

护理人际沟通

Communication in Nursing

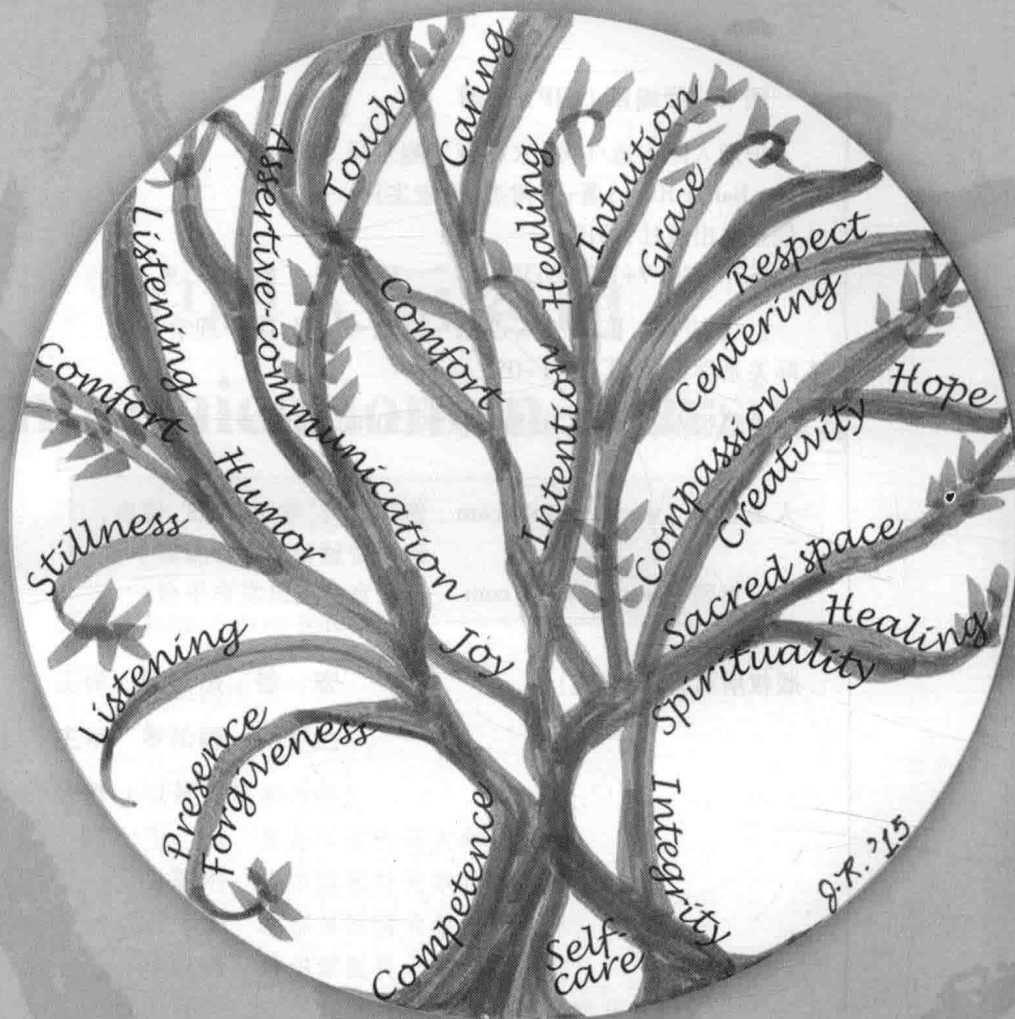


第8版

原著 Julia Balzer Riley
主译 隋树杰 徐宏
主审 罗松娜 吴怀兰

ELSEVIER

人民卫生出版社



护理人际沟通

Communication in Nursing

第8版

原著 Julia Balzer Riley

主译 隋树杰 徐宏

主审 罗松娜 吴怀兰

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

护理人际沟通/(美)朱莉娅·鲍尔泽·赖利
(Julia Balzer Riley) 著;隋树杰,徐宏主译. —北京:
人民卫生出版社,2018

ISBN 978-7-117-26385-6

I. ①护… II. ①朱…②隋…③徐… III. ①护理学-
人际关系学 IV. ①R471-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 073272 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

