

淺談醫學生的自我架構

• 自信
• 自謙
• 自學

執筆：如永

I、前言

剛剛離開熟悉了七年的北醫，就匆促地走入部隊的生活，這就是一種現實的世界，當它要變動的時候，是從來不給人充份準備時間的；唯一的法寶，就是你自己必需具備充份的「能量」來應付這些人生之中必然接踵而至的遞變。

那麼，這種處應變局的「能量」是什麼東西呢？在部隊中心訓練一段時間裏，我把它大概的輪廓勾勒了出來；一方面是為了解答自己的疑問，使自己的思考體系及生活的方法有一個清楚的方向；另一方面，也在記錄自己成長過程的種種思維經驗，希望能給功課繁重的北醫學弟們，對了解生活的種種層面上有些許幫助。

本來我是想把題目擴大到「醫學生的文化修養」，可是，我發覺軍旅的生活中，實在很困難有那麼大的精神與時間來寫成它，只好談談其中有關「自我架構」的部份。其實，這也正是探討文化修養的重心所在。文中，我分為自學、自謙、自信，三個段落來談，每個段落各提出一個觀念，五個問題及五種應對的方法。一萬多字的文章，老實說是很困難闡明什麼道理的，只有希望這一篇匆促完成的東西，可以刺激大家多想一些問題，多動一點腦筋，當你踏入這個醫療團隊的生活畫面時，也許可以過得更加快樂；那麼，我們這些當學長的，也就不會年年挨罵了。

，這樣也比較可以給自己一點自信心以及安全感。可是，我們也不可忽略了一個事實，成績只是把我們吸收資料的能力數字化而已，其他如面臨事情的氣魄、果斷、勇氣、信心；處理事情的方法、態度、效果、遠見，就必須經過確實的生活磨練與經歷，才能真正認識自己的能力到底可以表現到什麼程度，自己的能力到底可以承受多大的生活壓力。

成績只是評估個人能力的方法之一，如果身為一個醫學生仍然「沈浸」於以成績來滿足自己的成就感，一旦踏入人際關係廣幻莫測的社會裏面

，勢將張皇失措而陷入社會的貫性力量裏面無法自拔，或者只能躲藏在醫學這個領域裏面，無法拓展自己的生命。

處理學問，可以獲得那樣的成績；那麼，處理生活，是不是也有同等的能力呢？就得自己想一想了。

◎記憶與創造

在醫院裏面，看到許多大醫師以種種高深的刀法自炫，其實，有些成就，只是靠時間與經驗的累積，如果有一天，你也成為一個「有成就」的醫護人員了，大可不必如此志得意滿。

為什麼呢？以記憶自誇就是醫學界總是跟在別人腳後的關鍵所在。一個只以記憶為榮的團體，勢必成為有創造力團體的附屬。別人想好了的東西，你只能照著做，做得好是應該的，又有什麼好驕傲？

記憶與創造就是戰略與戰術的不同。再好的戰術，也只不過在執行一項戰略而已。如果我們是醫學界真正的生力軍，就應該立志訓練自己靈活的創造力，把醫學從記憶的層面提昇起來。

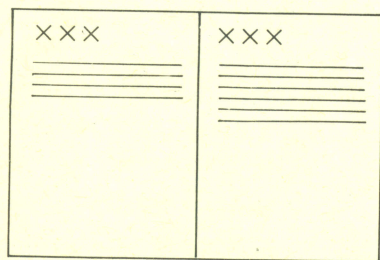
三、做法：

資料的保存與整理

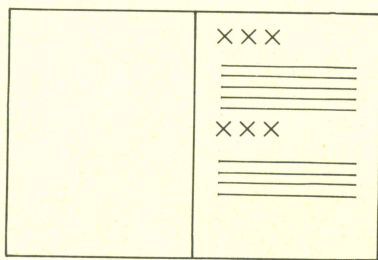
我個人在學校的生活裏面，要求自我的訓練中，在軍旅運用最多，也最影響處理事情的能力者，首先要算是專題寫作的技巧，也就是說資料的整理與保存的方法。以前，在刊物室內耳濡目染的那些編寫知識，處處都在生活之中運用得上。談自我教育，簡單的說，就是依自己的意識，以一定的、有系統的方法，把雜亂的資料

圖一

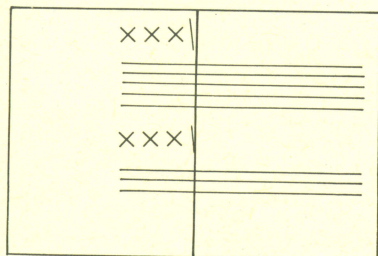
幾種筆記的寫法(×代表標題，直線代表內容)



