



SUNNY

2020年9月





2020年9月总第18期

主办

共青团中国科学院大学附属肿瘤医院委员会
《半山晨曦》编辑指导委员会

主任

于恩彦

成员

程向东 朱真伟 王乃信 邵国良
杜向慧 王晓稼

总编

朱真伟

主编

周菁楠

副主编

丁琪琦 仲星光

责任编辑

周欢欢 丁弋娜

编辑

项丽婷 陈珊珊 王佳敏 陈 珺
吴江帆 贾美琦 章梦霏 王杉珊

摄影

赵 跃

技术支持

李鸽伶 潘柯蓉

地址

杭州市拱墅区半山东路1号中国科学院
大学附属肿瘤医院
行政楼511团委办公室

电话

0571-88122427

邮编

310022

邮箱

zlyytw@126.com

目录

（一）青·行动

01.	从1到30，时光记录下他们的从医之路
03.	喜报！我院“友爱之家志愿者团队” 获浙江省志愿服务工作先进集体
04.	“药”初心，“健”平台 ——慈善援助药品肿瘤患者全程安全用药管理项目
06.	团青行动汇

（二）青·学习

13.	这些年，习近平总书记对青年的青春寄语
16.	对标“四个能不能”建设“重要窗口”话担当大讨论

INDEX

（三）青·研说

20.	科研能力养成记
22.	科研路上，我们一起前行
24.	初心在哪，科研就在哪
26.	做“两条腿一起走”的临床医生

（四）青·悦读

28.	红楼随笔
29.	忆峥嵘岁月，筑梦前行
32.	《成为我自己》读书随笔
35.	读《斐多》有感

|卷|首|语| 那一抹秋色

📌 文摘



酷暑去，天气凉，碧云天，黄叶地，北雁正南翔，一片秋色降人间。

山瘦了，层林尽染，霜叶红似火；天凉了，秋风萧瑟，寒意侵肌肤。

秋天来了，在幽怨的诗人眼里，秋天是万物萧条的悲凉季节，在豪放的诗人眼里，秋日则是令人美不胜收和无比喜悦的时刻，刘禹锡有“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春潮”的诗句，苏轼有“一年好景君须记，最是橙黄橘绿时”的感慨。

秋天处于盛夏的结束，严冬的前奏，似乎“最难将息”。但是，在快乐的播种者和劳作者眼里，秋天不是诗人感叹悲凉的“凄凄惨惨戚戚”的季节，而是一个五谷丰登、棉海吐絮、果蔬飘香、万物丰收的季节。在他们的眼里，秋天是一个实实在在的收获的季节，是他们所有努力和劳作获得真诚回报的季节。春华而秋实，不劳岂有获！

收获是需要播种的。秋天是收获的季节，也是播种的季节，没有春天的播种就没有秋天的收获。种瓜得瓜，种豆得豆，我们播种努力，可以收获成功；我们播种希望，可以收获精神；如果播种孽种，只能收获恶果；如果播种虚妄，只能收获乌有。

收获是需要辛勤劳作的，收获是劳动者的喜悦，也是对不劳而获者的鞭策，投机取巧永远是对失败者的注解。看到收获的累累硕果，劳作者脸上绽放了笑容，心里像蜜一样甜。看到收获者的喜悦，妄想不劳而获者临渊羡鱼不如退而结网，种下希望，辛勤耕作，用汗水浇灌明年的收获。

不错，秋天是个收获的季节，是一个所有努力都要获得回报的季节。不过，它又不仅仅是成功者的狂欢节，它还是失意者的反思课。你播种了，如果你没有获得预想的收成，不必懊恼，至少你付出了辛勤的汗水深耕细作而没有让肥沃的土地荒废，你的汗水还将会浇灌明年的花朵；你努力了，如果你没有获得预想的成功，不必气馁，至少你经历了失败的蹉跎，收获了失败的经验；你付出了，如果你没有获得理想的回报，不必失望，至少你积累了宝贵的人生经验，播种和劳作的过程已经使我们感到充实和快乐。

“世事一场大梦，人生几度秋凉。”面对短暂的人生，我们每个人都应该珍惜人生、珍惜生命、珍惜时间，在果实累累的深秋里，分享这收获的喜悦的同时，更要抓住人生的播种季节，播种人生的希望，阅读人生的况味，辛勤耕作，努力工作，祈望在明年的收获季节里，让大地丰收的美好景象呈现在你我眼前，让收获的喜悦在我们的笑容里更加灿烂无比！



01 青 · 行动

中国 医师节

CHINA
PHYSICIANS SECTION

从1到30，
时光记录下他们的从医之路

医务部、宣传统战部

8月19日清晨，在第三个中国医师节到来之际，我院领导班子率队来到所有临床业务科室，向辛勤付出、默默耕耘的全体医师送上鲜花和蛋糕，并致以最诚挚的节日祝福。

白衣执甲 负重前行
这份使命的背后是
日复一日
年复一年的努力
从1到30
初心励使命芳华献白衣
国科大肿瘤医院人从未忘记自己的职责
他们为解除病患疾苦而奉献
他们为攻克医学难题而坚守
人到半山路更陡船到中流浪更急
不断攀登医学高峰的激情和勇气
正是我们血液里传承的文化基因
让我们一起走进看看吧
医师节 在这属于你们的节日
想大声对你们说辛苦了！医师节快乐！
你们值得世上最好的赞美



“怀一颗仁心，带满脸微笑，解病人痛苦，还患者健康”。

第三个中国医师节



喜报！

我院“友爱之家志愿者团队”获浙江省志愿服务工作先进集体

团委



近日，从团省委传来消息，五年一次的“浙江省志愿服务工作先进集体和个人”的评选中，我院“友爱之家志愿者团队”在院党委高度重视及院团委切实支持下，荣获“浙江省志愿服务工作先进集体”称号。

友爱之家志愿者团队在院党委的领导下于2010年建立，一直坚持“用药指导、心理疏导、活动引导”，以“三导靶向志愿服务”为引领，帮助乳腺癌患者科学抗癌，恢复信心、重新回归社会。志愿服务长期线上线下双联动，在QQ群、微信群、公众号、直播间，医护人员4876小时在线答疑交流近百万条，成为“医院外的义务医院”，是目前我省规模最大、服务最全

的乳腺癌患者公益之家。团队在线下每周5次举办病房患教会，每两周1次“粉红星期六”栏目录播乳腺相关知识，每月1次进行全省范围内的义诊，不定期举办医患大型联谊活动，十年来从不间断。

经过多年的努力，志愿服务团队先后获得国家青年文明号、全国工人先锋号、浙江省优秀志愿者团队等荣誉。



药剂科

在《健康中国2030》精神引领下，将促进健康的理念融入公共政策制定实施的全过程作为本项目的依托主体——国科大肿瘤医院“药健康”志愿者服务队致力于保障患者用药安全，刚在今年第四个全国科技工作者日上斩获“全国优秀科技志愿者团队”称号。今天要和大家分享是团队的慈善援助药品肿瘤患者全程安全用药管理项目。

请大家先看一张照片，它很模糊，却很真实，李阿姨是一位成功申请到慈善援助药品项目的肿瘤患者，然而，她把价值4万元的援助靶向药放过了期



了。。。。。。打垮她的不是本知的困境，而是希望的破灭。

经调研，我院年就诊患者约73.8万人次，其中慈善用药患者约1500人次，仅占我院年就诊患者的0.2%，是极小的一个群体，但摆在他们面前的却有“三大”痛点问题：不懂药，用药繁，用药安全“无人管”。

项目为解决慈善援助药品患者安全用药难题，志愿者做加法，患者用药做减法。

“药”的是这颗初心，志愿服务方案“五体一库”：收集好服务

对象需求的调研体系；传播好安全用药知识的宣教体系；建立好跟踪途径的随访体系，建设好服务队伍的咨询体系；维护好志愿者-患者双向互通模式的管理体系；形成一个慈善用药肿瘤患者管理数据库。

“健”的是创新平台，专业管理运行三下二上：孵化三个线下服务梯队，创建两个线上平台。

一、基层服务专业性强，认可度高：每月开展“药宣讲”、“药鉴别”、“药科普”等活动，普及基础用药知识培训；每季度组

团青新动汇

团委

团青行动汇

7月

青春“后浪”与您药约

药剂科陈翠微荣获“浙江省医院好药师药学创新服务案例演讲比赛”三等奖

一年一度的浙江省医院好药师演讲比赛在杭城隆重召开，本次大赛由浙江省药学会医院药学专业委员会联合浙江省医师协会临床药师专家委员会、浙江省医院药事管理质控中心主办，吸引了来自杭州市市属及各区县(市)医院共20名选手参赛，中国科学院大学附属肿瘤医院药剂科陈翠微以杭省级医院二等奖晋级全省决赛，总决赛最终荣获“浙江省医院好药师”演讲比赛三等奖的好成绩。