护理人际沟通

主 译:隋树杰 徐 宏

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市宏达印刷有限公司(胜利)

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16 印张:22

字 数:535 千字

版 次:2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-26385-6/R·26386

定 价:98.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

护理人际沟通

Communication in Nursing

第8版

原著 Julia Balzer Riley

主译 隋树杰 徐 宏

主审 罗松娜 吴怀兰

译者 (以姓氏笔画为序)

王 磊	黑龙江中医药大学
甘璐雨	哈尔滨医科大学护理学院
石 华	哈尔滨医科大学护理学院
李虹毓	哈尔滨医科大学护理学院
吴怀兰	哈尔滨医科大学附属第一临床医院
陈 冬	哈尔滨医科大学护理学院
邵春玲	哈尔滨医科大学附属第二临床医院
罗松娜	哈尔滨医科大学护理学院
庞 森	哈尔滨医科大学护理学院
郭 佳	黑龙江农垦职业学院
常广明	哈尔滨医科大学附属第二临床医院

人民卫生出版社

ELSEVIER

Elsevier(Singapore) Pte Ltd.

3 Killiney Road
#08-01 Winsland House I
Singapore 239519
Tel: (65) 6349-0200
Fax: (65) 6733-1817

Communication in Nursing, 8/E
Julia Balzer Riley
Copyright 2017 by Elsevier Inc. All rights reserved.
ISBN-13: 978-0-323-35410-3

This translation of Communication in Nursing, 8/E by Julia Balzer Riley was undertaken by People's Medical Publishing House and is published by arrangement with Elsevier (Singapore) Pte Ltd.
Communication in Nursing, 8/E by Julia Balzer Riley 由人民卫生出版社进行翻译, 并根据人民卫生出版社与爱思唯尔(新加坡)私人有限公司的协议约定出版。

《护理人际沟通》(第8版)(隋树杰 徐宏 主译)
ISBN: 978-7-117-26385-6
Copyright © 2018 by Elsevier (Singapore) Pte Ltd.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage and retrieval system, without permission in writing from Elsevier (Singapore) Pte Ltd. Details on how to seek permission, further information about Elsevier's permissions policies and arrangements with organizations such as the Copyright Clearance Center and the Copyright Licensing Agency, can be found at the website: www.elsevier.com/permissions.

This book and the individual contributions contained in it are protected under copyright by Elsevier (Singapore) Pte Ltd and People's Medical Publishing House (other than as may be noted herein).

注 意
本译本由 Elsevier (Singapore) Pte Ltd. 和人民卫生出版社完成。相关从业及研究人员必须凭借其自身经验和知识对文中描述的信息数据、方法策略、搭配组合、实验操作进行评估和使用。由于医学科学发展迅速, 临床诊断和给药剂量尤其需要经过独立验证。在法律允许的最大范围内, 爱思唯尔、译文的原文作者、原文编辑及原文内容提供者均不对译文或因产品责任、疏忽或其他操作造成的人身及/或财产伤害及/或损失承担责任, 亦不对由于使用文中提到的方法、产品、说明或思想而导致的人身及/或财产伤害及/或损失承担责任。

Printed in China by People's Medical Publishing House under special arrangement with Elsevier (Singapore) Pte Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong SAR, Macau SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the contract.

图字号: 01-2017-5547

致 谢



感谢爱思唯尔科技及医学出版公司项目研发专家 Melissa Rawe、内容策划 Jamie Randall,感谢甘于奉献的团队完成这一版的修订。

还要感谢我的先生,感谢你无条件的爱,感谢你带给我生活的安宁,感谢你对我工作和生活的支持。



20 多年前,沟通已被认为是影响医疗卫生服务质量和安全的主要因素。事实上,在 70% 的医疗卫生服务差错事故中,沟通一直被认为是起重要作用的因素(Kohn,2000 年,国家医学院,2003 年)。已有学者在医疗卫生服务的各种情形中探索提高专业性沟通及团队合作的方式,研究结果表明保持优质安全的护理有赖于在观察、评估、资料收集及指导方面清晰、简明、精确的沟通。护士有直接护理的任务和责任,因此比医疗团队中其他成员有更多的时间接触患者。护士有责任通过精准地评估和观察来判断患者及其家庭的需求。护士们必须将这些重要的信息告诉团队里的其他成员,以便做出最好的实施方案。

