

# 从“e人i化”到“医路职得”——一例学生职业规划的成长辅导案例报告

张革放 孙露\*通讯作者

(湖南中医药大学 中医学院 湖南长沙 410208)

**摘要:** 中医学实习生是一个特殊的群体,他们既是临床医务工作者,又是面临毕业的医学生。在医疗职场竞争日益激烈的形势下,学校和实习医院作为培育中医学实习生的主要阵地,要重点关注学生在临床实习期的特殊心理特征,为学生心理健康保驾护航。本文笔者通过引导学生适应新环境,制定新计划,开始新征程,从而帮助学生驱散阴霾,重拾信心,拥抱未来。

**关键词:** 医学实习生;心理教育;职业规划;就业指导

## 一、辅导背景

Z同学,女,大五,2019级五年制中医学专业学生。某日,教务处实习科来电反馈Z同学近期在实习医院情绪低落、习惯沉默、消极、彷徨,而且有缺勤脱岗情况。经了解,该生到了实习医院新环境,工作压力大、沟通不顺畅、加上自己纠结到底要不要继续准备考研,一边实习一边准备考研难以平衡和兼顾,索性摆烂,但又懊悔,每天在内疚中度过。

听完实习科和实习医院的描述后,我意识到了问题的严重性。在我印象中,该生在校期间性格开朗、热情大方,有心脏瓣膜手术史。现在急需对Z同学进行正确的心理疏导,并帮助其驱散阴霾、重拾信心,并树立正确三观,准确认识所学专业的优势和就业前景,加强职业技能学习,做好职业生涯规划 and 就业指导。

## 二、辅导过程

该案例是因Z同学在实习过程中面临环境适应和职业发展引起的一般心理问题。主要是两个方面的问题,一个是适应性问题,是因为角色转变过程中能力没有达到角色需求,岗位胜任力不足,也没有足够的适应职场的能力;另一个是发展性问题,实习阶段是学生游离在“学校人”和“职场人”之间的模糊地带,面临着临床学习和考研、就业、毕业考核之间的冲突和压力,身份又没有完全实现转变,同时自身又迫切想得到提升和发展,无法同时兼顾和平衡。

笔者根据该生基本情况和困惑,以及面谈情况,利用霍兰德职业兴趣、MBTI、人职匹配论等理论知识,帮助该生适应环境,确立生涯目标,制定职业规划,并最终有效落地。

### (一) 理解共情,做有温度的心灵陪伴者

笔者作为该生的辅导员老师,以关心学生近期生活为切入点与该生进行了谈心谈话,关心心脏瓣膜手术的恢复情况,后来了解到她选择这个专业的初心。该生外婆患有冠心病,从开始记事起外婆的手边身边总是少不了速效救心丸,由于冠心病所带来的并发症也严重地干扰了外婆的生活。自

那时起,该生心里便埋下了一颗种子,成为一名中医心血管内科医生,治好外婆。

后来如愿进入大学,在校以来适应良好,可进入实习医院后,感觉特别吃力,一度怀疑自己是不是适合医生这个职业。而且行业特别内卷,不知道自己是应该就业还是坚持考研。就这样每天这些问题纠结在一起,特别苦恼,于是选择逃避。笔者深刻共情,当一个人陷在问题和情绪里,外在的一切对她来说,都好似高墙,攀不过去的墙。困在里面,反倒是最安全的。

### (二) 问题澄清,做有思考的心事倾听者

#### 1、环境适应困难,常感无力而掉入习得性无助的怪圈

跟该生进一步交谈中了解到在进入实习阶段以前,生活相对自由、规律,可以适当调整自己的生活节奏;而在实习期以后,环境变了,人际关系变了,每天需按照医院带教老师所分配的任务和工作内容来被动地安排,经常性熬夜、加班打乱了生活节奏,工作上跟不上带教老师进度,感到力不从心,特别无助。

#### 2、生涯决策犹豫,顾虑重重而陷入精神内耗的漩涡

Z同学自述进实习医院之前一直在准备考研,也不知道为什么要考,只是看到周围同学都在准备考研,把升学读研作为本科毕业后的唯一选择。进实习医院之后,越来越吃力,慢慢怀疑自己的决定是否正确,担心努力备考却考不上,错过求职黄金期,耽误临床学习等,精神内耗严重。

### (三) 困难分析,做有逻辑的心理诊断者

面对Z同学的环境适应困难的问题,主要是因为“自然人”向“社会人”的角色转变不顺,实际能力与岗位需要存在矛盾、在校行为习惯和社会角色要求冲突导致。需要该生正确认识自己即将转变的社会角色,重塑自我,不断提升临床实践能力,提升职业素养,最终实现人职匹配,良好适应新环境。