7月

22

青春志愿行·奉献新时代

让青年正视公益与慈善

近日，国科大肿瘤医院团委召开第九期青年逐梦论坛，论坛以网络直播、线上讨论的形式进行，吸引了300余人观看。本期论坛由院团委书记周菁楠主持，论坛邀请了中国志愿者协会理事一大北教授。大北教授以“公益慈善认知和心态”为主题，为医院广大青年团员带来一堂特别的文化课。

大北教授从中国传统文化—“道”文化出发，娓娓道来公益与慈善的“前世今生”。他认为，做公益活动首先要明确志愿精神和志愿者常识，带着慈悲的心去做。目前青年对公益和慈善的认知度还处于懵懂状态，大北教授重点讲述了志愿服务开展和公益品牌建设经验，号召广大青年团员要立足本土，明确责任与担当，以最合适的方式自觉参与到公益慈善事业中去。



织患者当“质控员”，实地、零距离地认知药品；随访中联动患者所在地县市基层医疗人员，协作提高患者用药依从性。

2017年以来，举办公益性活动60余场，活动时长900余小时，让慈善用药肿瘤患者双重感受社会公益项目的优越感，体现“重要窗口”的担当精神。

二、医慈共建服务辐射力强，创新度高：联合慈善机构探讨便捷的服务模式，建立慈善援助药品管理制度，再造用药流程，全国首创慈善援助药品全程信息化管理系统平台，建立“一人一药一档案”，由志愿者每周跟进患者用药信息，负责患者从药品来源、流通、配置至患者使用的全过程，全方位保障患者用药安全，患者用药“最多跑一次”，均次用药时间节省4.2小时，幸福感提升16.2%，焦虑程度降低18.7%，满意度上升至98%。项目实施至今，已合作4家慈善组织，共为患者管理慈善援助药品12600余瓶，惠及患者5000余人次。

三、智慧医药服务时代感强，与健康理念同部署，同步伐，同提升，吻合度高：通过“数据库管理+微信公众号+小程序”

的信息化技术，开发慈善用药患者全程化管理平台。平台医疗服务端为药学团队、地县市医院同仁志愿者，部分省内外医药专家，定期推送个性化随访表和科普宣教资料，公众端的患者无论身处何处，一根网线，平台互通，志愿者一对一千里连线，解答项目及其他任何用药问题。该平台运行一年，已纳入慈善用药患者105位，患者一次不用跑，不花路费，诊疗费即解燃眉之急，疫情期间，平台流通率提升30%，脱贫攻坚一小步，疫情考验一大步，项目助力建设全面小康！

迄今为止，志愿者团队人数已扩大至127，涌现出全国优秀科技志愿者个人1人。项目被媒体评价为“大爱”，运作经验可复



制、推广，受邀全国多地分享交流，创新平台吸引省内外数家医院前来参观学习。

同时，项目获得软件著作权2项，全国药学创新服务大赛十佳，浙江省2018年医疗卫生服务“最多跑一次”改革优秀案例等奖项。

目前，尚有新型抗肿瘤免疫治疗药物慈善项目持续协商中。这是一个有生命力的项目，这是一支执着于志愿服务有担当的青年人，我们坚持，我们闪“药”。



团青行动汇

7月
28

后浪来袭，青年榜样 青年科研设计大赛成果展成功举办

为营造良好的科研文化氛围，促进学术交流，树立敬业及敢于创新的青年榜样，激发广大青年的科研热情，2020年7月28日下午，青年科研设计大赛成果展在我院2号楼一楼大厅如期举办。



(参会人员集体合照)



院常务副院长陈明、临床心理科主任于恩彦及各科室负责人应邀参展。

本次活动还吸引了全院科研爱好者积极参与。



心理科主任于恩彦总结了2014年-2019年青年科研设计大赛成果，肯定了过去六届取得的成绩。

他表示，所有的成果，离不开院领导、团委、科研部、党政综合办、护理部等部门的大力支持，离不开老一辈专家们对年青人的栽培与关爱。医院的未来要靠青年人，在场的青年人爱科研，勤工作，在医院转型升级高速发展时期，紧紧跟随医院发展脚步，很好地展示了医院形象。同时，他也希望青年科技工作者在科研创新的路上，紧跟优秀前辈们的脚步，心中有目标，眼里有方向，夯实基础，再接再厉，等待破茧而出的喜悦。

团青行动汇



青年科研设计大赛受资助选手与现场科研爱好者进行自由交流，现场氛围浓郁

本次科研成果展由本次活动由团委、科研部主办，青年科学技术兴趣小组承办，党政办副主任、团委书记周菁楠主持



选手代表对自己的成果内容作出简单介绍

青年是医院的未来和希望，是医院事业发展的主力军，是提升医院综合实力最活跃的力量，他们正处于创造性思维和创造力发展的重要阶段。

现如今，青年科研设计大赛将整装待发，重新起航，它将助力全院青年才俊的科研之梦，助推医院全速发展！



8月
8

“医”心科研, 我们都是追梦人!

2020年8月8日-9日, 由中国科学院大学附属肿瘤医院工会、团委主办, 青年科学技术兴趣小组承办的“Meta分析实训班”在院行政楼成功举办。来自临床、医技、护理的近30位学员参加了本次培训。

本次实训班, 邀请了浙江中医药大学流行病与卫生统计学系, 主持省科技厅项目1项, 省卫计委项目1项, 作为主要参与者参加国家基金委项目及重大项目4项, 发表英文SCI文章10篇, 中文核心期刊文章29篇, 编写专著2本的陈如程教授担任授课老师。陈老师从Meta分析流程、数据提取、结果解读与写作规范等方面系统地讲解了Meta分析的理论基础, 并通过实际案例现场操作, 让初学者也能迅速掌握Meta分析方法与软件操作。

初心不改, 热情不减, 本次培训班充分展现了我院青年科研工作者的求知若渴以及对临床科研的热爱。今后将持续组织开展, 帮助青年科研人员解决科研工作中的实际问题, 促进临床与科研人员的合作与交流, 促进学术成果的产出, 进一步提升我院科研影响力。

2020年青年科学技术兴趣小组Meta分析实训班

8月
17

硬核团建来袭, 快来一起看看

8月17日, 在国际学术报告厅一场硬核团建来袭。团委书记丁琪琦对新职工的到来表示欢迎, 她希望每一位新职工通过团建, 收获友谊, 增强团队凝聚力。

队长通过五分钟时间认识本组队友, 并由队长向其他组队员介绍本组队员姓名及特征。

在游戏团建的过程中, 队员们由彼此的不熟悉、放不开到队员之间默契满满, 迎难而上, 互相鼓气, 呐喊加油, 不抛弃不放弃。

通过团建活动, 156位新职工熟悉了彼此, 增强了团队沟通, 形成了凝聚力。

8月
19

青年逐梦论坛第十期之“防身术”知多少?

为提高团员青年对自身安全防范意识, 国科大肿瘤医院于8月19日18:00在行政楼416会议室开展了以“如何练好防身术”为主要内容的第十期青年逐梦论坛, 并同步钉钉直播, 线上线下共有两百余名团员青年参与本次论坛。

院党委副书记、纪委书记朱真伟为本次论坛致辞。他表示, 身体是革命的本钱, 安全是身体的核心, 团员青年只有做好自身安全防范工作, 提高身体素质, 才能肩负起守好重要窗口的作用, 才能与医院高速发展的道路上同步前行。



浙江省青年文协秘书长、团省委统战部干部杨申凯教练为大家展示散打的基础站位和拳法，将学习要领倾囊相授。并组织实战练习，耐心指出了团员们在学习过程中的要点和不足。

本次青年逐梦论坛使得团员青年对“防身术”有了新的认识和理解，在课堂之余也纷纷表示期待下一次的学习。

8月
22

主题团体活动 远离毒品，关爱未来

8月的盛夏，汇集着火红的色彩；热情奔放的八月，洋溢着朝气蓬勃的气息。8月22日上午9点第十八团支部联动药剂科党支部，前往浙江省禁毒教育馆组织开展警示教育主题活动。

在讲解员的带领下，通过大量的禁毒知识、案例介绍，运用现代化展示手段和多媒体技术，结合实物展陈、影音播放、图片展示、动漫表现、互动参与等，寓严肃的禁毒主题教育于生动的展示体验中，让每一个党员和团员充分认识到毒品对个人、家庭、社会乃至国家、民族的危害，了解毒品使人成瘾的机制，警示每一位参观者：真爱生命、远离毒品

8月
17

“寻缘七夕·共赴浪漫” 主题交友活动甜蜜上演

8月22日上午，为拓宽单身青年男女交友渠道，搭建单身男女联谊平台，由中国科学院大学附属肿瘤医院团委、浙江省林业局团委、杭州市司法局团委共同主办，一场主题为“寻缘七夕·共赴浪漫”的交友活动在野天堂露营地拉开序幕。

此次活动受到了40多位单身青年的欢迎和支持。活动开场设计的互动小游戏环节更是大大缓解了青年们初相识的尴尬与紧张，拉近了彼此的距离，也为互有好感的男女青年创造了机会。