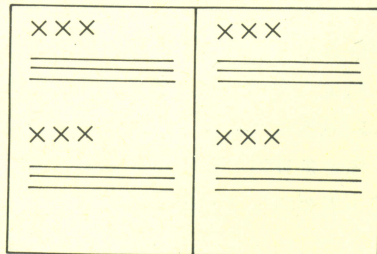
(一)



(二)



(三)



(四)

，畢業以後，只能算是另外一種課業的開始，稍一鬆懈，就與時代脫節。

平常，我們在求學時，就有一大堆理由告訴自己唸書的「時間」不夠，那麼，畢業以後，又是事業，又是家庭，保證理由一定愈來愈多，而人的成長也就更加地被限制住了。知識的停頓，實在對現代人的生活有很大的負面影響，對醫學界來說，更是對疾病的處理能力阻礙莫大，而妨害了我們維護人類健康的職責。

可以說，醫學生對時間應該投以比他人更多的關切才是。以下我們就提出五個問題對時間重行檢討。

①時間與生命

古時候的人，因為農業社會的腳步較為閒暇，人們可以用「大片段」的時間來處理自己的生命，時間對人性的擠迫，也不會那麼嚴重。然而，現代的社會，人類的生命因為時間運用的緊張以及分段的細小，已經使得人類失去整體的概念，而使得生命成為細碎片段的組合，這種感覺，可能不太容易感受；生命本來是一個連續的過程，卻被我們切割成片段來使用，也被我們片段遺忘，既然是現代人，就不可不察覺到這種危機。

提這個問題的目的，主要是在提醒大家正視時間是生命的一個主要成份，忽視了它的重要性，將會使人在複雜的社會生活裏面失去真實的自我。

②大量資訊與正確資訊

北醫人在求學的時代，因為教學團隊的力量凋零，教學方法陳舊落伍，我們常常在一大堆的講義裏面，找尋不出關鍵重點所在，而虛擲了許多寶貴的時間，阻止了更進一步研究的機會。

這種大量資訊對人類的影響，其實不只是醫學生獨然，而是一種普遍的社會現象，可是，對北醫人的影響，是我們所要共同正視的問題。每接觸一個資訊，我們就得付出一段時間，如果無法在那麼有限的學生生活裏面；接受最大量的正確資訊，學習的累積效果，自然也比別人遜色很多。

如何做好正確資訊的傳達與接受？在此暫且不談。

③暫時與永遠

古人說過「竹影掃階塵不動，月輪穿沼水無痕」，現象的本身只是一種經由眼、耳、鼻、舌、身、意所感知的暫時表現，而「竹」與「月」才是貫穿這些現象，而可以表現出精神的真實內涵。

我們在求學時代，就要訓練自己這種觀省萬事萬物的能力，從那些繁複瑣雜的暫時現象之中，剝索出連繫他們的精髓所在，而使生活與精神的活動，可以獲得精簡與統一，更可以使生命有一個長遠匯歸的方向，我們所投入的種種努力，也才能構成一個茁壯的態勢。

尤其是醫學界的成員，更必需具備分析暫時與永遠的能力，來瞭解那些因素對人類身心的改變是短暫的或是長時的，在處理疾病的變化過程時

圖二

我所使用的星期日曆表

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
一						
二						
三						
四						
五						
六						
日						

應該提前注意的事情



，才不致使自己陷入疲憊無功的絲網之中。

④匆忙與精緻

另外一個由時間來控制的人類行為，就是速度。

我想應該有許多人可以經驗到一個事實，我們爲了應付生活之中日益增多的工作負擔，往往只能很快速地把事情交待完畢，而沒有辦法用心細緻去完成它。古時候那種鑲刻雕鏤的飛樑畫棟，鬼斧神工的響櫺閣樓，恐怕不是現代那麼急躁的人類所可以創造出來的；就算是聞名遐邇的祖師廟，也難免要用些設施科技來加速它的完工時間，何況其他。

不可否認的，匆忙就會使精緻的程度降低，這不只表現在物象的世界，也表現在無形的人與人之間的關係。由於匆忙，使人類相互的關心變得膚淺而表面化，溝通的時間太少，使靈魂與靈魂之間的道路更加百孔千瘡崎嶇不平，如何去感知這種變化的後遺症，確是不可不用心啊！

⑤現在與未來

人類的情感世界之中，最不願放棄的，乃是自己的未來，最感惶恐的，也是那不可測知的未來。

談到未來的世界，其實是個人現在的種種努力匯集所成。長江、黃河之所以波瀾壯闊，滾滾東流，也是歸納涓涓細流的力量而指向一個去路。人類現在與未來的關係，也就如支流與江河的關係一般，現在的種種努力，都將是影響未來動向的一股力量。

