



图片来源:视觉中国

塔尖上的忧郁

■本报记者 袁一雪

近日发布的《2019年科技工作者心理健康状况调查报告》显示,科技工作者近1/4的调查对象有不同程度的抑郁表现,超过1/2参与调查的科技工作者存在不同程度的焦虑表现。

晚上12点已过,妻子催促休息的声音传来多遍后,北京某“双一流”高校教授王祺(化名)不舍地合上电脑,准备休息,也准备平复一下刚刚在体检中查出心脏有问题的忐忑心情。躺在床上,手机又响起微信提示音。

打开手机,是一个微信群中正在祝贺某教授获得国内某奖项。看到大家纷纷点赞,王祺也加入其中……这一夜,他失眠了。前一天凌晨,他在学生群里看到一项科研进展消息,那是他已经进行了半年却没有突破的一项研究,被国外的科学家捷足先登了,那一夜也同样辗转难眠。

这样失眠的夜晚,对王祺来说司空见惯,即便是做梦,梦中也是开会、讲课、做科研、带学生以及与项目其他人员打交道等。压力大、精神紧张,几乎没有时间留意自己身心是否健康。促使王祺开始注意自己心脏健康的,是学校一位与他年龄相仿的中年教师猝死在工作岗位;还有一位40岁的同事在心脏彩超中检查出心脏内有肿瘤,并接受了开胸手术,摘除“隐患”。“不过这位同事没能遵医嘱静养,因为团队中其他同事、他带的学生和项目都离不开他。”王祺告诉《中国科学报》。

王祺这种身心俱疲的状态,在高校和科研单位的科研人员中不是个案。这些被认为生活在塔尖上的知识精英,其心理健康状况值得关注。

超半数科研人员存在焦虑

近日,中国科学院心理研究所和社会科学文献出版社共同发布了2020版“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告(2019~2020)》。其中,分报告《2019年科技工作者心理健康状况调查报告》(以下简称《调查报告》)对超过一万余名科技工作者(包括科研人员、支撑人员、管理人员)进行了问卷调查。

调查结果显示,科技工作者近1/4的调查对象有不同程度的抑郁表现,其中6.4%的人属于高度抑郁高风险群体;17.6%有

抑郁倾向。

此外,超过1/2参与调查的科技工作者存在不同程度的焦虑表现,42.2%有轻度焦虑表现,8.8%有中度焦虑问题,4.5%有重度焦虑问题。

就这些数据,《调查报告》作者之一、中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受《中国科学报》采访时介绍道:“尽管数字显示有超过1/2参与调查的科技工作者出现焦虑表现,近1/4的调查对象表现出抑郁,但并不意味着其已经患有临床诊断意义上的焦虑症或者抑郁症。调查结果也强调了不同程度的抑郁与焦虑。”

她进一步解释说:“抑郁是生理、社会和心理方面综合而成的多维障碍,主要表现为情绪低沉、沮丧、悲伤、丧失兴趣和意义感等多种不愉快的症状。科技工作者的工作性质对专注力和创造性有较高的要求,抑郁不仅损害他们的心理健康,也对工作表现产生消极影响。焦虑是一种紧张烦躁的情绪,是每个人都会有一种正常的心理状态,适度的焦虑有助于提高工作效率和有效解决问题,而过度的焦虑则会造成身心的痛苦,其破坏性会对学习和工作带来极大的危害。”

值得注意的是,在近十年间(2009年、2017年和2019年)的调查中,科技工作者的抑郁水平呈现逐渐升高的趋势;近两次的调查(2017年和2019年),科技工作者的轻、中、重度焦虑问题比例也均在上升。

此次调查结果还显示出科技工作者存在的主要问题是人际交往能力较弱和自我评价偏低。

对于长期从事研究工作的科技工作者来说,与人打交道或许还不如在实验室中对着实验台或计算机自在。而不断对标国内外同行“大牛”的科研人员也很难对自己满意,因此自我评价不高。在低自我评价之中,无论这些人的成就在别人的眼里是多么出色,他们总是不快乐。这种不快乐、沮丧则导致抑郁情绪滋生,从而让他们感觉生命空虚且没有意义。

心理咨询师马骋告诉《中国科学报》:

