

## 青春话题

## 关爱自己 打通向社会过渡心理关

■本报记者 袁一雪

从人生阶段看,大学期间是一个人由学校向社会过渡的时期,充满了未知也孕育着各种可能。毛泽东曾将青年人比作八九点钟的太阳,然而正是冉冉升起的朝阳,却在迸发耀眼光芒时遇到了些许麻烦。这些麻烦来自心理。

2017年3月9日上午,一位22岁的大学生崔某某抑郁症发作,上吊身亡;今年3月28日,广州一所理工类名校内,一名毕业生坠亡,家属反映男子患有抑郁症,警方初步排除他杀……

近几年,一些高校个案的出现,让大学心理健康逐渐成为社会的关注点,教育部、团中央、全国学联办公室甚至将每年的5月25日定为全国大学生心理健康日。“5·25全国大学生心理健康日”源自北京师范大学于2000年举办的“5·25全国大学生心理健康节”。之所以选在5月25日,是取其谐音“我爱我”,意为关爱自我的心理成长和健康发展。

## 脆弱的“朝阳”?

在国内某高校任职的教师张强(化名)眼中,学生“逆商”越来越堪忧。何谓“逆商”?逆商即逆境商,源自上世纪90年代中期美国著名学者、白宫知名商业顾问保罗·斯托兹所著《逆境智商:将障碍化为机会》一书。作者在书中写道,逆商是衡量人们克服不顺境遇时的应对智力及应对能力。而拥有高逆商的人不仅在日常频繁出现的小麻烦中能够应对自如,在遇到人生中的大困境时,依然能够保持冷静,怀揣希望。

“学生们似乎变得越来越敏感,学业上遇到些波折就会产生很多负面情绪,且难以自我排解。”张强在接受《中国科学报》采访时坦言。

2017年4月7日,世界卫生组织驻华代表施贺德在世界卫生日于北京开展的“我们边走边聊”5公里徒步走活动中表示,调查显示,四分之一的中国大学生承认曾有抑郁症状。

甘肃省心理与健康重点实验室主任、西北师范大学心理学院院长周爱保也在接受《中国科学报》采访时表示,心境障碍、神经症和人格障碍等

## 学苑律动

## 绽放超算人才的竞技之花

■本报记者 陈彬

不久前,在位于大连某科技交流中心的一间会议室里,全球超级计算机排行榜TOP500发起人、美国工程院院士、橡树岭国家实验室及田纳西大学杰出教授杰克·唐加拉(Jack Dongarra)举起相机,拍摄了一张照片。照片里是一群正在欢庆的学生。

这群学生刚刚完成了2019年世界大学生超级计算机竞赛(ASC2019)的全部赛事。此刻在等待着总决赛闭幕式,以及闭幕式上的成绩公布。而作为此项赛事的发起人,杰克·唐加拉也在等待着他的多年以前播下的这颗超算“种子”,能够开出更绚烂的花朵。

## 在竞争中合作

2012年,由亚洲超算协会与浪潮集团联合举办的首届ASC在清华大学举办。当时,共有27所高校报名参加。或许是一种巧合,就在该项赛事举行的第二年,由中国研发的超级计算机系统天河二号,成为世界上运算速度最快的超级计算机。如今,我国早已成了名副其实的超算大国。

“2012年到现在的8年,ASC正好伴随着中国超级计算机发展的辉煌。”在闭幕式上,国家超级计算无锡中心主任杨广文如是说道。在这个过程中,ASC本身也在发展壮大之中。

今年,ASC2019由大连理工大学承办,全球共有300余所高校代表队报名。报名参赛数已经是第一届的十倍。经过预赛选拔,有20支晋级决赛的队伍汇聚黄渤海之滨,共赴这场全球顶尖的大学生超算盛会。

尤其值得一提的是,在今年的总决赛期间,20强队伍除了要完成例行的竞赛题目外,还会通过抽签分组形式,完成超级团队对抗赛,这也是ASC竞赛首次设立的独立竞赛项目,目的就是促进跨团队合作与交流。

在激烈的竞赛中加入团队合作的元素,这是大赛组织者思考多年的结果。采访中,ASC组委会委员刘军表

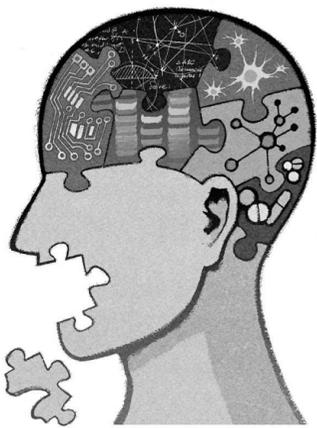
谈及大学生心理压力和焦虑的主要原因,周爱保认为自我因素、家庭因素、学校因素与社会因素都会导致大学生心理危机。