面对Z同学的职业生涯决策犹豫不决,主要原因是即不

知己,也不知彼。不了解自己喜欢什么,适合什么,擅长什么,看重什么,社会所需以及发展大势是什么。人生是由少数几个重大决策决定的,高一面临着选科、高三面临着填报志愿,大一面临着转专业、大五面临着实习、考研、就业等都需要做出决策。对于学生的困惑,我给出了建议,即“择世所需,择己所爱,择己所长,择己所利”,尽可能追求职业发展和利益最大化。

#### (四) 问题解决, 做有策略的心路指导者

##### 1、生涯唤醒, 何惧未来

大五的毕业生正处于一个人生涯的准备期、探索期和关键期。进入实习阶段应该对自身重新定位,了解角色的转变带来的社会责任、社会规范、生活环境的变化。笔者通过分享自身经历以及学长学姐的榜样示范鼓励该生在实习期树立良好的个人形象,建立良好的人际关系,提升职业素养,尽快适应新环境。

##### 2、阅己明心, 且吟且行

知己即自我认知,通过 MBTI 人格分析、霍兰德职业兴趣测试等深度剖析。经测评,该生 MBTI 人格分析为 ENFJ 型,即外向、直觉、情感、独立。该类型的人具有利他主义、真实、热情的职业特点,有较高的情商与沟通技巧,领导能力较强,适合卫生保健类职位。霍兰德职业兴趣测试为 SRC 型,即社交、技能、服从。典型职业兴趣类型为社社交型,一技之长型。该生自诉关心社会问题,喜欢与人交往,动手能力强,偏好具体人物,做事保守谦虚,比较看重社会义务与道德。以上显示该生适合临床类治疗性工作,使学生重拾信心。

##### 3、生逢盛世、地利人和

知彼即职业探索,通过生涯人物访谈、信息搜集指南和环境探索指南等了解当前就业环境。中医学受到国家政策支持,社会广泛认可,学校师资雄厚,校友资源丰富,专业基础扎实等,进一步帮助该生树立了专业自信,明确了职业发展方向。

##### 4、坚定目标、越己笃行

决策无处不在,决策即取舍,也没有绝对完美的决策。面对考研还是就业犹豫不决的问题,我们通过决策平衡单分析,决策方案得分分别是基层医疗事业单位>考研>医药企业。通过 SWOT 分析确立了家乡所在县的医疗机构医生为主要目标。综合考虑,进入家乡基层医疗事业单位较为符合她的职业生涯目标,把工作之后考研作为第二选择。决策不仅包括选择,也包括行动,所以鼓励该生确定目标后,制定

详细计划,准备事业单位考试。

#### 三、辅导效果

经过一段时间的跟踪辅导,在与医院实习管理老师、带教老师充分沟通和帮助鼓励下,该生逐渐适应了新的实习环境,临床技能得到了带教老师的肯定,与患者能够良好的沟通,脸上恢复了往日的笑容。确立了职业生涯目标后,制定了职业规划,在空闲时间,努力备考事业单位考试,最终该生如愿以偿通过了新疆事业单位招聘,被录取到区妇幼保健院的中医诊疗岗位,并且第一时间跟我分享了这份喜悦。

#### 四、辅导反思与启示

##### (一) 学生工作不断线, 关爱在身边

中医学专业毕业实习是在学生完成三年校内课程和一年校外见习课程教育基础上到医疗实习机构再进行为期 12 个月的临床实践。这种社会化教学场所,虽然独立于校园之外,但是仍然是大学培育学生的主要阵地。作为辅导员老师,要做到离校不离线,参与学生培养的全周期和全过程,围绕学生,关心学生在医院的生活、实习、考研、就业等情况,针对学生的需求,及时给予帮助和指导,同医院共同做好实习生管理工作。

##### (二) 就业教育不缺位, 规划要置前

大学是学生成长成才的关键时期,科学的职业生涯规划 and 就业指导能提高学生就业能力和竞争意识。辅导员应该将职业规划和就业指导教育融入学生日常管理工作,对学生及时进行职业规划和就业指导,为学生指点迷津,避免学生“踩雷”或者走向误区。充分发挥角色优势,为学生提供资源,提升职业兴趣,培养职业意识,树立正确的就业观念,客观真实地分析就业形势以及学生自身的就业竞争力制定合理的职业发展规划,科学指导学生规划人生。

##### (三) 心理教育治已病, 更要治未病

上工治未病,不治已病,此之谓也。中医学实习生心理压力,心理问题高发。高校育人工作者应该主动帮助他们及早发现、识别和干预心理问题。加强大学生心理危机预防,可以避免心理危机的爆发或减少心理危机事件的危害。将心理健康教育工作从治“已病”向治“未病”转变、从“治疗”向“预防”转变。建议高校育人工作者打造朋辈心理健康教育队伍,构建家校社心理育人格局。时时关注学生的心理健康总体变化趋势,通过定期或不定期的开展实习巡查和心理健康教育活动,走进学生内心。尽最大可能减轻学生的压力,避免因心理健康问题造成负面事件的发生。