第 8 版教材继续为培养护士必要的沟通技巧提供策略,使护士完全参与到医疗服务团队中。通过对沟通的关注,有效调整护理方式,让护士对护理计划提出自己的建议。本书旨在帮助需要提高沟通技能的护士学会处理各种复杂情况。每章都包括多种类型的学习实践,部分章节以提升完全纳入护士职业标准的护理质量和安全及胜任力为目标,提供了丰富的实践机会,希望所有护士在国家项目“护士的质量与安全教育(QSEN)”中提高六项职业能力,即:以患者为中心的护理,团队精神与协作能力,循证护理,质量改进,护理安全与信息素质(Cronenwett 等,2007 年)。这些能力要求源于 2003 年国家医学院(IOM)制订的职业能力培养规划,为培养能够达到 21 世纪提高护理质量和安全目标的卫生专业人员提供了路径。国家医学院规定所有卫生专业人员应学会在跨专业团队合作中传递基于最新循证医学指南和质量控制标准的以患者为中心的护理。每一项能力指标在“护士的质量与安全教育(QSEN)”项目(www.qsen.org)中

度(KSAs)三个角度进行描述,为促进护理教育与实践的实施提供了具体指导。

“护士的质量与安全教育(QSEN)”项目将以六项能力指标中的知识、技能及态度应用于护理临床学习与实践为目标。2007 年,Cronenwett 等学者也描述了预注册护士应掌握的每一项护理职业能力及其知识、技能与态度(www.qsen.org)。

- **以患者为中心的护理** 接纳并尊重患者及家属作为整个团队的成员,以及将他们视为移情和协作的参与者,并以患者的个人喜好、价值观及需求为指导提供护理服务。在护理计划的制定、疼痛管理的伦理评价、护理计划的沟通及真诚、精准、及时的效果反馈等事项中,了解患者独特的文化背景是非常重要的。
- **团队精神与协作能力** 团队合作采用开放式沟通、相互尊重和共同决策是护理质量和安全的关键。团队成员必须认同每一项训练实践,并充分支持做决定的权力领导者。团队中的透明沟通对于包括患者和家属在内的所有成员十分重要。
- **循证护理** 护理同当前最热门的循证医学一样,需要通过信息学技术完成大数据研究和适应性评估,还要认识到护理标准的不同取决于患者和家属的价值观和信仰。调查或询问是循证实践的基础;护士需要详细地询问患者做了什么,为什么要以这种独特的方式来做,还考虑过哪些其他的方式。事实上,护士们还需要运用批判性的推理、临床思维判断及反思实践来不断提高自身的专业知识与技术。
- **质量改进** 质量改进是监测护理效果的过程。数据应以标准的方法进行收集,如患者跌倒、医院获得性感染及护理管理等方面。这些数据会被用来与其他部门或

机构的数据进行比较和测试,以判断绩效上的差别,或者用于需要提升护理质量和安全系数结果的地方。

- **护理安全** 医疗卫生服务同其他行业一样需要遵循安全科学。通过检查系统有效性和个人表现,将系统重点放在减少患者风险和降低医疗服务提供者风险的方法上。每一次不良事件上报都可以让我们对错误产生新的态度,要通过系统的回顾及本源分析,认真从失误中吸取教训。通过追溯不良事件的发生经过,我们从中能够学到,不同的选择会导致不同的结果。例如,患者可能连接有多个端口的管道,很容易发生将它们错误连接到不对应的设备上(例如,将鼻饲管连接到静脉输液袋上),通过收集这类不良事件的相关数据,护士能够学习管理多种管道的方法,避免所有医疗服务提供者类似失误的发生。
- **信息素质** 信息技术可以帮助护士通过多种资源检索信息、使用决策支持工具,管理护理质量控制数据,报告不良事件,整理电子护理文件等达到具备职业能力的目标。护士应进一步参与到所使用信息系统设备的设计过程中,以确保他们能充分掌握信息系统的使用,处理好护理问题,尊重患者的隐私和喜好。信息系统还有安全监控及警示作用,提醒护士病情变化,药物和液体的管理,以及其他安全因素。培养这些职业能力可以使护士

