

赵国华 主编

护士

自我修养

北京医科大学出版社

护士自我修养

主编 赵国华

编者 王德启 赵国强
郑丽忠 孙桂华

北京医科大学出版社

护士自我修养

HUSHI ZIWO XIUYANG

图书在版编目 (CIP) 数据

护士自我修养/赵国华主编. —北京: 北京医科大学出版社,
1998. 8

ISBN 7-81034-894-9

I. 护… II. 赵… III. 护理人员-修养 IV. R192.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 19925 号

北京医科大学出版社出版发行

(100083 北京学院路 38 号 北京医科大学院内)

责任编辑: 冯晓燕

责任校对: 齐欣

责任印制: 张京生

北京东晓印刷厂印刷 新华书店经销

* * *

开本: 787×1092 1/32 印张: 3 字数: 67 千字

1998 年 9 月第 1 版 1999 年 8 月北京第 2 次印刷 印数: 5001—10000 册

定价: 5.10 元

加強護理教育，
培養德

才兼各護理人才。

為護士自我修養題詞

黃永昌

一九九六年
七月二十日

序 言

你，平凡，

——因为你是普通的一员；

你，伟大，

——因为你像吐丝的春蚕。

无论是春夏还是秋冬，

无论是黑夜还是白天，

你那轻轻的脚步，

总往来不断。

你用火热的心，深深的情，

温暖着一张张痛苦的脸，

唤起与病魔斗争的信念。

你那天使的双手，

编织着希望的羽翼，

让垂死的心，

燃起对生的爱恋，

扬起生命的风帆。

这是一首写给护士的赞歌，在字里行间中渗透了多少对护士的赞美与期盼。

当你刚刚踏入卫生学校大门的时候，对职业教育的环境、专

业知识和教学规律都会感到全然陌生，可能产生一种宛如“汪洋中的一条船”的茫茫不知所措的感觉；也许你还会把校园生活想象得过于美好，很少想到入校之后的风波与曲折。对此，若能正确认识则有利于早日成才；反之，则会产生伤感、失望、茫然、恐惧的心理。当你读了这本书后，定会有所帮助，并能逐渐养成良好的适应未来护理专业所必备的素质。

护士的素质是指护士通过培养、教育和自我锻炼所获得的学识、能力、品德和风格，集中体现在道德修养、科学知识和健康体魄三方面，这三者是相互联系、相互作用的有机整体，而道德修养在这三方面中是主要的，起决定作用的。一个人，无论从事何种职业，要想获得成功，首先必须潜心于自己的品德修养，良好的品德修养是一个人具有健康心理的基础，而健康心理，则是一个人成才的内环境。从人的行为上可以反映出人的品德所达到的层次，而心理因素往往是决定着事业成败的重要方面，但却又不被人们所熟悉。正如达尔文所说，往往越是最熟悉的东西，越是不被人们所认识的东西。读此书之后，还将帮助你了解自己的性格，认识自己的潜力。护士的道德修养往往可用八个字来概括：爱（专业）、亲（病人）、精（技巧）、雅（风度）、严（作风）、勤（工作）、诚（协助）、稳（情绪）。作为一名跨世纪的人才，时代将对她所应具备的道德修养提出更高的要求，因此，除上述八字之外，还应该把树立强烈的职业自豪感、刻苦学习、不断进取的精神和良好的语言修养，作为自身的职业道德修养的主要内容。职业道德修养往往与心理品质密切相联，应该充分注意护士心理品质的培养，尤其是培养护士的职业自豪感，这是建立在职业自尊心上的道德情感。

