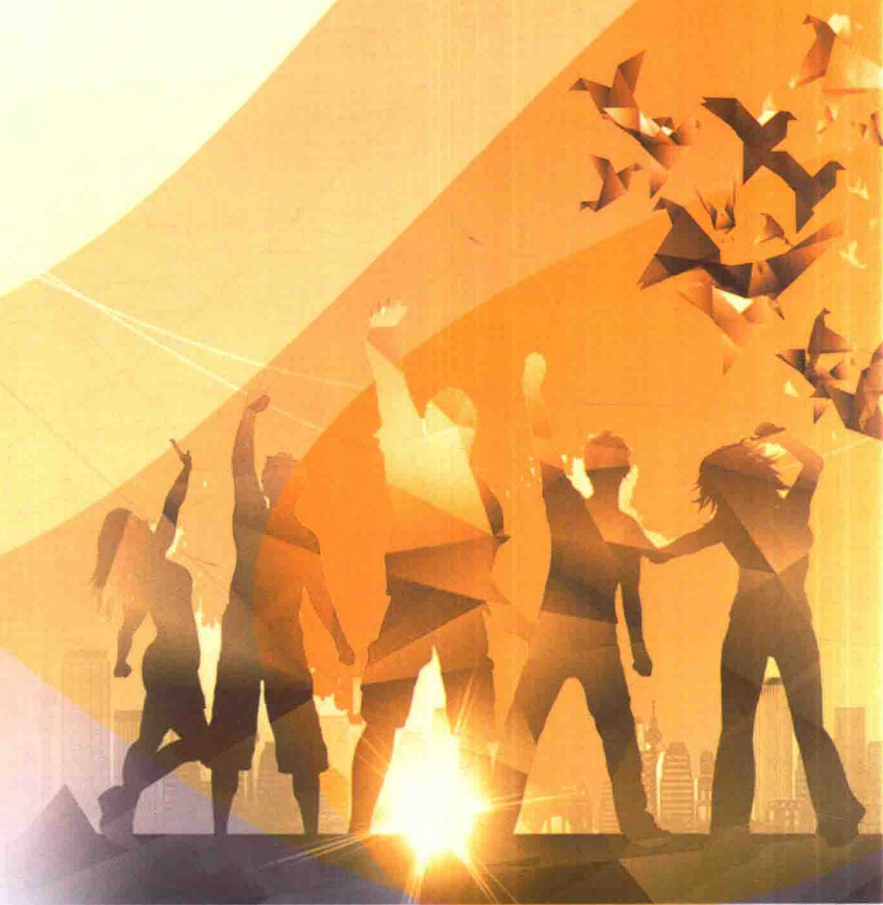




普通高等教育“十三五”规划教材

医学生成长指南

主编 何昆蓉 李禄峰



科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

医学生成长指南

主 编 何昆蓉 李禄峰

副主编 康 宇 唐 洁 王翠翠

编 委 (按姓氏笔画排序)

王翠翠 邓鸿杰 刘 月

何昆蓉 张 威 张 娟

张小英 李禄峰 杨 丽

杨 洋 陈 杰 欧阳明月

唐 洁 郭岩杰 康 宇

梁 洁

科 学 出 版 社

内 容 简 介

本书从医学生视角出发,结合医学生的年龄、心理、专业等特点,用通俗易懂的语言,结合医学生喜闻乐见、丰富翔实的身边案例将医学生在高等医学教育中遇到的多发问题和常见问题进行认真梳理和归类,分成自我认知、发展素养、人文历练、能力拓展等四部分,对医学生由入校到毕业的专业学习、第二课堂、未来发展等进行详细介绍与合理规划。

通过对本书的学习,医学生能够对医学院校的大学生活有全面的了解,并对大学阶段可能出现的问题、困扰做到心中有数、提前预防,以积极勤奋、拼搏向上的人生态度拥抱大学生活。

图书在版编目(CIP)数据

医学生成长指南 / 何昆蓉, 李禄峰主编. —北京: 科学出版社, 2017.10
普通高等教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-03-053695-2

I. ①医… II. ①何… ②李… III. ①医学院校-大学生-学生生活-指南
IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 146540 号

责任编辑: 朱 华 车 艳 / 责任校对: 郭瑞芝

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 陈 敬

版权所有, 违者必究。未经本社许可, 数字图书馆不得使用

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中画美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017 年 10 月第 一 版 开本: 787×1092 1/16

2017 年 10 月第一次印刷 印张: 12

字数: 271 000

定价: 39.80 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

建设健康中国,关键在人才,基础在教育。医学教育承担着培养高素质医学人才的重要使命。一定程度上讲,没有高质量的医学教育,健康中国建设就没有基本保障。党中央、国务院高度重视医疗卫生事业和医学教育工作。2016年,先后召开了全国卫生与健康大会和全国高校思想政治工作会议,习近平总书记发表了重要讲话,精辟阐述了建设健康中国的重大意义,深刻回答了高校培养什么样的人,为高等医学教育与改革指明了发展方向,提供了根本遵循。作为担负培养人民健康守护者后备军神圣职责的医学教育,以什么样的办学理念和培养目标守好这段渠、种好责任田,对于推进健康中国建设,全面提升民族健康素质、实现“两个一百年”奋斗目标具有重大的现实意义和深远的历史意义。

党的十八大以来,医学教育规模不断扩大,人才结构层次不断优化升级,多学科、多层次的医学教育的格局基本形成,截至2016年,全国举办医学教育的高等医学院校922所、中等学校1564所、硕士授予单位238个、博士授予单位92个,在校生总数达到395万人,其中临床类专业114万人、护理类专业180万人,形成全世界规模最大的医学教育体系,打造医学生优质成长发展质量工程,名副其实成为关系千家万户、关系每一个人生命和健康的重大民生工程。

几位长期在医学院校一线工作的同志围绕培养合格医学人才这一主题,针对本科医学生进校后的成长教育,明确提出把思想政治教育和医德培养贯穿教育教学全过程,推动人文教育和专业教育有机结合,引导医学生实现将预防疾病、解除病痛和维护群众健康权益作为自己的职业责任和职业理想的教育目标,直击低年级医学生特别是大一新生极易出现的学业倦怠期,聚焦医学生职业生涯规划、学业发展素养、专业能力历练、综合素质拓展等重点培养环节,全面解读中国医学教育体系与模式,构建强化临床实践能力培养,实现医术精湛医德高尚的合格医学人才培养目标的可操作方案。从总体上来看,本书对于医学生职业意识的尽早确立,职业规范的自觉践行、职业愿景的提早规划,职业道德的融合培养,职业素养的协同锤炼,激励医学生学业追求,历练职业品格、提升未来岗位胜任能力,追求“敬佑生命,救死扶伤,甘于奉献,大爱无疆”崇高职业价值进行了深入、系统的理论阐述和有益实践探索。