然而，我們通常是理想很高而踏實不夠的，只想在現在付出一點點，卻想在未來獲得很多，這是不太可能的！如何掌握時間來訓練自己，正是

現在開始，每一個北醫人必需自我要求的一個課題；這樣才能彌補學校功能的不足，多少可以增加掌握自己命運的能力。

有關時間的五個問題，就簡單剖析到這裏。下面我提出幾個時間控制的技術給大家參考。

三、做法：

時間控制的技巧

談到時間的控制，許多人一定會想到不外乎寫功課表、計劃表之類的事。其實，時間表只能算是控制時間的基層工具，要談到對時間真正有意義的管理，必需從其他的角度來分析，才能達成實用的目的。

①了解自己的能力和興趣

你如何來掌握時間，所表現的，就是你對自己了解的程度如何。如果你從來不曾正視過自己，除了遵從別人的安排之外，你就再也沒有能力來安排自己的生活。對自己的了解愈深，愈是有辦法把有限的時間做最恰當的安排。

首先談到能力的問題，自己到底有沒有那種能力來完成某件事，必須很誠實地告訴自己，才能避免時間的大量浪費。逞強的後果，就是時間的流逝。

其次談興趣。做自己沒有興趣的事，有時勉強當然也可以做到，卻無法匯集成自己的生命。做自己有興趣的事，才能累積時間的效益而使成就擴大。

我要再強調一次；對自己的能力與興趣的了解，是誰控制時間的基本影響要因。

②了解自己的閱讀速度

在學生來說，消耗時間最主要的工作就是讀書。

可是，我相信有許多人對自己閱讀的速度如何，一定是毫無概念，頂多能說出唸得很快，唸得很慢，就可以算是有概念的人了。

這實在是我們必需正視的一個問題。許多人安排課業計劃之所以會失敗，都是因為對自己閱讀的速度不了解，而做出無法達成的目標，最後當然要執行失敗了。

所以，不管是唸一本小說也好，準備一次考試也罷，一定要稍微分析一下自己的閱讀能力。你會發現，經過這種簡單的程序，你的計劃，一定有更高的成功率。

③短時間的運用

這是最近在軍旅生活之中深深體驗到的重點。以前在學校的時候，五分鐘、十分鐘的時間，通常都不當一回事，而讓它輕易溜走。當我在執寫這篇論述時，才真正體會到，那些短短時段的累積，竟可以有如此豐富的收穫，面對繁重的訓練，竟也可以完成這一萬多字的東西，如果不是親自經歷，一定很難了解那種愉快的感覺。

所以，我很想提出一個觀念，那就是，「短時間」的運用，將可以使一個人累積出更多自己所期待的結果。在學校裏面，可以隨時攜帶一本課外書閱讀而充份利用那些短暫的空間，通常我是以半年爲一期針對一個主題研讀，我發覺效果不錯。有興趣，你也不妨試試。

④熟悉自己運作時間的分段

這就是說，你做任何事的持續力到底如何？有的人唸書唸了三十分鐘

一定要起來走動走動才能恢復精神，有些人則一坐坐個半天一天也面不改色。這種特質，每一個人都必需自己心裏有數，否則，要說時間的安排是不太可能的。

時間的分段，可以幫助自己決定，到底該「多件事」穿插進行還是「一件事」持續進行。我自己運作的經驗，是以一天分為早、午、晚三段最為適應，而且也行之有年，你的習慣又是如何呢？

◎設定自己所熟悉的時間表

（如圖二）

對於以上四點有了概念性的了解，大致上，你已經可以穩妥地控制自己的時間，而不致訂出力不從心的計劃。

這個附圖，是我自己使用的時間表，它的分段，按照我自己的坐息及身心狀態等配合而成，在求學的這些日子裏，已經使用得相當熟練，也替自己解決了不少事情。

基本上，我是以星期為運作單位。根據專家的說法，現代人對於自己的生活，事實上很困難做半個月以上的預測，所以我採用自製的「星期日歷表」做為短期計劃之用。

至於中期、長期的計劃如何擬出，目前我也在試練之中，不擬在此提出。

以上談到建立自信心的關鍵：「時間的評估與控制」。一個人如果能夠把時間按自己的意思做某種程度的自如運用，相信他可以減少許多生活上緊張，煩忙的壓力，而提高自己應對社會生活的自信心。學生時代的生活單純，而繁重的課業，正是訓練自己如何重估時間的絕好外力，應早正視它，你將愈早享受到快樂的成果。

V、結語

「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂；大眾，當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。」

