

实习护士心理健康问题及教育干预策略研究

黄敏

广西中医药大学附属国际壮医医院，广西 南宁 530000

DOI: 10.61369/SDME.2026060018

摘 要： 护理实习是护理专业学生从校园走向临床的关键过渡阶段，是提高实习护士专业技能、岗位胜任能力和职业道德素养的重要载体。但是目前实习护士普遍存在焦虑与抑郁情绪、职业认同感偏低、抗压能力差和人际沟通障碍等心理健康问题，影响了实习质量与职业能力发展。本文分析了实习护士常见的心理健康问题表现与成因，探索实习护士心理健康教育干预策略，从优化院校心理健康教育体系、完善临床管理模式、提升实习护士自我心理调适能力和构建家校社三位一体育人体系四个方面进行阐述，旨在为护理院校、医院开展实习护士心理健康教育提供理论指导。

关 键 词： 实习护士；心理健康；成因分析；教育干预

Study on Mental Health Problems of Student Nurses and Educational Intervention Strategies

Huang Min

International Zhuang Medicine Hospital Affiliated to Guangxi University of Chinese Medicine, Nanning, Guangxi 530000

Abstract： Nursing internship is a crucial transitional stage for nursing students from campus to clinical practice, and an important carrier for improving student nurses' professional skills, post competency, and professional ethics. However, current student nurses generally face mental health problems such as anxiety and depression, low professional identity, poor stress resistance, and interpersonal communication barriers, which affect the quality of internship and the development of professional abilities. This paper analyzes the manifestations and causes of common mental health problems among student nurses, and explores educational intervention strategies for their mental health. It elaborates from four aspects: optimizing the mental health education system of colleges and universities, improving the clinical management model, enhancing student nurses' self-psychological adjustment ability, and constructing a trinity education system involving schools, families and society. The aim is to provide theoretical guidance for nursing colleges and hospitals to carry out mental health education for student nurses.

Keywords： student nurses; mental health; cause analysis; educational intervention

引言

随着“健康中国”战略的进一步深化，国民健康意识不断提高，对医护人员专业能力、临床治疗水平和医德医风提出了更高要求。临床实习是护理教育的核心环节，是实习护士将理论知识转化为临床护理技能、成长为合格护士的转型关键时期。由于医院临床实习工作节奏快、责任重大，临床经验不足的实习护士面临着巨大的心理压力，很容易出现心理应激反应，例如焦虑、抑郁和职业倦怠等心理问题，影响了他们职业能力发展。因此，实习医院、护理院校要关注实习护士心理健康教育，深入分析实习护士心理健康问题表现与成因，建立完善的心理健康教育干预体系，优化临床管理模式，从而提高实习护士心理适应能力、抗压能力，帮助其顺利完成实习任务，促进实习护士职业发展。

一、实习护士常见心理健康问题表现

（一）焦虑与抑郁情绪频发

焦虑与抑郁是实习护士最容易出现心理健康问题。实习护士刚刚接触临床护理工作，对临床护理流程不太熟悉，担心由于操作失误引发护理风险、患者投诉，容易产生紧张、焦虑和畏惧

心理，无形中增加了心理压力^[1]。在实习过程中，实习护士承担着繁重的护理工作、患者及家属的不信任，再加上实习考核、就业压力的影响，长期处于精神紧绷、焦虑不安等问题，甚至出现了自我否定情绪。

（二）职业认同感偏低

很多实习护士职业认同感比较低，只是机械性完成带教老师

交代的工作，甚至对繁琐的护理工作、对患者的质疑产生了抵触情绪，导致职业价值观缺失，影响了未来就业。部分实习护士人际沟通能力、适应能力比较差，不敢向带教老师请教问题，与同事沟通时缺乏技巧，难以融入科室大集体；畏惧与患者及家属的沟通，害怕患者投诉，进而对护理工作产生了怀疑，缺乏职业归属感与认同感^[2]。

（三）心理抗压能力较差

实习护士工作经验、社会阅历不足，心理抗压能力和调节能力比较薄弱，在面对医院实习中的各类压力时，难以正确疏导工作压力、人际交往压力，容易陷入自我否定、焦虑等负面情绪中。部分实习护士情绪管理与调节能力比较差，难以理性对待实习工作中的挫折，容易陷入消极情绪中，在与患者沟通过程中比较急躁，容易出现急躁、易怒情绪，反而容易导致患者投诉，不利于个人成长。

