

# 新质态背景下积极心理学1454培养模式助力医学院校 实习生生命价值感提升 ——以桂林医学院公共卫生学院为例

葛静<sup>1,2</sup>, 邹海凡<sup>1</sup>, 徐益彩<sup>1\*</sup>

1. 桂林医学院公共卫生学院, 广西 桂林 541199

2. 桂林医学院学生工作部, 广西 桂林 541199

**摘 要 :** 新质态背景下, 医学院校的教育教学模式和人才培养目标有了更新的要求, 对医学生的专业素养、攻坚克难精神、创新能力、团队协作能力以及强烈的责任担当和奉献精神提出了更高要求。尤其是在专业实习阶段, 这不仅是学术能力的锻炼, 也是人格、情感和价值观的磨砺的关键时期。本文针对医学院校学生实习阶段的心理特点和需求, 将积极心理学融入医学院校实习生1454培养模式中, 助力医学生的生命价值感提升进行了探索与思考。

**关 键 词 :** 新质态背景; 医学实习生; 积极心理学; 生命价值感

## The 1454 Training Model of Positive Psychology in the Context of New Quality State Helps Improve the Sense of Life Value of Interns in Medical Colleges — Taking the School of Public Health of Guilin Medical University as an Example

Ge Jing<sup>1,2</sup>, Zou Haifan<sup>1</sup>, Xu Yicai<sup>1\*</sup>

1. School of Public Health, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

2. Student Affairs Department, Guilin Medical University, Guilin, Guangxi 541199

**Abstract :** In the context of the new quality state, there are new requirements for the education and teaching models and talent cultivation goals of medical colleges. Higher demands are placed on the professional qualities, the spirit of overcoming difficulties, innovation ability, teamwork ability, as well as the strong sense of responsibility and dedication of medical students. Especially during the professional internship stage, it is not only an exercise of academic ability but also a crucial period for the tempering of personality, emotion, and values. Aiming at the psychological characteristics and needs of medical college students during the internship stage, this paper explores and reflects on integrating positive psychology into the 1454 training model for interns in medical colleges to help improve the life values of medical students.

**Keywords :** the context of new quality state; medical interns; positive psychology; life values

### 一、研究背景

新质生产力是习近平总书记立足于世界科技进步前沿, 着眼于全面建设社会主义现代化强国目标任务, 提出的一个全新且重要的概念。新质生产力的基本内涵是劳动者、劳动资料、劳动对象及其优化组合的跃升, 其核心标志是全要素生产率的显著提升。其主要特点在于创新, 关键在于质量, 实质上是先进生产力的体现<sup>[1-2]</sup>。高校作为科技创新的“第一生产力”、人才培养的“第一资源”和创新驱动的“第一动力”的重要载体, 是高端创新人才的“集聚地”、重大科技突破的“策源地”和创新人才培

养的“主阵地”<sup>[3-4]</sup>。在新质态背景下, 医学生正面临着前所未有的挑战与机遇。随着医学教育的不断发展与医疗体制的变革, 医学院校的教学模式和培养目标也在发生深刻的转型, 对医学生的专业素养、攻坚克难精神、创新能力、团队协作能力以及强烈的责任担当和奉献精神提出了更高要求<sup>[5-7]</sup>。尤其是在实习阶段, 这不仅是学术能力的锻炼, 也是人格、情感和价值观的磨砺的关键时期, 医学生不仅要掌握扎实的医学知识和技能, 面对繁重的临床工作任务、复杂的病例处理以及长时间的轮转工作, 还必须面对第一次离开校园首次接触真实的医疗情境、患者的生死离别、角色适应、专业胜任力、医疗环境中的人际关系与沟通困境以及

基金项目: “广西高校思想政治教育卓越教师”支持计划第一期支持对象课题一般 A 类课题《成长型思维视域下医学生党员身份认同研究》(2024LSZ012); 桂林医学院学生工作课题: 《成长型思维视域下医学生心理危机干预体系实践研究》(2024xgky01); 桂林医学院哲学社会科学课题: 《成长型思维视域下医学生积极生命价值观的培育研究》(2024SK004)。

