

突然“开挂”或是危险信号！怎样辨别双相情感障碍？

陈强 刘彭雪

在现实中,总会有那么一些人,他们会忽然像“开挂”一样,能够一连三四个小时保持精神饱满的状态,且工作思路不断涌现,生产力极高,就像是被人摁上了高速键一样。亲友们看到后也许会称赞他“状态真好”,但是这很有可能是双相情感障碍的躁狂或轻躁狂发作时期。如果不能及时发现这种异常,就会陷入严重的抑郁症漩涡中,形成双相情感障碍的典型两极波动特征。所以,今天就让我带大家一起识别这种异常的“开挂”,这样才能在情感失控的时候及时地踩住刹车。

一、突然“开挂”的真相:情绪坐上加速火箭

在医学上,双相情感障碍的发作状态叫作躁狂发作或者轻躁狂发作。这类人群的脑子就像是被安装了发动机,怎么也无法停止工作,即便已经好几天没有睡觉了,但思维却是前所未有的活跃,信心也超乎常人的高涨,坚信自己有一项特别的使命,以至于行动开始失控了。有的人会疯狂购物,或者整晚都在做不切实际的规划,冲动行为和活动量急剧上升。但是,这不是因为他们的个性太过外向,而是情绪中枢的调控出现了问题。虽然他们表面上看起来很高兴,但实际上很容易动怒,稍有风吹草动就会大发雷霆。轻躁狂发作通常被伪装成高度创造性,被外界误认为是一种天赋。但是,此时的人体就像超负荷工作的马达,最终会被烧坏,人的精神世界会

因此崩塌,情绪在高涨后必然会跌入低谷,这就是双相情感障碍的迷惑所在。

二、坠入冰窖的另一端:抑郁发作不只是“想太多”

如果说,躁狂发作就像是一支火箭,那么抑郁发作就像是坠入了冰冷的深渊。双相抑郁一旦发病,人就仿佛失去了所有的生机,成为一个不能发动的空壳。这不是单纯的情绪低迷,在患者的大脑里奖赏机制会停止运转,他也会因此失去所有的力量,整个人就像一个被拔了电的玩具。而且,此时患者的思想也会停摆,哪怕是看一句话都会让其感到筋疲力尽,久而久之也会产生自我厌弃的想法。在这种情绪的干扰下,患者的睡眠与饮食规律都被打乱了,不是一夜无眠,就是昏昏欲睡。这种状态时间长了会被家里人误以为是懒惰和不讲道理,但实际上却是他们神经递质分泌紊乱所致。更危险的是,患者如果想要单用药物来抗抑郁,则会诱发躁狂,让两种不同的情感剧烈地碰撞,反而会进一步拖垮精神。

三、从失控到掌控:科学治疗与日常防护

双相情感障碍并不是无药可救,就像是一辆失去控制的情绪过山车,而临床治疗就是上面加装“刹车”。心境稳定剂就像是情绪恒温器,将躁狂的亢奋状态与抑郁的低落状态调节至正常水平。其中,心理治疗能够帮助你辨别危险信号,如果

我们连续三日短睡眠却精力充沛,这很有可能是躁狂发作的先兆;而整日卧床、万念俱灰,就是抑郁发作的预警信号。为了能够做好对情绪的掌控,我们要养成规律的生活作息,这种习惯的养成远比各类滋补品有效。我们要保持三餐的规律,还要有固定作息的睡眠,就像是为大脑搭建防护机制。需要注意的是,患有双相的人一定不能饮酒,尤其是酗酒更是禁止,酒精会让人的精神处于不稳定的状态,在这样的状态下极易引起病情的反复,使患者的内心受到更大的折磨。所以,经过作息的调整、注重日常的防护,大部分患者才能逐步摆脱冰火两极的情绪魔咒,回归正常生活轨道。

所以,双相的开挂与冰窖这两种状态都是大脑病变的表现,而不是性格脆弱和矫情。让我们摒弃“想开点”这类的成见,用科学的温度去拥抱那些在情绪两端挣扎的人。假如你或者你周围的人经历了极度亢奋之后的崩溃,那么就记录下心境变化吧,一本情绪日记可以作为临床医生的一份有力的诊断参考资料,让医生能够根据你的情况更好地制定治疗计划,让药物治疗与心理治疗相结合,帮助原本已经失控的情绪过山车逐渐变得平缓起来,不用被极端情绪风暴所吞没,可以变得不再过度亢奋,也不再消极沉沦。

作者单位:吉林省神经精神病医院精神科

高职院校铸牢中华民族共同体意识宣传教育的路径研究

蒋东升 何林艺

高职院校是培养高素质技术技能人才的重要阵地,也是开展民族团结进步教育、铸牢中华民族共同体意识的关键场所。将铸牢中华民族共同体意识融入宣传教育全过程,是新时代职业教育落实立德树人根本任务的必然要求,对于培养担当民族复兴大任的技术技能人才、营造和谐共生的校园环境、服务民族团结进步事业具有重要现实意义。