“包括科研人员在内的高知人群,对于精神层面有更高的追求。但是理想自我与现实自我很容易产生差距,进而让他们对现实不满意。人的焦虑情绪来自于对未知的恐惧,抑郁则来自于自我否定。理想自我和现实自我差距越大,人就会越抑郁。”

压力是张无形的网

《调查报告》显示,影响科技工作者心理健康的因素包括工作、生活、个人和心理健康服务等几方面。从工作来说,科技工作者的抑郁和焦虑与工作压力呈正相关。

中南大学机电工程学院教授喻海良最近一直处于忙碌中,抽空接受采访时表示:“每逢项目考核和答辩前,科研人员都要承担巨大的压力。这种压力不可怕,可怕的是申请项目反复失败的压力。”

王祺在看到《调查报告》的数据时,忍不住“吐槽”科技工作者日常工作的不分昼夜、常年无休。他们既需要静下心来做科研工作、写论文;也需要安排排学生的生活,有时需要照顾学生的生活;更需要维持与项目合作单位的关系并处理各种问题;还需要外出参与学术交流,维持与圈内同行的交流与关系……

“我有时一天能开数个会议,会议的参与对象各不相同,有的是领导,有的是同行,有的是学生,以致我有时都会恍惚自己到底在这个会上应该说点什么。”王祺说,“至于家人,我从没有陪我的爱人和孩子出去旅游过,甚至已经很久没有以旅游为目的而外出过了。蜜月之旅时,我爱人背着行李,我背着电脑,在山顶等待日出时还在为项目忙碌。”

生活是什么?对于王祺来说,就是工作。白天在单位是工作,晚上回家依然在工作,凌晨还要回复邮件,梦里也在处理难题。“我已经很久没有在周末休息过了。”

“科技工作者弹性工作制比例高,但是对心理健康不一定有保护作用。”陈祉妍表示。因为工作会蔓延到家庭,影响生活。“这种长时间的工作与被动劳动不同,科技工作者内心放不下,所以会一直思考。”

这种工作蔓延到家庭对心理健康的负面影响,在疫情期间显得格外突出。近期,《自然》发表长篇文章,描述新冠疫情这一年科研群体中普遍的工作倦怠。《高等教育纪事报》近期公布了一项调查结果,他们在去年10月回收了1000多名美国高校教职人员的问卷,有将近70%的受访者表示在2020年“有压力”,超过2/3的受访者觉得“疲惫”,与疫情前的2019年相比,相关比例都增加了至少一倍。

事实上,科研人员陷入的长时间身心俱疲的状态,被世界卫生组织纳入《国际疾病分类》,命名为工作倦怠,主要症状包括:感觉精力耗竭或疲惫;心理上与自身工作的距离感加深,对自身工作感到消极或厌倦;工作效率下降。

“有些问题带来的巨大压力并不是努力就能解决的。比如研究中遇到的难题,除了你自己谁也帮不上忙,这种坐在那里又不知道做什么的茫然和无助感压垮了很多青年科研人员。”王祺说,“成熟的科研人员会更为坦然地面对这种无力感,但并不意味着他们不会疼,只是他们能忍。”

“这种压力是无形的,也是巨大的。”喻海良说。

工作压力大、工作与家庭冲突都与科技工作者抑郁和焦虑呈正相关。而据研究发现,在全职工作者中,情感障碍和焦虑是丧失生产力的重要预测因素。科技工作者工作量大、对个人的期望高,会增加他们出现心理健康问题的风险,而心理健康状况不佳不仅会损害他们个人的生活质量,也会给单位、国家与社会发展带来不利影响。

你好,忧郁

除了工作外,《调查报告》显示,在生活中,收入和住房等生活硬件条件对于科技工作者心理健康的影响比较大,同时,身体健康状况也与心理健康状况息息相关。

而影响心理健康的重要个人因素则是一个人的情绪调节能力,当发生负面情绪时,如果可以转变和调整自己看待问题的角度,抑郁、焦虑的程度都会相对更低。

“其实每个人都有压力,有压力才有动力。对于科技工作者来说,他们需要在内心获得稳定感,也就是说需要缩小理想自我和现实自我的差距。”马骋表示。要减缓抑郁状态、重新掌控自己的生活,可以将大目标拆解。“例如想要控制体重,可以将这个目标分解为合理膳食、多运动、调节生物钟。”

