

今天，医院组建了心理健康进校园宣讲团队，将深入全市的中小学开展心理健康宣讲帮扶工作，我，又要在心理健康宣讲的路上阔步前行。

心理健康宣讲，我是一位老兵。20年前，我在心理科工作，每次查房，病人和家属就会围坐在一起，一个清瘦的、微驼的身影站在他们中间，给他们宣讲“心理小知识”，那就是年轻时的我。从患者和家属那求知与渴望的眼神中，在他们那感激得解的欢畅里，我感受到了“赠人玫瑰，手有余香”的美妙。

那时，没有PPT，也没有提示板，甚至都没有黑板，全凭着自己对知识的熟练掌握，我将之称称为“裸讲”。现在的我，宣讲时很少紧张，这要感

## 心理健康宣讲路

恩于那些“裸讲”的岁月，它打磨了我的心志，厚积了我的学识，增强了我的自信。

近些年，从医院到厂矿单位、军队院校，从大学到中学小学，走在心理健康宣讲的路上，我从不曾后悔，尽管自己已经从青葱少年变得两鬓飞白，在听众那期待和赞许的目光中，我真真切切感受到了自己的价值与存在。

心理咨询门诊，我见到了太多的焦灼的父母，不知如何与孩子沟通；自伤的孩子用手臂上狰狞的伤痕，向世界宣示着自己的痛苦与挣扎；学校里面对“神兽们”，老师那无助与无奈的眼神。而这一切，促使我们精神卫生工作者行动起来，脱去白衣，操起教鞭，担负起又一项职责，心理健康知识宣讲进校园，希望能减轻孩子的压力，化解教师的困惑，舒缓家长的焦虑。

20多人的团队，都是精心选拔出来的，大家将一起与心理疾患斗争，奋斗在心理健康宣讲进校园的征程中，为社会的和谐尽力拼搏，将省六院的人文关怀精神向社会传播。

(徐涛)

## 心理健康进校园可以这样做

首先，通过各种形式的健康教育课堂，如采取情境导入、讨论辨析、传授训练等方法，有针对性地围绕中小学生学习关注的热点、焦点问题灵活进行，培养学生良好的心理素质，指导学生学会自我心理调节，对全体学生进行正面的心理健康教育，促进身心和谐发展。

其次，制作一些简短的音频课件，学校利用课间或课外活动时进行循环播放，起到“天天见”的作用。

第三，设立心理问题信箱（实体和电子形式均可），让有需求、愿私下咨询的学生、教师和家长得到及时的心理咨询。

第四，有计划地自制心理问卷调查，及时发现孩子们存在的心理问题，及时解决。

总之，心理健康教育除面对老师和家长，更是要面向全体学生，因为所有的学生都要心理健康发展。

(史玲)

## 做好健康宣教没有捷径

普及心理健康知识，提升心理健康素养是提高全民心理健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。通过参加护理健康教育技能比赛，我进一步认识到，精神科护士更应该重视健康宣教，那怎样才能做好精神科的健康宣教呢？

首先，健康宣教的选题很重要，要以患者及家属的需求及常见问题为视角，尽量做到因需施教。

其次，健康宣教的内容，需要将专业知识进行自我消化后，用通俗易懂的语言讲出来。患者和家属可能不会理解我们口中的定义、原理等，但我们可以举一些身边发生的例子，打一些形象的比喻，

就变得十分吸引人，而且真实好接受了，就是努力让他们从日常生活中体会到精神卫生知识与日常生活的密切关系，那他们就会津津有味去听了。

第三，患者和家属很需要我们的健康宣教。比赛结束后，很多患者及家属迟迟不愿离开，与各位参赛选手进行交流和讨论，预约下次宣教日期及时间，并提出了希望为他们印发这些宣教内容手册的建议。由此可见，他们需要科学的心理健康知识。

第四，我感觉，做好健康宣教工作，没有捷径可走，唯有用心，用心，再用心，只要用心了，没有做不好的。

(赵倩 王一)

