

● 听医科大学校长激情演讲·2016

做思考的奔跑者

▲ 海南医学院院长 吕传柱

永葆青春的激情，是事业成功的秘诀。青春激情该如何续航？

为自己设定目标和规划 《孙子兵法》云“谋定而后动”，同学们毕业后，要善于为自己的人生拟定规划，善于根据自己当前的状态，学会利用态势分析法剖析自己的优势、劣势、机会和威胁，用PDCA（也就是严谨计划、坚决执行、细致检查和采取行动）的理念为自己设定五年目标和规划，并为此制定好年度计划，然后以“咬定青山不放松”的坚定意志、

“一刻也不能耽搁”的执行力 and 勇往直前的“坦克”精神去实现它。

不思考无以立足 不拼搏无以立业 有同学会问自己，为什么我一直在努力、吃了很多苦，付出比别人多但却没有别人优秀？的确，我们身边有些人貌似每天也没有花很多时间在学习，浪费了很多时间在“玩”上，却依然能够轻轻松松地取得好成绩。要知道的是，努力并不等同于吃苦，吃苦是一个煎熬痛苦的过程，努力则是一个矢志不渝、无悔无怨的过程。付凯教授如

今是美国内布拉斯加大学国际交流部副主任，他的人生历程就是一个通过不断思考、不懈拼搏获得成功的最好例证。要知道在遥远的陌生国度里，不思考无以立足，不拼搏无以立业，不努力就无以赢得应有的尊严。希望大家今后，做一个思考着的奔跑者。

自信 实现自我 在我眼中，自信是一个人身上最有价值的品格之一。从心理学上说，自信是一种“自我效能感”，它常常驱使着事情往好的方向发展。罗曼·罗兰曾说过



“先相信自己，然后别人才会相信你”，这就是为什么自信的人往往给人一种阳光开朗和值得信赖的感觉。人活一世，总要有精神，有点骨气，相信自己一定能为这个社会做出一点成绩，能让这个世界因为自己发生哪怕一点点的改变。自信体现在一切成功尽在掌握，一切失败也能承受；体现在不妄自尊大；还体现在不以物喜、不以

己悲。我们只要在工作中和生活中常保持一种“舍我其谁”的信念，秉承“百二秦关终属楚，三千越甲可吞吴”的豪迈气概，勇敢追求自己想要的生活，努力达成自己所设定的目标，实现自己的人生价值，这就是最大的优秀！

把工作当成事业对待 很多同学可能会说，工作只是一个赚钱养家糊口的工具而已。但我要劝说的是，千万别把工作当做谋生的手段，因为工作只是暂时的，事业才是终生的，工作是为了完成任务，事业是为了自己而奋斗。只有把工作当作事业干，才会对工作怀有敬仰之心、珍爱之情；才会沉下心来，脚踏实地地做事；才会克服浮躁的情绪，克服好高骛远、急于求成的心态；才能有遇到困难不畏惧，不达目的不罢休的豪气……

● 回音壁·我与好书有个约会



推荐序号 10
书名：《中国高血压防治追梦半世纪》上下册
类别：文学艺术类
主编：刘力生
推荐人：北京大学第一医院心内科主任 霍勇
相关评论：两本书共采访 100 余位高血压防治领域相关专家，以不同于学术期刊、不同于人物传

记的新形式，点滴记录了我国高血压研究与防治历史上的“那些年、那些人、那些事”。
这本书代表着我们这个时代的科学文化。科学不只是数据、图表和结论，还有科学人的风范。当今之世，后者受冷落，功利之风盛行。书中每位教授的风范和他们的科研成果一样弥足珍

贵，是需要我们全民族传承的珍贵文化遗产。
中国高血压的防治历史也是中国心血管学科发展历程的缩影。任何一门学科，没有历史就没有未来，弘扬学科精神在推动学科发展中有着重要作用。继承发扬高血压病学科的精神，这本书可以为我们提供精神食粮。

● 医者故事

师恩难忘

▲ 中南大学湘雅医院 钟巧青



记得读小学时，老师布置了一篇作文，题目是《我的理想》。由于父母都是医生，在家庭环境的熏陶下，我在文章里自然而然地写到我的理想是——考上湖南医学院。由于感情真挚，这篇文章被老师贴在教室后面墙上，激励了我好长时间。

