

# 医学生反脆弱能力培养策略

杨炳丽

(内蒙古科技大学包头医学院人文与国际教育学院, 内蒙古 包头 014040)

**【摘要】**医生这一职业充满着各种各样的风险,医学生在未来面临着更多的不确定性和职业风险,因此培养医学生应对职业风险,在不可预测的危机中实现担当与成长的反脆弱能力是本研究亟待解决的课题。医学院校通过帮助医学生树立不可预测性的世界观和职业价值观、减少不利因素来降低脆弱性、增加有利因素、采用主动试错策略和杠铃策略增强反脆弱性,培养医学生反脆弱能力从脆弱性走向反脆弱性。

**【关键词】**医学生;反脆弱能力;职业风险

医生这一职业在医疗工作中时刻充满着各种各样的风险,我国的医患冲突矛盾时有发生,尤其是一些恶性伤医事件对未来会成为医生的医学生们造成一定的心理冲击,他们出现了恐慌、焦虑、抑郁等情绪,严重影响了医学生的身心健康。因此如何培养医学生应对职业风险,如何在不可预测的危机中实现担当与成长,成了医学院校心理健康教育亟待解决的课题。

## 一、医学反脆弱能力构成要素

充满不确定性和不可预测性使世界变得危险,考验着人类面对危险时所需的勇气、智识与品质,同时也凸显了人类的脆弱性和坚韧性。脆弱是因波动性和不确定性受损。反脆弱是从不确定性、破坏性极大的冲击和刺激中获得成长。这就是国外思想家塔勒布<sup>[1]</sup>提出来的“反脆弱理论”。该理论认为反脆弱让人们不只受益于混沌,也需要适时面对出现的压力与危机,从脆弱性走向反脆弱性,才能维持生存与发展。理解反脆弱理论的内涵并构建医学生在面对不确定性和职业风险时反脆弱模型的研究是十分有必要的。

因此本研究根据反脆弱理论选取简版无法忍受不确定性量表、防御机制问卷、压力反应问卷、心理韧性量表和个人成长主动性量表对内蒙古医科大学、包头医学院、乌兰察布医学高等专科学校的460名医学生进行问卷调查,使用AMOS23.0软件构建医学反脆弱的结构方程模型,来分析医学反脆弱能力的构成要素。

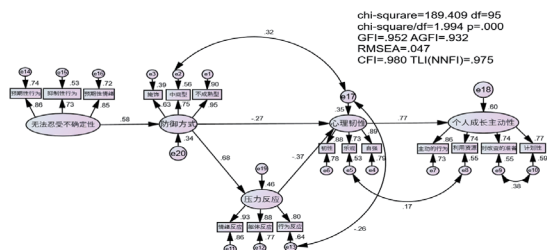


图1 医学生反脆弱结构方程模型

图1的模型显示无法忍受不确定性正向预测非成熟防御方式;非成熟防御方式正向预测压力反应,非成熟防御方式和压力反应负向预测心理韧性;心理韧性正向预测个人成长主动性;无法忍受不确定性间接正向预测压力反应,间接负向预测心理韧性和个人成长主动性;非成熟防御方式和压力反应间接负向预测个人成长主动性。

身处大学校园的学生,如果像温室里的花朵每天遵循吃饭学习睡觉简单的三点线的生活,就会像《反脆弱》中的火鸡一样不喜欢波动性的事物,认为自己的生活“平静如水”,未来前景一片光明,这样就会充满了脆弱性,对未知的、不可确定的风险没有抵抗能力。

塔勒布<sup>[1]</sup>说反脆弱是从不确定性、破坏性极大的冲击和刺激中获得成长。医学生面临着更多的不确定性和职业风险,对于培养医学生反脆弱能力从脆弱性走向反脆弱性至关重要。

## 二、医学生反脆弱能力培养策略

### (一) 树立不可预测性的世界观和职业价值观

塔勒布<sup>[1]</sup>说剥夺系统的波动性、随机性和压力源反而会伤害它们,它们将会变弱、死亡或崩溃。这个世界充满随机性和不确定性,但人们会像《反脆弱》中的火鸡一样把暂时没有危害视为不存在危害,这种错误信念极为普遍且根深蒂固。人们生活中的核心错觉认为随机性是有风险的,是一桩坏事,我们看到随机事件时,就会心生畏惧并且反应过度,认为消除随机性,就可以消除风险。如此一来就会追求稳定,逃避变化,表面上看上去很稳定,其实很脆弱。相反那些给人以脆弱假象的、看似在不断经历波动的其实却很强大,由于有持续的压力而不断获得调整的机会及自由选

