

数说

2018年以来
海南新增高校6所,新增博士点20个、硕士点96个

ESI全球排名前1%的学科从0个增至13个

截至目前
全省高校建有国家级科研平台8个
教育部等部委科研平台39个
院士创新平台78个
博士后科研流动站15个

5年来,
我省高校科学研究与试验发展
拨入经费增长7.2倍

在2023年评出的海南省科学技术奖中
高校(含附属医院)牵头获得的
自然科学奖、技术发明奖、科学技术进步奖
分别占总获奖数量的90%、50%、25%

文字整理/黄婷 制图/许丽



惠君信箱

hnlhj@126.com

幸福力:
孩子受益一生的力量

惠君老师:

您好!从成为妈妈的那一刻起,我就有一个心愿,那就是要培养一个有幸福力的孩子。不过,对于如何培养和提升孩子的幸福力这个问题,我其实有些茫然。希望能得到您的帮助。谢谢!

——一个新手妈妈

想让孩子拥有幸福力的妈妈:

您好!我们所有努力的最终目标,就是想拥有幸福的人生。那么,幸福感、幸福力是什么?如何才能提升孩子的幸福感、幸福力?

心理学家马丁·塞利格曼在《真实的幸福》一书中说,幸福感来自于自己的优势与美德,通过努力获得的幸福才会有真正的幸福感。换言之,幸福感源于由内而外的自治与一致,源于健全的人格、良好的情绪调节能力、构建积极关系的能力,以及应对挑战和挫折的能力。

对个人而言,幸福感能让人拥有知行合一的积极心态,包括乐观自信、有勇气追求梦想和应对挑战,让生活充满希望和意义等;于社会而言,有幸福感的社会更和谐、安全、稳定。因此,提升幸福感是个人的小确幸(网络用语,生活中那些微小但确实的幸福与满足感),更是社会的大美好。

所谓幸福力,就是人们感受和创造幸福的能力。积极心理学认为,提升幸福力的途径是增加积极情绪体验,培养积极特质和建设积极关系。家长想通过家庭环境、亲子关系引导孩子不断提升幸福力,可以通过以下这些具体方法。

丰富“幸福篮子”的供给

提升幸福敏感度,不断丰富“幸福篮子”的供给。积极心理学家弗雷德里克森说,如果你的生活缺少你想要的幸福,那就在日常生活中关注并搜集那些小确幸。家长可以提醒孩子留意和搜集日常生活中的点滴美好,放入家庭“幸福篮子”中。比如,每天共进晚餐时或睡前,每个家庭成员至少分享一件能放进“幸福篮子”的美好事物。例如,一张笑脸、一份善意、一顿美食、一片翠绿、一方晴空、一抹晚霞……有人说,生活中从来不缺少美好,缺少的是发现美好的眼睛。当家长和孩子一起关注并分享这些有滋养性的美好事物或时刻时,愉悦感、幸福感就会油然而生。久而久之,孩子们对美好事物的敏感度会逐渐提升,修炼出一双发现美好的眼睛和一颗储备丰富的欢喜心。

创造家庭的美好时刻

共创美好时刻,增加积极体验。教育从业者李一诺说,好的家庭,每天都应该有笑容和笑声。创造愉悦的家庭情绪环境是提升孩子幸福感的首要任务。家庭成员共创家庭“精心且美好的时刻”,是提升家庭生活乐趣和幸福指数的不二法门。李一诺在其著作《笑得出来的养育》中说,真正的高质量陪伴,意味着孩子和你互动的过程中处于一种愉悦的状态。她在书中分享了屡试不爽的亲子游戏。比如,给不想陪大人走路的孩子一根树枝,和孩子玩“火车游戏”,让孩子当“火车头”带领大人往前走。游戏的魔力和给人的情绪滋养,能教会孩子用松弛愉悦的心态迎接生活中的不确定性和挑战。在日常生活中,家长不妨邀请孩子一起共创提升家庭情绪环境的游戏。每人每天都拥有取悦自己的时间,并以己之长给家人提供快乐源,让孩子每天快乐多一点。



养成感受幸福的习惯

采取积极行动,养成随时都能感受幸福的习惯。《大脑幸福密码》从脑科学的角度,讲解了增加、巩固和扩大幸福感的四个步骤:拥有、丰富、吸收、联结。当家长与孩子一起丰富“幸福篮子”里的内容,共创家庭美好时刻时,就已经拥有了幸福感。接下来,要想办法不断丰富这些感受。家长可以引导孩子深入观察、体验能带来幸福感的事物或活动,比如,观察一朵花、品味一道菜、感激一个人等,体会身心被触动的感觉,从认知、情绪和行为等维度丰富事物或活动带来的身心感受。记住这种感受,把体验内化于心,变成自己“幸福篮子”里的心理资源。最后,把这份幸福感与日常生活联结。当我们陷入情绪低谷时,可以随时从“幸福篮子”里调用这些幸福资源,使之成为慰藉和滋养我们的能量。如此日积月累,就能帮助孩子培养乐观的心态和幸福的能力。