唐代文学家刘禹锡写过这样两句话：“请君莫奏前朝曲，听

唱新翻杨柳枝”。说的是，形势变了，不要老调重弹，墨守成规，而必须使自己的思想适应新的情况。同学，当你迈入卫校——天使摇篮的大门时，一切都是那样与以往不同，请你莫担心，只要仔细阅读这本书，它将使你耳目一新，豁然开朗，在集体中会率先进，走出误区，认清自我。有人曾说，女人是一所学校，汉字中女子即为好，好女人能使人变得聪明、能干。而护士这一职业中98%以上为女性，这是一个女性集中的职业，因此以这一职业道德修养为内容的书就更富有其温馨独特的特点。香港商界和出版界事业有成的女强人、近年来深受欢迎的女作家之一梁凤仪曾说，女性的魅力在修养。希望这本专为护士有关自身修养所撰写的小册子，能使你变得更智慧、文雅、端庄、友善、富有魅力。

编者

1998年5月

三、环境美	编者	(22)
第三讲 与人相处	1998年5月	(25)
一、人的典型的划分		(25)
二、怎样赢得别人的好感		(26)
三、朋友的选择		(27)
四、跨越交际中的文化障碍		(30)
五、如何说服他人		(31)
六、怎样应付尴尬情况		(33)
第四讲 伶俐的口语		(37)
一、说话的技巧		(38)
二、伶俐口语与思维方式的训练		(41)
三、演讲中的心理素质辅导		(43)
第五讲 宜人的仪容		(48)
一、头发的护理		(48)

目 录

第一讲 获取一个正确导向	(1)
一、合理支配时间	(3)
二、科学用脑	(4)
三、谈谈学习方法	(7)
第二讲 待人接物	(13)
一、语言美	(13)
二、行为美	(17)
三、环境美	(22)
第三讲 与人相处	(25)
一、人的类型的划分	(25)
二、怎样赢得别人的好感	(26)
三、朋友的选择	(27)
四、跨越交际中的文化障碍	(30)
五、如何说服他人	(31)
六、怎样应付尴尬情况	(33)
第四讲 伶俐的口齿	(37)
一、说话的技巧	(38)
二、伶俐口齿与思维方式的训练	(41)
三、演讲中的心理素质辅导	(43)
第五讲 宜人的仪表	(48)
一、头发的护理	(48)

第一讲 获取一个正确导向

“如果一个人不知道他要驶向哪个码头，那么任何风都不会是顺风”。

——心塞涅卡

大凡登高涉远，必有目标在先，要想成就高些，尤以志向为重，古今中外名人学者，对此论及颇多。远大的奋斗目标，可以产生顽强的学习动力、浓厚的学习兴趣和愉快的学习情感。相反，如果眼光短浅，学习兴趣就会明显减弱，产生消极心理。这种消极心理，迟早将会同繁多的学习发生尖锐的矛盾。因此学生在入学时就要端正学习目的，要获取一个正确的人生导向是至关重要的。首先，必须认识到时代、社会对人才的客观要求，这是我们确定奋斗目标的主要“参数”之一，我们所获得的学习机会与权利，不是牟取个人利益的资本，而是祖国和人民交给的责任，我们应该把自己的奋斗目标确定在人民的事业和祖国的利益上，应以救死扶伤为己任。同时还要清楚地看到，在高科技时代，信息高速公路发达的时期，对各种专业人才提出了更高的要求，同时也给各专业人才的发展提供了机遇。过去护士只停留在中专水平，如今有大专、本科、研究生、出国留学等多种成才途径；过去由于知识运用的狭隘性，只知道护士的服务性质，如打针、发药、测体温等，忽视了护士的专业特性，即护士对病人的整体护理。俗话说“三分治疗七分护

理”，说明了护理工作对病人康复过程中的重要作用。面对这种形势，如果我们仅以个人的小圈子为“参数”来确定奋斗目标的话，我们就将会被社会所淘汰，因为未来的社会是有为才有位。其次，要注重个人的品德修养和心理状态。一个人的品德修养及心理状态表现在人的言与行上，而言与行的外在表现将会维系出一个人的外部环境，俗话说，“事在人为”，因此，事业的成功与否是通过人的内环境所维系出来的外环境来实现的。所以说，一个人良好的内环境的养成是人获取成功、实现人生价值的保障。

