

书是我们生命中的一部分，就像沙漠里的指南针，指引方向；就像黑夜里的盏盏明灯，照亮远方。如果没有书，生活将枯燥无味，书在生活中给我们带来乐趣，也给我们的知识增添光彩，然而，我最喜欢的书还是《谁动了我的奶酪》。

刚看到书名时，我就觉得很有意思，当带着好奇心看完整本书时，却发现，它给我的内心带来了很大的触动。

书中讲了两只小老鼠和两个小矮人的故事，他们都在迷宫里寻找美味的奶酪，当找到存有大量奶酪的仓库后，就在那里建起了小窝，快乐地生活起来。但好景不长，有一天，他们发现奶酪不见了。两只小老鼠开始寻找新的奶酪，因为他们相信更好的就在前方，而两个小矮人却开始怨天尤人，闷闷不乐。一段时间过去了，其中一个矮人觉得不能再这样下去了，从此，他振作了起来，另一个矮人呢，还是整天萎靡不振，结果，他的情况越来越糟糕。

每个人都需要寻找新的“奶酪”

——《谁动了我的奶酪》读后感

糟糕。

虽然只是四个小小的人物，却让我懂得一些道理，不管发生任何变故，都要像两只小老鼠一样及时应对；不管身陷何种困境，都要像第一个小矮人一样，勇于反省自己，尽快找到适合自己的方法。

日常生活和工作中，我们也有拼尽全力得到的“奶酪”，但命运有时就爱捉弄人，在追求梦想的道路上会发生很多意想不到的事，当我们遇到困难时，要有自己的想法和原则，当在一条路上行不通时，可以考虑走下一条路，当人生处于低谷时，要好好反省自己，怎样才能做得更好。

谁都知道，人生不总是一帆风顺的，偶尔也要经历大风大浪，我们要时常反思自己、检讨自己，必须随时调整航向，争取创造不平凡的人生。做人，如果没有梦想跟咸鱼有何分别？如果你是一条鱼，只有游，不停地往前游，才能生存。那些从一开始就选择放弃的人，他不会失败，因为他从一开始就失败了。失败并不可怕，害怕失败才是真正可怕的，因为，怕，你就输了一辈子。

所以，每个人都需要不断寻找新的“奶酪”，我说得对吗？（许晨）

热烈庆祝中华人民共和国成立七十一周年



冀六院报

第10期

(总第174期)

2020年10月1日

星期四

庚子年八月十五

全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com 投稿邮箱: jlyybb@126.com

中共河北省第六人民医院委员会、纪律检查委员会换届选举党员大会隆重召开

【本报讯】9月28日下午，中共河北省第六人民医院委员会、纪律检查委员会换届选举党员大会隆重举行。院领导班子成员栗克清、刘波、赵素银、张云淑，离退休党员代表以及全院160余名党员出席。

会议由党委书记、院长刘波同志主持。刘波号召全体党员面对精神卫生事业发展的新形势、新目标，积极抢抓新机遇，实现以党建带业务、以党建促发展，为医院向更高水平发展提供强大的组织引领和支撑。

党委书记栗克清以《坚持党建引领 谱写精神卫生发展新篇》为题，代表上届党委做工作报告。报告回顾了近年来医院党委在加强党的建设、组织建设、作风建设上取得的主要成绩，并明确了当前和今后一个时期的主要工作任务。一是树牢“四个意识”、坚定“四个自信”，筑牢“两个维护”政治基础；二是严肃党内政治生活，切实抓好“三会一课”等制度落实；三是加强党的理论武装，做好学习组织工作；四是做好意识形态领域工作，增强思想政治工作的实效性；五是加强党支部规范化建设，提高党支部建设水平；六是锤炼党务干部队伍，提升党务干部工作能力；七是持续深化纠正“四风”，做好经常性警示教育；八是加强精神文明创建，深化医学人文和医院文化建设。

各支部党员分组讨论，认真审议了《党委工作报告》《纪委工作报告》《党费收缴使用情况报告》。党员代表们充分履行职责，想大事，议要事，紧紧围绕大会主题，畅所欲言，热烈讨论，积极建言献策，提出了多项有利于医院发展的意见建议。