活动中场转到了烧烤场。大家通过自助烧烤环节，毫无拘束地相互交流，了解彼此。此举也为迟迟不敢踏出第一步的青年男女，私下交流、今后沟通联系打下了基础。

活动的下半场是自由组队越野车骑行，全员参与，调动了全场的积极性，大家在轻松愉快的游戏中相互协作、相互配合。

希望单身优秀青年通过此次活动，在轻松、愉快、欢畅的氛围中结交到更多朋友，拓展自己的交友空间，丰富单身青年员工精神文化生活，促进广大青年职工快乐工作，健康生活。



02 青 · 学习

这些年，习近平总书记对青年的青春寄语

来源：求是网

十八大以来，习近平总书记多次通过演讲、座谈等方式与青年频频互动，对当代中国青年寄予了殷切期望。正值“五四”青年节，一起回顾这些年习近平总书记对青年的那些青春寄语。

谈理想：“志当存高远”

要以国家富强、人民幸福为己任，胸怀理想、志存高远，投身中国特色社会主义伟大实践，并为之终生奋斗。心中有阳光，脚下有力量，为了理想能坚持、不懈怠，才能创造无愧于时代的人生。

——2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上的讲话

有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的人生，才是有意义的人生。当代青年建功立业的舞台空前广阔、梦想成真的前景空前光明，希望大家努力在实现中国梦的伟大实践中创造自己的精彩人生。

——2014年5月，习近平在

北京大学师生座谈会上的讲话
历史和现实都告诉我们，青年一代有理想、有担当，国家就有前途，民族就有希望，实现中华民族伟大复兴就有源源不断的强大力量。

——2013年12月5日，习近平给华中农业大学“本禹志愿服务队”回信

当代青年必须牢固树立中国特色社会主义共同理想，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗。“志当存高远”。一个人的理想志愿只有同国家的前途、民族的命运相结合才有价值，一个人的信念追求只有同社会的需要和人民的利益相一致才有意义。

历史和现实都告诉我们，青年一代有理想、有担当，国家就有前途，民族就有希望，实现我

们的发展目标就有源源不断的强大力量。

——2013年5月4日习近平同各界优秀青年代表座谈时的讲话

“得其大者可以兼其小。”只有把人生理想融入国家和民族的事业中，才能最终成就一番事业。希望你们珍惜韶华、奋发有为，勇做走在时代前面的奋进者、开拓者、奉献者，努力使自己成为祖国建设的有用之才、栋梁之材，为实现中国梦奉献智慧和力量。

——2013年5月，习近平给北京大学考古文博学院2009级本科团支部全体同学回信



谈学习：“人才有高下，知物由学”

“人才有高下，知物由学。”梦想从学习开始，事业靠本领成就。广大青年要自觉加强学习，不断增强本领。广大青年要如饥似渴、孜孜不倦学习，既多读有字之书，也多读无字之书，注重学习人生经验和社会知识。

——2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上讲话

“非学无以广才，非志无以成学”为学之要贵在勤奋、贵在钻研、贵在有恒。鲁迅先生说过：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的工夫都用在工作的。”大学阶段，“恰同学少年，风华正茂”，有老师指点，有同学切磋，有浩瀚的书籍引路，可以心无旁骛求知问学。此时不努力，更待何时？要勤于学习、敏于求知，注重把所学知识内化于心，形成自己的见解，既要专攻博览，又要关心国家、关心人民、关心世界，学会担当社会责任。

——2014年5月4日习近平

在北京大学师生座谈会上讲话

青年人正处于学习的黄金时期，应该把学习作为首要任务，作为一种责任、一种精神追求、一种生活方式，树立梦想从学习开始、事业靠本领成就的观念，让勤奋学习成为青春远航的动力，让增长本领成为青春搏击的能量。

——2013年5月4日习近平同各界优秀青年代表座谈时的讲话

谈价值观：“就像穿衣服扣扣子”

广大青年要自觉践行社会主义核心价值观，不断养成高尚品格。

——2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上讲话

青年的价值取向决定了未来整个社会的价值取向，而青年又处在价值观形成和确立的时期，抓好这一时期的价值观养成十分

重要。这就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。“凿井者，起于三寸之坎，以就万仞之深。”青年要从现在做起、从自己做起，使社会主义核心价值观成为自己的基本遵循，并身体力行大力将其推广到全社会去。

——2014年5月4日习近平在北京大学师生座谈会上讲话



广大青年要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来，自觉树立和践行社会主义核心价值观，带头倡导良好社会风气。

——2013年5月4日习近平同各界优秀青年代表座谈时的讲话

谈创新： “苟日新，日日新，又日新”

要敢于做先锋，而不做过客、当看客，让创新成为青春远航的动力，让创业成为青春搏击的能量，让青春年华在为国家、为人民的奉献中焕发出绚丽光彩。

——2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上讲话

青年是国家和民族的希望，创新是社会进步的灵魂，创业是推动经济社会发展、改善民生的重要途径。青年学生富有想象力和创造力，是创新创业的有生力量。

——2013年11月08日，习近平致2013年全球创业周中国站活动组委会的贺信

创新是民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭源泉，也是中华民族最深沉的民族禀赋，正所谓“苟日新，日日新，又日新”青年人是社会上最富活力、最具创造性的群体，理所当然应该走在创新创造的前列，做锐意进取、开拓创新的时代先锋。

——2013年5月，习近平同各界优秀青年代表座谈时的讲话

谈笃实： “道不可坐论，德不能空谈”

踏踏实实做事，踏踏实实做人。

——2016年4月26日，习近平考察中国科技大学时与大学生对话

道不可坐论，德不能空谈。于实处用力，从知行合一上下功夫，核心价值观才能内化为人们的精神追求，外化为人们的自觉

行动。

青年有着大好机遇，关键是要迈稳步子、夯实根基、久久为功。心浮气躁，朝三暮四，学一门丢一门，干一行弃一行，无论为学还是创业，都是最忌讳的。

——2014年5月4日习近平在北京大学师生座谈会上讲话

广大青年要牢记“空谈误国、实干兴邦”，立足本职、埋头苦干，从自身做起，从点滴做起，用勤劳的双手、一流的业绩成就属于自己的人生精彩。要不怕困难、攻坚克难，勇于到条件艰苦的基层、国家建设的一线、项目攻关的前沿，经受锻炼，增长才干。要勇于创业、敢闯敢干，努力在改革开放中闯新路、创新业，不断开辟事业发展新天地。

——2013年5月，习近平同各界优秀青年代表座谈时的讲话



对标“四个能不能” 建设“重要窗口”话担当大讨论

团委



按照省委建设“重要窗口”的部署要求，聚焦省委车俊书记提出的检验省直单位履行职责使命做得好不好“四个能不能”标准，结合个人岗位工作要求，查找差距，明确方向，创先争优。

围绕锤炼忠诚之心、提升干事之能、追求担当之为、强化为民之情、下好务实之功、常照清廉之镜组织开展线上、线下大讨论。努力树牢战略思维，增强大局观念，弘扬改革创新精神，努力在建设“重要窗口”中展现更大担当、展示独特风采。



第一团支部

上半年，我省在疫情防控、复工复产、防汛救灾等考验中取得了非比寻常的战果。我们用事实证明，不管外部环境如何严峻复杂，我们都要坚定信心，保持定力，集中精力做好自己的事，要一丝不苟地贯彻落实习近平总书记考察浙江重要讲话精神，按

第二团支部

照省委十四届七次全会部署，增强信心、迎难而上。强实干显担当。实干才能把握机遇，实干才能破解难题，实干才能开创新局。作为病案统计科的一员，在接下去的工作中，我应当努力完善知识体系，不断的找短板补缺板，用专业的业务能力配合全院工作。牢记“两为一担当”的办院理念，争创党员先锋岗。

青年是医院服务队伍的坚实力量之一，在服务改革的大潮中，我们更应该主动扛起“两为一担当”旗帜，展风采、显担当。新时代我们每一位青年都要立足新起点，肩负新使命，以争创一流的志气、敢为人先的勇气、革故理念，争创党员先锋岗。

第三团支部

青年团员们围绕“四个能不能”建设“重要窗口”话担当”等主题，结合我院两为一担当的办院理念，进一步明确各自的角色定位和职责使命，为工作中遇到的实际困难找原因、想办法。一是注重服务临床，二要优化相关工作流程，三要为风险防范出稳招。通过专题讨论，青年团员们更加坚定了后勤服务部门践行“两为一担当”的办院宗旨，进一步查找了差距、明确了方向。



第四团支部

作为一名临床工作者，首要职责就是为患者服好务，要坚持初心，同时也要不断学习，用符合时代的、正确的、科学的理论知识来武装自己，提升自己专业技术能力；还要不断创新，发现问题，解决问；要站在患者的角度理解患者，关爱患者。

第五团支部

挑战即是机遇。在未来工作中，我们会做好手中的实事，贯彻党中央的指示和领导，把实干和为人民服务牢记在心间，坚守道德、法律的底线，做到自律、自重、自强。

第六团支部

对标“四个能不能”，第一，要树立战略思维科学把握形式，做好本职工作的同时做一些力所能及的创新，用每个人的一点力量汇聚成一股凝聚力去推动浙江在新一轮国际竞争中抢占战略制高点、创造竞争新优势。第二，