一、铸牢中华民族共同体意识宣传教育的重要意义

(一)培育德技并修的高素质技能人才
铸牢中华民族共同体意识宣传教育是新时代高职思政教育的核心内容,也是落实立德树人根本任务的关键抓手。常态化、系统化开展相关宣传教育,能够引导各族学生树立正确的国家观、民族观、历史观、文化观,清晰地认知个人职业成长与国家发展、民族进步的内在关联,持续厚植家国情怀,自觉将个人职业理想融入国家发展大局与各民族共同富裕的进程。高职院校将宣传教育贯穿专业教学、实训实践、日常育人全流程,能够弥补“重技能、轻素养”的育人短板,培养出既精通岗位核心技能、适配产业发展需求,又具备家国担当与大局意识的新时代产业人才,既保障职业教育坚守正确育人方向,也为国家现代化建设与民族团结进步事业持续输送德技并修的高素质合格建设者。

(二)建设民族团结的和谐校园环境

常态化推进铸牢中华民族共同体意识宣传教育是构建和谐校园的核心路径。高职院校通过搭建覆盖学业互助、生活融入、文化交流的多维度互动平台,依托民族传统节日、民族团结进步宣传月等重要节点,通过主题班会、民俗文化体验、文体艺术展演、学业结对互助等多样化活动形式,支持民族文化类社团健康发展,为各族学生创造深度接触、平等交流的有效载体。这能够有效增进各族学生对不同民族文化的认知理解与情感认同,消解因文化差异产生的认知偏差与心理隔阂,持续营造平等、团结、互助、和谐的校园文化氛围。高校通过引导各族学生在日常

教学、社团实践与集体生活中深度交融,在共居共学、共事共乐中强化情感联结,推动各民族学生像石榴籽一样紧紧凝聚,为校园和谐稳定筑牢坚实的思想根基,也为各族学生健康成长与全面发展构建起包容正向、兼具归属感与感染力的良好育人环境。

二、扎实推进中华民族共同体意识宣传教育的实践路径

(一)融入人才培养全链条,构建立体化教育体系

高职院校要发挥思政课主渠道作用,将中华民族共同体意识相关内容系统融入思政课教学,并结合职业教育特点增加民族团结先进典型、各民族工匠事迹等鲜活案例,增强教学的感染力与说服力。高校可以通过全面推进课程思政建设,深挖各类专业课程中的育人元素。例如,在传统技艺类专业中讲解各民族工艺传承的历史脉络,在工程类专业中介绍各民族共同参与国家建设的实践成果,在服务类专业中融入各民族交往交流交融的职业场景,实现专业教育与共同体意识教育同频共振。高校要将教育内容贯穿实习实训、顶岗实习等实践环节,引导学生在真实职业场景中践行民族团结理念。

(二)立足职业教育特色,打造实践化育人载体

高职院校应紧扣职业教育实践性突出的育人属性,将铸牢中华民族共同体意识教育嵌入实践育人全链条,突破单一课堂教学的局限,以具象化、沉浸式的实践活动强化教育实效。学校可依托职业技能竞赛、校园文化节等品牌活动,有机融入民族团结主题,设置民族传统技艺展示、跨民族技能互助小组、专项帮扶等特色模块,让各族学生在技能切磋与协作互动中增进情感联结,实现技能提升与价值引领的同频推进。通过深化产教融合、校企合作协同育人机制,将民族团结教育融入企业跟岗实习、岗位实训等环节,高校能够引导学生在真实职场场景中感受各民族职工团结协作、共同奋斗的工作氛围。此外,高校要常态化组织社会实践与志愿服务,引导学生走进民族社区、民族

地区开展技能服务、文化调研,在服务群众、感知社会的过程中深化共同体认知认同,真正实现知行合一的育人目标。

(三)丰富校园文化场景,营造浸润式育人氛围

高职院校要打造有形有感有温度的校园文化环境,在校园景观、公共空间中融入各民族共享的中华文化符号,让学生在潜移默化中受到熏陶。高校可以依托民族传统节日、民族团结进步宣传月等重要节点开展主题班会、文艺展演、文化体验等群众性活动,支持民族文化类社团健康发展,为各族学生搭建展示自我、交流互动的平台。高校要用好校园新媒体阵地,贴近青年话语体系,制作学生喜闻乐见的短视频、图文作品,用身边人身边事讲好民族团结故事,提升宣传教育的吸引力与传播力。

(四)健全工作保障机制,强化常态化育人成效

高职院校要建立健全党委统一领导、各部门协同联动、师生共同参与的工作机制,将铸牢中华民族共同体意识宣传教育纳入学校育人工作整体规划,压实各部门育人责任,形成全员全程全方位育人合力。高校要加强工作队伍建设,对辅导员、专业课教师、行政管理人员开展专题培训,提升全员开展民族团结教育的意识与能力。高校要将宣传教育成效纳入院系考核、学生综合素质评价体系,定期开展成效评估,及时优化教育内容与形式,推动宣传教育常态化、长效化开展。

