

医学生 培养新视野

李禄峰 何昆蓉 主编

*Yixuesheng
Peiyang Xin Shiye*



西南财经大学出版社

医学生 培养新视野

李禄峰 何昆蓉 主编

*Yixuesheng
Peiyang Xin Shiye*



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

医学生培养新视野/李禄峰,何昆蓉主编. —成都:西南财经大学出版社,2016. 12

ISBN 978 - 7 - 5504 - 2561 - 3

I. ①医… II. ①李…②何… III. ①医学院校—大学生—人才培养—研究 IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 179344 号

医学生培养新视野

李禄峰 何昆蓉 主编

责任编辑:孙婧

封面设计:墨创文化

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185mm × 260mm
印 张	12
字 数	270 千字
版 次	2016 年 12 月第 1 版
印 次	2016 年 12 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 2561 - 3
定 价	88.00 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。

编委会

主 编：李禄峰 何昆蓉

副主编：唐 洁 张小英

编 委：（按姓氏笔画排列）

王翠翠 邓鸿杰 刘 月

杨 丽 杨 洋 张 威

张 娟 欧阳明月 郭岩杰

康 宇 梁 洁

前言

享受过花季的旖旎，接受了雨季的洗礼，青年学子满怀激情地踏入人生的新殿堂——大学。然而与中学阶段相比，大学的学习和生活模式已大相径庭，不少新生自信满满地迈入大学校园却久久不能适应，这束缚了学生的成长成才和个人潜能的发挥。本书旨在帮助青年学子在生理和心理方面做好入学的双重准备，以使其更快地完成角色转变，更好地适应大学生活。

千里之行始于足下，大学新生如果能在短时间内调整心态，摆正态度，顺利融入大学校园，对今后个人能力的培养和综合素质的提升都有着极为积极的意义。大学并非轻松快乐的象牙塔，青年学子在大学阶段要完成从高校学子到社会人才的过渡与转型。因此，大学新生应做到认识自我、接纳自我、重塑自我，明确步入大学的最终目标与实现途径，做好职业生涯规划，为美好未来合理谋划；提升自主学习能力，为今后的成长打下良好基础；坚定专业信念，爱己所选；积极参与第二课堂与新媒体的学习并加以有效利用，力争在综合素质测评中抢占高地；增强心理调适能力，在日常学习、生活、工作中，注重人际交往，促进人格全面发展，意识到院校是社会的缩影，而寝室是异地的家；了解如何竞选高校学生干部，更好地提升服务能力；面对突发事件时，应有较全面、高效的处理方案；作为医学生，还应顺利度过全程教学、实习与规培临床三个阶段，积极备战考研，深造提高；同时树立法律意识，做知法、懂法、守法、护法的好公民。本书将从各方面对以上问题进行详细的讲解，有针对性地引导高校学子走好大学征途的第一步。

塞缪尔·厄尔曼曾说，青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。在此祝愿所有的大学新生不负韶光，从容地担起社会责任。

在本书的编写过程中，编者参阅了多位专家、学者的相关著作和论述，在此表示衷心的感谢。由于理论水平和研究能力有限，我们在编写过程中难免有失偏颇，希望专家、学者和广大读者不吝赐教，以使本书更加完善。

