



医师报

2022年6月23日

责任编辑：冯倩倩
美编：杜晓静
电话：010-58302828-6847
E-mail:ysbfengqianqian@163.com

HUMANITY 人文

A5

导师寄语

追随光 成为光

▲ 广州呼吸健康研究院 王健

又是一年毕业季，今年课题组毕业博士生3名，硕士生5名，答辩顺利落下帷幕。刚刚过完芒种，三年前的手把青秧，到如今夏至时节终于迎来丰收，作为导师，感慨良多，写下一封信致学生们。

沉甸甸的毕业论文背后，都是导师们巨大的心血和你们无数个日夜的付出。答辩结束后，看着你们灿烂但略显疲惫的笑容，更觉得成果来之不易，为你们骄傲！三年或四年的相处，很难用一两句话总结，思绪万千，纸短情长，唯有深深的祝福。

三年时光中，有收获的喜悦，也有失败的痛苦，不管内容是好是坏，但这都成就了今天最好的你们。看着年轻的你们，鲜衣怒马，我想，最大的收获不仅仅是答辩时那份PPT，更是在这个课题组你们不断地成长。俗话说“人生唯一确定的就是不确定的”，正是一次次不确定的实验哪怕是失败，成就了今天答辩台上的你们。所以，不管是继续深造还是走上岗位，都希望你们能带着这份成长、科研与临床技能，带着我们的“南山精神”，继续追随光，成为光！



毕业啦

“袁”何如此 ⑥

我们为谁培养人？

▲ 中国协和医科大学出版社社长兼总编辑 袁钟

思政教育的核心：做人。

传统精神：做事前先做人。

培养什么样人？优质品：德才兼备，以德为先；次品：有才少德，有德少才；废品：无才无德；危险品：有才无德。

如何培养人？领导亮人品，育人先育己，创造“觉醒年代”的氛围。帮助最需要帮助的人，激活血缘驱动，“心术不可得罪于天地，言行要留好样与儿孙”，唤醒高于个体的群体意识，反抗人类内在的野蛮。

为谁培养人？为了生我的、我生的和陪我的，为了与我血肉相连的人民，为了与我荣辱与共的祖国，“修身、齐家、治国、平天下！”“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”



“小糖大夫”在美国专栏 ⑥8

为何写父亲的诗那么少？

▲ 南加利福尼亚大学医疗中心呼吸与危重症科 (PCCM) 乔人立

6月20日是美国的父亲节。

我儿子一直很能写，小学的时候还写过爸爸，现在大学毕业却不再向我表达了。过节按“俗套”给我准备了礼物，我嘴上“推脱”，心里却很开心。

一向喜欢诗词的我，想找几句为自己庆祝一下，印象里却觉得有关父亲的诗句寥寥可数，而后想起了诸葛亮的《诫子书》。

为什么写给父亲的诗很少？

父亲节不是中国的传统节日，是西方人流行下来的，然而，这并不是与父亲相关的诗句很少的原因。母亲节也如此，为什么中英文里写给母亲的诗句却有那么多？

当然，我所谓的诗，指的是有诗意，具备真情实感，值得品味的诗。过于煽情浮夸的，或者干脆就是为了朗朗上口而押韵凑字数的那些并不算诗。所以，真要好好读读诸葛亮的《诫子书》，认真体会一下，心中便有了答案。

诸葛孔明乃是千古第一智慧之人，他却时常嘱咐自己的儿子：“淡泊以明志，宁静以致远。”这是何等深邃的境界呀？诸葛亮自认尚未达到，他明知道不可能抗衡曹魏，甚至不能消灭对方，还要六出祁山，最后筋疲力尽。

自己的儿子天赋如何，知子莫若父。孔明先生为何要拿这么高，甚至不可能达到的标准强加给儿子？

答案可能就在这里。天下的儿子们也都想让父亲满足，可同时又知道，父亲的要求达不到，也不可能达到。难道



喜爱登山的乔人立教授

父亲都是不现实的？

父爱和母爱都是对子女的爱，两者有什么区别？母爱是希望子女过得好好，父爱是要求子女尽量好。

“过得好”尚且可以，甚至不难做到。

“尽量好”却没有标准，尤其是没有上限（实际也没有下限），父亲要求的只是努力，希望儿子在人生路上不断地尽最大努力。所以，大概没有人能够真的满足父亲的要求。

诗，需要诗意，需要有人能把人生用诗表达出来。对父子关系的特定印象，大概使得世上所有人在潜意识里都形成了某种程度的“恨父”情结，所以写不出来给父亲的诗。

如果孩子真的尽力了，做父亲的也就什么都不需要了，尤其不需要诗。所以，只有自己当了父亲之后才能理解自己的父亲。可一旦理解也就不需要诗了。



人生“四道”

