

DOI:10.19296/j.cnki.1008-2409.2023-01-039

· 医学教育研究 ·

· MEDICAL EDUCATION RESEARCH ·

医学生积极心理品质培育与心理健康教育^①

戴玲^②, 赵春兰

(桂林医学院, 广西 桂林 541199)

摘要 由于积极心理健康理念与传统医学理念高度一致,且符合当代医学生的心理发展需求,因此值得医学院校心理健康教育工作者关注。本文探讨具身认知体验对医学生的作用,利用身体觉察调动学生的好奇心,深入探索自己的心理发展空间,通过团体互动、多元化教学评价体系以及多形式、多节点的宣传和实践活动,反复强化训练,由浅入深逐渐固化理念,促进积极心理品质内涵养成,更好地从习得无助转向习得乐观,并延伸至专业和生活中,逐渐实现“仁”之“心”与“术”的整合,成为有“大我”情怀与担当的医者。

关键词: 积极心理品质;医学院校;心理健康教育;教学路径

中图分类号:G641

文献标志码:A

文章编号:1008-2409(2023)01-0194-05

Cultivation of positive mental quality and mental health education for medical students^①

DAI Ling^②, ZHAO Chunlan

(Guilin Medical University, Guilin 541199, China)

Abstract Since the positive mental health concept is highly consistent with the traditional medical philosophy and meets the psychological developmental needs of contemporary medical students, it is worthy of attention by mental health educators in medical colleges and universities. This paper discusses the role of embodied cognitive experience in medical students, using body awareness to mobilize students' curiosity, and explore their own psychological development space. Through group interaction, diversified teaching evaluation system, multi-form and multi-node publicity and practical activities, reinforce training repeatedly, and the gradual solidifying of the concept from the easy to the difficult, the cultivation of positive psychological quality connotation of students will be promoted. It is better for the students to change from the learned helplessness to the learned optimism, and extend to the profession and life, gradually realize the integration of benevolent heart and medical skills, and finally become doctors with

① 基金项目:广西高校思想政治教育理论与实践立项研究项目(2013SZ010);广西高等教育本科教学改革工程项目(2020JGA264)。

② 第一作者简介:戴玲,本科,副主任医师,研究方向为大学生心理健康教育。E-mail:305743680@qq.com。

great self and responsibility.

Keywords: positive mental quality; medical colleges and universities; mental health education; teaching pathway

随着社会经济的快速发展,医学服务从“以疾病为中心”转向“以患者为中心”,人们对医疗质量的需求和要求日益提高^[1],同时伴随疫情发生与演变,“00后”医学生面临的挑战和压力更大,他们除了具有普通大学生的各种心理特点外,在学业与职业、社会责任与自我认识等方面面临更多困扰^[2]。因此,医学院校的心理健康教育引入积极的心理理念是注重激发医学生的潜能,以积极的心理品质培育为导向,培养具有岗位胜任力、广泛的适应性、创新进取与德才兼备的复合型医学人才。医学生积极心理品质的激发和培育应当作为医学院校心理健康教育工作的重要使命和目标。

1 积极心理品质的内涵与传统医学理念有高度的一致性

积极心理学始创于1998年,由美国人塞里格曼提出,其主题是关注人的美好心灵和优秀品德^[3],以此获得美好生活。国内学者孟万金团队发现积极心理健康教育有着深厚的中国文化根基^[4]。它与中国传统医学中“预防”与“整体”观、“上医治未病”等中医精髓密切相关,传统医学强调以精神情志的调摄作为养生的重要措施,强调预防为主、扶正祛邪、标本兼治的传统医学理念,以及使“正气存内,邪不可干”的核心目标,由此突显调节精神情志对防治自身疾患的重要性。而关于情志如何调节,积极心理学较传统医学给出了更明确的方向、更清晰的内容和更具体的方法。积极心理品质由智慧与知识、勇气、人性、公正、节制、超越六大维度美德培育,对应了中国传统文化中“仁、义、礼、智、信”的中国君子文化,这些品质包含了中国人的核心价值。因此,要让医学生勇敢担当“健康所系,性命相托,除人类之病痛,筑健康之完美”的大任,有必要借鉴积极心理学24项积极心理品质,使他们拥有匹配的心理品质与职业人格,兼具“上、中、下医”之“仁术”,堪当“仁心”之情怀的医者。

