



为健康加分
扫一扫

乐清市第三人民医院医共体一届三次职工代表大会胜利召开

10月27日下午,乐清市第三人民医院医共体一届三次职工代表大会在学术报告厅隆重召开,此次会议采用线上线下相结合的形式,并安排柳市分院、白象分院、黄华分院、七里港分院、象阳分院、磐石分院6个分会场在线参与。院领导班子、正式代表共168人参与,会议由党委副书记倪炼主持。

党委副书记、院长罗森坚宣读《乐清市第三人民医院“十四五”发展规划(2021-2025年)》《乐清市第三人民医院医共体“十四五”发展规划(2021-2025年)》,他指出,“十三五”期间,医院紧紧围绕医疗卫生事业全局,把握医疗卫生体制改革机遇,进一步加强医院内涵建设,打造特色优势学科,完善专业队伍结构,不断提高医院科学化、精细化管理,信息化建设水平。干部职工勇于担当、不畏艰险,表现出敬佑生命、救死扶伤的职业道德和团结务实、攻坚克难的工作作风令人钦佩。

罗森坚同志要求全体党员干部职工依据“十四五”发展规划,传承创新、迎难而上,主动适应经济社会发



展大势,坚持以人民健康为中心的发展思想,坚持新时期卫生健康工作方针,准确把握综合医院改革要求,抢抓机遇,沉着应对,努力满足人民群众对多层次、多样化医疗卫生需求,实现高质量、可持续发展,共同努力建成柳市、北白象片区的医疗急救中心和医学教育培训中心,争创三级乙等综合性医院。

党委委员楼娅莉宣读《乐清市第

三人民医院医共体2021年卫生高级专业技术职务评聘方案》贯彻落实医共体卫生高级专业技术职务自主评聘制度,以提高专业技术质量为中心,建设一支结构合理、专业技术水平过硬、工作积极性高的人才队伍。随后职工代表们对各项草案进行投票,实现了职工参与医院的民主决策、民主管理和民主监督的职代会职能,为推动医院的发展贡献自己的一

份力量。

大会主席团以高度负责的主人翁精神,仔细核对票数,审议通过《乐清市第三人民医院“十四五”发展规划(2021-2025年)》(草案)、《乐清市第三人民医院医共体“十四五”发展规划(2021-2025年)》(草案)、《乐清市第三人民医院医共体关于调整卫生高级专业技术职务评聘委员会专家库的通知(2021)》(草案)、《乐清市第三人民医院医共体2021年卫生高级专业技术职务评聘方案》(草案)、《乐清市第三人民医院医共体2021年度卫生高级专业技术职务空缺岗位评聘分配规划》(草案)。

这次大会是一次改革、创新、民主、团结的大会。会议以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,对于动员全院职工进一步解放思想、团结一致,推动医院在快速发展中实现内涵发展、质量发展起到了积极的作用,医院将高举旗帜、锐意进取、开拓创新,奋力夺取疫情防控和医院发展的双胜利,不断开创高质量发展新局面。

(王琳杰 王野)

数字时代的“党建和创”



12月17日上午,我院党委与中国移动乐清分公司党支部在医共体会议室举行“党建和创”签约仪式。会议由党委副

书记倪炼同志主持,院两套领导班子及中国移动乐清分公司党支部书记蔡湘薇、柳市分局局长管致雍等人共同出席。

本次合作双方坚持习近平新时代中国特色社会主义思想,学习贯彻党的十九大六中全会精神,进一步贯彻党的十九大提出的“打造共建共治共享社会治理格局”战略部署,全面提升党建工作质量的重大举措。

双方认真听取各自党建工作汇报,并详细介绍党建各项工作的推进情况,引领业务发展,科技赋能智慧。“党建和创”活动凝心聚力、引领风清气正,促进

长远发展达成高度共识,为未来进一步以党建促交流、加强互动、增进互信合作务实奠定基础。结合双方实际,坚持问题导向、把握工作重点,抓好指导意见落地,实施分类指导。

以数字化转型助力高质量发展,为打造患者满意、医务人员幸福的环境提出意愿和想法,双方签订协议,将结合工作优势力量,有效地整合资源共享和资源配置,创新党的基层建设,更好服务群众、服务发展,为乐清发展建设贡献出一份力量。

(金旭琴)

乐清市第三人民医院举办中层干部培训会

为进一步提升中层干部的综合能力,乐清市第三人民医院分别于11月10日和11月24日在学术报告厅举办中层干部培训会。院领导班子、中层干部共百余人参加培训。此次培训由乐清市第三人民医院院长罗森坚主持,分别邀请了平阳县人民医院院长李先锋、丽水市中心医院院长韦铁民前来授课。