陈祉妍认为,科技工作者善于学习,对于心理障碍的科学知识也比其他群体接受程度要高。“调查中发现心理健康的相关培训对于科技工作者来说存在一定作用,不过,最好每年都要对他们进行心理健康评估。”陈祉妍说,“同时,我们也会筛查一些特定人群存在的问题,并有针对性地推荐相关资源,或建议他接受治疗。有时也会推送家庭课程。”

擅长学习、用知识探索未知,是科技工作者的优势。马骋建议:“不妨让智慧向内生长,再多关注和探索一下自己的内心。”

但当自我调节失效、生理和心理出现难以控制的异常时,陈祉妍建议,先去正规精神专科医院进行筛查,排除有自杀倾向等严重心理障碍的可能性,再根据精神科医生的建议进行服药或心理咨询,或两者同时进行。

“对于个人心理健康的关注是可能成为多层面的系统工程,个人可以关注较为权威的公众号或者网站,依据上面提供的做法进行调整,也可以由单位搭建保障服务,针对该单位的特定问题进行解决。”陈祉妍说。

“我更希望通过《调查报告》让单位关注科技工作者的心理服务需求。目前,高校和科研单位对本科生的心理健康宣传和保障都比较重视,其次是研究生,但是却忽略了带学生且承担科研任务的导师们,希望可以将心理健康服务向科技工作者进行拓展。”陈祉妍说。

“有病仪器说了算”引发的思考

■唐金陵

在昔日的医学范式里,病人对自己“是否有病”“是否需要治疗”“治疗是否有效”这三个重要问题有充分的话语权,简单地说就是“病人说了算”。20世纪以来,科学武装了医学,造就了仪器。透过仪器,人体内部的脏器、组织、细胞甚至分子得以被发现、观察和干预。从此,仪器颠覆了医学的传统概念,彻底改变了医学的实践模式。

如今的医学范式便是“仪器说了算”。“感觉不适未必有病,未觉不适未必没病”已然成为人的生理常态。当事人是否有病,是否需要治疗以及治疗是否有效,常常是仪器作出的判定,病人就此失去了发言权。

无论身处哪个时代,医学带来的美好愿望和善意是不变的。在仪器给医学带来巨大进步的同时,人们依旧希望医学可以做得更好。传统智慧启示我们,疾病早发现、早治疗是百利而无一害的。因此,医疗界有太多寻找和治疗无症状病人的经验,医学上称之为“筛检”。它不仅成了现代医学新的教条,而且成了医学实践的重要内容 and 医学科技发展的巨大动力。

何为早发现、早治疗?例如患者患有转移癌或大的肿块是有感觉的,也可通过临床检查发现;小肿块患者可能是无感的,只能通过影像发现。活检则可以查出更小的原位癌甚至癌前病变,而更早的检查则是对癌症风险的检查,如癌症相关基因的检查。早发现、早治疗就是早发现和早治疗那些无任何症状

的病人。

然而,是否真的有很多无症状病人能够被发现和治疗?研究发现,如果对我们的肺、肾、肝、甲状腺做CT检查,意外检出“癌肿”的机会是常有的。尸解研究也发现,终生无任何症状和麻烦的“癌症”十分普遍。不仅是癌症,其他病症也类似。以糖尿病为例,在2小时血糖的诊断标准之上,再增加空腹血糖和糖化血红蛋白的检查结果,中国的糖尿病患者人数将立即增加三分之二。同时,降低糖尿病的诊断切点将会更大幅度地增加糖尿病的人数。医学的确也是这么做的。

医学界曾有人感叹:“我们都是病人,健康已是无可到达的境界。”然而,大量研究表明,疾病不是一个黑白分明的事实,而是一个从无到有、从小到大的连续发展的过程。因此,一个疾病更早或更小的形式总是存在。小或早的异常应该叫做疾病,是一个十分紧迫的医学问题,对此至今尚没有充分的认识,更没有满意的答案。

通过检查找到身体的异常(即所谓的疾病早期)不是最终目的,找到异常并通过治疗以改善患者健康才是所期望的。然而,发现疾病之后紧接着给患者治疗,他们是否就能活得更健康、寿命更长?换言之,早发现、早治疗是否真的有好处?好处有多大?这是个根本性的问题。即使有效,许多疾病的早发现、早治疗的效果注定是不会太大的。

