



# 生 涯 探 索

## 疫情中的平凡人与超人

中山大学附属中学心理室  
主讲人：吴燕雁



## 生涯语录

**“我们不是生活在隔离的环境中，不可避免地会受到外部系统的影响。个人、社会、环境系统持续交互作用，形成动态发展历程，促使系统在时间轴上发生持续性的改变。”**

**玛丽·麦克曼（澳大利亚 生涯学者）**

生涯发展系统理论框架（Systems Theory Framework, STF）



# 1. 生活突然被按下暂停键

他们做了什么？

一场大规模的疫情爆发，很多人凭借**专业能力**，  
奋战在抗击疫情的最前线。



## 医务人员



截止至2月24日，全国所有省份地区均派出医疗队支援湖北，共41600位抗疫逆行者。以广东为例，2431名援鄂医疗人员中，以护理人员最多，其次为临床医生。



共有3387名医务人员为确诊病例，九成来自湖北地区。其中有22位殉职的医务人员，他们身处不同的岗位，有的因为身处一线，感染新冠肺炎殉职；有的因为连日工作，抗疫过劳殉职；有的因为抗疫期间意外殉职，是他们用生命在逆行。

抗疫时期的  
生命摆渡人

### 乡村医生

78岁的钟重新每天上门随访，为村民测量体温，坐诊看病，建立健康档案。



## 军人



疫情爆发后解放军医疗队、联勤保障部队、部队官兵等运送物质等赶赴湖北，日夜奋战在雷神山医院、武汉泰康同济医院、湖北省妇幼保健院光谷院区等疫情阻击战的“重要阵地”。



### “疫区即战场，疫情即命令”

1月25日，解放军三支医疗队的450名同志正式投入到武汉各医院开展救治工作。

2月2日，军队出动8架大型运输机，从沈阳、兰州、广州、南京起飞，同时向武汉紧急驰援，空运近800名军队医护人员和近60吨的物资。



## 社区工作人员



中央强化**社区防控**，防控力量向社区下沉。社区防控网格化管理，力量来自**社区居委、村委、社工**等基层社区工作人员。他们手持一根体温枪，肘夹一张统计表，走街串巷进行周而复始的登记、排查、宣传、物资发放等，成为疫情防控的重要支撑。



受疫情影响，独居长者、留守儿童面临药物短缺等问题，社工第一时间掌握困难人群信息，他们因长期驻村工作，熟悉村居情况，获得群众信任，能够在第一时间为困难人群资源链接。



抗疫时期的  
生命摆渡人

### 社区工作者

丰枫帮居民购买重症慢性病药物，近100份药物箱子装不下，他索性将药挂在身上。





# 生命摆渡人

抗疫时期的

## 快递小哥

快递小哥汪勇瞒着家人，接送金银潭医院的医护人员上下班，自己却因此不能回家。

# 敬业



# 生命摆渡人

抗疫时期的

## 公交司机

发车前，黄菲总是认真消毒车辆、填写记录表，她说，只要乘客有需要，我就有责任坚守到底。

# 齐心协力

7天内上汽通用五菱  
从提出自产口罩想法  
到第一批产品交付

需要什么 五菱就造什么

人民日报新媒体

# 责任

# 合力攻关

灭活疫苗、基因工程重组亚单位疫苗、腺病毒载体疫苗、核酸疫苗、减毒流感病毒载体疫苗等5条线路同步开展

最快4至5月份将有部分疫苗可以进入临床试验



人民日报新媒体



火神山医院ICU硬核护士长



## 2.给未来的人生加个破折号

你能做些什么...