当前，我们要实现建设“重要窗口”良好开局，在自身工作岗位上努力做到，吃苦在前、享受在后。勤奋工作、廉洁奉公。第三，医院工作与病人息息相关，要从病人最关切的事情入手去改革、去创新。第四，提高自身工作素养，身为临床工作人员，我们要倾听病人的心声，不能机械的做好手头工作，有耐心的倾听病人的需求。多一些设身处地的换位思考，多一些作风务实的指导帮助。

第七团支部

作为一名青年团员，要坚决维护党的领导，跟随党的步伐，作为一名护士，在平时的日常工作中应当刻苦敬业，认真完成班内工作，团结群众，和同事打成一片；同时还应该与时俱进，学习新知识，掌握新技能，为更好的服务病人而努力。

第八团支部

我们大家在完成日常工作的同时多积累、多学习，多了解“十四五”规划编制的最新动向，进一步加强政治思想观念，增强公仆意识，提高自身业务水平、加强科研水平，努力实现为每个患者服好务。

第九团支部

作为团支部组织委员同时也是一名党员，我认为我应该一是能不能狠抓基础工作，助力技能提高；二是能不能落实思政教育，做好思想保障；三是能不能落实党风廉政。



第十团支部

面对大变局大事件大考验，我院打了疫情防控、检查机制等硬仗，战果非比寻常。实践证明，没有执行，一切都是纸上谈兵。不论是打好疫情防控战，还是做好后勤保障，检验标准就是“四个能不能”。我认为要以建设“重要窗口”为指针和准绳，找差距、求突破，高标准、严要求，锤炼自身素质，打造过硬团队，建设世界一流医院，重要窗口”相匹配的作风、能力和业绩。

第十一团支部

团支部将以此次学习讨论为契机，团结带领全体团员青年站上新起点，攀升新目标，为建设好一流医院、一流科室贡献自己的一份力量。就是做到主题鲜明“立起来”、聚焦问题“实起来”、组织灵活“联起来”。

第十二团支部

团支部的团员们始终坚持习近平新时代中国特色社会主义思想的领导，坚定思想路线。同时在开拓创新，向党员同志看齐，

带领好队伍建设，积极参加各项公益活动和团队建设活动。

第十三团支部

五十年，我们风雨兼程，中华名族精灵了太多的苦难。这次“武汉疫情”使我们复兴路上的一次考验，前世之事，后事之师，让我们再次以看到了强大祖国的万众一心，众志成城，同舟共济，共克时难，才使得这个安静的春节不再“安静”。

第十一团支部

作为青年团员，积极响应院党委“两为一担当”办院理念，落实全国文明单位创建工作，更好的为患者服务，积极投身建设“重要窗口”伟大实践。要勤于学习，勤于思考，不断总结新经验、发现新问题，提升分析解决问题的能力。瞄准问题短板，科学制定目标，积极改革创新。要恪守责任担当，做好本职工作，脚踏实地，不好高骛远。

第十五团支部

体团员围绕如何深刻理解在建设“重要窗口”伟大实践中的角

色定位、职责使命等问题，结合临床工作实际畅谈学习感受。在探讨反思中进一步明确临床工作重点、工作方向，查找每个团员自身问题并提出改进方法，加强团员自身建设，促进强化支部建设。

第十六团支部

要深入贯彻习近平总书记考察浙江重要讲话精神，结合自身实际工作，勇于担当，争先创优，把“最多跑一次”改革的理念真正融入到各项工作中，时刻牢记“两为一担当”的办院理念。团员青年要时刻跟随党的脚步，勇于奉献，不怕苦，不怕累，不怕麻烦。

第十七团支部

通过此次大讨论活动进一步坚定了政治立场、提高了政治站位、激发了革命斗志、强化了宗旨意识；进一步激励了团员青年对照十个方面“重要窗口”建设，坚决扛起“三地一窗口”的使命担当；进一步找准了在建设“重要窗口”伟大实践中的角色定位，为擦亮服务窗口、装扮服务窗口作出积极贡献，坚强了做好工作的信



心。同时，坚持问题导向，深刻反躬自省，找到了差距，看到了不足，明白了短识。

第八团支部

为一名医务人员，我们应该以自己的专业知识，为患者提供更好的服务。宣莉英觉得我们的发药窗口不仅体现了对病人合理用药的责任心，更体现出服务群众、改革发展、学习教育、自我革命的初心使命。

第九团支部

要结合自身情况，微笑服务面对患者，并和同事融洽相处。从本职本岗出发，做好计划；保质保量完成QA，加强医生与患者间的联系



03 青·研说

科研能力养成记

王佳敏(209西)

她，护理研究生毕业，不仅临床护理工作兢兢业业，还有很强的科研精神，拥有多项课题立项，作为护士的她是怎么做到的？今天你我一起走进梁冠冕。



王佳敏：梁老师，您好！我们知道您已发表论文20余篇，主持厅局级课题、参与省部级课题，编写专著，获得国家发明专利若干，拥有这么多的成果，对于申报课题有什么灵感和思路吗？

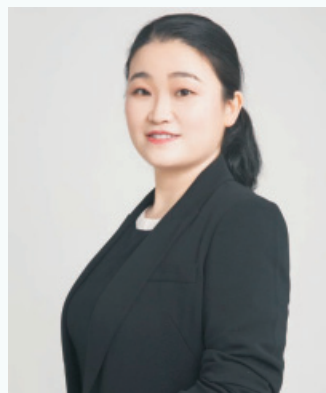
梁冠冕：您好，我觉得写论文，做科研，不是嘴上说说的，必须要落实下去，可是有些同事总说无题材可写，首先，要有发现问题的能力，并要想着运用方法，解决临床实际问题，而不是整天抱怨。护士抱怨的问题，遇到的困难，是最宝贵的灵感。

王佳敏：您能谈谈申报课题时，普遍会遇到什么困难？

梁冠冕：当然遇到问题肯定会有，比如文献查找困难，想到了一个点，虽然搜索到的文献很多，但不要着急，证明这个话题很热门；搜索文献少，也不要着急，可以换个角度写写。

王佳敏：您是怎么解决的？

梁冠冕：你可以在科里试着开展相关研究，最好能获得医生的支持，把所要研究的对象分级列表，收集数据，但一个人的力量有限，团队的力量很重要，分工明确，质控规范。



梁冠冕

发表学术论文26篇，第一作者(含共一)中文二级期刊及以上26篇，主持厅局级课题1项，参与省部级课题1项，厅局级课题2项，获得国家专利1项，参与编写专著2本，大会交流3次。其中与科研设计大赛受资助课题的内容相关的学术论文1篇，第一作者(含共一)中文二级期刊及以上1篇。任中华护理学会肿瘤专委会青年学组委员(2015-2017)、浙江省肿瘤防治联盟护理专委会秘书。

“ 学识越渊博的人越能认识到生活的博大精深，学无止境，每个人都应该时刻保持学习的心态，只有不断学习，不停成长，才能看到人生更高处的精彩。 ”

王佳敏：您拥有这么多的成果，相信您一定付出了非常多，您最大的收货是什么？

梁冠冕：给人一杯，自满一缸，最大的收获是个人的成长，帮助他人的同时，自己可以反复学习，虚心接受别人的建议，得到了一个验证的过程，例如画圆圈，圈内代表自己，圈外代表他人，越大的圆圈周长越大，所接触的外围越大，未知的部分也就越多，但其实并非知道越多的人越无知，而是越学习越明白所知有限。

王佳敏：有遗憾的地方吗？

梁冠冕：有点小遗憾比如欠缺时间管理，在宝宝刚出生时，也有过焦虑，担心母爱的缺失，想要陪伴宝宝又要兼顾工作，但是很快找到了家庭与工作的平衡点，那是因为向周围优秀的人学习。梁老师谈到了江子芳老师、俞新燕老师的自律，工作、学习、跑步等时间管理的井井有条，自律给人自由，吾日三省吾身，每日反省自己，学习他人，向江老师、俞老师学习他们的从容、优雅。

王佳敏：作为多项课题立项者，作为前辈，您对我们正在写文章或准备申报课题的护士姐妹有什么经验分享吗？

梁冠冕：做科研、写论文不光嘴上说，还要落到实处，挖掘资源，请科里擅长写作的护士长、同事帮忙，寻求他人帮助，不断修正。从跟着做，慢慢成长为主动去做，到最后每个人都能自己设计一个科研主题，科研的范围越来越大，从而形成体系。

学识越渊博的人越能认识到生活的博大精深，学无止境，每个人都应该时刻保持学习的心态，只有不断学习，不停成长，才能看到人生更高处的精彩。



临床和科研互为因果，互为基石，我们在临床中找到科研方向，完成科研项目，我们在科研中加深疾病的认识，提高临床能力。但是如何开始科研，怎么坚持科研，怎么完成科研，相信大家或多或少都有这些方面的问题。今天我们有幸邀请到了易贺庆医生，这位在科研方面有着显著成就的前辈来为我们解答疑惑，分享经验。