良好的内环境的养成不是一朝一夕的事，要有耐力和韧劲，要不断地吸取理论，勤于实践，善于总结。举例说明：一名1983年考取南京医科大学高护系的学生在题为“我愿做一辈子护士”的文章中写到：我是一名护士，也是一名学生，为了发展我国的护理事业，我愿做一辈子护士，当一辈子学生。其实，对于护士工作我不是天生就喜欢，而是在学习和工作的过程中逐渐端正了对它的认识，加深了对它的理解。这位同学的内心独白，说明了一个人的良好内环境的养成是在不断的实践和学习中逐步完善的。而通过良好内环境的养成是有利于事业发展的，比如这位同学又这样写到：经过学习，我才知道，护理工作也是一门科学。它不仅仅是给病人打针发药，而且还要对病人进行心理治疗和生活护理等，即使是打针发药也并不简单。拿打针来说，它不仅有静脉、肌肉、皮下、皮内等不同的注射方法，而且还有减轻患者注射时疼痛的技巧问题；拿发药来说，它不仅要有饭前、饭后、睡前等时间问题，而且还有油剂、粉剂、水剂、片剂等不同剂型药物的给药途径、方法等问题，如不按要求给药，不仅达不到预期的药效，甚至会造成不良后果。

荀子在《劝学篇》中说过：“怠慢忘身，祸灾乃作”，我国杰出的戏曲表演艺术家俞振飞的经验谈“万恶懒为首，百善勤为先”，说得都是怠慢、懒散总是同失败合伙搭伴，勤奋、刻苦总是与成功紧密相连，无论怎样设想、怎样修养内环境，方法诀窍就是一个“勤”字。

此外，在获取了正确导向之后，要想达到自己的奋斗目标，还必须在支配时间和如何用脑上多下功夫，同时还要及时调整自己的心理状态。如果我们把合理支配时间和正确运用大脑作为一部通向奋斗目标的机动车的话，那么健康的心理及良好的学习方法将是这部机动车的加速器。

一、合理支配时间

时间就是生命，如何支配好时间对学生来说是一个很重要的问题。

当然对于进入学校的学生来说，学习上的主体时间已由学校安排好了，每天基本上6节课，早上跑操及整理活动，晚上有晚自习。在这看似紧张的节奏中其实还存在着时间再分配的问题。若支配得好，会大大提高你的学习、生活效率。我们暂不谈上课时要如何用心听讲，这是众所周知的道理，下面谈谈晚自习和一些零散时间的支配。

对于学生来说，晚自习是复习、预习、完成作业的整块时间，支配的好坏是影响学习效率的重要因素之一。当然要想将时间支配好，首先要有很强的计划性与条理性。另外，还要会利用零散的时间，如入睡前、排队买饭时、跑步时、乘公共汽车时等这些似乎散得不能再用的时间，若利用起来，也是能出效率的。比如背外文单词，背语文段子等一些需死记硬背（比

较短捷)的东西,可以在这些零散时间中进行。在零散时间内背东西有种紧迫、稍纵即逝的感觉,注意力较集中,记忆的东西较扎实,不信大家试试看。

有人曾说:时间如海绵里的水,只要挤一挤就会有的。事实也正如此。

当你把零散的时间都用上之后,就可以节省下一些较整块的时间,去猎取一些课外知识,补充自己学习生活中的“维生素”(课外知识),使你的学生时代充实而健康,多才多艺。

训练 A:入睡前计划背 10 个单词,每天定时,将要背的内容写在一张纸上,早上一睁眼再重复一次昨晚入睡前内容。久而久之养成习惯后,不背东西就不能入睡了。这样背东西比用整块时间背扎实得多。