1996 年，我如愿考入湖南医科大学临床医学班，医学生涯正式起航。多年的征程略有成绩。回首 20 年的过往，正是老师们引领着我在医学的山峰上越攀越高。

原湖南医科大学张国立教授负责诊断学和内科学教学，张老师讲课很有激情，对学生非常友善，大家在学习和生活上遇到任何困难都会向张老师倾诉，而他也总是不遗余力地帮助我们。毕业时，张老师得知我要报考湘雅医学院硕士后，很郑重地把我引荐给杨天伦老师，当时杨老师刚从耶鲁大学留学归来，是年轻医生的偶像，没想到，杨老师非常平易近人，勉励我说：“好好努力！”

谁知，一备战就是五年。每次因为疲惫和悲观想放弃时，杨老师总是鼓励我，给我信心。第五年我终于如愿考上杨老师的研究生。杨老师的言传身教让我受益匪浅，遇到危急重症患者，他

甚至睡在 CCU 病房旁边的小床上，以便及时处理各种突发的临床事件。看到杨老师如此敬业，我们当学生的更不敢懈怠。那时候，我每天早早赶到病房早查房，准备好各种化验单、汇报的检查结果，白天跟着上级查房，完成各种操作，晚上写完当天的病历病志，回到宿舍常常是晚上 10 点多了，凌晨 5 点起床看各种文献，虽然累，但是内心无比充实。

硕士毕业后我考了湘雅二医院赵水平老师的博士，赵水平老师素有“中国血脂第一人”之称，他引导我进入了血脂与动脉粥样硬化领域，奠定了我的科研基础和研究方向，但博士三年的每一天我都过得非常艰辛，进临床，做住院总，写文章，做实验，怀孕，生宝宝……各种学习和生活的压力交替而来。那时候赵老师、杨老师以及所有的老师都帮助过我，当实验毫无进展的时候赵老师找我谈话，为我排忧解难，所有的上级医生都为我的轮转安排以及生活提供各种便利，使我顺利地完成了学业。终于，我体会到这些老师们不仅严谨治学，还有温度的教学育人。如今的我回到湘雅心内科工作，我将永远践行传承老师们的精神。

推荐序号 11

书名：《解密华西》
类别：人文科学类
作者：桂克全
推荐人：北京清华长庚医院 樊荣

相关评论：《解密华西》打破了人们印象中以大规模和硬件建设为特色的华西模式，让人领略到，华西医院的真正魅力在于她敢为天下先的管理创新：服务型管理、人力资源分层管理、科研和后勤上的集约化管理、区域协同医疗服务等。这些华西特色和华西精神才是值得学习和推崇的地方。

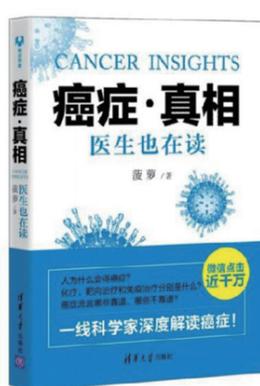


以石应康为代表的一批华西领导，努力奋斗 20 春秋，为中国特色医院管理做出重要贡献。从华西医院崛起一窥几十年来医疗的风云变化。《解密华西》就是医疗界的《联想风云》！

推荐序号 12

书名：《癌症·真相：医生也在读》
类别：自然科学类
作者：菠萝
推荐人：山东威海张村医院孙向

推荐理由：作者以简单易懂、轻松幽默的语言讲述了癌症的起因，癌症相关个体化治疗，尤其涉及到新近比较火的免疫疗法。除此之外，作者



还为读者简单理顺了到国外治疗癌症的途径。这本书无论是对于医务工作者还是非医务工作者，都值得一读。

- 推荐序号⑨：阿图医生三部曲——《医生的修炼》、《医生的精进》、《最好的告别》[美] 葛文德
推荐序号⑧：《生命妙方》《生命时报》编辑部
推荐序号⑦：《唤醒护理》张中南
推荐序号⑥：《当医者遭遇记者》廖志林
推荐序号⑤：《唤醒医疗》张中南
推荐序号④：《清单革命》[美] 葛文德
推荐序号③：《寻梦如歌》吴林艳
推荐序号②：《常见贫血及保健咨询》夏乐敏
推荐序号①：《连接组：造就独一无二的你》[美] 承现峻

医界好书推荐方法：

1. 将您认为的好书书名、作者及推荐理由等信息发至 songpanzheng@163.com。电话：010-58302828 转 6884。
2. 关注医师报微信（微信号：DAYI2006），给我们留言。
3. 在《医师报》官网找到“医界好书征集令”，以评论形式参与。