易贺庆

发表学术论文16篇，第一作者(含共一)SCI论文的IF总计>16分，主持省部级课题1项，主持国家级课题1项，参与省部级及国家级课题5项。其中与科研设计大赛受资助课题的内容相关的学术论文5篇，第一作者(含共一)SCI论文4篇，IF总计13分，任CSCO专委会核医学委员会秘书。

科研路上， 我们一起前行

马雅敏
(210东)

1. 请问您在课题研究过程中有碰到过什么困难吗？您是如何克服的呢？

困难1：刚刚走上工作岗位，没有科研方向、没有具体的研究计划(idea)。我的经历是结合自己的临床工作实践，在全面掌握临床工作的基础上，发掘自己工作岗位上的优势项目，并发掘重要的临床问题。从临床问题出发，大量阅读相关文献、参加不同学科的学术会议，同医院内专家、优秀青年广泛交流，获得研究的方向、确定研究计划，从基础研究中回答临床问题，反馈到临床，提升对疾病的认识，并不断提升临床诊治能力。

困难2：走上工作岗位之初，对工作环境陌生，缺乏团队合作。通过与科室内前辈、同事交流，尽快融入。主动、广泛接触医院专家、优秀的青年人才，主动请教科研问题，大家因为共同的追求比较容易熟悉起来。会得到很多专家和医院内青年才俊的无私的支持，并逐渐建立起合作。越努力越容易找到有共同追求的人群，越努力越趋同。另外，医院领导对科研的重视和对青年人培养的重视，有很多的政策支持，积极争取，充分利用；医院各部门对青年人的支持，也使我很快的胜任相关的工作。所以，最后发现，并不孤单，可以从有很多方面获得支持。

2. 请问您在课题研究上有什么心得和技巧，可以和我们分享一下您宝贵的经验吗？

经验可能就是敢于挑战不可能，即使不可能，仍然去追求，持之以恒的去做。刚参加工作，面临着科研工作的压力，我也希望能在科研方面有所突破。当初，我并没有信心我一定会在科研和申请课题方面有所收获。但科研工作是我一辈子可以持续、无止境的从事的事业，不停的探索和思考过程让我找到乐趣。即使不可能实现，我也勇敢的去尝试。所以，科研工作可能没有什么技巧，全凭勇气、敢于挑战不可能；另外有一颗恒心，执着的去做。具体的心得，我觉得临床医生搞科研工作还是深入临床，在全面熟悉所从事的临床工作基础上，方能发掘临床面临的难题，必然有科研价值。结合基础研究的工具，去阐述相关的机制，反馈回临床，将会对疾病有着更深入的认识，改进诊治方案，这样一个不断循环过程。

3.现在大家的生活、工作的节奏都非常快，平时很难凑出足够的时间能在课题研究上面，请问您是怎么平衡这几者之间的关系，可以和大家说说吗？

我认为自己是属于比较笨拙

的那一类人，所以是根本不可能平衡科研、工作、生活的时间！首先，我保障临床工作的时间，然后全身心投入科研，“零娱乐，牺牲生活时间”，包括牺牲陪伴家人的时间。但经过这几年的工作和学习，工作和科研等方面更加熟练，各方面效率都有所提高，所以逐渐考虑如何抽出时间陪伴家人。

4.能否对新入职的年轻人说一些寄语或要求？

“后浪”更优秀，我仍然保持努力学习的心态不要落后太多。我自己的感悟是：大部分人是选择做“可能”实现的事情，这些都

是重复性劳动。但年轻人要去做“不可能”实现的事情，去“触摸”医学的边际，这样才能揭示医学未知的领域，提高人类对疾病的认识，推动疾病诊治技术不断前进。今年我恰好学到两句话和大家共勉：第一句、越不可越之山则达其巅，渡不可渡之河则达彼岸；第二句、做有心人，干困难事，立大格局。

谢谢！

易贺庆医生不吝赐教，为我们解答了科研道路上的疑惑，分享了宝贵实用的经验。科研道路上有这样一位前辈领路同行，一定能越走越远，越走越坚定。

“

今年我恰好学到两句话和大家共勉：第一句、越不可越之山则达其巅，渡不可渡之河则达彼岸；第二句、做有心人，干困难事，立大格局。

”



初心在哪 科研就在哪

刘霞 (113病区)

成功的路上没有捷径，前进的途中也不能畏惧阻碍。在国科大肿瘤医院胸部肿瘤内科的队伍里，有这样一个知性优雅、成熟温婉的女性，她守着一份“一切为了病人”的初心，在临床一线工作十九年，她就是国科大肿瘤医院胸部肿瘤内科副主任医师徐艳珺——用自己的行动践行着“两为一担当”的办院理念，尽心尽力服务患者是她永远的理想；攀登科研高峰是她的梦想。



徐艳珺

博士、副主任医师，中国科学院大学附属肿瘤医院（浙江省肿瘤医院）胸部肿瘤内科三级医生，浙江大学药学院药专业学位论文校外导师

获奖情况：

2014年度浙江省肿瘤医院首届青年科研设计大赛三等奖，2016年度优秀带教老师，2017年浙江省肿瘤内科年会精准治疗好病例比赛一等奖，2018年CSCO YOUNG 罗氏南中国肺癌青年医师论坛最佳辩手，2019年度浙江省肿瘤医院“40”计划培养对象，2019年度浙江省首届优秀副主任医师奖

学术兼职：

CSCO青年专家委员会委员，中国抗癌协会第二届肿瘤药物临床研究专委会委员，中国抗癌协会肿瘤支持治疗专业委员会委员，中国医药教育协会肿瘤转移专业委员会委员，中国抗癌协会肺癌专业委员会会员，浙江省抗癌协会第七届抗癌药物专委会委员，浙江省抗癌协会肺癌专业委员会青年委员，浙江省抗癌协会肿瘤内科专委会青年委员，浙江省医学会肿瘤学分会第六届委员会青年委员，浙江省医学会肿瘤学分会精准医学学组秘书，浙江省医师协会肿瘤精准治疗专业委员会秘书

学术成果：

主持国家自然科学基金一项，浙江省自然科学基金两项，浙江省医药卫生科技计划项目一项，院内人才基金一项；发表SCI论文近30篇，第一作者SCI 15篇，最高影响因子>10。

“在保证临床工作质量的同时要平衡科研的工作，这条道路是年轻医生和青年医生成长的必经之路，可能布满荆棘，也可能困难重重，但是在辛苦之后获得成果时的喜悦是其他人无法体会的一种幸福感。耐心、毅力和坚持是可以帮助你们成长的三大要素。”



见缝插针、积少成多

每个一线的医务工作者都知道，如何能在繁重的临床工作中协调好临床工作和科研是很难的，顾此失彼是常有的事。徐艳□医生这样说“作为工作在临床一线的医务人员，如何协调临床工作与科研的关系、如何合理地分配时间是非常重要的，也是存在很大挑战的，其中的关键点是如何让科研和临床相辅相成、相互促进。没有什么诀窍，主要还是充分利用临床工作之余的时间和间隙进行科研的相关工作，慢慢积累，积少成多。”只要是自己感兴趣的科研工作，任何新的发现都能成为有趣的瞬间。这将是你的坚持动力。

承担责任、收获信任

谈起工作近二十年中的难忘事情，徐老师与我们分享了一件小事情。自己请病假期间，收到了许多患者和家属“早日康复”的祝福，感受到了患者及家属的信任，这种信任是坚持工作下去的强大动力。也是因为有了自己平日里真诚的付出，才能建立这样的信任。

耐心、毅力和坚持是助你成长的三大要素

最后徐老师为入院的新员工和青年医生提了几点宝贵的意见。在保证临床工作质量的同时要平衡科研的工作，这条道路是年轻医生和青年医生成长的必经之路，可能布满荆棘，也可能困难重重，但是在辛苦之后获得成果时的喜悦是其他人无法体会的一种幸福感。耐心、毅力和坚持是可以帮助你们成长的三大要素。



做“两条腿一起走”的临床医生

贾美琦(208东)

为营造良好的科研文化氛围，促进学术交流，树立敬业及敢于创新的青年榜样，激发广大青年的科研热情，2020年7月28日下午，青年科研设计大赛成果展在我院2号楼一楼大厅如期举办。今天我们有幸采访到了神经外科的主治医师，夏亮。

从夏亮医生的简介中不难看出，他的科研设计水平是很高的，那么他如何平衡科研与临床工作的关系呢？

首先我想借用我的研究生导师当时和我讲的一句话来作为开头“要做一个优秀的临床医师，必须要做到两条腿走路——临床与科研”。对一个临床医生而言，不能兼顾临床工作与科研工作，这样的医生职业生涯是不会有太大发展的。

