





惠君信箱

hnlhj@126.com

孩子抑郁了，家长怎么办？

惠君老师：
您好！我是一名初二学生家长。最近一段时间，孩子的情绪经常陷入低谷，具体表现为厌学、对生活中的人和事都失去兴趣。他的睡眠质量很差，经常把自己关在房间里，与我们的交流也很有限。这些抑郁症状，让我既担忧又自责。我想帮助孩子，却不知道应该从何处下手。请您赐教。谢谢！

——焦虑不安的家长

焦虑不安的家长：
您好！来信拜读。《2022年国民抑郁症蓝皮书》统计数据显示，抑郁症发病群体呈年轻化趋势。一些学生患者在家庭中感受到严苛、控制、忽视、缺乏关爱、冲突和家暴的冲击。作为家庭环境建设者的家长，应创建良好的支持性家庭环境，帮助孩子走出抑郁。

第一，科学认识抑郁。“因为懂得，所以慈悲。”家长只有科学认识抑郁情绪和抑郁症，才能有效陪伴帮助孩子。家长首先要学会区分抑郁症与抑郁情绪。有抑郁情绪不一定就是抑郁症，但是患有抑郁症肯定会有抑郁情绪。两者主要区别如下：一是程度不同。抑郁情绪程度较轻，一般无消极观念和自杀念头；抑郁症常常伴有消极观念甚至出现自杀念头；二是有无躯体症状。抑郁情绪一般无症状，抑郁症常常伴有躯体症状；三是持续时间不同。抑郁情绪持续时间较短，抑郁症持续时间在两周以上。家长对抑郁症的误解和不当应对，可能会带来叠加伤害，让孩子感到更加愤怒和绝望。家长发现孩子情绪不对时，应带其到医院问诊，如确诊为抑郁症应严格遵医嘱治疗。目前，抑郁症的主要治疗方式包括药物治疗和心理治疗等。

第二，建构支持性家庭环境。对青少年患者而言，家庭亲子关系不佳、重要关系的断裂和情绪的隔离，是最重要的致病因素。预防和疗愈抑郁症的有效途径，是建构支持性家庭环境，帮助孩子重建社会联结。其中，亲密的亲子关系、和谐温暖的家庭环境，是最重要、最关键的因素。

那么，家长应如何建构支持性家庭环境呢？首先，营造稳定的情绪环境。父母要做情绪稳定的人，家庭要有情绪安全出口和纾解空间，比如允许情绪宣泄的通道、情绪暂停区的设置等；其次，父母要做有能量的人。父母应持续学习，增加自身能量，用开阔的视野和丰富的兴趣爱好帮助孩子积极应对困难；第三，父母之间要创建良好关系，要提供高质量亲子共处时间，积极开展亲子共读、亲子运动、亲子旅行、亲子观影等活动。家长在日常生活中，应积极拓展亲子互动的内容和方式，进一步增进亲密感。

第三，善用积极应对方法。家长应充分利用积极心理学理论和脑科学研究成果，引导孩子多做一些能增强心理能量的事。积极心理学告诉我们，做擅长和喜欢的事，可以增加心理能量。脑科学研究表明，人体血清素不足时，可能会导致抑郁。日常生活中，增加血清素的一个有效方法是运动+晒太阳。

日常生活中，预防和疗愈抑郁的家庭行动策略主要包括以下内容：第一，保持张弛有度的生活节奏。动静结合、规律有序的日常生活，能帮助孩子保持内在稳定性和掌控感。家长应鼓励孩子每天进行适量运动。第二，做力所能及的事。量力而行，做自己擅长和喜欢的事取悦和滋养自己，能提升掌控感和价值感。第三，加强“三我”建设。“三我”，即我是、我有、我能。家长可利用生活场景和事件，帮助孩子强化“我是谁，我有哪些资源与优势，我擅长和喜欢的领域，我能做好的事”等，增加心理能量，提升归属感与价值感。

