

『最后一课』,何以直抵人心?

“风雨路上,我们需要勇气、胆识和脚踏实地大胆地前行,就像今天这场风雨一样,来吧!”“人生奋斗要有动力,持久的动力必须是内生动力。”……

最近,一些大学校长在毕业典礼上致辞的视频,在网络上传播刷屏,火爆出圈。

“最后一课”,何以如此直抵人心?有人认为,这是校长们的真情流露,言辞谆谆、催人泪下。其实,除了真情,这些话,更寄托着校长们对广大学子报效祖国的期望、为国家有用之才的期许。

也许,这才是拨动毕业生心弦、“戳”中广大网友泪点的秘密武器吧。

“像今天这场风雨一样,来吧!”

西安交通大学的毕业典礼,正好赶上了大雨。

风雨中,校长王树国致辞,书记在旁边为他打着雨伞。老师和毕业生们在风雨中聆听。

“风雨路上,我们需要勇气、胆识和脚踏实地大胆地前行,就像今天这场风雨一样,来吧!”

话音落地,现场响起同学们经久不息的掌声和欢呼声。毕业典礼的气氛,迅速推向高潮。

这声呼唤,是一名校长对广大毕业生勇挑重担的鼓励,是对毕业生不惧风雨的打气助威。这片掌声,是学生们对校长心愿的情感认同、正向回应。

新时代、新赛道、新征程,在技术革命带来的时代巨变中,王树国希望每个有志于报效国家的青年人,以超前的思维规划未来,勇于开辟和引领新赛道,做新时代的“弄潮儿”。

这样的讲话,这样的撑伞,赢得了在场学生的阵阵掌

声,更赢得网友的一片赞誉。网友们为在大雨中脱稿演讲的校长点赞,更为他所讲的内容深深感动,“毕业多年,仍然听得心潮澎湃!”

一位网友说:“作为青年,我们都要听一听这样的声音,看一看这样的身影,鼓舞自己在平凡中不放弃努力,为祖国的强盛贡献力量。”

“我这辈子最大的心愿,就是擦干祖国身上的耻辱”

“我这辈子最大的心愿,就是匍匐在地,擦干祖国身上的耻辱。”中国科学院大学2023年度毕业典礼上,校长周琪讲到微电子所研究员黄令仪的事迹时,泪水盈眶、几度哽咽。

这句话,来自不久前逝世的黄令仪。她1936年出生,在战争烽火中度过童年,“国破山河碎的痛苦,四处逃难的恐惧”,从小就深深印在黄令仪的心中。

1989年,黄令仪到美国参加国际芯片展览会,偌大的会场里,竟然没有一家中国企业。她在日记中写道:“琳琅满目非国货,泪眼涟涟。”

从二极管、三极管、大规模集成电路,到我国自主研发设计的第一枚CPU芯片,在长达半个多世纪的科研生涯中,怀揣对祖国深切的爱,黄令仪为中国微电子行业奉献了一生。

谈起黄令仪,周琪动情地说:“为了尽快解决国家芯片‘卡脖子’问题,黄老师依然坚守在‘龙芯’研发中心。每次想到她说的话,我都泪流满面。”

这样的科学家,值得每一位国人敬仰。

“为什么我的眼里常含泪水?因为我对这土地爱得深沉。”校长周琪致辞中引用老

一辈科学家的事迹,一句句情真意切的话语,激励当代青年“心系国家事、肩扛国家责”。

有情怀、有梦想、有担当,才能不畏艰险挑战,勇毅前行,这是中国青年需要的精气神。

这则视频迅速走红,感动万千网友。很多网友感叹“让人泪目,更让人振奋”“这才是我们应该追的‘星’”。

奋斗,是青春最美的姿态

时代的“接力棒”正在交到新一代青年人手中。要实现民族复兴的伟大梦想,要靠不忘初心、牢记使命,也要靠不畏险阻、艰苦奋斗。

对于“躺平”“佛系”等心态在一些人身上出现,甚至一些人自嘲“躺也躺不平、卷也卷不动”,在复旦大学的毕业典礼上,校长金力以《拒绝“躺平”》为题致辞,给毕业生上了生动的“最后一课”:

“人生奋斗要有动力,持久的动力必须是内生动力。”他告诉学生,中国人不会选择认命、青年不能自我压抑创造,拥有坚定的信仰、顽强的斗志和不竭的动力,不被彷徨困倦、焦虑消磨和挫折阻击,才能完成长途跋涉,体验到更多更美的风景。

新时代,呼唤直面困难的勇气和意志,更需要执着和坚守报国之志。而老一辈科学家的故事,依然是青年人最好的“励志书”。

追忆起陈家铺院士、刘东生院士等科学家的奋斗之路,周琪校长深情寄语:“请同学们记住,要最大限度地艰苦奋斗,也要最大程度地协同创新,更要自觉地把个人的理想与祖国的命运紧紧联系在一起,把个人的志向与民族的振兴紧紧联系在一起。”

奋斗,是青春最美的姿态。(新华社电)

为什么看上去活泼开朗的人也会得抑郁症?

新华社北京7月6日电 看上去活泼开朗、经常微笑的人,为什么也会得抑郁症?如何区分是抑郁情绪还是抑郁症?如何识别患者的极端行为?记者采访了首都医科大学附属北京安定医院抑郁症治疗中心的相关医学专家。

●心情抑郁正常吗?