## 科普宣教稿选登

### 阿尔茨海默病，关键在预防

各位患者、家属朋友：大家好！

我是河北省第六人民医院老年精神科护士，叫王一，很荣幸站在这个舞台上，为大家讲一点小知识。

首先呢，我想向大家一个问题，在咱们平时的生活当中，尤其是一些老年朋友，有没有这种情况？总是忘记很多事情，不知道自己的家在哪，不认识身边的亲人是谁，甚至不知道吃饭，不知道走路，总是需要他人的帮助，而且还对帮助自己的人，漠不关心。

很多朋友回答有，我告诉你，其实，他们很有可能得了一种病，阿尔茨海默病。

那么，言归正传，来看一看，咱们今天要讲的这个阿尔茨海默病。我想大家是不是对这个名字比较陌生，其实阿尔茨海默病就是咱们常说的老年痴呆的一种，也叫做老年性痴呆，它是老年痴呆当中占比例最大的一种痴呆类型。

说到这里，我想先纠正大家一个误区，老年痴呆，并不是一种自然现象，并不是因为我们老了，所以我们痴呆了。老年痴呆其实也是一种病，是一种中枢神经系统的退行性病变。那么，既然是一种病，很多人就想知道它的病因，可惜的是，阿尔茨海默病的病因，至今不明，研究发现，只是与遗传和环境因素有关。

目前，阿尔茨海默病还是无法治愈的，只能通过综合的治疗来延缓疾病的进展，并且，这种病，病程长，患病率高，在很多发达国家及地区，阿尔

茨海默病的致死率排在了第四位，而排前三位的是心脏病、癌症和脑卒中。是不是感觉阿尔茨海默病很可怕啊？

说到这里，大家可能会有疑问了，这种病致死率这么高，又无法治愈，那我们该做什么呢？这就是今天这节课的重点，阿尔茨海默病，关键是预防。

说到预防，就不得不说一下不良的生活习惯。其实，我们身边很多的疾病，都是因为自己有一个不良的生活习惯，然后日积月累，最终在某一天发病了。那如何预防阿尔茨海默病呢？

咱们老百姓以食为天，那第一点，我们要做到三低，低糖低盐低脂，这也是预防很多疾病的关键。

第二点呢，就是多吃富含胆碱的食物，胆碱这种物质在体内能够合成乙酰胆碱，乙酰胆碱能够提高我们的记忆力。什么食品富含乙酰胆碱呢？有花生、核桃、鱼、瘦肉等，这些食物都能提高我们的记忆力，也能预防阿尔茨海默病。除了富含乙酰胆碱的食物，我们在平时还要多吃富含维生素B族的食物，比如海带、肝、白菜、萝卜等，维生素B族能够有效的降低老年痴呆的发病率。还有，吃饭吃到七分饱足矣，尤其老年朋友，不要吃得太多，差不多就行了，这样不仅能够保护我们的消化系统，还能预防阿尔茨海默病。

第三点，咱们再聊聊睡眠，睡眠是我们大脑休息的最好方式。那我们要怎么保证优质睡眠呢？

首先是时间，5-8小时，不是太短，当然太长了也不好，第二天不感觉疲惫，让我们的大脑得到一个好好的休息。

第四点，吃好了，睡好了，就该活动活动我们的大脑。大脑是咱们身体的一个器官，像机器一样，也是用进废退的，越用越灵光，所以平时要多看看书，读读报，没事聊聊天，做一些自己喜欢的、有趣的事情，都可以活动我们的大脑。