2 积极心理品质培养对医学生心理健康的必要性

2.1 医学生心理健康状况不容小觑

作为“00”后的医学生虽然普遍认同积极心理品质的重要性,整体自我评价也较好,但是对自身的积极心理品质训练重视不足,又因疫情防控致地域限制等因素,医学生普遍存在情绪疏泄渠道较少的现象,影响身心健康和学业。江玲等^[5]研究发现,医学生较一般成人更聪明、自信、好胜、沉着冷静,也较一般人缄默、孤独、冷漠。这可能与医学生学业压力大,生命责任相关的高强度压力有关,许多人平时需要用缄默、孤傲等理智化方式适应专业角色,但这种状态过度专注于专业、他人,忽略自己,忽略与生活环境及亲朋之间的有益连接,更缺乏对幸福感的追求能力,这种缺乏灵活性的生活方式不利于个人成长,也不利于其职业发展。

2.2 培育积极心理品质符合医学生认知转变的需求

积极的心理品质有利于医学生人生目标的确立。积极心理学认为幸福是人们至高无上的追求,包含了快乐与意义两个维度,倘若顾此失彼,生命会匮乏或遗憾,所以高压的医学职业同样可以设立美好、幸福的人生目标^[6]。

积极的心理品质加深医学生人生意义的理解。
①促进医学生对美德与品质的深入理解。追求美德是医学生决定献身医学时已默许的崇高但模糊的追求,需要帮助他们澄清自己具体追求的是哪些核心美德与积极品质,如积极的认知、情感、意志、利群、律己、超越等力量,明确自己的追求与希望。
②有利于纠正医学生对“医者仁心”的理解偏差。不少学生容易陷入医生角色“圣人”化的陷阱,理想与现实的落差极易产生挫败感,这种超理智思维会产生极端化、绝对化、糟糕至极等非理性认知,导致长期的自我怀疑;加上学医偏重“术”之“苦”极易导致沮丧、消沉等情绪,压抑、冲突非常需要有效途径疏导。乐

观的态度是,意识到人生不只有外在,内在与外在共同作用方能自我和谐,减少内耗,学会愉悦地学习和生活。同时重视“挫商”与“情商”,才能积蓄自己的心理资本,即先学会积极地自我关怀,“仁”由内而外发,由己及人,才有温暖和治愈他人的能力。

积极心理品质帮助学生习得乐观。人遇到新挑战和重要事件时,多少都会受到早年经历的影响,感受到无力或无助,即习得性无助。这其实是关于控制与失控的冲突,自控与外控的归因方面出了问题。正确归因,是知识与智慧的品质之一,能激发学生的好奇心,养成多角度看问题、灵活解决问题的习惯,使习得性无助逐渐向习得乐观转换,提升“乐商”^[7]。

2.3 积极心理品质有助于医学生获得积极的情绪体验,并得以共情他人

对医学生而言,5年的学业压力与竞争是持久存在的,他们的自我怀疑或贬抑,焦虑、抑郁等情绪无法排解,不少学生用拖延、网络依赖、人际疏离、淡漠等方式回避现实,怀疑学医的选择,对医生胜任力信心不足,但又不得不为责任和使命压抑自己的感受,在被迫与被动中苦撑,愉悦感普遍较低。研究表明,积极情绪能促进个体产生更全面的注意力和更全面的思考,产生创造力和创新性,提高认知能力,能更好地激发内在动机,能激发学生的助人行为,能提高抗逆力^[8]。因此,培养医学生敏锐觉察自己的身体语言,学习以身体的本身做工具,以健康积极的方法调动身体,达到疏导、调整、转换情绪的目的。

