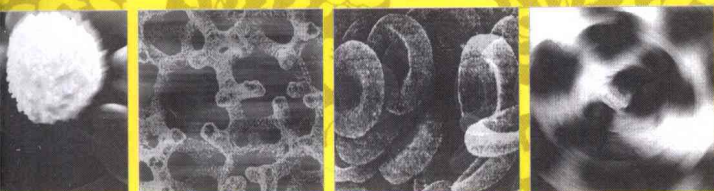


医学人文素养涵育丛书

总主编/刘芳 李义庭

EMOTION

MANAGEMENT FOR
MEDICAL STUDENTS



李芳 主编

知情达意

医学生情绪管理

首都医科大学
北京大学医学部
北京协和医学院
北京中医药大学

推荐
教材

中国协和医科大学出版社

• 医学人文素养涵育丛书 •

知情达意

——医学生情绪管理

李 芳 主 编

金玲玲 刘 钊 郭学廉 副主编

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

知情达意：医学生情绪管理 / 李芳主编. —北京：中国协和医科大学出版社，2008.7

ISBN 978 - 7 - 81136 - 049 - 3

I. 知… II. 李… III. 医学院校 - 学生 - 情绪 - 自我控制 IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 076482 号

知情达意

——医学生情绪管理

主 编：李 芳

责任编辑：韩 鹏 史如松

出版发行：中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址：www.pumcp.com

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京丽源印刷厂

开 本：700 × 1000 毫米 1/16 开

印 张：14.5

字 数：200 千字

版 次：2008 年 9 月第一版 2008 年 9 月第一次印刷

印 数：1—4000

定 价：27.00 元

ISBN 978 - 7 - 81136 - 049 - 3/R · 049

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

医学人文素养涵育丛书

编委会名单

主 任:

吕兆丰 首都医科大学校长

总主编:

刘 芳 首都医科大学校长助理

李义庭 首都医科大学党委副书记

委 员:

李文胜 北京大学医学部党委副书记

林长胜 北京协和医学部党委副书记

乔旺忠 北京中医药大学党委副书记

李学旺 北京协和医院副院长

袁 钟 中国医学科学院院长助理

辛 兵 北京科技馆副馆长

许中华 北京中医药大学学生部部长

刘 静 北京协和医学院学生部部长

李 芳 首都医科大学学生部部长

马小龙 首都医科大学团委书记

序 言

为表述医学与人文的书作序，更准确地说，为与医学教育相关的人文素质培养的书作序，不是一件容易的事。但当我看到这样一群为医学人才培养而耕耘于人文田园的园丁，无怨无悔地劳作，默默地奉献出他们的成果，我被深深地感动了，感动之余也想说点什么，权当这一套丛书的序吧。

这里说到的医学不仅仅是在病房、在门诊、在实验室、在课堂中感悟到的有形的医学事物，更应该是在人类社会中敬畏生命和珍重健康的医学理念之集合。这里说到的人文也不仅仅是学科分类中所表述的人文概念，还应该是与医学教育和医学实践相关的人类社会文化和传统的集成。

医学从来就不是一门单一的自然科学，而是自然科学与社会科学的有机统一。医学以科学的知识与技术探索生命的奥秘，维护健康之完美，挽救生命于危难；医学也以人文的理念与精神培育人类的良知，滋养人群的和谐，推动社会的进步。所以说，没有人文的医学不是真正的医学，没有医学的人文也不是完整的人文。

医学的本质是人与人的关怀。人与人的关怀既包括了深刻的生命与健康的科学属性，也包含了极其丰富的社会人文属性，而医学的终极价值正是敬畏生命珍重健康的人文价值理念，这



一医学终极人文价值理念在汶川大地震救援中得以震撼性地展示。

医学的人文内涵是医学起源的重要组成部分。医学起源于人类文明产生而科学技术不发达的时代，人类对患病者开始关心而不再听任自然。但由于医学的生物科学技术并不发达，人们仅仅能够运用生活实践中的经验来处理疾病，更多的时候是用一种温暖的人文关怀来鼓励病人度过疾病期，甚至借助于信仰的力量来激励病者。这种医学人文关怀作为医学的内涵构成一直伴随着医学的发展过程，在祖国医学和西方现代医学发展进程中都是如此，因而也形成了内涵本质相同表现形式各具特色的医学人文精神体系。