编者

2016年6月

目 录

序

第一章 厘清自我——大学新生的自我定位 / 3

第一节 认识自我 / 3

第二节 接纳自我 / 7

第三节 重塑自我 / 11

第二章 明确目标——大学的最终收获是什么 / 15

第一节 学习：积累成功的资本 / 15

第二节 除了学习更要学做人做事 / 19

第三节 最终目标是达到人格完善 / 23

第三章 未雨绸缪——大学生职业生涯规划指导 / 29

第一节 大学生职业生涯规划概述 / 29

第二节 大学生就业技能培养与提升 / 32

第三节 大学生创业技能准备与养成 / 36

学习篇

第四章 学业素养——自主学习能力培养 / 45

第一节 自主学习能力培养的重要性及必要性 / 45

第二节 医学生自学能力培养现状 / 51

第三节 如何培养医学生的自学能力 / 52

第五章 爱我所爱——专业抉择 / 56

第一节 转专业的利与弊 / 56

第二节 医学生专业学习兴趣 / 59

第三节 不忘初心，回忆当时入学动机 / 62

第六章 群雄逐鹿——综合素质测评 / 66

第一节 综合素质测评的目的、原则和内容 / 66

第二节 综合素质测评的重要意义 / 69

第三节 如何在综合素质测评中取得好成绩 / 72

第七章 拓宽视野——必不可少的第二课堂 / 75

第一节 为什么参加第二课堂活动 / 75

第二节 第二课堂教育对“我”的重要意义 / 80

第三节 如何平衡第二课堂活动与专业学习 / 82

第八章 媒介运用——当代大学生媒介素养养成 / 84

第一节 媒介素养和媒体素养的基本概念 / 84

第二节 媒介素养的主要内容 / 86

第三节 大学生媒介素养教育和塑造 / 88

生活篇

第九章 性格决定命运——我要拥有暖阳般的性格 / 93

第一节 认识性格 把握命运 / 93

第二节 性格万变 不离其宗 / 95

第三节 暖阳性格 成就人生 / 101

第十章 能力拓展——我要竞选学生干部 / 107

第一节 正确认识高校学生干部 / 107

第二节 如何竞选学生干部 / 112

第三节 我要成为一名优秀的学生干部 / 115

第十一章 温馨与和谐——寝室是我的港湾 / 119

第一节 爱我小家 / 119

第二节 从磨合走向和谐 / 122

第三节 让友谊之花绽放 / 125

第十二章 面对突然处之泰然——突发事件的处理 / 130

第一节 突发事件与校园突发事件概述 / 130

第二节 高校常见突发事件应对与处置的基本原则与措施 / 133

第三节 校园安全类突发事件的防范与应急处理 / 136

就业篇

第十三章 医学生临床三部曲——全程教学、实习与规培 / 147

第一节 全程教学 / 147

第二节 实习 / 149

第三节 规培 / 156

第十四章 全面备战——医学生考研攻略 / 161

第一节 医学生考研准备 / 161

第二节 正确认识考研辅导班 / 167

第三节 医学生考研之复试阶段 / 168

第十五章 用法律保护自我——大学生法律知识必备 / 172

第一节 遵守校规校纪，知法懂法守法 / 172

第二节 掌握法律知识，顺利完成实习 / 179

第三节 了解医事法律，做好职业规划 / 181

序

第一章 厘清自我——大学新生的自我定位

我是谁？早在许多年前人类就开始问自己。认识你自己（know yourself），这句刻在德尔斐阿波罗神庙有名的箴言，相传是著名哲学家苏格拉底提出的，镌刻在神庙上警示后人。德国著名作家约翰·保罗说：“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己。”我是谁？我是怎样的人？我想做什么？我能做什么？这些经常萦绕在大学生心头的问题，都和自我意识有关。在哲学的领域，古希腊哲学家亚里士多德曾对人类的心理进行了探究。法国的笛卡尔正式提出了“自我意识”概念。1890年，詹姆斯将自我意识引入心理学著作。多年来，关于自我意识的概念不同的人有不同的说法。直至今日，人们普遍认为，自我意识是人对自己身心状态及自己与客观世界关系的意识，是一种多维度、多层次的心理意识。客观地认识、评价自我，积极地悦纳自我，有效地控制自我，科学地发展自我，建立健康的自我形象是大学生心理健康的表现。大学新生要培养和完善自我意识，需要经历三个阶段——认识自我、接纳自我和重塑自我。

第一节 认识自我

大学新生入校后会在学习、生活、心理、人际关系等各方面不适应，这个时候特别容易迷失自我。事实上，不仅仅是大学阶段，人的一生都在寻找自我、实践自我，最后超越自我。全面客观地认识自我是形成自我意识的基础。正确认识自我，全面评价自我才能更好地接纳自我，从而重塑自我。