我院领导班子调整，刘波同志任院长

【本报讯】9月23日，我院召开全院干部大会，省卫生健康委人事处处长燕建振、副处长姚翔代表省卫生健康委党组宣布刘波等同志的任免职决定。全体院领导及党政处室负责人、临床医技科室中层正职参加。会议由党委书记栗克清主持。

会上，姚翔宣读关于我院领导班子调整的决定。经省卫生健康委党组研究决定，刘波同志任河北省精神卫生中心（省第六人民医院）主任（院长），免去其河北省精神卫生中心（省第六人民医院）副主任（副院长）职务；免去王淑玲同志省精神卫生中心（第六人民医院）党委副书记、主任（院长）职务，退休。

燕建振讲话中，对医院的改革、发展、建设



中共河北省第六人民医院委员会、纪律检查委员会换届选举大会

大会一致通过了关于党委、纪委工作报告的决议。选举结束后，党委书记栗克清代表新一届党委做表态发言。他表示，新一届党委、纪委在党委和委机关党委的正确领导下，一定能够勇担职责使命、不负组织重托，团结带领全院干部职工，全面贯彻落实新时代党的建设总要求，不断增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，在落实上级党委各项决策部署上做表率，在持续提高心理卫生服务能力上做表率，在全心全意服务患者的实际行动上做表率，全力打造党性观念强、创新意识足、工作业绩优、群众评价好的优秀基层党组织。

最后，大会在雄壮的《国际歌》中闭幕。本次换届选举，圆满地完成了预定的各项议程和任务，进一步提升了医院党员干部职工的责任感和使命感，增强了医院各党支部的凝聚力和战斗力，推动了医院各项事业再上新台阶。

会后，新一届医院党委、纪委分别召开了第一次全体会议。（刘奉琳）



中共河北省第六人民医院委员会、纪律检查委员会换届选举大会

凝聚力、执行力充满信心。在新的历史机遇下，新一届领导班子将与全院干部职工戮力同心，拼搏奋进，高质量推进医院建设发展，将医院建设成为国内一流精神卫生防治医疗机构。

刘波在发言中表示，一定会落实省卫生健康委党组和院党委的各项决策部署，在院党委领导下，履职尽责，与其他班子成员分工合作，做好医疗、教学、科研等工作。

王淑玲发言感谢党组织的培养，感谢全院干部职工的支持和信任，相信在省卫生健康委党组的正确领导下，新一届领导班子一定会团结和带领全院干部职工为医院发展做出新的更大的贡献。（马克谨）

终于找到了答案

上大学的时候，我经常思考一个问题，我们所学习的心理学专业的价值是什么？大概由于学识与阅历的不足，我对这个问题的答案并不明晰。如果说，学习的过程就像是植物在努力吸收养分，那时的我，应该是只知道汲取营养，却不知道未来会结出怎样的果实。

入职省六院儿少精神科，是我最为欣喜的收获，因为，我遇到了正在蓬勃发展的省六院，激励着我奋发作为；遇到了可爱的同事，吸引着我努力向他们靠近。我想，或许，在这里，我可以找到那个问题的答案。

九月的一个周末，在军校广场，我和几名同事参加了河北青年报组织的义诊宣传活动。

虽然，刚开始天气阴沉沉的，但前来咨询的人仍不少。他们之中，有人不太了解什么是心理健康，甚至对心理问题存在着一定的误解，通过我们的讲解和帮助，多能有所感受，并意识到了心理健康的重要性。

令我印象深刻的是一位青年人，他最近生活压力较大，且处于待业状态，加之生活作息不规律，因此身心状态不佳，我给予了相应的建议。其实，在咨询开始的时候，他一直表现出很豁达的人生态度，让人感觉他好像没有什么压力，但随着咨询的深入，他慢慢敞开心扉，说出了一直压抑在自己心中的话，其间还掉了好几次眼泪。俗话说，男儿有泪不轻弹，可以想见，他的内心默默承受了多少呀？咨询结束后，他说，我心里好受多了，谢谢你！我的心头一动，那一刻，我意识到，这大概就是我们工作最直接的价值吧。我想，一次咨询可能解决不了太多问题，未来的日子里，他可能还会向其他心理咨询师寻求帮助，但起码在这一刻，他的内心是被释放的，也是被关怀的。

