心理咨询理论与实践
2025 年 3 月第 7 卷第 3 期

护理实习生心理压力干预个案分析

高　萍

上海中侨职业技术大学护理与健康学院，上海

摘　要 | 目的：探讨维护医院护理实习生心理健康的具体方法与策略；为护理教学及临床护理实习带教中如何开展维护护理实习生心理健康的举措，以及如何针对性缓解医院护理实习生心理压力提供可行性的对策，提供相关参考依据。方法：针对有轻度情绪和异常行为认知的在院实习生，给予教练式心理成长陪伴，在有效倾听的基础上，评估其具体心理状况、情绪及认知行为等；开展个性化心理支持，纠正由错误的认知带来的不良情绪及消极抵抗行为；培养正确的行为习惯及建立正确的职业观，以积极乐观正念去面对实习中可能遇到的挑战，帮助学会分析问题，及时有效解决问题，及时有效化解和缓解心理压力，保持积极良好的职业心理素养。结论：作为提供医疗服务的群体，实习护生的心理健康也将直接影响病人的康复。护理实习生作为实习期初入职场的“小白”护士，其心理健康问题尤为显著，值得关注。总之，本研究期望能够为医院护理实习生身心健康维护及干预措施提供系统化、规范化的策略参考，为合理化、长期化的护理职业心理素养及综合心理素质建设提供参考。

关键词 | 护理实习生（护生）；心理压力；质性研究；护理职业心理素养

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　一般资料

护理实习生陈某某，年龄 21 岁，性别女，就读于本校 21 级护理本科，于 2023 年 6 月 24 日赴某三甲医院开展护理实习工作。实习小组组长及带教老师反馈其出现暴饮暴食等不良饮食行为及人际交往困难等；实习期间多次出现迟到、早退等行为，实习操作工作中失误增多、易疲劳、工作效率低下，在工作中对待病人也越来越没有耐心。最近还在工作中出现了一些小差错，幸好被带教老师及时发现，才没有酿成大祸。

作者简介：高萍，上海中侨职业技术大学护理与健康学院，研究方向：护理心理及教育心理。
文章引用：高萍．护理实习生心理压力干预个案分析［J］．心理咨询理论与实践，2025，7（3）：129–134.
https://doi.org/10.35534/tppc.0703015

2 心理压力源调查和心理健康评估

经沟通了解到该生性格相对内向，不善于沟通，从小不太喜欢与人有近距离或过于亲密的接触。该生自己表示，在过去的三个月实习中，尽管尽最大努力强迫自己接受护理实习中的早夜班和高强度工作，但还是害怕与患者交流，也因为害怕在医院接触到可能有传染性疾病的患者而被感染或传染，抗拒具体的实习操作，逃避集体活动和个别实习互动。学生本人也感到焦虑和无助，只能努力压抑自己的情绪，强装平静，勉强应付。

初步评估为：因自身性格内向且不善于沟通，加上原生家庭的认知和心理支持有限，导致其患有习得性无助。由于在实习中遭受连续性挫败和心理创伤，产生累积性的无能为力和自暴自弃的心理状态；当她出现习得性无助状态[4]时，会体验到较高水平的无助感和绝望感。其无助感导致其情感、认知及行为上消极无助，继而导致其产生对生活、生命及自我绝望的心理状态和感觉[4]。了解到其无助感产生的过程分为典型的四个阶段：

（1）在其成长过程中，多次努力尝试适应及反应却没有结果的“不可控状态”中，体验各种失败和挫折，特别是高考发挥不理想。

（2）童年时期作为留守儿童，长期和爷爷奶奶一起生活，青少年时期离家住校，独自在外求学。在她过去成长环境中的一些不好的体验认知，让她感到没有安全感，相对自卑而孤独。她不知道也不习惯向他人表达需求，在与他人互动沟通时，习惯被动沟通和参与，很少主动沟通去争取获得他人支持或帮助。她认为自己的反应和结果没有关系，觉得自己无法控制行为结果和外部事件。

（3）她对自己的未来很迷茫，不知道自己能否坚持顺利完成护理实习。觉得自己对外部及周围的事情无所适从或无能为力，无论怎么尝试和努力，也不可能有太好的成果，对自己的人生充满无助。