一、大学新生自我认识的特点

1. 大学新生的自我意识增强，更具主动性

随着年龄的增长，进入大学的新生自我意识逐渐增强。大学生不仅会主动认识自己，而且会把自己跟周围的人进行比较来深入认识自己，并力图将社会的期望内化为自我品质。在认识自己的过程中，大学新生已经会主动从他人的角度了解自己，同时比较客观、冷静地分析他人的评价。这些认识使得大学新生开始思考“我是谁”“我是一个怎样的人”“我为什么是这样的人”“我将有可能成为怎样的人”“人生的目标是什么”等一系列自我认识的系统问题。大学新生在自我认识方面已经具有较好的主动性和较高的“自我同一性”。

2. 大学新生自我评价功能增强,更具准确性

自我评价是个体对自我所做的判断,是一种对自己满意程度的心理体验。它有两方面的功能:一是认识功能,二是自我防卫功能。自我评价一方面指向自我,另一方面指向他人。研究显示,大学新生的自我评价与他人(老师、家长、同学)评价之间具有更加显著的相关性,在自我评价与他人评价之间基本是一致的。但是由于大学新生还处于自我意识的发展阶段,难免存在评价失衡的情况。

3. 大学新生自我形象完善,更具丰富性

大学新生自我形象的完整性,主要表现在重视自己身体外表的同时也开始注重内在的一些特质,比如知识、才能、性格、人际交往能力等。自我形象与思维发展是同步的。大学新生自我形象的丰富性,主要表现在所描述的自我形象的内容多倾向于分析性的描述,从多维度、多层次对自身进行观察、想象、评价,从而确定自身形象。

二、大学生自我认识方面存在的问题

1. 主观自我与客观自我的矛盾

有的人认为自己对自己和别人对自己的评价有很大的不同。例如,自己觉得自己很开放,很宽容,愿意帮助别人;但是,别人却说自己很保守,对人很计较。在这种情况下,自己就会困惑:到底自己是怎样的呢?如果经常遇到这样的情况,一个人便会困惑,焦躁不安。自己在同龄人中能够考上大学接受高等教育,大学新生对自身有着较高的积极评价。但是由于在单纯的校园环境中成长,他们缺乏社会生活经验,缺乏对社会的了解。而随着高等教育的全面推进,现在社会上的大学毕业生并不少见,慢慢地很多用人单位对大学生的“重理论轻实践”“高分低能”等负面评价及看法,使得多数大学生在踏入社会后会面临主观自我和客观自我的错位。这种错位会让大学生产生失落感。

2. 理想自我与现实自我的矛盾

在生活中,我们常常看到一些人条件很好,但是生活得并不快乐,而有一些人却恰恰相反,即使条件较差,也非常乐观积极;再比如,有的学生考第二名,感觉很不好,很受挫折,而有一些人考进前三十名就很快乐。这就是因为理想的“我”与现实的“我”不相符。一个人没有达到自己的期望,就会有挫折感,达到了自己的期望,甚至有意外的收获时,就会很高兴。

大学新生对未来充满信心,抱负大,取得成就的欲望强。在进入大学之前,大学新生可能对自己有着非常高的期望和美好的想象,但是入学以后发现课程没有想象中有趣,自己也没有想象中那么受重视,甚至自己的职业规划也没有想象中完美,这时候他们开始失望、迷茫。如果一个人感觉到自己无法达到自己的标准,就会难过或者自责,觉得自己不够好,不够努力,甚至觉得自己什么都不是而否定自己。所以,理想自我和现实自我之间的差距是客观存在的,使大学新生对自我概念产生负向评价。他们没有充分认识到现实和理想的差距,在追求的过程中没有从现实自我出发,导致“眼高手低”,不能很好地将理想自我和现实自我结合起来,使得两者之间的差距越来越大,从而产生自我意识分裂,带来一系列的心理问题。但是,如果他们学会积极思考,则会产生积极

