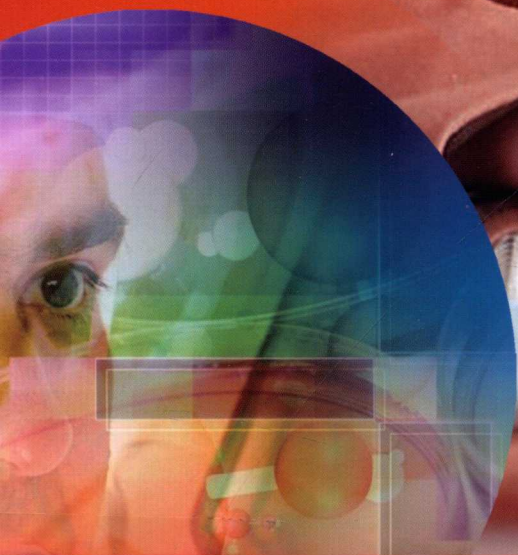




中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高等医药院校规划教材

医学生学习方法

高雅 编著



科学出版社

R-42
2942

中国科学院教材建设专家委员会规划教材
全国高等医药院校规划教材

医学生学习方法

高雅 编著



科学出版社

北京

林姓收账会员委案查新数林姓利学保国中

林姓·版权所有 侵权必究·国全

举报电话:010-64030229;010-64034315;13501151303(打假办)

内 容 简 介

大学的学习要求、生活环境等都不同于中学时代,由此而引起的在环境、学习、心理各方面不相适应的矛盾。本书指导学生正确认识大学阶段学习中遇到的问题,找出解决问题的方法,尽快适应大学各方面提出的新要求,保障学生顺利完成学业,使学生成长为德智体全面发展的人才。本书宏观上从学习目的和动力入手,细致讲解学习方法;微观上,具体介绍记忆方式、学习计划制订和学校措施的落实,从中读者可以找到适合自己学习方式。选用真实案例和学生感言,真实地反映了学生的学习问题和解决问题的收获体会。本书是指导学生快速适应从中学到大学转变学习方法的教材。

本书适合医学院校刚入学的大学生阅读使用,也可作为年级辅导员及学生工作者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

医学生学习方法 / 高雅编著. —北京:科学出版社,2013.8

中国科学院教材建设专家委员会规划教材·全国高等医药院校规划教材

ISBN 978-7-03-038547-5

I. 医… II. 高… III. 医学-学习方法-医学院校-教材 IV. R

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 211364 号

责任编辑:朱 华 李国红 / 责任校对:韩 杨

责任印制:肖 兴 / 封面设计:范璧合

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>

骏 杰 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2013 年 8 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2013 年 8 月第一次印刷 印张:6

字数:137 000

定价:19.80 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

引言 时代呼唤着学习科学

学习是一种活动,一门科学。它研究和探讨学习的本质,学习的规律及影响学习的条件。为了研究学习,人类已经做了长期的努力。从古到今,许多国内外专家、学者和有识之士,从不同角度、不同层次和不同水平研究了学习的种种问题。他们从学习体会、经验总结、理论探讨、直到科学实验研究,做了大量工作,写下了许多关于学习的文字资料,从语录、警句、文章直到专论和专著,留下了宝贵的财富。

人类社会从结绳记事到今天的知识经济时代,人们从来没有离开过学习。学习是人们存在必须具备的能力和手段。一方面学习促进了人自身的发展,提升了人自身的素质。另一方面,也创造了人类社会的物质文明和精神文明。

然而,怎样学习,既是一个古老的问题,又是一个常新的课题。21 世纪是一个靠学习能力决定高低的知识经济时代,每一个人都有机会胜出。会学习的人总有一些特点:一是学习能力较强的人善于聆听,总能从别人的语言里学到东西;二是他们总是善于观察,总能从发生过的事情里领悟;三是他们善于行动,学以致用,总能在第一时间把死的知识变成活的事实;四是他们善于反省,所以能够一次比一次做得更好。

但是,长期以来,把学习看做一门科学,却没有引起专门培养人才学校的应有重视,特别是高等学校,问题更加突出。因此,作为学习主体的学生,不懂得学习,不会科学地学习,就成为学校普遍存在的问题了。据某医学院调查:学生中没有总结过自己学习的有 54%;没读过有关学习方法书籍的有 60.1%。普遍的现象是宁愿花大量的时间琢磨一两道习题,不花一点时间思考一下学习方法。从南开大学生物系新生学习《大学学习论》这门课后所写的 105 份心得可以看出,在学习之前,很多人认为:“学习是毋庸学习的”,“学习无非是听看写背”;学了这门课后,方“领会到学习的真谛”,“惊奇地发现自己的确对‘学习’二字理解不深”,“虽然跟学习打了很长时间的交道,却仍然不知道庐山真面目”,“学习岂止是一门科学,还是一门艺术”。事实表明,研究科学的学习方法,是提高大学生学习能力的需要,应试教学改革的一项重要内容。

