

《黄帝内经》对中职护生技能操作大赛培训的影响与探索

莫伟军

(桂林市卫生学校, 广西 桂林 541002)

摘要: 中职护理教育, 不仅是为了向学生传授知识, 培养技能, 更重要的是要培养学生一个健康的心理。本文通过学习中医经典著作《黄帝内经》和历代著名医家医案, 探索采用以情胜情的心理疗法, 来解决中职护生普遍存在的心理问题。古为今用, 以人为本, 通过有效引导、综合矫正, 促进了护生心理素质的健康成长, 保障了护理技能操作训练水平的正常发挥。

关键词: 以情胜情; 护理技能操作; 培训; 应用

情绪是个体对客观事物的态度体验及相应的行为反应, 根据詹姆斯—兰格学说“对情绪状态的感觉一般出现在心理反应之后, 情绪多来源于对心理反应的意识”、沙赫特的情绪认知学说“个体会根据经历和情景线索, 从而对生理唤起加以解释, 因此产生必定情绪”, 我们可以在对生理反应进行调节控制的基础上改善情绪反应、通过改变认识来达到调节情绪。

自 2012 ~ 2020 年, 笔者连续九年负责组织学校参加广西职业院校技能操作大赛中职组护理技能赛项, 在管理及培训过程中运用以情胜情法来解决选手心理问题, 取得了较好的成绩(表 1)

附表 1: 2016 ~ 2021 年桂林市卫生学校护理技能大赛获奖情况统计表

	校级	市级	区级(省部级)	国家级
2016 年	18	15	1(三等奖 1 人)	
2017 年	24	15	2(三等奖 2 人)	
2018 年	30	18	3(一等奖 1 人、二等奖 2 人)	三等奖 1 人
2019 年	30	18	3(一等奖 1 人、三等奖 2 人)	参赛 1 人
2020 年	32	15	3(一等奖 1 人、二等奖 1 人、三等奖 1 人)	参赛 1 人
2021 年	30	15	2(一等奖 1 人、二等奖 1 人)	未举办国赛
合计	164	96	14	2

一、经典文献

成书于秦汉时期的中医经典著作《黄帝内经》之《素问阴阳应象大论》指出: 喜伤心, 恐胜喜; 怒伤肝, 悲胜怒; 忧伤肺, 喜胜忧; 思伤脾, 怒胜思; 恐伤肾, 思胜恐。金元四大家之一的张从正在《儒门事亲·九气感疾更相为治术》对此理论作了更深入的论述: “悲治怒, 以恻怛苦楚之言感之; 喜治悲, 以谑浪褒狎之言娱之; 恐治喜, 以迫遽死亡之言怖之; 怒治思, 以污辱欺罔之言触之; 思治恐, 以虚彼志此之言夺之。”元代著名医家朱丹溪根据自己的临床经验, 拓展了情志相胜疗法理论“怒以忧胜之, 以恐解之; 喜以恐胜之, 以怒解之; 忧以喜胜之, 以怒解之; 思以怒胜之, 以喜解之; 恐以思胜之, 以忧解之; 惊以忧胜之, 以恐解之; 悲以恐胜之, 以怒解之。”

二、典型案例

(一) 恐治喜—惊恐疗法

《儒林外史》中范进中举: 范进历经多年的科举考试, 年长及第, 却因此喜极而疯, 神志不清; 其最害怕的岳父胡屠户凶神

似的一个嘴巴打将过去, 把他打晕了; 经过良久恢复, 才渐渐喘息过来, 眼睛明亮, 不疯了。此为“恐可以治喜, 以迫遽死亡之言怖之”。

选手唐某, 女, 家境贫寒、其貌不扬, 从初中始都属于那种不容易被关注的学生; 但在预选赛中表现优秀、发挥稳定, 被指导老师选中进入区赛培训。入选后, 扬眉吐气、喜极而致夜不能眠, 连续几天均精神恍惚、注意力不集中而无法完成训练项目。遂安排教务科工作人员通知其因发挥极不稳定, 根据指导老师的意见, 取消入选资格, 从下午始不能再参加培训! 该生当场大哭, 泪别训练场后, 在宿舍休躲避, 无颜外出、纳寐不安; 晚上 7 点, 指导老师把她叫出来, 在球场散步, 从技术、心态、理想等角度, 指出其优缺点, 嘱其如再不踏踏实实刻苦训练, 就真的没有机会了! 自此以后, 该生在训练过程中仍有情绪不稳定的问题, 但能很快能自我纠正, 最终在区赛中获三等奖。