2.4 积极心理品质有助于医学生建立积极的社会关系

“健康所系,性命相托”,是人们对医学的信任,使医学生的社会责任感得以强化,医学生都期待自己成为有“仁心仁术”的高尚修为的医者,在校期间应学习建立和经营积极的社会关系。在处理与同学、老师、家人、恋人的关系中,培养积极关注他人的能力;培养对他人尊重、理解、包容能力;培养共情、合作能力;培养语言、非语言沟通能力;培养准确地表达情感、支持、帮助意愿的能力;培养集体格局以及分享能力^[9]。这些能力的培养还有助于处理医患关系,即使日后在高压工作环境下仍旧能保持对职业的热爱,取得患者的信任。

3 医学院校积极心理品质的培养路径

3.1 制定教学目标

基于积极心理品质培养的心理健康教育的教学导向,在允许个性化差异前提下,需要将积极认知的启发、情绪与情感的陶冶、兴趣的激发与意志的锤炼、性格的培养和气质体验的引导及发掘等内容作为教学重点,以促进医学生的职业认同感及职业价值观的逐步形成,培养出专业水平高、适应性广、创新进取、德才兼备的复合型医学人才。

3.2 结合医学生专业需求开展积极的心理品质教育

3.2.1 医学专业结合具身认知教学的优势 具身认知,也称“具体化”,具身认知理论主要指生理体验与心理状态之间强烈的联系,需要身体与客观世界互动^[10]。具身认知理论强调,认知是身体、环境及其交互活动协同作用的结果,正是作用于客观世界的身体及其与环境的交互体验才形成认知。医学生使用具身体验的最大优势是他们正学习的专业课程,比如胃肠功能不佳与焦虑或抑郁的相关性,肩颈紧绷可能与压力有关,较容易理解冥想正念、安全岛技术等带来的身体感受,以及传统文化的站桩、坐桩、八段锦等养生与心理保健之间的关系,理解身体语言的表达,并得以通过利用身体,主动调理,心理和谐,课堂内外均实用。这种专业课与心理健康课连接互融会更容易唤起学生的心理感受和即学即用的兴趣,能促进医学生的自我修为,实现其自我身心平衡;这种感同身受也是共情患者躯体病痛和心理痛苦的基础,即理解他们的身体语言。

3.2.2 体验式训练为主的教学实施途径 积极心理学有灵活多样的教学方式,非常适合学生知易行难的“知行分离”特点,通过书写、反思、绘画、案例分析、情境表演、小组讨论、活动体验和心理测验等体验的方式开展教学,使学生理解自己潜意识反应——习得性无助,感悟情绪认知等理论是易学易用的。理论课堂:实施练习——理论——讨论——理论,反复的先实践后理论的方式,强调学生自主学习和主动参与式的项目教学法。具体操作:①培养自我关怀之心——“乐商”。理解自己的习得性无助:在习惯性思维中,接纳受伤的“内在小孩(小

我)”的感受,对自己现实层面有全面的认识。例如:发现自己已经成长得有力量了,发现了自己的优秀品质与局限性,培养对自己的全然悦纳。学习矫正习得性无助,关怀自己的“小我”,用积极归因和合理解释培养习得性乐观;有效的情绪自我管理技巧体验,主动探索和反复训练能带来福流的体验,快乐生活而非享乐主义。②培养利己及利他之心。在形式上,逐渐与自己、他人、环境建立全方位积极情感连接,莫顾此失彼;在程度上,爱自己100分,爱别人99分,学习分别与自己、与他在心理层面的深度沟通;情感上,学会共情,真诚感受的内外一致表达;学会宽容他人的局限和失误;学会主动理解他人的需求、局限;学习支持与助人的技巧技能。医学生更要注重培养宽仁慈爱的“仁爱”之心,包括爱父母、爱兄弟、爱家族、爱邻里乡亲、爱社会、爱国家、爱世人,扩展到爱一切生命。③培养奋斗之心——“挫商”。心理韧性如同身体韧带,越锻炼越灵活有力,越能适应外界多变的环境。因此,情商与挫商的训练和引导,提升学生勇于面对挫败的勇气,行动中储备心理资本,在不懈奋斗中获得智慧与人格的成长;④培养自律之心。自律能力是基本的和良好的医德的前提和保证,越自律越自在,养成遵守规则的行为习惯可作为自律能力培养的方法,对于课业繁重的医学生而言,是最基本的自律能力训练。