二、实习护士心理健康问题的成因分析

（一）个人层面因素

很多实习护士并没有做好从学生到护士角色转变的准备，没有合理规划实习生活，无法快速适应医院紧张、繁重的护理工作，容易产生心理落差，从而诱发焦虑、社交恐惧等心理问题^[3]。同时，很多实习护士护理专业理论知识不扎实、临床操作不熟练，难以应对不同科室护理工作，难免受到带教老师的批评、患者及家属的质疑，容易出现自卑与焦虑问题，再加上情绪管理能力比较薄弱，无法正确释放工作中的负面情绪，容易诱发心理问题。

（二）院校教育层面因素

虽然护理院校开设了心理健康课程，但是多以公共课为主，没有根据护理专业临床实习需求开展心理健康教育，导致心理健康教育内容与护理临床实习脱节，不利于提高学生情绪管理能力、心理抗压能力和调节能力。此外，护理专业临床实习岗前培训以护理专业致死、临床护理实操等为主，更注重学生护理实操能力培养，忽略了开展心理健康培训，对护理临床实习过程中可能出现的患者投诉、工作压力、考核压力等讲解比较少，难以帮助学生正确看待实习工作中遇到的问题，限制了学生心理适应能力和抗压能力发展^[4]。

（三）临床实习工作层面因素

临床护理工作任务重，面临夜班轮转，这对实习护士是一个不小的挑战。实习护士不仅要完成基础护理、病情观察和病历记录等工作，还要应对不定期的实习技能考核，长期处在精神高度紧张、身体疲惫的状态下，无形中增加了心理压力^[5]。此外，实习护士更容易面临护理差错、患者投诉等问题，担心受到患者投诉，影响实习分数和后续就业，容易出现就业焦虑与社交恐惧情绪。

三、实习护士心理健康教育干预策略

（一）优化心理健康教育体系，提高学生心理素质

护理类院校要立足办学特色，开发符合护理专业临床实习需

求的心理健康教材，促进护理专业知识、临床实习和心理健康教育的融合，通过课程讲解护理临床实习过程中可能遇到的问题，帮助学生理性看待实习，激发他们学习心理健康知识的积极性。例如学校可以开设《临床护患沟通技巧》《实习压力与情绪管理》等心理健康课程，巧妙穿插实习护士心理辅导案例，通过真实案例讲解护理临床实习中可能遇到的挑战，帮助实习护士了解岗位技能、岗位挑战，引导他们正确看待临床实习中遇到的挑战，为提高实习护士心理素质奠定良好基础^[6]。此外，学校还要加强实习护士岗前心理培训，由心理健康教师 and 护理专业教师联合推进，搜集往届护理专业学生临床实习案例，明确从学生到实习护士角色转变的路径，帮助学生正确看待临床护理繁重的工作、医患关系和技能考核，增强学生职业认同感，帮助他们树立正确的护理职业观，提高他们职业适应能力和心理调节能力。同时，学校还要借助线上教学平台开展心理辅导与咨询，配备专业心理教师，为实习护士提供线上心理咨询服务，帮助他们解决实习过程中遇到的人际交往、医患沟通等问题，提高学生心理抗压能力^[7]。

（二）优化护理临床实习管理模式，营造温馨实习环境

学校要加强与医院的合作，优化护理专业临床实习管理模式，一方面要组建专业化实习带教教师队伍，给予实习护士更多心理和人文关怀；另一方面要合理安排实习任务，减轻实习护士工作和心理压力，帮助其提高职业技能、心理素质^[8]。首先，医院要选拔护理经验丰富、具备人文关怀意识的带教老师，组织带教老师心理辅导能力培训，督促他们在传授护理技能的同时关注实习护士心理状态，平衡好鼓励与批评的尺度，杜绝粗暴管理模式，帮助实习护士释放工作中的负面情绪，提高其心理调节能力，帮助他们完成从学生到护士的角色转变。其次，医院还要合理安排实习工作，科学安排夜班轮转，既要避免实习护士超负荷工作，又要帮助实习护士独立应对夜班工作，提高他们岗位实践能力。例如带教老师可以带领实习护士完成夜班住院患者信息录入、术后患者生命体征监测等工作，及时指出他们在临床护理实践中存在的问题，提高学生临床护理实操能力，消除他们对护理工作的畏惧与交流情绪。