第五点，老生常谈，戒烟，限酒。吸烟真是百害而无一利，尽量不饮烈性酒，防止脑组织萎缩。

第六点，必须做的，就是要积极参加有氧运动。我们的身体强壮了，大脑也就跟着强壮了。根据我们自己的身体素质，可以做一些快走慢跑，饭后散步，都是不错的选择。

第七点，预防便秘，积极治疗便秘。因为，肠道内的一些有毒有害物质，会随着血液进入大脑，进而导致智力的下降。

第八点，限制铝制炊具的使用。铝元素在高温下会游离出来，随着食物进入身体，损害中枢神经系统，引起智力下降，导致痴呆。

最后是第九点，多活动我们的手指。活动自己的手指也可以预防老年痴呆，比如打一转盘健身球，做一做空抓，或者做一做手指操等，都可以。

记住，并做到这九点，好吗？让我们远离老年痴呆，远离阿尔茨海默病。

(王一)

# 践行科教兴院

# 强化内涵建设



# 冀六医报

第8期

(总第172期)

2020年8月1日

星期六

庚子年六月十二

科教宣教专刊

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com 投稿邮箱: jlyybb@126.com

## 河北省第六人民医院 2020年上半年科教工作综述

庚子鼠年，疫情来袭，全民抗疫。不管是抗疫一线还是保障后方，我们都坚守在自己的岗位上贡献着自己的一份力量。这一年的上半年，我院科教工作以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，深入贯彻创新发展理念，认真践行“科教兴院”和“人才强院”战略，注重基础能力建设和内涵质量提升，启动面向社会中小学生学习、老师及家长的心理健康宣讲公益活动等，推动工作协调发展，取得了一定成绩。

### 规范科研管理，强化科研能力建设。

上半年，医院从科研管理制度入手，着重规范相关规章制度，修订了《科研经费管理制度》，更新细化了科研经费管理；同时为了使科研工作更加清晰规范，制定了科研项目申报流程，即申报项目前召开培训答疑，申报中召开项目论证，申报后进行反馈，环环相扣。上半年，



我们获批科研立项1项，获得经费五千元；组织申报科研立项13项。

### 乱中有序，教学工作继续稳步推进。

上半年，受疫情影响，学生实习见习工作都无



法正常进行，医院多次和各个高校沟通，制定不同学校的防疫方案，同时为已经在院实习的回家学生建立每日体温检测台账，保证学生健康安全。完成河北大学线上100学时的课堂教学任务；培养硕士研究生12名（其中3名顺利毕业）；孙秀丽、



严保平等10名医师被承德医学院评为先进教育工作者。



作者和优秀教师。

### 加强住培师资带教，提高学员能力水平。

为提高老师教学水平以及学员的专业能力，上半年，医院围绕“教学相长”理念，双管齐下，组织了住培带教老师PBL教学活动、住培学员知识竞赛和病例演讲比赛，同时，固定每周五举行住培学员和老师的教学查房活动。对疫情期间不能返院的住培生，探索新的教学方式，进行线上教学，发布精品课程，针对不同年级、层次的学员分侧重点进行教学。针对今年住培结业技能考核精神科考核形式的变化，邀请北大六院唐宏宇教授进行住培技能考核指导，并对新版住培结业技能考核政策进行解读；组织专家编写河北省住院医师规范化培训结业实践技能考核精神科技能试题。



### 热衷公益，做好全市心理健康宣讲保障。

心理健康是健康的重要组成部分，我院加强与中小学校和高校的合作，探索开展校园心理健康宣教活动，积极举办“健康教育进校园”团队队长和中青年医师竞赛活动，遴选优秀课件和选拔优秀授课教师，做好全市乃至全省的心理援助技术支持和人员保障。



主编：栗克清

副主编：王淑玲 刘波

编辑部主任：赵向辉

美术编辑：马克谨

电话：0312-5976210（编辑部） 5976212（服务监督） 5079259（精神科门诊） 5079253（心理门诊） 96312（心理援助热线） 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

# 我院举办两场竞赛 为心理健康宣讲进校园活动储备师资

【本报讯】为进一步提升心理干预能力，增强面向公众，尤其是中小学学生、家长及教师群体开展心理卫生科普宣讲水平，优化心理危机干预人才梯队建设，为全省做好心理援助技术支持和人员保障，我院即将启动心理健康教育进校园公益活动，特举办了心理健康教育进校园队长选拔赛和中青年医师师资选拔赛，遴选出一批优秀课件和优秀授课医师。