择的权力——这可是反脆弱性的一大标志，反而具有反脆弱性。

本研究发现无法忍受不确定性是反脆弱的源头，除了直接影响防御方式之外，对压力反应、心理韧性和个人成长主动性都有间接影响。Buhr 和 Dugas 的研究表明不确定性容忍度水平低的个体更有可能把未来事件感知为消极的、有威胁的，并且处在压力反应状态中，在认知、情绪和行为反应方面出现问题<sup>[2]</sup>。因此医学生首先从认知层面上调整对于生活中的不确定性的认识，要知道变才是不变的真理，从心理上对不确定性的发生有一定的预期，就会避免反应过度。虽然未来未知，但是拥有勇敢开放的心态，知道医生这个职业本身就充满了一定的风险，具备波动性、混乱性甚至是不可控性，从而改变医学生看待危机事件的角度和方法，树立不可预测性的世界观和职业价值观，可以帮助医学生从心理上做好迎接不确定性的准备，提高他们的不确定性容忍度水平，增强反脆弱能力。

#### （二）减少不利因素来降低脆弱性

即使是同一件事，脆弱性和反脆弱性也是因人而异的。塔勒布给出了以下公式：脆弱性 = 失去的比得到的更多 = 不利因素比有利因素更多，因此可以减少不利因素形成反脆弱性，让个体从中获利。

本研究构建的医学生反脆弱模型中无法忍受不确定性有效预测非成熟防御方式，非成熟防御方式和压力反应对心理韧性有负向影响，即无法忍受不确定性水平高的学生使用非成熟型防御机制，其中不成熟的心理防御方式较多，其次是中间型的心理防御机制。越使用非成熟防御方式越可能导致个体脱离现实而造成心理上的扭曲，压力反应就越大，越难达到高水平的心理韧性和实现个人主动成长。因此低的不确定性容忍度水平、非成熟型防御方式和压力反应是医学生脆弱走向反脆弱过程的不利因素。对医学生心理防御方式进行合理干预，提高不确定性容忍度水平，减少非成熟型防御方式和压力反应，增加成熟防御方式，是提升医学生反脆弱的能力极其重要的策略之一。

心理防御机制是一个动态过程，是可以被改变的，通过防御机制的改变来调节个体的心理防护能力<sup>[3]</sup>。随着生理成熟的发展，防御方式也会日趋成熟，不成熟防御机制的运用会越来越少。但有些个体一生都在使用不成熟防御方式。防御方

式虽然可以暂时缓解焦虑，但是过度使用不成熟的防御机制严重歪曲了对现实的认知，成年人过多使用不成熟的防御机制往往表示心理有障碍<sup>[4]</sup>。研究表明团体心理干预可以增加成熟型防御机制应用，改善焦虑情绪<sup>[4]</sup>。

因此在面临未知的不确定风险时，明显体验到如焦虑、害怕、悲伤、无助等负性情绪的医学生，可以通过团体干预的方式降低情绪反应，增强个体情绪调节能力，促使这些医学生的防御方式由不成熟型向成熟型转变，减少非成熟防御方式和压力反应对心理韧性的负向影响，这是从情绪层面上提高医学生不确定性容忍度水平，减少不利因素来降低脆弱性，提升医学生的心理健康水平。

#### （三）增加有利因素来提高反脆弱性

同样塔勒布给出了以下公式：反脆弱性 = 得到的比失去的更多 = 有利因素比不利因素更多，因此可以增加有利因素来提高反脆弱性。

本研究显示心理韧性正向预测个人成长主动性，心理韧性和个人成长主动性，是医学生反脆弱能力培养过程的有利因素。提高心理韧性和个人成长主动性是提升医学生反脆弱的能力极其重要的策略之一。

本研究验证了心理韧性并不等于个人成长主动性，二者既有关系又有不同。就像塔勒布提出来的脆弱的反面并不是坚强或坚韧，提高韧性只能是减少损失，只有通过高水平的心理韧性实现个人主动成长，才能积极地反脆弱也就是从不确定性、破坏性极大的冲击和刺激中主动地获得成长，这才是反脆弱<sup>[1]</sup>。拥有反脆弱的学生能够用成长和拓展的眼光看待自己，了解什么样的活动可以带来个人成长<sup>[5]</sup>。

#### （四）采用主动试错策略增强反脆弱性

塔勒布<sup>[1]</sup>说如果能够理性地进行试错，将错误当作一种信息源，那么试错过程中出现的随机要素其实并没有那么随机。如果每次试错都能让你了解到什么是行不通的，渐渐地你就接近有效的解决方案了——这样，每一次努力都变得更有价值，因此主动试错策略也是培养反脆弱能力的重要策略之一。

医学生怀揣梦想，拥有改变世界的能力，要敢于创新与挑战，主动打破稳定做更有难度的事情，在不确定性中寻找确定性。2015年国务院办公厅要求高校要将创新创业教育融入专业教育，培养学生创新精神和实践能力。目前各大高校鼓励医