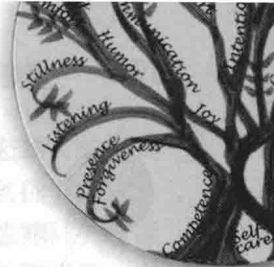
遵循新的安全准则。安全文化的组织哲学包括照顾者识别和报告不良事件的过程,以此为基础,分析每个阶段护理决策的制订;以提升护理质量为目标,重新设计防止将来出现差错的护理步骤,是与患者及其家属沟通的重要方面。每一种职业能力都能帮助护士提高护理技能,形成能够提升安全系数的沟通基础。

总之,在 21 世纪,在为患者提供所需要的复杂护理服务时,沟通是一项至关重要的技能。加强多学科间的协作,例如:内科医师、药剂师和其他涉及患者护理需要的学科,以提升护士的沟通水平。护士将能够领导并参与情况介绍(规划)、凝聚队伍(解决问题)和任务报告(过程改进)。本书的练习部分能够帮助护士提高护理工作所需的情商,包括自我认识、自我监督及自我管理,以将他们打造成为一名高效的团队成员。沟通在护理工作中体现的效果不同,准确、及时、有效的沟通能够减少患者的痛苦,提高团队合作能力,并能改善护士的工作环境。

Gwen Sherwood

参考文献

- Cronenwett L, Sherwood G, Barnsteiner J, et al: Quality and safety education for nurses. *Nurs Outlook* 55(3):122-131, 2007.
- Institute of Medicine: *Health professions education: a bridge to quality*, Washington, D.C., 2003, National Academies Press.
- Kohn L, Corigan J, Donaldson M (eds.): *To err is human: building a safer health system*. Committee on Quality of Health Care in America, Institute of Medicine. Washington, D.C., 2000, National Academies Press.



从诞生的奇迹到死亡的神秘,护理就是与患者、家属的一次亲密旅程。良好的沟通技巧在生活中、护理服务中都是至关重要的。护士在工作实践中需要充满自信的沟通,为护理对象提供健康教育,帮助他们改变伴随终身的不良习惯。护士需要与处于压力状态下的患者、家属及同事进行沟通,也要与愤怒、沮丧、痴呆、精神失常、快乐和绝望等各种各样的人相处。护士不仅是患者的代言人,还是具有不同护理理念的跨学科队伍中的一员。护士需要接受专业的继续教育培训,开展护理研究,成为护理开业者。护士扮演着管理者、领导者、个案管理者、感染控制专家、质量控制专家和教育者等不同的角色。护士需将临床技能同他们对卫生保健的理解相融合,掌握获取护理信息的技能,将传播信仰与教区护理结为一体。护士们可以走进职场,关注职业健康;走进学校和社区,改善社区和广大人群的健康。护士创建了能够影响卫生健康保健的新岗位,能够在全球范围内交流并分享健康知识,能够自信地发现和提出问题,得到全世界的关注。作为护士,自信地说出自我需求,坚持自我主张,使自我生活状态能够保持平衡至关重要。如果失去平衡,护理效率在高压环境下便会下降。

除了技术的复杂性、护士工作时间的多重性外,与患者的密切程度也会影响护理质量,这对护患双方都会产生不同的影响。随着沟通技巧的不断改善和自信的逐步树立,护士会逐渐从新手演变为专家。护士能以谦逊的态度对待不同的患者,给予充分的尊重,并且学会相信自己的直觉,这被犹太籍理论家 Martin Buber 称作你-我关系。沟通的神圣之处在于了解每个人的本质,即上帝所赐予的天性。

