作存在的关键问题

首先，基层群众文化工作长期受到忽视，这导致群众的文化活动较为单一，由于缺乏支持，很多文化活动无法得到满足；其次，建设基层文化工作的地区大多是经济不发达的农村地区，群众的文化程度普遍不高，而且由于经济的限制，在文化基础设施上投入较少，很多文化活动的开展没有健全的设备，这在很大程度上阻碍了基层文化工作的顺利实施。另外，基层政府对于群众的文化活动缺少政策和经济的支持，相关的社会资金投入非常少，一些基层文化工作在没有监督的情况下难以切实落实，这些现实情况的阻碍在很大程度上影响了基层群众对文化生活的热情，使得基层文化工作的建设困难重重。而且，原有的基层群众文化工作由于工作人员能力较低，对信息工具的利用不充分，各个基层政府部门之间的联系较少，这导致文化工作难以统一进行，群众文化活动的空间受到限制，从而影响了文化工作的建设效果。

3 新时期创新基层群众文化工作的策略

3.1 注重对群众文化活动的宣传, 激发群众的参与热情

群众对于文化的热情是比较高的, 在公园里、广场上、社区里, 经常能够看到群众积极地进行各项文娱活动。但是在文化馆所组织开展的各项文化活动中, 知晓率和参与率还是有一定提升空间的。很多群众并不知道文化馆所提供的文化服务, 也缺乏了解文化馆、了解文化馆组织举办的各项活动的途径。为此, 作为基层文化馆, 必须要加强活动的宣传, 正确应用互联网等传播媒介, 比如微信公众号和微博等, 及时公布活动的开设时间和基本流程信息等。在群众文化活动的开展过程中, 要从活动实际情况出发, 不断细化各种工作, 明确负责人和工作人员的职责范围。一旦发现在群众前期筹备阶段中出现的问题, 要及时反映出来, 及时采取可行措施来加以治理和解决, 为后续群众文化活动的顺利开展奠定坚实的基础。

3.2 利用新媒体平台, 创新群众文化工作模式

在信息时代, 新媒体行业迅速兴起, 它为大众提供了多样化的生活方式, 其交互性、广泛性和参与性等优势, 使得大量的文化信息得到了传播, 同时也拉近了与群众之间的关系。当地基层文化工作者要重视新媒体的利用, 将其作为开展群众文化活动的信息桥梁, 从而构建一体化的文化工作模式。在群众文化工作中, 设置新媒体文化系统, 保证广大的群众能够及时接受各种文化信息, 且通过多渠道和多种形式积极参与到基层群众文化活动中来。政府要发挥重要的领导力, 对当地的文化资源进行整合, 以创新的思维作为导向, 以科学的手段对相关的文化资源进行有效的利用, 为此构建区域内的文化新格局, 从而为群众文化活动赋予新的活力, 使得新时期的文化工作能够实现工作模式上的转变, 体现时代性, 展现基层群众文化的独特魅力。

3.3 结合当地实际文化特征, 发展新时期文化建设

结合当地风俗文化一方面指的是文化工作应该是立足群众的, 应该是秉持从群众来到群众中去的思想, 才能更好地服务于群众, 创造出能被老百姓接受的接地气文化娱乐生活。另一方面我国是一个多民族大国, 国土面积广袤, 民族分布集中, 各少数民族和不同地域省份都有自身不同的文化风俗。在做基层文化工作时,

要尊重当地的风俗习惯, 了解当地文化特色, 把传统的当地的文化习俗和社会主义新时期文化建设结合起来, 发动尽可能多的群众参与到文化建设中来。把各民族地域的不同文化风俗取其精华部分展现在人民大众面前, 让文化流动起来, 加大宣传力度作为当地发展的一块招牌吸引更多的文化工作者参与进来, 既推广了当地的文化建设工作, 又为当地群众提供了带有新意的又能被广泛接受的文化娱乐生活。