李先锋院长从医院基本情况、医院绩效改革的必要性、医院绩效改革之路、运行成效分享等角度出发,作了《以绩效改革驱动医共体中心医院能力成长》专题分享。他奉行“绩效改革永远在路上”的理念,对医院的绩效改革之路提出“明确考核制度、提高效率、超额累进、保证质量”等宝贵意见,让大家受益匪浅。

韦铁民院长带来《医院等级评审经验分享》的课题,阐述医院等级评审的工作理念与组织架构、迎评工作的规程与准备工作、等级评审的反馈等内容,他表示“医院等级评审是医院管理的一次革命,是做好管理的动力;可以提升医院的口碑;管理的细化和深度以及正确的理念和方法都会起到催化作用”并结合乐清市三医的实际情况,对等级评审准备工作提出了真知灼见。随后分享《院长心目中的优秀科主任》主题讲座,他表示“如果把科室比作一个家,那么科主任就是这个家的家长,科室成员就是这个家的子女。如何经营好这个家,更好地发挥子女积极性,让家温馨舒适,让日子红火,这就是家长的职责所在”。

培训过后罗森坚院长对两位讲师的授课表示感谢,并强调大家要结合实际工作,学以致用,不断提高自身综合素质、管理水平,全力推动医院高质量发展再上新台阶。

(翁晓泽 王野)

市纪委监委、市监委委员李敏来我院专题调研清廉医院建设

11月5日,市纪委监委、市监委委员李敏携携市卫健局纪检监察组一行人调研乐清市清廉医院建设。市卫生健康委局党委副书记蔡阳陪同调研。

李敏一行先后到北白象中心卫生院、乐清市第三人民医院、乐清市人民医院开展实地调研,参观了医院的特色廉政文化阵地,详细了解医院全面从严治党的落实情况、清廉医院建设情况及医疗行业腐败问题专项治理开展情况等。调研会上,党委副书记、院长罗森坚针对“政治清明、经济清静、文化清新、社会清朗”四个方面向各位领导汇报我院“清廉医院”建设工作情况。

驻市卫健局纪检监察组长张颐秋就清廉医院建设下一步工作提出了具体要求:一是提高认识,做到整改更到位。全面准确落实党委领导下的院长

负责制,高效整改落实巡查组发现的问题。定期召开清廉医院建设工作例会,聚焦重点领域,重要环节,对当前工作所遇到的堵点问题进行分析研判,寻找解决方案。二是刀刃向内,做到整改更有力。分管领导做到一岗双责,把握把牢“严管就是厚爱”的原则,对关键少数、关键人员、关键岗位以及权力运行的各个环节,时刻做到行风提醒教育。三是营造氛围,做到宣传更走心。运用网络以及媒体的传播力、影响力,拓展清廉文化阵地,拓宽宣传覆盖面,浓厚崇廉尚洁的氛围,厚植全行业风清气正。

李敏对三家医院在推进清廉医院建设中的做法进行分析、点评,充分肯定了三家医院在清廉医院建设方面的工作亮点与成效,并强调,当前是清廉

医院建设,重塑行业生态,打造风清气正医疗环境的重要时期。做好清廉医院建设,要做到以下几个方面:一是抓政治引领。把政治建设摆在首位,把握正确的政治方向,营造良好的政治生态。二是抓日常监督。定期开展廉洁风险大排查,紧盯重点领域,抓早抓小,防微杜渐。三是抓制度建设。抓好重点岗位管理,完善好、实行好相关制度,让制度真正发挥作用。四是抓清廉文化建设。在加大警示教育上下功夫,做好以案促改,同时弘扬正能量,端正医德医风,使清廉文化潜移默化入脑、入心。五是压实工作责任。充分抓实主体责任和一岗双责,推动全面从严治党走深走实,使卫生健康事业更快更好地发展。

(王琳杰 王野)

千里援川,“医”路有你

——在理县医疗支援的那些日子

“时光飞逝,为期三个月的援川医疗工作在不知不觉中接近尾声,依稀记得三个月前接到援川出发通知时自己既期待又忐忑的心情,期待的是终于有机会来这遥远而又神秘的天府之国。忐忑的是能否适应这里的高原生活,能否顺利地开展工作……值得庆幸的是,经过大半月的调整适应,我能够在克服高原反应、文化背景不同、语言交流不便和饮食习惯不同带来的不适之后顺利开展工作。”