3.2.3 团体心理辅导,培养医学生多种品质 医学院校心理教师要根据不同专业医学生的工作方向,设计积极取向的团体心理辅导方案,通过团体动力、镜映、分享等互动以培养医学生多种品质和能力,例如反思感悟、理性与平和、进取、抗击打、自我复愈的能力、爱的连接与喜悦的能力等。团体辅导课以学生为中心,强调在互动中体验和学习,包括强化目标设定、全员参与、体验感悟、总结提升等几方面,让学生在亲身经历的“行”“动”中体验、感悟,甚至在挫折中发现和培养自己的积极人格特质,挖掘内在的潜力和品质。“互动”体验式教学方式不仅在课堂活动阶段产生作用,而且在课后经过个体经验的处理及转化,在“反思”“分享交流”“总结提升”“迁移应用”等过程中也发挥作用。这一后续过程,对内化、构建积极的认知模式有积极影响。这些影响对学生

的共情能力、友善之心、心理韧性及积极人生价值观,核心人格特质的成长,以及将来在医疗情境中的团体协作均有重要意义。

3.2.4 参与课外实践,营造积极的心理氛围 积极心理健康教育与时代、生活、职业紧密连接,提倡全方位、全过程、全员参与的途径,以正向校园文化、社会环境和媒体宣传为引领,融入“德智体美劳”,营造积极向上的心理氛围,持续强化积极心理的作用,将积极心理品质内化于心、外化于行。①以课程内容为导向开发主题活动。如促进新生适应“探访学长活动”,促进宿舍人际和谐的“‘宿舍公约’制定活动”,促进对家庭新认知和理解生命价值的“采访亲朋活动”等,以课外实践作业形式布置,学生完成后都有不同的收获和启发,这种以课程为导向的主题活动,计入过程性考核成绩,学生投入训练看到广阔的世界。②以“325”“525”“1010”等节点为契机开展形式多样的心理健康教育宣传活动。积极心理品质培养在具体方法的选择和运用上,更加强调情景性、参与性、互动性和体验性,例如:“多元智能途径活动”“心理情景剧”“心理活动课”和“心理拓展训练活动”等都是富有成效的积极心理健康教育的途径与方法。③笔者所在的学校每年都举行趣味心理运动会,包括部分心理素质拓展活动,以此激发学生心理潜能,塑造积极心理品质,提高自我效能感,增强团队意识,勇敢而自信地面对挑战。④每年组织形式多样的线上活动来吸引学生积极参加,例如:线上“树洞”“晒晒我的小幸福”,通过在线上分享来体验到积极情绪,这些操作便捷性价比高的线上活动越来越受到学生欢迎。⑤写、画等艺术表达方式的的活动也适用医学生,比如“心灵成长”类征文与演讲、“心理漫画”“心理手抄报”“心理情景剧本编写与表演”,这些活动学生自己掌握时间,却能增加体验感。⑥发挥专业优势的积极品质培养。学校红十字会、青年志愿者协会、艾滋病同伴教育者社团等是学校热度最高的社团,经常组织学生到社区、养老院、聋哑学校等地举行社会实践活动,学生们都满怀热忱积极参与,这些活动增加了医学生的专业自信,扩展人生格局。⑦校园“百公里跑打卡”“太极拳团体表演赛”“啦啦操”等活动,是直接的既强健体魄又塑造