在本书的编写过程中,请教了多位医学教育战线上的专家、学者,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。由于编写组理论水平和研究视野的局限,编写过程中难免疏漏,希望广大专家、学者、读者不吝赐教,以使本书不断完善,更好地为医学教育与改革服务。

编写组
2017年9月

目 录

前言

第一篇 自我认知

第一章 如何做一名合格医学生	1
第一节 做一名人格完善的医学生	1
第二节 医学生需具备的三种基本素养	7
第三节 合格医学生思维能力培养	13
第二章 医学新生的角色释义	18
第一节 医学新生如何认识自我	18
第二节 医学新生怎样接纳自我	21
第三节 医学新生如何进行角色定位	25
第三章 阳光性格成就卓越人生	30
第一节 认识性格是把握命运的前提	30
第二节 性格的分类及性格测试	31
第三节 锻炼阳光性格成就卓越人生	35

第二篇 发展素养

第四章 医学生职业生涯规划	42
第一节 大学生职业生涯规划概述	42
第二节 医学生进行职业生涯规划必要性	44
第三节 医学生职业生涯规划建议	45
第五章 医学生学习能力的培养	50
第一节 医学生学习方式、方法现状	50
第二节 不同学习态度对医学生的影响	52
第三节 医学生怎样平衡不同的学习方式	56
第六章 临床实践是医学生巩固专业知识的必由之路	62
第一节 早期临床实践	62
第二节 全程教学	65
第三节 临床见习和毕业实习	67
第七章 医学生“再发展”途径	75
第一节 时代对医学生后续发展的要求	75
第二节 医学生考研	78
第三节 医学生就业选择	84

第三篇 人文历练

第八章 医学生人文情怀的培养	87
第一节 医学生人文情怀溯源	87

第二节 医学生人文情怀现状·····	91
第三节 医学生人文情怀培养的途径·····	95
第九章 医学生法律意识养成·····	103
第一节 知法懂法守法, 健康校园生活·····	103
第二节 树立行医规范, 遵守医事法律·····	111
第三节 热爱本职工作, 把握创业趋势·····	115
第十章 医学生媒介素养培育和提升·····	123
第一节 媒介素养和媒体素养概述·····	123
第二节 医学生媒介素养现状、问题及原因分析·····	125
第三节 医学生媒介素养培育和提升策略·····	128
第十一章 学生干部责任担当·····	132
第一节 学生干部角色地位·····	132
第二节 学生干部的历练与成长·····	137
第三节 学生干部锤炼准则·····	139

第四篇 能力拓展

第十二章 珍惜机遇, 积极参与第二课堂·····	145
第一节 第二课堂的基本范畴·····	145
第二节 参加第二课堂活动的现实意义·····	150
第三节 如何开展第二课堂活动·····	152
第十三章 全面发展——综合素质测评·····	156
第一节 综合素质测评的概念、目的和内容·····	156
第二节 综合素质测评的影响因素、基本原则与重要意义·····	157
第三节 如何在综合素质测评中取得好成绩·····	159
第十四章 突发事件处置·····	167
第一节 突发事件与应急管理·····	167
第二节 校园突发事件与应急管理·····	169
第三节 校园突发事件应急自救互救·····	172
参考文献·····	182

第一篇 自我认知

第一章 如何做一名合格医学生

据各省医学生录取计划统计,我国各级医学院校每年招录的医学生约有 60 万,但最后只有约 10 万人能成为医生,造成这种现象的原因除了考核太严格,还因为医学生转换医生的不适应和医生从业后的自我放弃。医学是一个救死扶伤、拯救生命的职业,医学生培养专业性强、培养周期长,考核严格,医学生作为未来医疗行业的从业者,处于医学生向医生的过渡时期,能否完成这个角色的转换,就要看能否适应医学院校学习。

第一节 做一名人格完善的医学生

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020 年)》中强调:应重视提高学生的品德修养和健全的人格,促进德、智、体、美的和谐发展。医学生是祖国医疗事业未来的接班人和拓业者,承担着人类健康、性命相托的使命,是国家宝贵的人才资源,促进医学生全面发展,达到人格完善,是高校的责任,也是医学生的使命。

大学是人格完善的重要时期,大学生正值青春期,身心发展趋于成熟,重视物质利益,崇尚精神文明,强调个性发展,但缺乏社会经验,喜欢独立思考,却缺少辨别能力。大学阶段也会遇到很多问题,诸如学习考试焦虑、不善与人沟通、就业压力、社交恐惧、网络成瘾、情感问题、抑郁等,如果不能良好的塑造人格品质,将会造成很大的人生困扰。

一、坚定信仰是合格医学生的前行动力

信仰改变命运,信仰塑造品格,信仰铸就忠诚。正处于青年的医学生,在大学树立信仰无疑是十分重要的。医学生的信仰出现危机不仅对其自身的成长、成才具有决定性意义,且直接关系到国家的前途和民族的未来,关系到中国特色社会主义医疗事业的发展方向。

(一) 马克思主义信仰

说到信仰就不得不提宗教信仰,绝大多数的宗教信仰,以承认现实世界之外存在着某种超自然的力量和实体存在为前提,并且认为这种超自然的力量和实体可以主宰人们的生活和命运,使宗教信仰者对被信仰对象产生由衷的敬畏之情。大学生思想未定型,情绪浮躁、易变,追求新鲜刺激,常有反传统的逆反心态,有强烈的独立自主意识,面对不同以往的文化背景和多种价值选择,大学生感到茫然、疑虑、混乱的同时,求新、求异的心理使一些青年学生转向了宗教。宗教是一种信仰,但信仰并不等同于宗教,不信仰宗教并不等于没有信仰。信仰的内容可以是宗教,也可以是任何一种成为精神支柱的事物。

马克思主义是关于全人类解放的学说,为人们实践活动提供科学的世界观和方法论指导,是绝大多数人争取自身解放的理论武器。马克思主义信仰从整个社会来说,它追求的是共产主

义理想,从每个社会个体来说,它所追求的是每个人自由、全面、充分发展。马克思主义是当今世界上最科学的真理,马克思主义信仰是当今最科学的信仰。“信而立,仰而为”成为一名坚定的马克思主义者是当今医学生的不二选择。科学信仰建立在正确认识的基础上,只有真正的认识马克思主义,深刻的理解马克思主义,在实践之中,运用马克思主义的理论指导自己的行动,反复用实践的结果来检验马克思主义的真理性,才能坚定的信仰马克思主义。