从自身的能力，未来的专业、职业发展进行了思考，面对突发事件，你能发挥什么作用？怎样在社会中肩负起自己的**职业担当**？



## 公共理性

遵守社会规则的行为习惯



同情与尊重的习惯



应急的行为习惯



理性爱国的行为习惯



## 国民素质



运动的习惯



坚持读书的习惯



自学的习惯

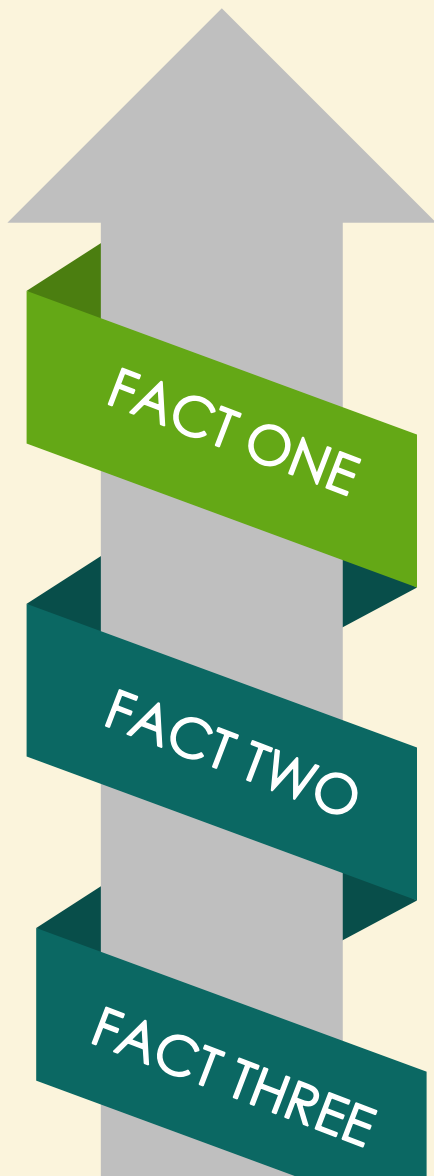



尊重他人的习惯




## 新的世界：不确定的是环境，确定的是自己

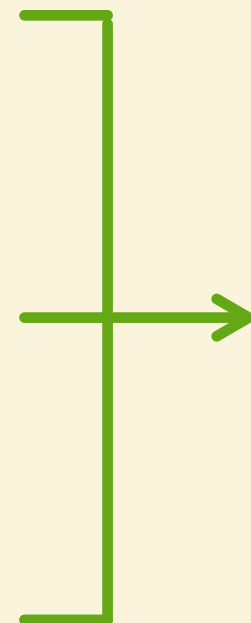
外部世界的变化，要求个体管理自己的生涯，而不是在稳定的组织内部发展生涯



 找准目标，选择喜欢的，从事适合的

 保持高度自律，在既定的领域内不断积累和挖掘

 终生学习，以不变应万变



生涯构建



## 疫情下的平凡人与超人

哪有什么从天而降的超人，只有挺身而出的**平凡人**



权威  
访谈

钟南山:

知识渊博，专业过硬；  
悬壶济世，心怀悲悯；  
勇于担当，敢说真话；  
义无反顾，不怕牺牲；  
救民于水火，救国于危难……

如果真的有**超人**的话，那大概是这样的



# 资料来源



01

新华社.与钟南山面对面话疫情防控

<https://baijiahao.baidu.com/s?id=1657025525802436406&wfr=spider&for=pc>

02

广东双百社工.40公里!冷雨寒风挡不住双百社工为留守老人“疫”中送药

<https://mp.weixin.qq.com/s/l9GYjZPrrZvbXDrGUO4bPw>

03

吴沙.遇见生涯大师[M].北京大学出版社,2018.3:142-146.

04

管理大师.疫情影响最大的10大行业与10大职业

<https://mp.weixin.qq.com/s/TxwjarUSGJOGkxQscLFNAA>

05

央广军事.金一南:在抗击疫情的战斗中,军队的作用不可替.

[http://military.cnr.cn/ycdj/20200206/t20200206\\_524963442.html](http://military.cnr.cn/ycdj/20200206/t20200206_524963442.html)

06

人民日报.谢谢你们,生命的摆渡人.

<https://mp.weixin.qq.com/s/tKuay0UC4sTGYlEmA6gm>

07

人民日报.看看这些数字,你就知道中国有多拼.

<https://mp.weixin.qq.com/s/AetCAhSwn7E-yVvwe1B06g>

08

蔡春.疫情下审视国民素质教育:这些行为习惯应该养成.

<https://mp.weixin.qq.com/s/X8iWOZb-A7GFYWcdMHDYNg>



2

0

2

0



Stay With You

