

高等教育资讯

要目

- 围绕培养社会主义建设者和接班人——扎实办好中国特色社会主义高校
- 融入专业 做有生命力的思政教育工作
- 专家：学风建设，功夫也应下在平时
- 新高考考验高校招生力
- 物联网安装调试员现在很吃香
- 大学生预防心理危机，可以试试这些办法

2019

10

西安交通工程学院图书馆

围绕培养社会主义建设者和接班人

——扎实办好中国特色社会主义高校

培养什么人，是教育的首要问题。习近平同志在全国教育大会上指出，我国是中国共产党领导的社会主义国家，这就决定了我们的教育必须把培养社会主义建设者和接班人作为根本任务，培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义奋斗终身的有用人才。这是教育工作的根本任务，也是教育现代化的方向和目标。把我国建设成为社会主义现代化强国，需要一代又一代人接续奋斗。只有不断培养合格的社会主义建设者和接班人，才能使党和国家事业兴旺发达、后继有人。高等教育工作者应紧紧围绕培养社会主义建设者和接班人这一根本任务，进一步明确方向、路径和抓手，扎实办好中国特色社会主义高校。

始终坚持社会主义办学方向。习近平同志在全国教育大会上发表的重要讲话，用“九个坚持”来概括新时代坚持中国特色社会主义教育发展道路的核心要求，坚持社会主义办学方向是其中一个重要方面。坚持社会主义办学方向，是新时代坚持和发展中国特色社会主义教育的根本原则，容不得半点走偏和动摇。发展中国特色、世界水平的高等教育，办好中国特色社会主义高校，最重要的就是在社会主义办学方向上站稳立场。在新中国教育发展的历程中，我们始终坚持正确的办学方向，坚持马克思主义指导地位，坚持社会主义办学方向，

全面贯彻党的教育方针，全面加强党对教育工作的领导，牢牢把握立德树人这一根本任务。实践证明，只有坚持社会主义办学方向，才能办好中国特色社会主义高校，培养出一批又一批合格的社会主义建设者和接班人。

传承弘扬中华优秀教育传统。习近平同志在全国高校思想政治工作会议上强调，我国有独特的历史、独特的文化、独特的国情，决定了我国必须走自己的高等教育发展道路，扎实办好中国特色社会主义高校。我国自古就重视教育，有着博大精深的教育传统、教育思想。在历史长河中，中华民族形成了尊师重教、教学相长，有教无类、因材施教，格物致知、知行合一，德才兼备、以德为先等一系列优秀教育理念，这些理念至今仍然在影响着我们。在传承中华优秀教育传统的基础上，党中央对我国高等教育提出了一系列符合时代发展要求、体现中国特色的新理念新思想，如立德树人、德育为先，能力为本、全面发展，勤于实践、勇于创新，扎根中国、融通中外，立足时代、面向未来，等等。实践证明，只有坚持从现实国情出发，传承弘扬中华优秀教育传统，才能为办好中国特色社会主义高校奠定坚实基础。

培养德智体美劳全面发展的高素质人才。合格的社会主义建设者和接班人，应是综合素质强、全面发展的人才。怎样理解人的全面发展？在全国教育大会上，习近平同志将我国长期以来坚持的“德智体美全面发展”发展为“德智体美劳全面发展”。新加一个“劳”字，不仅因为社会主义崇尚劳动，认为劳动最光荣、最崇高、最伟大，还

体现了放眼世界、着眼未来的宏大视野。当今时代，高新技术发展日新月异，劳动的内涵和外延都在发生深刻变化，劳动对于促进人的全面发展的意义更加凸显，劳动力素质成为一国综合国力的重要组成部分。我们培养的社会主义建设者和接班人，不仅要德智体美全面发展，还要崇尚劳动、尊重劳动，参加工作后能够辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。只有培养德智体美劳全面发展的高素质人才，才能适应新时代发展要求，使我国在激烈的国际竞争中赢得主动和优势，为社会主义现代化强国建设提供人才保障。