请关注第 8 版的封面设计,圆形的图案上镶嵌着曼陀罗花。本书的内容为“治愈”的沟通艺术,代表护理就像我们的生命之树在生长。树上的这些词汇,体现了护士作为“治愈环境”中创造者角色的素质与行为。

曼陀罗,在梵文中表示“神圣的轮回”,是一个代表整体的符号。为了祈祷得到痊愈,佛教徒们用沙子来描画曼陀罗,并在完成之后将沙子撒向空中,向信徒们传达命令。瑞士心理学家 Carl Jung 从这一传统中得到启发,发现患者通过创作曼陀罗这种圆形绘画而获得了自我意识和洞察力。他说当我们在圆圈里作画时,就像是在表达我们自己,我们的整个世界 (Marshall, 2003)。因曼陀罗标志着我们此时此刻的境况,西方治疗师 Kellog (2002) 和 Cornell (1994) 也将其作为治疗工具。整体护理告诉我们,每个人都是一个独立的整体,然而在人生旅途中的某时某地,生病的经历总让我们更加深刻地体会到生命的不同意义。护士被召集到治愈的过程中,将自己作为康复治疗的工具以支持患者治疗的“旅程”,同情患者的脆弱和痛苦等 (Hines 等, 2015)。曼陀罗圆圈里的字为表达性写作的例子,是展现护士和患者自我护理的艺术形式。这些文字反映了护理生涯的意义和馈赠。

看着封面你会联想到哪些单词,并考虑自己会在树枝上添加哪些词汇。其他有表现力的艺术形式能够支持你的护理实践 (Riley, 2012)。记住,我们要带着“我们是谁”的理念来进行护理实践。一位护士可能给昏迷的患者或者给有压力的同事唱一首幽默的歌曲;一位爱好栽培花草的护士可能将鲜花带到医院;一位做美食的护士可能在危机时刻带可口的食物让同事一起享用。想想,你会带什么礼物?



在这版书中,曼陀罗的标志提醒我们,当我们投入到与患者、家属和同事之间的互动时应表达我们的关爱。当你看到曼陀罗标志时,就可以找到“沟通时刻”,这是有经验的护士同你分享他们的故事,帮助你享受神圣的护理职业生涯这一旅程。

参考文献

- Cornell J: *Mandala: luminous symbols for healing*. Wheaton, Ill., 1994, Quest Books.
- Hines ME, Wardell DW, Engebretson J, et al: Holistic nurses' stories of healing another, *J Holist Nurs* 33(1):27-45, 2015.
- Kellog J: *Mandala: path of beauty*, Belleair, Fla, 2002, Association of Teachers of Mandala Assessment.
- Marshall MC: Creative learning: the mandala as teaching exercise, *J Nurs Educ* 42(11):517, 2003.
- Riley JB: *Art in small spaces: art at the bedside*, Ellenton, Fla, reprinted in 2012, CSP. [This is an expressive arts guidebook for self-discovery and healing. For more information e-mail julia@constantsource.com.]

新增了哪些内容?

这本书重新修订的目的是为了更好地发挥沟通在护理工作中的作用。

“主动学习”,每一章的开始部分都有一个专题帮助读者目标明确地、有效地阅读。

我们继续强调坚定而自信的沟通在提升护理质量与安全中的重要性。此外,QSEN的项目练习是对这个观点的重要支持。QSEN的职业能力在更新的前言部分已经由Gwen Shewood, PhD, RN, FAAN (“QSEN”项目的合作者)给予解释。

在第三十章,向读者展示了有丰富工作经验的护士们的观点。他们分享了自己工作中涉及沟通的实例,为我们提供了一份生动的馈赠。

增加了更多创造性的表达练习,使你能选择不同的方法来培养自己的沟通技巧。这些方法包括读写后感、艺术创作、诗歌写作及电影赏析。Carper (1978) 指出,护理学将实践知识、个人知识、伦理学知识以及美学知识相互融合。美学是指护理的艺术,是指南丁格尔所定义的无形的品质——思想、灵魂、