（4）实习期的各种压力源让她每天情绪波动厉害，因焦虑导致心情抑郁，睡眠不佳，食欲及体重变化较大。常常感到实习时体力不支，注意力难以集中等，导致她不得不迟到、早退或缺勤[1]。她也很讨厌及不接受自己现在的状态，但觉得目前自身很难改变，对自己的状态感到无助和绝望。

这种习得性无助对其个体行为、认知和情绪具有广泛的破坏性，不仅导致认知、动机和情绪上的偏差，还对其身心健康和工作学习都带来了不利影响[4]。同时还导致其在情绪、行为及认知方面出现了以下几个问题：

（1）焦虑：该护理实习生自述因过度紧张，常伴有头痛、胸闷、尿频等躯体症状。同时因睡眠不好及缺乏运动，常常感觉体力不支，导致上班时迟到，不得不经常请假、早退或缺勤，感觉难以胜任日常严格的工作作息[1]。情绪变化大，时常感觉低落，食欲低下或报复性暴饮暴食，沉默寡言，懒得言语，不想参加学校或医院举办的各种培训活动或讲座。在实习中，自己也觉得工作效率低、工作失误率偏高，同时人际关系不太好，不知道该如何相处，相对自卑和焦虑。按 Zung 自评焦虑量表[10]（SAS）1–5 分总评分在 70 分左右，提示中度焦虑风险。

（2）抑郁：该护理实习生自述每天面对高强度的工作时，会因工作不顺利产生挫败感，或因救治不了病人而自责，因职业暴露而担心等，这些因素导致其情绪低落、兴趣减退、活力丧失，感到自身没有价值，无法胜任工作[1]。

按 Zung 自评抑郁量表[10]（SDS）1–5 分总评分在 60 分左右，提示轻中度抑郁风险。

（3）恐惧和担心：该护理实习生自述因担心病人和家属不满意而责怪或故意刁难，所以在实习工作中总是小心翼翼，提心吊胆。因害怕难以避免的接触感染，而对护理实习总是感到恐惧，导致总想逃避与患者的任何接触[1]。

（4）愤怒：当该护理实习生感到自己的工作和付出不被病人、家属、带教老师和社会认可，得不到应有的尊重时，就会出现愤怒的情绪反应，表现为易激动、情绪难以控制、暴躁、冷漠等，会因一些微不足道的事情而大发雷霆[1]。

（5）厌倦：护理实习生每天面对高强度的工作，未得到应有的尊重和认可，再加上人际关系紧张等因素，对工作产生厌倦心理，消极对待工作，甚至对工作感到厌烦[1]。

（6）强迫：护理实习生需要严格执行查对制度，在护理操作中需要执行操作前、操作中、操作后查对，以避免发生差错[1]。这导致该生在实习过程中，容易反复强迫自己不停重复检查和确认，甚至在睡觉时都在强迫自己反复核对和确认，导致睡眠质量差。

3 对应措施

3.1 个体干预措施

在心理干预中，表示接受和理解该同学的各种感受、认知及行为，并且同理感受该实习生的各种不容易[1]。告知该实习生，作为学校的学生和医院的实习生，她不是一个人，学校及带教老师都在关注和关心她的状态。同时认识到一个人在现实生活和工作中，难免遇到这样和那样的挫折和失败，想要回避所有的心理社会压力是不可能的，人想要永远轻松且没有任何紧张情绪也是不现实的。引导该护理实习生要正确面对临床工作中所遇到的可能带来压力、紧张等体验的事件和情景[5]。具体心理干预措施如下。

3.1.1 精神分析疗法帮助重新认识自己

通过催眠、释梦、引导自由联想等精分内省方法[1]，帮助该生将压抑在潜意识中的各种心理冲突，特别是幼年时期的精神创伤和焦虑情绪体验挖掘出来，使其进入意识中，重新认识自己，并改变原有的行为模式。建议其尝试另一种为生活及工作减压的有效方法，即换一个角度审视生活中遇到的麻烦，包括换一种方式来考虑自身当前所处的处境、自身在该事件中的角色以及解释那些令人不愉快的后果时所采用的归因方式[7]。建议更多地采用乐观的思维方式及对消极事件重新评估。正如哲学家 Epictetus 所说：“扰乱人精神的，与其说是事件，不如说是人对事件的判断。”