医学的人文内涵推动了医学的进步和发展。在研究健康、认识疾病和拯救生命的实践中，医学的生物科学技术层面不断发展，医学的人文理念精神也不不断积淀，甚至人文医学的发展推动了生物医学的进步。在医学发展的进程中，医学科学技术的进步使医疗效果明显提高，医学人文关怀的影响偶尔有减弱甚至淡化的征象。但是对于聪明的人类，这种情况并没有持续下去，人们很快在医学的研究和实践中意识到了人文医学与生物医学同等重要，两者都是医学不可缺少的构成部分。新的医学模式以医学文化理念为医学哲学思想基础，准确阐明了医学过程中人与人之间关怀的定位，为医学人文理念精神明确了方向，为医学科学技术发展拓展了空间，这一模式的准确表述应该是“生物 - 心理 - 社会 - 环境”医学模式。

医学作为生物医学和人文医学的集合，在发生和发展中充分体现了生物科学技术和人文理念精神的有机完美结合，而这正是一代代医学人在人类社会发

承中完成的。所以，“有机完美的结合”、“一代代医学人”与“演进和传承”就是医学全面发展的基础，其中核心的问题就是高等医学教育医学生物科学技术和医学人文理念精神教育培养的状态和效果，这正是当前高等医学教育改革建设发展面临的必须解决的问题。

那么，如何告诉一代代医学人的后来者，怎么敬畏生命、怎么珍重健康、怎么追求真理、怎么奉献事业、怎么热爱病人、怎么适应社会、怎么塑造自己、怎么实现幸福？一句话就是如何把医学的生物要求和人文内涵、医学的终极价值观念通过教育培养过程变成医学后来者的素质构成？在医学科学技术素质培养日趋成熟的当前，医学人文理念精神培养就显得尤为重要。那么，怎么实现这一素质构成过程呢？把这样一个过程描述为“教育”不如表达为“培养”和“熏陶”更贴切。说到这里，就不能不提一提医学人文素质培养的“冰山理论”和“超市理论”。所谓“冰山理论”，提示的是一个医务工作者表现出来的素质只是其素质积淀的十分之一，要想成为一个合格的医务工作者就必去加强包括医学人文理念精神在内的综合素质积累，强调了医学人文素质培养的重要性；所谓“超市理论”，说明的是医学人文素质培养不要灌输，要建立一个医学人文素质培养元素的“超级市场”，同时启发学生医学素质增强的“消费需求”，让学生自觉地进入“市场”去选取他需要的东西，把医学人文素质教育的被动“接收”过程变成一个医学人文素质培养的主动“汲取”过程，这样就会实现医学人文理念精神培养的最高境界。

我认为，《医学人文素养涵育丛书》正是这样的“素质元素超市”的构成之一。这套丛书秉承了《中国高等医学教育标准》及《中国医学教育认证办法》中有关基本综合素质的要求，以素



质的标准表述和案例分析的方式，对医学生综合素质的培养提出了要求，也提供了可能，既可以供学生阅读，也可以为教师参考。这套丛书共有 5 册，分别从学生的学习能力、沟通能力、领导能力、创新能力和情感控制等 5 个方面涉及了素质培养与提高的问题，有深度也很有新意，特别是案例分析很有启示作用，值得一读。当然，对于医学生素质培养来说，这 5 册书构成的只是一个小的素质库，之所以是丛书就是为了它的开放性，随着医学生人文素质培养的研究和实践，丛书的册数会不断增多，这个“素质元素超市”就会不断丰富以满足学生的需要。这套丛书是由首都医科大学、北京大学医学部、北京协和医学院、北京中医药大学四所学校的医学教育工作者经过潜心研究和辛勤劳动奉献出来的，初步搭建了医学人文素质和能力培养的框架，为医学人文素质培养的学科建设和课程建设作出了贡献。

期望这套丛书在医学教育中发挥应有的作用。

《医学人文素养涵育丛书》编委会主任

首都医科大学校长

吕兆丰

2008 年 7 月

丛书前言

在中国传统文化中，“人文”概念起源于传播《周易》思想的《易传》。《易传》的《贲·彖传》里有一句话：“刚柔交错，天文也。文明以止，人文也。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化天下”，魏晋时代王弼强调“止物不以威武，而以文明，人之文也”。在古代，“人文”的主要含义是通过教化使得社会和谐，建立有序的理想文明社会。

