

# 开启护士

实习护士  
必读

# 职业生涯之门

王曙红 ◎ 主编

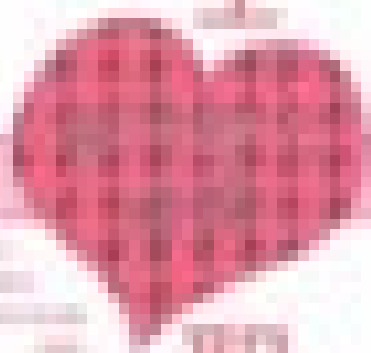
KAIQI HUSHI ZHIYE SHENGYA

ZHIMEN

SHIXI HUSHI

BIDU

开启护士



职业生涯之门

王珊 王 芳 主编

人民卫生出版社



# 开启护士

实习护士  
必读

# 职业生涯之门

KAIQI HUSHI ZHIYE SHENGYA

ZHIMEN

SHIXI HUSHI

BIDU

主 编 王曙红

副主编 刘凤兰 彭伶俐

编 委 (以姓氏笔画为序)

王曙红 申良方 刘凤兰

李建玲 易宜芳 钟 平

彭伶俐

插 图 陈韵霏

## 图书在版编目 (C I P) 数据

开启护士职业生涯之门 实习护士必读 / 王曙红主编.  
-- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-5357-7075-2

I. ①开… II. ①王… III. ①护士—职业选择—基本知识 IV. ①R192.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 010563 号

### 开启护士职业生涯之门 实习护士必读

主 编: 王曙红

责任编辑: 梅志洁

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnsfp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙市宏发印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区捞刀河苏家凤羽村十五组

邮 编: 410013

出版日期: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.25

字 数: 190000

书 号: ISBN 978-7-5357-7075-2

定 价: 18.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



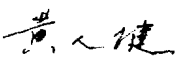
卫生部 2012 年 1 月 6 日发布《中国护理事业“十二五”发展规划纲要》，提出“十二五”期间将进一步加快护理教育的改革与发展，密切医疗卫生机构与护理教育机构的联系与合作，适应护理专业实践发展的需要。完善护理教育方式，贯彻以病人为中心，坚持以岗位需求为导向，促进理论与实践相结合，大力培养临床实用型人才，注重护理实践能力的提高；突出护理专业特点，在课程设置中加大心理学、人文学、伦理学、社会科学知识的比重，增强人文关怀意识。这意味着中国护理教育进入一个新的时期。

临床护理实习是护理专业教育的一个重要阶段，是即将走上工作岗位的护生从课堂到临床实践的过程，也是将书本知识与临床医学、护理知识相结合的过程，还是了解病人、服务病人步入社会的重要过程。这个过程虽然没有在学校学习的时间长，但却是成为职业护士的重要一步。即将进入临床实习有时会让人感到畏惧，因为无论是生活环境，还是工作学习环境都与校园完全不同。然而，目前却没有很多的学习资源是写给实习护生的。《开启护士职业生涯之门——实习护士必读》即以新的面目出现，该书信息丰富、简便易读、组织清晰，可以帮助护生顺利度过临床实习阶段，提供有用的指导。

本书详细论述了做护士必须具备的职业素质、护士主要的社会职能、护士的权力与义务、护士的职称与职责、如何取得“护士执业证书”、如何办理护士注册手续等相关政策和知识。接下来的几章探讨的话题包括：实习期间的安全管理、压力管理、沟通技巧、护

士礼仪以及实习大纲要求。最后两章致力于帮助实习护生如何实现就业。这部分分析了当前就业形势及政策，并对即将毕业的护生如何顺利找工作等问题提供了方法和建议。

本书内容全面、系统、新颖，有一定的实践性，是一部具有实用价值年轻护士的参考书！我衷心希望实习护士认真学习，理论联系实际，发扬革命人道主义精神，为人民健康作无私奉献。

中华护理学会原理事长 

2012年5月12日





我很高兴地看到这本《开启护士职业生涯之门——实习护士必读》的出版。临床实习是护理专业学生重要的学习阶段，是学生从理论走向实践，从课堂走向病房，从学生变为“天使”的“春蚕化蝶”的关键阶段，也是学生职业道德、临床思维、临床技能成长的关键时期。在临床实习期间，如何让学生尽快进入角色，适应角色需要，成为一名合格的护士，是护理教师和临床带教人员长期探索的课题。本书的编者正是基于这种责任感，撰写了这本能够为护理专业实习学生和教师提供重要知识与信息的参考书。

