

# 新时代青年最好的模样

□段玉倩

时间回到2020年7月，乌鲁木齐市新冠肺炎疫情暴发，一次次数据的变化牵动着全国人民的心。2020年7月17日22时，医院接到援疆任务，臧伟伟第一时间报名，毫不犹豫地写下“请战书”。

当时，大家不知道，臧伟伟的妻子因病住院，急需家人照顾。当他从新疆完成任务归来时，我问他：“你报名援疆时，怎么没与妻子商量呢？”他有点腼腆地说：“我媳妇儿是一位医务工作者，她会懂我的！”

就这样，在新疆抗击疫情最艰难、最关键的时刻，臧伟伟毅然告别家人，随河南省国家核酸检测医疗队逆行出征。

在新疆，臧伟伟负责核酸提取工作。相对其他实验室工作来说，核酸提取是最危险、最辛苦的工作。厚厚的防护服、笨重

的靴子、起雾的护目镜，4个工作小组、24小时持续工作。新疆天气干燥，每次进仓至少6个小时，臧伟伟严格控制喝水量，但繁重的任务和严密的防护服消耗了大量的水分，以至于脱掉防护服后，里面的衣服早已湿透。

日复一日，进仓出仓，臧伟伟不敢有丝毫懈怠。在援疆的30天里，在臧伟伟所在的河南省核酸检测国家队和乌鲁木齐本地医院的努力下，共完成60余万人次的检测工作。2020年12月22日，臧伟伟成为洛阳市抗击新冠肺炎疫情先进个人。

每当聊起新疆抗疫的事儿，臧伟伟就会说：“这是医生该做的事儿，真是没啥多说的。”和他一样，医院检验科“90”后党员孙苏娟也做了类似的事儿。

2020年9月24日，一场看

似普通的婚礼正在举行。其实，这是一场因为疫情而推迟了206天的婚礼。新娘就是孙苏娟。

孙苏娟原定于2020年2月底结婚，家人当时正紧锣密鼓地忙着举办婚礼事宜。谁知，新冠肺炎疫情暴发，让正在办理婚假手续的孙苏娟犹豫了。她通过微信和未婚夫商量后，决定推迟婚礼。我问孙苏娟：“你推迟婚礼，会不会有一种失落感？”她说：“作为一名医务工作者，我没办法置身事外。”

决定延迟婚期，只是孙苏娟的第一步。随后，她两次在党支部和科室的“请战书”上签字、按手印，自愿加入医院抗疫医疗分队，奔赴发热门诊，坚守疫情防控一线；她穿着厚厚的防护服，在发热门诊时常整夜忙碌着。

医院参加抗疫的医务人员共计1100余人，他们中大多数都是像臧伟伟、孙苏娟这样的“85”后。这些青年一代的抗疫故事彰显着“不怕苦、不畏难、不惧牺牲”的精神，诠释着“白衣执甲、堪当大任”的使命，展现了新时代中国青年最好的精神风貌。

当然，青年一代不仅在抗疫中勇往直前，在平凡的工作岗位上，他们的表现也有绚丽的色彩。

每当有新任务，门诊第三支部的组织委员张硕都会带着装满材料的袋子，来到党委办公室，逐条核对需要提交的材料。

召开支部大会，张硕及时下发通知，拟定会议流程；党课教育，她认真整理课件；开展主题党日活动，她认真组织布置……她是支部书记靳蓉的得力助

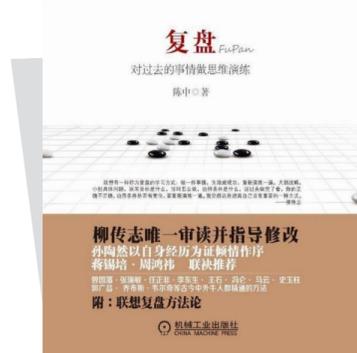
手。虽然临床药师的工作繁忙，但她始终把支部工作放在心上，始终第一个响应、第一个完成。现在，医院越来越多像张硕这样的青年一代投身党组织的建设中，他们理想、敢担当、善作为，给支部带来了蓬勃生机，为党建高质量发展注入活力。

习近平总书记曾说，新时代的中国青年是好样的，是堪当大任的。去年，风靡全网的短视频《后浪》中这样说：“一个国家最好看的风景，就是这个国家的年轻人。”像臧伟伟、孙苏娟、张硕这样的青年故事还有很多。他们不畏艰险、冲锋在前，让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花，用实际行动向大家证明，他们就是新时代青年最好的模样！