▲ 北京协和医院安宁缓和医疗组 王思慧

曾追过《关于我妈的一切》这部电影，影片中的妈妈总是耐心地照顾痴呆的婆婆，为逃避现实的丈夫出头，为女儿的终身大事操心忧虑，为不争气的弟弟默默付出。总是习惯为身边人安排好一切，然而，患癌后如何度过最后的生命，成为了一家人最重要的课题。

母亲始终演绎着一贯的角色，一直都在为别人做着事情，自己看病却是“顺便”。当突然走到生命的悬崖边时，她最担心的是怎么“安排”好身边的家人们，当她痛到睡不着，挣扎着在笔记本上写下女儿和弟弟的名字，一个个问号、叹号像是绝望的呼喊，她不知道在这么短的时间里能如何安排好他们，所以，她毫不犹豫地参与了新药试验，不顾一切地只为延长一点时间。

女儿平时很讨厌妈妈安排自己，她不喜欢被迫在大家面前弹钢琴，不喜欢被催着回家，不喜欢被介绍男朋友，不

喜欢妈妈什么都要唠叨。她选择逃到北京，放飞自己，交了不靠谱的男朋友，然而这其中的难过与迷茫却无人倾诉。

唤醒女儿的，不仅是来自当了一辈子老师的妈妈的威严，不仅是在工作场合妈妈为她出头的仗义执言，还有即将来临的母亲的死亡。她害怕了：“没有妈妈该怎么办啊？”庆幸的是，她在妈妈身上感受到了力量。她把自己的头发为妈妈做成了假发，最终她将带着妈妈的梦想去往南极。

女儿还把舅舅拉过来与妈妈和解，无论俩人之前有多少矛盾，最终在吃大年夜的饺子时释怀了；隔壁床病友顽强的生命力到最后的无可奈何，痴呆婆婆的一句“你瘦了”……无不让人落泪。

观影过程中想起之前学过的，“如何面对死亡”中提到的“四道”人生：道谢、道爱、道歉，最后一道却怎么都想不起来，而这一刻，才明白原来是道别。

上海心理战疫 ④

神兽放飞自我！何解？

医师报讯（融媒体记者 冯倩倩）

“他一会儿打开电视，一会儿又从桌子底下钻出来，一会儿嚷嚷着要下楼踢足球，总是坐不住，听不进去网课，不写作业，要彻底放飞自我！”李女士对10岁儿子封控居家的状况一筹莫展。

上海市精神卫生中心，临床研究中心陈俊教授表示，封控居家对小学生的影响较大，小学生神经系统未发育成熟，好习惯也并未养成，以前在学校接受老师的监管，居家期间自控力变差，多动、注意力不集中等问题比较明显。

用游戏吸引注意力

陈俊建议，用一些小方法来集中注意力，比如训练儿童青少年多动症的方法当中，有很多集中注意力的训练方法。先从简单和具有吸引力的游戏开始，比如玩扑克牌，可以先选10张牌记忆一次，如：方块3—红桃2—方块1—梅花5—黑桃6—红桃3—梅花4—方块6—红桃5—黑桃5。按照以上规律摆放，让孩子先看一眼，记牌，然后扣过牌，让孩子按照先前记忆，去按从左到右1~10的顺序排列。

如果孩子注意力能集中超过半个小时，说明小学生的注意力本身没有问题。那接下来换到他比较抵触的学习上，先从5分钟、10分钟再到半小时、1小时，逐渐延长学习时间，让其适应学习节奏，每一次进步都会增加他们的自信心，形成良性循环。

寻找学习方法

陈俊表示，要制定合适的学习目标，然后坚决地去完成。比如每天计划用多少时间来学习。还可以把目标分成不同的小目标，即“小步子原理”。然后坚定地执行，如果不坚定，结果会功亏一篑，可能还会增加孩子挫败感。自律的本质是推迟满足感，所以适当接受小目标未达成的烦恼，也是儿童青少年需要坚持磨炼的。

父母与孩子要正确地进行交流。无论孩子传达的信息是好是坏，要耐心倾听，交流孩子最紧要的感受，才是打开孩子心门的钥匙。

父母可以和孩子一起设置30~40分钟用来高度集中于任务，然后设置10分钟休息时间，一起完成各自的任务，互相监督，可以提高孩子学习积极性。

初三学生面临中考压力，由课堂学习转到线上学习，很多中学生不适应，产生焦虑情绪。建议中学生要劳逸结合。因为人体激素分泌、身体节奏都有规律。不要日夜颠倒，要保持之前的习惯，日间学习和运动交替，保持节律平衡。



关联阅读全文
扫一扫

听医生说话 为医生说话
说医生的话 做医生的贴心人

医师自己的报纸！