来源：人民日报 2019年7月4日

融入专业 做有生命力的思政教育工作

高校承担着为实现中华民族伟大复兴培养一代又一代接续奋斗人才、为中国特色社会主义事业培养建设者和接班人的战略任务。做好高校学生思想政治教育工作，关键是要按照习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上所强调的，因事而化、因时而进、因势而新。寻找课程教学、学生需求、兴趣爱好的契合点，用学生喜欢的方式表达思想和理论，让学生乐于理解、接受。天津科技大学艺术设计学院充分借鉴并利用艺术教育资源和优势，充分考虑艺术学生的特点，以推进新时代思想政治工作改革攻坚为抓手，把思想政治教育融入艺术专业教育全过程，将习近平新时代中国特色社会主义思想润物无声地

浸润到大学生思想中，将社会主义核心价值观内化于心、外化于行，初步形成具有专业特色的“浸润式”思政育人新模式。

一、在作品创作中开展党史国情教育，润物无声

当今的中国安定祥和、国泰民安，但是作为高校学生必须了解党史国情，要扎根祖国大地、扎根人民。只有了解党史国情，才能深刻理解中国共产党的伟大和中国人民的伟大，才能深刻理解中国当今成就的来之不易。

1. 弘扬红色文化，传承红色基因。没有共产党，就没有新中国，红色文化真实地反映了中国共产党领导人民为建立新中国而浴血奋斗的历史，红色资源也是教育当代大学生爱党、爱国、爱社会主义的生动教材。学院引导学生将挖掘红色文化资源与弘扬时代精神相结合，充分发挥红色文化的育人作用，用作品创作持续扩大育人效果。在弘扬长征精神系列作品创作过程中，师生共同查阅大量长征史料、参观博物馆、观看相关电影、纪录片等，真实地还原了长征途中红军战士浴血奋战的历史场景。同学们在艺术作品创作过程中既深刻了解了红军当年长征的历史，也明白了今日祖国强大和人民幸福生活的来之不易，深受红色教育的洗礼。“缅怀革命先烈，手绘长征组图”活动创制长达 32 米的长征系列版画，人民网、新华网等重要媒体纷纷关注，持续发挥和辐射育人功能。近几年，学院参军入伍大学生数量屡创新高，2018 年 5 月，人民日报报道学院退伍女兵的青春奋斗经历，并受邀参加拍摄全国征兵宣传片。

2. 讴歌改革开放，激励时代新人。没有改革开放，就没有今日的国富民强。改革开放 40 年来，国家发生了翻天覆地的变化，中国用 40 年的时间完成了西方国家几百年才走过的工业化历程，当代大学生作为改革开放的受益者，尤其要了解改革开放的巨大成绩。学院引导学生关注国家发展成就，以作品创作的形式热情讴歌对伟大祖国的热爱、对改革开放四十年伟大成就的赞美，充分展现一代代中华儿女在实现中国梦的生动实践中放飞青春梦想、在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章的生动实例和精神风貌。近几年，学生创作的《小城高铁梦》从第六届全国高校数字艺术设计大赛近 16000 件参赛作品中脱颖而出，获全国二等奖。《新时代新生活》以中国新四大发明为切入点，与中国传统水墨相结合，让更多人了解改革开放带给人民实实在在的便利，获得 2018 年天津市高校“庆祝改革开放 40 周年”大学生思政课艺术作品创作大赛二等奖、第二届全国高校大学生思政课艺术作品主题创作展二等奖。

3. 礼敬传统文化，坚定文化自信。中国优秀传统文化是中华民族瑰宝，为人类文明进步做出了卓越贡献。中华文明五千年延绵不断，在世界上独一无二，当代大学生要了解、继承中华民族这一传统优势，构筑深厚的文化软实力。艺术学院充分发挥楹联学会作用，积极搭建传统文化宣传平台，用传统文化瑰宝引导学生坚定文化自信。楹联学会作为天津市楹联学会理事单位和校外教育基地，开展了以书法为载体的“楹联知识竞赛”“楹联示范班”建设等活动，举办了“墨色染