7月31日,带着医院领导的期待和家人的生活叮嘱,乐清市第三人民医院郑霖医生来到了四川省阿坝州理县。他所工作的理县人民医院是理县综合规模最大,科室齐全的二级甲等综合性医院,口腔科有三名医生及一名护士,能够开展口腔各种常见病和多发病的常规诊治。但在医疗设备、医疗资源,技术更新和各种新材料的应用等方面并不如乐清等沿海城市。因此,从疾病的诊断,治疗计划的实施方面都对他提出了更高的要求,需要他因地制宜,应用当地医院各种医疗设备,结合现代口腔医疗发展新技术来协助理县医院更加专业、更加科学地服务好老百姓。

通过近三个月和当地医生一起进行各种口腔疾病的诊疗操作、病例讨论活动,郑霖发现他们在专业知识领域和专业技能操作等方面比较薄弱,临床诊疗经验以及自信心方面也有所欠缺。针对这些问题,他采取一带一的帮带方法和“我做你看,你做我帮”的



椅旁指导方式增强当地医生实际操作能力。

郑霖还将最新诊疗操作规范和各种口腔前沿医疗技术,通过结合各种新型材料应用,指导他们把学到的知识和技术应用到日常实际工作中。在工作中要求不懂就问,不会就学,鼓励他们多多独立实施各项口腔疾病的诊疗操作,努力在这诊疗操作过程中发现问题,并解决问题,从而不断提高临床业务水平,为将来的工作打下坚实的基础,把先进技术留在理县。通过三个月的援川工作和生活,郑霖明白援川不只是一份付出,更多的是收获和历练。这将是他人生的一个亮点,磨炼了意志,

增长了才干。面对理县老百姓那一张张淳朴、善良、充满感激的笑脸,以及同科室医生们信任、尊重的目光,觉得任何辛苦付出都是值得的。

他说“在这三个月里,忙碌而有成就感,既帮助患者,又提高当地医疗业务水平,自己也在学习与成长;同时感谢乐清市对口理县支持工作组的领导和同事们,他们不但在工作上给了最大的支持和帮助,而且在生活中无微不至的关怀与照顾。在这里,结识了一群志同道合的兄弟姐妹,彼此互相监督、互相学习,为健康事业携手共进。”

(叶国勤)

市卫生健康局在我院组织召开2021年国家基本公共卫生服务项目培训班

国家基本公共卫生服务项目,是我国政府针对当前城乡居民存在的主要健康问题,以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者为重点人群,面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务。开展服务项目所需资金主要由政府承担,城乡居民可直接受益。

为了切实推进我市基本公共卫生服务项目的工作。11月19日,乐清市卫生健康局、乐清市疾控中心联合乐清市三医,举办了2021年乐清市国家基本公共卫生服务项目培训班。乐清市各乡镇卫生院,街道社区卫生服务中心,相关公卫工作人员共100余人参加培训。

开班仪式上,乐清市三医副院长周国义致开幕词,卫健局公卫办主任戚升坚对我市基本公共卫生服务的工作内容、工作中出现的问题和质控自检把关及省工作要求做了点评。

本次培训特邀温州市卫健委基妇处主任胡鑫就如何做好基本公共卫生服务项目、公卫系统填报规范、要点及今年质量控制工作要求做重要讲解。

培训分别对“居民健康档案和老年人健康管理服务规范、健康教育服务规范、预防接种服务规范、严重精神障碍患者管理服务规范、肺结核患者健康管理服务规范、传染病及突发公共卫生事件

报告和处置服务、中医药健康管理服务规范”等内容进行梳理讲解,对实际工作中存在的问题与难点展开讨论,让基层医务人员能够更深入全面地理解基本公共卫生服务项目的相关政策和目标任务。

此次培训有助于加强全市基本公共卫生服务项目的工作力度,强化了各个乡镇卫生院,街道社区卫生服务中心的服务意识和责任意识,提高其业务能力水平,有利于更好的提升基本公共卫生服务质量和水平,为乐清老百姓提供更加专业的服务。

(胡颖洲)

人人享有糖尿病健康管理

——我院开展联合国糖尿病日暨蓝光义诊活动



为响应第15个联合国糖尿病日暨蓝光行动,让大家更好地了解糖尿病的危害,知晓自己的血糖情况,更好地控制血糖,11月12日,乐清市第三人民医院内分泌科、烧伤科联合象阳分院在象阳分院门诊大厅开展义诊活动。

当天一大早,医共体团队带齐装备,准时到达义诊现场。现场已有前来就诊的糖友在等候,他们积极配合疫情管控,规

范戴口罩,间隔一米,有序排队。

活动现场,医务人员为闻讯赶来的群众及糖尿病患者进行了免费的血糖、血压监测、眼底检查、尿微量蛋白检测并对存在糖尿病足风险的糖友进行筛查。他们耐心细致地指导现场糖友如何进行血糖自我管理,解答糖尿病患者关于日常护理、注意事项、饮食、运动等相关问题。