队长选拔赛中，杨云龙、徐涛、贺方、严保平、刘伟、张欣、张旭静7位选手，均是我院青年专家，多人深入抗击新冠肺炎疫情一线，并圆满完成心理援助任务。7位选手分别从压力管理、做最美的老师、如何与叛逆期的孩子沟通、如何与孩子沟通、小学生心理危机干预与家庭教育、我的情绪感冒了等不同主题，对学生、家长和老师的心理健康宣讲内容进行了阐述。

中青年医师师资选拔赛，20名选手均是中青

年医师骨干，他们以焦点问题中真实的案例为基础，自拟题目，在专家的指导下，自选切入点进行心理健康宣讲，内容包括学习兴趣下降、注意力缺陷障碍/多动症、考前焦虑躯体化症状、游戏障碍、与父母的沟通问题等。最终，唐博娜获一等奖，狄亚琴、王琦获二等奖，李媛媛、史玲、韩紫非获三等奖。

比赛评委有党委书记栗克清，院长王淑玲，副院长赵素银、张云淑，儿童文学作家贾为，保定电视台主持人佟小鹏，保定青少年宫高级讲师陈娟等。栗克清在讲话中说，精神心理卫生专家在做好医教研工作的同时，还要积极投身社会公益，面向公众宣讲精神心理卫生健康科普知识，用自己的专长引导公众正确认识心理疾病、负面情绪的预防和解。

他还表示，竞赛活动对于中青年医师也是一次很好的练兵机会，有助于中青年医师的业务成长。

他强调，走出医院面向社会不同群体开展有针对性的心理健康教育，是因为心理健康是健康的重要组成部分，提高全民心理健康水平，关系到广大人民群众的幸福安康，也能促进社会和谐发展。2019年，国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》，健康中国行动推进委员会发布《健康中国行动（2019-2030年）》，均对心理健康促进行动提出了明确要求。

栗克清进一步指出，这个大背景下，医院积极与中小学和高校合作，探索开展校园心理健康宣教行动，目标就是切实提高教职员工的心理健康水平。我们的专家要走进学校、机关、企业、社区、农村等社会各界之中，大力宣讲精神心理卫生健康知识，特别是当前处于常态化疫情防控阶段，更应做好针对学生等群体的心理疏导工作。

(王素娟)

# 我院举办住院医师规范化培训学员知识竞赛 和病例演讲比赛

【本报讯】为充分展示精神科住院医师规范化培训（简称住培）学员的风采，增强了同学们的学习热情，6月3日，我院举办了住培学员知识竞赛和病例演讲比赛。

比赛邀请院长王淑玲、副院长张云淑等担任评委。住培带教老师、住院医师、进修医师等现场观看比赛。

比赛以团队为单位，分为专业知识问答和病例演讲两部分，共五组参赛队，每组三名成员。赛前，五组同学都做了一些准备，选手们的带教老师也对学生的病例演讲内容和幻灯片制作进行了支持和指导。

上半场的知识竞赛分为必答题、抢答题和

风险题三个环节，下半场是“双相情感障碍”为主题的病例演讲及解析，根据抽签顺序，五组队员选出代表依次上台进行15分钟的病例演讲，内容围绕其在临床实践中遇到的经典病例进行剖析，简要讲述病史资料、诊治经过与分析、临床疗效评价和预后等，阐述自己的观点、经验，整个过程精彩纷呈。

比赛环节结束后，专家评委们进行了点评，肯定了同学们的表现，也指出了不足。

比赛成绩为两部分得分相加，最终，王琦、张潇潇、程世嘉组获第一名，庞静娟、甄文歌、富晨燕组获第二名，戴茜、杨淼、杨灵光组获第三名。(郭思恩)