在武俠小說裏看過一段描寫練習武藝的對話，老師父說：愈高深的功夫，需要更高深的佛法來化解。這話實在很有味道。愈是重重繁複的生活壓力，愈是需要寧靜致遠的心靈。難怪有人要說，未來是一個出售「智慧」的時代。

這篇文章，粗淺地介紹了「自我教育」、「意見溝通」以及「時間運作」三個自我架構的主題，許多理論，我自己也是驗證得不夠徹底，只是希望經由文字的溝通，大家相互勉勵而已，由於部隊生活的緊張，有些觀念或者無法做正確的傳達，或者無法做更好的論述，有些地方辭不達意，有些地方意猶未盡，只好請各位自行用功去體會。如果你有什麼不錯的經驗或是突發的靈感，也歡迎你來信賜教、討論，甚或在校內的刊物提供給大家參考。

離開訓練中心以後，到母校走了一趟，看到了夢想七年而恰好無緣使用的「杏春樓」，看到了勤奮唸書的學弟妹，也看到了活潑奔馳的年輕身影，似乎生命的躍動就敲擊在心坎上

，那種源流依戀的感覺，實在不像前人所描述的那些所謂「畢業學長」。真希望有那麼一天，每一位返校的北醫人，都能油然而生起屬於斯土的親切感，即時，在坎坷之中走出來的興驗，才能真正累積到成長中的學弟身上，而使北醫人的整體成就更為卓越。

最後，我把全文做一個歸納，做成圖三的樣子，這個圖我不想說明，因為我相信從這個圖肯用心的人一定可以自行驗證到許多道理。何況，我自己也是理論的成份多，實際的經驗少，說出來大家討論討論也許派得上用場；真要說個明白的道理，恐怕就要貽笑大方了。

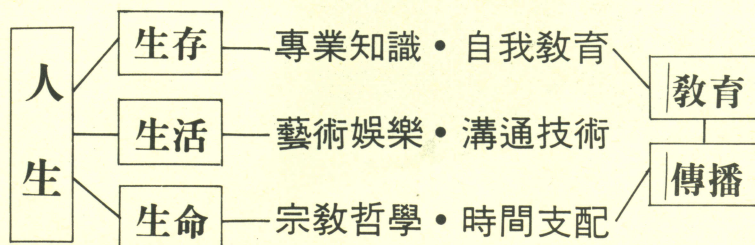
661五師兄弟妹合十

1984.12.25

〔參考資料〕：

- 一、知識誕生的奧秘，梅棹夫著，晨鐘出版社。
- 二、大學生學些什麼，也白編著，國家出版社。
- 三、大趨勢、詹宏志譯，長河出版社。
- 四、中國現代化的歷程，金耀基等著，時報出版社。
- 五、從傳統到現代，金耀基著，時報出版社。
- 六、如何使你有先見之明，元亨編著，國家出版社。
- 七、作者：六六一頓紅嘉，住址：北市建國南路一段304巷59號四樓。

圖三



整理成符合自己生活所需的型式，而可以加以運用者而言。

在這個主題之下，我簡單整理五個方法，算是醫學生的歲月中一點小小的體會，提醒大家從學校的生活細節上培養出自我教育的能力，而可以運用於畢業之後。

①記筆記的方法

一般而言，學生所使用的筆記，不外乎線裝與活頁兩種。由於我個人的機緣湊巧，有機會見識到許多筆記的型式，在這裏就大略介紹一下。

線裝筆記的記法，可如圖所示的好幾種方法（圖一），當然，這些記法是各有巧妙不同，但是，我要強調的只有一點，那就是：留下可以補充資料的空間。這是做任何「資料筆記」的原則，因為誰也沒有辦法把握一次的記錄可以含蓋住所有消息而可以不必增添。

活頁筆記原則上以一頁記錄一主題為原則，因為只有這樣才能使該項記錄在以後增添，調動時，可以方便地移動位置，使該項資料活化起來。當然，有人一定要問，怎樣才能迅速而正確地把主題分段出來呢？我只能告訴你，這必須經過訓練，一旦你熟習了，你將會發現，上課做筆記時，可以很自然地把教授的上課內容加以分段，而不只是流水帳似地筆錄而已。這可能需要半年到一年的自我要求。

②卡片的應用

人類必須面對「無限」這個東西，可以說是恐懼感的根源，在學生而言，指的就是知識的無涯無邊。於是，專家們經過種種學理的探究，以「卡片」這個東西，來幫助腦袋處理這個繁雜的世俗雜務。

卡片的目的是，不在用它來幫助記憶，而是用它來幫助遺忘；使你的腦袋騰出更多的空間來做思考、綜合、判斷之用。根據研究，32開的卡片是最適合記錄「一片資訊」所需要的版面（12.8×18.2cm），這個規格與市面上的資料卡不太相符，可也不是說市售的東西就不好了！運用純熟的話，功效其實都是相同的。