马克思主义传入中国后,中国共产党人以马克思主义为信仰,进行了一系列救亡图存和民族复兴的壮举。马克思主义中国化的理论成果——毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观,习近平系列重要讲话精神不断将中国特色社会主义事业推向前进。当代医学生,物质条件的完善带来的不是精神的荒芜和思想的保守,而是要追求思想的进步,行动与思想的统一。坚定马克思主义信仰、坚定中国特色社会主义路线是每个医学生必须坚持的理想信念。习近平总书记谈到中国梦时曾说过:“中国梦基本内涵是实现国家富强、民族振兴、人民幸福。”这也正是马克思主义所倡导的全人类解放,并实现个人价值,这也是对“真、善、美”追求的不断坚持。

(二) 关于加入中国共产党

入党是很多大学生在大学期间追求和奋斗的目标之一。很多同学在大一就向党组织递交入党申请书,希望能在大学期间加入中国共产党。为什么要入党,即入党动机问题,是每位同学申请入党前需要认真思考的问题。很多人说,大学期间入党很容易,只要成绩好,工作突出,群众基础好,就能入党;有的人甚至认为跟老师搞好关系,拿钱送礼、走个后门就可以入党,根本没有想过为什么要入党。大学生入党动机各种各样,有觉得对自己就业有帮助的,有父母期望的,有随大流的,有觉得入党可以显得自己优秀。入党究竟是为了什么?必须要有充分的思想准备,崇高的思想追求,严格地要求自己,才有可能成为一名合格的共产党员。

大学生入党首先要端正自己的入党动机。明确入党动机,必须从思想上加强对党的历史和发展的认识,只有在一定程度了解党的历史,才能对党产生一定的认识,才能明确自己的入党动机,要全面了解和深化理解党的历史、各项路线、方针、政策,才能跟上党的发展和目标,要认真对待入党申请的书写,要把自己对党的认识和了解真实的反映出来,不能照抄范文,更不能从网上下载,要体现个人的入党觉悟。其次,了解入党程序,接受党组织的考验,入党有严格的发展程序和考查标准,要遵守程序,随时接受党组织的考验。要在思想上、认识上、行动上入党,严肃的对待入党,对自己负责,对党负责。主动定期向党组织递交思想汇报,每个时期和阶段都有不同的认识,要从各方面促进思想认识,提高思想水平,在实际行动中不断改正自己的问题和缺点,让党组织看到你的入党决心和行动。入党不是跟潮流,不是为了捞取一些利益和资本,而是要从思想上提升认识,使自己成为思想和能力高度统一的当代大学生。

(三) 以实际行动积极向党组织靠拢

树立了正确的入党目标,就应该在实际行动中体现自己的入党决心。入党不是口号,而是行动。一些学生认为递交了入党申请书,学习了党的理论知识,认识上有了提高就够了,就等着党组织来发展自己,其实入党关键是看实际行动。

首先,成绩优秀,同时也能帮助周围的同学共同学习、共同进步。工作上要有为同学服务的意识,不讲究个人利益与得失,要吃得了亏,受得了苦。生活上要简朴,困难不自卑,富裕不铺张,自力更生,自强不息。要在各方面起好带头作用,成为同学的表率 and 榜样,真心关心同学、服务同学,才能受到大家的拥护和认可,才能有扎实的群众基础。

其次,按照党员标准严格要求自己。要全面理解党章规定的党员标准;自觉遵守党组织的培养、教育和考察;要主动向党组织汇报思想、工作、学习等情况;积极参加党组织的活动;认真参加党组织的培养,比如党课、小组讨论、专题学习等;正确对待党组织的考察,坚决反对党课结业考试时的作弊行为;平时严格要求自己,以党员标准为准则,从小事做起,从身边事做起;要为同学服务,有为同学奉献的精神;要懂得开展批评与自我批评;要有较强的法制纪律意识。

最后,严格履行党章规定的入党程序和手续,认真填写入党所需要的材料。成为预备党员后也要持之以恒,时刻提醒自己的党员身份,勿忘初心,做好同学的榜样,自觉加强党员后续教育。

做有信仰的医学生,坚定马克思主义信仰,信仰社会主义的平等公平正义,发自内心的拥护中国共产党;坚定马克思主义信仰,要求医学生全面、准确地理解和把握马克思主义基本原理,用唯物辩证的立场、观点和方法来观察和认识信仰多元化现象;坚定马克思主义信仰,正确看待入党问题,不仅要在思想上端正态度,更要从思想上提升认识,在行动上身体力行,脚踏实地,扎实做好身边的每一件事,使自己成为思想和行动统一的个体;学习上成为大家学习的榜样,工作中要为大家服务,同学遇到困难时伸出援助之手等。要树立科学的世界观、人生观、价值观,要坚定理想信念和道德情操追求,要发挥个人的主观能动性、创新创造能力,要促进个人的自我完善和个人价值的实现,实现自身的不断发展与祖国的发展、社会的进步相融合。

二、良好道德品质是合格医学生的行为基础

大三女生姜某傍晚到开水房提热水后,将热水瓶放在水房旁打算上完晚自习再取,等晚上去取时发现水瓶又一次丢失了,这已经是她上大学丢的第5个水瓶了。大学里类似事件还有很多:丢书,丢钱,拿人家暖水瓶,盗用同学银行卡,因此,社会上一些人感叹现在的大学生素质太低了。虽然这种看法过于以点盖面,但现实生活中我们常常能看到一些大学生令人失望的行为:大街上乱扔垃圾,随地吐痰,横穿马路,公共场所大声喧哗。在高学历、人才聚集的大学里,我们也能见到乱占座位,抢位置,情侣们不分场合的亲昵,出口成“脏”,甚至为一点小事大打出手等现象,这一小部分人的行为,破坏大学生的整体形象,也让社会对高学历群体的素质产生疑问。

(一) 大学生道德品质的影响

道德观念认知偏差。善与恶、荣与辱、正义与非正义等观念是道德品质最基本的意识形态,对人们的道德行为起着指导作用。道德观念影响着一个人的行为举止和处世态度。然而,许多大学生却越来越关注个人利益,“多奉献多索取”“重利且重义”。大学生对道德价值信仰的目标变得越来越淡薄,道德观念在大学生的脑中出现淡化趋势,取而代之的是西方文化中的拜金主义、享乐主义等。

