

护理技能大赛中常见的心理问题及对策

薛梅 沐菊

(滁州城市职业学院 浙江 绍兴 311800)

【摘要】笔者在文中分别从认知、情感和意志这三大层面上对护理技能大赛中选手经常出现的心理问题展开了分析，并且根据护理技能大赛的特征，对选手的常见心理问题提出了相应的解决策略，仅供参考。

【关键词】护理技能大赛；心理问题；对策

伴随职业教育的蓬勃发展，参与职业技能大赛变成了职业院校提升育人质量的一项重要举措，职业技能大赛是各大职业院校彰显教育水准、教学变革成效以及展开经验交流的一个关键平台，也是国家培育和选拔高素质、高水准技能型人才的一个主要路径。基于此，各大院校对培养技能大赛选手持有高度重视的态度。笔者所处院校在历届护理技能大赛中都获得了不错的成绩。回想往届比赛培训，可从中发现，除了参赛选手的理论知识和技能水准至关重要以外，其心理素质也不容忽视。怎样才能及时发现参赛选手的心理问题，然后给予正确的心理疏导，成为了每一位指导教师都应该深思熟虑的问题。笔者结合自身多年的工作经验做了以下总结，以期在将来的比赛中获得更优异的成绩。

1 常见问题

1.1 认知方面

其一，对比赛认知不足。主要体现在有些选手并未认识到护理技能大赛的重要性，在训练的过程中较为散漫，特别是首次参与训练的选手，对比赛毫无概念，总是被动的听从教师安排展开训练。还有些选手曾在中职阶段参与过这类比赛，步入高职院校后并未意识到高职护理技能大赛与中职的相比，其要求及难度系数都有所提升，依旧运用中职阶段的方式方法与思维展开训练已满足不了高职护理技能大赛的需要。

其二，对自我认知不足。有些选手表现的极度不自信，感觉自己的技能水平比不上其他人，这一心理通常体现在新选手以及历届参与大赛但没有取得好成绩的选手身上。自信心不足就会造成选手在训练过程中欠缺积极性，极易受到心理负担的影响而分心，从而影响到培训的质量，还会在参赛时带有紧张情绪，影响自身发挥。还有些选手则是表现的过于自信，特别是在历年比赛中得到过优异成绩的选手，表现的十分骄傲自满，感觉自身水平和经验都高出别人，不注重日常训练，操作水平自然不会有所提升，比赛时无法取得好成绩。

1.2 情感方面

其一，焦虑。这是参赛选手普遍存在的问题。技能大赛对选手来说不仅是挑战，也是机遇，选手的压力可想而知。参赛选手都想取得好成绩，有着极强的求胜欲望，同时焦虑也越发明显，这一焦虑心理会伴随比赛日期的来临而越发的显著。

其二，紧张。有的选手在平时训练中有着良好的发挥，但在正式比赛时却显示十分紧张，主要体现在记不住操作流程、吐字不清、动作缓慢、乃至出现操作失误等，比如，进行心肺复苏时多做或是少做了一个循环，像是静脉输液排气

和进针失败等。精神紧张与选手自身的性格、参赛经验都有着直接关系，首次参赛的选手较为显著，陌生赛场及严肃的比赛气氛均会加强选手的紧张思绪。

其三，压抑。为了在大赛中取得优异成绩，选手们都会展开封闭式的训练，每天重复相同的训练内容，训练的时候也会高度集中精力，长时间枯燥乏味且繁重的训练活动使得选手的精神非常压抑，具体表现在训练状态欠佳、欠缺训练热情、敏感多疑等，就算一点小事也会波及到他们的情绪。特别是参与国家级比赛时，如果选手仅有一位，训练期间长时间缺少伙伴陪同，那么就会因孤独感而增加抑郁情绪。

1.3 意志方面

这一层面主要体现在意志不坚定和承受能力差。护理技能大赛除了要求选手的操作行为准确无误以外，而且还要求在有限的时间内完成，选手若想在指定的时间内完成的又快又好，那么便要在训练中把基本功练好。但是长期高强度和高标准的练习，也是在挑战选手的意志力。参赛选手都是在校生，欠缺社会阅历，部分选手的意志力相当薄弱，经不起这严峻的考验，进而逃避和倦怠等这些消极情绪逐渐显露，极大的影响了比赛的发挥和训练。

2 对策

2.1 调整认知

正确看待比赛。护理技能大赛作为一项高标准、高要求的赛事，俗话说：“台上三分钟，台下十年功”，在训练过程中只有严格的要求自己，重视操作细节，不断的努力，才能在比赛中发挥的出色。此外，还要引导选手意识到比赛的重要性，参赛的最终目的则是提升自己的技能水平，奖项就是对自己的肯定，但并不作为唯一目标，应规避用功利心看待比赛，应持平和心态来全身心地投入到训练当中。

正确面对自己。参赛选手均是通过严格选拔之后才脱颖而出的，可以参与比赛，这就是对其能力认可的一种表现，对此，选手应该对自己充满信心。训练的过程十分漫长且艰辛，熟练的操作更需要时间和经验的积累，并不是一蹴而就的。教师进行指导时不可以只重视选手操作上的问题，应当对选手的每一次进步都加以鼓舞和激励，在选手遇到困难时，要帮其分析和解决问题，增强其自信，赋予选手训练的动力。针对曾经取得优异成绩的选手，应让其运用发展的眼光看待比赛，明白“山外有山，人外有人”的道理，始终沉浸在之前的成就当中只会使自己停滞不前；而针对曾经成绩较差的选手，教师应当帮其分析失败的原因，鼓舞这类选手走出阴霾，重塑自我，以全新的精神面貌迎接新的挑战。