（作者供职于洛阳市妇幼保健院）

## 悦读

柳传志向每个人推荐的事方法  
助你把握机遇、做成功



近两年，我看方法类、工具类的图书比较少，看读书微信群里的几个小伙伴在看《复盘》这本书，我仔细阅读后，深感颇有收获。

### 复盘的概念、由来、类别和意义

所谓复盘，就是在头脑中对过去所做的事情重新“过”一遍。它通过对过去的思维和行为进行回顾、反思和探究，找出原因，找到规律，从而指导我们解决问题，帮助我们提升能力。

复盘是围棋中的一个术语，本义是当我们下完一盘棋后，要重新在棋盘上走一遍，看一看哪些下棋步骤好，哪些不太好，哪些地方可有更好的下法等。这个重新“走”一遍，且思考的过程，就称为复盘，也称为复局。通过复盘，棋手可以发现棋路的不同变化，找到更好的下法，总结新的套路，最终形成棋谱（固定的某种情况下最优的应对招式），从而实现自我提升。

这个术语和做法被企业家柳传志应用到企业管理领域，“复盘”和“极强的目的性”“分阶段实施”共同成为联想集团的三大方法论，为联想企业的快速发展发挥了有效作用。

按照复盘的内容和复盘的主体，复盘可分为三类：自我复盘、复盘他人、团队复盘。自我复盘指对自己办过的事情进行回顾和反思；复盘他人指对别人包括标杆、反面典型、竞争对手等事情进行回顾和反思；团队复盘则是团队对开展过的工作进行复盘，柳传志称这是大家一起帮助领导提高能力。

不论哪种方式的复盘，对个人修炼和成长都大有裨益。一是可以帮助自己聚焦目标，避免在执行中跑偏；二是可以帮助自己发现错误，避免再次踏入同一条河，再次掉入同一个陷阱；三是复盘可以帮助自己找到规律，提高举一反三的能力。总之，如果养成“小事及时复盘、大事阶段性复盘、事后全面复盘”的习惯，个人就会不断成长，成为人生赢家。

### 复盘的步骤

柳传志认为，复盘包括四大步骤——目标、结果、情景再现、得失分析和规律总结。作者将其总结为六大步骤。

第一，回顾目标。在这个环节，我们经常出现的错误是，把任务当成目标。所以作者建议，在复盘的时候要将目标写在醒目的地方，避免过程中的偏离，保证复盘的方向总是正确的。

第二，叙述过程。在这个环节，要保证叙述“真实客观”“全面完整”“细节丰富”。叙述最好用文字形式，这既是对自己逻辑的训练，又是对自己思维的呈现，更是对自己文字的锻炼。

第三，评估结果。对结果进行比对，目的是通过差距找到原因分析的切入点。

第四，分析原因。在这个环节，要用“5问法”分析法，持续问为什么，直到找到根因。在追根溯源之前，需要知道“在哪里”“问为什么”。作者的建议是，可以从“结果的差异点”开始，也可以从“事情的关键点”开始。

第五，推演规律。推演是复盘中最关键的环节，通过推演找到规律并不是那么容易。规律的本质是事物之间的联系。对推演出来的规律一是要多方验证，确定规律可以举一反三；同时，规律要有一定的抽象性，提炼度越高，规律应用的范围越广。在推演的时候，要避免3种情况：一是将结果归因于偶发不可控因素；二是将相关性当成因果性；三是归因外部，而不反思自己做事的态度和方式。

第六，形成文档。通过构建复盘文档，将认识和结论固化下来，变成个人或者集体的知识。不管是个人还是企业或者其他组织，这些认识和结论通过形成文档就变成了显性的知识，可查阅，可传播。和第二个环节一样，构建文档可以强化自己的逻辑、思维、文字能力。

在我看来，形成文档并不是复盘的终结。围绕复盘得出的结论，刻意练习，让思维和行为养成新习惯，变成新自觉，才算实现了复盘的目标——自我不断成长。只认识到位、改变不到位，知行合一不算真成长。

### 自我管理的注意事项

复盘的本质是自我管理，在自我管理过程中，有两个心理陷阱需要我们识别出来，主动采取措施有效去规避，否则复盘的效果会大打折扣。自我管理的目标也难以实现。

第一，分类归因。当自己参与的事情失败或者出问题的时候，往往会归因于客观条件；当别人参与或者主导的事情出问题的时候，往往会归因于主观因素。这种情况普遍存在，原因是个体容易把“某方面我有问题”和“我有问题”混为一谈，认为有瑕疵或者毛病就会被整体否定，是一种自我保护的心理机制。在我们复盘的时候，这种心理会美化自己，回避矛盾，进而得出不正确的结论。二是因为有心胜，潜意识中总是希望自己比别人强，所以就拒绝接受现实。解决的办法是把日常活动分为两类：成长活动和绩效活动。成长活动就是追求最大限度发现自己的问题，一切为了成长。绩效活动是为了展示自己的能力的表现是自己绩效的参考值。