的自我目标和期待，而成为自我改变的动力。

3. 独立意向与依附心理的冲突

英国精神病学家约翰·鲍比（John Bowlby）于1958年提出“依恋”的概念，后来再根据一些实验研究而形成研究人格和关系发展的“依附理论”。主要的概念是婴儿和特定对象（通常是母亲）会发展出强烈和持久的情感连接，称之为“依附关系”，此种关系会发展成情感与认识的内在运作模式而影响到成长后的人际模式。

大学是一个分水岭，大学新生正处于心理断乳的第二飞跃期，独立意识迅速发展。他们希望在思想、生活、经济方面独立起来，当面对学习工作上遇到的问题时，希望能够独立自主地解决。与此同时，由于缺乏处理问题的经验，在心理上又依赖他人，他们无法真正做到人格上的独立。这种独立意向与依附心理的冲突会困扰着他们。

4. 渴望交往与自我闭锁的冲突

大学新生远离父母家人，来到陌生环境，比以往任何时期都渴望与人交往，渴望着纯洁的友谊和爱情。他们有着强烈的陪伴需求和倾诉愿望，渴望认可，渴望着与人分享。但是他们的自我表露又受到自我闭锁的影响，要么不愿意主动敞开心扉，很少与人交流，在公共场合也很少发表自己的真实意见，内心的矛盾从不外露；要么与他人交往时，存在着较强的戒备心理，总是保持着一定的距离。当困难和矛盾得不到解决时，他们往往又会因焦虑而自卑，甚至自暴自弃。这种冲突让大学生感觉孤独，感到无助。

5. 自负心理与自卑心理的矛盾

纪伯伦曾在他的作品里讲了关于一只狐狸觅食的故事：

狐狸欣赏着自己在晨曦下的身影说：“今天我要用一只骆驼当午餐！”整个上午，它奔波着寻找骆驼。但当正午的太阳照在它的头顶上时，它再次看了一眼自己的身影，于是说：“一只老鼠也就够了。”

有像狐狸这样心态的人，在现实生活中大有人在，即对自己认识不足，过分强调某种能力，或者无根据地承认自己无能。在自我意识的发展过程中，大学新生还未完全发展成熟，不能对自己有完全准确的认知，自负和自卑都属于认知偏差。考上大学前以及刚考上时，他们常常获得老师、家长、亲朋好友的赞誉、同龄人的羡慕，因此充满了优越感；然而进入大学以后，同一水平线上的同学朋友太多，有的甚至比自己更聪明、更有才华，这让他们又产生了自卑感。这种对别人评价过于敏感，不能客观认识自己的自负与自卑的矛盾也是导致大学生心理健康问题的原因之一。

三、大学新生如何正确认识自我，全面评价自我

精神分析学派创始人、奥地利心理学家西格蒙德·弗洛伊德将人格结构分为：本我、自我及超我。本我（Id）是人格结构中最原始的部分，从出生日算起已存在。构成本我的成分是人类的基本需求，如饥、渴、性等。本我中的需求产生时，个体要求立即得到满足，所以从支配人性的原则来说支配本我的是唯乐原则。例如婴儿每当感到饥饿时就要求立刻吃奶，而不考虑母亲有无困难。自我（Ego）是个体出生后，在现实环境里由本我中分化发展而产生的，如本我的各种需求不能在现实中立即获得满足，他就

必须迁就现实的限制,并学习如何在现实中获得满足。从支配人性的原则看,支配自我的是现实原则。此外,自我介于本我与超我之间,对本我的冲动与超我的管制具有缓冲和调节的功能。超我(Superego)是人格结构中居于管制地位的最高部分,是个体在生活中接受社会文化和道德规范的教养而逐渐形成的。超我有两个重要部分:一是自我理想,要求自己的行为符合自己的理想标准;二是良心,是规定自己的行为免于犯错的限制。因此,超我是人格结构中的道德部分,从支配人性的原则看,支配超我的是完美原则。