那么如何能够做到临床和科研工作的平衡呢？

实际上，确实非常难，但是当我们总结一下，以我个人的经历，我觉得在不同阶段，还是有所侧重的。

比如说，我们最初接触到真正意义的科研工作，确切的说应该是基础科研，应该是研究生阶段，虽然进入实验室也不到两年时间，但是那两年是非常非常的珍贵的，我们学会很多基础实验的基本操作方法和研究思路，比如说PCR, WB, 基因敲除，细胞培养，细胞功能研究，动物实验等等，肿瘤基因研究的一些基本的思路等，我觉得在这一阶段应该非常重视关于科研知识的学习，能够尽可能的进入实验室；而相对于临床知识来说，我觉得研究生阶段，科研知识的学习可能更加重要，因为临床技能培养其实是一个很长的过程，通过研究生期间几年的训练是不太可能搞得很好的，以后进入临床工作后是需用一辈子时间来搞临床工作的，不急读研这几年，这也是当初的我的导师给我的忠告。当然，在研究生阶段，还是需要知道一些临床的治疗原则性和基本的知识。

有了研究生阶段的一些研究基础和知识，在次基础上如果能够

夏亮

浙江大学外科学博士，中国科学院大学附属肿瘤医院，神经外科主治医师总干事二级医师，浙江省第三届“医坛新秀”培养对象，浙江省抗癌协会神经肿瘤专业委员会青年委员，浙江省医师协会神经外科专业委员会青年委员，中国老年学与老年医学精准医疗专业委员会委员，中国老年学与老年医学会肿瘤康复专业委员会(CSGOR)委员，2019年中国临床肿瘤学会(CSCO)中国最具潜力青年肿瘤医师，熟悉各种脑肿瘤的临床常规诊治，能够完一些常见脑肿瘤的开颅手术，主要从事神经系统肿瘤的的临床与基础研究，主持脑恶性肿瘤分子机制相关课题4项，其中国家自然科学基金青年

基金1项。多家SCI杂志审稿人，近五年以第一或通讯作者在《Neurology》《J Exp Clin Cancer Res》《Int J Biol Sci》《Brain Res》《BMC Cancer》等杂志发表SCI论文十余篇，综合影响因子>50。专利1项。获浙江省首届预防医学会优秀论文大赛二等奖，浙江省肿瘤医院首届青年科研设计大赛二等奖，浙江省肿瘤医院第六届青年科研设计大赛团队组第二名，2018年及2019年全国神经肿瘤MDT论坛演讲大赛东部赛区二等奖。

“总的来说，我觉得要成为一个优秀的临床医生，还是要尽可能做到“两条腿走路——科研和临床”。



术上，再想亲自进入实验室花大量的时间做实验，我觉得实际上已经非常不现实了。这个时候，如果还想继续基础研究的话，就必须寻找合作伙伴了。那么，哪些人是有可能成为我们的合作伙伴呢，比如说自己科室主任的研究生，其他老师的学生，甚至是其他科室的研究或者是其他实验室的同学或朋友，都可以成为我们的科研合作者。有时候，我们实际上在某一课题的实施过程中，只是提供了课题研究思路，经费和标本，而未参与具体实验的操作，但实际上这也是可行的。

首先我想借用我的研究生导师当时和我讲的一句话来作为开头“要做一个优秀的临床医师，必须要做到两条腿走路——临床与科研”。对一个临床医生而言，不能兼顾临床工作与科研工作，这样的医生职业生涯是不会有太大发展的。

实际上，确实非常难，但是当我们总结一下，以我个人的经历，我觉得在不同阶段，还是有所侧重的。

比如说，我们最初接触到真正意义的科研工作，确切的说应该是基础科研，应该是研究生阶段，虽然进入实验室也不到两年时间，但是那两年是非常非常的珍贵的，我们学会很多基础实验的基本操作方法和研究思路，比如说PCR,WB,基因敲除，细胞培养，细胞功能研究，动物实验等等，肿瘤基因研究的一些基本的思路等，我觉得在这一阶段应该非常重视关于科研知识的学习，能够尽可能的进入实验室；而相对于临床知识来说，我觉得研究生阶段，科研知识的学习可能更加重要，因为临床技能培养其实是一个很长的过程，通过研究生期间几年的训练是不太可能搞得很好的，以后进入临床工作后是需要一辈子时间来搞临床工作的，不急读研这几年,这也是当初的我的导师给我的忠告。当然，在研究生阶段，还是需要知道一些临床的治疗原则性和基本的知识。

有了研究生阶段的一些研究基础和知识，在次基础上如果能够发表几篇好的论文，那么一般来说都可以找到比较理想的工作——实际上，对于找工作各个医院还是非常重视是否要好的论文发表。正式进入临床后，当然要把主要的心思放在如何管好病人，如何做好手

那么如果没有经费也没有基础研究的经历，应该怎么从事科研工作？
有没有对新职工科研上的一些建议？



第一遍看完红楼梦后，只觉得人物关系太过复杂，结局太过悲惨了，为何先前的花团锦簇都逃脱不了命运的束缚，第二遍还未看完，也慢慢明白，这就是当时封建社会的缩影，康乾盛世表面看来太平无事，但骨子里已经到了盛极而衰的转折点。同时也更惊讶于曹先生的惊世才华，绘画，诗词，歌赋，服饰，饮食，灯谜，中医之道，亭台楼阁，还有400多位人物角色的复杂性……对这些谈不上什么见解，但是也有了不一样的感悟，这就是收获。

贾宝玉，衔玉而生，受尽恩宠，空有一身智慧，讨厌“男尊女卑”的观念，封建主义的叛逆者，却难逃封建门阀的束缚。林黛玉，才华横溢，多愁善感，知世故而不世故，以真性情示人，但

红楼随笔

宋偶偶(205东)

余秋雨说，四大名著是要排序的，红楼梦是不能真的跟他们并列的，因为它太伟大了。曹雪芹曾写到：“趁着这奈何天，伤怀日，寂寞时，试谴愚忠，因此上演出这怀金悼玉的红楼梦”。

终究是寄人篱下，无依无靠，追求精神世界的丰富和婚姻自由的她，必然也是世人难容。薛宝钗，大方典雅，豪放大度，心如明镜却依然默守着封建礼教，最终成为封建礼教的牺牲品。宝黛的红粉痴恋，让人感动，可也拗不过“指腹为婚”的时代。林黛玉和薛宝钗是互为知己的，感情深厚，宝钗和宝玉的婚姻也只是当时环境下的无奈。贾元春，虽富贵已极，但骨肉各方，终无意趣。贾迎春，金闺花柳，但被折磨而死。贾探春，有才有志，却远嫁到海。贾惜春，绣户侯门，独卧青灯古佛旁。王熙凤，争强好胜，也是一从而令三人木。史湘云，能与黛玉争春色，却饱尝与至亲离别之苦。妙玉，是我觉得唯一一个没有享受过温柔富贵也同样走向悲剧命运的女子，一生被禁锢在尼姑庵，虽心比天高，但终陷泥淖。这些女子的命运都逃不过一个“悲”字，可为何李纨最终却母以子贵，不懂。巧

姐，生于富贵之家，嫁于乡野之中，贾府有恩于刘姥姥，灾难来临，总有救星。这一遍里的刘姥姥，让我有了很大改观，她不只是表面看到的乡野村妇，她是有大智慧的，即使被人拿来开玩笑也不拉下脸，不会因为自己的贫贱而自卑，她见到的大观园和贾府人眼睛里的是不同的，贾府中人难以面对的事情，她也能淡然处之，是个乐观的生存者。她几进贾府，是贾府由盛而衰的见证者，是当时社会不同阶层的对照人物。还有那许多的丫鬟，荣国府里的女子，自己的命运都不掌握在自己手里。

“满纸荒唐言，一把辛酸泪。都云作者痴，谁解其中味？”《红楼梦》以一条封建社会的婚姻悲剧为主线，描绘出了人生百态，几乎我们的一切喜怒哀乐都能从《红楼梦》中找到，体会到。人生八苦，要慢慢读红楼，慢慢体会。

忆峥嵘岁月，筑梦前行

——读《习近平的七年知青岁月》有感

贾燕 (213西)



陕北七年知青岁月是习总书记一生最宝贵的财富，他用这七年，扣好了人生的第一粒扣子。

《习近平的七年知青岁月》一书通过采访实录，再现习总书记在陕北的7年知青岁月，形象生动，朴实感人。眼前浮现的是一幕幕总书记与人民同吃、同住、同劳动，同甘共苦的画面：白天在地里辛勤劳作，晚上挑灯夜读的画面；敢说、敢做、敢担当，说干就干的画面。七年知青经历是习总书记治国理政实践的开端。梁家河的经历让习总书记治国理政思想的根基深深扎在中国最广阔的土地上，扎在最广阔的人民群众基础上。通过读此书，让我更加深刻理解习总书记治国

理政新理念、新思想、新战略。通过读此书，学习总书记艰苦奋斗的精神、刻苦学习的精神、以民为本的精神。

艰苦奋斗

16岁不到的习总书记在无边无际、贫瘠的黄土高原，在穷乡僻壤的梁家河那么艰苦的环境下过五关：饮食关、跳蚤关、生活关、劳动关、思想关。从相对优越的城市到贫困的农村，从无忧无虑的学生到辛苦劳作的农民，从激情澎湃的热血青年到与