我们正处在一个变革的时代。现代科学技术发展极为迅速,使人类社会进入了知识量激增和高新的时代。据有关统计,人类的知识量呈几何级数增长。全世界图书近两百年来,增长了约 800 倍,而其中医学文献增长率达 10%~30%。知识总量急剧增加,被称为“知识爆炸”,给人类的教育和学习活动带来

很大压力。每个人面临要学习的东西急剧增多,要求人们提高学习能力,并且不断地学习,才能适应形势发展的需要。

青少年时代是聪明才智与精力最旺盛的时期,是学习掌握文化科学知识和技能的最佳年龄。但是,由于学习领域的许多奥妙没有被揭开,不会学习的状况严重存在。歌德有一句名言:“单学知识仍然是蠢人。”美国人类资源研究所的心理学家赫伯特格乔伊也曾说过一句发人深省的话:“明天的文盲已不是不能阅读的人,而是没有学会学习的人。”难怪有人把“学会学习”与“学会生存”相提并论,不是没有道理的。作为一名医学生,应顺应变革的需要,响应时代的呼唤,注意研究学习,了解学习,除了在学校尽心尽学习医学知识和技能外,毕业后还必须树立继续学习、终生学习的态度。

学习过程,就是一个认识的过程。也就是由无知转化为有知,由知之不多转化为知之甚多的转化过程。这种认识上的转化,同任何事物的转化一样,都有其独特的客观规律。对此,毛泽东同志在《实践论》中有一段精辟的论述:“从感性认识而能动地发展到理性认识,又从理性认识而能动地指导革命实践,改造主观世界和客观世界。实践、认识、再实践、再认识这种形式,循环往复,以至无穷,而实践和认识之每一循环内容,都比较地进到了高一级的程度。”从根本上说,学习过程,也必须遵循这样的认识过程,也就是学习作为一门科学的理论依据。

基于以上的事实和认识,编写了这本资料,希望能在同学改善学习方法,提高学习能力方面有所启发和帮助。

编 者

2013年6月

目 录

引言 时代呼唤着学习科学

第一章 大学生活、学习特点——适应从中学到大学的转变	(1)
第一节 从中学到大学是学程上的重大转变	(3)
第二节 适应大学学习生活的方法	(5)
第二章 医学科学的特点和医学生的合理知识与智能结构	(9)
第一节 医学科学的特点	(9)
第二节 医学生的合理知识结构和智能结构	(11)
第三节 医学生的学习特点和方法	(14)
第四节 医学生的大学学习规划	(18)
第三章 学习心理学及其在学习过程的作用	(24)
第一节 智力因素在学习中的作用和发展	(24)
第二节 思维、思维力及其在学习中的意义	(31)
第三节 培养和发挥非智力因素在学习中的作用	(38)
第四章 学习方法	(43)
第一节 学习原则	(43)
第二节 学习的几个基本环节	(45)
第三节 学习方法摘录	(48)
第四节 科学地利用时间,做时间的主人	(57)
第五节 提升学习的五种心态	(59)
第五章 医学生通识课程的理念	(60)
第一节 通识教育的理念和意义	(60)
第二节 通识课程与学习方法	(62)
第三节 通识课程学习过程中常见的问题分析	(67)
第六章 医学基础课程学习方法	(70)
第一节 医学基础课的分类及其在医学中的地位	(70)
第二节 学习医学基础课的特点	(71)
第七章 科研能力训练与专业实习	(76)
第一节 临床科研	(76)
第二节 临床专业实习	(80)
参考文献	(90)

第一章 大学生活、学习特点—— 适应从中学到大学的转变

“大学教育激活了我的思维,开阔了我的视野,赋予了我真知,让我重新认识了世界”。这是海伦·凯勒在1904年拉德克利夫学院的毕业典礼上的发言,这句话道出本科教育的真谛。大学教育为学生敞开了一扇门,使他们有机会接触到新的思想,获得新的观点。大学生进入高等学校要认识到,中学和大学是两个不同的学习阶段。从高中进入大学是大学新生的新起点,也是生活道路上的一个重要转折。由于大学的学习要求、生活环境等都不同于中学时代,由此而引起的在环境、学习、心理各方面不相适应的矛盾。因此,每个同学如何正确认识这些矛盾,找出解决矛盾的方法,尽快适应大学各方面提出的新要求,是顺利完成学业,是自己成长为德智体全面发展的人才的关键性的第一步。

那么读大学究竟是读什么呢?当你揣着录取通知书走进大学校园,你便是一名大学生了。不知道你有没有考虑过这样一些问题:大学生和非大学生的区别究竟是什么?难道仅仅只是一本小小的学生证或毕业证?读大学,究竟需要我们读什么?