大学新生要培养和完善自我意识,首先要认识自我。为了有一个准确的自我定位和自我评价,我们常常用以下几种方法:

1. 观察法

大学新生要通过进一步的自我观察认识自己。大学新生对自己各种身心状态和人际关系等的认识,即生理自我、心理自我和社会自我的认识是非常重要的,如自己的身高、外貌、体态、性格、自己与他人的关系等方面的认识。在自我认识过程中是伴随着情感体验的,如由身高外貌等引发的自豪、自信或自卑的情绪情感,以及在自我认识、自我情感体验过程中,大学新生是否有目的地、自觉地调节和控制自己的行为 and 想法。大学新生要善于剖析自我,深刻认识自我,更好地认识外在形象和内在自我。

2. 比较法

比较法是通过社会比较认识自己。就像用分数来比较知识能力一样,大学新生可以通过与同伴在处世方法、感情方式等方面的比较,找准自己的位置。自我观察和他人评价难免会有各自的主观投射,这种比较虽然常带有主观色彩,但却是认识自己的常用方法。不过,在比较时,要寻找所处环境和心理条件相近的人,这样才符合自己的实际水平和自己在群体中的位置。因此,大学新生可以通过合理的社会比较更好地认识自己。我们可以用自己的现在与自己的过去、未来进行纵向比较,与同龄人或者有类似条件的人进行横向比较,通过纵横两方面的比较更全面地认识自己。

3. 评价法

大学新生要有效通过他人评价认识自己。人人都会通过同伴对自己的评价来认识自己,而且在乎别人怎样看自己,怎样评价自己。当然他人评价比自己的主观认识具有更大的客观性,如果自我评价与周围人的评价有较大的相似性,则表明你的自我认识能力较好、较成熟,如果客观评价与你自己的评价相差过大,则表明你在自我认知上有偏差,需要调整。然而对待别人的评价,也要有认知上的完整性,不可以因为自己的心理需要而只注意某一方面的评价,应全面听取,综合分析,恰如其分地对自己做出评价和调节。我们都知道“以人为镜可以明得失”,在认识自己的过程中,大学新生要主动向他人了解自己,要虚心听取他人的评价,同时又要客观、冷静地分析他人的评价,以便从多角度来认识自己。

4. 实践法

实践法是通过社会实践来认识自己。大学新生可以积极参加各种活动,根据各种活动过程与结果来认识自己。大学新生可以通过加入学生会、社团等,通过与他人合作来

分析自己的人际沟通能力；通过组织开展班团活动来分析自己的组织管理能力；通过读书活动来发现自己的知识掌握程度，及时查漏缺补等。通过具体的活动分析自己的表现及成果，可以更加客观地认识自己。

5. 反思法

反思法也叫“自省法”。古人云：吾日三省吾身。大学新生还要学会通过反思总结来深入认识自己。我们发现在以上四个步骤中，我们都是在发现和认识自己，很多人也的确是这么做的。但是，我们还是不太清楚自己是一个什么样的人，所以，我们还需要经常反思和总结自己。我们可以多写日记，多记录自己，及时归纳和总结自己的优点与不足，更好地认识生理自我、心理自我和社会自我。

一个能正确认识自己、全面评价自己的人，才可能对他人和社会做出客观正确的评价，才能把握好命运，走向成功的可能性才会更大；一个对自己的评价有失偏颇的人，不可能对他人、对社会有客观正确的认识，更不可能把握好命运，很容易失败。

第二节 接纳自我

认识自我固然不易，接纳自我则会更难。接纳自我，不管自己是什么样子，不管自己的生活有多么不如意，首先要面对现实，接受现实。因为你没有办法选择你的出生环境，没有办法选择你的父母和样貌，也没有办法选择你在生活中会遇见什么样的人。大学新生能够欣然接纳自我，对自己本来样子的认可、肯定，才是重塑自我的开始。接纳自我有助于密切人际关系，也有利于自身的心理健康，从而努力进行自我改造，以谋求自身更好的发展。