春华，习语盈新门——元旦送春联”“习语金句，百校千言——师生翰墨巡展”“喜迎十九大，师生翰墨汇楹联书法展”等活动，在大学生当中弘扬和传播优秀传统文化，丰富校园生活，培养同学们的爱国精神，营造了浓厚的国学氛围。

二、在专业服务中筑牢核心价值观，春风化雨

社会主义核心价值观源于中华优秀传统文化，源于中国共产党带领中国人民在革命和建设时期的生动实践，源于中国特色社会主义的伟大发展，是党凝聚全社会的价值共识。青年学生要带头学习、践行社会主义核心价值观。

1. 将核心价值观融入校园文化建设，搭建专业分享展示平台。艺术教育的实现途径与方法具有高度灵活性、多样性，它能以多样的教育形式，在满足大学生知识需求的基础上，提高大学生生活的丰富度，提高学生群体的欣赏能力与鉴赏品味。艺术学院努力将艺术教育转化成为一种丰富学生生活、增强学生社会实践能力的有效手段。学院支持楹联学会、书画禅学社、黑白画会、动漫社等学生专业性社团建设，定期举办活动，丰富学生的课余文化生活，提高学生的审美能力，引导学生接受各种美的观念和与之相联系的道德观念。

2. 将核心价值观融入特色活动，打造立体化传播平台。学院充分发挥艺术专业优势，利用学生喜闻乐见的方式，开展“艺术作品诠释社会主义核心价值观活动”，艺术设计学院同学用自己擅长的漫画、剪纸、书法与版画多种形式进行创作，多维度诠释社会主义核心价值

观，唱响宣传核心价值观的主旋律。学院依托“十三五学生工作项目”建设，打造“艺术长廊”特色品牌，在全体学生中开展“漫画校园里的社会主义核心价值观进宿舍”活动，增强思想政治教育的针对性和实效性。为营造敬业爱学的良好氛围，学院开展“我与书本里的核心价值观”读书手抄报分享活动，学生用自己手中的笔描绘出对读书和学习的感悟，不仅丰富了学生的课余文化生活，也营造了浓厚的校园文化氛围。

3. 将核心价值观融入志愿服务，打造实践育人平台。专业性志愿服务活动直接满足社会需求，学生将自己专业优势与社会实际需求对接，用专业服务满足社会需求，在社会实践中提升专业水平。学院依托学校与滨海新区共建实践育人共同体平台，打造“一城两区一中心”实践育人基地，通过专业化引领、平台化建设、项目化保障的思路，推进实践育人工作取得实效。学院每年组建数十支社会实践团队，参与者上千人次，开展包括团中央“印象长白山 筑梦十三五”“向阳花开暑期社会实践团”“雷锋精神服务团”等有良好的社会影响的活动。近年来，艺术设计学院志愿者协会荣获“天津市志愿服务先进集体”，“艺术点亮新未来”项目获得志愿服务项目国家级铜奖。

三、在接续奋斗中书写美丽青春，静待花开

五四运动百年之际，新时代为青年施展才华、建功奉献开辟了更加广阔的舞台。青年学生必须将“小我”的成长成才融入国家发展的大战略，学好专业知识，在青年一代又一代的接续奋斗中实现中华民

族伟大复兴。

1. 领悟科学真理，积聚青春力量。习近平新时代中国特色社会主义思想是马克思主义中国化的最新成果，开辟了马克思主义中国化的新境界。学院要求青年学生把习近平新时代中国特色社会主义思想作为必修课，认真学习，深刻领会，切实掌握贯穿其中的马克思主义立场、观点、方法。学院充分发挥专业的特色与优势，利用喜闻乐见的方式，开展“习近平的七年知青岁月连环画创作大赛”，生动展示了习近平总书记知青时期的艰苦生活和成长历程，引导当代青年树立正确的世界观、人生观、价值观，激励青年学生奋发有为、立志成才。结合十九大报告精神，学院开展“画说十九大”“十九大的明信片”等活动，引导学生发挥专业知识特长，以丰富多彩的形式诠释十九大精神。