一直在现场的宣传处赵向辉处长同我们说，活动的意义就在于，在他们心中埋下一颗心理咨询和心理健康的种子，日后有一天种子就能破土而出。

两天的时间飞逝而过，我们接待了50多位前来咨询睡眠、抑郁、焦虑、儿童青少年学习等问题的市民。在这个小小的帐篷下，我们倾听着不同人的故事，感受着不同人的痛苦，提供着微小却有力量温暖的温暖，我过得很愉快。

那个上学时没有答案的问题，现在慢慢被自己重新感受、思考并定义着。我相信，未来，我会以更积极的态度、更专业的能力去实现这个职业的价值。真好！我终于找到了那个我一直思考的问题的答案。（马天爱）



伴着朝阳 刘波

情与思 9月7日 请放声歌唱

——为河北省第六人民医院院庆日而作

9月7日，请放声歌唱 因为 这是我们院庆的日子 因为 我们的明天会更加辉煌	因为 我们的医护力量更强了 我们的科研水平更高了 我们的康复技术更完善了 我们的服务半径更广阔了	9月7日，请放声歌唱 因为 我们的明天更美好 美好的天空 吹来了美好的风 美好的时代 唤起了美好的感情 每一个人都爱着六院 爱着这一片神奇的土地 爱着这一群神圣的建筑 爱着这里的每一寸时光 爱着这里的每一根草木 站在阳光下 所有的喉呢都在呼喊 六院明天更美好 (赵向辉)
9月7日，请放声歌唱 因为 院区环境一天更比一天美 绿树成荫的花园 吸引着百鸟鸣唱	9月7日，请放声歌唱 因为 医院的家文化 统领了一切 让这里的每一个人都感受到了家庭般的和谐	
9月7日，请放声歌唱 因为 康复的患者 满意的家人 为医护人员送上了一声声赞美	9月7日，请放声歌唱 因为 我们的步伐更加坚定 我们的思路更加开阔 我们的创新更加持久 我们的发展更加迅速	
9月7日，请放声歌唱		

我院工会换届选举大会顺利召开

【本报讯】9月23日，我院召开工会委员会第七届换届选举大会。全体院领导出席。会议由副院长赵素银主持。

会议听取并审议了医院六届工会委员会工作报告、经费收支情况报告。经过投票、计票、监票等严格程序，成功选举出新一届工会委员会委员和主席、副主席以及9名工会委员会委员、3名经费审查委员会委员、3名女职工委员会委员。

换届选举完成后，新当选的工会主席赵素银作了发言。她表示，将不负众望，竭尽全力，与各位委员

一道，切实履行工会组织的各项职责，不断增强服务意识，以更加踏实的工作作风，更加务实的工作态度，更加积极的工作行动回报大家的期盼和信任。

党委书记栗克清在讲话中肯定了上届工会委员会五年来取得的成绩，并对新一届工会委员会提出了三点希望，一是把握重点，做好“四项工作”，即强化政治宣传、加强民主建设、关心职工生活、丰富医院文化；二是服务大局，发挥“四个作用”，即发挥好维护作用、教育引导作用、平台搭建作用、桥梁纽带作用；三是甘于奉献，弘扬“四种精神”，

即弘扬求真务实、踏实肯干的精神，弘扬开拓进取、勇于创新的精神，弘扬忧国忧民、敢于担当的精神，弘扬患者至上、服务社会的精神。

他表示，院党委将深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想，继续加大对工会工作的保障力度，积极支持工会开展工作。希望新一届工会委员会不忘初心、牢记使命，把党的政策和关怀传递给每一位职工，把每一位职工的智慧凝聚到党的周围，切实维护党的全面领导和职工的合法权益，奋力开创工会工作新局面。（毛嵘）

简讯

抗战胜利75周年来临之际，我院开展走访慰问抗战老兵活动。9月2日，院长王淑玲走进抗战老兵社振家中，为老人送去了价值500余元的慰问品。王淑玲详细询问了老人生活起居和身体状况，向老人表达了亲切地问候。（毛嵘）

