优化“五位一体” 促进高校学生心理素质提升

湖南出台办法规定心理课为高校必修课

湖南日报·新湖南客户端记者 余蓉

大学生是承载着社会和家庭高期望值的特殊群体，其心理健康问题一直是大家关心的热点之一。

2月23日，中共湖南省委教育工委、湖南省教育厅联合印发《加强新时代高校学生心理健康教育工作的实施办法》（下称《办法》），进一步优化教育教学、实践活动、辅导咨询、预防干预、平台保障“五位一体”心理健康教育工作格局，最大限度预防和减少学生严重心理危机个案发生，促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

心理必修课原则上2个学分

《办法》要求，高校要把心理健康教育课程纳入学校整体人才培养方案和教学计划。

面向新生开设心理健康教育公共必修课，原则上应设置2个学分、32-36个学时，以面授课程为主，用好省级示范教材；面向其它年级学生（含研究生）开设选修课程，编写选修课教材；开发建设精品网络课程、微课。积极推动心理健康教育教学改革，注重学生的互动、体验和分享。

成长辅导、心理咨询成标配，提供精准辅导

高校每个二级院（系）应建成1个标准成长辅导室，完善成长辅导制度。针对学生在思想、学业、就业、生活中存在的成长问题与心理困惑，实施分类辅导、精准辅导。

高校每个校区要建成1个省级合格心理咨询室，向学生提供及时、连续、有效的咨询服务；每周个体面询时间不少于30小时，其中保证晚上开放2-3小时。根据学生求询需要，聘任校内外兼职心理咨询师。

《办法》要求，高校要以成长辅导室与心理咨询室为平台，积极构建教育与指导、辅导与咨询、自助与求助紧密结合的心理健康服务体系，及时有效处理心理问题严重的学生。

强化预警干预，及时发现处理心理危机

《办法》要求，高校要畅通信息渠道，及时、准确掌握学生心理危机预警信息，做到“早发现、早报告、早评估、早预防、早控制”。

通过课内课外教育教学活动开展危机通识教育，提高学生自助、求助、助人意识和能力；建立师生信息员队伍；落实辅导员进教室、进班级、进宿舍工作制度，及时发现和处理心理危机预警信息。

完善新生、毕业生心理普查方式，及时锁定心理危机易感群体；在“新生入学、毕业生离校、放假、考试、开学、重大活动、季节交替”等重要时段组织心理危机排查，及时发现和处理心理危机情况。

对有严重心理危机的学生要严格落实“一名危机学生、一名领导、一个班子、一套方案、一抓到底”的干预机制，及时建档立库，动态管理。高校应在2022年前与精神卫生专业机构建立转介“绿色通道”，有条件的高校可在校医院设立精神科门诊。

推进五个平台建设，提高心理育人效果

教师发展平台。培育建设一批“心理名师”工作室；推动建立中小学心理健康教育教师培训基地。

科学研究平台。设立专项课题，支持心理健康教育理论和实践研究。

心理援助平台。建立湖南省高校心理援助平台，建好高校心理危机应急响应机制和队伍。有条件的高校可开通24小时心理援助热线。探索建立网络心理健康教育新媒体平台。

家校联动平台。建立家校联动平台，持续向家长宣传心理健康知识，传授心理调适技能；辅导员或班主任、导师每学期与家长直接沟通1次以上，及时掌握学生家庭状况和心理发展状况。

校院（系）工作平台。完善校、二级院（系）两级心理健康教育工作平台，建好用好心理咨询室和成长辅导室，构建两级联动机制，提高育人效果。

加强队伍建设，配齐配强专职教师

《办法》要求，高校要建设一支以心理健康教育专职教师为骨干、辅导员和兼职心理咨询师等为补充，班级（宿舍）心理委员和朋辈志愿者为桥梁纽带的工作队伍。

按照师生比1:4000且每校至少配备2名的比例，配齐配强在编在岗专职教师；新聘专职教师应具备与心理健康教育相关的学科背景；要设立心理健康课程教研室，组建心理健康课程教师队伍。