二、科学用脑

脑是人类思维活动的物质基础,从大脑左右来看,左脑称为“语言脑”,具有用语言思考、加以逻辑化定出顺序、负责计算的能力;右脑的非语言半球,也称“艺术半球”,具有形象描绘、直觉和综合的作用。脑最重要的部分位于前端的额叶,这是负责思考、推理、创造、意志及情绪的部分,是人脑最发达的部位,也是人们对它了解最少的部位。脑经过有机的统一就会产生复杂的作用,所以具有综合的能力。而人类对大脑的使用率不超过大脑能力的 1%。所以勤于思考、多动脑筋,只能开发出大脑的能力,而不会损伤大脑的功能。爱因斯坦在思考相对性原理的时候,首先在脑海里有一个并不具体的概念,把与此概念有关联者全部联结起来,然后再以语言或公式来表达。在不使用语言而思考时,脑中就比较容易描述出视觉象或听觉象,

并且容易变成直感的非理论性。在工作和学习中，我们经常评论人脑的基准，用好与坏两个字，而脑子好或坏是以人类的价值观来评价的，在评价中未免掺杂一些主观上的意见。当一个人被问到一个问题，能够立即回答，并且回答得很正确，并不能说这个人的脑子好；如果被问者的肌肉有病，动作困难，他的回答必然比较慢，但也不能说他的脑子不好。在学校考试成绩好的人也不见得就是脑子好，学校的考试多是测验学生对于老师所教的课程记忆了多少或者了解了多少，只有一种记忆度与了解度的测验，不能决定脑子好不好。所谓的脑子好，是当某种条件下，必须解决一个问题时，能利用外来的刺激以及过去的记忆，选择一个正确的行动，并且全力去实践。例如，与他人谈话，必须先了解对方所说的话，然后经过自己的考虑与选择才把自己要说的话说出来，如此才能谈得投机。总之，头脑好的人其所有神经回路的活动也很好，在可能的行动中选择一个最好的行动，并予以完美的组合。

在大脑的活动中有种心理暗示作用，这种暗示如果朝积极的方向发展，任何人都能发挥出巨大潜能，认定要做成一件事的时候，往往便会获得巨大的成功。例如，把普通面粉做成药片，给神经衰弱的人吃下去，让他相信这药治失眠有特效，果然“药到病除”，病就好了。许多学生在准备升学考试的时候，在自己的房间墙壁上贴上“金榜题名”、“必得第一”等口号，日夜与这些信念为伍，结果大获成功。这种暗示作用实际就是“大脑活化的模式”之一，一般认为，在潜意识与意识之间，有三个互通的渠道，即右脑、旧皮质和身体。音乐与绘画，对大脑左、右半球的活化作用，具有惊人的效果，所以要开发左脑宜多听音乐，可一边品味歌词，一边倾听。在听器乐的时候，如

果力图把握曲中所反映出来的思想、感情，则也是用“左脑”在听歌曲了。绘画激活大脑的功效并不亚于音乐，但基本上绘画属于“右脑”的艺术。要开发右脑，首先应尽可能地接近大自然，大自然的风景、声音、气氛，都具有刺激和活化右半球的作用。开发右脑最关键的是手部运动。

