全国大学生心理健康日，大学生心理健康成热议话题

高校应如何呵护学生心理健康？

羊城晚报记者 孙唯 实习生 郑若彤

5月25日是全国大学生心理健康日。近年来，大学生心理健康成热议话题。大学生如何判断自己是否有心理疾病？怀疑自己有心理疾病后，可以怎么做？高校应该如何呵护大学生心理健康？

大学生心理健康状况如何？

前不久，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布了《2022年大学生心理健康状况调查报告》。其调查结果显示：当代大学生心理健康状况总体良好。报告指出，21.48%的大学生可能存在抑郁风险，45.28%的大学生可能存在焦虑风险。同时，报告还披露，重点院校的学生抑郁焦虑风险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。

广东医科大学人文与管理学院副院长、心理健康教育与咨询中心主任、心理学博士、心理学副教授谭健烽向羊城晚报记者介绍，大学生高发的精神疾病，较有代表性的有抑郁症、焦虑症、双相情感障碍。其中，双相情感障碍近几年的发病率有所提升，双相情感障碍与抑郁症、焦虑症相比，其治疗方式更复杂，更容易被身边人忽略。“高校和全社会要提升对双相情感障碍的关注。”谭健烽说。

“空心病”也是近年来出现的新概念。所谓空心病，指的是学生学习没有动力，生活没有追求，也没有任何感兴趣的事情，甚至与他人的交流和接触也越来越少。谭健烽指出，有些大学生不懂得把握“劳逸结合”的尺度，一味追求安逸享乐。在多重因素的影响下，大学生群体中空心病的趋势已越发明显。

如何判断自己是否有心理疾病？

不少同学在经历挫折的时候，会体会到悲伤等情绪，严重者甚至会影响生活。那么，大学生如何正确判断自己是心情不好，还是有心理疾病呢？

对此，谭健烽表示，认知，情感和意志是人的三种基本的主观心理活动，是评估一个人心理健康与否的三个维度。认知主要是关于“是如何”的认识，情感主要是关于“应如何”的认识，意志主要是关于“怎么办”的认识。要从这三个方面进行纵向比较（与过去的自己作比较）、横向比较（跟身边的人、与大众标准作比较）、判断自身情况与现实环境是否相符。

“如果在三个层面上面有较大差异、不匹配的时候，就需要考虑心理疾病、精神疾病的可能。”谭健烽说，如果同学们在经历了遭遇了某一个创伤以后，有1个月甚至3个月的时间都沉浸在情绪中难以脱身，这可能属于“心理问题”的阶段；如果超过了6个月，而且影响正常生活与人际交往，那么可能已经发展到“心理障碍”层面。“如果发展成心理疾病，就要及时去救治。”谭健烽强调。

高校如何呵护大学生心理健康？

如今，不少高校都开展了心理健康日摆摊等活动，也建有心理咨询室、配备有心理咨询师等，开设《大学生心理健康教育》必修课，同时利用公众号、班会等形式进行心理知识科普。

广东技术师范大学的徐同学表示，该校经常开展心理健康相关活动，班委定期转发相关公众号的心理相关推文，通过新媒体的方式传播心理学相关知识，鼓励和呼吁大学生重视心理健康问题。广东金融学院的陈同学表示，该校大学生心理健康活动较丰富，有心理知识竞赛、手语操大赛等，还有相关的团辅活动。陈同学说：“我觉得这些活动能让大学生了解到相关的知识，帮助他人也帮助自己。”