3.1.2 认知疗法帮助及时的情绪管理

引导该生反思及认识到，导致其产生不良情绪和行为的并非那些已发生的具体生活事件和情景，而是当事者本身对这些事件的认知和观念。告知该护理实习生，情绪调节是个体长期管理和改变自己情绪的过程。作为个体对外界刺激的主观且有意识的体验和感受，情绪本身并无好坏之分，一般只划分为积极情绪和消极情绪[1]。然而，由情绪引发的行为则有好坏之分，行为的后果也有利害之别。作为大学生，要学会有意识地调适、释解和激发情绪，以保持适当的情绪体验与行为反应，避免或缓解不当情绪与行为反应[8]。情绪管理并非消灭情绪，而是疏导情绪，并合理化之后的信念与行为[1]。情绪管理不是去

https://doi.org/10.35534/tppc.0703015

除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。在这个过程中，可以通过一定的策略和机制，使个人情绪在生理活动、主观体验、表情行为等方面发生一定的变化。建议其尝试采取相对科学和正面积极的认识态度对待现有的工作压力。该护理实习生体验后，表示对缓解内心感受到的紧张、恐惧和焦虑有一定帮助，但问题仍会反复出现。鼓励该护理实习生在工作中学习换一种方式考虑特定的压力源，重新标定它们，或者想象它们处于较小威胁的情景中。该护理实习生体验后，觉得这种方法对缓解情绪很有帮助。

3.1.3 放松训练帮助及时调整心理

鉴于该护理实习生在工作中容易积累一定的情绪体验，为了身心健康，建议其根据自身的人格特性、当下的人际情境和情绪状态，选择合适的情绪缓解方式，舒缓内心的不良情绪感受，从而维护心理平衡与健康[7]。推荐该护理实习生通过相关正念学习，选择一种适合自己的放松训练，并有规律地坚持练习，以维护和促进自身心理健康。例如，可以选择看电影、音乐、冥想、气功、瑜伽等方式。

3.1.4 健康的生活方式帮助回归岗位及接受护士职业素养和行为规范[6]

鉴于该护理实习生性格内向、缺少运动、作息不规律、饮食不规律且容易暴饮暴食，建议其逐步调整自己的作息，培养良好的生活习惯，形成合理健康的生活方式[2]。具体建议如下：

（1）运动：①在诸多运动形式中，找到自己最喜欢的运动项目；②安排固定的运动时间，并按时开始运动；③找到一起运动的伙伴，因为坚持锻炼往往需要额外的社会支持。

（2）营养与饮食：建议该护理实习生通过不同途径和渠道获取有关饮食与健康的营养学知识，合理安排一日三餐。重新认识食物的意义，享受进食的过程，改善与食物的关系。

3.2 建立支持体系

3.2.1 加强实习带教医院对实习护士的支持与保护

考虑该护理实习生的特殊情况，经与带教医院护理团队沟通，将酌情给予适当的实习教学调整。将其实习科室及带教内容调整为病情相对平稳、易于操作的作业体验和训练。同时，安排其带教老师为相对资深且懂心理的老师，针对该学生的优缺点，给予酌情安排其擅长的工作[3]。对于其积极参与和付出的工作及时给予表扬和肯定，对于其担心的职业风险及其他心理压力源给予及时的关注、疏导和心理支持，鼓励其在工作中发挥自主性和主观能动性，鼓励其积极参与相关培训互动[3]。

3.2.2 家庭及团队支持

鉴于该护理实习生面对的实习压力及心理健康状态[6]，作为实习带教老师，在告知并获得学生同意的情况下，第一时间联系其父母，及时告知该学生的实际情况及可能遇到的压力和风险。希望家长作为第一责任人，接受并理解孩子的现状，及时关心、关注孩子的状态，尽可能给予正面引导和积极的心理支持。

建议该护理实习生多与自己关系好的同学及朋友联系，如实分享自己的情况。邀请同学和朋友加入自己的心理支持团队，以便在心理危机时，协助自己紧急干预不良心理情绪、认知或行为，给予自己正面和积极的援助或支持。[9]