2. 知行合一，筑牢建设国家的根基。青年学生的第一要务是学习，要学到真知识、掌握真本领，把知识的根基打牢。要学习好专业知识，专业知识是看家本领，要学精学深。学到的知识要敢于到实践中去检验，不能纸上谈兵，要落实到行动上。近几年，学院定期组织暑期社会实践团队深入陕西延安、甘肃庆阳、两当等偏远山区和革命老区开展社会实践活动，用自己的专业知识助力大山里的农产品飞出深山，走向市场。2018年“宣传新思想，走进新时代”在革命老区甘肃两当县组织的社会实践活动获得当地群众和媒体广泛关注，团队荣获天津市“新时代实践行”先进集体标兵。

3. 精准脱贫攻坚战，青年学生冲锋在前。国家的需要就是青年学生努力奉献的方向，精准脱贫是全面建成小康社会的三大攻坚战之一，广大农村偏远地区为青年学生提供了广阔舞台。在宝坻驻村帮扶地，师生们发挥专业特长，用画笔开展“墙绘扮靓新农村”活动，圆满完成乡村文化建设墙绘制活动，将习近平总书记对贫困人口的牵挂、党的好政策及时生动地传递给老百姓。2018年学院有6名学生入选西部计划志愿者和研究生支教团，他们在新疆、西藏等祖国偏远地区从事支教工作，用教育阻断贫困代际传递，用自己的实际行动奋战在脱贫攻坚一线。

来源：思想政治工作研究 2019年6月10日

专家：学风建设，功夫也应下在平时

如果要问今年毕业生的毕业季关键词，“论文查重”一定是其中之一。社交媒体上，关于论文重复率要求降低的吐槽天天都有。据媒体报道，部分学校的毕业论文重复率要求从以前的30%以内下降到20%，有的学校甚至降到了8%。如果重复率过不了关，论文就进入不了答辩环节。

前不久，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于进一步弘扬科学家精神加强作风和学风建设的意见》。在浙江大学人文学院党委副书记楼艳看来，学术规范是学风建设的重要内容。近日，她在接

受科技日报记者采访时表示，学术规范是诚信底线，学生是未来的建设者和接班人，在学生时代就应该牢牢树立底线思维，具有“红线”意识。“查重的目的，也是在学生中建立纪律观念和规则意识，教育学生要敬畏规则，遵守制度。”楼艳说。

不过，查重只是一种技术手段。中国教育科学研究院研究员储朝晖说，查重本身，解决不了学术不规范问题。有技术，就有规避技术的方法，这就是所谓的“道高一尺，魔高一丈”。而且，并不能简单认为重复率越低，论文就一定越好。“有些论文需要对他人文章观点进行引用，只要标明出处，引用恰当，我们就认为它符合学术规范；如果引文内容不恰当，即便只有10%的重复率，也是不应该有的。”储朝晖强调，人不能被技术框死，要用更加专业的方式来判断论文质量。

浙江大学本科生院教务处副处长刘有特认为，查重报告可以作为一种辅助判断工具，不过，低重复率不能作为学生毕业论文的唯一检验标准。“我校要求各院系根据学科专业特点制定重复率要求，大部分院系小于10%，也有的定在15%、20%，还有学院由导师根据论文查重数据审核判断。”他表示，在论文质量方面，相比结果管理，更应重视科学的过程管理，建立从课程教学—学位论文开题报告—中期检查—论文评审和论文答辩—论文评优等环节的全过程质量管理观念和质量管理体系，通过全过程的质量管理有效促进和保障学生学位论文质量的不断提高。

确实,提高育人质量,重点不仅在于加强对学生毕业论文的审核,还要加强对学生日常的学业管理。学风建设,也不在于毕业突击,而在于平时的潜移默化。

“大学应该要长期常规性开展学风建设工作,建立严格的学术规范和学术评价体系。”储朝晖说。楼艳也表示,学术规范训练是常态化的,要贯穿学生培养的整个过程。比如,在新生入学教育时,人文学院就会专门安排“坚守学术规范”的报告,对学生的学术研究提出要求;前不久,人文学院还组织了第一届“学风特优班”暨“志学奖”评选活动。