大学不是技校,一个机电专业的大学毕业生能够操作、维护一台机器,但是一个只有初中学历的熟练技工也照样可以操作,甚至比大学生操作得更好;一个外语系毕业的大学生能够说一口流利的外语,能够将长篇的外文资料翻译成中文,可是,一个跑到外国卖了几年烤红薯的人也能说外语,甚至比大学生说得更地道;很多卫校毕业的中专生在积累若干年经验以后,照样可以拿手术刀……

大学生和非大学生最主要的区别绝对不在于是否掌握了一门专业技能。如果是这样的话,那大学跟技校也就没有什么两样了,顶多也只算是一所规模更大的技校。而且就专业技能而言,大学生肯定还比不过技校生的。因为技校厨师专业的学生第一节可能就要学切菜,而假如大学开设了厨师专业,肯定要用两年来研究厨师的社会使命、职业道德、历史演变、阶级属性和学术分类。

那大学生究竟凭什么区别于技校毕业生并进而区别于一切没有读过大学的人呢?要回答这个问题,我们不妨先来看一下以下案例。

案例 1-1

张小妹的求职经历

大学临近毕业,就业形势相当严峻,很多人认为自己又属于运气最差的那类。下面是张小妹的求职经历。第一次,有家电器公司通知张小妹面试,出门前因打扮得太久,加上路上堵车,结果整整迟到了一个小时。工作人员扬起手上一堆报名表对她说:“小姐,你不适合做员工,适合做老总。”

第二次,张小妹素面朝天地提前来到一家礼仪公司,可工作人员依然摇着头对她说:“注重仪表是对别人的尊重,你在学校没有学过吗?”

几天后,一家英国公司的招聘广告又让张小妹重新打起精神。这次的应聘与前两次都不一样,公司对形象也没什么要求,张小妹也很准时地到了应聘现场。所有面试的人都集中在一个大房间里,考官给每个人发了一张试卷,上面只给了一道看起来简单的题目:英国每年买几个高尔夫球。没有其他数据,要求在45分钟内完成。

一看到这个无厘头似的题目,张小妹几乎傻眼了。后来仔细一想,发现这道题并不是要应聘者答出一个确定的数字,而是需要一个思考的过程。这样的题目对张小妹这个经济系的高才生来说并不算难,中间涉及的很多管理知识对我来说也轻而易举。

所谓的“英国买”其实就是英国进口。进口的数量与市场需求有关,市场需求与人口有关。英国有多少人口,这个在张小妹的脑子里有数。可以假设16岁至70岁之间有多少英国人,其中最有可能打高尔夫球的30岁至45岁之间有多少人。为了使数据精确,张小妹还在答题纸上写明了如何进行抽样调查。写完步骤后,张小妹再假设50万人口在打高尔夫球,这些人当中经常打高尔夫球的有多少人,估计这些人每年要用多少球,其他的人会多久打一次,需要用多少球。这些数字加起来就是英国总的市场需求。最后张小妹写下一组数字,并满意地交了答卷。

一个月后,张小妹收到这家公司的录用通知。

【案例1-1解析】 张小妹第一次面试因为迟到而失败,第二次又因为仪表而被拒绝。作为一个求职者,她犯了两个很不应该犯的错误,因为守时和注重仪表都是做人的基本要求,也是对别人最起码的尊重。但是,我们并不能因此而断定张小姐不是一个合格的大学生。虽然一个受过高等教育的大学生更加应该知道守时和注重仪表,但是,这种做人的常识不但大学生需要知道,而且其他每个人都应该知道。我们不应该用做人的标准来作为衡量一个大学生是否合格的标准,否则就相当于抹煞了大学生和非大学生之间的区别。一个没上过学的农民可能非常守时,而一个著名学者却可能非常邋遢,这都不影响他们继续做农民或者做学者。

张小妹第三次面试的时候证明了自己作为一个合格大学生的实力。如果面试时那个问题的答案只是一个确定的数字,那么在答题的时候一个读过大学的人和没读大学的人比较起来丝毫不占优势,因为大学生没有理由一定会比别人的记忆力更好。很多孩子拥有过目不忘的能力,但他们并不是大学生。既然张小妹面试时那道题目考察的不是一个数字,而是一种分析问题的方法,那么大学生的优势便凸现出来了。张小妹在大学期间经过系统的思维训练,对于分析问题、解决问题的方法有着丰富的理论知识,所以在面对一个问题的时候不会再单纯从简单记忆或者机械模仿的角度来考虑,她能够站在更高的高度来分析、解决问题。在这种时候,被动的记忆能力已经上升为了主动的分析能力和独立的思考能力,而这种能力正好是一个合格大学生最本质的特征。

社会需要的也正是大学生这种系统分析的能力。不管在什么行业工作,所面对的问题都是纷繁复杂而且瞬息万变的,如果没有系统分析、独立思考的能力,就算把所有的书本吞进肚子,就算大学期间每次期末考试得第一名,也绝对不可能在工作中脱颖而出。

为了让自己拥有全面、系统而深入地分析、解决问题的能力,前提便是需要拥有深厚的

专业知识。要做到怀疑并不难,但是如果怀疑缺乏理性的思考和渊博的知识,怀疑就将堕落成一种玩世不恭。没有专业知识作为基础,深入分析问题的能力就不会凭空产生,就算拥有了这样的能力,也无法将这种能力付诸现实的工作之中。

教材上的东西当然要学,但这只是前提和基础,最关键的还是要进行自主性的学习,在学习知识的过程中独立思考,得到系统的思维训练。自主性学习需要对自己学习的内容有所取舍,并有一个比较明确的取舍标准,找到真正适合自己的知识。