# 精神科护理人员比试健康教育技能

【本报讯】根据《健康中国·河北行动-心理健康促进行动》和《河北省严重精神障碍管理治疗项目实施方案》等相关文件要求，建立健全健康促进与教育体系，提高健康教育服务能力，普及健康知识，已经列为精神卫生医疗卫生机构及精神科医务工作者的工作范畴。为了提升医院护理人员健康教育水平，提高健康科普能力，6月23日，护理部组织举办了精神科健康教育技能比赛。

比赛的授课内容为精神科常见疾病知识、预防疾病发生或复发、患者照护与管理等。授课对象为精神障碍患者及家属。参赛选手自选主题、自拟题目，以PPT讲授为主，问答、讨论、演示等相结合的形式进行。

14个临床科室及门诊各选派一名护理人员参赛。赛前，参赛选手不仅与住院患者及家属深入交流，了解大家对精神科护理知识的需求，有些选手

还挖掘在社区调查过程中的相关信息，获取广大市民对精神卫生知识的需求量及需求面，从而有的放矢确定自己的宣教题目。确定宣教题目后，有的选手还查阅了相关资料，并向医生、医技人员、药师、心理治疗师等同事进行咨询、探讨，以确保宣教知识的正确性、前沿性和实用性。制作宣教课件、设计宣教形式过程中，选手们也是一次又一次地试讲练习，一次又一次地修改课件。

参赛选手的选题，护理部均作了把关，做到了不重复、无错误。15位参赛选手从不同角度进行了精神科知识宣教，内容囊括了精神科疾病的识别与护理、家庭照料、预防疾病、药物不良反应的识别与应对、青少年儿童心理健康问题等。

比赛过程中，参赛选手们运用现场演示、问题讨论及经验分享等形式，向台下的患者、家属及医务人员细致介绍了精神科健康知识。

经过角逐，王一荣获一等奖，赵倩、张璐荣获二等奖，刘培培、刘烟、张驰荣获三等奖，其余参赛选手获优秀奖。

比赛结束，意犹未尽的患者、家属纷纷围住自己感兴趣题目的选手，讨论相关问题。活动总结时，护理部主任王丽娜说，本次比赛，必然会激发我院越来越多的精神科护士，积极加入到促进精神科健康教育事业的行列，也势必会提升我院精神科护士的健康教育水平。未来的工作中，我们将在精神科健康宣教的道路上不断前行，源源不断地将精神卫生知识输送到更多居民的家中、脑中、心中，不断提升社会大众的精神健康水平，为我省的健康促进行动贡献自己的力量。(张贤峰)



预约诊疗  
业务咨询  
友情联络  
信息交流

请扫描二维码  
关注医院微信  
公众账号：  
河北省精神卫生中心  
开心工程免费  
心理咨询站点

第一站：  
保钞职工医院一楼  
“开心工程”进社区  
示范区示范点

时间：每周四下午。  
第二站：  
秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范区  
时间：每周三下午。

第三站：暂停。

第四站：  
兴华苑社区三楼会议室  
“开心工程”进社区  
示范区示范点

时间：每月的5日、15日、25日，如遇  
节假日，则顺延至  
下一个工作日。

第五站：  
博鑫社区二楼心理  
室“开心工程”进  
社区示范区

时间：每周五下午。  
第六站：  
康泽园社区居委会  
活动室“开心工程”  
进社区示范点

时间：每周二下午。  
第七站：  
阳光苑B区院内  
江东社区居委会二  
楼“开心工程”进  
社区示范区

时间：每周二下午。  
第八站：  
长城家园社区卫生  
服务中心二楼“开  
心工程”进社区示  
范点

时间：每周五下午。  
第九站：  
城市美地社区服务  
中心二楼心理辅导  
站进社区示范点  
时间：每周四下午  
工作时间。

一版责任编辑：  
崔彦龙

二版责任编辑：  
王宝军

三版责任编辑：  
赵向辉 宋和平

四版责任编辑：  
马克谨

# 做好“手指”不容易

曾在一篇文章中看到这样一句话，通过我的手指，你可以看到月亮，但你最终看到的不是手指，而是月亮。我院一直承担着医学生的临床带教工作，作为一名带教老师，我努力争做优秀的、有特色的指向月亮的“手指”，让我的学生都能沿着我引导的途径，最终看到梦寐以求的“月亮”。