(二) 悲治怒—悲忧疗法

《筠斋漫录》记载: 古医杨贲亨, 善以意治病。一官人患内障, 性格暴躁多怒, 每日对镜自照, 屡次召医救治, 要求计日责效, 否则问责, 但屡治不愈; 一日请杨医师诊治说: 目疾可自愈, 但服药过多, 毒已下注左大腿, 旦夕间随时爆发, 我为您担心哪! 官人遂终日抚摩其腿, 认为很快将毒发身亡, 但过去了一月余, 毒不发, 却目渐愈; 召杨医师责怪。杨医师说: 医者意也, 您性暴善怒, 心里想的无时不在于目, 则火上炎, 哪能治愈呢? 我骗您担忧您的脚, 把您的心思下移, 则火自降, 目自愈。此乃“悲可以治怒, 以恻怛苦楚之言感之”。

选手石某, 女, 性格外向、急躁易怒、人际关系紧张, 不易接受别人的批评意见, 说话声音比较粗狂有力。在训练中被旁人谈笑, 遂情绪激动、欲速则不达, 导致在人文关怀等沟通语言无法完成。中午, 指导老师与其沟通时指出, 她在说话方面确实缺少温柔与亲切感, 让人觉得比较生硬, 要求在说话时要有爱心和耐心; 强调在心肺复苏技术项目, 需要急迫、果断、精炼, 她做得很到位, 但其他项目需要纠正; 要求她每天听优美女声朗诵诗词、观看国赛优秀选手操作各 20 分钟, 特别注意观察别人的语言表达要有亲切感、护生角色投入要入情入境。经过两周的调理, 终于在亲切关怀中蕴含果断、冷静操作中透出抢救的急迫感, 最终在区赛中获得二等奖。

(三) 喜治悲—喜乐疗法

张子和《儒门事亲十形三疗》: 司候官人, 闻父死于贼, 大悲哭之, 日久不忘, 便觉心痛, 日趋加重, 月余自觉成块状; 更

加难过,疼痛难忍,屡治不效。求治于戴医生,戴医生到,巫者亦在其旁,乃学巫者,杂以狂言,以谑病者,病人忍不住哈哈大笑;两日后,心下结块皆散。问其原因何在?张子和认为:“忧则气结,喜则百脉舒和。”此为“喜可以治悲,以谑浪褒狎之言娱之”。

选手王某,女,漂亮且多才多艺,曾获“广西刘三姐”称号,操作动作行云流水、飘逸如仙,观者有欣赏舞蹈艺术般的享受。但在理论考核时成绩不理想,自信心受到了极大的打击,训练时完全进入不了状态;指导老师决定加量复习内容、加快复习进度,以每天抽考的方法培训她;她顿觉压力倍增、不敢面对老师,故成绩不仅没有提高,而且信心全无,想到了放弃、退出。本人单独找她聊天,特别表扬强调她的操作流畅度十年难得一见、专家评委对她过目不忘;本人亲自为她量身制定理论复习方案,每天精选两题,完成即可,不懂的也不责骂她,只是跟她详细分析如何答对本题;如有答题错误,就解说这种题目是可以不用死记硬背的,只需如何如何表述就好,测试完毕后跟她谈笑校园、训练、生活中的趣事。从此能轻松愉快地微笑着进行训练,虽然在最终的比赛中理论考核只取得中等成绩,但凭着操作成绩的绝对领先,还是获得了区赛一等奖。

(四)怒治思—激怒疗法

《儒门事亲十形三疗》医案:一富家妇人,伤思虑过甚,两年不寐,无药可疗。其夫求戴医生治之,戴医生说:两手脉俱缓,此脾受之也,脾主思故也。与其夫商议后决定以怒而激之:多取其财,饮酒数日,不处一法而去。妇人大怒至汗出,气得整夜不眠,如此近十日不寐,怨恨医生甚于既往思虑,慢慢地从思虑中走了出来,继以药食调之,告之真相,病愈。此为“怒可以之思,以污辱欺罔之言触之”。