本书由中南大学湘雅医院主任护师、临床护理专业硕士生导师王曙红担任主编。王教授在医院临床护理实践、护理管理及护理教学岗位已工作 29 年，她潜心于护理管理、护理教育研究。2011 年她组织具有丰富的临床教学与培训经验的人士完成了此书的编写。

本书从一个全新的角度，介绍了成为一名合格护士应该具备的条件、实习期的安全问题、如何完成实习任务、实习护士的压力与调适、护士的职业礼仪、沟通与合作技巧；分析了护理专业毕业生就业形势，并对年轻护士的职业生涯规划以及如何获得理想工作岗位等热点问题进行指导。书中涉及的内容正好弥补了传统护理实习中对实习生综合素质培训方面教材的不足；也是临床护士、护理学教师和研究人员的良好的参考书。相信该书能成为实习护士的良师益友，当他们面临困惑时，一定能够在书中获得帮助和支持。

护理学科的发展需要我们的执着和奉献，护理理论的完善需要我们不断地探索和创新。期待着医学教育界和护理界有更多的有识之士为护理教育编写实用的教材和辅助读物。因为，优秀的护士和优秀的医师一样是医学学科发展的未来、是人民健康事业前进的希望！

中南大学湘雅医院院长



2012年3月于长沙



# 前言 forward

临床护理实习在同学们的期盼中开始了！你是兴奋、紧张、还带着丝丝的忐忑与不安吧！如何去实践专业知识、积累临床经验？如何巩固理论基础？如何面对困惑、调整心态，使自己的羽翼丰满起来？10个月的临床护理实习，将是你奠定未来职业基础的关键时期。成功地完成实习阶段的学习，可帮助你轻松乐观地去开启人生职业生涯之门……

护理临床实习是造就优秀职业护士的重要时期，是将理论知识与临床实践相结合的关键环节，也是护生向职业护士角色转变的必经阶段。你在临床实习期间形成的综合素质和知识积累将直接影响自身的职业发展。我们希望《开启护士职业生涯之门》一书能给你一些帮助，指导你以优雅、稳健、从容的姿态踏上护理职业生涯之路。

全书共分为八部分。第一部分主要介绍成为一名护士应该具备的条件；第二部分列举了实习期间生活、工作中常见的一些安全问题，并提供切实可行的防护措施；第三部分介绍如何按照教学大纲的要求严格训练，高效完成实习任务；第四部分介绍实习护士的压力与调适；第五部分从仪容、服饰、姿态、接待四方面介绍护士职业礼仪的相关知识；第六部分介绍有效沟通与合作技巧；第七部分分析护理专业毕业生就业形势与政策；第八部分从职业规划、制作简历、投放简历、面试准备、如何准备理论和操作考试几个方面介绍应聘技巧。

本书编写时注重教学与临床实践密切结合，同时重点解决了实

习护士在工作和生活中可能遇到的疑难问题。采用图文并茂的方式，力求语言简明扼要，内容实用。可作为临床带教老师、临床护士和护生在临床实习期间的参考用书。

由于编者水平有限，书中难免存在疏漏，恳请读者指正，以便继续完善和提高。

编 者

2012 年 1 月



# 目录

## contents

### **第一部分 了解职业内涵，获得执业能力 / 001**

- 一、护士应具备的能力与素养 / 002
- 二、护士的主要职能 / 006
- 三、护士的权利与义务 / 008
- 四、护士的职称与职责 / 014
- 五、护士执业资格考试 / 016
- 六、如何办理注册手续 / 019

### **第二部分 掌握安全常识，应对意外伤害 / 023**

- 一、人身和财产的安全问题 / 024
- 二、职业伤害 / 036

### **第三部分 紧扣实习大纲，高效完成实习 / 045**

- 一、实习前要做好充分的准备 / 046
- 二、按照实习目标做好实习管理 / 048
- 三、遵循实习大纲认真完成实习 / 057
- 四、老师认真带教，保证教学质量 / 065
- 五、一步一个脚印，把握现在时 / 067
- 六、如何填写实习鉴定 / 069
- 七、反思实习 / 079

#### **第四部分 正确面对压力，促进身心健康 / 083**

- 一、压力知多少 / 084
- 二、减压必备的“心灵鸡汤” / 091

#### **第五部分 掌握职业礼仪，做高素养护士 / 101**

- 一、给自己做一张漂亮的“名片” / 102
- 二、穿出护士职业着装的风采 / 106
- 三、姿态也是你的语言 / 109
- 四、接待也是一门学问 / 118