第二，互惠原理。这也是心理学上一个著名的原理，至少有两种表现形式。第一种是对方给你小恩小惠，然后你会自愿回报好处。譬如准备一些小礼物，自愿捐款的比例会提高很多。第二种是被称为“拒绝—退让”策略。对方先提出一个要求，被你拒绝，然后再提出一个小一点的要求，出于拒绝别人的愧疚，你会答应这个不合理的要求。解决的办法是避免感性，理性分析之后再决定。

（作者供职于河南省肿瘤医院）

# 阅读《复盘》学自我管理

□韩斌斌

# 用行动践行使命

□闫华

“没有共产党就没有新中国……”我上小学时，校园里经常飘荡着这首熟悉的歌声。这首歌所荡漾出的那种激情澎湃、斗志昂扬的旋律像一粒种子一样，在我生命的土壤里生根发芽。无论岁月如何变迁，它始终伴我度过每一天，孕育了我对中国共产党无比的热爱与坚定的信念。

2003年大学毕业后，我通过实习、应聘，最终走向我梦寐以求的医务岗位。参加工作后，在单位老党员、院领导的影响和带领下，我对中国共产党有了深刻认识，终于在2014年成为一名真正的共产党员。随着入党誓词在我脑海里逐渐升华，我在工作上更加严于律己、兢兢业业，以一名共产党员身份全身心投入妇幼事业中；始终秉持诚心诚意为广大患者服务的理念，以带领妇产科争当先进为己任，继续发扬老一辈的优良传统。

百年党史，风雨兼程。中国共产党自1921年成立以来，从最初的争取民族独立、人民解放，到脱贫攻坚和实现祖国

繁荣富强，再到推进中华民族伟大复兴、中华大地发生了举世瞩目的巨变。在工作中，我

将入党的誓词、党的初心内化于心，外化于行，适时运用到工作中；勤学善思，争当群众身边的健康卫士。

近些年，我一直从事妇幼保健工作，在中牟县卫生健康委员会妇幼保健科的指导下，我们认真完成领导交办的工作，为青年路辖区的妇女儿童提供及时、便捷的服务。我们的职责是做好妇幼工作，提高出生人口素质，减少严重缺陷儿出生。同时，我们积极为辖区孕产妇提供以下免费服务项目：孕前免费领取叶酸、孕早期免费检查，中期免费做唐氏筛查；为新生儿免费进行听力筛查和新生儿疾病筛查。通过筛查，辖区孕产妇优生优育知晓率有了提升，群众满意度得到提高。

如今，国家出台了诸多惠民政策，加快推动城市化进程，改善了群众的生活；对基础医疗设施、医务人员的各项综合

技能提出更高要求。回想起刚参加工作时的情况，我们青年路社区卫生服务中心是一个很小的院落，当时的医疗设备、病房、门诊等都非常简陋，医务人员总人数不到40人，能够开设的门诊和床位也很少。现在，在中心领导的带领下，我们于2017年，从旧址迁至建设路中段青年路社区卫生服务中心，搬进整洁明亮、宽敞温馨的办公大楼，大大改善了群众的就医环境。同时，中心领导为了提高医务人员的诊疗水平，不断派骨干人员外出学习进修，使各科业务骨干的综合诊疗水平得到快速提升，进而为维护群众的身心健康筑起了一道屏障。