高风险的严重心理疾患已经成为大学生休学、退学和死亡的主要原因。

“大学生心理问题呈阶段性。”周爱保进一步解释说。大一、大二是心理问题爆发的集中期,问题主要集中于环境适应、人际交往、自卑心理以及学业问题;随着对学校环境的适应,大三至心理平稳期,主要关注情感问题;到大四时,职业生涯规划、考研等问题成为学生最大的压力来源。焦虑、压力、抑郁、孤独感等都是出现在大学生身上频率较高的心理症状关键词。“就学校类型来看,专科和职业院校的学生心理问题比例较低,越高层次的大学,学生发生心理问题的比例越高。”周爱保说。

## 心理问题因素多元

谈及大学生心理压力和焦虑的主要原因,周爱保认为自我因素、家庭因素、学校因素与社会因素都会导致大学生心理危机。首先,现代大学生自我意识强,主张个性张扬。但对自我的需求了解不清,自我调节能力较差,也缺乏对自我清晰准确的定位。对他人和周围环境的评价主要从自我立场出发,缺乏理性的思考和判断。所以,面临困境和难题时耐挫力较差。另外,大



学学习以自主学习为主,强调知识的综合应用能力、独立思考批判思维和创新力,学习中自主性的欠缺也是导致焦虑情绪的主要原因。在家庭中,父母与子女相处的模式对子女的心理健康有直接影响。而学校的教育理念、课程设置,以及社会中一些因素对心理的影响,容易引发学生情绪波动。

“现在社会上流行正面教育,孩子的成长过程中教育者以鼓励为主,处于高压及逆境的机会较少,特别是考入国内较高水平大学的学生,他们几乎都是在一路赞扬中成长的。”张强认为过于顺风顺水的成长经历,让孩子错失了学会面对失败的机会。但是读书后,不论是进入企业工作还是科研,都不会永远没有失败,毕竟金字塔尖人才,一直不败是不可能的。

此外,网络交流的联系方式减少了对面交流的机会,而长时间不与人沟通,可能会增加抑郁风险。3月30日,中国社会科学院社会学研究所发布了“中国大学生追踪调查”(PSCU)2018年调查数据的主要成果。该调查显示,在健康方面,大约43.2%的大学生每周至少点一次外卖,约6.4%的大学生几乎每天都点外卖,而点外卖频率越高的大学生,其身体

和心理状况测量得分越低,抑郁得分也越高。

百诚释心(北京)管理咨询有限公司心理咨询师马骋也在工作中遇到过大学生前来咨询,他们往往遇到了人生的转折点。“比如考研、出国、找工作等。”马骋告诉《中国科学报》。就在前不久,一位已经顺利保研的学生来找她咨询,因为在提前进入导师团队适应的三个月中,出现了失眠、爱哭、自我认同感差等情绪,令其几近崩溃。“大学生的社会经验尚浅,所以对于未知情况感到恐惧,觉得脱离了自己的控制。”马骋分析说。

## 正确面对心理压力

针对青少年心理问题,2017年国家卫健委疾控局发布《关于加强心理健康服务的指导意见》明确指出,重视提升大学生的心理调适能力,保持良好的适应能力,重视自杀预防,开展心理危机干预。

张强认为,学生还是应该提升应对困难的能力。“困难都会遇到,但是逆商较高人,就会处理得比较得当,反之则有可能放大问题本身导致强烈负面情绪。”为了应对学生出现的心理问题,张强去年专门学习了心理咨询专业课程。时刻关注学生的心理健康,成为了张强在教学与科研之外的另一项重要工作内容。

马骋在面对大学生咨询者时,则往往综合几种状况提出解决问题的方法,“比如对恐惧未知的人,我们会给他提出建议,让未知变成已知;或者帮助他分析周围的环境因素找到引发情绪问题的根源,最终找到问题的症结所在。”

而针对大学生群体特点,周爱保认为首先要提升其理论意识,了解自身和归属群体的心理特征和发展规律;其次要树立目标意识,自我接纳,及早做好发展规划;再次,则需要大学生确立自助意识,发挥主体性,调动自身的潜能;最后,确立求助意识,适当自我表露,积极寻求专业的帮助和社会支持。