大脑的开发与活化固然重要，供给大脑以营养也是重要的一环。那么什么时候要供给其营养呢？“疲劳”时注意力难以集中、记忆力下降、思维迟钝，甚至头昏脑胀，这是大脑缺营养的一种信号，也是大脑自我保护的一种表现。当过度疲劳时会自动转为抑制状态，就是思睡。像头悬梁、锥刺股，作为苦读的精神，是可敬的，但从科学地使用大脑的角度看来，是不可取的。大脑活动的另一个规律是：在单位时间内，大脑只有一个优势兴奋中心，其它部分相对处于抑制状态，也就是相对地处于休息状态。为了延迟大脑疲劳，就应有节奏地轮换大脑兴奋和抑制的部位，善于利用大脑活动的规律，是治学成才的关键之一。大脑的潜力很大，通常我们只用了一部分，还有潜力可挖。如果按大脑的科学规律去使用它，绝没有“脑子超负荷”的可能。大脑也需要锻炼，合理的锻炼，会愈炼愈灵，学习愈努力大脑的发展就会越好。“聪明来源于勤奋”，勤奋也需要时间，从幼年起，人们便不厌其烦地告诉你每天睡足八小时，这仿佛是法定的，一点也不能减少。其实每天少睡两小时，并不影响健康。如果每天少睡一个半小时，那么每年就会多出547小时，等于你额外得到2个月的学习工作时间。据现代医学证明，大多数人每天睡5、6个小时，就能保持精力旺盛，关键要把握好熟睡阶段，安静地睡3小时，比在烦躁中睡8小时效果好。要想提高睡眠质量，可做以下训练：

1. 要明确目标，从第一天始，就切实地把减少睡眠省下的时间用于平时想做而没时间做的事上。

2. 在充分休息的情况下，开始试验，精神最紧张，工作最繁忙时，试验是无效的。

3. 最初一、二个星期，按原来生活规律起居。不过要记下每天睡眠的时间和感觉。

4. 然后起床时间不变，晚上迟睡半个小时。

5. 以半小时为单位逐渐减少睡眠，要分阶段练习。

6. 如果感到不适，不妨退回原阶段，也许你的睡眠就是不能少于特定时间。

7. 要在一定时间阶段里予以适应，不要急于向新阶段过渡。

8. 睡眠时间减少到6小时后，还继续实验下去，以便找到你所需的最低睡眠时数。

9. 试验过程中可放松一下，不必着急。

10. 当你的睡眠由8小时减到6个半小时，不妨夜里睡6个小时，中午补充半小时。

11. 如需要的话，周末闲暇时加睡半小时，切勿多睡，否则破坏已形成的规律。

12. 阅读书籍及与朋友谈天，可以使你的脑神经得到放松。

此外，维生素对脑的营养供给也起到很大作用，在你的一日三餐食谱中，别忘了维生素的摄取。食物的选择会增强大脑机能，如维生素B₁能增强大脑的记忆力。

三、谈谈学习方法

从心理学角度看，人的一切活动都是由一定的动机所引起

的。学习活动，也是受学习动机所支配的，即受学习目的的支配。除此以外在学习中，要坚韧不拔，意志坚强。

当你进入中等卫生学校后，首先要学习与医学有关的普通课程，如物理、化学、语文、生物等，因这些课程的有关原理和方法是研究医学的重要手段；然后学习阐明人体正常生命活动规律的科学，如解剖、生理、生化、组胚等；再学习人体与疾病作斗争的规律科学，如病理、药理和临床各科课程。人与外环境相关的科学分两类，一类是生物科学，如寄生虫学和微生物学；一类是社会科学，如行为学、心理学、社会学，意在增强护士本身的内在素质。

医学课程和其它课程比较，课程门数较多。在从前的医学教育中，对人的能力的培养注意不够，我们应特别注意自己在这方面的训练与改进。能力的种类很多，近年来，美国心理学家吉尔福特别提出了“智慧学院”，根据他的设想有120种能力，目前已发现70多种。有的学者把能力分成两大类，一类为一般能力，如记忆力、注意力、自学能力等。一类是特殊能力，如音乐家和数学家各有他们特殊的能力。还有学者将一名合格的医护人员应具备的能力总结为四种能力：

1. 观察力；
2. 与病人交谈的能力；
3. 应急能力；
4. 逻辑思维能力。

近年来，有关医学教育专家们通过大量试验又提出了新观点，就是重视培养学生的非智力因素。它包括四方面：

其一，是个性特征系统。包括气质、性格、态度、习惯；其二，是动力系统，包括需要、兴趣、成就、爱好等；其三，是