确保专职教师每年参加专业（含伦理）培训和学术会议不低于40学时，参加心理咨询案例督导不低于12学时；定期对辅导员、导师、班主任、宿管员以及其他从事思政工作的教职员工开展心理健康教育知识工作培训；定期对心理委员、朋辈志愿者等开展心理健康知识和助人技能培训。

专业技术职务（职称）评聘应纳入学生思想政治工作队伍系列，确保“单列计划、单设标准、单独评审”。

高校按照生均不低于15元的标准将心理健康教育工作经费纳入学校年度预算，专项单列，专款专用。支持高校通过购买社会服务等形式，为学生提供公益性心理健康服务。

攻克3D打印“卡脖子”难题！湘企技术填补国内空白

湖南日报·新湖南客户端2月26日讯（记者 肖秀芬 通讯员 朱露平）2月10日，由湖南华翔增量制造股份有限公司和南华大学附属第一医院脊柱外科团队联合研发的3D打印多孔型椎体融合器，正式通过国家药品监督管理局审批。

此次获批的多孔型椎体融合器，采用华曙高科金属3D打印技术加工制造，是国内首个采用选区激光熔融技术研发的骨科植入假体产品，并获得三类医疗器械许可证。不仅填补了我国在此领域的空白，也标志着我国金属植入假体正式迈向激光打印新时代。

据了解，该产品获得“十三五”科技部重点研发计划立项支持，是由上海交大医学院附属第九人民院、湖南华曙、湖南华翔、中南大学等单位共同承担的《个性化硬组织重建植入器械3D打印技术集成及应用研究》项目重点研发的产品之一，旨促进国产医疗器械产业的创新和升级。

邵阳研发液体口罩远销海外

喷入鼻腔能瞬间成膜，防护效果等同于医用口罩

湖南日报·新湖南客户端2月26日讯（见习记者 昌小英 通讯员 张雪珊）“把液体喷入鼻腔能瞬间成膜，防护效果等同于使用一次性医用口罩，持续时间长达24小时。”2月25日，邵阳市天香生物科技有限责任公司“小分子膜层液体口罩”生产车间，产品从生产线上陆续“流”出，公司董事长黄名勇拿起一支产品向记者介绍。

“小分子膜层液体口罩”是一种鼻膜抑菌液。2020年2月，天香生物科技响应国家科技抗疫号召，在邵阳市双清区科技专家服务团成员指导下，公司研发团队取得“大蒜素小分子膜层液体口罩技术”的完整工艺技术和生产参数，成功研发出该产品。

“把它和传统口罩叠加使用，就等于给人体双重防护。”黄名勇介绍，该产品针对鼻黏膜易感和传统口罩的防护缺陷开发，主要以高活性大蒜素为生物活性成分，辅以多种植物成分科学组方而成，具有吸附、阻隔、杀灭病原微生物，预防呼吸道传染病等功效。“把它喷入鼻腔能瞬间成膜，不需时用温水浸润即能清脱，一支相当于120只传统口罩。”黄名勇说。

去年11月，该项产品核心技术通过国家发明专利实审，该项技术荣获2020年中国创新方法大赛湖南赛区决赛二等奖。

“现在日产3万支，远销巴西、缅甸等国家。”黄名勇介绍，目前公司已接到360多万支订单。

浓浓邻里情 欢乐庆元宵

2月26日，长沙市天心区坡子街街道坡子街社区，工作人员为困难家庭捐赠物资。当天，该街道开展“欢乐元宵 温暖邻里”志愿服务主题活动，吸引近200名居民参与，通过品汤圆、猜灯谜和爱心捐赠等方式，让大家感受节日的温暖。