科学的发展，特别是现代高科技的发展，使得整个社会发生了巨变。在科技给人类带来便利、舒适、快捷的同时，也给人们的思想、精神带来了很多问题。人的主体性、能动性被高科技发展所制约，对高科技的依赖，甚至使人沦为机器的奴隶。当人类走入新的世纪，信息科技时代扑面而来，人类对高科技的依赖，对信息网络的依赖使得“工具理性”越来越占据重要的地位。

这正是人类所面临的新的危机，哲学意义上的“异化”大致源于此。20 世纪后半期，面临科技发展带来的问题，西方掀起了新人文主义的思潮，人文的文化与科学的文化被提高到了同等重要的地位。随着人文研究的深入，全世界的高等学府更多地将目光集中到东方，试图从东方特别是中国的传统文化和历史中谋得良方。

其实，今天的教育所讲的“人文”与我国古代的“人文”同出一源，不过范围更见其广，内涵更见其深。从唐代韩愈的“传道、授业、解惑”，到今天世界各国高等教育所倡导的“通识教



育、专业知识、人文素养”，都更加强调教育对人文素养的涵育功能。“传道、解惑”、“通识、人文”更加强调了相对于“授业、专业知识”的重要地位。实质上，人文素质教育的重点是精神成人，即在价值根基上习得做人的道理，内化为德行，进而规范行为，提升心灵，这才是人文素质教育的真正内核。正如蔡元培所说“教育者，养成人格之事业也。使仅仅灌注知识、练习技能之作用，而不贯之以理想，则是机械之教育，非所以施于人类也”。

医学教育亦如此。医学是以人、人的生命、人的健康为研究、服务对象的，其本质为“人性化的医疗”，因此，从一开始医学就是一门与人文社会科学相统一的自然科学。孙思邈的“精诚合一”、希波克拉底的“德术合一”都是对这种结合的最好概括。关于医学与人文之间的密切联系，医学职业本身浓厚的人文特性，论述文章已汗牛充栋。人文素养之于医学生、人文精神之于医学职业，就像鱼之于水，火之于柴。缘于此，医学人才培养须专业知识、临床技能、人文素养三驾马车共驭前行，不可有任何偏倚。

医学生人文素质教育以人文学科为主要内容，但人文素质教育不等于人文知识教育。人文素质教育不仅仅是人文知识的灌输，更是人文学科内涵的价值——人文精神向个体身心的内化。因此，医学生人文素质培养既有赖于医学院校人文课程体系的建设和，更要突出能力培养和实践环节，使学生通过知识学习、能力培养和实践体验加强人文素养的内化，努力促进学生人文素质的拓展。

本套丛书应医学教育改革大潮之呼唤，为成就医学生强烈成才需求之心愿，以医学生为未来医学主体的成功者之要求，凝聚了北京优质医学人文教育资源，由老、中、青三代医学教育专家

的心血汇聚而成。在深入研究国际医学教育标准和国内医学教育现状基础上，在各高等医学院校人文教育核心课程不断完善的基础上，从医学生能力培养入手，编写了《医学人文素养涵育丛书》。丛书为开放性读本，《化茧成蝶——医学生学习之路》，《知情达意——医学生情绪管理》，《妙语仁心——医学生人际沟通》，《点石成金——医学生创新思维》，《星级智慧——医学生领导力》五本书先期出版，随着研究和实践的不断深入，丛书将得到不断的丰富。

《化茧成蝶——医学生学习之路》从医学人才培养目标出发，从对教育教学大纲的深入学习分析入手，从学习者角度解读医学学习过程的艰辛与欢乐，在每一个学习节点辅之以医学教育专家的点评和学生的学习心得，是医学生认识学习，学会学习的良师益友。

《知情达意——医学生情绪管理》针对大学期间医学生面对的种种心理和情绪困惑，以“吹皱一池春水”的“和风”式的语言，娓娓道来破解情绪难题的“锦囊妙计”，是医学生心理成长过程中不可或缺的枕边书、手中卷。

《妙语仁心——医学生人际沟通》切中医患沟通中的重点难点，关爱病人，关心医者，在人际沟通理论的支持下，结合各位作者多年医学实践的经验和成功的医患沟通范例，向医学生指出了和谐医患关系、完美医患沟通的必由之路。

创新是今天社会一个出现频率极高的词汇。《点石成金——医学生创新思维》向医学生展示了多彩的创新之路，医学的生命力在于创新，作为未来成功医学大家的医学生，经过刻苦的训练、严谨的继承、寂寞的探究，必将获得批判的智慧和创新的思维。