健美身心的具身认知体验,既“预防”又修养“心性”,既挑战自我又激发个人潜能,体验创造生命之美、生命的力量,起到积极的身心素质塑造作用。

4 建立多元化、全方位的教学评价体系

4.1 多元化评价本身促成积极品质养成

在培育积极心理品质方面,有大量的隐性潜能的激发内容,所以须构建多元化、全方位的教学评价体系。学生在课堂上对自己的理解勇于分享,大胆质疑,在团体或班级课外实践中积极奉献,创造、创意等积极品质都可以列入评价体系。无论何种类型的自评必须结合互评,互评方式多元化,如舍友评价、小组评价、班级评价、网络评价、教师评价等。积极心理品质培育视角下,形成性评价的优势在于不评价,即任何分享无好坏对错,但随着评价深入,最终自然导向教育的目标,走向健康、核心价值与美德。

4.2 教学评价全方位的设计包含课程总评和形成性评价

总评可了解学生课程学习的掌握情况,自然由任课教师承担;自评是刷新自我认知的机会,学生平时难得有真实地正视自己的机会,思考评价自我是转变的开始;他评/小组互评,反应他人眼中的自我,是镜映的自我,以更全面的角度看自己,“表达我,同时看到或听到你”,这丰富了自我认知及连接他人的深度和广度;班级评,挑战自我,寻求更多认同,建立更高自信与自尊,是勇气与抗逆能力的发掘;指导老师、任课老师和辅导员老师的评价是个人进步成长程度的评价以及对集体或他人的帮助或贡献的认可。在自我评价中感悟和自我教育,在互评中分享、学习、沟通,一次又一次地进行学习强化。因此,课程总评和形成性评价相得益彰,共同完成对积极心理品质的肯定和激励。

5 结语

医者的“仁心仁术”“心”为先,就像人的潜能无

限一样,医学生在培养自我专业“术”能力的同时,一定要重视自我的“心”成长,“仁”不仅对外,更要先对自己足够的理解、接纳、关怀,才可能产生由内而外的“仁”能力、“仁”行为。希望积极品质教育能感染、唤醒、激发未来医者,使他们成为有稳定的人格素质、良好的“乐商”“挫商”及“大我”情怀与担当的医者。

参考文献:

- [1] 孙宏亮. 医师人文素养培育研究[D]. 大连: 大连医科大学, 2020.
- [2] 郭金明. 新时代大学生适应教育探析及应对策略: 基于“供给侧改革”视域下的思考[J]. 中国海洋大学学报(社会科学版), 2022(S1): 138-143.
- [3] 张弘. 高校心理健康课培养学生积极心理品质的实践研究[J]. 现代职业教育, 2021(24): 160-161.
- [4] 孟万金. 积极心理健康教育[J]. 教育研究, 2008(5): 41-45.
- [5] 江铃, 谭晖, 安爱华, 等. 医学生个性特征与心理健康状况的调查研究[C]. 中华预防医学会儿少卫生分会第六届全国学术交流会、中国健康教育协会学校分会第三届学术交流会论文集, 2004: 63-66.
- [6] 泰勒·本·沙哈尔(美). 幸福的方法[M]. 汪冰, 刘骏杰, 译. 北京: 当代中国出版社, 2007.
- [7] 李喜梅. 具身认知理论视角下大学生心理健康教育评价体系的构建[J]. 职教通讯, 2019(12): 54-58.
- [8] 俞兆渊. 学术创业意愿形成机理的多视角整合研究[D]. 长春: 吉林大学, 2022.
- [9] 隋京欣, 杨智国. “00后”大学生心理健康教育对策研究: 以某高校2020级大学生心理健康测试为分析视角[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2021, 44(6): 111-120.
- [10] 李敏. 人性的内在维度何以构成学习的根本基础: 生成教育理论的视角[J]. 当代教育与文化, 2022, 14(5): 14-22.

[收稿日期: 2022-10-09]

[责任编辑: 涂剑, 向秋 英文编辑: 阳雨君]