3.4 不断完善人才队伍

拥有人才才能保障基层群众文化工作的顺利进行。因此, 文化管理工作人员在选拔过程中要进行全面考察, 要具备一定的整体素质和较高的知识水平, 具备较高的文化知识水平才能在群众学习过程中对其所遇到的问题进行正确地指导。同时, 文化站管理工作人员也要具有一定的组织能力, 这样才能保证活动顺利进行, 组织群众定时学习科学文化知识, 并正确解答群众在学习过程中遇到的问题。不仅如此, 还要进行定期考核和培训, 文化管理工作人员应定期外出学习, 使工作人员的农业科普知识水平不断提高, 并且能够将知识正确地传递给基层群众。除此之外, 管理人员在日常生活中还应该利用电子产品等进行学习, 及时对知识进行更新换代, 然后向基层群众传播, 从而顺利地开展基层群众文化工作。

结束语

传统的基层文化工作在基层设施建设、工作人员以及文化开展模式等方面存在缺陷, 而在新时期, 面对基层人民群众日益丰富的文化活动以及多样化的文化需求, 相关的基层文化工作者要开发观念, 创新思维。借助新媒体等新型平台转变文化工作形式, 并开发当地文化资源, 加强文化基础设施建设和文化人才队伍的建设, 从而满足基层群众多元化的文化需求, 构建优质的文化空间。

参考文献

- [1] 孟艳子. 新形势下基层群众文化活动的策略研究[J]. 文艺生活旬刊, 2018(5): 176-177.
- [2] 刘振华. 浅析新时期创新基层群众文化工作的途径[J]. 大众文艺, 2018(04): 9.

浅谈在医学检验专业教学过程中对学生“工匠精神”的培养

袁丽丽 夏春梅 刘凤仙

(黑龙江护理高等专科学校 黑龙江 哈尔滨 150086)

摘要 “工匠精神”的培养是职业教育重要的发展内涵, 可以为社会培养高素质的技术型人才。相对于其他职业院校来说, 高职医学院校教育的目的性更强, 主要培养临床应用技能型人才。本文对医学检验专业教学中培养学生的“工匠精神”进行了初步的探讨。

关键词 医学检验教学; 工匠精神; 培养

“工匠精神”是工作中追求精益求精的态度与品质, 是职业道德、职业能力、职业品质的体现, 是从从业者的一种职业价值取向和行为表现, 其内涵包括敬业、精湛、专注、创新。近些年, 国家大力提倡职业教育, 高等职业院校不仅要注重学生技能的培养, 更要注重学生“工匠精神”的培养。因此, 在医学检验专业教学工作中为社会和用人单位培养出与时俱进、技术过硬、思想上具有“工匠精神”的医学检验人才, 是我们职业教育者肩负的重大使命, 也是每一位教育工作者的职责所在。

1. 从我做起, 为学生树立“工匠”榜样

我们常说, “言教不如身教”、“打铁还需自身硬”。要求学生要具备“工匠精神”, 那我们教师就应该首先从我做起, 具备“工匠精神”。因此, 我们医学检验专业教师首先要不断更新知识, 与时俱进, 拿出严谨认真的治学精神和精益求精的工作态度去对待教育教学工作, 备好每一节课, 上好每一节课, 不漏掉每一个教育环节, 完善每一个教育教学的细节, 不放过每一次的思想教育机会, 尽最大能力教好每一个学生, 力争在学生毕业时能把学生打造成“优质产品”输送到社会。并且通过这种教学态度的执着和表率, 使学生感知, 以此影响、带动学生思想观念上的转变。

2. 在职业道德方面培养学生的“工匠精神”

教师不仅仅是技能的传授者, 更是人生观、价值观和职业精神的引路人。高职医学院校的学生在校期间是人生观、世界观形成的重要时期, 学生思维活跃但欠缺生活经验, 个人品质尚未定型, 非常容易受到社会不良风气和非主流价值观的影响, 受功利思想的影响, 部分学生不同程度地存在重专业学科、轻人文学科, 重技能培养、轻道德养成的倾向, 容易被某些利益至上的观念所迷惑, 把自己的工作程序化、利益化, 淡化人道主义精神。医学生若职业道德意识不强, 对生命的敬畏感变弱将会为日后医德滑坡、医德失范埋下隐患。有研究调查发现, 医学生中有些人从事医学工作是因为工作体面而稳定, 有的人则是因为较高的社会地位, 大多数学生不愿意到农村、社区等基层从事医疗工作, 如此等等说明加强职业道德培养的重要性。