此次义诊活动,通过现场发放免费号、诊病、交流等方法,为群众搭建了一个良好的沟通平台和方便就医的机会。看到医务人员仔细检查及专业、耐心的讲解,部分就诊群众由抱着试试看的态度转变为信服和感激。

医务人员热情地为患者讲解怎样做才能更好的控制糖尿病,延缓糖尿病进展,科普糖尿病治疗的“七驾马车”——饮食治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育、

血糖监测、个体化管理以及心理干预,健康规律的饮食习惯和适当的运动是控制、预防糖尿病的有效方法。生活中常见的大部分蔬菜热量较低,非常适合“糖友”,但是南瓜、地瓜等根茎类蔬菜淀粉含量很高,食用时要注意平衡碳水摄入量。

义诊场面热闹而有序,医务人员带着情感开展工作,帮助现场群众加强疾病预防意识,促进身体健康。

最后,希望以“蓝光行动”为契机,普及科学的糖尿病防治知识,唤起公众对糖尿病健康管理的重视,了解糖尿病的危害,改善生活中的不良行为,控制和延缓糖尿病及并发症的发生、发展,呼吁全社会共同努力,积极促进群众形成健康的生活方式,让人人享有糖尿病健康管理,拥有健康未来!

(郑石添)



大夫信箱

患者问:我妈妈要做CT增强检查,为什么一定要空腹呢?老人经不起饿,怎么办?

放射科姜王妹主任医师答:

CT增强检查最好要空腹,餐后一般情况下不建议做!这是有原因的。

一、防止呕吐物误吸到气管

CT增强检查中使用的造影剂较多,且注射速度较快,对过敏体质的人来说容易出现过敏反应,轻度可出现恶心、呕吐、皮疹、荨麻疹,严重者出现喉头水肿,过敏性休克等重度过敏反应,可危及生命。假如检查之前没有空腹,过敏患者发生呕吐时,食物可能从食管呛入气道内,可导致病人窒息。

二、避免图像被影响

对于腹部CT的检查,在检查前需空腹,这样能够避免食物残留在胃肠道中,影响检查结果,尤其在上腹部检查中,如果胃部中存在食物残渣,会干扰到影像。因而在进行检查必须空腹,才能够让胃部在造影剂的衬托下更加清楚的显现出来。

三、有利于食物的排空

食物在进入胃肠道后的排空时间一般是在4个小时左右,禁食能够有利于胃肠道中食物的排空,防止食物残渣对检查结果造成影响。

CT增强检查是影像诊断中重要的检查方法,对病灶的检出和诊断具有不可替代的作用。它利用正常组织与病变组织对造影剂的吸收差别,从而使病变更清楚的显示。常为疾病的诊断提供更多有效的信息。

对于不耐饿的老年患者,建议检查前后多喝温水,这样可以在缓解饥饿感的同时加快造影剂的代谢,也有利于降低过敏反应的发生。我们科室也会做好相应救治措施,最大程度地确保检查安全,请大家放心。

“阿公阿婆们,打好针后衣服穿好不要冻着,接种后一个星期要注意饮食清淡。”12月31日上午,乐清市三医特派出一支由接种医务人员、急救医生、登记人员及志愿者组成的新冠接种队伍,主动为养心居老年公寓、红景天老年公寓、阳光养老院三家养老院共36位老人提供服务。

据工作人员介绍,他们已经提前做好充足的准备工作,宣传接种疫苗的好处和讲解接种的禁忌症、注意事项,对每一位老人的既往病史进行询问调查,测量血压,评估老人身体状况,遵循“知情、同意、自愿”的原则,在老人及家属知情同意后,再安排疫苗接种。

接种现场秩序井然,老人们在工作人员的指引下登记信息、签署知情同意书,依次完成接种,随后医护人员在现场对每位老人进行半小时观察。养老院工作人员全程陪同,协助医护人员为老人登记、穿脱衣物。接种后,老人们身体、精神状况良好。

“真是太谢谢你们了,这么关心我们,特地上门为我们打针。”93岁的陈阿公是接种疫苗的老人中年龄最大的一位,当天完成了第一针疫苗接种,很荣幸自己能为构建免疫屏障贡献力量。

这一次推动老年人接种疫苗的工作,不仅保障了老年人自身的身体健康,也进一步筑牢了全社会新冠病毒免疫屏障,让我们携手共进在抗击疫情的路上不留死角,不落一人。

(吴昊妹)