湖南日报·新湖南客户端记者 唐俊 通讯员 黎妙林 摄影报道

抛荒治理与政策扶持并行

涟源打好粮食生产第一仗

湖南日报·新湖南客户端2月26日讯（记者 周俊 通讯员 杨卫星 周彩霞 阳美华）2月26日，涟源市杨市镇敬农专业种植合作社，村民们正抢抓时间开展土地翻耕和集中育苗，全力备战春耕。今年，涟源安排1000万元资金用于抛荒整治、种子采购等，有效提高群众种粮积极性，全力打好粮食生产第一仗。

涟源着力抓好乡镇、村的粮食生产，引导成片20亩以上的田块依法流转，实行规模化生产，在各乡镇创建1000亩以上示范片，在全市创建5万亩以上双季稻优质示范片，确保全市粮食播种面积稳定在94万亩；遏制耕地“非农化”“非粮化”，启动6.12万亩高标准农田建设项目，守住79万亩耕地保护红线，确保耕地数量不减；严禁永久性基本农田范围内出现连片2亩以上的全年性抛荒，将全年性抛荒面积控制在2‰、季节性抛荒控制在2%以内。

涟源持续加大种粮扶持力度，对种植双季稻面积在30亩以上的经营主体，按照每亩450元标准进行补贴；对双季稻示范区以外，流转耕地30亩以上，种植一季水稻和其它粮食作物的规模主体，每亩补贴70元；对集中育秧按照机插(抛)秧每亩4000元、手插秧每亩1000元进行补贴。

『射虎』不止是元夜

——谜语大王肖植文的痴『谜』人生

湖南日报·新湖南客户端记者 徐亚平
见习记者 马如兰

“猜中谜底不易，犹如老虎难以射中，故猜谜又叫‘射虎’。宝玉，请大家打一现代书名。”2月26日晚，岳阳市德兰书园灯火通明。退休教师、中国民协中华灯谜学术委员会委员、省科普作家协会理事肖植文，以名作、名言、名人、抗疫等题材出谜题，与市民共猜灯谜，欢度文化元宵。

这个一生为谜痴、为谜狂的72岁老人，无论何时，只要同他说起谜语，他就精神抖擞、滔滔不绝。

误入“谜”途，寓教于乐

儿时过年，一家人围坐在炭火旁守岁，父母就爱给肖植文兄妹出谜语：“两头冷，中间热(打一物)”“兄弟七八个，围着柱子坐，大家一分手，衣服就扯破(打一蔬菜)”……

兄妹三人苦思冥想。“是日历和大蒜！”肖植文猜中后，就会得到本子、笔、糖果等小奖品。从那时起，谜语就在他小小的心里生了“根”。

20世纪70年代末，而立之年的肖植文来到岳阳市一中任教，《知识窗》杂志是他的最爱。杂志“神州谜苑”栏目里的灯谜，他不时猜中几期，获得编辑部寄来的盖有“奖”字的日记本。

一日，肖植文收到一本1988年第1期《知识窗》和一张汇款单，附言写道：“《知识窗》1988年第1期谜一条稿酬。”他投稿的“扎根农村毫无怨言(打湖南、广西地名各一)——安乡(湖南)、乐业(广西)”这一谜语，鼓励倡导青年扎根农村、建设新农村，成了该刊全国灯谜大会的谜题。自此，由猜谜到出谜，肖植文深陷“谜”中，不能自拔。

一则好的谜语，适时引入课堂，可以激发兴趣、增强记忆，是学生良好的“兴奋剂”。任地理老师期间，肖植文创造性地将谜语教学引入当时湖南省唯一一个西藏班。11年间，他为孩子们出了960多条谜语。

教完《中国的人口和民族》一章，肖植文出的“文成公主探娘家(打我国三个民族名)”，藏族学生十分感兴趣。文成公主与松赞干布是一家，文成公主是汉族人，“探娘家”说明她从西藏回长安。从民族关系看，就是“藏”“回”“汉”。