选手冯某,女,20岁,技能操作及理论考核均较优秀,因年龄比普通中职生稍大,考虑问题也比较成熟,应赛能力强,发挥稳定,预选时深得多位指导老师的首肯。距比赛还有两周,热恋多年的男友突然移情别恋,离她而去;遂无心训练,说要放弃比赛,不想参加了。其父亲到校恳请她坚持下去,无果;班主任爱心鼓励,无效;本人亲自到宿舍,在众人面前从家庭环境、个人情况、前途理想等方面对她进行了严厉地训斥,告诫她只有让自己优秀起来,才能配得上更优秀的人、才能做出更优秀的事业!然后安排其好友好好陪护她,经过一昼夜的痛定思痛,第二天含着热泪且目光坚毅地开始了刻苦训练。赛前一周,终于调整好心态,全力投入训练中去,最终获得区赛二等奖。三个月后,又被广西中医药大学护理专业(本科)录取,成了全校学生的楷模。

(五)思治恐—思虑疗法

《古今医案按七情》中记录:一人患心理疾病,见物如狮,伊川医生教其用手直接前赴以捕之,反复如此,无所获,终见其无物,一月余后自愈。此属“思可以治恐,以虑彼志此之言夺之”。

选手张某,技能操作及理论成绩均不属于特别出色的那类选手,但性格要强、能吃苦、应变能力强。在培训中,与她同场训练的是两位曾参加过区赛的选手,总体比赛水平有明显的优势;单独操作时,表现还不错,三人同场训练时,就出现手抖、说话不流畅等不自信的情形,直言“害怕与她们同场比赛”;指导老师多次强调“相信自己、不要怕、做自己的”,仍未能纠正其不

良心态。遂单独陪她每天早上用30分钟观摩一位国赛一等奖选手的比赛视频,看完后指出该选手的不足之处,戏言国赛选手也不过如此而已,嘱多思考自己的操作优劣之处。经过二十多天的努力,观看、分析了所有的国赛获奖选手比赛视频,终于拥有一颗强大的心脏,在大赛中超常发挥,荣获区赛一等奖、国赛三等奖,填补了学校国赛参赛空白的历史。

上述以情胜情法案例,就是治疗者引导被治疗者对有关事物进行思考,以解脱和对抗另一种病态情感,让其通过理性思索,从极端情绪中走出来,从而提高认识,自我调节,解除不良情绪的一种方式。

三、应用体会

《素问举痛论》指出:“百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,思则气结,惊则气乱。”七情活动与脏腑气血有着密切关系,在突然、强烈或长期性的情志刺激下,超越了人体的适应及调节能力时,就会损伤内脏,导致机体机能失调,诱发疾病,故称为内伤七情。中医主张以情胜情,强调未病先防,既病防变。后世医家在《黄帝内经》的基础上从不同角度进行了不断地补充,形成了以情胜性、以意导引、习以脱敏、移情易性、暗示解惑、顺情从欲等心理疗法。

中职护生存在心理问题的现象较为普遍,没有或偶尔有心理问题的占少数,有轻度和中度心理问题的占比很大,目前人类对心理疾病发生的原因,尚无明确定论,大多数心理学家认为,抑郁类心理疾病是遗传、生理、环境等多种因素共同作用的结果,其中生理因素与环境因素是主要因素;在治疗方面,以心理治疗为主要手段,药物治疗为辅助手段。

笔者体会,用以情胜情法调理由中职生的抑郁症等心理问题有较好疗效,但要根据学生性格和情志特点、具体情绪状态,再决定以情胜情的具体方案和步骤,并以有分寸地辩证使用为宜;必须注意着重于从正面努力改善病人情绪,使之正确认识和对待自己的心理问题,促使其树立与心理疾病作斗争的信心,方能取得预期疗效。

参考文献:

- [1] 刘玉楠.以情胜情法在心理治疗中的应用[J].忻州师范学院报,2010,Vol.26(4):127-128.
- [2] 于树林.中职生抑郁症状调查分析及预防矫正[J].科教教育导刊(下旬),2016(01):173-174.
- [3] 李益生.以情胜情疗法探赜[J].山东中医,1996,15(12):533-534.

本文系广西职业教育教学改革研究项目(2019年度):《校企合作下依托护理实训基地构建护理技能大赛机制的研究与实践》(GXZZJG2019B149)的科研项目。

作者简介:莫伟军,男,高级讲师、主治医师、中药执业药师,从事中医护理、外科护理学教学与实训工作,2012~2019年负责学校护理技能大赛的管理与培训,本人获广西职业院校技能大赛中职组护理技能赛项指导老师一等奖1次(2019年)、二等奖1次(2018年)。