刘有恃告诉科技日报记者,相信“严出”将是高校长期存在的“新常态”。“要切实增强在校学生责任感、紧迫感和使命感,不要在大学期间虚度光阴,错失成长良机。”

来源:科技日报 2019年6月19日

新高考考验高校招生力

高招季,录取工作陆续展开。多年来,在统招统分的“旧”高考制度中,高校的主体性地位缺失,招生工作技术性难度低,致使招生力普遍孱弱甚至“空白”,“招生办”实为“接生办”的说法在社会上广为流传。刚刚发布的《关于新时代推进高中育人方式改革的指导意见》要求,进一步健全分类考试、综合评价、多元录取的高校招生

机制，逐步改变单纯以考试成绩评价录取学生的倾向。可以显见，在新高考改革不断推进、高中育人方式大变革的今天，高校招生力正面临严峻考验，“提质增效”的紧迫性迅速凸显。

自2014年我国颁布《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》以来，高校探索基于统一高考和高中学业水平考试成绩、参考综合素质评价的多元录取机制，成为新高考制度的重点建设内容之一。然而，高校招录机制的改革进展明显偏缓，依然存在如录取时仍遵循分数绝对优先的原则，对学生综合素质的硬参考难被落实等问题，同时，招生政策和标准也难以体现高校自身的办学定位、特色和人才培养要求。

高校需主动建设专业化的招生力

招录机制的变革之所以艰难，除了招生自主权有限、国情文化约束、制度设计漏洞等外部因素，也与高校自身招生能力的不足休戚相关。进入新高考模式后，尽管在摸索过程中招生力有所加强，但仍然有许多高校要么不认为自身能胜任下放的自主权、选拔匹配生源的内生性动力不足，要么囿于专业能力的缺乏而实质上或倾向以看分为主。有调查研究发现，大部分有自主招生资格的高校虽然前期积累了一些经验，但在执行综合评价上仍然缺乏明确思路和科学做法。

高校招生力欠缺的具体表现，包括招生目标不够明确、招生程序不够专业、招生管理机制不健全、组织运行不力等。其中，缺乏充足且接受过专业训练、积累足够选才经验的招生人员，是影响招生力的

核心因素，也是制约招生成效的突出问题，这一点在国内顶尖大学也不例外。

目前，高校提升招生力已迫在眉睫。正在全面推进的新高考对高校提出了不少要求，包括对选考科目的要求明确到每一个招生专业中；制定科学规范的高中学生综合素质评价使用办法；组织专业人员采取集体评议等方式对档案材料作出客观评价；完善和规范自主招生，执行更具特色的招生取向和办法等。这对长期处于“照办”状态的大批高校的招生能力和技巧提出了巨大挑战，既尚未做好准备，也欠缺相关经验。因此，在新形势下“正走向招生前台”的高校，特别是作为自主招生探索急先锋和为精英教育选拔英才者的“双一流”建设校，亟须主动建设专业化的招生力。

理念、技术共同发力破解招生力不足难题

在理念层面，首先需要明确招生工作的重要意义。“苗好一半谷”，生源的质量显著地影响高校的人才培养成效。在国际上，生源被普遍视为机构的命脉，高校的办学使命通过招生得以传承。故而招生工作的专业化水平，既事关高校自身发展的前景，也事关其社会责任的履行。其次，需要正视招生力提升的显著价值。拥有专业的招生力是招生专业化的精髓，也是促成招生专业化的前提。目前，我国招生工作的组织化水平偏低，只有达到专业水平，才能更好实现新高考制度设立的各项目标，才能出色完成党和人民交付的选才任务。