9月12日-9月13日，保定战“疫”主题文化展暨河北青年报2020秋季生活博览会在军校广场举办，我院派出6名心理咨询师为居民提供心理健康指导和心理咨询服务。两天共为50多位居民提供了心理健康咨询服务。（赵向辉）

9月16日，省第八期精神科转岗医师培训班开班。开班仪式上，党委书记栗克清讲话时说，开展精神科医师转岗培训，目的是加强县级医疗机构的精神科医师培养，建立健全精神卫生服务体系，提高精神卫生服务可及性，探索符合我省实际的精神卫生人才培养模式，有效缓解精神卫生专业人才紧缺状况，满足人民群众日益增长的精神卫生服务需求。（段梦双）

为了提高精神科健康教育质量，培养家属健康教育师资队伍，9月18日-9月19日，我院组织举办了全省精神科家属健康教育师资培训班。本次培训，专家分别从心理健康宣传、授课技巧、沟通方法、照料者常见问题应对等方面进行了讲授。培训班上，来自省内多家医院的选手进行了健康宣教微课比赛，对一、二、三等奖及优秀奖给予了奖励。党委副书记、副院长刘波参加开班仪式并讲话。（赵倩）

为助力高校开学后的心理健康教育，进一步落实河北省精神卫生中心与河北省金融学院的院校合作工作安排。9月18日至9月26日，我院心理专家刘卉兰、徐涛、张欣、李建峰、崔彦龙等分别为河北省金融学院81个班级，3654名大一新生进行了全员心理健康讲座，还进行了课后答疑。（杨思琪）

9月23日，“心关爱·九州行”全国公益健康项目系列巡讲会保定站走进我院，为保定市属、省直医疗机构医务人员开展心理辅导，我院心理专家张欣、徐涛为全市医务人员做了题为《后疫情时代医务人员的心理援助策略》和《后疫情时代医务人员心理调整实操》的心理健康讲座，全市医务人员线上观看直播，各网络平台观看总量为28096人次。（马克谨）

9月25日，应保定市新秀学校的邀请，心理保健中心主任徐涛以《青少年的心理问题及干预》为主题，为该校初一年级全体新生的家长进行了一场心理健康教育的公开课，课后还进行了现场互动，解答了很多家长的问题。（杨思琪）

9月24日至26日，全省精神卫生医疗机构管理能力提升暨社会心理服务体系培训在保定举办，由省医院协会精神病医院管理分会、省预防医学会精神卫生分会、省精神科质量管理与控制中心和我院共同举办，目的是进一步提高医院管理干部综合能力，不断适应医药卫生体制改革需要和医院科学规范发展需求，同时积极推动全省社会心理服务体系培训，系统提升全省精神卫生医疗机构心理服务能力和质量水平。我省二级以上精神专科医院管理干部、各市级精防机构和省精神科质量管理与控制中心专家150余人参加。培训内容包括医院战略管理中的冲突管理、团队建设、愿景价值观建设、建设性批评等；社会心理服务体系培训方面，涉及京津冀精神卫生大数据中心应用、社会心理服务云平台建设设想与展望等；精神科质量管理与控制方面，精神科质量管理指标解读、精神科服务质量发展需求等。（马克谨 石记敏）

9月27日，党委书记栗克清，党委副书记、院长刘波，副院长赵素银等来到张家口市宣化区贾家营镇双印子村，分别逐户走访慰问建档立卡贫困户，为他们送去月饼和米面油等慰问品，并看望驻村工作队，听取了村两委脱贫攻坚工作介绍及驻村工作队扶贫工作汇报。（张杨 毛嵘 胡景荣）

今年全国敬老月活动的主题是“弘扬尊老孝老敬老传统，共建共享老年友好社会”。为进一步推进老年心理健康服务，9月27日，省卫生健康委、省广播电视台和我院协同开通了96312-9老年心理健康服务公益专线。开通仪式上，老年精神一科主任孙秀丽对老年人的心理特点及老年人情绪调节等进行了讲解。（李兴艳）

“我和我的祖国，一刻也不能分割，无论我走到哪里都流出一首赞歌。”这是我院各临床科室医患携手庆国庆、迎中秋的歌声。国庆节、中秋节期间，我院情感障碍一科、老年精神一科、普通精神三科（儿少精神科）、神志病一科分别组织举办了医患联欢活动，用不同形式迎接中秋节，庆祝国庆节。（蔡甜甜 赵雨薇 冯辉 范晖 王琼）