一、自我接纳的概念

自我接纳是自我意识的一个重要组成部分，是个体实现自我客观化的前提，也是获得健全人格的重要条件之一。自我接纳这一概念最早是由美国心理学家阿尔伯特·艾利斯（A. Ellis）提出的。自我接纳就是指个体完全地和无条件地接纳自己，无论他的行为表现是否是明智的、正确的或适当的以及无论他人对他是否赞成、尊重。

自我接纳是个体生存的社会性需要，是指一个人对自身所具有的所有特征都愿意去了解，去接受，去面对，能确认其客观存在和正面价值。认可了自己就不会盲目自负和自卑，也不会因为他人偶尔的赞誉或者批评而动摇。大学阶段是个体自我接纳的重要阶段。

二、评价大学新生是否自我接纳

大学新生如果没有很好地接纳自我，或者在自我接纳方面受挫，就会有这些表现：

1. 自责和内疚

曾经有个印度的挑水工，他有两个水罐，一个完好无损，另一个有裂缝。完好的水罐总是能将一罐子水完整地盛回主人家，而裂缝水罐每次到达目的地就只剩半罐水。久而久之，裂缝水罐很自责、很内疚，它觉得挑水工付出了同样的努力，它却没有给他应有的回报。而挑水工却不以为然，他说你看花儿都开在你那边，是因为我知道你会漏水，故意在那一边路上埋下了花种，每天漏出的水浇灌了它们，开花后用它们装饰了主人的房子，也送给了心爱的姑娘，这样很好。有的大学新生总是觉得自己不够好、不优秀，总是在一种自责和内疚的感觉中度过，却看不到自己身上的闪光点，看不到那些因为他们的“浇灌”而盛开在路边的“鲜花”。

2. 否认事实发生

“否认”本身是精神分析学上的用语，是一种比较原始而简单的防御机制。其方法是借着扭曲个体在创伤情境下的想法、情感及感觉来逃避心理上的痛苦，或将不愉快的事件“否定”，当作它根本没有发生。不愿自我接纳的大学新生，常常表现为把已发生的不愉快的事件或者对自己不利的情况加以否认，认为它根本没有发生过或者根本就不存在，以此来逃避心理上的不舒适或者他人的谴责，从而获取心理上暂时的安慰。但是，否认事实发生并不能让这个事实消失，它是真实存在的，我们要学会正视它，才能更好地接纳自我。

3. 抱怨自己的出身、成长环境及父母条件

有的大学新生，没有考上理想的学校就抱怨是乡下教育条件太差，教育资源有限；因为修养问题受到批评就推到成长环境上；更有甚者，还由于在跟同学的攀比中不能穿名牌、请客吃大餐而抱怨父母不是有钱人。这样的人，通常都希望自己的生活突然改变，变得很好。这样的人，希望自己是优秀的，渴望成功却又忽视主观努力，不愿意通过自己的奋斗获得认可，改变现状，反而自甘堕落，对他人提出不合理的要求，抱有不切实际的想法。这也是没有自我接纳的一种表现。

4. 将所有不顺归因于外界

那些自我接纳的新生，在受挫情境下同样会有很多负面感受，但是他们会接受现实，想办法宣泄自己的负面情绪，给自己时间去适应、调整，重新选择是否要改变，并且在改变后会做出相应的计划，积极前行；而没有自我接纳的新生，总是把自己所有的失败和不顺利归因于外界，而从来不在自己身上找原因，从而盲目度日。

所以，看一个大学新生是否很好地接纳自我，关键在于观察他在受挫情境下的表现。自我接纳的人和没有自我接纳的人在面对挫折时会有不同的应对策略。没有自我接纳的人会给身边环境传递出强烈的负能量，并让人不舒服；而自我接纳的人会真实地传达感受，让人心生关爱帮助之意。

三、影响大学新生自我接纳的因素

自我接纳包括两方面：一是对自身的接纳，二是对环境的接纳。除了自身在个性、体质上的区别以外，成长过程中，我们还接触过形形色色的人，他们对我们的态度、评