通讯作者: 徐益彩 (1992-), 女, 汉族, 广西桂林人, 医学硕士, 桂林医学院公共卫生学院团委书记, 主要从事大学生思想政治教育工作方面的研究。邮箱 747392296@qq.com

职业发展的迷茫的情感冲击和考验……实习生在面对种种挑战时，容易出现焦虑、抑郁、挫败和自我怀疑等情绪问题。如果这些困扰得不到及时有效的解决，可能会对他们未来的职业生涯和心理健康产生长期负面影响。近年来，学生在实习阶段遭遇的心理危机事件愈加频繁。因此，思政教育亟需关注心理支持和情感关怀，提升医学生心理素质。

## 二、积极心理学提升医学实习生生命价值感的内涵

积极心理学从马丁·塞利格曼的PERMA幸福模型，包括五个维度：积极情绪（Positive emotion）、投入（Engagement）、人际关系（Relationships）、意义（Meaning）和成就（Accomplishment），而支撑所有这5个元素的基石是24个优势与美德，如热情、友善、幽默、勇敢、好奇心等<sup>[8-9]</sup>。积极心理学的核心理念是关注个体的积极情感、优势、心理韧性和生命意义，旨在通过提升个体的心理健康、情感幸福感和生活满意度，帮助人们应对困境，获得成长和幸福。尤其适用于提高医学生的整体福祉<sup>[10-12]</sup>。将马丁·塞利格曼的PERMA幸福模型融入医学实习生的培养中，可以有效提升他们的生命价值感，从而增强他们的工作满意度、职业成就感以及幸福感。

## 三、积极心理学提升医学生生命价值感的实现路径

以下是以公共卫生学院实习班为例，将积极心理学理念融入医学院校实习生1454（1，即“立德树人”主线；4，即“4个团队”：辅导员、班主任、班级导师学校师资团队，研究生朋辈导师、党员、入党积极分子朋辈团队，家长团队和医院带教老师团队；5，即“五个维度”：积极情绪、投入、人际关系、意义和成就）；4，即“四个目标”：学、思、践、悟提升生命价值感）培养模式的探索和思考。

### （一）围绕“立德树人”主线，培根铸魂

牢记“为党育人、为国育才”的初心和使命，以践行立德树人根本任务为中心，认真学习贯彻习近平总书记新时代中国特色社会主义思想 and 二十大精神，将生命至上、家国情怀、成长型思维、社会主义核心价值观、中华优秀传统文化等融入班级管理，培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质。将立大志、明大德、成大才、担大任、传大爱，努力成为“国之大人”“德术双馨”未来医者的价值导向在学生心里深深扎根。

### （二）从“五个维度”夯实班级凝聚力，助力“四个目标”达成

#### 1. 创设浸润式情境，注重积极情绪体验，培养成长型思维

一是创新了党日活动、主题班会等思政教育方式，通过举办时间管理、看见成长的自己、压力管理与挫折应对、一致性沟通、生命教育等专题的团体辅导浸润式“自我成长训练营”，注重情感互动与积极体验；二是在班级群发起“21天自律打卡”和“21天幸福三件事打卡”，引导同学们将学习、实习岗位上，坚

持自律，发现身边的小确幸，营造积极行动、积极反馈的良好氛围，特别鼓励开展相互支持的情感交流，引导学生在扎实的努力中看到成长，收获幸福，培养学生的成长型思维，帮助学生应对实习、生活、人际交往中的可能出现的焦虑、恐惧、抑郁、挫败感，提升面对压力和挑战时的应对能力。