因此, 在专业课教学过程中对高职学生强化职业道德教育不仅有助于提升其自身的道德水平, 还能够帮助他们在就业、创业、择业中占得先机, 赢得优势。有利于学生积极应对多元价值观, 树立正确的人生观和职业观, 为培养学生的“工匠精神”打好思想基础。同时, 在教育过程中, 宣传一些具有“工匠精神”的本行业专家、优秀毕业生的事迹, 让学生慢慢在事迹中感知“工匠精神”。

3. 在教学过程中培养学生的“工匠精神”

医学检验技术发展日新月异, 作为一名医学检验专业教师, 我们首先要做到及时更新自身的医学检验知识结构体系的库存量, 与时俱进, 这样才有足够的能力和

底气去给学生开展教学。在开展知识与技能实践的教学中, 教学方式方法有很多, 不管是对于知识技能的掌握也好, 还是对于“工匠精神”的培养也好, 特别是在实验教学中更能体现“工匠精神”培养的重要性。

实验教学是教学的重要环节之一, 是对学生进行基本技能训练、培养学生实践能力的关键环节。传统的实验教学方法多采用教师讲操作、演示过程、强调注意事项, 学生模仿操作, 最后教师总结。学生存在较大的盲目性和随意性, 遇实验数据不符时, 不分析原因, 而是随意更改数据。为了保证检验质量, 应培养学生的独立动手能力, 在实验前可安排学生自己设计实验, 对实验的各个环节分析出现误差的原因, 从而充分调动学生的积极性。这样在操作过程中学生对实验步骤、注意事项清楚, 从而大大降低了实验中出现错误的可能。同时教师还可收集有代表性的临床标本及报告, 组织学生进行标本的检验和分析, 培养学生的综合分析能力, 并能尽快的与临床接轨。为了提高教学效果, 可利用集影像、声音、图像、文字、动画及灵活的互动系统为一体的数码显微互动系统进行实验教学, 方便交流。在这样的教学过程中, 学生参与其中, 真实地接触, 进而从内心感悟到“工匠精神”的重要性并积极践行。

除此之外, 还可以搞一些校内专业技能大赛, 培养学生的细心和精益求精的精神, 鼓励优胜者参加全国检验技能大赛, 在与其他院校的选手比赛时可以互相学习, 有助于“工匠精神”的培养。

4. 小结

“工匠精神”是社会发展的需要, 是时代发展的需要, 在医学检验专业教学中弘扬“工匠精神”能够促使学生高标准对待学习和工作, 养成一丝不苟、精益求精的态度, 高水平的检验结果会给病人带来确凿的诊断, 进而会提高整体的医疗水平; 同时“工匠精神”的培养也提高了学生的自我认可度, 提高了就业优势, 提升职业发展空间, 对今后的人生道路也起到了积极的作用。因此, 在医学检验专业教学中开展“工匠精神”培养, 为临床输送精专人才十分必要。

参考文献

- [1] 杨群祥. 高职教育培养学生职业能力教学模式的创新[J]. 中国高教研究, 2016, 10(10): 74-76.
- [2] 王小艳等. 高职学生职业道德教育调查分析与培养探讨[J]. 教育教学论坛, 2016, 35(35): 268-269.
- [3] 孙运芳等. 基于“工匠精神”的医学检验技术专业一体化教学的研究探讨[J]. 现代职业教育, 2018(3): 6-8.

作者简介:

袁丽丽(1977.01)女, 汉族, 黑龙江哈尔滨人, 副教授, 硕士研究生, 研究方向: 生物化学与分子生物学。