在技术层面，高校可多维度多途径推进招生力的建设。其中，培

养一支专业化的招生队伍最为关键。招生队伍由专职招生官、兼职评价者和招生志愿者组成，且不同角色的构成与任务有别。鉴于我国高招工作的传统和现有基础，专职招生官为招办的工作人员，负责招生工作的组织、管理和服务，包括安排招生宣传、校测实施、录取通知书发放、处理申诉等业务，确保招生过程遵守设定好的招生原则和质量保障要求，以及给考生材料增加从其他渠道获取的相关信息，以方便评价者有更全面地了解。兼职评价者以高校的学科教师为主，也可包括高校思政与管理教师、校友、高中教师，负责对考生综合素质评价档案、面试表现、笔试答案等的评价，通常以小组的形式工作，评价结果是校测录取的依据。招生志愿者为在校学生，负责校园导览、宣传大学学习与文化生活等。

不管是哪一类成员，在遴选时对工作素质需有相应的要求，比如招生官应具有职业道德和服务意识，参与评价者应熟知招生政策并具有评价经验，招生志愿者应了解学校历史和校情、具备良好的表达沟通能力。更为重要的是，对各类成员都应进行业务培训。例如，对评价者应提供精心策划并要求参加的正式培训，至少包括：概览培训，即在招办人员的带领下，知晓高校寻求生源特征、评价准则、评价流程、往年录取情况等信息；分组模拟评议，即将以往的综合素质评价档案或面试视频作为评价样本，通过对照受训者的评价结果与以往真实的评价结果，并对结果偏差进行讨论和反思。只有培训合格者，才能保证对工作的胜任。

除招生队伍的专业化外,高校还应建立完善的招生指导委员会制度。招生指导委员会由学科教师组成,因为招生工作说到底是为了给教师挑选教学对象。招生委员会发挥学术权力的主导作用,负责制定和调整招生政策,并评估招生结果,以确保招生政策有效执行。同时,高校须加大对招生工作的资源投入。另外,招办可联动院校研究办公室等部门,对招生数据进行分析,比如对招生手段开展信效度检验,以更好地实现科学、公平选才。

摘自光明日报 2019年7月10日

物联网安装调试员现在很吃香

近年来,随着物联网产业的兴起,物联网安装调试员成为热门职业。这个新职业是干什么的?能为行业带来哪些改变?未来的发展前景如何?

应技术发展潮流而生

共享单车、二维码支付、智能咖啡机、手机跟踪快件信息……物联网将各类智慧设施和产品带入了人们的生产生活。如今,人们所需要的已经不仅是“随时”的快捷与“随地”的便利,还有“随物”的自由。为了能够更好地运用物联网产品为生产生活服务,熟练物联网相关技术的操作人员至关重要,物联网安装调试员也就成了产业的中坚力量。

近日，人社部发布《新职业—物联网安装调试员就业景气现状分析报告》（以下简称“报告”），提出物联网安装调试员指的是利用检测仪器和专用工具，安装、配置、调试物联网产品与设备的人员，他们能熟练操作物联网产品，构建物联网网络，并运用物联网技术实现生产生活的信息化、智能化，实现“物物相联”。物联网产业要求从业者具有相应的计算机操作知识和互联网网络技术，要有较强的知识更新能力与意识，是物联网、信息技术、电子信息工程等专业毕业生就业的新选择，也是能力升级、职业发展的新途径。

北京科技大学物联网与电子工程系主任王志良认为，“物联网的发展，人才是根本。物联网的大力发展为人才就业、人才培养提供了机遇和方向。”物联网安装调试员的出现，顺应了技术发展的潮流。

从业人员超过 200 万

目前，中国物联网已初步形成了完整的产业体系，具备了一定的技术、产业和应用基础。调查显示，2018 年中国物联网业务收入比上年增长 72.9%，从事物联网及相关行业的从业人员超过 200 万。今年 3 月，北京物联网学会针对产业发展及相关岗位就业情况进行调查，发现物联网安装调试员的一些职业特征。