道德内容多样性。科学技术的快速发展,改变了人们的生活,也使道德的内涵越来越丰富。以前从未想过的问题,现在却与道德产生了联系,如环境污染、动物保护等问题。越来越多的问题需要我们用自己的道德观念去判断,从而形成了新的道德规范。同时,随着改革开放的深化,思想的解放,西方的各种文化流入国内,多种文化共存下的道德内容也出现较大的差异。因此,大学生面对的道德内容呈现出多样性,而对其中正确内容的选择和学习成了大学生要面

对的问题。许多大学生能按照自己过去形成的道德观念去辨别、选择、学习道德品质；有些大学生拜倒在消极思想中，沉迷于享乐主义等中，丢弃了自己原有的道德品质；还有些大学生则不知道该如何选择，陷入迷茫和困惑之中。

道德行为和道德观念的矛盾。道德观念对人们的行为起指导作用，但在很多情况下，大学生的道德行为却与自己的道德观念形成了反差。一方面，不少大学生说起道德头头是道，慷慨激昂；另一方面，一到行动时就找借口推脱。他们虽然赞美高尚，比如见义勇为、拾金不昧，但却并不想拥有高尚，不能将它变为自己的行动，意识和实践产生了较大的差异。单纯口上说着道德，行动却不一致，并不能说明一个人拥有了良好的道德，而言与行之间的矛盾也体现了大学生并未将道德观念转化为自己做事的原则，并未按照自己的道德观念来约束自己，改变自己，内心并未体会到道德的真正内涵。

（二）加强大学生道德品质教育的重要性

高等教育不仅要使学生有知识，会做事，更要学会做人。做人是做事的基础，教育必须以人为本，做人以德为先。做人首先要有道德，这是做人最基本的标准和信念。道德能帮助人们很好地认识社会现实，调节人与人、人与社会群体之间的关系，激励人们不断向上，使之能够得到自由的、全面的、和谐发展；也因为道德能够丰富、充实人的内心世界，使人性发扬光大、人格完善高尚，使人变得更美好、生活得更幸福。从大学生整体思想道德看，由于成长环境不同，道德水准存在差异，对自己轻视道德修养，认为其是生活小事而无所谓等表现。针对种种道德失范的现状，有必要树立和加强大学生对道德的志愿意识，积极引导和灌输崇高的道德品质不仅是高尚美好的，更是受益终生的德育教育机制，将知识传授和道德精神的熏陶有机结合起来，以促进大学生追求自我完善、获得整体全面的发展。

对大学生来说，良好道德品质的形成受到很多因素的影响。大学生正处于长身体、长知识、长才干，世界观、人生观和道德观念形成和完善时期，其特点表现在求真、求富和求乐，但学生的思想可塑性强、不够稳定，处于发展变化之中。在学校教育中，将社会道德要求有计划地传授给学生，系统灌输和训练学生，是道德品质形成和发展必不可少的重要途径，而健康向上的社会环境是培养良好道德品质的沃土。

良好道德品质的形成不是一朝一夕的事情，需要日积月累的漫长过程，既要通过社会、学校、家庭形成合力使之持续不断地得到教育和训练，还需要大学生个体充分发挥主观能动性，坚持不懈地进行自我锻炼和修养提升，在大学期间学英模、赶先进，加强思想道德修养是十分必要的。医学生应该结合书本知识，投身社会实践，建立道德信念，知信行统一，严于律己，以坚强的毅力排除来自内外的干扰，在实践中活得快乐，努力将自己塑造成具有高尚道德品质的栋梁之材，为经济社会发展做出自己应有的贡献。

（三）医德品质培养

医学不仅承载着对生命现象和生命过程的研究，也担负着提高社会文化价值，尤其是医学人文文化的重任。医学生的综合素质直接关系到未来的医疗质量，其中，医德尤为重要，医德品质是医学生应具备的重要人文素质，也是衡量医学生将来能否成为一名合格医务工作者的重要标准。

医德培养是一个系统的过程，从进入大学开始，医学生就应该对自己医学生角色有初步的认识，开始培养医德，并且将专业学习同医德培养结合起来，“医者无德，不堪为医”。通过阅读优秀医务人员事迹和医德典范来提高自身人文素质，建立正确的医德观，努力把自己培养医

术精湛, 医德高尚的医务工作者。医德修养必须结合社会实践, 实践是认识的基础, 也是医德修养的基础, 医学生只有积极投身医学实践中, 在个人与他人, 个人与集体、个人与社会的各种医疗活动中, 才能认识和分析真与假、善与恶、美与丑。医德修养重在自觉, 医学生作为未来医疗事业的后备军, 就必须提高修养的自觉性, 经常开展批评与自我批评, 进行反省与自我评价, 调控自我行为达到自我完善, 培养自我的高尚人格。医德修养也是一个漫长而艰苦的过程, 医学生要使自己具有高尚的医德品质, 不是一日之功, 也不能一劳永逸, 需要持之以恒, 坚持不懈的努力, 不断加强自我锻炼和进行医德修养, 才能做一个终身医德高尚的人。

三、理性平和的健康心态是合格医学生成长的前提

医学生既要有健康的体魄, 还要有健康的心理。在当今大学校园, 快节奏、高压力的环境下难免会产生一些心理疾病, 不知不觉中, 玻璃心、抑郁心、嫉妒心、虚荣心、暴力心开始走进校园, 越来越多的医学生遇到的困难不仅有学业的苦恼, 还有心理的压力, 甚至使一些同学走向极端, 现在经常能听到一些关于大学生走极端的消息, 譬如某高校的学生因为就业压力大轻生, 某高校学生因为失恋而结束生命, 某学生因为妒忌心而残害同窗等, 究其根源是这些当事人心理不健康, 遇到问题不能排解。

(一) 正确面对心理问题

李某是青海人, 在四川某医学院校读书, 性格内向, 大一时与寝室同学因生活习惯问题发生了口角, 一直无法释怀不能放下, 日渐发展成总感觉周围同学都在议论她, 总是怀疑别人要批评她, 慢慢形成了心理问题, 后被医院诊断为患上了精神分裂症, 不得不休学。李某是典型的抑郁产生的心理问题。对于大学生的心理健康问题, 除了学校要加强心理健康教育, 对有心理健康疾病的同学进行积极的治疗外, 更重要的还在于学生自己心态的调适。大学生身心发展尚不成熟, 这一时期心理问题不能及时排解就容易出现心理问题, 一旦出现心理健康问题, 做出过激的行为, 无论对个人还是对家庭乃至对社会都是损失。