送「苗」上门——乐清市三医为老年人提供疫苗接种上门服务

“青春之心灵,青春之少年”

——精神卫生日义诊活动



2021年10月10日是第30个世界精神卫生日,为响应今年精神卫生日“青春之心灵,青春之少年”的主题,乐清市卫健局,乐清市疾病预防控制中心,乐清市三医团委,乐清市心理卫生协会及柳市中心卫生院在10月17日上午在柳市新车站方舱点,对接种疫苗的学生群体开展义诊活动。

活动现场,乐清市三医精神心理科

几位医务人员和乐清市心理卫生协会的心理老师为有需要的学生提供一对一的心理咨询服务,倾听他们在生活、学习及正处于青春期的烦恼和压力,帮助他们解答各类情绪等问题。同时向前来接种新冠疫苗的学生发放心理健康宣传资料和小礼品,提高学生们的心理健康问题的认识和理解。

许多家长和教师认为,学生只需要

好好学习,能有什么心理问题,这样的想法其实是错误的。

每个个体在一生中的各个阶段都会遇到各种压力、人际关系、自我意识等问题,无法处理好这些问题,就会产生各种情绪不稳定。精神心理健康问题长期忽视、积累,又无处宣泄,必会在某一时刻爆发,导致更严重的后果,在其之后的成长道路上,也将会与这个阴影长期相伴。

因为社会舆论压力和偏见,大众对于心理健康心理问题选择逃避、避而不谈,但这实际上会导致问题加速恶化。近年来,国内调查发现,儿童青少年不同程度的心理健康问题约为5%-30%,大约每5个孩子中就有1个有抑郁倾向。现今,精神卫生状况趋于年轻化,焦虑抑郁症患者呈现低龄走向的趋势,更需要我们对祖国的花朵进行心灵呵护。

经过此次活动,希望通过多种途径的宣传教育,帮助儿童青少年掌握心理健康相关知识,提升心理调适能力;协助家长树立科学的教育理念,帮助孩子正确认识、处理碰到的情绪问题;号召各级政府部门、学校、医疗卫生机构、社区、社会组织等多方力量加强合作,共同创造更有利于青少年心理健康的外部环境。

(周珍依)

舞动的女人——护理强迫症病人有感

她,四十来岁,衣着洁净,体态优雅,常会露出很顽皮的笑脸,但还是隐藏不住内心的恐慌。从医生那了解到她十几岁就发病了,她不是精神分裂症而是强迫症。每次出门总要花一两个小时,她光是从房间走出来就要花上大半个小时,因为她会不由自主地重复拿东西、放下去,再不停地甩甩手,甩甩脚,接着呆立原地一动不动十来分钟,才可以真正的迈开步伐向前走,她知道这是不对的行为,但是又无法控制进去停止这样的行为。当别人催促她时,她总还以你抱歉的笑容。当她无法从这样的强迫行为中走出来的时候,她就会开始自伤行为,包括撞墙,掐自己的手等等。

那天我上班,去巡房时,看到她正在洗手间洗漱,如果我记错了的话,她好像半小时前就已经在那里了,可是现在的她仍在不断打开水龙头,关闭,敲墙,打开,关闭,敲墙……就好像鼓手在敲击乐器,不自主地全身舞动。“芳姐!可以刷牙了,你已经玩水很久了啊!”我站在病房门口对她喊着。只见她低着头着急地说:“好了好了,我快好了……”

虽然我自称对精神科抱着高度的热忱和兴趣,但是其实每个人心中的探照灯都是照着自己的人生舞台,很少站在他人的人生及内心世界感受他的遭遇不是

吗?如果我真的关心她的话,我会走到她的身边,轻声的告诉她,不要紧张,慢慢来就好了,我陪你做……但是我没有,我只是冷眼的看着她和自己的强迫症缠斗,“再给你一分钟!芳姐!不可以再这样了!芳姐,你不想出院啊,快点哦!”我催促着,因为这样比较不会产生不必要的麻烦。凌晨一点了,黑暗吞噬着整个病区,但在走廊尽头窗户还透露着些光,我过去查看了下,芳姐穿着睡衣面对着床,甩甩脚,甩甩手,停顿片刻又继续……

“芳姐,为什么还不睡觉呢?”结果一看到她的脸,突然觉得好心酸,因为她看起来是那么的疲惫不堪,那么的无助。她对我说:“护士,怎么办,我好想睡觉,可是我爬不上床……”我突然很同情她,但又觉得惭愧,这里是医院,却不让信任我们的患者过着和以前在家时一样的无助、不被了解、不被耐心对待的生活。如果我们这些号称专业的人员仍无视或忽视她的恐慌与孤独,那她又该如何解脱呢?