对于教材和其他书籍中的观点应该带着批判的眼光加以学习,不能认为书上说的就一定是对的。书中的观点就很可能因为作者知识范围和社会经验的有限性而失之片面或流于表面,很多所谓学术大家的著作也同样不可能是绝对真理,只有经过自己独立的思考和评价,书中正确的观点你才知道为什么正确,错误的观点也才能被你摒弃。

第一节 从中学到大学是学程上的重大转变

一、大学生活、学习的基本特点

大学生活、学习的特点是由高等教育的特点决定的,其区别于普通教育的特点,主要表现在下面几个方面。

1. 高等专业教育

高等专业教育是建立在普通教育基础上的教育,它所培养的人才,不是一般的劳动力,而是各种高级专门人才。在医学院校里,是培养医生、医学家。

2. 学习的独立性

这是大学生一生学习历程中的一个突破点。

在中学里,已形成了固定的学习模式:听课、做作业。完全依靠老师的安排。而在大学里,在学习上、生活上,老师管得少了,上课之后,主要依靠学生自己独立学习、自己管理自己。

3. 学习的实践性

大学中实践性的课程占有很大的比例,有的多达一年,有的基本上是实践性的(如局部解剖学),另外在一定阶段还要进行专业性和社会性实践。这是学习专业课所必需的,是培养独立工作能力,独立思考能力,解决问题的能力所必需的,不能忽视。

4. 学习的创造性

在学习中,要发展创新精神,不只是学习现成的知识,要动脑筋。创造,不仅是存在于医学科学本身的发展过程中,在工作中也应该有创造精神,托尔斯泰曾说:“如果学生在学校里学习的结果是使自己什么也不会创造,那么他的一生将永远是模仿和抄袭。”科学越发达,越需要有创造精神的人去完成各项工作。

5. 学习途径的多样性

课堂学习虽然还是大学生学习的主要途径,但不是唯一的途径,像中学那样。此外,还可以到图书馆,查阅资料,听各种学术报告讲座,自己组织学习小组,进行自学等。综上所述,这些特点,给大学新生带来了各种不适应。

二、大学新生不适应的几个主要方面

(一) 生活上不适应

大学生在生活上的不适应,主要表现在两个方面。一个方面是从长期的依赖性生活走向独立生活的不适应。在中学时期,生活上、学习上的一切全由家长和学校包办。多数缺乏独立生活能力,有的学生甚至不会洗衣、叠被,不会计划自己一个月的伙食。一旦远离家门,离开家乡和亲人,离开多年熟悉的老师、班主任,走到一个生僻的地方,生活上的一切都要由自己做主,自己计划安排,自己亲自动手,因而一时难以适应。另一方面是从相对狭小天地里走向开放的“世界”的不适应。在中学的年代里,不管在城镇还是在农村,他们的活动范围一般比较狭小,从家门到校门,两点一线,终年奔波,由于一门心思要考上大学,学习忙碌,生活紧张,加之家长和老师管教严厉,很少有机会参加学习以外的活动,在这种环境下,很多学生形成了一种闭锁心理。进入大学后,走入了大学的“小社会”里,打破了原来的小圈子,校园大了,房子高了,主要是老师和同学的生面孔多了,不像是中学时的老师、同学,多是来自同一个地方的家乡人,大学的老师、同学来自天南海北、五湖四海,虽然都是为了同一个目标,但性格、习惯各不相同,使每一个同学都处于一个全新人际关系中,这对于一个既缺乏独立生活能力,又没有社会经历的青年来说,一时却难适应新的环境。

(二) 学习上不适应

这种不适应主要表现在学习中的三个变化。

1. 学习目标的变化

在中学的学习目标主要是为了考取大学。但为什么要上大学,确有不少学生是不明确的。比如在农村的学生考大学是为了跳出“农门”,在城镇的学生考大学是为了找个合适的工作,还有的学生是奉父母之命而走进大学门的,如此等等。他们还没有考虑或者还没来得及考虑进入大学的学习目标,这与国家和社会对他们的要求相去甚远。

2. 学习内容变化

大学里属高等专业性教育,课程门类多,每门学科的内容多,信息量大,书本厚,一个学期一发就是七、八本书,十来本书,重叠起来就是一大摞,一本书四五百页,比中学一学期课本还厚,更不要说还需要阅读琳琅满目的各种参考书和中外文杂志。比中学六年读的课程要多许多倍,而内容深度和难度更大得多。因而读惯了一般文化知识,转入大学课程,一般难以适应。

3. 学习方法的变化

在中学时期,由于学习内容少,进度慢,教学方法一般是灌输式,因而养成死记硬背的习惯,缺乏独立学习的能力。到了大学,教学方式有了很大的转变,所以学习上产生了很大的矛盾。一是不习惯大学讲演式的讲课方法,思维活动跟不上教师的教学进度,抓不住重点;二是上课不会做笔记;三是不会独立完成实验操作,不会使用实验仪器;四是自学能力差,不会使用参考书,甚至没有时间阅读参考书;五是不会安排学习时间,对于怎样计划预习复习,怎样安排学习、休息与文体活动的时间,缺乏了解和主动,甚至有的学生没有学习计划,天天