在医学生中, 常见的心理问题包括不适应新环境、学业困难、生活困难、恋爱问题、人际关系问题、神经症等。对环境的不适应, 主要在大一新生中常见。学业问题, 主要表现为学习目的问题、学习动力问题、学习方法问题、学习态度问题及学习效率问题, 目的不明确、动力不足、态度不好、效率不高, 就业焦虑等; 生活问题主要表现为家庭经济困难引发的自卑、崇尚物质追求、盲目网贷等; 人际关系问题表现为与人相处难、不合群、没有知心朋友、缺少必要的交往技巧, 引发的孤单、苦闷、缺少关爱等痛苦的感受; 恋爱问题, 譬如单相思, 恋爱受挫, 恋爱与学业问题, 感情破裂的报复心理, 婚前同居等引发的恐惧、焦虑和担忧等情绪; 神经症问题, 譬如长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑心病等也会带来心理问题。每个人都有可能产生心理问题, 这是人在生活成长发展中很常见的事情, 并没有什么可笑之处, 同学们要学会释放自己的情绪、排解压力和困扰、调节自己的心理, 不良情绪产生时试着跟要好的同学倾诉, 跟信任的老师聊聊天, 都可以适当减轻不好的情绪。当然最有效的方法是咨询心理健康老师, 许多同学认为去做心理咨询是一件很难为情的事情, 总是躲躲闪闪, 生怕被人看见, 还有的同学则反复忧虑是否去心理咨询, 结果问题没解决反而给自己又填了烦恼。其实心理咨询绝不是什么丢人的事情, 它可以帮助我们更好地了解自己和剖析自己, 能更好地帮助同学排解自身的困扰, 解决产生的心理问题。医学生做好自我心理调节非常重要, 医学生今后从事的职业要面对各式各样的人群, 承受比一般职业更大的责任和压力, 保持理性平和的心态, 及时

调整好不良情绪，对病人和自己都有非常大的影响。

（二）合理宣泄情绪

谢某，男，大一，在新生军训期间的一天情绪不佳，在寝室里把椅子摔得震天响，并且大喊大叫，同学们批评他，他却说：“这是我自己事，谁也管不着”。情绪的宣泄要在道德和法律允许的范围内进行，不能妨碍他人，不能损害他人和集体的利益。当遭遇困境或受挫时，人都会出现消极情绪，这时不要逃避问题，无视产生的消极情绪，而是要冷静下来，对受挫及不良情绪产生的原因进行客观、仔细的剖析，以便找到最佳的解决方法。并且要敢于表达和宣泄自己的情绪，这样才能有效地控制它和驾驭它，否则盲目的压抑和掩饰将有害自身心理健康的发展，又不利于良好人格的塑造。医学生需要懂得通过适当的途径将压抑的不良情绪释放出来，这是自我进行心理调节的有效方法，宣泄要选择合理的方式与适度；否则，不正确的方式或不计后果的尽情倾泻，可能会火上浇油，把情绪弄得更糟。可以采用大声喊叫、痛快地哭、进行大量的运动、唱歌、诉说等方式和进行情绪的宣泄。目前有些高校还专门设置了宣泄室，提供老师和学生进行宣泄。

（三）改正不良认知

杨某，独生子，家庭经济条件一般，父母均为普通技工，家庭成员关系一般，从小性格内向、固执、争强好胜。家庭教育严格，对学习方面要求高，小学时学习优秀，升入中学后开始玩网络游戏，进入大学后逐渐痴迷成瘾，严重影响学业。经过老师的教育、家长的关爱和心理医生的治疗，成功戒掉网瘾回归学习。但杨某在恢复学习前有这样的担忧，怕别人的指指点点、品头论足，一想到这样的情形就心里发慌、紧张，又担心治疗的药物会对脑子产生影响变笨等。杨某这样的想法就是不良的认知。自我中心、自卑、过分自尊、敏感多疑、情绪压抑、心境烦乱、胆小怕事、优柔寡断是常见的大学生的不良认识。

大学生一方面要客观的认识自我，既要看到自己的长处和短处，也要看到别人的长处和短处，另一方面也要悦纳自己，接受自身的优点和缺点，包括出身、长相、家庭条件等。遇到问题而情绪不佳时，要先进行理性思考，用纠正不正确、不合理的理念来对抗冲动的情绪，以消除情绪困扰和行为异常，可以借助心理咨询帮助纠正不良情绪，改正不良认知，理性的剖析自己，学会放松训练和管理情绪。

（四）不做失恋伤心人

随着人们观念的转变和《婚姻法》的修改，大学生谈恋爱成了一件再寻常不过的事，如何对待爱情，追求爱情以及爱情受挫带来的痛苦，将是很多大学生所面临的问题。先不说大学生恋爱能否开花结果，单说恋爱受挫时的羞怒和恋爱分手后的脆弱也不是每个大学生能承受的。某中医学专业的大五女生，在实习期间因男朋友提出分手无法承受而从实习医院的五楼跳下。最终男朋友还是离她而去，她自己也遭受身体的伤害，幸运的是在下落过程中楼下雨棚的阻挡没有造成不可以治愈的伤害。该女生的幸运不是每个人都有的。

在大学生们的爱情中，失恋的比例是比较高的，吵架闹分手，移情别恋，尤其当临近毕业，就业升学等问题也是失恋的高发因素。大学生一旦选择了恋爱，就要认真地对待感情，要真心付出，不管结局怎样，也不会背负内疚感；如果失去感情，也不能否认自己，更不能轻言轻生。失恋确实是一件让人痛不欲生的事，面对失恋的消沉，最能帮助自己的就是自己。理性上，同学们要培养正确的爱情观，既然感情无法继续，勉强也不会幸福，那就理性分手，“天涯何处

无芳草，何必单恋一枝花”，多一份洒脱，自然少一些不舍；分手后依然是同学或朋友，不要刻薄奚落，不要哀伤怨恨，多一个朋友总比多一个仇人好；学会倾诉，转移注意力，把不开心向信任的朋友聊聊，自己也可以自我调节，跑跑步，唱唱歌，多参加学校的活动，总之让自己忙起来，转移注意力。爱情是人生的插曲，生命因爱情而美丽，但不因爱情凋谢而枯萎，爱情有美好也有痛苦，不论结果怎样，我们都应该珍爱生命，因为爱着你的人还有很多很多。