#### **第六部分 学会沟通与合作，为走入社会做准备 / 123**

- 一、认识沟通 / 124
- 二、护患沟通技巧 / 131
- 三、与老师的沟通技巧 / 137
- 四、学会合作 / 140

#### **第七部分 护理毕业生就业形势与政策 / 143**

- 一、护理毕业生就业现状 / 144
- 二、护理毕业生就业前景 / 150
- 三、毕业生就业相关政策 / 154
- 四、用工制度 / 164
- 五、医院选拔新护士的条件 / 172

#### **第八部分 规划职业生涯，获得理想岗位 / 175**

- 一、规划职业生涯 / 176
- 二、制作简历 / 180
- 三、投递简历 / 196
- 四、面试 / 202
- 五、笔试和操作考试 / 218

#### **参考文献 / 223**



# PART ONE

## 第一部分

### 了解职业内涵，获得执业能力

有的人选择护理专业作为自己未来的职业是因为喜欢；有的人的选择是出于人生的无奈。但不管你是出于喜欢还是因为无奈，在你完成了两年或三年护理专业理论知识学习、即将进入临床实习的时候，我想告诉你的是：如果你喜欢就应该一如既往；如果你曾经有一丝无奈，现在也到了你应该调整心态、面对现实、轻松乐观地去开启人生职业生涯之门的时候了……

临床护理实习时间很短，而这短短的 10 个月，却有如十月怀胎、孕育生命那般重要，因为那是你奠定未来职业基础的关键时期，需要你尽心地学习和实践，积累临床经验，巩固理论基础，以优雅、稳健、从容的姿态踏上你的人生职业生涯之路。

在临床实习期间，你除了将所学的护理专业理论和技能与临床实践相结合外，还要了解护士的职业素质、护士主要的社会职能、护士的权利与义务、护士的职称与职责、如何取得“护士执业证书”、如何办理护士注册手续等相关知识。

## 一、护士应具备的能力与素养

### (一) “护士”一词的来源

“护士”英文名为“nurse”，nurse 源自拉丁语 nutricius，原意是养育、抚育和看护的意思。1914 年，在我国第一次中华护士会议上，国内第一位留学国外接受护理专业教育的护理学专家钟茂芳女士将 nurse 译为护士。此后，“护士”二字便作为一种职业名称沿用至今。

### (二) 现代护理学之母——弗洛伦斯·南丁格尔

20 世纪初，弗洛伦斯·南丁格尔（Florence Nightingale）放弃了优越的贵族小姐生活，不顾家人的强烈反对，毅然选择做一名照顾病人的看护，并以满腔的热情把这一角色当做毕生的事业来追求。1837 年克里米亚战争期间，她亲以人道、慈善之心悉心护理英国战地的伤员，使伤兵的死亡率由 40% 降至 2%。克里米亚战争结束以后，南丁格尔在伦敦创办了英国第一所护士学校，从而推动了世界各地护理工作以及护士教育的发展，被后人称为“现代护理学之母”。



弗洛伦斯·南丁格尔

### (三) 护士应具备的能力

面对飞速进步的社会，面对经济文化的繁荣，新时代对护士的素质要求越来越高，作为职业护士，你应具备下面 8 个方面的能力。

### 1. 情绪调节能力

护士生活在社会这个大家庭中, 也有喜怒哀乐、七情六欲, 但护理工作的特点要求护士具有良好的心理素质, 善于调节自己的情绪。要恰当地表现, 既要注意时间, 也要注意场合。特别是在工作时间, 要注意克制个人的情绪, 不论是喜是怒均应克制, 始终保持一种平和的心态, 并且以良好的心态影响病人。在危重病人的抢救工作中, 值班护士必须沉着冷静, 保持头脑清醒, 才能快速准确地实施抢救方案和护理措施。

### 2. 快速反应能力

护士的工作性质要求从业者必须具备快速反应能力, 这需要通过长期的强化训练以及严格要求才能达到。例如, 值班护士护理胸部外伤尤其是心脏外伤的病人时, 如果病人出现躁动、呼吸困难、反应迟钝、昏迷、血压下降或休克等表现, 这是病人出现了急性心脏压塞症状, 此时值班护士应立即通知医生, 准备心包穿刺用物, 进行常规皮肤消毒, 配合医生进行心包穿刺减压, 这些都需要护士具备快速反应的能力。