3.2.3 社会援助和支持

告知该护理实习生，医院和学校均设有针对护理实习生的心理援助机构或场所及心理热线[6]。在紧急或不可控的情况下，护理实习生可以主动联系以获得相应的社会心理援助和支持。

4 结果及分析

本案中针对护理实习生陈某某的具体心理压力及其在认知、情绪和行为上的异常心理现象，开展了长期针对性心理干预，帮助其逐步意识到并纠正自己的错误认知。在多方努力下，及时调整并减少了心理压力源刺激，及时干预并维护其心理健康。陈某某最终得以顺利完成护理实习，完成护理本科学业。

本案从护理实习生心理健康维护的角度出发，帮助其正确认知护理实习期的心理压力源，正确认知自我，及时调整错误认知和不良情绪，纠正不良生活方式及行为，同时建立心理支持体系，帮助其应对实习期心理压力。通过该案例分析，总结护理实习生心理健康维护和干预措施，以期为护理人才培养及心理健康维护策略提供更加规范化、合理化、长期化、系统化的参考。

致谢

本文所涉及案例的研究与发表事宜已征得来访者知情同意。

参考文献

[1] 陈素坤．临床心理护理指导［M］．北京：科学技术文献出版社，2001.
[2] 曹新妹，黄乾坤，金小丰．护理心理学（临床案例版）［M］．武汉：华中科技大学出版社，2016.
[3] 崔宇婷，张禹念，翟惠敏．护士对护士长人文关怀满意度评价问卷的编制及信效度检验［J］．中国实用护理杂志，2016，32（16）：1264–1268.
[4] 陈威龙．五年制高职生习得性无助现象及干预策略［J］．文化创新比较研究，2008（27）：106–107.
[5] 蔡晓祎．大学生挫折承受力状况及其教育探析［J］．社会心理科学，2011，26（11/12）：195–199.
[6] 迟晓华．护理心理学［M］．北京：军事医学科学出版社，2015.
[7] 曹冕侯．大学新生挫折承受能力现状及电影治疗对大学生挫折承受能力的影响（硕士学位论文）［D］．芜湖：皖南医学院，2018.
[8] 成静．高职生就业习得性无助现象的心理教育分析及启示［J］．文化创新比较研究，2019（35）：31–32.
[9] 陈英，苏丽西，欧阳明月，等．多元文化护理教育国内外研究进展［J］．内科，2014，9（1）：76–78.
[10] 戴晓阳．常用心理评估量表手册［M］．北京：人民军医出版社，2015.

Case Study of Psychological Stress Intervention for Nursing Interns

Gao Ping

School of Nursing and Health, Shanghai Zhongqiao Vocational and Technical University, Shanghai

Abstract: Objective: To explore the specific methods and strategies to maintain the mental health of nursing interns in hospitals. This paper provides relevant reference for how to carry out measures to maintain the mental health of nursing interns in nursing teaching and clinical nursing internship teaching, and how to alleviate the psychological pressure of nursing interns in hospitals. Methods: Coaching psychological growth companions were given to the interns with mild emotions and abnormal behaviors, and their specific psychological conditions, emotions and cognitive behaviors were evaluated on the basis of effective listening. Carry out personalized psychological support to correct the negative emotions and negative resistance behaviors caused by wrong cognitions; Cultivate correct behavior habits and establish a correct career outlook, face the challenges that may be encountered in the internship with positive optimism and mindfulness, help learn to analyze problems, solve problems in a timely and effective manner, resolve and relieve psychological pressure in a timely and effective manner, and maintain a positive and good professional psychological literacy. Conclusion: As a group providing medical services, the mental health of intern nursing students will also directly affect the recovery of patients. As a "novice" nurse who has just entered the workplace during the internship period, nursing interns have particularly significant mental health problems and deserve attention. In conclusion, this study is expected to provide a systematic and standardized strategic reference for the maintenance and intervention of physical and mental health of nursing interns in hospitals. It provides a reference for the construction of rational and long-term nursing professional psychological literacy and comprehensive psychological quality.

Key words: Nursing interns (nursing student); Psychological stress; Qualitative research; Psychological literacy of nursing profession