陷于被动局面,这样自然很难取得良好的学习效果。

(三) 心理上不适应

由于上述生活、学习的不适应,必然引起心理上相应的不适应。如理想与现实的矛盾,一部分学生在进大学前,把大学的生活太理想化,到处是“花前月下”“小桥流水”“鸟语花香”“书声琅琅”。入学时也感到处处新鲜、好奇,似乎一切都是美妙迷人。但进入大学不久,便发现大学校园并非如想象中的“花园”、“天国”。同学之间虽然同吃同住,但互相还不了解,时有生疏之感,不像中学那样熟悉亲密。“看人只说三分话,未可抛却一片心”。加之整天宿舍—教室—食堂,三点一线,紧张而艰难、单调而刻板,从而产生了“独在异乡为异客”的孤独感和消极情绪。又如强烈的求知欲与学习能力差的矛盾。由于大学里特别是医学院校里,课程多、内容多、书本厚,图书资源丰富,对学习要求高,比起在中学的学习,明显感到过去所学的东西太少。因而一方面激起了强烈的求知欲,觉得要学的东西太多,也希望学到更多的知识;另一方面,又由于中学时养成了那种死记硬背的读书方法和缺乏必需的自学能力形成的反差,从而产生了心理上的另一个不适应。再如独立与依赖性的矛盾,大学生入大学后,远离家乡、亲人、朋友,开始步入独立生活的道路,但因长期形成的一切依赖心理,一时难以适应,往往产生一种失落感。

由于各方面的不适应,是每一个大学生学程的转变时期,一种必然现象。这种不适应,不同的人对学习必然产生不同的影响,而且由于每个人的个性心理品质不同,适应期的长短也各有不同,短者数月,长者一年半载。因此,大学生应该不失时机地找到适应新环境,改变不适应状态的方式和方法,缩短适应过程,尽快摆脱“不适应”的窘境,减少对学习的消极影响。

第二节 适应大学学习生活的办法

简单来说,就是珍惜大学生这一人生的黄金时期,珍惜高等教育这一学校教育的最佳环境,对于大学作一番认真而全面的反思,从而调整自我,正确的把握自我。

一、大学生是处于智力发展的飞跃期

青春期是人生的黄金岁月,这个是其特点是富于理想、思想活跃、情感丰富、朝气蓬勃、充满活力、乐于进取的时期。表现在:

(1) 身体生长发育基本成熟,各个器官、系统均基本发育完善,尤其是神经系统发育达到高度发育的程度。研究证明,18~25岁之间,脑细胞内部结构和机能的复杂化过程剧烈的发展。大脑功能发达的程度,主要取决于脑细胞本身结构的复杂化和脑细胞之间建立联系的多少。大学生处于脑细胞建立联系的上升期,经过学习、训练、皮层细胞活动的数量迅速增加,形成各种神经网络。这些都将为思维发展创造物质条件,为高效率学习打下坚实基础。

(2) 大学阶段是智力结构发展的“飞跃”阶段。智力包括观察力、注意力、记忆力、思维力、想象力五大要素。如注意力集中,定向注意力比少年强,能够集中在一个事物上,不会像

儿童那样很容易转移注意力。又如记忆力,也是正强的时期,据研究,10~17岁为95%,而18~29岁时则为100%,为鼎盛时期,其他想象力丰富,思维活跃等。

(3) 大学阶段是能力结构系统飞速发展的阶段。能力是指人们从事某项活动完成一定任务的本领,就学生而言,如自学能力、操作能力、组织管理能力、表达研究能力等。大学阶段,由于智力结构系统的飞速发展,必然引起能力的结构系统的全面发展。

(4) 大学阶段是学习心理品质结构系统完善阶段,是人生观、世界观的形成阶段。表现在:①成人感、独立感增强,积极进取,奋发向上,充满生机与活力。青年人常常表现出“无坚不摧,攻无不克”的气概。正如李大钊所说:年轻人之字典无“困难”之字,青年之口头,无“障碍”之语,这正是奋发向上拼搏成才所必需的精神状态。②富于理想,对未来充满希望。随着知识的增长,视野的开阔,生活范围的扩展,对人生的意义和价值有了新的思维和认识。对自己的前程和未来有了新的构想,渴望用自己的聪明才智为社会作贡献。这正是成才的精神支柱和内在驱动力。③热情奔放,情感丰富而强烈。这也是加强成才修养所必需的情感基础。以上情况标志着—一个由不成熟走向成熟,标志着人生观、价值观逐步形成的阶段。

二、学校教育的最佳时期

1. 高级教育层次

大学教育是高级的教育层次,也是以培养专门人才为目标,传授和学习高深的学习和技能,进行高级职业能力和高级道德规范、行为训练的教育。

2. 高校有优越的教育条件

大学是知识密集,多学科高级专门人才比较集中的地方,有精选的图书资料,先进的仪器设备。教学内容是按照特定的培训目标和职业要求综合设置的,体现着本学科的系统知识和最新研究成果教学手段比中学、小学或电大等更为优化,这就为人才成长提供了优越环境和条件。大学时期的教育是学校教育的最佳时期。特别指出,做学生的要充分认识老师的重要作用,教师对他们教的学科内容有丰富的知识和经验,清楚它的历史,了解它的动态和发展趋势,有一定的治学经验和学习心得,在教师指导下,在学习时可以避免由于盲目摸索、反复试探所造成的时间上的浪费,可以减少因学习方法不当而走的弯路。所以,古人就知道教师的重要性。韩愈说:“古之学者必有师。”柳宗元说:“不师如之何?吾何以成。”