当我们发现身边的同学有心理疾病或心理障碍的时候，又该如何对待他们呢？

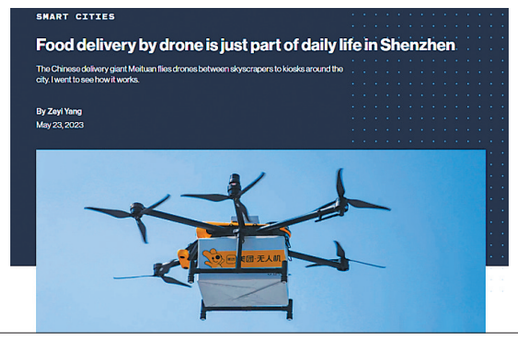
谭健烽表示，我们要以“接纳”的态度面对有心理疾病或心理障碍的同学。具体要做三件事：第一是倾听支持，他们很渴望有人倾听理解。第二是理解接纳，有时候，他们的行为可能会让普通人觉得有点怪，不理解对方为何会产生如此想法。当表达关心的时候，建议尝试转换角度与问法，从质问的语句“你为什么要这样”变成“是什么让你产生这样的想法呢”，展现出“我想了解你、关心你”“你不是一个人孤军奋战”的友善态度。第三是陪伴就医，作为身边人，可以陪伴对方前往精神心理科等寻求帮助，积极治疗。

除了宣传预防和医学治疗，谭健烽还特别提到：“学校和家庭要创造一个‘接纳’的环境，让问题的主人能够安顿下来，从而很坦然地把问题、成因呈现出来。”谭健烽表示，要用欣赏的眼光看孩子，不能用过去的评价标准和所谓的个人生活经验来去判断、定义、贴标签。

外媒点赞深圳无人机配送：

“屋顶机场”去年配送超10万单

羊城晚报记者 沈婷婷



文章截图

《麻省理工科技评论》记者近日在深圳体验过无人机配送后，在其题为《无人机送餐已成深圳城市生活一部分》的文章中发出了“体验奇妙”的感叹，称该服务提供商美团验证了在城市中进行有计划的无人机配送是可行的。

消费者对于“快”的确定性要求不断提高，快速推动技术变革。目前，包括美团、京东在内的多家中国企业，以及谷歌、亚马逊等美国科技巨头，都在积极研发低空无人机配送技术，以适应不同场景下的快速履约。例如，亚马逊在2013年首次提出这个想法，但其进展受到监管和需求不足的限制。谷歌母公司Alphabet旗下的Wing取得了更大的成功，在三大洲运营无人机配送。沃尔玛正在支持几家无人机初创公司进行实验，以尝试用无人机配送其商品。

在这篇文章中，记者认为美团选择人口密集的城市社区，相比亚马逊、谷歌母公司Alphabet等美国同行更具难度，但这种选择在中国也更有意义，因为大多数人都住在城市里的高层公寓楼中，并且很多人每天都叫外卖。

去年7月，国际媒体《外交家》也曾专门将美团、京东等中国企业的无人机配送探索，作为中美商用无人机竞争的案例进行分析，并评论称，中国正在大力发展无人机送货技术，以解决农村郊区等远距离送货、城市高需求压力等问题。同时，与亚马逊等企业相比，“中国的无人机送货技术和经验已领先于美国”。

早在2017年4月，英国《经济学人》杂志发表题为《深圳已成为创新温室》的文章，就深圳为何成为世界创新和发明的“皇冠上的明珠”、如何改写世界创新规则、怎样培育创新型企业集群进行了系统而生动的分析。

《麻省理工科技评论》的文章还表示，对于一些深圳居民和商家来说，无人机配送已经不再是什么新鲜事——而是他们日常生活的一部分。2021年年初，美团无人机在深圳完成首个面向真实用户的订单配送任务，截至2022年年底，已在深圳5个商圈落地，11条航线覆盖18个社区和写字楼，可配送商品种类达2万种，累计完成用户订单超过12万单，平均配送时长约为12分钟，为用户节约近3万小时的等待时间。

音乐剧《剧院魅影》中文版即将登陆广州

7月25日-8月13日将在广州大剧院连演24场

羊城晚报讯 记者黄宙辉、通讯员姚惠报道：世界著名作曲家安德鲁·劳埃德·韦伯创作的传奇经典音乐剧《剧院魅影》第18个语言版本——中文版，于5月2日在上海开启首场预演。在上海连演40场后，该剧将开启广州站演出，于7月25日–8月13日在广州大剧院共演出24场。