（三）开展团体心理辅导，提高实习护士心理适应能力

第一，医院护理部要定期组织实习护士团体心理辅导，由资深护士、学校心理教师负责，针对本校不同科室实习护士工作情况、心理健康问题开展心理辅导，通过音乐疗愈、心理剧等把临床护理实习工作相关的心理知识娓娓道来，让学生在音乐声中释放负面情绪，提高他们心理调节能力；让学生在心理剧表演中释放工作压力，引导他们理性处理工作中的挫折，进一步提高他们人际交往能力和情绪管理能力。第二，医院还可以利用 AI 技术开展心理辅导，向学生发放心理健康测试题，精准评估学生情绪、压力和人际交往中存在的问题，明确团体心理辅导方向，从而帮助实习护士走出心理健康问题困扰。例如带教老师可以利用 DeepSeek 制作实习护士团体心理辅导案例，穿插优秀护理人员先进事迹，为学生树立良好职业榜样，增强他们职业认同感和归属感，让他们以积极乐观的心态面对临床实习；引导学生主动学习护患沟通技巧、参与科室集体活动，提高他们人际交往能力，帮

助实习护士尽快适应工作岗位，促进其职业能力发展，培养更多德才兼备的护理人才^[9]。

（四）构建家校社三位一体育人体系，提高人才培养质量

护理院校与医院要加强与护理专业学生家长之间的交流，通过学校线上教学平台、医院微信公众号宣传护理职业，弘扬护理职业精神，引导家长理解孩子护理实习工作的特殊性，让他们给予孩子更多鼓励与支持，避免家长对孩子施加就业压力，从而为实习护士营造良好的成长环境。同时，医院还要在院内宣传栏、楼道宣传护理精神，呼吁患者、家属给予实习护士更多耐心与理解，消除他们对实习护士的偏见，为实习护士创造更好的成长环境，从而帮助他们完成角色转变、适应工作岗位，逐步提高实习护士专业技能、护理态度和医德医风，提高患者及家属、带教老师和同事对实习护士的满意度^[10]。此外，医院还要定期评选各个科室优秀实习护士，为他们拍摄宣传片，并把其发布在医院微信公众号、官网，让社会大众客观了解实习护士这一群体，从而增

强实习护士职业认同感和自豪感，让他们以饱满的热情投入护理工作中，提高实习护士职业技能。

四、结语

总之，护理院校应立足专业特色，重视护理专业学生心理健康教育，建立完善的实习护士心理健康教育体系，促进护理专业知识与心理健康知识的深度融合，提高实习护士心理素质。医院要优化实习护士管理模式，合理安排实习护士工作，督促带教老师开展心理健康教育，提高实习护士心理调节能力、抗压能力、人际交往能力和适应能力。同时，学校、医院与社会机构要加强合作，营造良好的实习环境，联合构建实习护士线上心理健康教育平台，提高实习护士情绪管理能力，塑造其积极的职业心态，培养更多专业知识扎实、临床护理能力突出、心理素质过硬的优秀护理人才，促进我国医疗卫生事业高质量发展。

参考文献

[1] 中华护理学会. 护理专业实习生心理健康管理指南 [J]. 中华护理杂志, 2023, 58(08): 996-1001.

[2] 李丽, 张敏. 临床实习护士心理健康状况及影响因素研究 [J]. 护理研究, 2022, 36(12): 2235-2238.

[3] 王芳. 护理院校实习生心理健康教育模式构建与实践 [J]. 卫生职业教育, 2021, 39(15): 132-134.

[4] 刘静. 临床环境对实习护士心理健康的影响及干预对策 [J]. 中国护理管理, 2020, 20(S1): 89-91.

[5] 刘菊, 周媛媛, 明慧. 积极心理干预对规培护士心理健康状况的影响 [J]. 当代护士 (下旬刊), 2023, 30(08): 158-161.

[6] 史小慧, 樊超, 高玉芳, 等. 新入职护士心理授权与应对方式的现状及相关性研究 [J]. 全科护理, 2021, 19(27): 3848-3851.

[7] 南兰兰, 张佳琪. 秦岭地区实习护生工作压力源与心理健康状况的相关性研究 [C]// 商洛学院. 第三届“秦岭学论坛”暨秦岭历史文化与生态保护国际学术会议论文集. 商洛学院健康管理学院; 秦岭文化资源暨中华秦岭学研究中心; , 2025: 50-59.

[8] 赵华翠. 实习护士的心理健康问题, 如何应对? [J]. 东方养生, 2022, (03): 142-143.

[9] 迟璐璐, 崔世玲, 牛伟, 等. 新入职护士心理弹性现状及影响因素研究 [J]. 护理管理杂志, 2025, 25(12): 1095-1100.

[10] 崇月, 朱晓萍, 李玉梅, 等. 新入职护士心理护理临床实践体验的质性研究 [J]. 上海护理, 2024, 24(07): 21-25.