#### 2. 注重五育融合，引导积极投入，增强获得感

一是将优秀校友、桂医优秀学子、抗疫英雄等身边的榜样当作活教材，将家国情怀、大医精诚、医者仁心融入，以德润心；二是激发学生的潜力，结合大数据调研结果将班级分为学习方法、人际交往、优化睡眠、时间管理提升四个小组，回应同学们在学习、生活、人际交往、实习中存在的实际问题，分组开展积极探索和实践，在学思践悟中解决实际问题，以智慧心；三是将积极心理学团体辅导融入到班级建设中，如“幸福党建”系列活动、红色一带一、书画比赛、压力与情绪调节工作坊、素质拓展、“致远健康行”一院一品之“红丝带”实践活动，提升活动的亲和力和互动体验性，在思想的碰撞，情感的共鸣中以美育润心、以体强心、以劳健心，增强实习生之间的情感共鸣和支持。

#### 3. 发挥四个团队的力量，促进积极人际互动，强化团队支持与担当。

##### 发挥“4个团队”的作用，提供温暖支持

（1）主题班会：发挥公共卫生学院“133465”协同育人体系（即：围绕一个目标，实现三方联动，以“问题、目标、结果”为导向，促进人才培养的四个结合，构建六大协同育人体系，打造五个思政育人品牌）优势，把思想政治工作贯穿到教育教学全过程。学院领导、辅导员、班主任、班级导师围绕学生们关心的话题积极开展线上线下主题班会20余场，内容涵盖角色适应、自我认知、专业前沿、应聘技巧、沟通技巧、情绪管理与压力应对、职业生涯规划等。

（2）朋辈互助：一是依托党团班一体化建设，在实习期间扎实推进学院党委“五个表率工程”和入党积极分子“五个先锋工程”建设，鼓励学生党员和入党积极分子真正将帮扶与服务走出校园、走进社区、走进实习医院，将服务从帮扶学弟学妹大学适应、学习到如何将专业知识融入实习岗位，融入患者需求，融入社会关注；二是“邀请指导”和“发挥引领”双重并进，邀请研究生朋辈导师指导，开展16个2024级研究生朋辈导师围绕职业生涯规划、求职技巧、简历制作、考公考编考研等专题给4个实习班级开展了16场线上主题班会，另外发挥高年级传帮带的作用，在参与12个低年级班级的学习、生活交流互助中提升自我价值感；三是通过小组讨论、团体辅导工作坊等鼓励学生与同伴分享工作中的情感困惑，建立支持性强的同伴网络，缓解孤独感与心理负担。

（3）家-校-单位合作：通过座谈会、讲座、一封信、微信群、一对一交流的方式加强与家长的联系；加强与实习生之间的沟通和反馈，及时了解实习生的困难和问题，并给予指导和支持。定期团队建设分享活动，促进实习生与带教老师、同事之间的沟通与信任建立，减少职场孤立感，并建立积极的反馈机制，及时肯定医学生的努力与进步，激励他们继续前行。

#### 4. 传递正确价值，感悟生命意义，提升自我效能感

积极心理学强调个人在困境中找到深层意义。在实习阶段，通过引导实习生通过学、思、践、悟积极体验专业的价值与意义，通过与患者建立深层次情感联系，增强对患者生命的尊重，激发职业热情，鼓励结合专业，参与公益活动、医疗援助等项目，如结合预防医学、卫生检验与检疫、食品卫生与营养学等专业，在实习单位、在中小学、在身边积极宣传传染病、慢性病的预防与保健，宣传防艾、合理膳食、网络诈骗等专业知识的宣传，并通过撰写心得、组织小组讨论、及时收集评价的方式促进学生间的交流与鼓励。另外，也鼓励学生通过病例讨论、患者访谈等活动，鼓励学生了解患者的故事和背景，帮助他们建立对患者生命的深刻理解和尊重，从而激发他们的生命价值感，传承我校“弘德善医”校训，彰显医学生的担当。

#### 5. 鼓励优势识别与自我效能感提升，促进积极成就，提升幸福感

积极心理学倡导发现和发挥个人优势。在医学生的教育过程中，帮助学生识别自身的长处（如同理心、洞察力、耐心、专注力、幽默、好奇心、沟通能力、应变能力……），并鼓励他们在临床实践中发挥这些优势，看到成长的自己。引导学生在目前