音乐剧《剧院魅影》于1986年首演，此前已在全世界183座城市上演17个语言版本。出品方介绍，作为音乐剧中最“昂贵”的剧目之一，《剧院魅影》中文版的制作全套使用2019年世界巡演版的制作和班底。装台搭建需要一个月时间，230余套璀璨夺目的戏服，甚至用真人发丝打造而成的数百顶假发，都是为了让剧中巴黎歌剧院的恢宏与细节能悉数展现在观众面前。

据介绍，《剧院魅影》中文版的上演，对于整个中国音乐剧行业而言具有里程碑式的意义。世界经典音乐剧本土化的顺利落地，意味着中国的演员与团队已准备好接受来自世界目光的检阅，并将继续在国际舞台上展现更大的影响力。

音乐剧《剧院魅影》中文版剧照 出品方供图

舞蹈诗剧《只此青绿》8月将在澳门上演

将于6月中旬开票

羊城晚报讯 记者钱瑜报道：5月24日，由故宫博物院、中国东方演艺集团有限公司、人民网股份有限公司共同出品的舞蹈诗剧《只此青绿》——舞绘《千里江山图》（以下简称“青绿”）主创团队在澳门举行新闻发布会，同时正式对外宣布，8月24日到28日，该剧将在澳门威尼斯人剧场连演5天。这是该剧在完成了内地300余场巡演之后首次在澳门演出。

日前，为了给“青绿”澳门首演预热，主创团队的导演周莉亚、作曲吕亮以及三位舞蹈家——“青绿”孟庆旸、“王希孟”张翰和“展卷人”谢素豪走进校园和社区，与澳门居民近距离接触，受到热情追捧。

发布会上，《只此青绿》澳门站演出项目负责人孙越波介绍了相关票务信息。此次巡演将于6月中旬正式开票。

（紧接A1）要坚持真研究问题、研究真问题，聚焦重点问题、重点领域深化调研，抓住具有普遍性和制度性的问题、涉及改革发展稳定的深层次关键性问题深入分析研究，形成务实管用的对策举措，切实提高调查研究的质量。要抓好调研成果转化运用，认真总结推广调研中发现的好经验好做法，把调研中形成的对策建议转化为抓工作的具体举措和行动方案，牵引带动全省各项工作上新水平。要突出以上率下，从省领导同志做起，压紧压实各级党委（党组）的责任，进一步改进作风，健全长效机制，推动调查研究贯穿主题教育始终、融入日常工作、坚持不懈抓下去。

会议指出，习近平总书记给上海市虹口区嘉兴路街道垃圾分类志愿者回信，对推进垃圾分类工作寄予殷切期望、提出明确要求，充分体现了对垃圾分类工作的高度重视。我们要认真学习贯彻，把垃圾分类作为事关千家万户的民生大事实事，作为推进生态文明建设、提升城乡文明程度的重要工作来抓，协同发力、精准施策、久久为功，不断改善群众的生活环境，推动习惯养成、文明育成，更好实现绿色发展、可持续发展。要坚持系统观念，把垃圾分类与深入打好污染防治攻坚战，深入推进“无废城市”建设，深化基层社会治理等衔接起来，统筹整合各方面要素资源，形成协同推进、同频共振的工作格局。要坚持因地制宜，对珠三角地区和粤东粤西粤北地区分类指导，认真总结试点经验，推广可复制能落地的工作模式和典型案例，指导帮助各地加大工作力度、提升基础能力。要突出重点、全链条推进，加强源头管控，加快处理和收集设施建设布局，推进再生资源回收利用，推动构建完善的投放体系、收运体系、处理体系。要把垃圾分类工作作为推进实施“百千万工程”的工作措施，推动建设“干干净净、整整齐齐、长长久久”的美丽城乡。要强化党建引领，广泛宣传发动，发挥好志愿者的独特作用，引导广大群众从自身做起、从点滴做起，养成垃圾分类投放的好习惯，推动垃圾分类成为低碳生活新时尚，不断提高全社会文明程度。