（五）生活方式要健康

良好的生活习惯是确保顺利度过大学阶段的重要因素之一，为了达到身心健康的目的，从进入大学开始，就应该培养良好的生活习惯，尤其是医学生，要面临今后复杂的工作环境和高强度的工作需要，养成良好生活习惯非常重要。健康的生活方式需要做到以下几点。

第一，合理安排饮食。目前很多大学生体质差，肠胃功能紊乱，主要原因是饮食没规律，营养搭配不合理。睡懒觉是大学生的共性，因为要赶着上课不迟到，就只能选择不吃早餐或课间时吃点零食，这样的不良饮食，不但影响身体健康还影响学习效率。同学们要知道身体是革命的本钱，所以一定要按时吃饭，合理安排饮食，才能拥有一个健康身体，才能够最好的学习和生活。合理安排好作息，且不说早睡早起，至少要有规律，有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行，长此以往，对身心健康发展有利。第二，保证充足的睡眠，以保证第二天上课有足够的精神，中午小睡，来补充睡眠，保证精神不疲惫。“文武之道，一张一弛”，适当的体育锻炼和文娱活动，不仅可以缓解紧张的生活，还可以放松心情。第三，保持个人和集体生活环境的清洁。有人说大学是过着猪一般的生活，这也恰当地描述了大学生寝室的样子，女生寝室东西多而杂乱，男生寝室臭气熏天难以下脚，试想这样的生活环境怎能让我们感到温馨，舒适干净的生活场所是保证我们愉快学习的前提，“一屋不扫何以扫天下”不是靠嘴巴说的，是要每个人去做的。良好生活方式能够保证我们大学健康度过，也是你一生健康的保证。

医学生是未来医学事业的希望，应该是朝气蓬勃、积极向上的，应该善于言谈、广泛交流，充满活力的。学会享受大学生活，不能死读书、读死书，要在保证完成正常学习任务的前提下，多去参加活动、广交朋友，多去外面走一走、看一看，到名山大川或海滨湖畔游历，到祖国各地感受异校风情，增加自己的见识和阅历。在大学，很多同学会发现自己在某些方面或多或少都有欠缺，这就需要我们主动地了解自身的需要，直面自身所面临的心理问题，并找到应对的方法，从而拥抱健康的大学生活。

第二节 医学生需具备的三种基本素养

作为当代的医学生，所具备的素质直接关系将来能否成为适应社会需要的合格医务工作者。现实中，医学生所需要具备的不仅仅是书本上学到的知识，还应有以下三点素养。

一、身心素养

世界卫生组织提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和道德”。健康的体魄、良好的身体素质已成为人才竞争的物质资本，人们普遍认为德、才、学、识、体是人才的内在因素，而体是最基本的。当今社会，多种文化思想激荡，新旧观念冲突，竞争激烈，物质生活悬殊，社会生活不协调，这些现象都冲击着当代大学生的心灵，引起部分大学生认知失调、心理失衡、行为失范，严重影响了他们的学习、生活和工作。医疗环境的恶劣，医患关系的紧张，使很多医学生对未来职业发展迷茫无措，因而医学生必须加强心性修养，

提高心理素质,要能正确评价自我,胸襟开阔、豁达大度、积极乐观;要正确面对挫折,克服好高骛远的心理,培养坚韧不拔的毅力;要克服自卑自负心理,增强自信心,培养心理调节能力,以良好的身心素质迎接未来的挑战。

大学处于从学校到社会的转折期,这一时期的大学生在身心发展方面尚未成熟,在面对学业、情感、交友、就业等问题往往比较敏感,情绪易发生波动,常会出现沮丧、失落、焦虑、空虚、自卑、易怒等负面情绪,且容易陷入情绪困扰,造成心情不愉快,人际关系紧张,甚至发展到情绪失控,这些负面情绪影响到大学生的身心健康,甚至造成抑郁、精神分裂等不可挽回的后果,直接影响到同学们的未来。喜怒哀乐是人之常情,人的需求得到满足,就会愉快、满意,这是正面情绪;如果需求得不到满足,就会出现沮丧、悲伤甚至愤怒,这就是负面情绪。大学生在学校里处于相对单纯、简单的世界里生活,交往对象比较固定、交往范围比较窄,生活变化不大,身心发展相对缓慢,心理调节机制也就不完善,缺乏对心理活动调节和支配的能力,情绪管理不能自由控制。

喜形于色、兴高采烈、垂头丧气、闷闷不乐都是在大学生中常见的情绪表现。愉快的正面情绪会让同学们积极、兴奋,能刺激和帮助同学们在生活和学习上进步。反之,沮丧的负面情绪不仅损害大学生的身体健康,还会干扰大脑正常的活动,破坏人的正常判断力,甚至导致各种神经和精神疾病。据调查,常见的焦虑、抑郁、神经衰弱等心理问题大多数与负面情绪有着密切的关系,会影响学业,例如,作为大学生,从道理上同学们完全明白自身学习的目标指向,也会为自己的逃课等不良行为而感到后悔,但是一部分同学自制力、意志力差,不能及时调整情绪状态,出现不及格现象,进而通过沉迷网络游戏等进行自我麻痹,从而逃避学习不良给自己情绪带来的不适。

大学生要提高情绪认知能力。情绪是一种复杂的心理活动,具有鲜明的社会性,我们表现出来的情绪往往是经过掩饰、伪装的,这样,就妨碍了我们真正的去了解自己的情绪,缺少了真正的“症”,也就难以对症下药。情绪无好坏之分,任何一种情绪都有其价值,我们要了解、接纳情绪,并学会如何与之相处,要认识到情绪管理对自己学习、生活、感情的重要性以及正确进行情绪管理的方式方法,通过选修课、讲座等方式加强对情绪等心理知识的渗透,提高自身情绪认知能力,培养健康的心理品质。

大学生可以通过各种途径来了解情绪,学习情绪调节的技巧来缓和、转移情绪,从而提高情绪智力。情绪宣泄:大学生的情绪十分丰富,负面的情绪需要及时的释放,如果不及时释放,长期的压抑,会导致最终的爆发,后果会更严重。大学生在遭到负面情绪的困扰后,可以选择适当的情绪宣泄,如选择朋友、老师、咨询专家、网络等进行倾诉;通过写日记等发泄并整理自己的情绪。情绪转移:顾名思义,大学生在遭遇负面情绪时,可以选择离开当时的情境,转移注意力,如听听曲调高雅、旋律优美的音乐,适当参加体育活动,旅游等。情绪升华:负面情绪主要是由于个人的需要没有得到满足造成的,若一味地沉浸于自己弱点,可能会在一些不良行为中寻找安慰,从而导致无法自拔。大学生应该扬长避短,认真分析自己的不足,并努力弥补不足,将理想转移到更有价值的事情上去,实现升华。