重要的事是，你必須開始嘗試正確地使用卡片，因為，總有一天你會知道它是很實用的「代用腦袋」。

③剪報與規格化

剪報的功用，我想不必多說。問題是，要依怎樣的分類來處理剪報資料呢？目前我們所使用的分類是按宇宙人生、個人身心、家庭生活、社會群眾、國家政治、世界局勢來分類，其下各有數個小綱。我不想在這裏詳說其中的技術，只想提出這種觀念，那就是：沒有分類的剪報，只是一堆沒有生命的字紙而已。至於要如何分類，可以根據個人的興趣，嗜好自行處理。

規格化的重要性在於彼此可以有效地交換資料，以及可以妥善地保存所有的資料。等到你的東西多到想要找個地方收藏一下時，你就可以體會到那種樂趣及成就感了。

④讀書的方法

我相信每一個北醫人總有一套自己唸書的妙招。這裏我只提供三種讀書的方法供大家參考比較之用。

首先談到讀書卡片的記錄。把你所唸過的課外書，以一卡片一書的方式留下記錄，卡片上以五十字以內的文詞寫下綜合感想。如果你唸多一些書，當然看到的卡片愈積愈多而信心

倍增，興趣盎然，如果發覺卡片只有小貓兩三隻，也可以提醒一下自己是不是該「努力加餐飯」一下。

其次，要記錄讀書筆記。把該書的全文妙義摘錄下來，或者加以批註，可以使你在閱讀的過程中，把作者的思想吸收過來，而成為自己有用的智慧，也可以替自己留下許多資料，省下以後翻查的功夫。

最後談到平行式的閱讀法。也就是說，同時進行兩三種書籍的閱讀，因為，局部的停頓，才能留給自己回想分析的機會，也比較可以確實地深入書本的精義。

⑤整理的實務

談資料的整理，從生活之中到書房裏，可以使用幾個固定的用品把複雜的資訊轉變成自己的東西。「Pocket Book」用來記錄生活之中的短片訊息。卡片用於綱要的整理。18開的筆記紙用於剪報及大量資料的保存。經過這三種東西，大致上一個學生已足以應付他身邊不斷湧出的資料消息。

這些紙面資料的運作，至少要有三個工作的場地觀念。「工作場」用於資料的整理歸類；「事務所」為讀書記錄的地方；「資料庫」是儲藏的地方。這三個地方不一定要疆界分明，而可以只是一種工作的觀念，目的是可以使工作的流程順暢而有規律。

談到這裏，大家一定會發覺，談自我教育的方式，為什麼不談到「電腦」的運用呢？這是有特殊用意的，不知道大家懂不懂；在這裏我們先不討論。

醫學生要架構自我，首要的關鍵即在「自我教育的能力」，這個主題我們就暫時這樣子粗淺地討論到這裏。

III、自謙

爲什麼要把自謙列爲第二種人格架構的要素，在我觀察到的範圍裏面，醫學生大部份都是很聰明的人，聰明的人多少有點比較固執而自以爲是的個性；況且，長久浸淫在課業裏面，使得「體諒別人」的能力逐漸低落。醫療團隊是一種面對生命的職業；如果醫學生失去了對生命感應的能力，實在是這個社會的大不幸。

一、觀念：

意見的溝通是建立良好 團隊關係的N-G Tube

在學校裏面，老師與學生的關係，在社會裏面，就反應在醫護人員與病人之間。我們醫學生一貫是沈默的人多，大家都不善於發表意見，這就養成了一種無法發掘問題，解決問題的生活態度，也就構成阻礙人與人之間和諧關係的第一步。

意見溝通的困難，大致上源自於五種觀念的影響。

二、問題：

那些觀念影響人際關係

在社會朝向科學化的工業結構中走去時，人與人之間，被不斷增生的制度介入，被不斷細密的分工隔阻；靈魂與靈魂之間，靠感情聯繫的部份一日少似一日，而靠物質接觸的機會卻日盛一日。人類擁有許多的智識能力來判斷某物某物是不是符合「正字

標記」，卻對人之所以爲人的組成失去評斷的準繩。

對醫學生而言，這種人類逐漸失去省察人性能力的事實，真有需要我們投以相當的注意。因爲，醫學是一種解決生命問題的學問，如果我們對生命的變化也是那麼遲頓，那麼，要做好自己的角色，真是談何容易呢？

下面我們就討論這種影響人際關係的概念。

①放射思考

(Projective thinking)