值得注意的是,想培养出有幸福力的孩子,需要父母不断修炼和提升自己的幸福力,以下三本书能为您提供帮助:《幸福的种子:亲子共读图画书》(松居直著),用绘本和游戏在幼儿心中种下幸福的种子;《笑得出来的养育》(李一诺著),引导家长用游戏创造充满欢乐的家庭环境;《大脑幸福密码》(里克·汉森著),讲述塑造平静、自信、满足的幸福大脑的奥秘。

惠君

(作者系海南省心理健康教育特级教师)

杂交育种等技术培育出的高产水稻,耐盐碱、高产优异大豆,新型环保渔药,石斑鱼低鱼粉饲料,“找得准、割得稳”的智能割胶机器人……日前,海南大学携100余项科研成果亮相2024年第27届中国(海南)国际热带农产品冬季交易会。这些成果是该校近年来在热带高效农业相关领域的科研结晶,亦是该校统筹推进教育科技人才一体化发展中的龙头作用,统筹推进教育科技人才“三位一体”改革,赋能海南自由贸易港建设。

近年来,我省高校充分发挥高等教育在教育科技人才一体化发展中的龙头作用,统筹推进教育科技人才“三位一体”改革,赋能海南自由贸易港建设。

关注

我省高校推进体制机制改革,打造人才高地

教育与科研并肩跑

激发学生创造力 灵活学习时间 打破学科壁垒 大幅缩减“水课”

12月13日晚10时许,海南大学食品科学与工程学院实验室里灯火通明,该校博士研究生崔景涛正在进行与咖啡豆有关的实验。

“学校为我们创造了很好的实验环境和条件。”崔景涛告诉海南日报全媒体记者,他所在的团队有3名博士和9名硕士。在导师的指导下,该团队已成功研发椰香清咖、榴莲清咖等产品,投入市场后反响良好。“我们希望进一步改良海南现有的咖啡豆品质,研究出口感更丰富的热带水果风味咖啡豆。”

“学校实行完全学分制后,我们可以根据自己的兴趣和实际需求申请免修或选修部分课程。灵活的学习时间,让我们有更多机会进入实验室学习。”海南大学生物医学工程学院大四学生周佳兴说,他去年加入该校教授刘谦的团队,参与生物医学光电检测相关研究。

在海南大学,从本科生到研究生,自主探究的个性化学习已经蔚然成风。

从2021年起,海南大学探索推进“完全学分制、协同创新中心、书院制”三大改革,打破学院、学科壁垒,强化不同学科专业、教学与科研的深度融合,探索学生个性化培养和持续性成长的“海大方案”。同时,该校持续推进教学实验室开放共享。其中,在本科阶段,已完成1000个实验项目储备,开放102个实验项目,鼓励大学生走进实验室开展多样化开放创新实验,激发他们的自主创新实践能力。

据了解,近年来,我省高校纷纷掀起深化教育综合改革浪潮,加快建设高质量教育体系。

海南医科大学大刀阔斧缩减“水课”,优化课时分配和课程结构,不断提高课堂质量,引导学生从被动灌输向自主学习转变。课堂改革也让该校教师有更多时间走进实验室潜心科研,反哺教学。

近年来,海南热带海洋学院围绕应用型人才培养目标,打造学术科技创新平台,将第一课堂和第二课堂有机结合,营造浓厚的创新创业创优氛围。该校依托高水平创新创业竞赛活动,推动竞赛培训课程化、竞赛作品成果化,不断激发大学生的学习自主性,增强其创新创业能力。

打造人才高地 引进人才 留住人才

日前,海南医科大学(海南省医学科学院)引进人才、青年PI(principal investigator 主要研究者的英文缩写,指的是在科研领域内具有一定独立研究能力并能够申请研究经费的青年科学家)郭乔月正忙着组建自己的科研团队。

“入职短短几个月,我就见证了学校硬件不断升级、PI团队不断扩建的过程,院士、国家杰出青年科学基金获得者等前辈带领中坚力量,积极培养青年人才,形成了完整的人才梯队。”郭乔月告诉记者,她主要从事骨代谢领域研究,“我相信自己在海南一定能有所突破和发展”。

人才是第一资源。近年来,我省高校下大力气不断引进人才。统计数据显示,从2021年以来,我省高校共引进高层次人才2531人,其中包括今年引进的高层次人才738人。

人才引进来,更要用得好、留得住。我省高校除了提供人、财、物等“硬件”支持外,还加大了人才服务等“软件”保障力度,多措并举打造人才“引育留用”暖生态。

人才聚集效应逐步显现!“4·13”以来,海南大学在自然科学领域累计获批国家级项目1503项,其中包括国家自然科学基金1325项,国家级重大项目152项等,国家重大科研仪器研制项目、国家重点研发计划等均取得历史性突破;海南师范大学实现历史性突破,获得国家级人文社会科学研究优秀成果奖一等奖、国家级教育科学研究优秀成果奖一等奖。今年,海南医科大学“破天荒”地获批4项国家自然科学基金重点项目,其中包括该校热带医学院负责人夏乾峰主持的“类鼻疽伯克霍尔德嗜噬菌体杀菌机制及其在生物防控中的应用”项目……