“总而言之,大学生调动起主体意识才是应对压力和焦虑等心理问题的关键所在。”周爱保总结道。

近日,习近平总书记给云南省贡山县独龙江乡群众回信,祝贺独龙族实现整族脱贫,勉励乡亲们为过上更加幸福美好的生活继续团结奋斗,并且强调,脱贫只是第一步,更好的日子还在后头。

看到这则新闻,宁波大学2018级教育经济与管理专业研究生芦意和教育管理专业研究生杨盼盼十分感慨:“云南某些山区,真的太贫困了,很激动看到国家扶贫工作云南取得的成绩。”

二人的这番感慨,来自3月份她们亲身参与的一次实地调研,而调研的目的地,正是云南贫困山区。

## 行程:奔波2700多公里

今年3月,杨盼盼和芦意跟随宁波大学“贫困地区科技扶贫开发战略举措研究”课题组深入云南会泽,调研在科技扶贫中实际遇到的问题,获取第一手资料。“宁波到云南会泽山区,有2700多公里的距离。行程非常赶,这次调研虽然只有4天时间,但收获满满。”芦意说。

3月28日,在到达会泽后,她们第一时间前往易地搬迁新城调研。3月29日,调研组前往该县大桥乡调研燕麦种植示范基地并走访了3家贫困户。当天,她们还到者海镇调研食用菌、三七种植基地并前往古城街道青云村调研青云农旅一体化建设情况。3月30日,调研组前往金钟街道温泉村调研油橄榄种植基地和以礼社区调研走访,并前往大海草山调研旅游开发情况。3月31日,调研组一行与昆明理工大学课题组人员商谈课题事宜。

在当地司机的口中,她们听到了一个故事:某课题组也曾来此调研,走山路时因为太陡,一个女生当场就吓哭了。“我们此次调研的地方在当地还算交通便捷,可以想象当地扶贫工作是多么艰巨了。”两位女生说。

## 感悟:世界因此不同

谈起调研感悟,两位女生不约而同地感慨:“冲击了原来的世界观。”

2700多公里,原本以为只有在电影电视里才能一见的画面就在眼前:屋里是黑乎乎的木头屋顶,厨房是黑乎乎的锅灶,墙用黄泥土砌成,饮用水来自收

## 此间少年

## 朱聪:如何将不可能变为可能

■本报记者 袁一雪 通讯员 戴天一

前不久,扬州大学兽医学院大四学生朱聪收到了中美联合执业兽医博士(DVM)奖学金项目的录取通知,成为今年该项目在全国录取的4名学生中的一员,也是该校首位被DVM奖学金项目录取的学生。

## 偶然的选择

选择兽医专业并非朱聪的初衷。由于高考时发挥并不理想,在家人的建议下,朱聪注意到扬州大学兽医专业在全国名列前茅最终选择了这一专业。

刚进大学,朱聪并不适应兽医专业的学习:“我属于思维比较跳跃的人,特别是在解数学题时经常会跳步。但是兽医的学习需要记忆的部分比较多。”朱聪告诉《中国科学报》。

但很快他就调整了自己的学习节奏。大一下学期,他以优异的成绩进入学院的创新实验班。

## 投入地学习

“学院领导很关心创新班的学习,并鼓励我们根据自己的兴趣跟随导师做项目。”朱聪说。鼓励创新的教育方式让朱聪找到了前进的方向。他成为了首位进入学校特聘教授朱建中课题组的本科生,并独立负责“猪TLR3稳定细胞系的构建及其运用”的课题研究。

在朱建中的办公室旁,有一张朱聪的课桌。在朱聪眼中,朱建中十分勤奋,经常很早进入办公室,很晚才回家。“有一段时间,我受老师的影响,与他的作息时间一样。”朱聪说。

在跟随项目组学习的两年时间内,朱建中经常给朱聪讲述他在美国匹兹堡大学医学院的工作经历,并鼓励朱聪申请美国的PhD项目。

2017年9月,朱聪来到美国奥本大学,并顺利进了学校的实验室。在美国的前3个月,朱聪除了上课和做实验,还要准备GRE考试,有时候一天只能睡4个小时。学期末,他拿到了满意的GRE成绩,还得到了去亚特兰大参加国际会议资格。交流学习期间,朱聪完成了《研究在不同的葡萄糖和氧浓度下肉鸡卫星细胞的分化与增殖能力》的课题,并与导师合作发表了论文。