农民朝夕相处，为生活发愁，其中必将经历非常艰难的心理与情感的磨砺。即便年龄最小，环境最艰苦，他能很快调整自己的心态，扎根农村，与当地农民打成一片，融成一体。别人做事从“零”开始，他却要从“负数”开始，残酷的现实没有使他意志消沉，反而使他形成稳重顽强的性格，拼搏奋进的顽强意志。在插队期间，面对特殊历史时期的苦难和磨砺，他没有抵触，毫无怨言，而是迎难而上，奋勇向前。习总书记在困境中完成了一次蜕变，实现了精神上的升华。他从

一个迷茫的十五六岁的中学生，成长为一个饱尝人生酸甜苦辣的青年。在困境中，在艰难困苦的环境中孜孜不倦，心系群众，一步一个脚印，每一步都脚踏实地，为老百姓办实事。“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。凤凰涅口，没有人天生伟大，都是在困境中磨炼成长起来的。

刻苦学习

习总书记读书学习有几点特点，非常值得我们学习借鉴。第一，酷爱学习，夜以继日。有个针缝的时间都要读书，抓紧一切时间学习。第二，读书注重分析对比，就一个观点、一个史实找出很多相关的参考书籍来阅读比较，从不同的侧面去了解和分析问题。第三，形成自己的见解和观点，并跟别人进行讨论。以看一本书为主，同时又寻找相关的书籍作为佐证，不断地扩展读书中的知识。“独学而无友，则孤陋而寡闻”，注重在学习的过程中与他人交流切磋，相互取益。习总书记说：先贤们的思

想结晶，许多人的智慧和成功的经验都在书里，无须经其同意便可拿来为我所用，何乐而不为呢？中国古代优秀作品，让人更加深入地认识我们的国家，领略中华民族的优秀文化。中华文化博大精深，源远流长，这些优秀作品带给人强大的正能量。国学经典是历史沉淀的文化精品，是古人先辈智慧的结晶。“以史为镜，可以知兴替，以人为镜，可以明得失”。工作之余除了专业知识的学习，更不能忘阅读经典文学，传承中华文化。年轻时期的阅读，年轻时期的苦学，都是为以后打下坚实的基础。青年时期所养成的不倦学习精神和良好学习方法，以及通过学习所养成的思维能力，可以伴随人一生，对今后各个阶段依然起着重要作用、发挥深远的影响。“一物不知，深以为耻，便求知若渴”。习总书记这种刻苦好学的精神，深深触动着我。每当想偷懒懈怠的时候就会想起习总书记当年在白天那么重体力劳作后，每晚还要在窑洞里，在昏暗的煤油灯下读书到深夜，我们现在的生活条件这么优越，没有理由不勤奋爱学。



以民为本

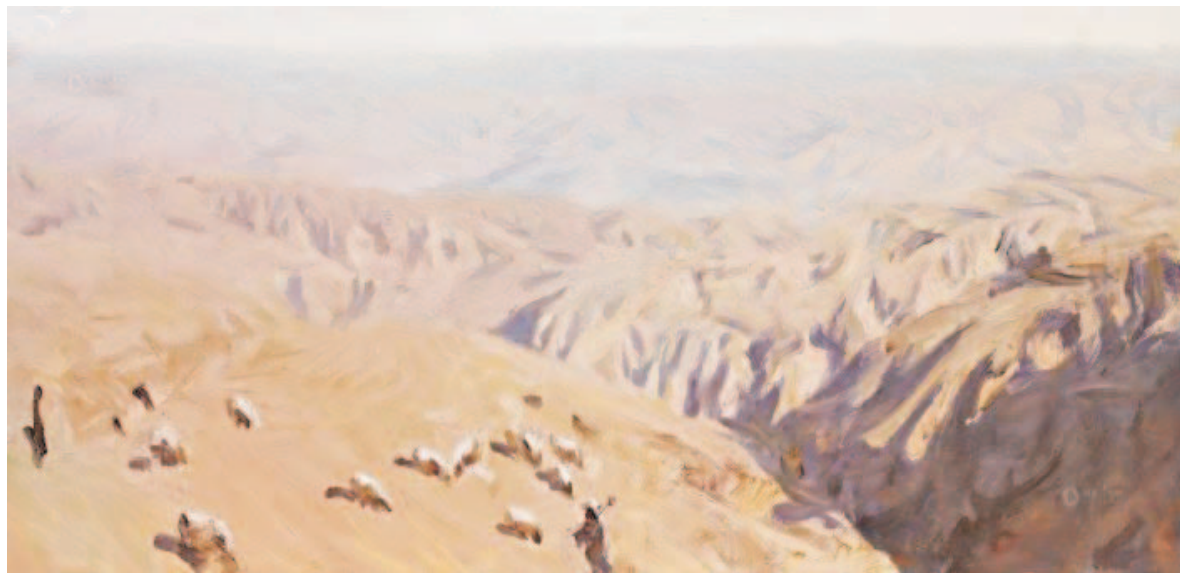
习总书记曾自述：“7年上山下乡的艰苦生活对我的锻炼很大。最大的收获有两点：一是让我懂得了什么叫实际，什么叫实事求是，什么叫群众。这是让我获益终生的东西。二是培养了我的自信心。”梁家河的老乡，自己肚子都吃不饱，甚至还出去要饭，却没有亏待知青。这些事情，加强了知青对这片土地的了解，增进了他们对父老乡亲们的感情，更促进进一步认识社会的现状，加深了对这个国家的认识。陕北老乡的朴实善良，接纳包容感化着知青，七年知青岁月，对习总书记影响深远。融入农村，通过辛勤劳动，理解贫苦

劳动人民的生活窘迫状况，形成民本情怀：要尽心尽力为父老乡亲办实事，群众的事再小也是大事。基于对基层群众和基层实际情况的了解，以人民为中心的理念在那时生根发芽。担任梁家河大队党支部书记不到2年时间，他克服重重困难带领村民办沼气、打井、办铁业社、种烤烟、办代销店、河桥治理、打了5大块坝地。切实解决了村民的实际生活问题，让贫困落后的村子面貌发生了巨大的变化。只要是村

民需要的，只要是他能想到的，他都去办，充分体现他脚踏实地、为群众办实事的务实精神和开拓精神。在陕北农村，习总书记与农民朝夕相处，建立起同人民的血肉联系，树立了为人民办实事的理想。人民是习总书记治国理政思想的立足点，为民、惠民、富民是治国理政思想的出发点。“人民对美好生活的向往，就是我们的奋斗目标。”这句话饱含深情，真情流露，既是习总书记对全党同志的谆谆告诫，也是我

们党对全国人民的庄严承诺。

在梁家河艰苦的环境中，习总书记始终不忘学习，勤于学习，坚持从书本中汲取先贤们的智慧结晶，将知识融会贯通，真情为民、敢于担当、吃苦耐劳、真抓实干，为人民办实事。我们现在回忆习总书记当年的脚步，不是歌颂什么虚幻的口号和运动，而是高度认可那些在艰难困苦之中仍然顽强地寻找和实现人生的意义，筑梦前行，艰苦奋斗的精神。



《成为我自己》

读书随笔

邢丽丽（临床心理科）



吉普赛人曾说“身体用来流浪，灵魂用来歌唱”，如果每一本回忆录，都是作者在歌唱自己的灵魂，那么《成为我自己》的作者欧文·亚隆的歌声一定是纯粹动人的，因为他竭力向读者呈现一个真实平凡的自我。

我被这本书吸引，源自一次专业精神分析心理治疗培训上，台湾的老师王浩威——一位很有名的精神科医生、心理咨询师兼作家，在课间翻看这本书。买到这本后，我看到国内赫赫有名的心理治疗师们，都争先恐后的为这本书写推荐词。其中有一段让我很感动：“借由工作和爱，亚隆把平常日子过到了极致。他的一生如此富饶饱满：纠结局促的童年，弥久醇香的爱情，孜孜以求的志业，养儿育女，行走四方，一路与诸多有趣的灵魂相遇，一路以文字与人分享着自己，滋养着对探索和疗愈人类心灵怀抱兴趣的人们”。

读完这本书，我试着关上书本，让脑海里自由联想书中的内容。结果是，我脑海中清晰的浮现了欧文的面庞，一个真实、真诚、真善的老人形象。作为世界顶级的心理治疗师之一，欧文是



很多心理治疗师的理想化客体，我们往他身上投射了太多理想的东西：无所不知、专业、极高的共情能力、完美的婚姻、成功的父亲……总之，他是完美的。欧文明白世人对他的幻想，但他却呈现给了我们一个真实完整的人的形象，他也有想要逃避的童年环境，如贫民窟、杂货店；他也有抱憾一生的母子关系；有作为犹太人的压力和奋起；有作为一个少年的性需求；有对前途的焦

虑和恐慌；有作为一个治疗师的反移情和对患者的歉疚；有三个离过婚的子女……但是相比于这些，更让我震撼的是他人性的光辉，他与玛丽莲从少年时代开始直至终老的爱情与婚姻；作为犹太人，他为了读医学付出的极大努力；作为一个精神科医生，他对自己感兴趣的工作和研究方向的清晰与执着；作为一个心理治疗师，他的专业和真诚……