三、调整自我尽快适应大学生活

为了尽快适应大学的学习生活,医科大学生应该在了解学校的客观环境的基础上,做一番认真反思,从而调整自我。

1. 反思自己上大学的动机

据了解,近些年来,学生来大学的动机是各种各样的。有些学生入学动机是不够端正的,他们只是为了个人出路而求学,没有和社会理想、历史责任联系起来。没有正确的入学动机,因而很难有正确的学习动机。马克思主义认为,人类社会是不断由低级向高级发展的,推动这一发展进程的是生产力和生产关系的矛盾运动,而这一矛盾运动是靠人类活动实现的。人才正是在满足人类社会发展和推动自身发展的需要中产生并实现其价值的。当代中国大学生,只有把成才的主观愿望和社会发展的客观需求统一起来,才能在学业上、

事业上获得成功,才能有所建树。因此,明确自己的历史责任,端正入学动机,是适应学校生活,学习要求建立心理平衡的重要前提。

2. 确定新的学习目标

21 世纪的大学生的学习目标不但与中学的不同,而且,比 20 世纪 50~60 年代大学生的学习目标有更高的要求。我国 21 世纪是改革的时代,是世界新技术革命的时代。时代要求大学生必须把自己塑造成为具有现代化素质的新型人才。当代大学生不但必须具有爱国主义思想、集体主义观念、刻苦耐劳的品质与和谐友爱的精神,还必须具备改革观念、务实作风、创新意识和进取精神;具备能够适应复杂的社会环境的政治、思想、道德素质,具备能够适应现代化建设的业务水平和迎接世界新技术革命挑战的能力。

医学院对人才的要求,是既有高尚医德,又有精选的医术,能够以自己的创造型劳动,对人类健康和医学发展做出贡献。我国尚处于社会主义初级阶段,经济还很落后,受经济制约,医疗卫生事业和世界上发达国家相比还有很大差距。卫生专业人才严重不足。1985 年,每千人口中,只有医师 0.7 人,而发达国家每千人口则有医师 1.5~3 人。世界卫生组织于 1975 年提出“到 2000 年人人享受卫生保健”的全球战略目标。它提出的健康的定义是“健康不仅是没有疾病和疼痛,而且是个体在身体上、精神上和社会上完美的状态。”这一目标的提出标志着医学从临床医学时代发展到临床医学、社会医学和预防医学时代并将发展到人人享有卫生保健、身心都处于良好的健康的时代。这无疑是对医学工作者提出了一项造福人类的艰巨而又光荣的任务。今天的医学生,几年后就是医疗战线上的新生力量,并且是跨世纪的医务工作者,应该认识到自己对实现这一任务有更直接更重大的责任。这就是医科大学生应该确立的新的学习目标。

3. 扬长避短,自觉发挥主体作用

人贵有自知之明,正确认识自己,客观地把握自己的长处和短处,从而扬长避短,有助于尽快适应新的学习环境。一年级大学生应及时意识到自己进入了一个新的里程,迅速实现从中学到大学的转变,是摆在自己面前亟待解决的新课题。应该冷静地对待客观环境和自己,既不要盲目自信,也不要畏首畏尾,积极而又认真地解决问题。在生活上,要自觉地转变依赖心理,增强独立意识,把大学生活当成锻炼自立能力的良好时机,积极参加校内的各种文体活动,扩大和同学的接触交往,摆正个人和集体的关系,对同学多体谅、少要求,把自己融汇于和谐的集体之中,排除想象之苦、孤独之感,切记不可把自己“闭锁”起来,顾影自怜,忧思伤感。在思想上要胸襟坦荡、豁达大度,要主动和同学交朋友。《学记》上说:“独学而无友,则孤陋而寡闻”,交往是青年时期的心理需要,也是学习成长的重要条件。既要和同寝室、同班级的同学交往,在相互帮助中加深了解、和谐相处,也可与高年级的同学交往,请教学习方法、自我管理和适应新环境的经验,学习别人之长,弥补自己之短。遇到思想矛盾,自己又无法排解时,积极争取他人的帮助,特别要争取班主任、辅导员的开导和启发。在学习上,要自觉主动的探讨大学学习的特点和基本规律,协调学习中的各种相互关系,最大限度地发挥学习的主观能动性。切忌把考取大学当做歇脚的凉亭,而不求进取,切记因专业不如愿就悲观和消极懈怠。这里特别要提醒一部分学生,他们认为考上了大学就进入了“保险箱”,“进入大学门,就是国家人”。于是对于学习就漫不经心,漠然处之,白天睡大觉,晚上“墨方城”,大好时光,白白浪费掉。一旦放松对自己的要求,让惰性发挥起来,自己就难

以控制。这样下去,即使不误入歧途,也不会学到什么东西,将来走上工作岗位,不能适应工作要求,那时就会后悔莫及。人总是要有点精神,就是要有远大的理想和抱负,要为社会、为人民多做贡献,不能光想着自己的享受和安逸。这是人生的精神支柱,有了这个精神支柱,就能发挥自己的主体作用,排除一切干扰,缩短适应期,向着正确的目标,以昂扬的斗志和坚忍的毅力,在新的学习征途上不断前进!