放射思考是一種以自己爲思考中心來假定別人行爲的思維。譬如說，自己喜歡吃臭豆腐、三朋好友聚會時，就一定叫這道小菜，而且猛叫別人別客氣儘管吃，這就是在放射思考的影響之下，無法體會別人的意見。

這種自以爲是的想法，往往因爲一廂情願，而造成了無法解開的僵局；身爲醫學生，尤其必需破除自己這種不良習慣，以免病患受苦受難而你卻還自得其樂而不自覺。

②推論思考

(Inference thinking)

推論思考是一種從別人的言語、行爲、外表來假定自以爲是的結果之思想方法。看到長滿了鬍鬚的人，就以爲他有強盜土匪的本性；別人成績不好，就以爲他是壞學生，吃個麵包就說他崇洋。這種從單一事件而做出推定結論的經驗，在我們的日常生活之中，幾乎隨處可見，這也正是一個固執或自以爲是的人不可或缺的特色。

③定義思考

(Definition thinking)

人類思想的產生，源自於對許多

事物，現象的統一定義，因為，唯有對表象世界給予共通的定義，人與人之間的意念表達，才能有一個共通的基礎。可是，定義也妨害了我們活潑自由的思想，因為我們已經養成了一種習慣，對於那些不曾接觸過的定義或無法定義的感覺，逐漸地疏遠而無法深入其中。

也就是說，人類正逐漸喪失直覺的感受力。

定義思考也是東西兩種文化根本不同的所在之一。西方文化被精密的邏輯概念所籠罩，所以一切事情都在追求可資推論判別的定義；而東方文化比較上要崇尚自然生態，以天人合一的觀念來說明世事的生滅，所以感覺的成份是要豐富一些。我們醫學生身為中國文化脈絡中的一份子，思想上卻是靠西方文化的理論來左右自己的行為，難免在讀了愈多的書以後，顯得愈是苛刻嚴謹而沒有人情味，這是我們必須反省注意的地方。

④兩值思考

(Two-valued orientation)

科學教導我們追求事實真象的態度與方法，所以，在求學的過程之中，有許多現象都要借助基準點來說明。一有基準點，就產生了多少、好壞、正負、善惡、是非等等量與值各方面的兩極化。

這種在追求學問的過程中養成的所謂「科學精神」，對我們的日常生活也產生了無法評估的影響。譬如說欣賞一片景色，我們自然地會去分別「漂亮不漂亮」、「草綠不綠」、「花紅不紅」……，這種對整體的細部分析，是我們求學的態度，卻影響了我們對世界上真、善、美這種整體概念欣賞的感受力。

同時，也因為兩值觀念界入了人與人之間的關係，使我們無法以平常心來對待別人，因而產生溝通不良的情形。

⑤感情背景

(Emotional background)

感情的背景，也相當重要地影響著人與人之間的溝通。譬如為了同樣一件事要處罰小孩、老師、商人、音樂家、科學家、哲學家，可能都有不同的態度與方法。這就是說，我們每一個人都有一個處理事情的態度，而這種態度的產生，是來自環境長久的塑造所產生，我們稱這種應對人事的態度為感情背景。

當你的情緒、觀念、行為有所表現的時候，要注意分析一下它的感情背景，因為只有在學生時代裏，你有嘗試錯誤改正自己的機會，一旦步入社會，你就必須對自己的一言一行所造成的結果負責了，千萬不要因為個人感情背景的左右，而影響了人與人之間的溝通。

三、做法：

經驗交換的技術

人與人之間「情緒變化」的相互了解，以及言語行為的溝通，對於醫療團隊裏的每一個成員，都有相當大的重要性。而溝通之間容易造成誤會的幾種原因，我們已經概略地陳述在上面，至於如何突破這種感情的界限，達成了解他人進而幫助他人的職責呢？

這裏根據我的經驗提出五點來討論。

①組織的建立

大團體之間成員的溝通，最基本的方法就是透過組織的建立。大凡一個組織的成立，總要有章程，有責任區分，那麼，面臨問題的時候，也比較容易有一個權責的範圍來討論，爭吵也比較有個解決之道，這就是把複雜難繩之於法則的統領之道。

所以，因應事務需要所產生的組織，例如社團幹部或班務幹部，一定要謹慎成員的選擇；因為一旦選定，要更動就要大費周章，而且，一旦選定，也代表著權責的分劃，有些意見你可以溝通，卻不再擁有主宰的權力。

