

“五四”百年 青年医师七问

▲《医师报》融媒体记者 尹晗 陈惠 黄玲玲

“临床工作很忙，没有时间做科研，怎么办？能不做吗？”
“觉得自己每天都在处理琐事，没有进步，看不到回报……”

100年前，五四运动拉开了中国新民主主义革命的序幕。1939年起，5月4日被定为中国青年节。在第80个青年节到来之际，《医师报》联合“呼吸空间”，针对青年医师普遍面临的职业生涯规划、临床工作的压力、科研工作的取舍等问题，采访了8位专家，请他们从自身经验出发，为广大青年医师答疑解惑。

关联阅读全文
扫码

医生的理想状态：会看病 会科研



周新 教授

提问：作为一名刚刚走上工作岗位的青年医师，我对未来的职业发展既憧憬又担心，我该如何规划我的未来？

上海交通大学附属第一人民医院周新教授：在医疗方面，青年医师首先要在临床工作中，真正走到患者床边去。患者各不相同，病情千变万化，仅靠书本上的知识是远远不够的。一定要多进行临床实践，多积累经验。

其次，青年医师一定要选择研究方向。对于三甲医院的青年医师来说，在掌握一般的诊疗知识、经验的同时，也要认准一个亚专业，给自己设立一个明确的方向。而基层医院的青年医师则要做好常见病诊疗和慢病患者的管理工作。

最后，青年医师也要去做一些基础研究。对于三甲医院的青年医师来说，不做基础研究，没有“国自然”基金，没有省、市一级的科研课题，职业发展就会遇到瓶颈。而基层医生也可以开展包括慢病管理在内的临床研究。

一个又会看病，又会搞科研的医生，才会得到最理想的发展。

临床工作压力不是不做科研的借口



孙永昌 教授

提问：临床工作很忙，没时间做科研，怎么办？能不做吗？

北京大学第三医院孙永昌教授：青年医师不应以临床工作的压力为借口不去做科研。科研有临床科研和基础科研之分，青年医师除了进行基础

研究，也可以对临床资料进行整理，或者在自己感兴趣的专业或疾病上，对患者进行规范的管理和随访。这些工作都会对临床产生一定的指导作用，也会取得非常有意义的临床研究成果。

想要进步和发展，势必投入更多时间和精力。青年医师晋升为副主任医师后，临床工作会相应减少，也就会有更多时间开展科研工作。所以，青年医师如果认为时间不够，就要利用业余时间开展科研工作。

科研路上 千万不能单打独斗



钟小宁 教授

提问：我在博士期间已经做了一些科研工作，毕业后进入临床，面临着繁重的临床工作，我该如何坚持科研并有所突破？

广西医科大学第一附属医院钟小宁教授：如今，

医院都希望青年医师能够马上应对临床工作，所以更倾向于招临床型的研究生。即使青年医师在博士期间科研做得再好，毕业后也会面临繁重的临床工作。

青年医师也要学会借助团队的力量。现在医学界在科研上取得重大突破，往往是一个团队、一个科室、甚至一个学校共同努力的结果。在科研道路上，千万不能单打独斗。

先苦后甜 生活越过越优雅

提问：我很想做科研，但是现在要做临床工作，还要做科研工作，经常感到工作和生活上都有压力，甚至因此而焦虑，如何调整这种心态？

复旦大学附属中山医院宋元林教授：如今，青年医师不仅临床工作压力很大，还面临着一系列生活压力。但我希望青年医师在开展临床工作的同时，科研工作也千万不要放松。一旦放松，过了3、4年

以后，博士时打下的基础就会荒废。

临床是立身之本，科研是自我提升的通道。而且，青年医师日后还将面临晋升的压力，没有在科研上的投入，怎会有升硕导、博导的课题？先苦后甜，希望青年医师的生活越过越优雅，而不是越过越焦虑。

当然，每个人想法不同，专长也不同。对于热爱临床工作的青年医师，我也会让他们放手去做，去学习、引进新技术，甚至组建自己的小团队。我鼓励并希望人尽其才，让青年医师去做他们擅长的工作，同时对那些有潜能的年轻人，激发他们的潜能并持续下去，做几件有意义的事情。

上海市胸科医院孙加源教授：年轻人都想做事，但只有善于做事，才会收获好的结果。

青年医师工作压力大、加班多，在所难免。青年医师应将压力化为动力。简单的事情重复做，重复的事情用心做，日积月累，坚持如一，将注意力集中在一个目标上去努力，总有一天可以得到质的飞跃，从一名青年医师成长为该领域的专家。

人生没有白走的路，每一步都算数，所有的努力都是成功的砝码，直到质变飞升。



孙加源 教授

要有“只问付出 不计回报”的精神



徐金富 教授

提问：觉得自己每天都在处理琐事，没有进步，看不到回报……

上海市肺科医院徐金富

教授：青年医师成长过程中一定会遇到很多困难，但如果每天都在考虑生活压力、晋升压力，就一定无法进步。我认为，只有做好当下的每一件事，每天都对自己进行一点提升，才会从同龄的医生中脱颖而出。这时，你所面临的压力自然会迎刃而解。

青年医师还要有一种只问付出，不计回报的精神。我会帮他们树立起一个信念：你所做的工作一定会在将来有所回报。

当然，付出后所收获的回报没达到预期也是有可能的。青年医师既要有努力预期，也要有自我满足的心态。

大胆说出你的困惑



熊维宁 教授

提问：我是一名硕士研究生，常常遇到问题，却总是不好意思和导师说，也没机会……

华中科技大学同济医学院附属同济医院熊维宁教授：医学生不同阶段会面临不同的焦虑。硕士阶段，学生的问题主要是关于学业的焦虑，特别是当实验、科研工作进展不顺利时，常会困惑、迷茫；而博士阶段则会面临毕业、就业等一系列问题。

作为带教老师，一定要关心学生的状态、回应学生的诉求、设身处地为学生着想。要给学生提供一个渠道，让他们有机会向老师们说关于学习、生活的种种困惑。为此，我们会在每周一次的组会上，召集学生汇报上一周的研究成果、提出发现的问题并组织讨论；还会针对学生在工作、生活中遇到的一些问题进行解答。

成功的秘诀不在“IQ、EQ”而在坚持



应颂敏 教授

提问：很羡慕那些站在讲台汇报科研成果的同龄人，也特别崇拜那些专科领域的专家，我如何才能像他们一样？

浙江大学呼吸疾病研究所应颂敏教授：无论是个人发展，还是学科、行业发展，都有相似之处。比如，我们团队在沈华浩教授的带领下，在哮喘机制的研究方面，30年如一日，一直深挖下去，已经取得阶段性成果，我相信一定会有开花结果的那一天。

曾经有一篇文章提到：成功的秘诀并不在于你的智商、情商有多高，而在于坚持。只要坚持下来，成功自然会来。

我常对学生讲，人生就像在跑一场马拉松，在漫长的过程中，大部分人都会因为无法坚持而退出了比赛。但只要你能坚持下来，不管你跑得多慢，最后都会有所收获。