## 与DVM的缘分

或许是好事多磨,朱聪在过语言关时还经历了一些波折。因为DVM要求申

集的雨水……这些足以让她们感到震惊。“但听陪同调研的扶贫干部说,更贫困的地方你们还没去过呢。我们已经无法想象了。”芦意说。

当地人改变现状的努力和精神,让她们特别感动,“当地扶贫干部真的很辛苦、很努力”。

此次调研中,她们还访谈了一些回乡扶贫的当地“能人”。“我们深深佩服他们放弃大城市舒适的生活、回乡建设美丽乡村的勇气,虽然他们在回乡建设的过程中也遇到了许多困难,但是他们依然不忘初心地坚持着。”

## 报告:为扶贫奉献自己一份力

回到宁大,两位女生立即着手整理此次调研的笔记、照片,提交报告。

在报告中,她们提到当地部分居民担忧以及扶贫干部面临的一些难题,并提出建议:依靠科技创新、文化创意、品牌创建、资本投入等方面为动力引擎;以高原特色生态农业为基础,发展农产品加工业,提高农产品附加值等。

习总书记提出扶贫要扶智扶志。他们认为,在当地,扶志不是大问题,“他们拥有改变现实的勇气和信心,重要的是智力、科技方面的支持”。由于大多数贫困群众学历低、观念保守、缺乏技术,所以要采取“他们听得懂、学得会”的培训方式,提高培训实效性,解决贫困群众没有一技之长的问题,增加致富手段,真正让扶贫方式由“输血式”扶贫转化为“造血式”扶贫。

“很幸运有机会参与这样的实地调研,它让我们明白作为当代研究生,应该把论文写在大地上、和实践结合,也让我们明白当代青年该承担的责任。”杨盼盼和芦意说。



朱聪

请人的托福成绩必须达到100分,所以通过GRE考试的朱聪还需要再进行托福考试。他第一次考试成绩为88分。

第二次考试时,经过充分准备的朱聪拿到了99分的成绩。“我马上申请复议,得到了成绩没有问题的答复。”朱聪回忆说。当时时间已经进入5月,而DVM报名时间是9月。为了争取时间,他马上报名参加半个月后的托福考试。

第三次托福考试的成绩依然为99分。“我又申请了复议,但还是同样的答复。当时我真的有些绝望了,几乎就要放弃了。”朱聪说。但他咬了咬牙,依然报名参加8月20日的考试。

“复习托福考试的时候,恰逢学校的考试周,我平均一天花在专业课上10个小时,花在英语复习上4个小时,基本是凌晨2点睡,早上7点起床。”朱聪说。功夫不负有心人,9月10日,他终于拿到了101分的托福成绩,赶上了申请DVM的“末班车”。

去年10月,朱聪到南京参加DVM面试。面对五位面试官一个接一个的问题,朱聪从容应对,顺利通过了40分钟高强度的“面考”。走出房门的那一刻,他听到美国明尼苏达州大学兽医学院院长大声称赞“He is perfect!”朱聪知道自己这3年多的努力没有白费。同时,在PhD申请中朱聪陆续获得了8位美国教授的青睐,其中包括美国科学院院士。

“其实早在进入兽医专业之初,我就曾经在网络上看到关于DVM的介绍,当时觉得距离自己太远了。”朱聪说。但是他所付出的努力却最终让自己不断接近曾经认为不可能达到的目标。“5年后,拿到美国博士学位与行医执照,我希望继续食品动物的临床研究。”即将飞赴美国攻读兽医博士的朱聪信心满满。

一份来自云南的扶贫报告

■本报通讯员 游玉增 记者 温才妃



超算竞赛比赛现场

## 在本科时接触

他们获胜的关键。谁能够保证,在比赛中出现的这些危机状况,不会在他们日后的科研工作中出现呢?

正如中国工程院院士王恩东所说,AI的兴起为高性能计算探索出一个全新且重要的应用领域,如何实现超级计算技术与人工智能技术更好地融合,将成为未来计算技术的一个重要研究方向。“ASC通过传统科学计算与新兴人工智能计算的赛题设计,启发大学生思考,鼓励他们创新,探索未来人工智能时代超算人才培养的新模式。”

## 在本科时接触

今年的决赛题目,要求参赛学生队伍在3000瓦功耗约束下自行设计超算系统,运行优化国际通行基准测试、人工智能人脸分辨率重建等前沿科学与工程应用。显然,这是一道从应用角度出发所拟出的题目。这也让参与此次赛事的国家超级计算中心卢宇彤主任很是赞赏。

“我们在超算人才的培养中,很早就开始教授学生计算机编程,这当然很重要,但一个合格的超算人才,要对应用模型有很好的理解,并不是仅仅