最后,我问她,“你相不相信我,如果相信就把手给我,我扶你到床上去。”她焦虑的点点头,我扶着她很快就躺进了被窝。可她还不不断地问,“护士,我的脚是不是还踩在地上啊?”,“我的手还在吗?”……安抚了她良久,她终于相信自己的手脚都已经在自己的身体上了,在被窝里了,可以安心睡觉了。

因为她的强迫症,她很少出门,除了家人和极少几个亲戚有联系,基本上没有其他社交活动。庆幸的是她的家人并没有放弃她,虽然对她的行为表示很不耐烦,但依旧会帮助她,可他们不懂,只会一个劲地催她快点,或推她前进,或强行帮她完成该做的事情,这样只会让她更加焦虑,进而丧失部分社会功能。

从罗杰斯的自我理论来讲,自我概念与个体经验的不协调,引起了心理上的焦虑和内在的混乱状态,给予无条件的积极关注,来提供某种情境下毫无威胁的气氛,让其能够触及内心的平衡。可她的亲人并不能切实地理解这一点。世界上有许多人,照着一样的阳光,呼吸一样的空气,享受一样平等的时间。为什么有些人能自由的飞,尽情的伸展,有些人就注定在泥泞中打滚。我实在不明白,也许,看过这么多令人感叹、令人心痛的故事,我们会更懂得如何去感激自己的健全,如何以一颗温暖的心去贴近另一颗残缺或悲伤或愤怒的心吧!

人终其一生不断地追求各种意义,金钱的意义,权利的意义,爱情的意义,生命的意义,也许在遇到这样一个“舞动的女人”,你我能更明白一些生命的价值所在吧!

(Shenny)

你知道心理咨询吗?

最近一部影视剧《女心理师》使大众对心理咨询行业产生兴趣,但仍产生了不少误解,心理咨询师真的能看穿人心吗?做心理咨询就是去听咨询师讲课开导吗?心理咨询能帮我解决全部问题?其实,不同的咨询师有不同的流派、性格、风格,但一般来说咨询师与来访者双方是平等的关系,咨询的过程是倾听,是双方一起去讨论一些问题、想法、感受,但这又和一般朋友之间的聊天不同。

心理咨询的交谈包含三要素,真诚、共情和尊重。共情也叫同理心,指的是能站在别人角度看事物的能力并不做批判,简单来说就是感同身受。这三点听起来很简单,但是在我们日常交流中,往往会忽视。比如父母和子女的交流中,常常会缺少尊重,你还小懂什么,都是为了你好,你就要听我的。同伴交流中,有时不能理解对方,不能适当的给出回应,或者简单的用自身看法和经验去尝试开导对方。有人会习惯压抑、隐瞒自己的真实感受,因为这样子能减少麻烦。

咨询师的工作是助人自助,也就是激发来访者的内心力量,清除阻碍人们成长的障碍,从而使人们发展出能力解决自身问题,而非替来访者解决问题。这样子的个人成长是需要时间、帮助和自身努力的。心理咨询的效果,40%和来访者强烈的自我以及环境要素等心理疗法以外的因素有关,30%取决于治疗关系的要素,15%取决于心理疗法和技法的要素,还有15%取决于来访者的期待要素。

这也并不代表,心理咨询就是简单的靠自己,靠聊天。在心理咨询中,焦点集中在来访者的需求上,由专业受训的咨询师运用各种咨询技术进行咨询。是一个需要高度集中力和注意力,大脑全速运转如何理清问题,分析问题,展现问题,解决问题的50分钟,通常还需要一个长期的诊治过程。

每个人都或多或少遭遇过一些挫折,经历过心理亚健康的状态。报道显示,2030年,抑郁症可能成为全球第一位的疾病负担,但在内地,这种疾病的就诊率不到20%,绝大多数的人不知道自己出了什么问题,如何去寻求帮助,也不知道怎么去提供帮助。有些人能凭借自己的认知、学习能力度过这段时间,但还有大部分人被忽视,“想开点就好”“你就是作的,矫情”“我就是最近压力有点大,休息一下就好”。

其实只要你有心理不舒服的感觉,都可以去看心理咨询。这只是一次让自己心理更健康的一种方式。

(周珍依)

我们真的有强迫症吗?