4. 正确对待外部环境的影响,把握自我

第一,必须学会自治、自立、自理,要能客观全面地、一分为二地看待自己的长处和短处,优点和缺点,经常分析影响自己学习动力的原因,及时警告自己,调整自己的行为,做到“出淤泥而不染”是自己的良好个性品质得以发展。第二,要自尊、自信、自强、要向高目标看齐,“参考系”很重要。“见贤思齐,见不贤而内自省也”这是孔子对学生的要求。第三,坚信知识的价值是永恒的。应该看到随着现代科学技术的发展,各级各类人才,尤其是高级专门人才,在社会生活中的地位和作用将越来越突出。当前,人才的质量和数量已成为衡量一个国家经济军事实力与潜在力量的重要指标。当代大学生的任务和历史使命,就是要把我国建设好,做出自己的贡献,没有知识是无法完成使命的。

第二章 医学科学的特点和医学生的合理知识与智能结构

第一节 医学科学的特点

了解医学学科的特点,对于学习医学的学生,是首先应该解决的问题,它对与学习的全过程具有根本性的指导意义。可以概括为五个方面。

一、医学知识的整体性

“医学是旨在保护和加强人类健康、预防和治疗疾病的科学知识体系和实践活动,医学和社会科学、自然科学(生物学、物理学、化学)都有密切的联系,因为医学研究的是与自然和社会相互联系着的人。”根据 20 世纪 60 年代初《科学技术词典》对医学的定义,医学以研究人为对象,故人的整体性决定了医学知识的整体性。人体的构造十分复杂,不仅各器官、组织、细胞种类繁多,数量庞大(如骨头二百多块,肌肉六百多条,肺泡约三四亿个,大脑皮层细胞约 140 亿个等),而且各器官、组织细胞等的形态结构功能也各不相同,但人体各部分都不是孤立存在的,而是在神经系统主导下,互相联系,彼此制约,连接成一个完整的有机体。人体是一个开放的系统,与外界环境之间不断进行物质、能量和信息的交换,从而保持着动态的平衡;认识人体的整体性,对于指导医疗实践具有重要意义。在诊治疾病时,必须坚持整体性原则,正确处理整体与局部的关系。例如采取病史要系统,体格检查要详细,分析问题要全面,不但要看到局部,还要看到整体;不但要考虑器质性病变,还要考虑到功能性病变;不只是注意生理上的原因,还要注意病理上的因素等。否则,就会犯片面性的“形而上学”的错误。一个医学生了解了医学科学的整体性特点,从而就能认识到系统学习医学科学的重要性和必要性。

二、医学的社会性

医学是自然科学和社会科学两大门类相结合的科学。医学研究的对象是人而不是物,而人具有社会 and 自然两种属性。因而医学就必须研究人的社会属性和自然属性两个方面的问题,要研究社会因素对人体健康的影响及其规律。根据人同周围环境相一致的特点,周围环境可分为自然环境和社会环境。人既生活在自然环境中又生活在社会环境中。人改变着周围环境,外周环境也通过不同的方式影响着人类。人与周围环境既有适应的一面,又有不适应的一面。当外界环境中的变化超过了人的适应范围时,就成为致病因子。由此可见,除了自然因素外,社会因素也与人的健康密切相关。

恶劣的社会劳动条件可以引发许多职业病,环境污染日益威胁着人类的健康,还有突然的精神刺激、长期过度的精神紧张或长期抑郁的心理状态都足以导致人体自主神经系统功

能紊乱或内分泌紊乱。人们的科学文化水平、社会地位对健康也有重大影响,如年龄、性别、种族、职业、教育、经济收入、婚姻、家庭情况、居住环境等对疾病的发生、发展和转归都有密切的关系。如危害人类健康极大的性病、艾滋病、吸毒、酗酒等就是明显的例证。社会制度和医学的关系是显而易见的。在中华人民共和国成立前人口平均寿命,城市约为 35 岁,农村不到 30 岁,总死亡率约 200% 以上。解放近 40 年来,尽管人均国民生产总值还是很低,但由于我国社会主义制度优越,经常开展爱国卫生运动,重视地方病普查和防治,普及卫生知识,实行合作医疗等制度,这一切都大大提高了我国人民的健康水平。据统计,目前我国城市人口的平均寿命已超过 70 岁,农村超过 60 岁,总死亡率约为 6%~7%。

当前,医学正向着生物-心理-社会医学模式转变,从而对医学教育提出了新的要求。有的学校已经开设了心理学、社会学、社会医学等人文科学课程,使医学生的知识结构更趋合理。