近年，随着医学教育模式的改变，学生综合素质不断提高，对临床带教教师就提出了更高要求，我会体会到，真正做好一名“手指”，其实很不容易。

要做好一名“手指”，必须要有强烈的责任心，在带教中教师应注意以身作则，体现对病人的关爱，并自然地结合医德医风，开展教书育人的工作。尤其我们面对的是精神疾病的患者，他们来到医院本身就处于一种很被动的地位，心理的疾病加上社会的压力，决定了他们比常人更脆弱，也更需关心。面对这样特殊的群体，医生必须带着责任感，尽自己的最大努力做自己应当做的。

教学工作中，我非常注意这方面的引导。我曾经带教的一位学生给我写过一段话：米老师，非常感谢您这段时间的认真带教，通过跟着您学习，我对精神疾病患者有了新的认识。您不仅让我学习到了专业的精神科知识，而且让我更加从内心认可了这个特殊群体。在我还没有迈进精神病医院大门之前，听到或见到精神疾病患者，他们茫然的眼神、呆滞的表情、无目的的、给我的第一感觉是恐惧，心里忐忑他们是否会对我有所伤害，然后想办法躲避他们。后来，经过学习，我具备了一定的医学知识，但对于接触他们的经验还不足，还是存在这种心理。当我跟着您学习一段时间后，再次进入病房，穿上白衣站在他们面前，发现他们用一种渴望被救赎的眼神望着我，再深入了解他们的病史，才发现，在得病之前，他们也是那么的优秀，但由于某些原因，他们病了，从那时起，我就对自己说，他们需要我加倍用心对待他们，因为他们也是优秀的人，也

同样需要关爱，有享受优质医疗的权利，有获得家庭及社会认可及尊重的资格，病人及其家属的满意，成为对我最大的回馈。

学生的进步及转变，也是对教师最大肯定。我和她讲，真正的精神科医生，不只会开药做治疗，更需要交流和倾听，关爱病人。也许，没有一个医生能治愈世界上所有的疾病，可是只要能走进病人的内心，减轻病人的心理负担，在某种程度上，他已经是一个医者，因为她其实已经“治愈”了病人。

一个好医生不等于是一个好老师，要做好一名临床带教老师，除做好自己的医疗业务工作外，还必须认识到自己的教师职责，明白自己既是医生，又是教师的双重身份，增强责任感，为人师表，以身作则，才能悉心指导学生，做好传道授业解惑的带教工作，提高带教质量。

(米琨)

# 我的变化看得见

参加住院医师规范化培训已经一年了，收获颇多，而最大的收获，得说是工作作风上的转变。

6月初，科教处组织开展每周五的精神科教学查房，每次查房由1名学员以汇报病例的方式进行，包括精神检查、总结分析病例、带教老师和科主任点评、督导老师总结等环节。

作为第三个进行病例汇报的学员，我很快完成了，没想到带教老师指出了精神检查中存在的一些缺点和错误，我还满不在乎。

两位督导老师好像看出了我的心思，他们从病历书写、患者体格检查、言语交流、治疗用药、药物作用机理等诸多方面对我的汇报进行了点评，并紧贴汇报内容提出了几个拓展性问题，我一时语塞了，脸涨得通红。

回到科室后，带教老师李林副主任看出我状态不对劲，走近我问：“今天有什么收获？”我说：“感觉我汇报得一无是处。”李主任说：“好，说明你还是收获不小啊，认真总结，迎头赶上就行。今天，这是在教学查房，如果是在临床，那样就会耽误病人病情。考试中丢了面子，就想办法在工作中赢回面子，要想成为一名合格的精神科医师，必须经历刻苦学习，而且要善于学习。”我一下茅塞顿开了。