世界卫生组织明确要求：21 世纪的医生，应是优秀的卫生管



理人才。无论面对社区的管理还是病区的管理，抑或是一个医疗团队，都需要医学生具备较强的领导力，从而在医疗过程中发挥重要的影响作用。《星级智慧——医学生领导力》是对未来星级医生智慧的挑战。

本套丛书力求从医学生实际需求出发，从医学人文素质培养入手，贴近学生学习生活实际，达到注重教育实效，增强可读性和实用性的目的，丛书在写作中采取轻说教，重案例，轻灌输，重启发的原则，用大量丰富翔实的案例和生动优美的语言向医学生展示了人文素质培养的必由之路。相信此套丛书的出版必将带动医学人文教育的繁荣，必将成就更多成功的医学大家。

由衷感谢在写作过程中给我们以启迪并用以支持书中观点的所有引文作者和编者。

由衷感谢所有为丛书付出心血的编委会专家、每一位作者和所有未来的读者。

刘 芳 李义庭
于 2008 年初夏

目 录

第一章 万水千山总是情——情绪的“护身符”	(1)
第一节 青鸟殷勤为探看——情绪概说	(1)
第二节 泪眼问花花不语——基本情绪现象举隅	(7)
第三节 隔墙送过秋千影——社会情绪现象	(13)
第四节 美人深坐蹙蛾眉——表情的魅力	(20)
第二章 庭院深深深几许——情绪的“心里”事	(26)
第一节 未成曲调先有情——情绪发生规律	(26)
第二节 中酒心情怯杯勺——基本情绪的生理 基础	(34)
第三节 犹抱琵琶半遮面——社会情绪的机制	(42)
第四节 心有灵犀一点通——认知与情绪的关系	(47)
第三章 阳光总在风雨后——情绪的“私生活”	(52)
第一节 道是无晴却有晴——科技进步中的情绪	(52)
第二节 红杏枝头春意闹——环境影响下的情绪	(58)
第三节 劝君莫作独醒人——商业社会中的情绪	(61)
第四节 衣带渐宽终不悔——情绪与健康的关系	(70)
第四章 大学，想说爱你不容易——适应中的情绪 矛盾	(78)
第一节 远客思乡皆泪垂——医学生的“思乡病” ...	(78)
第二节 冥冥孤高多烈风——医学生的“优势恐慌” ...	(84)