谜语帮助学生学习，也帮助肖植文教学。讲到“昆明准静止锋”这一难点时，肖植文出了3条谜语：天无三日晴、久雨初晴、一寸光阴一寸金(同猜一地名)。同学们左思右想：“贵阳处在昆明静止锋以东，云雾笼罩，多阴雨冷湿天气。因此，天无三日晴，此时太阳最宝贵，所以谜底是‘贵阳’。”通过谜语加以联想，学生对昆明准静止锋的概念及成因，得到进一步加深与理解。

课堂猜谜，课外也猜谜。藏族学生来岳阳4年不能回家。肖植文就组织学生开展“地理谜语竞猜”，占领课外阵地，把课内知识引向课外，丰富课余文化生活。

肖植文还将平时收集创作的与地理知识有关的谜语，每天张榜公布1至2条，设奖竞猜。同学们用纸条写出谜底和猜谜思路，肖植文统计后在黑板上公布猜中者名单，奖励猜中数量多的同学。

每当答案公布，黑板周围总是围满了同学。课后谈论猜谜成了热门话题，连追逐、打闹也少了。

西藏班的同学央金措姆和洛松顿珠都爱猜谜。肖植文出了“要把西藏旧貌改(打一字)”的谜语，他俩兴趣很浓，因为这个谜语意味着他们心中向往的建设目标——改变西藏旧貌，建设新西藏。

一开始，两人百思不得其解。“查字典，把字面意思打碎试试看。”肖植文鼓励道。两人锲而不舍地翻阅字典，细心琢磨，终于猜出了谜底“妲”。他们解道：“要把西藏”意思是把“要”字的“西”藏起来，剩下“女”字，“旧貌改”的意思是把“旧”字的形状改动一下，就得到一个“旦”字，和“女”字组合出“妲”字。

听了他们猜谜的思路，肖植文高兴地为孩子们买奖品。洛松顿珠深有感触地说：“过去我对自己要求不严，上课有时打瞌睡，通过猜谜语，我兴趣来了，劲头也足了，精神振奋了。看来要把西藏旧貌改，首先我得改旧貌。”

与谜相伴，笑语欢声

所想是谜，所见是谜，浑身都是谜，肖植文一生与谜相伴。2008年退休后，他有了更多时间扑在谜上。

2012年至今，肖植文为岳阳市博物馆创作了近万条灯谜，不少灯谜结合当地历史、文化、地理，乡土味浓，深受市民游客喜爱。元宵佳节猜灯谜，已成为岳阳市历年迎春活动重头戏和传统文化大餐。

2015年春节期间，岳阳楼景区发出通知：“猜出肖老师原创灯谜一条，可半票入园。”这是岳阳楼首次联结灯谜文化推广景区。当年，肖植文出谜100余条，条条尽显岳阳味道。“社会的认可，就是退休民间文艺工作者人生价值的体现。”肖植文倍感自豪。

2017年，肖植文站在岳阳楼上，望着壮美洞庭，触景生情，不禁思索：“岳阳楼到底是怎么出名的？不是楼本身出名，而是以记出名！”肖植文一拍大腿，谜思泉涌，“岳阳楼何以名扬天下（打一足球术语）——一记长传”的谜语应运而生。

2019年春节期间，学习强国推出“新春灯谜大家猜”，肖植文的两条谜语——“而今迈步从头越（打十九大之一热词）——新征程”“延安（打十九大之一热词）——持久和平”上榜。