“我们科研团队聚集了一批公共卫生、检验医学、微生物学、病毒学、流行病学等专业的博士,仅今年就引入了6名高层次人才。”夏乾峰介绍,在强大人才队伍的支撑下,该团队研究成果不断显现,今年已发表SCI(Science Citation Index 的英文简称,即科学引文索引)论文14篇,其中单篇最高影响因子为24.3,实现了我省热带医学研究的历史性突破。

人才引领,科研、教学齐头并进。夏乾峰带领团队给全校医学相关专业学生上热带医学概论课。该团队研究的类鼻疽(一种常见的热带传染病)知识被列为专门章节。“只有将教室和实验室打通,将理论知识和科学探索实践打通,才能让人才、教学、科研真正融通,相互促进。”夏乾峰说。

转化科研成果 组建研究团队 优化化学科布局 建成科技小院

日前,海南大学王宁教授团队在国际著名期刊Advanced Functional Materials(《先进功能材料》)上发表了海水提铀领域创新性成果。

“当前,核电产业发展势头十分迅猛。考虑到未来铀资源需求会持续加大,因此必须提升铀资源安全供应保障能力。和陆地铀矿开采相比,海水提铀对生态环境的影响更小。”王宁说,基于此,海南大学组建了海水提铀研究团队,研究成果不断显现。

面对科技创新引领新质生产力发展的时代呼唤,海南高校积极聚焦“向科图强”“向海图强”“向天图强”“向绿图强”“向数图强”,以解决“卡脖子”问题为目标开展科研攻关,赋能海南自贸港建设。

为更好服务国家战略需求和地方经济社会发展,近年来,海南大学主动调整优化化学科布局,推进新兴学科、优势特色学科建设,学科建设提质增效显著,在“2024软科中国最好学科排名”中上榜26个学科,与2023年相比,今年的26个上榜学科中,13个学科实现了档位提升,档位提升学科数量位居全国第一。与此同时,该校还成立了科技园,围绕海南重点农业和特色产业布局科技小院。截至目前,该校共建成科技小院97家。

从“深巷香”到“落地生金”,海南大学的科技成果近年来正加速走出实验室,转化为实际生产力。今年,该校完成科技成果转化成果34项,覆盖热带高效农业、人工智能、海洋科技、生物医药等多个领域。

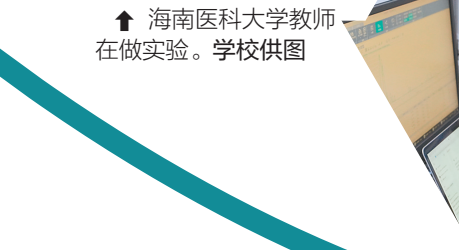
“我们的成果进入产业化后,已成功转化给苏州中析生物信息有限公司。”海南大学三亚南繁研究院教授夏志强团队研发的“模块式自动化种子基因分型系统”为育种产业插上科技之翼,该成果加快了国内育种行业自动化进程,成为科技成果转化生动的范例。

“近年来,我省高等教育布局和学科专业结构不断优化。”海南省教育厅有关负责人介绍,2018年以来,海南新增高校6所,新增博士点20个、硕士点96个,ESI全球排名前1%的学科从0个增至13个。与之相对应,我省高校科技创新能力明显提升。截至目前,全省高校建有国家级科研平台8个、教育部等部委科研平台39个、院士创新平台78个、博士后科研流动站15个。5年来,我省高校科学研究与试验发展拨入经费增长7.2倍。在2023年评出的海南省科学技术奖中,高校(含附属医院)牵头获得的自然科学奖、技术发明奖、科学技术进步奖分别占总获奖数量的90%、50%、25%。

“高校是教育、科技、人才的集中交汇点。”海南省教育厅有关负责人表示,我省将进一步强化高校有目标有组织的人才培养、科技创新和社会服务,加强科技创新和制度创新“双轮驱动”,深入推进教育科技人才体制机制一体改革,更好地赋能海南自贸港建设。



海南大学科研人员针对益生菌食品的研究进行交流。海南日报全媒体记者 张茂 摄



海南医科大学教师在做实验。学校供图



加入东方水稻科技小院后,海南大学研究生将青春的汗水挥洒在田间。学校供图



日前,海南大学王宁教授团队在国际著名期刊Advanced Functional Materials(《先进功能材料》)上发表了海水提铀领域创新性成果。



海南日报全媒体记者 黄婷