2.2 调节情绪

缓解焦虑。训练应当讲求张弛有度，做到劳逸结合，在

每天的训练中应当给选手足够的休憩时间，让他们做自己放松的事情，比如读书、听歌、与朋友交流等，达到舒缓紧张情绪的目的；鼓舞选手使用积极的、乐观的看待自我跟事务，此方法早已在很多国内外的重要赛事当中受到了普及使用，例如暗示自己“我能行”、“我是很优秀的”等，使参赛选手可以快速的放松心态，增强信心。

克服紧张。选手离开自己熟悉的训练场，走进真实的赛场上，环境、物品摆放、评委老师以及现场工作者都是陌生的，使得他们一时间不知如何是好，有孤立无助的感觉，特别是首次参赛选手。对此，在日常训练的过程中，教师应当时常的为选手整改训练环境，不定期的组织模拟竞赛，在此过程中赛场的布置、用物的摆放都要尽量和正式比赛的现场相近，邀请其他专业的指导教师来担任评委，给选手塑造出一种和日常训练大不相同的气氛，如此一来，除了可以锻炼选手的临时应变能力以外，而且还可及时发现其平时训练中存在的问题，做到及时查缺补漏。

减轻压抑。如果选手的压抑情绪得不到及时的疏导与宣泄，那么就会增加心理压力。指导教师应当鼓舞选手善于表述内心想法，或是向自己要好的同学和朋友或者家人倾诉，也可以借助运动来消除消极情绪，乃至当心情极度压抑的时候，可以痛哭一场，这是最简单且立竿见影的宣泄方法。另外，如果是多人一起训练，那么要为选手个人提供一定的空间，有助于学生排除不良情绪、抒发心态；若是个人单独训练，那么就要合理的找一个指导老师陪练，从而减少学生的孤独感。

2.3 磨炼意志

长时间的训练要求选手必须有着坚定的意志以及坚持不懈的态度，而意志的培养并不是一蹴而就的，教师切忌操之过急，要有一个循序渐进的过程。首先，教师应结合选手的现实状况为其制定训练目标，比如，静脉输液操作每天最少要练习5遍、心肺复苏客观指标正确率要高达80%以上、在28分钟以内务必要完成全部操作等，伴随训练的深入不断提升训练目标的难度系数，让选手明确每天的训练目标，代替盲目的展开训练。其次，应引导选手将每日操作训练的记录做好，在黑板上写好自己的练习次数，教师每天都要在训练结束之后对选手们给予点评，在训练团队中演变成你追我赶的竞争气氛。另外，教师还可通过建立奖惩机制来增强选手的训练意识，需要注意的是，奖惩措施一定要积极向上，假如某一操作环节出现失误，那么该环节一定要练习十次，若是超时就要惩罚跑步等，这种惩罚能够增强选手的操作与体质。在技能操作训练的闲暇时间，教师可借助之前取得优异成绩的同学事迹来鼓励其他选手，榜样的力量是无形的，

能够引导选手抛弃不良情绪，专心训练，脚踏实地的走向通往成功的大门。

3 结束语

护理技能大赛除了是学生的临场操作水准的比拼以外，还是教导员的现场领导能力的考验。而学生的心态问题的及时发现和指导，也是对教导员提出了很高要求。促使教导员用自己的细心、耐心和爱心，来引导选手以最佳状况参与比赛，以最好的状态在护理技能大赛的舞台上大放异彩。

参考文献：

- [1] 查富芹, 刘佳豪, 黄秋月. 浅析护生护理技能大赛技能训练和比赛过程中的心理调节 [J]. 现代职业教育, 2021(23): 226-227.
 - [2] 张张. 护理技能比赛后的几点体会 [J]. 考试周刊, 2017(82): 43.
 - [3] 孟杰, 陈亚南, 韩江红. 护理学生在基础护理技能考核中的心理问题及策略 [J]. 学园, 2017(16): 176+178.
 - [4] 刘忠华. 论全国职业院校技能大赛护理技能比赛对实践教学的推动 [J]. 卫生职业教育, 2016, 34(13): 58-59.
 - [5] 路雪燕, 狄婷婷, 秦博文. 全程心理支持在护理技能大赛培训中的应用研究 [J]. 重庆医学, 2015, 44(16): 2294-2295.
 - [6] 程明珠, 严建军. 全国职业院校护理技能比赛训练时应注意的问题与对策 [J]. 当代护士(学术版), 2011(12): 187-188.
 - [7] 曹丽娟. 护士焦虑现状调查及分析 [J]. 护士进修杂志, 2005, 20(10): 915-917.
 - [8] 龙霖, 胡定伟, 张素珍, 等. 不同年龄护士的职业紧张状况调查分析 [J]. 职业卫生与病伤, 2004, 19(04): 55.
 - [9] 胡建平, 李金容, 崔丽君, 等. 护士职业紧张状况的研究及预防对策 [J]. 华西医学, 2002, 17(4): 561.
 - [10] 徐朝艳, 郑志惠, 王平, 等. 护士职业紧张与其对应方式社会支持及人格特征的相关性研究 [J]. 中国实用护理杂志, 2006, 22(7): 5.
 - [11] 陆爱平. 从整体护理角度分析护生毕业操作考试中存在的问题及对策. 中华护理杂志, 1999, 4(34): 226.
 - [12] 胡春玲, 张建军. 临床护理教学实践中存在的问题及对策 [J]. 卫生职业教育, 2003, 21(11): 87.
- 课题项目：安徽省高校人文社科重点项目，课题名称：安徽省高职院校护理技能大赛获奖选手成长历程及影响因素的研究，项目编号：SK2020A0768；项目类别：优秀基层教研室，项目名称：基础护理教研室，项目编号：2019jcjys05