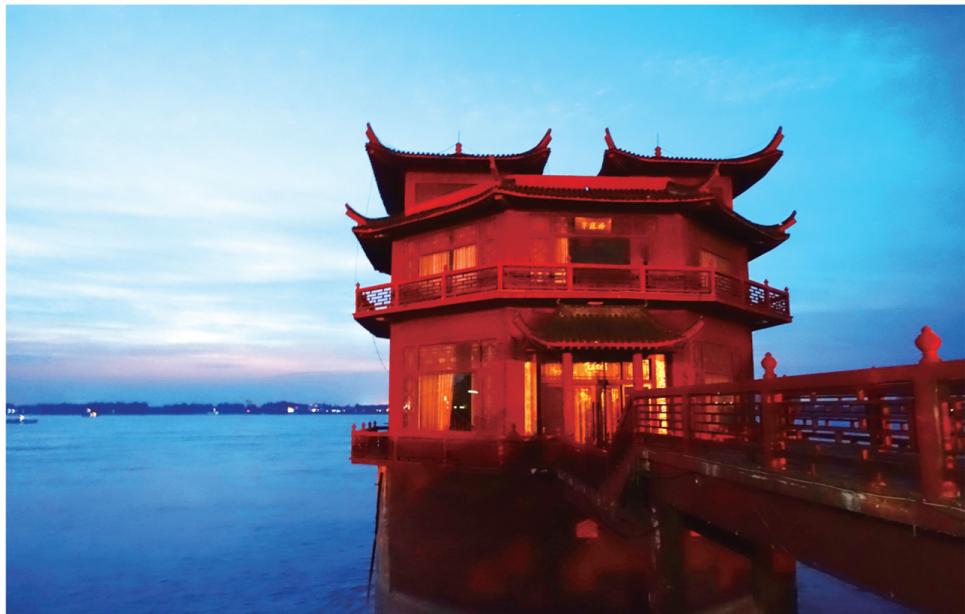
多年来，无论在平时的工作中，还是在集体生活中，我始终抱有一颗感恩的心和对党无比忠诚来严格要求自己，不断鞭策自己成长为一名优秀的共产党员，将热爱共产党的热情

充分融入医疗工作中。这种爱党精神，激励着我耐心听取每一位患者的自述，细心分析每一位患者的病因，尽力服务好每一位就诊患者；让患者在就诊时，能够感受到共产党人的热忱与温暖。我用实际行动在平凡的岗位上，践行着一名共



庆祝中国共产党成立100周年  
The 100th Anniversary of the Founding of  
The Communist Party of China  
学习百年党史 讲好妇幼故事

## 摄影作品



← 水天一色

杨 华  
作者供职于河南省卫生健康  
宣传教育中心

## 征稿

征稿栏目：  
《悦读》《影视天地》《心灵絮语》《摄影作品》《人生感悟》《医者手记》《书法作品》等。

征稿要求：  
文章主题突出，形式灵活多变（散文、小说、笑话等），语言生动活泼，字数在900字以内。

投稿邮箱：  
568689252@qq.com

## 人生感悟

周六，手机铃声响了，是值班医生打给我的电话，我习惯性地看了一下表，是18时27分……“主任，儿童重症监护室有个在游乐场摔伤的8岁小男孩，目前双侧瞳孔散大，需要马上手术。”我立刻回答：“好的，我马上到。”

几分钟后，我赶到医院。患儿是对冲伤，脑部呈弥漫性肿胀，双侧脑挫伤出血，合并颞骨颅底骨折，凝血功能指标异常。

伤势严重，怎么与患儿家长沟通呢？看着瘫坐在地上的患儿母亲和毫无表情的父亲，我不忍心说真话。于是，我简单地告诉他们，患儿伤得很重，只有立即手术才有可能保命，我们会尽力的。

麻醉手术科的值班医生经验丰富，已提前做好血、血浆和自体血回输，19时50分手术开始……我先开左边，再开右边，为了保住主要功能，不想有一点多余损伤，清除血肿。术中，止血非常困难，麻醉医生说血压下降维持困难，我鼓励同事们，这个孩子有希望生还。其实，我心里也没底，因左边关颅时，脑膨出，勉强将头皮全部缝合；右侧由于骨折向前颅底延伸，术中止血更难，临床经验告诉我只有压迫止血……

手术共用凝胶海绵70多块，较长时间的按压，终于达到了止血目的，大家紧密配合，共同努力，共清除血肿70毫升。23时36分手术顺利结束。

值得庆幸的是，术后，患儿的瞳孔恢复正常，孩子的双眼青紫肿胀，我暗暗为他祈祷：“孩子，你一定要挺住！”手术室护士说，孩子妈妈从手术开始到结束一直在外面哭，知道患儿家长的期盼，我不敢说得乐观，只说了手术顺利，具体情况明天复查CT后再分析。患儿家长哽咽了一会儿，说了声谢谢。

患儿虽然瞳孔恢复正常了，但凝血功能异常，我担心随时会有新变化，不敢离开医院，就躺在值班室床上，和衣而卧。

作为一名医者，患者的喜怒哀乐常常伴随着我，有时是孩子，有时是父亲，不同的角色扮演使我常常变得脆弱、敏感了许多，我想有一个有温度的医者会和我一样时常经历着患者家属内心深处说不出的痛。是的，痛不仅是成

# 做有温度的医者