建立組織的第一步，就決定了爾後觀念溝通的難易，以及事務推展的順逆。聰明的人會選擇容易溝通的幹部而不是能力特強的助手，這是建立組織的原則。

②經驗交換的聚會

平常家人或朋友同學之間，為了聯絡感情，溝通共同的暫時性事務，可以採取經驗交換的會議。

這種聚會，最好是彼此熟習的人，成員不要多於六人以上。通常我們是採取定期聚會的方式，每次就一個溝通的主題，提出自己的經驗之談三分鐘。

聚會時提出的內容，以個人生活經驗為主，它可以充份達成聯誼的目的；而且，在這個步伐快速的工商社會裏面，可以很有效率地把個人的有用經歷提供給親朋好友做為以後處理類似事件的參考。

如果這是屬於家庭性交換經驗的聚會，那麼，每天為了上班、上課而個自分開的家人，可以有一段自由自在的時段，彼此相互了解他人之中生活的精彩部份，這不但可以維持家庭

的甜蜜幸福，更可以避免因為累積問題所造成的家庭紛爭，而能使夫妻、親子之間的感情交融。

③相互介紹看過的好書

意見的溝通，有時必需相當多的時間與大量的資料才能達成。如果這些東西都在書本上有明白的描述，那麼；介紹這本書給你想溝通的對象，將很容易達成彼此之間深入的了解；因為文字的描述，是有它優勝於語言的地方。

通常我會找朋友問他一個問題：我現在很閒，你想介紹我看那本書？他的答案，可以幫助我們對他的了解，也節省了許多找尋好書所花費的時間。當然了，如果你是一位關心別人的人，當你閱讀了那本書覺得對那一個人可能有些幫助，也不妨主動介紹給他。

你會發覺，經過書本的橋樑搭建而起的友誼，將會有不可思議的力量來維繫，而這種力量，是溝通意見時，最沒有銅臭味的好管道。

④注意語言與文字的運用

對於醫學生而言，他的社會角色，可能需要相當程度地注意到言語的內容以及文字的運用，因為人與人之間最能產生直接影響，也最容易造成磨擦的媒介，就是「語言」與「文字」這兩種東西。

語言的運用，主要在處理少數人之間意見的溝通，它的原則，在一個「誠」字。任何的花言巧語，演講技術，都無法達成人與人之間坦誠對待的目的，只有源自於內心的真誠態度，才能真正使人感受到語言的力量。

文字的運用，則在於處理大量難以聚會人員之間意見的表達與溝通，

它的原則在一個「真」字；只有你的心念合一，行之於文字的內容，才能產生使人真正信服的影響。

醫療團隊的社會角色，或多或少總要肩負一些「傳播」與「教育」的責任。不管怎樣，總是要處理大量、少量的人際關係，能不能做好意見的溝通，實在與在學時的自我訓練有很大的關係。

⑤留給自己一般反省的時間

意見溝通的最大障礙在於溝通內容的貧乏或欠缺。

平時，大家都各自忙於專業、家庭、課業、腦袋被許多私人事件所塞滿，一有不愉快的事情發生，我們很容易傾向於護衛自己，責怪別人，很少有人能自我反省而自承錯失的，這個原因，就在於我們都不曾留給自己沈思反省的時間，那怕是十幾分鐘的閒暇，我們都寧可用來聽一聽音樂、看一看報紙、打盹、呆坐，很少有人肯用一些時間來關心一下自己與他人相處的狀態，也就是說，很少有人肯用心來做一些了解他人的功夫。

人類的生活空間愈來愈狹小，時間的流動愈來愈緊迫，生活之中的各種腳步愈來愈快速；如果對這種空間，時間與速度的變化無法產生警覺心，你勢必無法了解為什麼大家都那麼沒有耐心，更加無法掌握住人與人之間意見溝通的要點所在了。

以上我們所談的意見溝通，是身為醫學生一種很重要的人格結構，也可以說是我們求生存的一項重要工具。「自我教育」是對自我負責，「意見溝通」是向他人負責，兩者使一個醫學生初步可以形成健全的身心架構。

下面我想談一下貫穿這兩個架構的主要力量：時間。

IV、自信

如果說這個世界依照著一個對每一個人公平的直線座標在進行，那麼，這個座標，無疑的就是：時間。

人類的性格特質，無形之中受時間因素的影響。處理日常事務，關鍵因素是時間，這可以造成緊張的情緒；應付課業考試，主宰的因素也是時間，這可以影響知識的獲得。在人類生命的歷程裏面，大大小小的事情，都受著時間的力量壓迫，一個人能不能給自己建立起足夠的信心，有一大部份就表現在他能不能瞭解時間，運用時間與管理時間；尤其是醫學生，面對未來緊湊變動的社會生活，很容易陷入被時間控制而失去自我，對於「時間」的重新評價，實在是求學時期一件很重要的工作。