就行业分布而言，智能制造业、智慧农业、智能家居、智能交通与车联网、智能物流以及消费者物联网产业等都是物联网人才需求的重点领域，涵盖范围较广。就年龄层次而言，40 岁以下的从业人员占 85%以上，总体结构呈现年轻化。就薪资水平而言，与传统电子产

品、网际网络运维人员相比较高或持平。

从就业企业性质来看，民营企业占比近四成，国有企业随着相关政策出台及资金投入，未来岗位也将增加。此外，包含自由职业、自主创业在内的其他行业就业人数占比 31.9%，体现了“双创”的就业趋势。

物联网行业就业前景怎样？

根据报告，当前中国物联网产业主要采取重点地区率先试点，其他地区逐步跟进的方法来推动发展。因此，物联网安装调试人员的就业以一二线大城市、经济发达地区及无锡、杭州等试点地区为主。随着产业发展，尤其是 5G 技术在多个城市展开试点，二三线城市也在积极布局物联网产业试点规划，就业形势会越来越好。

中商产业研究院发布的《2016-2021 年中国物联网产业市场研究报告》显示，预计到 2020 年，中国物联网的整体规模将达 2.2 万亿元，产业规模比互联网大 30 倍。得益于国家政策的大力支持和越来越多企业的频频布局，中国物联网产业快速发展，对相关人才的需求也持续增长。调查预测，未来 5 年物联网安装调试员人才需求量近 500 万人。

王志良说：“加快发展物联网是构建国际竞争新优势、建设创新型国家的战略选择。应该注重培养物联网高级技术人才，制定激励措施，形成主要由市场配置人才资源、促进人才流动的机制，营造人才脱颖而出的环境，满足产业不断发展的需要。”

来源：人民日报海外版 2019年6月26日

大学生预防心理危机，可以试试这些办法

近年来，大学生心理健康问题引发社会高度关注。焦虑、失眠、抑郁已成为大学生常见的心理疾病。但是大多数人不愿承认自己“有病”，不愿意去接受心理咨询或治疗。那么，大学生的心理健康的判断标准是什么？在日常生活中如何自我预防心理危机？在5·25全国大学生心理健康日，北京回龙观医院精神科主任医师李献云教授在“人民好医生”客户端科普问诊直播中进行了解答。

李献云说：“心理健康从疾病诊断的角度看，都要遵循相应的诊断标准，比如说国际精神疾病的诊断标准、美国精神障碍诊断标准。我们会遵循相应的诊断标准来评判一个人目前的心理健康状况是不是符合某一类精神障碍，如果是的话，具体诊断是什么；如果不是的话，他现在的情况又是怎么样，都有标准。”

她表示，医生通常通过聊天来了解患者，深入沟通后了解患者的症状表现，包含症状持续时间的长短，给个体造成的不良影响的大小，出现问题的诱因，成长的环境，从小到大的经历，身体健康状况，精神健康状况等等。然后再做一个详细的精神科检查和心理方面的测评，必要的时候进行身体检查，排除身体疾病。根据这些评估结果最终判断患者的精神障碍患病情况。

在日常学习生活中，大学生如何做能疏解心理问题？李献云建议：“每天按时进餐、锻炼、休息。生活规律可以让自己避免心理危机，也避免出现其他心理问题。平常生活中远离酒精毒品等成瘾性物质和容易让人兴奋的饮食。如果遇到挫折，灰心失意，可以选择一些心态乐观的人作为榜样，提醒自己保持好心态，积极面对困难着手去做，而不是在那儿空想，如果发现自己真的克服不了，要学会向人求助。这样一些方法都可以让人远离心理危机，或者减少罹患各种精神障碍的概率。再有，当别人遇到难题求助你的时候，你也去帮别人，在这种接受帮助和给予帮助的过程中，让自己学会一些人际交往的能力和解决问题的能力。”

来源：人民网-人民健康网 2019年5月31日

《高等教育资讯》

（内部交流）

2019年第10期

（半月刊）

出版 西安交通工程学院图书馆

主编 胡艳

编辑 韩莎莎

地址 西安市鄠邑区

电话 (029) 89028203