基金项目:2025年安徽省高等学校省级质量工程项目“新媒体时代高职院校中华民族共同体意识宣传教育的常态化路径探索”(2025sxzz124);2024年安徽电子信息职业技术学院校级质量工程项目“‘大思政课’视域下铸牢大学生中华民族共同体意识研究”(2024jyxm014)。

作者单位:安徽电子信息职业技术学院

高等教育的核心使命是培养能担当民族复兴大任的时代新人,价值引领是落实立德树人根本任务的核心要求。当前,我国高等教育人才培养体系正不断深化改革,课程思政与思政课程作为高等院校开展思想政治教育的两个核心载体,同向同行、协同发力,是巩固马克思主义在高校意识形态领域指导地位,落实立德树人根本任务的必然要求。但在实际育人过程中,仍存在部分高校对协同育人的认识不到位,出现了“两张皮”“各自为战”的问题。基于此,本文结合高校育人实际,从四个维度探索构建价值引领视域下课程思政与思政课程协同育人的有效机制,以期为推动高校思想政治教育质量提升提供有益参考。

一、搭建教研互通平台,凝聚统一育人导向

价值引领是两类课程协同育人的核心方向,只有搭建起固定化、常态化的教研互通平台,才能推动思政课教师与专业课教师在深度交流中对齐育人目标。高校可依托马克思主义学院,建立跨学院、跨学科的联合教研制度,定期组织思政课教师与不同专业的专业课教师开展集体备课、主题研讨等活动,围绕专业知识点中的价值元素挖掘、课程育人目标的设计、教学环节的融入方式等核心内容展开交流讨论,使得思政课教师发挥自身理论优势,帮助专业课教师准确把握价值引领的方向与深度,同时也让专业课教师结合专业特点梳理育人场景,帮助思政课教师了解不同专业学生的思想特点与学习需求,提高思政课程教学的针对性。

二、盘活多元教学资源,充实价值育人内容

价值引领作用的发挥,离不开丰富的教学资源作为支撑。一方面要推动思政课程与课程思政的内容互融,将思政课程中系统的理论观点、价值理念,结合不同专业的人才培养需求拆解转化,融入专业课程的教学内容当中。同时,将专业发展历程中涌现出的先进人物事迹、行业报国故事、大国工匠案例等特色价值资源,梳理整合后纳入思政课程的教学案例库,丰富思政课程的教学内容,使得价值引领既有理论深度,又贴合专业实际。另一方面要挖掘整合校内外资源,将地方红色文化资源、行业产业发展实践资源、企业一线的创新创业案例引入课堂,打通校内课堂与社会课堂的连接渠道,让学生在理论学习知识的同时,能直观感受到国家发展、行业进步背后的价值逻辑,在多元资源的浸润中深化对主流价值的认同。

三、强化师资双向培育,夯实协同育人力量

教师是育人工作的主体力量,两类课程协同育人的关键在于建立一支理念一致、能力相称、双向合作的育人队伍。高校要构建思政课教师和专业课教师双向互动的培育机制,定时组织专业课教师参加思政专题培训,邀请思政领域专家对各类课程中价值元素的挖掘、融入方法展开全面指导,使其掌握价值引领的科学方法,提升课程思政的建设能力。同时,组织思政课教师到专业院系、行业一线挂职实践,进入专业课堂、走进企业生产现场,了解各个专业的培养目标、行业发展需求,收集符合专业实际的育人素材,提高思政课程教学的亲和力和针对性。在此基础上,建立“思政课教师+专业课教师”结对备课机制,促进两类教师在日常教学中互相帮助、共同进步,为价值引领的落实筑牢人力支撑。

四、完善综合考评体系,稳固长效育人成效

科学完备的考评体系是保证课程思政和思政课程协同育人长期稳定推进的重要手段,也是衡量育人效果、及时调整优化协同路径的主要依据。一方面,确定协同育人的考评指标,把价值引领的实际效果作为两类课程考核评价的主要指标,既要关注教研联动开展的次数、资源共建的数量、教师结对的覆盖情况这些显性考核指标,也要关注学生理想信念认同度、价值观念形成度、品德行为表现等隐性育人成效,兼顾过程性评价和结果性评价。另一方面,推动考评主体多元化,把思政课教师、专业课教师、学生都纳入考评主体范围,用同行互评、教师自评、学生评价多主体的意见来全面反映协同育人的实际情况。

五、结语

总而言之,在价值引领视角之下构建课程思政和思政课程协同育人机制,是落实立德树人根本任务、创建大思政育人格局的必然选择。这需从搭建互通教研平台统一育人方向,盘活多元资源充实育人内容,强化师资双向培育夯实育人力量,完善综合考评体系稳固育人成效,形成环环相扣、层层推进的协同育人路径,以有效凝聚育人合力。未来高校要始终把价值塑造作为核心目标,根据自身的办学定位和人才培养特色,持续推进两类课程的深度融合,切实做到价值引领贯穿于人才培养的全过程。

作者单位:呼伦贝尔学院

价值引领视域下课程思政与思政课程协同育人机制研究

明兰