惠君
(作者系海南省心理健康教育特级教师)

海南大学推进书院制改革

学院书院，齐步走！

■ 本报记者 黎鹏 实习生 谢欣媛 通讯员 林冬冬

“辅导员入住宿舍后，我们联系起来更加便捷，日常交流更密切了”“不同专业、不同年级的同学住在同一栋楼里，可以互相交流、拓宽视野”……近日，谈起学校书院制推行一年来的变化，海南大学今朝书院学生刘艳琴打开话匣子。在她看来，书院制让她的校园生活变得更精彩。

如何破解大学生综合素质发展不均衡、师生交流不充分、个性化培养不凸显的育人难题？在许多专家学者看来，书院制是破题的有效手段。去年3月，海南大学通过“一步到位、全员书院”的创新方式推进书院制改革，成立了椰风书院等15个书院，将全校4万多名学生纳入书院管理，并同步推进学校“一站式”学生社区建设，设立了1152个学生社区书院班级和15个书院级学生社区学生自主管理委员会，实现了“楼栋—楼层—网格—宿舍”四级学生社区网格化管理，努力引导学生形成自我教育、自我管理、自我服务、自主发展的良好氛围。



海南大学晨曦书院举办“导师有约 共话成长”活动。受访者供图

「书院—学院」双院协同 助力学生全面发展

关注

相较于过去，海南大学凤翔书院学生刘涛感受最深的是，指导自己的老师越来越多了。“我们现在不仅有授课老师和辅导员，还有学业导师、成长导师、校外导师、学生朋辈导师。平时想和导师交流，在学校学生发展平台上提前预约就可以。”在刘涛看来，书院制让自己有机会接触到更多优秀的老师，对自己的全面发展很有利。

据了解，海南大学书院的管理与划分以学生宿舍楼的物理空间为依托，相对集中的学生宿舍楼(群)构成一个书院。书院名称是书院文化和育人特色的集中体现，也是增强书院凝聚力、激励师生的文化标识。海南大学15个书院在命名上都体现了各自的文化底蕴和发展特色。

海南大学启动书院制改革后，推动校内管理队伍、专业队伍、思政队伍、服务队伍等下沉到学生一线，统筹校外育人力量，建立学业导师、成长导师、校外导师、学生朋辈导师4类育人队伍，在价值引领、学业指导、生涯规划等方面为学生提供全方位指导。例如，该校选聘了2153名优秀专任教师担任本科生学业导师，选聘了100余名企事业单位优秀代表等担任校外导师，推动全体专兼职辅导员进驻学生社区。

“‘书院—学院’双院协同育人工作机制启动后，学校学生接受学院、书院双重管理。其中，书院侧重育人，主要负责学生日常教育管理工作，包括组织开展学生思想政治教育、学生党团组织建设、资助奖惩、心理健康教育、社区文化建设等；学院侧重育才，专注于教学研究，抓好专业教育、课程思政、学术能力培养、学业评价等工作。”海南大学学生工作部相关负责人表示，“学院、书院相互配合，有利于提升课堂、社区育人成效，为学生个性化和全面发展构筑多维支持体系，促进‘正业’（课内学习）与‘居学’（课外学习）有机融合。”

同吃同住同生活 辅导员与学生关系更密切

上学期，海南大学天工书院学生王羽冰有急事需要外出，因为突发新冠肺炎疫情行程耽搁了。她在宿舍找到辅导员，并在辅导员的指导下顺利解决问题，“辅导员入住学生宿舍后，我遇到问题就能马上向他们求助，师生关系更密切了，学习和生活更高效了”。

“书院制推行后，学校辅导员的工作职责更加明晰，不再负责与学院专业相关的行政事务，而是专注于思政育人。辅导员需要入驻学生社区，与学生同吃同住同生活。”在海南大学南海书院辅导员刘泽森看来，入住学生宿舍，能让辅导员真正下沉到一线，更贴近学生生活，及时帮助学生解决问题。