激烈竞争的就业形势下，学会接纳和调整情绪，正视自己的优缺点、调整目标，制定计划，发挥自己的品格优势积极实践，强化合作，勤于反思，掌握实习、就业准备、研究生备考的主动权，在实实在在的努力中收获成长与幸福。主题班会和就业指导课中通过积极心理学团体心理辅导、小组代表分享、理论讲解，围绕认识自我、人际交往、挫折与应对、认知调节、就业心理调适等方面，有意识的在课前、课中、课后引导学生看到自己的优秀品质和积极资源，如通过“自我探索九宫格”和“我的幸福成长树”的探索，学生们结合学习、生活、实习中遇到的困难和如何克服的经历做了深入交流和探讨，看到了自己内在的资源和成长的动力，在客观认识自我、理性应对挫折与挑战、客观看待他人评价、勇于探索、积极实践等方面的积极意义，提升自信心和职业认同感，从而增强其自我效能感，提升工作满意度。

在新质态背景下，医学生面临的职业挑战和心理压力尤为突出，而积极心理学为医学生的心理发展和职业成长提供了有效的支持。不仅能够帮助医学生更好地适应临床环境，提升成长型思维、心理资本和情感调节能力，还能够激发他们的职业使命感，使他们在“大医精诚”与“医者仁心”的双重责任中找到更深的生命意义。

## 参考文献

- [1] 加快发展新质生产力 扎实推进高质量发展 [N]. 人民日报, 2024-02-02(001). DOI: 10.28655/n.cnki.nrmrb.2024.001163.
- [2] 韩飞, 李源源, 郭广帅. 新质生产力赋能教育发展: 逻辑、价值与路径 [J/OL]. 教师教育学报, 1 - 8[2024-05-08]. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/50.1211.G4.20240423.1921.002.html>.
- [3] 李琳, 徐素波, 王耀东. 新质生产力赋能高校本科教育高质量发展研究 [J]. 大庆社会科学, 2025, (01): 136-140.
- [4] 彭钰美, 徐秦法. 新时代高校思想政治教育高质量发展论析 [J]. 学校党建与思想教育, 2024(1): 24-28.
- [5] 刘华锋. 新质生产力时代背景下的思政教育 [J]. 安徽教育科研, 2024(30): 16-18.
- [6] 魏至男, 石臻, 金晓强, 等. 新质生产力视域下医学院思政教育与双创教育融合育人实践探究 [J]. 中国医学人文, 2024, 10(11): 8-11.
- [7] 焦光源. 以新质生产力引领医学高等教育改革创新 [J]. 福建医科大学学报(社会科学版), 2024, 25(06): 40-43.
- [8] 曹瑞. PERMA——马丁·塞利格曼的幸福理论新框架 [J]. 天津市教科院学报, 2014(2).
- [9] 刘永广. PERMA幸福模型在大学生幸福教育和评估中的应用 [J]. 科教文汇(下旬刊), 2019, (33): 153-154. DOI: 10.16871/j.cnki.kjwhc.2019.11.068.
- [10] 高群. 基于PERMA模式积极心理干预对大学生幸福感的影响研究 [D]. 青海师范大学, 2022. DOI: 10.27778/d.cnki.gqhzy.2022.000201.
- [11] 王萍, 祁天心. 积极心理学视角下大学生生命教育的实践路径 [J]. 品位·经典, 2024, (23): 45-48.
- [12] 罗婷. 积极心理学视角下医学生生命意义感的培养 [J]. 现代商贸工业, 2021, 42(30): 41-43. DOI: 10.19311/j.cnki.1672-3198.2021.30.019.
- [13] 朱小成. 积极心理学视角下大学生生命教育培育路径研究 [J]. 湖北开放职业学院学报, 2024, 37(15): 52-54.
- [14] 张定绮译. 心流 [M]. 北京: 中信出版社, 2017.
- [15] 任俊. Flow研究概述 [J]. 心理科学进展, 2009, 17(1).