首都医科大学附属北京安定医院抑郁症治疗中心副主任医师史晓宁说,首先要正视抑郁情绪。抑郁情绪是很常见的情感反应,当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时,理所当然会产生抑郁情绪。

但是抑郁症则不同,它是一种病理性的心境障碍,与遇到挫折后出现的单纯抑郁情绪不同,还会有其他症状,且持续时间长,严重程度重,危害也更大。

●如何区分抑郁情绪和抑郁症?

专家介绍,导致短时间出现抑郁情绪的原因很明确,比如受家庭变故、工作不顺等因素影响而陷入情绪低落,这种感受和抑郁症的情绪低落很像,但程度较轻或很快可以自行缓解。抑郁情绪持续时间一般不会超过两周。

抑郁症则是受遗传、环境等多因素影响,长期存在的一种状态,可能没有缘由就会爆发,也可能在某件事情触发下爆发。抑郁症患者每天大部分时间都处于抑郁情绪中,且这种状态持续时间很长,至少两周以上。

“抑郁情绪并不影响对生活的热爱,反而人们在情绪低落时会通过自己感兴趣的事情进行调节、放松身心,比如购物、健身、享受美食等。”史晓宁表示,抑郁症患者则会对之前热衷的事情丧失兴趣,变得懒散,意志消沉,每天都无精打采。“心里明明很清楚自己需要去做什么,但是身体根本行动不起来。而且,抑郁症会伴随着身体各方面的变化,比如记忆力和注意力

都大不如从前,还会进行自我诋毁。”

●经常微笑的人也会得抑郁症?

“抑郁症患者可能表面看上去是开心的,但内心并不能达到喜悦的感受,笑容只能停留在嘴角,通常称为‘微笑型抑郁症’。”史晓宁说。

首都医科大学附属北京安定医院抑郁症治疗中心主任医师赵茜说,抑郁症患者存在着刻意伪装的现象。“部分患者有病耻感,他们会在外人面前装成一副正常的样子,但在亲近的人面前就会放下这种伪装。”赵茜说,微笑型抑郁症患者在受到关怀的时候,可能会流露出一些忧郁情绪,主动寻求帮助,所以需要多关心身边出现此类情况的人。

●抑郁症患者在发生极端行为前有哪些先兆?

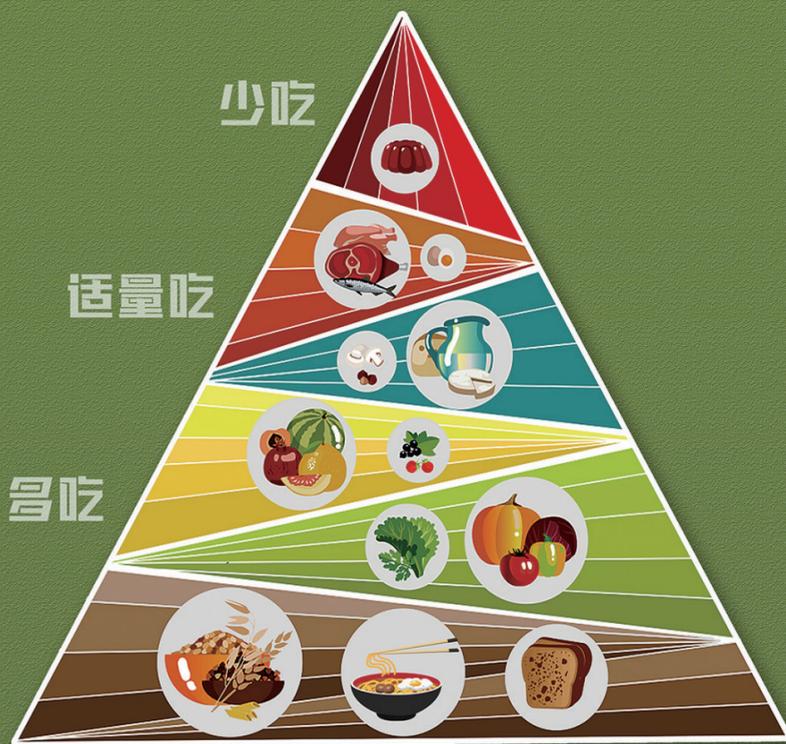
专家介绍,患者可能会写遗书,或通过多种方式向家属交代遗言。“出现这种情况是需要我们引起重视的。”史晓宁说,有些患者的行为可能比较隐蔽,比如会将特别贵重的物品送给亲朋好友,或者突然与家人失联、离家出走,一旦出现异常行为就要引起高度重视。

“服药治疗期间,也要提高警惕。”史晓宁说,部分患者可能长期服药效果都不是特别好,某一天突然说“我好了”,此时的病情突然变化要引起重视,有可能不是真的“好了”,而是患者已经想采取极端行为。还需要注意的是,初次治疗的患者在服药初期,家属会觉得患者活动量增加了、能下楼了,就认为病情好转了。“此类情绪的缓解、行为活动的增加也是要提高警惕的,因为往往在治疗初期,抑郁情绪可能并没有那么快缓解,但具有一定的行为能力,此时如果患者既往有极端行为的表现,就需要高度注意。”史晓宁说。



“文明健康 有你有我”公益广告

科学饮食



均衡营养 健康饮食

中央文明办 宣

佛山市精神文明建设委员会办公室
佛山市创建全国文明城市工作办公室