海南大学推动全体专兼职辅导员进驻学生社区，还有一个重要作用：指导书院学生实现“自治”，即通过完善“宿舍—楼层—楼栋—社区”四级管理体系和信息报送制度，构建“书院—专业”双覆盖、“党—团—班—自管会”全覆盖的网格化学生组织管理体制，实现学生事务管理全覆盖“共建”。

“借助‘自治’机制，我们能迅速获悉校内活动信息，办事效率也提升了很多。例如，最近我想填报考登记表，只要到一楼找辅导员就能办理。”刘涛说。

不同专业「混合住宿」进一步开阔学生眼界

海南大学推进书院制改革后，刘艳琴发现自己身边发生了很多新变化。例如，打破了大学同专业学生聚居的惯例，同一间宿舍的舍友，不再来自同一专业和班级，而是来自不同的专业；各类活动的开展从此前的面向学院或专业，变成了面向楼栋内所有学生……

不同专业学生“混合住宿”，是书院制的鲜明特色。和其他专业学生一起学习、生活，是什么感受？在许多海大学生看来，此举不仅让他们学到了许多其它专业的知识，也扩大了人际交往圈，进一步开阔了眼界。

作为海南大学网络安全学院(密码学院)学生，刘涛最近正和几位热带作物学院的同学一起进行科研，感受到了学科融合和发展带来的乐趣，“书院制改革，帮助我打破专业壁垒，了解到其他专业相关知识，参与到其他学科的科研中”。

海南大学相关负责人表示，下一步，该校将在人才培养全过程中突出“共商”“共育”，确保“双院”协同育人机制行稳致远。同时，将大力推动“智慧书院”“学生发展平台”等信息化建设，强化大数据分析与信息共享，推进学生教育管理精准施策，进一步提升协同育人工作效率。

相关链接

什么是现代书院制？

1. 现代书院制是在承袭古代书院“德业兼修、因材施教、教学相长”传统的基础上，融合西方住宿学院“导师制、选课制、分工制”专长，采用“学院+书院”双重管理的一种新型学生教育管理模式。
2. 海南大学各书院学生构成采用“三交叉”模式，即宿舍楼内的学生实现学科门类交叉、学历层次交叉、中外学员交叉，促进学生在互相学习借鉴中产生“熔炉式”化学反应，发挥混合住宿交叉

融合作用。

3. 海南大学实行书院制改革后，学院能够从之前纷繁芜杂的学生管理工作中松绑，将更多精力投入到教学和科研的任务上，有利于对第一课堂的投入和质量提升；书院则聚焦第二课堂开展育人工作，能够有效补偿传统本科教育体系的不足，推动学校各方面各领域育人资源和育人力量向“立德树人”中心汇聚，打通“三全育人”最后一公里。（徐珊珊 辑）

图说教育

足球小将绿茵竞技

日前，海口市英才小学举办第二届校园足球联赛。随着裁判员口哨声响起，足球在学生们脚下来回滚动，众多炙热的目光汇聚在球上。

作为全国校园足球特色学校，海口市英才小学通过开设足球课程、开展校园足球联赛等方式普及校园足球文化，助力学生健康成长。

通讯员 王聘钊 文/图



海南日报《教育周刊》征稿启事

海南日报《教育周刊》欢迎社会各界踊跃投稿，现将本刊开设的外约栏目介绍如下：

- 校长视野：从校长的角度探讨教育理念。
 - 精彩课堂：老师分享课堂教学心得。
 - 师说心语：老师对学生成长过程的关注。
 - 校园达人：有特殊经历或技艺的师生。
 - 域外传真：海外教学、学习经历。
 - 快言快语：对教育话题发表独到见解。
 - 教研一线：分享一线教学研究心得。
- 此外，欢迎社会各界提供新闻线索。
投稿邮箱：2996130659@qq.com