大众往往会开玩笑的说自己有强迫症,东西要摆放好,关门要在检查一遍,洁癖爱干净,但真正的强迫症是属于焦虑障碍的一种精神疾病,以强迫思维或强迫行为为主要临床表现,患者感到巨大的焦虑和痛苦却无法控制自己。

强迫思维被定义为如下:1、在该障碍的某些时间段内,感受到反复的、持续性的、侵入性的和不必要的想法、冲动或意向,大多数个体会引起显著的焦虑或痛苦。2、个体试图忽略或压抑此类想法、冲动或意向,或用其他一些想法或行为来中和它们(例如,通过某种强迫行为)。

强迫行为被定义为如下:1、重复行为(例如,洗手、斗非序、核对)或精神活动(例如,祈祷、计数、反复默诵字词)。个体感到重复行为或精神活动是作为应对强迫思维或根据必须严格执行的规则而被迫执行的。2重复行为或精神活动的目的是防止或减少焦虑或痛苦,或防止某些可怕的事件或情况,然而,这些重复行为或精神活动与所设计的中和或预防的事件或情况缺乏现实的连接,或者明显是过度的。

强迫症的痛苦在于患者清晰的认识到自己思维或行为上的不合理、无意义,却抵抗不了这种不合理。他们不是不愿意,而是做不到。这样的矛盾使内心产生的极大的焦虑和不安,严重影响了工作和生活。强迫症是一种多维度、多因素疾病,人格特质、遗传因素、心理环境、负性情绪与生活事件、压力等均在其发病过程中发挥作用。其治疗方式包括药物治疗、心理治疗和物理治疗,其中,心理治疗和药物治疗师最主要的治疗方式。

当患者出现以下表现或情况时,需及时就诊:反复而持久的出现一些观念、想法、印象或冲动等,而且自己知道这些事无意义的,但无法克制;反复出现洗手、检查、无意义计数等动作或行为,一天要重复几十次,浪费了大量时间;一些强迫观念或者行为已经开始影响患者的工作、学习,妨碍正常生活;出现强迫症状以外的疾病,如抑郁症、抽动症、自杀倾向等。强迫症属于一种慢性病,而且容易反复发作,同高血压、糖尿病等疾病一样,需要长期坚持治疗,尽早干预。

(Shenny)



2022年,让我们铿锵前行

文杨敏

都说时光犹如白驹过隙,转眼间,2022年的钟声又将敲醒沉睡的寒冬,那些逝去的温暖即将重新撒遍大地每一个角落,心中不禁感叹飞转的年轮再次无情碾过那一张张曾经意气风发的脸。

人生在世,呼朋唤友,吟诗赏月,品茶赋诗,是一种令人向往的境界。想要闲看门前花开落,漫随天外云卷舒,自己却不能安然如斯。今日凌晨6点从睡梦中醒来后,心中突然升腾出一种想要登高看朝阳的冲动,于是立马翻身下床,意气蓬勃地从静乐园后山而上,脚边的峭石和郁郁葱葱的草木黑腾腾地在身前徐徐展开,稠密的干草在晨风吹动下不断发出沙沙的响声。随着高度增加,崎岖山路越加难以前行,因为相信登高可以一览众山,开阔胸襟,所以并不懈怠,干脆四肢并用,一步步用青春的力量去丈量山峰的距离。约莫半小时后,已攀援至山腰,回身俯望,一片光彩斑斓的城区在微熹晨光中舒展着它的辉煌。此时,我真切体会到了“士不可以不弘毅,任重而道远”的味道,触摸到了那些大山深处含着热,散着光,舞动着生命的铮铮力量。

休息片刻,我憋足劲向上攀援,冬日凛冽的晨风越来越肆虐,刮在耳畔有些刺骨冰凉,但体内经脉早已打通,头上白气纷蒸,汗水汨汨直冒。不知不觉间,黑黑的天色慢慢透出月白,水蓝,直到姹紫嫣红。那一刻,我刚好登上山巅,看着千林万壑之间升腾出来的红日,以及满天云蒸霞蔚的景象,我感受到了“山登绝顶我为峰”的豪迈。这让自己忽然顿悟,其实人生就好比登山,有时会遇到艰难和挫折,如果在我们感到“山重水复疑无路”时,再坚持一下,即可见“柳暗花明又一村”的美景。

新的一年即将来临,我相信,一个人只要在人生旅途上拥有坚韧不拔的毅力和斗志,并不断剖析自己的成败得失,就能够不断认识自我,调整自我,战胜自我,完善自我,并以崭新的姿态迈向美好生活的新起点。

新的一年即将来临,我相信,一个人只要在人生旅途上拥有坚韧不拔的毅力和斗志,并不断剖析自己的成败得失,就能够不断认识自我,调整自我,战胜自我,完善自我,并以崭新的姿态迈向美好生活的新起点。