自那以后，我反复翻阅专业书籍，积极向老师及主任请教，认真参加各种教学活动，积极发言，仔细思考，勤于总结，找出了自己的“短板”，改变了一些临床中不规范的诊疗思路，夯实了许多理解不清、不透的概念。可以说，我自己都感觉到了，我的变化看得见。(谢辉)

# 合格的精神科医生什么样？

精神科医师规范化培训马上结束，如何才能让自己成为一名合格的精神科医生呢？那就是精心诊治患者。

要想做出正确的临床诊断，需要医生去细心收集病史资料，详细进行精神检查。此时，需要注意以下几点：

1. 发病背景。与躯体疾病不同，精神科的患者往往有其自身特点及背景，我们要分析患者的性别、年龄、职业、病前性格、家族遗传史、过去患病史及发病当时病人的躯体状态，以确定疾病是在什么背景下发生发展的。

2. 发病因素。一些精神科患者往往会有一些诱因，我们要分析其特征，是躯体因素，还是精神因素？这些因素与本病的发生在时间上有什么联系。例如，一名中年女性患者，来院时存在明显的幻听及紊乱言行，精神症状比较突出，家属反映患者刚与婆婆吵了一架，我们得知了这些线索后，很快对患者做出了诊断。

3. 病程发展。患者的病程发展有何规律，起病的时间、急缓，是进行性发展还是阵发性出现，疾病处于病程发展的哪一阶段。如一名多年

的精神分裂症患者，可能是持续的病程，可能是慢性起病，而双相障碍-躁狂发作的患者，则可能是间断病程、急性起病。

4. 症状特点。患者存在哪些精神症状和躯体症状，有何规律。

精神检查是对病史的进一步核实，认定和发现精神症状的过程。精神检查并不是和病人简单地唠家常，而是要掌握病人的心理，挖掘隐蔽的精神症状，不能暗示，也不能诱导。

精神检查是一个需要技巧的过程，即使同一病人，不同的医生可能检查的结果不同。如在我们的一次查房中，遇到了一个态度敌对的小姑娘，实习医生先去问诊，多用封闭式询问，结果小姑娘什么都没说，还很生气，之后换了带教老师过去，先坐下来和她共情，结果小姑娘很快把自己的近况慢慢地讲了出来。

最后，用同道的一段话结束今天的话题。他说，一个好的精神科医生，要做到五勤，勤思考，勤查体，勤学习，勤观察，勤询问。(史玲)

学好精神科不容易

规范化培训开始时，医院对我们进行了为期一周的岗前培训，我算是对精神科有了初步的了解。进入临床科室后，精神疾病不再像书本里白纸黑字那样枯燥，而是一个活生生的案例展现在我面前，让我对精神疾病有了新认识。

通过带教老师的帮助，我开始了精神疾病症状学的学习，从最简单的认识症状的表现，在病人身上进行辨认，到相似症状的区分，再到将所有的症状综合起来构筑症状群，使我认识到，精神科好像不如心内科、神经内科等学科复杂，但是若想学好它也绝非易事，需要不断地认识，实践，再认识。

经过临床学习，我感悟出来一点，就像世上没有两片相同的叶子一样，每名患者都有各自不同的症状，即便是同一种病，同样的症状，也总会以不同的形式表现出来。而且，精神疾病的诊断并不像有的病种那样，通过相应的辅助检查即可确诊，而是需要临床经验、患者表现、病情介绍等相互印证，配合诊断标准才能作出诊断，这就需要医生在诊治时，细心观察、仔细询问，及时发现患者病情变化，做出相应处理。

马上就要结业考核了，明年的这个时候我也将结束规范化培训，走上工作岗位。有人说，人生只有三天，昨天，今天，明天。我觉得，不管昨天是受到了挫折，还是取得了成就，都只代表过去，我要把过去的挫折和成就都变成今天的基石，登上明天的领奖台。(程世嘉)