一、觀念：時間是每一個人都公正擁有的資產

時間不但對個人人格的成熟、事業的成就，佔有決定性的影響力，它也是每個人都最為公平擁有的資產。

不管你是販夫走卒、士農工商、達官貴人，每一分每一秒大家都不多不少，不能借來用，也用不著去償還。因為時間是一種這麼普遍「便宜」的東西，它的重要性，自然很容易為人所忽視，可是，我們不可因此而等閒視之，如果我們在求學的階段，都能對它重行認識，相信可以給自己的未來增加許多的後備力量。

二、問題：

時間對醫學生的重要性如何

醫學是一種不斷膨脹成長的學問

II、自學

在現行的教育制度之下，我們獲得知識的途徑，絕大部份是來自於師長的傳授，然後被動地記下。可是，大家一定都有一個共同的經驗，只要是自己需要的東西，你一定會盡力去弄到懂為止，而別人塞下來的東西，多少會有些排斥的心理。這種源自於內心自我要求的學習動力，尤能使自己踏實地學到有用的學問。這個動力就是一種「自我教育」的學習方法，也是我想提出的第一個觀念。

一、觀念：

自我教育的能力是 應付社會變化的 “廣效抗生素”

在這個世局變化愈來愈激烈的時代裏，人們爭取生存最重要的條件，已經不再是個人「懂得為少？」的問題，而是「擁有繼續成長的能力」，這種能力，就是自我教育。要說明它的重要性，必須先談幾個問題。

二、問題：

為什麼必須自我教育

近百年以來，人類在經濟、文化、建設、社會、工業結構等方面的進步，比人類有史以來所有變化的總和要來得多很多。這就意味著，以同樣的壽命，現代社會的個體，必須應付

古人幾百年才累積起來的那些經驗；你必須以更精簡的時間，做更多、更準確的判斷與選擇，才有辦法在巨變的社會結構之中生存下去。

那麼，問題就來了，沒有任何一位老師可以把你一生之中處理所有事情必須具備的知識能力完全地傳授給你；為了彌補這種缺失，我們做學生的重要課題，就是要使自己得到一套教育自己的方法，這樣，在離開學校與老師的身邊以後，我們才能隨著環境與職業的變動，隨時補充自己欠缺的知識。

這個問題，我們就分成五個部份來分析。

①聰明與智慧

聰明是一種對過去與現在的情況，可以記憶、解釋、綜合、闡釋的能力。在過去，一個聰明的人，已足夠有一番「出人頭地」的成就，然而對現代人來說，聰明已經是一種人人普遍具有的人格特質了；這個社會，將逐漸需要智慧的人。

智慧是一種可以綜觀整體、判定原則、指出方向、提出戰略的大胸襟。這種胸襟，絕對不是學校制度之下，一定的時間，一定的資料所可以訓練出來的，必須有一種自我要求的原動力，才可能推動自己去鍛鍊更高層次的經驗。現代社會，由於分工精細，每個人都像一棵大樹的枝葉，除非你願意去修正自己、了解自己，否則，你可能連自己被安排在那個位置都搞不清楚時，就已經凋零萎落了。

②結果與過程

由於資訊的大量產生以及容易獲得，加上時間與生活腳步的匆促；許多人都以能獲得更大量的「結果」為

榮，不但不去了解這個「結果」所產生的過程，更有輕視「過程」的傾向。這個事實表現在日本以及歐洲兩種工業高度發展的國度上最是明顯，日本人重視結果的獲得，而歐洲人則普遍注意過程的記錄，就是表現出了兩種完全不同的文化模式。

這是我們在談自我教育時，必須特別注意到的一點。如果我們也走日本的路，那麼，你教育自己所選用的資料，一定也偏在結果的取得，而無法使自己的思路有一個連貫綿密的範疇。

③標準化與靈活

在分工的過程之中，人類為了管理的方便，就致力於尋求一切事務的標準化，也就是說在尋求制度、管理以及科學化。以群體的眼光來看，這是團隊運作時不可或缺的方向主導；可是，從個體的眼光來說，如果你不能洞察到：標準化只是社會進步的一種程序，只是一種共同遵行的準則，而不是個體成長的主宰力量；那麼，你勢必陷入呆板的生活流程之中，而使自己的靈魂受困。

在這種不斷追求標準化的社會制度之下，我們都必須有自我教育的技術，才能使自己的生命內容活潑起來，在制式的社會文化中使自己的靈魂出入自如。

④成績與能力

在一個學生的生活之中，評估個人能力的「可見事實」，從小到大都依靠那張成績單，所以，許多學生都已經自然而然地養成了一種習慣：以成績來評估自己的能力。

這是無可厚非的事，人總是要有一些外力來證實自己「飽學」的程度