习惯了高中紧张生活节奏的大学生往往难以在短时间内适应大学生活,部分同学不能很好地安排课余时间,经常感到郁闷空虚,他们要么浑浑噩噩的虚度光阴,等到毕业时才后悔莫及;要么将自己托付于虚拟世界不能自拔。良好的学习生活氛围的创设利于学生情绪的稳定,而通过参加各种活动,同学之间加强沟通交流,生活变得充实,一些不良情绪容易被释放,同学们在活动中认知自我、锻炼自我、提升自我,也在活动中发展了自我。我们需要觉察自己和他人

真正的情绪,并学会适当的表达、有效调控自己的情绪,提高自身的情绪智力,同时,要改变观念,树立正确的人生观,认清人生的价值与意义,正确面对生活中的挫折、烦恼,对自我进行恰当地评价,确立健康的人生态度。

身心健康不能片面的被理解为“我健康,因为我没病”,这是对健康的一种认识的误解。健康不但指身体没有疾病,还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。健康的标志很多,比如有充沛精力,能从容不迫地对待日常生活和工作,而不感到精神压力;处事乐观,态度积极,能勇于承担责任;善于休息,睡眠良好;适应能力强;体重合适,身体挺拔,匀称;眼睛明亮,反应敏捷。所以为了我们自己的健康,为了自己的未来,我们要摒弃那些不文明科学的生活习惯,督促自己养成健康科学的生活方式,生活有规律、劳逸结合、科学用脑、不长时间上网,坚持体育锻炼、少饮酒、不吸烟、讲究卫生等。大学生的学习负担较重,心理压力较大,为了长期保持学习的效率,必须科学地安排好每天的学习、锻炼、休息,使生活有规律,使生活与学习同时处于最佳的状态。身体健康与心理健康是相辅相成,缺一不可的,所以我们要在确保有个好身体的前提下,也要确保拥有一个健康的心态。作为大学生,应该是积极向上,朝气蓬勃的,面对着心里存在的问题,首先应该正确地认识自我,进而不断地完善自我,正确的认识挫折,在挫折面前不惊慌失措,采取理智的应对方法,变消极因素为积极因素,同时加强自我心理的调节,调整认识结构、情绪状态,锻炼意志品质,改善适应能力,独立能力等;并学会多与他人沟通,交流,用理解、宽容、友谊、信任和尊重的态度与人和睦相处。通过人际交往,认识到我们的社会责任,培养遵守纪律和社会道德规范的习惯。增强心理适应能力,能与他人同心协力、合作共事,与集体保持协调的关系,保证心理的健康发展。

身心素质养成不是一天两天形成的,需要一个循序渐进的发展过程,所谓十年树木百年树人,要形成一个良好的品格和素养需要日积月累的。医学生在学习过程中,要端正姿态、勤勉敬业,不断深化已经形成的道德品质和素养,完善自身健康、体能、智慧、知识、修养的统一。

二、职业 素 养

一些医学生对医生职业的认知简单化为看病的工作,对医生职业素养的片面认知,导致医学生在学习过程中职业教育和职业素养的培养失衡,使得有些医学生不能转型为合格医生。2011年中国医师协会正式公布《中国医师宣言》,明确了在我国社会大环境下,医务工作者应承诺的6条医学守则:平等仁爱、患者至上、真诚守信、精进审慎、廉洁公正、终身学习。这些共识形成了医生职业素养的规范框架。职业素养决定着医学生未来的发展,也是用人单位在录取新人时较为看重的品质。良好的职业素养可以帮助医学生了解自身的优点和不足,并根据自身情况合理规划职业生涯发展,通过学习不断完善自己,主动接触和接受前沿知识,通过实践提高临床技能,得到全面健康的发展。医学生在职业素养的培养过程中,可以明确自身的责任和义务,增强社会认知水平,积极的态度对待从业环境、学业追求和未来职业发展,树立积极的人生观、价值观和职业观态度,从而在以后的工作中能做到爱岗敬业、忠于职守。

职业素养是人类在社会活动中需要遵守的行为规范。职业素养是内涵,个体行为是外在表象。职业素养是个很大的概念,专业是第一位的,但是除了专业,敬业和道德是必备的,体现到职场上的就是职业素养,包含职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识等方面。医学生要求的职业素养是:①具备专业知识——医学知识及与医学相关的知识;②具备相关能力——包括临床操作能力、沟通能力、自主学习和终身学习的能力、临床思维和表达能力、信

息获取能力；③职业道德、作风、意识及态度——职业伦理道德、团队合作意识、人道主义精神、法律意识、科学、创新和分析批判精神等。

医生职业所需要的知识和技能是不断发展和变化的,只有通过自身不断学习才能获得新的理论、新的技能和新的方法。作为一个医学生,首先要认真扎实的学好专业知识,且不能拘泥于课本上所学到的,在基础知识牢固的前提下广泛涉猎很重要。其次,要养成好习惯,随身带纸笔,随时记录问题,及时解答。第三,多读病历,不拘泥病历,总结前人经验,善于记忆。第四,早临床,多临床,没有机会创造机会多接触病人。医学生职业素养的培养需要学生不断提高自主学习和适应社会发展的能力,高超的医疗技术和高尚的医德品质是在实践中不断锻炼和养成的,只有通过不断学习才能跟上时代的步伐,满足社会的发展和人民的需要。

信息获取能力是医学生需要具备的非常重要的职业素养之一。信息技术已在医学方面广泛应用,并逐渐深入。医院管理信息系统(HIS)、临床信息系统(CIS)、检验信息系统(LIS)、医学影像管理及通信系统(PACS)等平台的建设和应用,使得医生和患者都可以快捷方便地利用诸如远程专家会诊、电子病历、网络预约挂号、智能导诊等信息化诊疗手段,既可以提高患者的就诊满意度,也可以提高医护人员服务的水平、效率和质量。因此,对医学生的教育应加大信息素养的培养,帮助医学生主动获取曾经受限于时间和空间的医学教育资源,共享网络优质医学教育资源。一个优秀的医务工作者必须有较强的“聚合、管理和使用信息的能力”,才能及时把握国内外学科前沿,并使自己保持与其他科室的知识连接,准确利用相关的医疗资源为自己的诊断和治疗决策服务,同时还能够把相关信息传递至医院相关医疗资源系统为其他科室或部门服务。因此,医学生必须重视和加强信息素养学习,提升自身信息素养。