三、医学的实践性

医学是一门实践性很强的科学。无论从医学的起源、发展或是其应用,都十分明显地表现出这一特点。早在远古时代,我们的祖先在生产劳动的同时,在长期与自然灾害、猛兽、疾病作斗争的过程中,开始了保健医疗活动。18 和 19 世纪的近代科学,以实验观察方法为基本特点,使医学获得了巨大发展。无论是英国外科医生贝尔(1774~1842)的神经生理研究、德国病理学家魏尔啸(1771~1802)细胞病理学的确立或是法国生理学家巴斯德(1822~1895)开创的“细菌生物学时代”都是以事实为依据,通过实验观察方法,取代了器官感应、体液失调等笼统的直观猜测。因之被称为实验医学。

在医疗活动中,一个医生在诊治疾病的过程中,从望、扪、扣、听,收集患者的症状、体征,运用已有知识、经验作出诊断,到实施治疗过程中不断得到反馈,积累临床经验、从而不断发展和提高自己的能力,有时往往形成不同的风格。说明实践在医学发展和医疗活动中占有特别重要的地位。

著名医学史家彼得罗夫说:“医学是一种实践活动,同时也使人们在各种社会条件下保持健康、预防和治疗疾病的一个科学知识体系。”G. H 罗歇在《医学导论》中说:“医学一方面被看做一门科学,另一方面被看做一门技艺。”医学的实践性特点,反映在医学教育的计划中,十分重视实验、实习、见习等教学环节,以培养医疗技能、科学思维和独立工作能力。

四、现代医学的特点

主要表现在其发展趋势,一方面向微观深入,一方面是向宏观发展。前者是指向亚细胞水平、分子水平乃至量子水平深入,去研究生命活动和疾病的病因和病理,因而产生了相应的分支学科,如分子形态学、分子生理学、分子药理学、分子病理学、分子免疫学等,进入到“分子医学”时代。而宏观扩展就是向超级体系统,即把人群当做一个系统,进一步扩展到生态系统,对生命活动和疾病过程进行综合研究,出现了相应的环境医学、生物医学工程学、医学地理学、医学气象学、医学社会学等边缘学科。也可以说进入了“系统医学”的新时代。一方面不断分化,研究的越深越细;另一方面,趋于综合,研究范围越来越整体化。为适应医学科学这一发展特点,医学生必须建立其整体化知识结构。

五、中西医并存,是我国医学的独有特点

祖国医学是我国民族的传统医学。它经历了悠久的历史,是中华民族长期医疗经验的积累和总结。具有一套独有的理论体系和治疗方法。对中华民族的繁衍做出了巨大贡献。在理论方面的独特之处,一是整体观念,二是辨证施治。在治疗方法上,除了药物内服、外用之外,突出的还有针灸、按摩等医疗技术,反映出我国民族的富于创造的特点。

时间是检验真理的唯一标准。世界上经验的自然科学由于自身的局限性,在近代相继被实验科学淘汰了。唯有我们祖国的医学,不但把一个完整的医疗体系保留到今天,而且还处处爆发出夺人的光彩。祖国医学不仅在过去久远的科学技术条件极贫乏的年代,成为中国人民同疾病作斗争的有效武器,其中有的著作广泛传播亚欧各国;而且,即使在科学技术极其发展的今天,闪耀其光彩,甚至连一些著名外国学者亦赞文言我们祖国的医学为“宇宙的医学”。研究中医结构,杂志遍及日本、美国、法国、英国、意大利等国。毛泽东同志称中国医药学是一个伟大的宝库,我们国家的医学家也著文称赞中医为“科学史上的一个奇迹”。这足以说明中医是值得学习、继承和发展的。

第二节 医学生的合理知识结构和智能结构

自然界的物质,大多数是由多种元素依照一定结构组合而成,例如碳原子的一种结构方式,可生成较轻的石墨,另一种结构方式,便可形成坚硬的金刚石。可见结构方式的不同,组成不同的物质,效能便大不一样。人的知识和能力,也有一定的组成结构,医学生也不例外。因此,当你踏进医学院大门,对于学习医学所要达到的目标,涉猎的知识领域,一个医学生应该建立怎样的智能结构,做一个概括地了解,作为学好的第一步,毫无疑问,是很有益处的。下面分别一一介绍。

一、构建医学生的合理智能结构

智能结构是指一个人具有的知识、技能和能力所组成的多序列、多要素、多层次的动态综合体。简言之,智就是智力和能力。智力是指人们认识客观世界并能做出适当反应的一种心理能力,它包括观察力、注意力、记忆力、想象力和思维力的总和,其中思维力是智力的核心,是智慧的集中表现。能力是指在智力基础上掌握知识、运用知识的本领。

(一) 建立智能结构的原则

医学生的智能结构的建立应以医学科学的特点和将来从事工作的需要为依据,并应符合下列原则。

1. 效能原则

当毕业之后,在大学形成的“智能结构”能有效地为医疗卫生事业和医学发展服务,并作出较大的贡献。

2. 适应原则

合理的智能结构应是能适应各个时期科学发展特点和趋势的结构。现在科学发展的基