会议还研究了其他事项。

（徐林 骆骁骅 岳宗）

以文艺唱响分类之声 用行动传递南沙绿色文明

文冷霜

以全国城市生活垃圾分类宣传周为契机，广州市南沙区进一步推进全区城市生活垃圾分类工作，从源头进行宣传教育，助力垃圾分类提质增效，加速推进“无废城市”“无废机关”等创建工作。5月24日下午，南沙区生活垃圾分类管理联席会议办公室在黄阁镇悠方商业街举办“‘分’享绿色生活，绘就无废‘南’图”——2023年广州城管开放体验日暨南沙区生活垃圾分类宣传文艺演出活动。

南沙开发区管委会副主任黄晓峰、广州市城市管理和综合执法局宣教处副处长冯明明、南沙区城市管理局局长林荣等领导出席，南沙区生活垃圾分类管理联席会议成员单位、周边居民等共约300人参与活动。

活动现场 何斌斌 摄

广州南沙 何斌斌 摄

深耕不止步，讲好分类小故事

南沙区城市管理局局长林荣同志致辞中强调，南沙要拿出“拼”的精神、“闯”的劲头和“冲”的干劲，真抓实干，以更强担当、更大作为、更实举措，驰而不息的工作干劲，推动垃圾分类工作高质量发展。

活动中，由多个真实案例融合改编而成的原创舞台情景剧《你好，我是垃圾分类督导员》温情上演，还原演绎了垃圾分类推进过程中遇到的困难、垃圾分类督导员的日常工作内容以及居民对垃圾分类态度的逐步转变等内容，让垃圾分类督导员从默默耕耘的位置走上了璀璨耀眼的“大舞台”，进一步加深了居民群众对垃圾分类工作的认识。

好戏不停演，唱响分类新时尚

南沙区还积极探索垃圾分类新宣传模式。该区统一宣传内容，采用流行歌曲改编及垃圾分类主题歌曲演唱、舞蹈演出、环保创意走秀、舞台情景剧等多元的形式，用大众喜闻乐见的艺术手法诠释垃圾分类的意义、正确做法以及其产生的积极影响等内容。

垃圾分类版《爱你》歌舞、《无废之路》创意走秀、《垃圾分类》独唱、《分类阵线联盟》舞蹈等节目轮番上演，现场高潮迭起，居民纷纷表示大饱眼福。“别总是只留下满袋垃圾，让我们将它分类收集。现在起，我和你共同努力，为南沙分类出一份力……”来自南沙珠江街的居民李小姐听到熟悉的旋律后，忍不住参与合唱，与背景音乐一同形成了一曲最美好的“分类之声”。

老少齐参与，展现分类新风采

记者在现场看到，活动围绕垃圾分类投放、收运、处置全流程处置方法，因地制宜设置了三个互动板块，覆盖少年儿童、中青年、退休人员等不同年龄层的人群。其中，“分类收运互动”为四分类垃圾收运车跑酷游戏，吸引了不少周边居民的参与。大家使出浑身解数，把从起点拿到的标有四类垃圾的纸牌，运送到终点正确投放，同时还要避开所有障碍物。参赛选手们将自身丰富的垃圾分类知识储备很好地运用到游戏当中，用实力赢取纪念奖品，充分展示了南沙区的垃圾分类宣传成效。现场欢声笑语一片，交谈声、欢呼声、掌声此起彼伏。

据悉，本次活动将垃圾分类与文艺演出相结合，搭建“分享分类故事、科普分类知识、展示分类成效”的大舞台，为居民们呈现了一场精彩纷呈的“绿色文化盛宴”，丰富了群众的精神文化生活，切实营造了“垃圾分类新时尚 全民参与齐点亮”的社会氛围，用力吹响了南沙区深化垃圾分类“绿色革命”的号角，带领群众“分”出美丽生活新画卷。

下一阶段，南沙区将围绕省、市生活垃圾分类工作部署，《广州南沙深化面向世界的粤港澳全面合作总体方案》等内容，结合南沙区实际工作情况，由点向面扩展，以高质量发展态势实现生活垃圾分类工作目标，为建设品质南沙、生态南沙、绿美南沙增色添彩。