

生命的价值在于寻找和创造

——《唤醒心中的巨人》读后感

《唤醒心中的巨人》这本书是美国著名《成功》杂志创始人——奥里森·马登博士写的。

先分享一个故事。渔民们驾船出海捕鲑鱼，因为船小，靠岸时鲑鱼几乎都死光了。只有一个渔民，他的鱼回来都是活蹦乱跳的。而他的捕鱼装备和别人没有不同，其中有什么奥秘呢？在弥留之际，渔民把这个秘密告诉了他的儿子：在盛满鱼的船舱中放入一些鲑鱼。这两种鱼生性好斗，在求生欲望强烈的战斗中，鲑鱼由此而存活。这是说：在竞争和挑战中，生命的潜能苏醒了。

作者奥里森·马登说，我们中间的大多数人都具有非凡的潜在能力，但这种潜能大部分时间处于一种酣睡状态，它一旦被唤醒，就会做出许多神奇的事情。当生命开启潜能的闸门，生命的能量达到了自然的“沸点”，生命的熔岩才能够自由地喷发。

《唤醒心中的巨人》这本书，讲述了我们如何

挖掘酣睡于生命之中的巨大潜力，成就一个伟大的巨人。是的，无限的生命力量不会轻易地释放出来，也不会钟情于所有的人。假如你是一个思想贫穷的人，一个缺乏自信、坚韧、善良和修养的人，生命潜力将无法成为驰骋生命疆场的可贵资本，也无法进一步补充生命潜能的储备，终将丧失担当大事、应付非常事件的机遇。

人生有时就是这样，许多事是在瞬间注定的，有些本来看上去很偶然的一件小事，就可能使一个人的人生态度从此发生转变。我们中间的大多数人都具有非凡的潜在能力，但这种潜能大部分时间里都处于一种酣睡的状态，它一旦被唤醒，就会做出许多令人神奇的事情。

人生中最大的损失莫过于失掉自尊和自信。当一个人失去自尊和自信时，一切事情都将不再有成功的希望。我以为，对每一个希望获得成功的朋

友来讲，一要学会选择。生活为每个人都提供了一个平台，要学习的东西实在太多，不会选择就会无所适从，浪费时间。二要自我加压。俗话说：“响鼓也要重锤敲。”低头需要勇气，抬头需要实力。成功的机遇历来都青睐有准备者，任何一种成功都不会从天而降，必须靠厚重的知识底蕴和经验积淀作支撑。三要心态正确。竞技体育的魅力就在于比赛结果的不确定性。人生也是如此，总是变幻莫测，付出了不一定都能取得成功，但每个成功者的背后都能看到奋斗者的足迹。

任何人都期待着自己的将来是充满希望与光明的，期待着在茫茫人海中占有一席之地。我们也应该知道，事业的成败在于自己，生命的价值在于寻找和创造，虽然不是所有的人都能创造惊天动地的伟业，但我们可以尽量挖掘生命固有的潜力，永不满足，永不放弃。（张健）

劳动的成果是所有果实中最甜美的



冀大医院报

第5期

(总第169期)

2020年5月1日

星期五

庚子年四月初九

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

特稿 战疫中 精神专科医院党组织的领导作用

党委副书记、纪委书记 南凤池



2月3日，习近平总书记在中宣部常委会会议上指出，要加强心理干预和疏导，有针对性做好人文关怀。3月10日，在湖北省考察新冠肺炎疫情疫情防控工作时，习总书记再次强调，要加强心理疏导和心理干预，尤其是要加强对患者及其家属、病亡者家属等的心理疏导工作。党中央在疫情防控的紧要关头，总揽全局，高屋建瓴地统筹推进各项工作扎实深入地开展工作。特别是对心理援助工作给予了高度重视，提出了更高要求。

这些重要讲话和指示精神，对精神心理机构从业人员是巨大的鼓舞、鞭策和期望。激励他们以更加坚定的信念和无畏的勇气，投身到“疫”这场人民战争、总体战、阻击战。院党委不失时机地通过视频查房、院内OA系统、“钉钉”平台和微信群等信息传播方式，组织大家认真学习领会总书记讲话精神，并结合新冠肺炎疫情防控知识，开展心理援助实战培训，接续打出几轮战“疫”组合拳。第一轮，创新服务模式，在国内率先实施远程心理疏

导平台”。心理专家通过微信视频方式，对千里之外的战友进行心理干预，用科学手段缓解心理压力，克服心理障碍。实践证明，此种互联网+手机+医疗服务模式，保证了“一人一专家、一人一方案”，简便、实用、高效，广受好评。人民网、中国日报、河北日报等媒体广泛报道。第二轮，派遣专家投入全省心理战“疫”。随着疫情的发展，按照省卫健委统一部署，选派多名心理专家分赴全省各市，为新冠肺炎患者和医务人员提供心理援助服务。第三轮，实施线上就诊、免费邮寄药物新举措。为加强严重精神障碍患者居家管理，解除患者因封村、封路所致不能及时购药等后顾之忧，避免出现因断药导致的病情复发。医院第一时间开通微信专用账号，安排精神科专家，通过视频提供病情咨询、康复指导、药物使用等服务，并免费邮寄药品。（下转第二版）