### 3. 敏锐的观察能力

护士应学会从病人的言谈、举止和微小的情绪变化中发现他们的内心活动以及症状。如临床上常见的心肌梗死、过敏性休克、脑出血等, 都需要护士敏锐的观察能力。

### 4. 娴熟的护理技能

扎实的基础理论和熟练的护理技能是取得病人信任的必要条件。当病人出现病情变化时, 护士掌握的技能越多, 应对起来就越自如, 越能够和医生配合默契, 减少病人的痛苦。例如, 昏迷病人容易发生舌后坠引起呼吸道梗阻, 如果不及时处理, 将导致病人窒息死亡, 这就要求护士具有娴熟的护理技能, 及时改善昏迷病人因舌后坠导致的梗阻性呼吸困难。

### 5. 调节环境能力

护士应为病人提供一个安静、舒适、整洁的环境。保持空气流

通, 室温保持在  $20^{\circ}\text{C}$  左右, 湿度保持在  $60\%$  左右。根据季节、气候变化调节室内温度、光线, 防止病人受不良刺激。例如, 病房窗户应为  $45^{\circ}$  开窗, 因为  $45^{\circ}$  开窗换风量最大, 而且还可以挡住雨水。除创造物理环境外, 还应创造良好的人文环境。

## 6. 计划管理能力

在为病人提供全方位护理服务中, 常需多人配合共同完成, 这就要求护士具备一定的协调管理能力与计划管理能力, 能够策划项目并执行和推广。

## 7. 人际沟通能力

护士的人际沟通是指通过语言和肢体语言与周围人所进行的沟通, 主要表现在与病人的沟通、与医生的沟通、与病人家属的沟通、护士相互之间的沟通以及与管理人士的沟通。护士与病人的沟通是最基本的沟通, 通过沟通可以了解疾病进展情况、病人的心理状态, 了解病人的各种具体要求, 告诉病人护理计划, 并可以排除医疗过程中的障碍。护士在与病人沟通时, 要多应用心理学知识、护理知识及医疗知识, 针对病人不同情况进行有目的、有计划的护患沟通, 这就要求护士不仅要掌握沟通技巧, 还要掌握一定的心理学知识、丰富的护理知识和医疗知识。良好的护医沟通能提高医疗护理质量, 确保病人治疗、护理方案的执行, 形成一个有凝聚力的集体。

## 8. 美学实施能力

护理工作的鼻祖南丁格尔说过: 护理是最精细的艺术。现代护士应懂得美学知识, 要有发现美、鉴赏美、创造美的能力。在护理工作中, 护士首先要注意自身的仪容仪貌、仪表风范, 懂得根据职业特点恰当地修饰自己, 力争给病人一种赏心悦目并富有青春朝气的感觉。另外, 护士还要从美学的角度来布置病人周围的环境, 如物品的摆放、病室的色彩等, 都要求护士有较高的美的实施能力。此外, 护士懂得欣赏音乐、美术, 会跳健身舞蹈等, 将有利于医院开展音乐疗法, 指导病人健身活动。

#### (四) 护士应具备的素质

职业护士除了应具备上面的 8 大能力外，还应具备下面 4 个方面的素质。

##### 1. 高度的社会责任感

护士的工作与人类的生存及生命健康息息相关，护士的社会责任感是救死扶伤、呵护生命，为人类的健康和幸福奉献终生。护士只有具备了高度的社会责任感，才会急病人所急，痛病人所痛；才会严格遵守各项操作规程，遵守职业法规；才会具备“慎独”精神。

##### 2. 良好的职业道德

护士应坚决贯彻执行各项卫生法规，做到秉公为病人护理，不以医谋私，不索取病人礼物、红包，真正实践“救死扶伤”、“人道主义”的良好医德，全心全意、诚心诚意为病人服务，不辱“白衣天使”的光荣称号。

##### 3. 强健的体魄

强健的体魄是护士从事护理工作最根本的保证。护理是脑力与体力劳动相结合的工作。护士工作辛苦劳累，需行“三班倒”制，经常上夜班，上班时要始终保持头脑清醒、思维敏捷、反应灵敏，同时护士所处的环境又常常使护士容易感染一些疾病，这都要求护士有一个强健的体魄。

##### 4. 良好的性格品质

对护士的性格也有很高的要求，如善良、细致、耐心、平和、慎独和热情，不论是沉静温柔还是活泼好动，哪种性格都适合做护士。温和、文静的护士工作细致、耐心，能带给病人一种信任感，增强病人战胜疾病的信心；外向性格的护士因为心胸开阔、工作积极，能营造一种轻松、活泼的氛围，也能促进病人康复。只要真心地对待每一个病人，每一个生命，克服粗心大意的毛病，就一定可以成为一名好护士。