为深入挖掘全国优势资源，规范专科护士临床教学基地建设，推动全国专科护士培训同质化发展，日前，中华护理学会评审通过了一批2020年京外临床教学基地建设，我院为河北省唯一入选单位。（王丽娜 马克谨）



预约诊疗
业务咨询
友情联络
信息交流

请扫描二维码
关注医院微信
公众账号：
河北省精神卫生中心
开心工程免费
心理咨询站点

- 第一站：保钞职工医院一楼“开心工程”进社区示范点
时间：每周四下午。
- 第二站：秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点
时间：每周三下午。
- 第三站：暂停。
- 第四站：兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点
时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，顺延至下一个工作日。
- 第五站：博鑫社区二楼心理咨询室“开心工程”进社区示范点
时间：每周五下午。
- 第六站：康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点
时间：每周二下午。
- 第七站：阳光佳苑B区院内江东社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点
时间：每周二下午。
- 第八站：长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点
时间：每周五下午。
- 第九站：城市美地社区服务中心二楼心理咨询站进社区示范点
时间：每周四下午工作时间。

一版责任编辑：崔彦龙
二版责任编辑：王宝军
三版责任编辑：赵向辉 宋和平
四版责任编辑：马克谨



从国际视野，看预防自杀的新概念

主任医师 栗克清 副主任医师 崔伟

自杀是全球所面临的重大公共安全问题。世界卫生组织发布的《2018世界卫生统计报告》表明了这一严峻的事实。在全球范围内，每年超过80万人死于自杀，占所有死亡人数的1.5%，自杀未遂人数是自杀死亡人数的10-20倍，也就是说，全球平均每40秒就有一人死于自杀，每3秒就有一人企图自杀。

自杀没有国界，但因受自杀定义类型、社会文化对自杀的态度、自杀死亡的致命手段等多因素影响，各国自杀率也存在差异。约80%的自杀事件发生于低收入国家。我国的自杀率为9.7/10万，排世界第69位（共183个国家），而自杀人数居世界第二。

全球青少年自杀问题也日益突出，2017年美国15-24岁青少年自杀率为14.46%，达到近20年间最高值。我国每年约有10万青少年死于自杀，自杀死亡已成为15-34岁人群的首位死因，占有死亡原因的19%。

自杀不但严重危害个人的生命安全，给家庭和社会也带来了巨大的影响和沉重的负担。自杀者留给亲人的可能是无法治愈的伤痛，自杀者亲属甚至可能成为新的自杀者。

自杀是一个非常复杂的问题，它往往是生物、遗传、心理、社会、文化、环境等多因素共同作用的结果，然而我们也要清楚的认识自杀为非自然死亡方式，所以自杀行为是可以预防的。因此有关自杀的干预和预防已经列为全球公共卫生领域的重要议题。世界卫生组织《2013-2020年精神卫生综合行动计划》中明确提出了全球预防战略，到2020年各国的自杀率下降10%。

为呼吁更多人关注自杀，有效预防自杀，自2003年起，世界卫生组织和国际自杀预防协会将每年的9月10日确定为“世界预防自杀日”，每年更新一期主题。2018年将“共同行动，预防自杀”作为世界预防自杀日的主题，并将这个主题延续至2019年和2020年。它强调“合作是全球有效预防自杀的最关键要素”。

针对自杀的预防要有有的放矢，部分国家和组织在自杀原因和预防措施方面做了大量探索和研究，一些理念和方法的他国借鉴。

关注高危人群精神病患者，降低自杀率
精神疾病是自杀最重要的危险因素，抑郁症、双相障碍、焦虑症、物质使用障碍以及精神分裂症等精神疾病患者死于自杀者是其人群的10-40倍。我国自杀未遂和自杀死亡者中，约有一半患有精神疾病。

世界卫生组织呼吁各国政府应加大精神卫生服务的投资，在公众中普及和宣传心理健康知识，消除病耻感，提高精神疾病的就诊率和治疗率。

自杀未遂的患者通常首先就诊于初级卫生保健机构或综合医院，所以提高非精神科医护人员对精神疾病和自杀风险的识别和管理能力至关重要，除进行精神心理知识和自杀干预技能的专业培训以外，也要积极推荐诊断筛查和风险评估工具的应用。