或许这本书让我最感动的，

是欧文对“共情”的反思和领悟。作为一个心理治疗师，欧文一生共情和抱持了无数来访者，但是他却在年迈时，还依然回忆起12岁那年，那个毫无同理心的自己。他曾骑车从儿时玩伴爱丽丝家门前经过，冲着她大喊“嘿，麻子”，以这种残忍的方式获取玩伴的关注，在85岁之际，欧文依然对此耿耿于怀，他一直想对玩伴说“原谅我，爱丽丝。”

欧文与母亲的关系也充满矛盾，引发了我深层的共鸣。每当母亲感到心烦意乱，她就会觉得一定是谁做错了什么，而那个人就是亚隆，甚至在欧文的父亲病重的那天晚上，母亲不止一次冲欧文大喊：“是你，你杀了他！”在那之后，欧文决定对母亲关上心门，可以想象，欧文经历过多么无助的哭泣和绝望！年老时，欧文做了个梦，梦到自己死了，灵魂去了别的地方，在那里他看到了妈妈，他大声喊叫妈妈，并且问她：“妈妈，我做的怎么样？妈妈，我做的怎么样？”此时的亚隆，早已功成名就，享受着全世界专业学者和治疗师的敬仰与赞誉，但是他潜意识里，最想得到妈妈的认可。梦醒后，欧文想

到，小时候外婆很偏心，不疼爱妈妈，即使妈妈总是亲手做糕点，坐车去看望她，外婆也从未夸赞过妈妈，反倒是经常夸妈妈的弟弟，而他自始至终只给过外婆一瓶可乐。妈妈经常跟欧

文抱怨这个事情，可欧文那时候的反应总是很冷漠，年老的欧文非常后悔，他后悔那个时候没有大方一点，给予妈妈共情与支持。他感到疑惑，为什么他曾经轻易给过那么多人共情与抱持，却不曾给过自己母亲同情和安慰。

欧文对共情和母亲的思考，让我不禁想到了自己的妈妈，年幼时的我，也曾犯过和欧文一样的“错误”。那时，我心中的妈妈一直都是严肃的，强硬的。我并不知道，妈妈也有心碎的时候，外婆去世的时候，她是多么难过。我那时并不明白，妈妈的内心其实也非常柔弱，她也会感到无助和绝望，她有多么恐惧被抛弃。所以在那些她需要支持和共情的时刻，我是“冷漠”的，我感到非常后悔，我多么希望像和



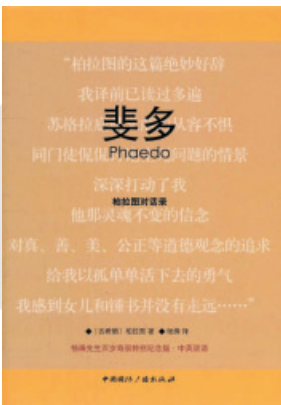
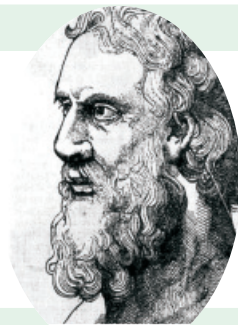
来访者谈话一样，也可以听她说心里话，感受她内心的惊涛骇浪，然后慢慢地陪她一起平静下来。

最后想用对尼克斯·卡赞特扎吉斯 (Nikos Kazantzakis) 墓碑上的三句话的理解结束这本书的随笔。“I want nothing, I fear nothing, I am freedom”。其实看到书里这句话的时候，我非常震撼，想到了中国老话“无欲则刚”。但是我对这个世界有很多期待，我也有很多恐惧，我的内心并不自由，甚至很多时候，我给自己设限了。我不知道墓碑上这三句话，是他的理想状态，还是已经实现的状态。或许这就是精神分析和心理咨询想要追求的灵魂自由，一个不被欲望和恐惧捆绑的灵魂，才是完整自由的灵魂！

读《斐多》有感

孙璐 (图书馆)

柏拉图的对话录《斐多》描绘的是哲人苏格拉底就义的当日，与其门徒就正义与不朽的讨论，以及饮鸩致死的过程。在西方文化中，论影响的深远，几乎没有另一本著作能与《斐多》相比。因信念而选择死亡，历史上这是第一宗。



苏格拉底毕生致力于道德教育，把完善人的灵魂、人性看做自己的“神圣职责”，他把自己看作神赐给雅典人的一个礼物，把批评雅典看作神给他的神圣使命，这份使命感和由此而来的思考探索，成为他生活与哲学实践的宗旨。在被判处死刑后，他拒绝缴纳赎金免死和越狱逃亡，坚持自己的原则和信仰，毅然选择饮鸩而亡。黑格尔认为“苏格拉底是各种美德的典型：智慧、谦逊、俭约、有节制、公正、勇敢、坚韧、坚持正义来对抗□主与平民、不贪财、不追逐权力。”

这本书主要通过对话论证灵魂的轮回和不朽。苏格拉底在被

处死前，与为他送行的朋友们聊天，斐多就是这些朋友之一，整本书也是记叙了斐多转述的内容。苏格拉底对朋友们说，死就是灵魂和肉体的分离；处于死的状态就是肉体离开了灵魂而独自存在，灵魂离开了肉体而独自存在。他可以把死这件事看得如此通透。他认为，哲学家不愿意把自己贡献给肉体，而尽可能躲开肉体，只关心自己的灵魂，对外表的东西、肉体所需要的东西漫不在意，而且是瞧不起的，哲学家能使灵魂超脱肉体。灵魂和肉体结合的时候，灵魂被肉体所拖累，不能求得纯粹的知识。要接近知识只有一个办法，除非万不

得已，尽量不和肉体交往，不沾染肉体的情欲，保持自身的纯洁，直等到上天解脱我们。真正热爱知识、想要求得真实的人准是这样想的。因此，即将到来的死亡就是上天的解救，苏格拉底相信自己的心灵已经清洗干净，并且抱着上述这样美好的希望动身上路。因此，他无惧死亡，他是非常愉悦的。

朋友问苏格拉底怎么论证人死了灵魂还存在，苏格拉底认为，一切事物都是相反相生的，就像多与少、大与小、睡着与醒来，因此他推断生与死也是相反相生的，无论是人是物，活的都是从死的产生的。苏格拉底说

“灵魂在转世为人之前已经存在了，灵魂不带肉体，可是有智力。”就是说，我们的灵魂在我们出生之前已经存在了，像美啊、善啊，以及这类本质，这等等抽象的概念早就有了，存在在灵魂中。（大概类似于中国人性本善的观点）

苏格拉底还表述了这样一种观点，肮脏的灵魂贪恋肉体，害怕看不见的东西，怕那另一个世界，这种灵魂在陵墓和坟堆里徘徊，有人说在那种地方看见过灵魂的影子。那些灵魂脱离肉体的时候不纯洁，还带着肉体的性质，所以显形了。这种灵魂大概是卑鄙小人的，为了他们生前的罪过，罚他们的灵魂在那些地方徘徊，缠绵着物质的欲念。他们生前怎样为人，来世大约就转生为同类性格的东西。有些人并不懂哲学或理性，他们出于生性和习惯，为人行事都和平公正，恪守社会道德。他们可能变成那种有社会生活的、温和的东西，像蜜蜂、蚂蚁，或是再投生为人。唯独爱好智慧的哲学家，死后灵魂纯洁，才可以和天神交往。真正爱智慧的人，因为这个缘故克制一切肉体的欲望。跟别的人因为爱财、爱体面、爱权力而克制

肉体的欲望是完全不同的。

所以，斐多说，苏格拉底他毫无畏惧，而且心情高尚地在等待死亡，以至于朋友们都觉得他是快乐的，即使是到亡灵居住的那边去，他一路上也会有天神呵护；他到了那边的世界，境遇一定是好的。苏格拉底说，一辈子真正追求哲学的人，临死自然是轻松愉快的，而且深信死后会在另一个世界上得到最大的幸福。

这本书是译本，杨绛的译文通透流畅，语言用词考究。但是，在多年浸润在马克思主义、仰慕科学的在我看来，并不能完全认同苏格拉底在此本书里的观点和说辞，是很明显的唯心主义哲学派。所谓灵魂，大概等同于大脑产生的意识吧。意识是基

于大脑神经元所产生，而大脑同属于肉体。虽然大脑比身体其他器官都要高级，但并不说明意识（灵魂）比嗅觉、触觉等等身体的感官更为高尚。我们学数学、化学的时候都知道，有些变化是不可逆转的，也就说反之不成立，并不是所有事物都能相反相生，因此我认为，文中推断的灵魂死后可以再转生也是不成立的。整本书看下来，虽然和作者的认知不同，但苏格拉底、柏拉图这些哲学家坚定的信念和信仰令人钦佩。他们坚信灵魂的不朽与轮回，坚守灵魂的纯洁不染，不被俗世的欢乐、痛苦、忧愁束缚，不惧怕死亡，活得非常超脱与通透。