信用温州,你我共创

文/王琳杰

诚信是城市的核心文化,是城市的精神支柱,更是一座城市的生命。

温州素有“皮革之乡”之称,温州皮鞋远销海外,在国内外都享有不菲的盛誉。然而,这光荣美好的背后,却有着关于“诚信”的三把火的故事。奥康,一个温州皮鞋品牌,因假冒伪劣问题,在1987、1992年,被杭州知名商场销毁伪劣次品。温州皮鞋的信誉一度下滑。1999年,奥康董事长王振滔亲自点火,销毁假冒的奥康皮鞋、假冒的温州鞋。温州皮鞋从此被正名,得到了全国消费者的认可。

王振滔董事长烧毁的,不仅仅是假冒伪劣的皮鞋,更是众多消费者对奥康品牌质量的不信任,对温州皮鞋质量的不信任,更是对温州这座城市人文素养的怀疑!信用,是城市给予世界的第一张名片,我们作为温州人,怎可啪啪打自己脸。

以这“三把火”的故事为源,为打造“信用温州”这张金名片,温州市人大常委会在2002年决议将每年的8月8日设立为温州“诚信日”。光阴荏苒,今年已是第20个“8·8诚信日”。

回首过去,我市将信用建设作为城市发展战略之一,以信用建设高质量发展助力新时代“两个健康”先行区建设,取得了明显成效。去年年底,温州综合信用指数在全国261个地级市中排名第15名。放眼未来,温州将在加快信用数字化改革,构建新型信用监管机制、创新开展信用应用、探索信用创新工程、开展区域信用合作、加强诚信文化建设等六方面的重点工作,将温州打造成为全国社会信用体系建设标杆城市。

诚信,是一个人的立身之本,是一个企业的创业之魂,是一座城市的精神支柱。信用温州,涉及到的不

仅仅是商业经济发展,更是我市人文素养的体现。如今,在国内,人人皆知温州企业的产品质量过硬;在国外,他国商贩对温州产品赞不绝口。温州人将敢为人先、艰苦奋斗、敢于创新的温州精神不断发扬光大。而诚信,更是温州商人能顺利闯天下的精神腰杆。

然而,这样一座萦绕“信用之花”的芬芳之城,需要的是我们每个人的团结和努力。考试作弊、电信诈骗、偷税漏税、饮食安全……温州人在生活的方方面面,都应提高警惕,不仅要严于律己,更要监督他人。对于失信之人、失信的现象,不能重拿轻放,而应高度重视,端正思想。

诚信,是人性的根本,是品质之核心,是世界上最珍贵的善。愿人人心中,共种“信用之花”,信用温州,你我携手共创!



小作家

四时,皆可读书

浙江省乐清中学高一(2)班 吴芊亿

古人云,万卷古今消永日,一窗昏晓送流年。读书一事,足以怡情,足以治性,在有些人看来四季不同环境读书有优劣之分,我却不然。愚以为,四时,皆可读书。

春有百花。春季的夜里,捧一本书于乍暖之时坐在院里,提一盏明灯抚卷,如何不惬意?

夏有骤雨。檐下,燥热气流的流动声在耳边清晰可辨。雨前湿热的空气带着翅膀沾着露水的蜻蜓,无声息地待在了我肩头。捧着书卷细细翻阅许久,忽而对面的山头落下惊雷,惊得人一振,蜻蜓也飞走了。雨

应声而下,击筑之声四起。雷依旧不断,我好似被困在天地制成的擂鼓中,鼓声一下一下地击打,亦带动我的全身细胞如蛰虫一样为之一振。我忽而恍神,低首一望,却见夏风早已将书页翻至“至今遗恨迷烟树,列国周齐秦汉楚”,春秋战国的鼓声啊,渡了这万里时空,竟送到了我这里。我心想。

秋有盈月。“月盈则亏,晦则明。”可怜了这一弯秋月,似壶似盏悬在深沉的苍穹之中,举头凝望着我。身边桂花香满十里,拂在我的脸上,浸润了我的眼、我的心。“举头邀明月,对

饮成三人。”我回首想取清茗与月斟酌,却发现月早已为我的空杯斟上了澄澈的“酒”。我轻笑举杯,一饮而尽。不仅如此,月光还斟在了每一朵杯形的小野花里,调的酒不浓,却很醇。

冬无寒雪,这在江南小城是常态。但不必担心,冬日,可与远山对谈。持卷而立,远山之寒,山树之冷清,似是洗净了心灵,使人觉“濯濯然如新出浴”。

春百花,秋凉月,夏骤雨,冬远山,它们互相浸染,融合。最终伴着读书人的情感,在岁月的催化下,凝成了诗行。

摄影吧

晒秋

永嘉林坑

李哲摄