以癌症为例,我们知道癌症需经历从基

因突变、癌性突变到癌细胞的发展阶段,绝大多数情况下,一个癌细胞在我们身体里是很难存活的,那些侥幸存活下来的通过自我繁殖长成一堆形成原位癌,但也存在很大的概率被人体内的免疫系统所围剿或杀死。只有少部分会越长越大并且转移,最终摧毁人体。

人群中早期带有癌症的人数有很多,晚期癌症其实很少,而带有早期癌症的人最终死于这个癌症的机会极小。因此,大部分人数原本就不会从治疗中受益,只有那些少数会产生症状或死于该癌症的人才会从治疗中受益。

医学的进步与困惑并存。如今,现代的医学科技将一个又一个挣扎的生命从死亡线上拯救下来,我们心存感激,但这并不代表其中不存在问题。

笔者认为,两个重要问题是我们在发展现代医学过程中需首要思考的。其一,如果缓解病人的病痛是医学的初衷,那么今天的医学在没有病痛时介入,是否会背离其初心?其二,如果我们现在做的很多不是医学最初的愿望,那么医学又是如何走到今天这个样子的?笔者试图给出个人看法。

医学的进步有时与愿违?我们本以为,科学的力量加上医学的善意就足以促使医学快速、健康地前行。然而,我们忽略了权力和利益的力量,以及医学和理性、权力之间的关系。

正如英国皇家全科医学会前主席 Iona

Heath 所说,“科技的发展实现了医学美好的愿望,但如果美好愿望跟利益相结合,弄不好就会沦为一种毒药”。通过解析科学、善意和利益三者之间的关系,我们发现医学的景象绝不是孤立的,也并非偶然。其实,当今世界存在一个巨大的悖论:一种知识类型越是被理解为客观、中性、无私的,就越可能成为道德及政治行动的宝贵工具。所谓中性的知识就成了最能说服他人的工具。

由此可见,科学技术在微观层面的巨大成功,并不是它在医学每一个领域都必然有用的保证,只有适宜的,才是最好的。

医学的进步本身并没有错,人类一切活动以及这些活动的对与错,都与其背后的人息息相关。医者固然对医学发展的方向负有责任,但是,如果说人类有一个统一的道德规范,那么在这个道德规范的制高点上也站不下几个人,我们没有理由要求所有的医者(包括医疗相关企业)都站到那里,而其他人就可以站在下面。这是一个利益驱动的消费主义时代,医学不可能独善其身。今天的医疗景象背后有其必然的理由,医疗的大变革需要大环境的变革。

现代医学的使命究竟是什么?它对医学科技发展的启示又是什么?这是全社会的命题,是整个科技发展的命题,不仅是医学的。

(作者系中国科学院深圳理工大学(筹)讲席教授,本报记者沈春雷曾留任其在第三届清华会上的讲话的演讲整理)

声音

“学术是没有捷径可走的,那种浮谈无根、靠卖弄华丽术语和辞藻以哗众取宠的轻薄路数,在学术上是走不远的。”

——3月22日,著名文学学者费振刚去世,享年86岁。这句话是他在教导学生时经常说的。

费振刚1935年出生于辽宁鞍山,1955年考入北京大学中文系,1960年毕业于留校任教,历任助教、讲师、副教授、教授,1994至2000年任北京大学中文系主任。1961年,费振刚作为青年教师代表,与游国恩、王起、萧涤非、季镇淮一起主编了影响深远的《中国文学史》。

“在中国,20世纪后半叶读中文系的人,大概没有不知道费振刚的。他参与编写的《中国文学史》,成为几十年来全国高校中文系最流行的教材。”费振刚的学生、北京大学对外汉语教育学院副教授赵长征说。

费振刚的主要研究方向为汉代文学,出版有《汉赋》《汉赋辞典》《全汉赋校注》等。他教给学生从原始典籍入手的治学路子,这种治学方法虽然艰苦且短期内不容易出成果,但被他视为做好学问的正道。

担任北京大学中文系主任期间,面对商业化的侵袭,费振刚提出“以不变应万变”,不改系名,不扩招专业,为大学在商业大潮中如何坚守自己的责任树立了标杆。

2010年,费振刚出版《守望》一书,回忆了自己在北京大学求学和执教的生涯,以独特的视角反映出北京大学中文系半个世纪的沧桑。他以《守望》为名,是想借此表达自己对中文系历史、百年传统和未来的护卫、坚持、期待。



费振刚

“请受炎黄子孙一拜!”