形象的统一 (Nightingale, 1852; Stockhausen, 2006)。当护士在处理不清楚、不确定的情况时,创造力能够帮助她们有效地应对这种情况。我曾经讲授过《康复中的艺术》这门课程,是Tampa大学护理专业的研究生课程之一,其目的是通过艺术来促进健康。学生们最初感到不理解,而到了期末的时候,学生通过艺术鉴赏,改变了原有观点并发掘了内心的情感,逐渐能够理解艺术在康复中的价值。学生们运用有表现力的艺术方式,如诗歌,简单的拼贴画以及曼陀罗图案,帮助患者放松身心。学生们称这些方法帮助他们更加了解患者。学生们整个学习过程通过日记进行自我减压、自我发现。

参考文献

- Carper B: Fundamental patterns of knowing in nursing, *Adv Nurs Sci* 1(1):13, 1978.
- Nightingale F: *Nightingale notes on nursing*, New York, 1852, Churchill Livingstone. [Reprinted 1980.]
- Stockhausen L: Métier artistry: revealing reflection-in-action in everyday practice, *Nurse Educ Today* 26(1):54, 2006.

重点内容是什么?

为更好地了解自己及实践过程,加强沟通技巧方面的努力,建议开始记反思日记。一些章节中的练习能够作为这一过程的开始。随着时间的推移,解决问题的能力会随着经验的累积而增强。学完沟通课程之后,回顾这一过程,将会帮助你检视自己所取得的成绩,并在护理职业生涯中得到新的启示。

有关“幽默”和“精神性”的章节提供了新的视角用以支持整体护理实践。有效的阅读技巧可以增强对内容的记忆。每一章的思考练习用来帮助读者应用所学内容。阅读每一章前,注意本章结尾处的问题、阅读目的以及黑体字的标题。在阅读过程中,思考你如何回答这些问题,这会使你在阅读时集中精力。注意“智慧库”部分以及每章开始的格言、语录,这些可以帮助你提高洞察力并了解所涉及的内容。大量的阅读和多种多样的生

活经历会使你的思维开阔,这些附加部分还可以防止“我在哪?”的想法出现。

尊重你工作的神圣本质,每天花时间思考你工作的目的,并为每天的护理工作设立目标。思考可以反映护理工作目的的词汇或短语,让它激励你一整天的工作。

记住:

要花时间进行冥想练习。

确保身体、心理和精神三者的统一。

你不能给予患者你没有的。

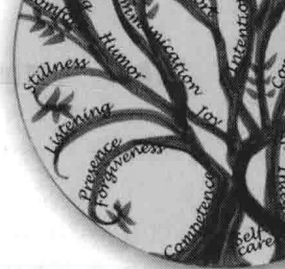
对工作要严肃认真,但自己要放轻松。

假设有其他的事情要让你将注意力从面前的人身上移开……此时此刻,你应该意识到自己面前的人最重要。

作者注:你可以选择不同的道路继续护

理职业生涯,以达到新的目标,把真实的自我展示给患者。从1968年起,当我在华盛顿特区的圣伊丽莎白医院完成我的精神科护理课程时,我对艺术治疗的价值产生了兴趣。当我在整体护理中为护士提供额外的艺术研习班时,这种愿望越来越强烈。我在患者家里、安养院、护理之家和医院病房里,为患者提供艺术活动。这些富有表现力的艺术提供了一个探索情感的机会,鼓励人们对生命和疾病的经历进行对话和思考。

Julia Balzer Riley, RN, MN, AHN-BC
Registered Expressive Arts
Consultant and Educator
(REACE)



第一部分 整装待发

第一章 开启沟通之旅——责任、自信、关爱与护理沟通	2
人际沟通的意义	3
自信型沟通的意义	5
如何开始	7
责任型沟通的意义	10
关怀的意义	10
怎样学会自信和负责任地沟通	12
练习责任、自信、关爱型沟通	14
第二章 护患关系——帮助关系	16
自我评价工具	17
帮助关系的实质	18
帮助关系中患者的权利	22
患者与护士帮助关系的特征	22
护患帮助关系中的注意事项	24
护患关系的纽带	24
如何倾听	26
做个听者	29
练习护患关系	30
第三章 合作处理问题	33
建立护患之间相互依存的关系	33
工作中的礼貌原则	34
明确在护理工作中独立解决问题与共同解决问题两者间的不同	34
练习合作处理问题	41
第四章 相互理解——沟通与文化	45
文化、种族、民族优越感的定义	46
护理人员需要掌握文化的原因	47
阻碍护士认识及理解多元文化的因素	48
结束语	56
练习相互理解	57