在就诊和医疗过程中,团队合作对有效治疗是非常关键的,因此,医学生要加强团队合作精神的培养。目前,一些医学生中存在自私冷漠、个性过强、公德意识差等问题,这些学生在父母的溺爱中长大,从小就以自我为中心,集体观念淡薄,缺少相互帮助和协作的精神,没有团队合作意识,这类学生毕业后往往很难融入社会,缺乏社会竞争力。团队合作在工作中的重要性越来越被用人单位重视,因此,培养医学生的团队合作精神已形成共识,各大高校也都采取了有力措施,从课程设置,教学方式、评分体系和课外活动等各方面着手,全面培养医学生的团队合作精神。良好的校园氛围能够陶冶学生的情操,对学生合作精神的培养有潜移默化的作用。同学们应在学习过程中发挥主体作用,形成合作型的师生关系,通过各类团体教育和活动促进自身合作精神的培养,在课堂上,要积极主动,通过学习小组、科研团队等方式增进同学之间的了解、论文发表交流与合作。在课堂外,开展形式多样的文体活动,如篮球赛、辩论赛、联欢会等使同学们在参与中学会合作。另外,通过社会实践、就业见习、志愿者服务、社会调查等实践活动,锻炼和促进团队合作能力。

作为医学生,“救死扶伤,治病救人”是医学科学赋予的神圣使命,不断提高临床诊断和治疗水平是医学生应有的不懈追求。“实事求是,循序渐进,敢于创新,无私奉献”是医学生应具备的精神,这是医学生积极参与临床科研工作的关键,也是与时俱进和不断开拓进取的要素。创新的机会无处不在,关键在于思考,不停地思考。同学们需要具有怀疑的态度和具备怀疑一切的勇气,要敢于怀疑书本、怀疑权威,要有追求真理的决心。要知道一切新知识都产生于旧知识,新权威都是在战胜旧权威后树立的。相信自己,独立判断,才不会让机遇白白溜走。当然,并非指处处事事怀疑一切,那不实际也对学习不利。创新是指一旦获得的知识与固有知识或经验有矛盾,哪怕一点点可疑之处,就该探寻矛盾缘由,或改变或拓展以求产生新的发现。医学是一门实验性很强的学科,经验知识非常重要也会非常丰富,这无疑是一种创新的潜在工

具。医学生应注重创新能力的培养,提高其发散思维和应用的能力,对医学各科知识应有较深了解,重点要加强各科的连贯整合,因为疾病的发生是复杂的,涉及多门知识。培养医学生从多角度辩证全面地思考问题及解决实际问题的能力是必要的。医学虽然避免不了记忆,但能否少些死记硬背,丢开那些可查的东西,抛开死知识,学会自己思索。遇到问题不另辟蹊径,一味依赖记忆的知识,哪还谈得上创新呢?要解决这一问题,只有从解放思想彻底打破传统观念着手,真正明确学习目的。要辩证地、多视角、全方位地看问题,从正反两面同时考虑,分析就会更透彻。尽可能多看些文艺作品增强自身艺术修养和幽默感,尽量克服呆板,使大脑自由起来。常抱着不满之心去求学,试图了解其更完美、更深层的解释,来保持创造力的旺盛。要学会独立、明确是非,这就能具备分析判断的能力。而只有谦虚、不患得患失才有超越自我的冲力。不要太注重答案,而要注意分析,才能联想,才能有举一反三的灵活性,才能接受意外的发现。当然,创新思维不是一天两天能培养出来的,也不能指望老师像教知识那样传授,与个人天赋、思维模式、学习习惯、生活经历、性格修养等各种因素有关。然而,创新思维仍是可以培养的,它依赖于个人对创新的认识及有效自觉的努力,来强迫自己摆脱僵化思维而运用创新的思维方法。21 世纪要求创新,21 世纪的医学要求培养有创新思维的医学生,否则便登不上时代舞台。

三、人文素养

教育部在《关于加强大学生文化素质的若干意见》中提出,大学生的素质教育,以文化素质为基础,文化素质中又以人文素质为重点。所谓人文素质就是人的人格、气质、修养的总和。医学人文素养集中体现在对患者躯体健康的关怀、心理健康的关怀和对生命的终极关怀。医学生人文素养的缺失,会造成医学生服务意识淡薄,社会适应能力下降,无法满足社会对医疗服务内容、服务效果和服务态度的需求。导致在工作中语言表达能力、医患沟通协调能力、医德修养等方面均得不到患者或工作单位的满意。医学模式已从原来的“生物-医学”转变为“生物-心理-社会”,医学治疗不再只是治病救人,还包括社会 and 心理学治疗等全方位的帮助,医学生如果不能转变观念、转换角色,将被职业淘汰。

医学生应具备的人文素养包括:坚定的信念,对医学知识的浓厚兴趣,对未来从事医疗行业的正确认识,刻苦钻研医学的精神,不断积累经验的精神,虚心学习、终身学习的态度等。现代社会对医学生的文化素质、知识结构的要求越来越多,对知识技能的共性要求也越来越多,医学生不仅要具备宽厚扎实的基础知识、广博精深的专业知识,还需要了解医学心理学、医学伦理学、医学法学、医学社会学、医学与哲学、医学美学等与医学人文精神有联系的知识,以及人文社会科学相关的知识,如大学语文、哲学、逻辑学、美学、艺术、医学史、人际沟通、口才等。所以医学生要围绕自己选择的就业目标,对自己所掌握的知识进行合理组合、恰当调配、形成知识系统,并要持续学习,终身学习。

医学教育的本质不是把人塑造成知识的载体和工具,而是要培养健全的人格和创新的品质。只懂专业技术而缺乏哲学思维和艺术气息的人,只能成为“工匠”而难以成为“大师”。当今社会以健康为中心的医学需求日益广泛,医疗技术不断创新,医学生必须从广阔的社会文化背景下理解医学,认识医学的本质,才能够在未来的工作中为人类提供高质量的医学服务。一个合格的高水平医生不仅要有丰富的医学专业知识和精湛的医疗技术,还要有钻研医学的热情。

1. 加强人文知识学习,提高自身综合素质 我国传统文化内涵丰富,表现形式各异,流