第三节	途穷反遭俗眼白——医学生的“自卑情结”	(89)
-----	---------------------------	--------

第四节	千岩万转路不定——医学生的“职业彷徨”	(95)
-----	---------------------------	--------

第五章	书途漫漫情作遂——成才中的情绪谜题	(102)
-----	-------------------------	---------

第一节	东风无力百花残——动力丧失的危机	(102)
-----	------------------------	---------

第二节	怒发冲冠凭阑处——愤懑发泄的异途	(108)
-----	------------------------	---------

第三节	凤城寒尽怕春宵——考试焦虑的折磨	(113)
-----	------------------------	---------

第四节	欲渡黄河冰塞川——恐惧情绪的阻碍	(117)
-----	------------------------	---------

第五节	画檐蛛网惹飞絮——网络世界的诱捕	(122)
-----	------------------------	---------

第六章	酸甜青涩爱情果——恋爱中的情感冲突	(129)
-----	-------------------------	---------

第一节	庄生晓梦迷蝴蝶——性成熟中的困惑	(129)
-----	------------------------	---------

第二节	春心莫与花争发——婚前性行为的阴影	(137)
-----	-------------------------	---------

第三节	劝君莫惜花前醉——保持健康的性心理	(139)
-----	-------------------------	---------

第四节	抽刀断水水更流——失恋痛苦的沼泽	(143)
-----	------------------------	---------

第七章	我的情绪我做主——自我情绪的独门修炼	(149)
-----	--------------------------	---------

第一节	风物长宜放眼量——掌握良好的情绪标准	(149)
-----	--------------------------	---------

第二节	乱云飞渡仍从容——调节自己的情绪压力	(154)
-----	--------------------------	---------

第三节	人间正道是沧桑——追求健康的生活	
-----	------------------	--

方式	(161)
第四节 青山着意化为桥——找到适己的情绪 策略	(165)
第八章 陶然共醉菊花杯——人际情绪的太极推手	(174)
第一节 待到山花烂漫时——化解倾慕为力量	(175)
第二节 防人之心不可无——引导疑心入安详	(182)
第三节 几时得藕便丝长——升顶害羞成大方	(187)
第四节 东风不与周郎便——丢弃傲慢显锋芒	(192)
第九章 沧海横流安足虑——不良情绪的因势利导	(199)
第一节 闲窥石镜清我心——认知领悟法	(199)
第二节 一弦一柱思华年——音乐调节法	(203)
第三节 万木霜天红烂漫——色彩调节法	(206)
第四节 又踏层峰望眼开——环境转移法	(209)
第五节 莫待无花空折枝——及时倾诉法	(211)

第一章 万水千山总是情 ——情绪的“护身符”

说到情绪，它无处不在，你会在生活中体会到各种情绪，自己的或别人的，快乐的或忧伤的，平静的或强烈的……可以说人的整个生活都“泡”在情绪的氛围中。

第一节 青鸟殷勤为探看——情绪概说

情绪是一种与心理感受有关的倾向。

——詹姆斯（William James, 1842 ~ 1910）

不是血肉的联系，而是情感 and 精神的相通，使一个人有权利去援助另一个人。

——柴可夫斯基（Pyotr Ilyich Tchaikovsky, 1840 ~ 1893）

控制不住情绪的队长

小L是篮球队的队长，他所在的“闪电队”将于第二天和临床二院的“飞人队”争夺全校的年度总冠军，这是一个重要的事件，

小L的情绪会这么快由好变坏呢？有一点非常的关键，那就是他对情绪的特点和规律不太了解，主观地认为自己完全可以用理智控制情绪的起伏，结果造成了自我控制方面强烈的失败感，从而挫伤了信心

因为就在上个赛季，闪电队以两分的优势险胜飞人队，小L明白，这次飞人队是来复仇的。在大循环赛中，飞人队一直表现得非常好，夺冠的呼声非常高，两队的拼杀也是平分秋色，淘汰赛中两队更是以大比分出线，似乎这次的总决赛就是为这两支强队而设的。当晚，小L召集全体队友开了一个分析会，鼓舞大家的士气，队友们都很激动，觉得很有信心，这让他对自己的领导能力感到有点得意。回到寝室，小L躺在床上却兴奋得睡不着，他想和舍友聊天，可大家都睡着了，他觉得有点郁闷，就下床去了小花园。宁静的月光让他的心情平定了下来，微微产生了一种舒服的倦意，他想这样回去就可以好好休息以备战比赛，可一想到明天的比赛，他感到自己的心跳又加快了，刚刚产生的一点困劲儿一扫而空，回到床上，他翻来覆去无法成眠，不是为明天的比赛，而是为自己无法控制自己的兴奋而沮丧，他觉得自己是个非常没用的人，连一点激动都控制不了，当队长也是不合格的，他甚至担心自己会在明天的比赛中发挥失常，被人嘲笑。不知不觉地进入梦乡，他梦见自己在球场打球，周围全是对方的队员，传球不知道传给谁，上篮时总被别人“盖帽”，不禁难过地哭醒了，醒来的小L对自己说没关系，这只是个梦，但仍感到内心中一点点孤独和悲伤……

在这个案例中，小L可以说是个十分有责任感的球队队长，面对一场重要的比赛，他能够把自己和队伍面临的压力变成一种积极的动力，为第二天的比赛做好心理铺垫，这是非常好的做法。但更重要的是，小L让我们看到一个人是如何在很短的时间内就经历了种种情绪状态的：有面对大赛前的激动和兴奋，有受人欢迎产生的得意，有无人可以倾听的郁闷，也有沉溺于宁静夜色中的惬意，有因自己感到自我失控产生的沮丧和不安。我们也不难发现情绪有时会表现出低落不振，有时却表现为激情四射，情绪有时会让我们的失眠或沉睡，有时却潜入我们的梦中，干涉我们梦中的生活。

为什么小L的情绪会这么快由好变坏呢？有一点非常的关键，那就是他对情绪的特点和规律不太了解，主观地认为自己完全可以用理智控制情绪的起伏，结果造成了自我控制方面强烈的失败感，从而挫伤了信心，这种失败感会进一步引发更大的不愉快情绪，形成了负面的自我评价，并且这种不良的情绪会在心理上形成一种灰