第二部分 尊重旅途中的伙伴

第五章 表达热情	62
对同事和患者表达热情的方法	63
练习表达热情	67
第六章 尊重	70
认识尊重的益处	70
表达对患者的尊敬	71
尊重同事	74
练习尊重	75
第七章 真诚	78
真诚在人际关系中的益处	78
真实就是做自己	79
不协调	80
表达真诚	81
影响真诚的因素	82
安宁疗护:对真实的呼唤	83
真诚度的评估	83
练习真诚	83
第八章 移情	85
什么是移情	85
如何运用移情沟通	87
何时移情沟通	89
移情为患者和同事带来益处	90
移情为护士带来的益处	93
如何克服移情受阻	93
移情沟通的六个步骤	94
怎样削弱坏消息	95
怎样集中自己的注意力	96
练习移情	96
第九章 自我表露	101
个人关系与专业关系中的自我表露	101
帮助关系中的即时反应	102
在帮助关系中自我表露指南	103
有帮助与无帮助的自我表露举例	105

练习自我表露·····	108
第十章 具体 ·····	109
应用具体的时机·····	109
表达自己的想法与感受时要具体·····	110
如何具体地反映他人的观点和情感·····	111
询问时要具体·····	111
提供信息或反馈时要具体·····	111
做到有针对性评价·····	112
提供具体的记录·····	112
了解安慰剂效应和反安慰剂效应的影响力·····	113
练习具体·····	114
第十一章 询问 ·····	116
护士有效询问的重要性·····	116
询问:为什么、问什么、怎么问、问谁、何时问、何地问·····	117
询问时的常见错误及规避策略·····	119
继续完善你的询问技巧·····	122
练习询问技巧·····	123
第十二章 表达看法 ·····	125
如何区分“给予建议”和“表达看法”·····	125
何时表达看法·····	126
表达看法的感受·····	126
如何自信地表达看法·····	127
如何共享你对他人的关心·····	129
如何掌握不表达看法的艺术·····	129
如何实现自己表达看法的权利·····	129
练习表达看法·····	130
第十三章 幽默 ·····	132
幽默的定义·····	132
积极的幽默与消极的幽默·····	133
适当使用幽默的标准·····	135
幽默感在护理中的作用·····	135
护理实践证实的研究成果·····	136
幽默策略·····	137
幽默促进积极的沟通·····	140
喜剧想象力·····幽默、娱乐及创造力·····	140
笑的治疗作用·····	141

健康教育中的幽默·····	141
乐观者长寿·····	142
练习使用幽默·····	142
第十四章 拥抱健康生活的精神性之旅——意义建构·····	145
精神性的定义·····	145
精神性的主题·····	146
FICA 感受精神性的历史 ·····	147
护士如何兼顾精神性指导者和关怀者·····	148
在工作中发现上帝·····	154
练习精神性护理·····	155

第三部分 在旅途中发展有价值的实践

第十五章 寻求支持·····	160
社会支持对健康及工作的重要性·····	160
明确工作或学习中需要的支持·····	161
获取工作或学习中需要的支持·····	163
寻找指导人·····	169
记住我们都是这样的·····	169
练习寻求支持·····	170
第十六章 克服评价焦虑·····	172
评价焦虑的定义·····	172
从后发制人到先发制人·····	178
练习克服评价焦虑·····	179
第十七章 工作反馈·····	181
反馈的重要性·····	181
如何给出提供反馈·····	182
如何接受反馈·····	184
如何请求反馈·····	185
练习工作反馈·····	186
第十八章 放松技巧·····	188
H. A. L. T. ! ·····	188
放松身体的重要性·····	189
护士职业压力·····	189
以冥想的方式进行有效的放松·····	190
进行冥想的方法·····	191