美国精神疾病联盟和自杀预防研究中心合作发布了一部指南，2018年美国物质滥用和精神健康服务管理局对指南进行了修订和更新，内容主要针对“自杀未遂患者接受急诊救治后，医护人员应该做



栗克清

什么、家庭照顾者应当怎么做、患者在后续的生活中如何照顾自己”等内容给出了指导和建议，得到急诊医师学会的充分认可。

黄丝带计划—青少年自杀预防推荐模式
黄丝带是一个基于社区的慈善组织机构，它致力于通过公众知识宣讲、教学和培训，提高全员对青少年自杀的认识，使每个人都参与到预防青少年自杀的行动起来，与此同时，帮助社区利用地方和全球资源，开发合作伙伴，完善已有的自杀预防系统，建立可持续发展的自杀预防计划。

黄丝带目前有遍布全球的自杀预防组织。在美国超过5000所学校里设置黄丝带自杀预防站点。黄丝带为所有年龄段人群提供有针对性和连续性的自杀预防培训，发布制订版的社区自杀预防行动指南，为开展自杀预防的机构提供技术支持和咨询服务。

“ASK 4 Help! 卡片”是黄丝带自杀预防的一项有效措施，处于自杀危机头部的青少年，往往不知所措，不知如何表达感受和求助时，这些卡片能够帮助他们发声，替他们开口寻求帮助。

普及自杀“守门人”，筑牢生命安全网
自杀“守门人”，是指那些能与潜在自杀高危个体接触的，能及时识别其自杀征兆的，并能劝导他们寻求帮助或治疗的人。John Snyder博士1971年首次提出自杀“守门人”培训，此后自杀“守门人”培训被作为一种有效的自杀预防策略在世界各国推广和应用。

我们每个人都能够通过学习，成为自杀“守门人”，履行拯救生命的职责。“希望24热线”是目前我国最大的自杀预防公益性组织，在全国23个城市建立了24个接线室，经过培训的志愿者团队作为自杀“守门人”24小时全年无休地默默守护着这条生命热线。经过培训的自杀未遂者也可以成为自杀“守门人”。

悉尼大学精神研究所Hickie教授谈到，自杀幸存者的故事在预防自杀中起着非常关键的作用，只有看到或听到自杀幸存者经历的时候，那些企图自杀的人才能真正的感同身受，才可以相信他们能够得到有效地帮助。

人工智能和大数据技术，使自杀干预由被动变主动
有意自杀者往往求治率低，这样使心理援助和热线干预的作用大打折扣，然而人们可能更愿意对虚拟网络世界中的陌生人倾诉。

2012年3月，大四女孩“走饭”通过微博留给世界最后一句话后，结束了自己的生命。她的遗言



崔伟

成为了一个“树洞”（源于童话故事：心中藏有秘密的人，对着树洞倾诉，然后用泥巴封好洞口，树洞便会守口如瓶，当人们把倾诉心声的网络平台称之为“树洞”），评论超过160万条，其中留言的很多人都游走在死亡的边缘，在这里诉说出内心隐秘的痛苦。这条报道引发了黄智生教授的关注，他意识到“技术应该服务于社会”。

2018年7月，有人开发出一款“树洞机器人”，通过“知识图谱”算法，挖掘网络社交媒体上的自杀危机信号，根据紧迫性原理和具体性原理，将自杀风险分为十一个等级，并每隔4-6小时发送一份监控报告给救援团，由国内200多名志愿者组成的“树洞行动救援团”对试图轻生者进行自杀干预。截止到2019年8月，“树洞行动救援团”已经向高危自杀倾向的ID用户发出了1436次“关心信息”，有效阻止了662次自杀行为。

预防自杀是全球面临的重大挑战，单靠一个组织、一个国家是无法完成的，这需要世界各国携起手来，科学合作，需要我们每个人行动起来，共同努力，挽救更多生命，拯救更多家庭，让社会更和谐，世界更美好。

（原载于2020年第9期《大众健康》杂志）