——3月21日晚,中央广播电视总台的文化节目《典籍里的中国》播出第三期《史记》。节目中,主持人撒贝宁作为“当代读书人”代表向司马迁献上“千年一拜”,他说的这句话让观众瞬间泪目。

西汉史学家司马迁以“究天人之际,通古今之变,成一家之言”为宗旨创作了《史记》。《史记》被列为二十四史之首,是中国第一部纪传体通史,首篇《五帝本纪》记载了中华民族始祖黄帝的生平,以及炎黄合体、诸侯宾从,共同开创了民族融合、安定统一的上古治世的历史。此后全世界华人有了一个共同的名字——炎黄子孙。

《史记》中所述的完整归国、卧薪尝胆、负荆请罪、毛遂自荐等历史故事,也早已成为国人熟知的典故。这一期《典籍里的中国》就为《史记》的相关人物办了一场群贤毕至的“历史盛会”。节目中,黄帝、秦始皇、陈胜、吴广、廉颇、蔺相如、张骞等历史人物纷纷登场。

节目还呈现了青年司马迁拜别父亲、远游学游的历程,同时将叙事时空延展到了《史记》面世后的两千余年。撒贝宁带着老年司马迁“穿越时空”,与将《史记》公之于世的司马迁外孙恽、续写《史记》的东汉史学家班彪、撰写《汉书》的班固、领衔撰写《隋书》的唐朝名臣魏征,以及将《史记》誉为“史家之绝唱,无韵之《离骚》”的鲁迅等人相遇,以此介绍《史记》在后世的流传情况。

到目前为止,《典籍里的中国》已播出三期,每期节目都引起了观众的强烈反响,掀起了一阵“典籍热”。

“科幻绝不仅是怪物和火箭飞船,科幻总是直指人心。”

——近日来,科幻电影《阿凡达》在中国院线重映,引发了观影热潮。与此同时,该片导演詹姆斯·卡梅隆此前录制的纪录片《詹姆斯·卡梅隆的科幻故事》及同名图书,也顺势被网友翻了出来。在该书的序言中,卡梅隆如此写道。

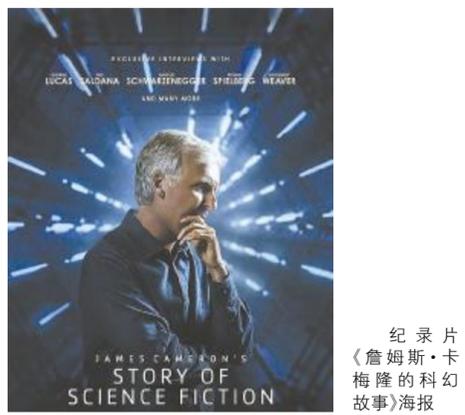
该纪录片由卡梅隆担任执行制片人兼主持人,邀请的对谈嘉宾包括《第三类接触》(ET)导演史蒂文·斯皮尔伯格,《星球大战》导演乔治·卢卡斯,《异形》《银翼杀手》导演雷德利·斯科特,《星际穿越》导演克里斯托弗·诺兰,以及演员基努·里维斯、西格妮·韦弗、威尔·史密斯、阿诺德·斯瓦辛格等众多科幻电影大咖。

在该纪录片和同名图书中,卡梅隆与这些嘉宾就科幻的6个主题——黑暗未来、怪物、时间旅行、智能机器、外太空和外星生命,进行了深入探讨,讨论这些主题是如何随着科学发展和人类对自然世界的了解逐步出现的,又是如何从这个时代的焦虑和偏执中浮现出来的。

在卡梅隆看来,人类就像是夜间行驶在蜿蜒高速公路上的车辆,在每一个弯道都面临着打滑的危险,科技是驱使我们向前的动力,它既能让我们生存也可以令我们毁灭。而科幻则是我们的车灯,通过它我们才能看清前方的道路,它使我们在每一个弯道处都能及时转弯。同时它也让我们瞥见,如果我们不转弯,将会产生怎样的后果。

“理解一代又一代科幻创作者留给我们的那些叹为观止的杰作,是我们这个物种向着掌控自己命运的方向前进的一个阶梯。”卡梅隆说。

(艾林)



纪录片《詹姆斯·卡梅隆的科幻故事》海报