施。第二条，设立住院患者缓冲病区，最大限度减少疫情扩散，防患于未然。期间，在医务人员做好自我防护的同时，安排新住院患者全部入住缓冲区，进行相对隔离。14天后，如无新冠肺炎相关症状，则转入其他病区做进一步治疗。医院对上述缓冲病区采取全封闭管理，工作人员送餐到床头。同时，运用视频探视的方式，解决患者家属探视难题，做到探视、隔离两不误。第三条，发挥专业优势，组建心理救援队。疫情发生后，医院积极响应省卫健委号召，在原河北省卫生应急分队基础上，临时吸纳省内各级医疗机构10余名心理专家，第一时间组建20多人的河北省心理援助医疗队，随时准备投入抗疫一线。

秉承使命担当，把握心理援助时效



做好守帐篷的人

疫情来得突然，来得猛烈，让刚刚参加工作3个月的我有些不知所措，但作为护士，我必须全力以赴，做好自己应该做的，也在做中体会到了各种温情。

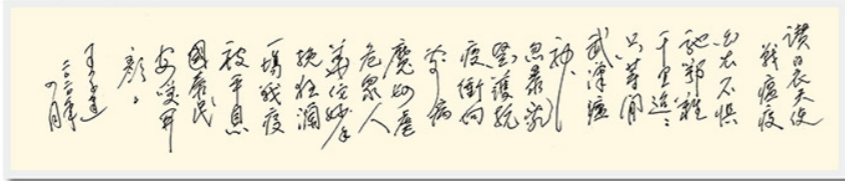
温情在溢。作为封闭病房，严格限制患者及家属外出，患者们的小零食不能按照以往那样到位，水果不能到位，家属探视不能到位，就连每周的外出活动也无法到位。患者们的渴求，大家深深地看在眼里，记在心里。护士长为此多次孤身一人，冒着可能被感染的风险，不辞辛苦，为患者带来水果，搬运零食，分发给患者们，值班护士也每天带领患者健步走、跳五行健康操，强身健体增强免疫力，还用平板电脑让患者和家属视频，加强患者与家属之间沟通。

温情在传递。为了减少感染的几率，医院将护工、保洁师傅的工作暂停，由护理人员及康复科同事协同完成，每天的擦地、扫地、刷厕所、擦桌椅等重体力劳动，让很多人腰酸背痛，患者们看着辛劳的医务人员，也纷纷加入劳动的行列，更加努力地做好自己的管理，比往常更加配合治疗了，主动承包自己病房的卫生，不给别人添麻烦。患者的生活能力有了很大的锻炼，可谓一举两得。

虽然疫情仍在继续中，但温情在蔓延。相信，只要大家携手携手抗疫，一定会打赢抗疫阻击战。（魏书宁）



情与思



白衣天使战疫

白衣不惧驰驱程，千里迢迢只等闲；武汉瘟神忽暴乱，医护抗疫冲向前。病魔肆虐危众人，华佗妙手挽狂澜；一场战疫被平息，国泰民安笑颜开。（退休职工 王子健 题并书）

一路搀扶

2月19日9时，保卫处于光像往常一样，和保安人员许晨一起对工作区进行例行巡查。

巡查到门诊入口处，发现刚从三轮车上下来的两位老人正在上台阶，但行动很迟缓，于光走上前问道：“大姨，您这是干啥来了，有什么需要帮助的吗？”年龄大的老人说：“来找大夫看病，顺便想调药，岁数大了，不太方便。”于光立即把老人搀扶上来。

进了门诊大厅，于光说：“您稍等，我去帮您挂号。”然后，于光又和许晨商量，借轮椅过来把老人推上二楼。

于光排队挂号的间隙，和年龄大的老人聊家常：“谁陪您来的，你妹妹吧？”老人呵呵笑了起来：“不是，是我闺女，我88了，闺女68了。”于光刚为老人垫付6元钱挂了号，许晨也推着轮椅回来了。俩人把老人扶上轮椅，许晨推着，于光陪伴着老人的女儿，向二楼诊室走去。

在第六诊室，综合科主任王健为老人进行了问诊，然后对老人说：“老人家，根据您的状态，这药啊，还不能减量，照原先的治疗方案

吃就行了，开一个月的药够吗？”老人说：“行，按大夫说的来。”

在二楼的交费处，老人用医保卡交完药费，于光对许晨说：“你推着老人坐电梯下一楼，我先去取药，门诊门口汇合。”许晨说：“好来。”

于光替老人取了4盒艾司唑仑，交到老人手上时，老人说：“小子们，谢谢你们了！六院的人真好。”于光说：“别客气，这么大了，腿脚又不方便，出门不容易，我们看到了，肯定会帮一把的。”

最后，于光和许晨又将两位老人扶上三轮车，目送她们离开医院大门，才继续巡逻。（王保清）

编后：于光和许晨同志一路搀扶、热情助人的行为，是全体六院人的客观真实写照，是我院企业文化结出的一颗饱满果实。相信，遇到需要帮助的人，每名六院人都会伸出援手；面对各种困难，六院人都会接受挑战，迎难而上；在创新与发展的机遇面前，六院人都会奋发开拓，勇往直前。

主编：栗克清 副主编：王淑玲 刘波 编辑部主任：赵向辉 美术编辑：马克谨

电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000