在选题内容上根植传统文化沃土、紧扣时代脉搏，在传播手段上发力全媒体传播，紧跟热点、与时俱进。翻开《中华谜艺》《中华灯谜年鉴》，都能找到肖植文的作品。

2020年8月，肖植文因膝关节疼痛住院半个月，他与岳阳市二医院全科医学病室医护人员出谜互猜，和谐融洽。一天，照顾肖植文的护士刘真如往常一样查房。

“我给你们科室出些谜语，其中一个是，‘3·15’后无假货(打本科人名，白头格)。”肖植文笑着邀请大家猜谜。

原来，谜底是“刘真（即留真）”，肖植文为了感谢刘真对他连日来无微不至的照顾出的谜题。住院期间，有了肖植文的幽默与谜语，病房里欢声笑语不断。

自从误入“谜”途，肖植文将普通的日子变得妙趣横生，他还编出一句顺口溜以明心意：“退休老人不缺钱，天天在家玩灯谜。岳阳出谜常找我，全靠执着出成果。社会认可有意义，人生价值正体现。初心使命不忘记，普及灯谜我乐意。”

每当有人问他为什么这么执着，肖植文总是笑眯眯地回答：“爱上了没办法。执着是民间艺人的德行，只有这样才接地气，岳阳民间文化才有生气。”

智慧科普，“谜”上抗疫

“新冠病毒传播(打一成语)。”“新冠病毒来势汹汹，传染性极高，会感染人的肺脏，这不就是成语‘感人肺腑’吗？”一猜一合间，猜不出的抓耳挠腮、不得其法，猜中了的醍醐灌顶、豁然开朗，这就是谜语妙不可言的魅力。

疫情发生后，岳阳市科协、科技馆开展“‘疫’起猜谜、静待花开”抗疫专题有奖猜谜活动，邀请肖植文就防疫相关科学知识制作28条原创谜语，供市民线上猜谜。宅家抗疫时期，增添市民精神乐趣、丰富其文化生活，普及抗疫知识。

活动自2020年3月7日上线以来，浏览量逾6万人次，收到全国各地竞猜答卷500余份，多数谜题被成功破解。

“这批抗疫谜材来自各大媒体搜集整理的抗疫专用名词。市民可采用立体思维、发散思维、逆向思维等多种思维方式猜谜。”岳阳市科协党组书记、副主席陶沙岸提示。

“亚马逊丛林火上加火(打2字抗疫词)”如何解谜？“亚马逊丛林是地球之肺，火上加火就是‘炎’，2019年一场大火的侵袭给亚马逊热带雨林带来很大的破坏，所以这个谜底就是‘肺炎’。”肖植文将教学经验与抗疫题材融会贯通：“灯谜贵在别解，才有谜味、才有趣。”

抗疫谜中，最充满正能量的要属“安邦安宁全靠党中央(打两个字)”。“从灯谜角度看，‘党’字中央为‘口’，‘邦’是国家的意思，‘安’为动词，安上的意思。‘口’字安上‘邦’，‘口’字安上‘宁’就得来‘啷’‘咛’二字。”

肖植文直言，疫情是对党中央及全国人民的一次大考，实践证明党中央的凝聚力、行动力超强，国家安全与人民安宁靠全国上下一心，这使他深受感动与启发。

“肖老师出的谜语将趣味与知识相结合，既有一定难度又不晦涩，既长见识又不失乐趣，见到谜底后有茅塞顿开之感。将生活中发生的事与谜语挂钩，贴切生动、寓教于乐、不感枯燥，值得推广。”猜谜爱好者黄文江参与此次活动后，成为了肖植文的“铁杆粉丝”。

猜谜可有妙招？岳阳市科技馆馆长李昶澄透露，猜谜需要具有广博的知识、掌握谜的常用借代语和各种谜体、结构，每个谜底和谜面的互相扣合各有法门：有直接会意的、加以暗示的，有用字形分析进行变化的、有将字句运用别解的，也有用历史典故加以引申的，更有根据字形制成的象形体谜等。

“谜语是国粹，科普是科协义不容辞的责任，猜谜抗疫就是用传统文化的方式表现与每个人息息相关的防疫卫生知识。”陶沙岸说，“利用汉语言特殊的思维模式，把科普的‘面’落到谜语的‘点’上来，趣味性十足，意义丰富，让参与者锻炼思维、学到知识，也让社会受益。”