学生在大学期间主动尝试参与导师的研究项目、实验室研究或临床工作和“互联网+”大学生创新创业大赛等多项活动。人们都知道科学研究多数情况下是一个不断试错的过程,有些科学家失败的项目比完成得多。通过不断地试错和消除误差,从错误中吸取教训,不断地反思内省,利用微小的错误不断改进和调整方法,医学生才能达到所追求的有挑战的目标。同时利用导师的经验和知识,寻求他们的指导和建议,可以大胆地尝试与创新,可以降低试错的成本。因此试错策略可以帮助医学生提高应变能力和解决问题的能力,这是从行为层面上提高医学生不确定性容忍度水平,增强他们的反脆弱能力,从中获得更多的学习和成长机会。

#### (五) 采用杠杆策略增强反脆弱性

塔勒布<sup>[1]</sup>说对不确定性的所有解决方案,都是以杠铃的形式呈现的。杠铃策略也称双峰策略,因为它有两个截然不同的模式,而不是单独的中庸模式。在某些领域采取保守策略,而在其他领域承担很多小的风险的双重态度,从而实现反脆弱性。一面是极端的风险厌恶,一面是极端的风险偏好,而不采取“中等程度”或“温和”的风险态度。杠铃策略有利于不利风险的减少,也就是能消除毁灭性风险。反脆弱性是积极主动加上保守偏执的组合——消除不利因素,保护自己免受极端伤害,同时让有利因素顺其自然地发挥效用。因此杠杆策略也是培养反脆弱能力的又一重要策略。

医学专业作为“热门专业”很受家长和学生的喜爱,很多人认为学医就是前程似锦!但是公立医院招聘时,医学生之间的竞争非常激烈。2023届全国医药卫生类专业毕业生131万人<sup>[6]</sup>,医学毕业生就业困难,很多医学生在毕业后找不到合适的工作只能转行。近年来应届毕业生出现了“慢就业”<sup>[7]</sup>的现象,他们毕业后不立即就业,而是选择游学、考公、考研、创业或待业等。有报道称医学生毕业真正成为医生的概率不到10%。因此面对如此严峻的就业形势医学生要学会使用杠铃策略抵御“毕业就失业”的风险。首先树立正确的就业观和职业价值观,明确医药卫生行业内就业不是唯一的出路。其次医学生在平时要把80%—90%的时间用于自己的专业学习,把10%—20%的时间用于培养自己的兴趣爱好,发展自己特长和“副业”,如写作、唱歌、跳舞、拍短视频、

做实验研究或创业等等。就算这些特长和副业没有开花结果,医学生浪费的时间也不超过10%—20%,但是一旦发现医学生在医学专业之外的特长和天赋那医学生的获益是没有上限的。如果医学生既不喜欢自己的专业,也没有去发展自己的特长,而是在大学浑水摸鱼,专业没学好,那么他就可能承受毕业无法就业的风险。因此,杠杆策略是从行为层面上提高医学生不确定性容忍度水平,增强他们的反脆弱能力,抵御未来面临的未知的风险。

尼采说过:“那些杀不死我的,终将使我更加强大!”医学生们要试着拥抱变化,喜欢波动,从这个不希望被了解的世界中获得真相!

#### 参考文献:

- [1] 纳西姆·尼古拉斯·塔勒布.反脆弱[M].北京:中信出版社,2014年.
- [2] Buhr K, Dugas M J. The Intolerance of Uncertainty Scale: psychometric properties of the English version[J]. Behav Res Ther, 2002, 40 (8): 931-945.
- [3] 卡伦·霍妮著,王作虹译.我们内心的冲突[M].贵州人民出版社,1991.
- [4] 于妍,杜启峰,张岱威等.精神分裂症患者亲属焦虑及防御机制的团体干预随机对照试验[J].中国心理卫生杂志,2021,35(6):466-471.
- [5] Sharma, H.L., & Rani, R. Relationship of personal growth initiative with self-efficacy among university postgraduate students. Journal of Education and Practice, 2013, 4 (16), 125 - 135.
- [6] 教育部.2023届高校毕业生预计达1158万人[N].人民日报.2022-11-03.
- [7] 陈婷婷,王莹,陈敏等.基于职业价值观探索改善医学生“慢就业”现象和途径[J].中国教育技术装备,2024,2(3):130-132.

基金项目:内蒙古自治区教育科学“十四五”规划课题(NGJGH 2022201)

#### 作者简介:

杨炳丽,出生于1974年,女,汉,河北泊镇人,副教授,硕士研究生,研究方向:大学生心理健康,医学心理学。