

# 莫向光阴惰寸功：专科护士培训随笔

【编者按】省精神卫生中心作为经河北省卫生健康委核授予的河北省精神科专科护士培训基地，有着完善的精神科专科护士培训管理体系。自2014年至今，省精卫中心已连续成功举办八期河北省精神卫生专科护士培训班，学员除来自省内各地市外，还有云南、山西、山东、新疆、安徽、宁夏、辽宁、黑龙江、甘肃等省外学员共约251人次前来学习交流，为各地学员单位培养了出色的精神科专科护理人才。以下选登两篇第八期专科护士培训班学员的感悟随笔，带读者窥见培训过程中学员的学习与生活。

傍晚，下班的路上，习习秋风阵阵吹来扑在我的脸上，感觉无比的惬意，今天是我来省精卫中心学习的第44天。

对于我们第八期精神科培训的同学们来说可谓非同寻常的一天。下午进行了小讲课的考核，每一位同学都展示了自己的风采，我能感觉得到大家的心情除了紧张之外，更多的还是激动，因为通过这次的小讲课考核，不仅锻炼了大家的学习能力，对于我们每一位学员来说也是对自己的一个突破，而且



## 一次破茧成蝶的经历

——教学小讲课带给我的收获



有很多同学也是第一次站在讲台上，这对于他们来说更是一个挑战。对于我而言，以前在单位自己也制作过PPT，也在医院讲过类似的小讲课，制作PPT的技巧也只是简单的皮毛而已，讲课的时候也只是按照课件上的字念下来，一节课下来自己都觉得毫无意义，听课的人也是例行公事的坐在那里听完。而通过这次的小讲课考核，我能按照自己

前期的课程设置，自然、顺利地讲这一堂课呈现给大家，与大家进行互动，看到台下的观众或者点头、或者思考、或者拍照，心里感觉自己受到了肯定。在制作课件的方面，我的能力也有了很大的提高，就像完成了一次破茧成蝶的蜕变，最重要的是为我以后的讲课增加了很大的自信心，就像老师说的那样：“讲课也是会上瘾的！”，我非常期待

下一次讲课能够再上一个台阶。

在学习期间，为了让大家更好的掌握授课及课件制作方面的技巧，医院精心为大家安排了相关课程，邀请了河北大学具有丰富教学经验的教授及医院PPT制作方面的专家进行授课与辅导。接下来连续多日的小讲课准备过程中，我不仅掌握了讲好一堂课所需的内容组织、思维逻辑、叙述表达等方面的技巧，还锻炼了制作课件的基本技能，通过色彩的搭配，页面的布局使我的课件看起来更完美。临床心理二科护士长宋红静，带教老师李维娜，每天都帮助我们去理思路、找方向，白天工作时候她们在保证完成自己工作的同时，还要指导我们；晚上下班后利用自己的时间留在科室帮助我们修改课件，并且一遍又一遍的听我们试讲，我们的成长当然也离不开老师们无私的帮助。

时间真的过的很快，距离精神科专科护士培训结束的日子越来越近了，非常珍惜这段学习时光，让我再次体会美好的学生时代，接下来我要用最饱满的状态来迎接之后的学习，我觉得只有不断的充实自己，才能成为更好的自己。

(开滦精神卫生中心 王亚男)

## 记录参加专科护士培训的日子

我们新疆的三个女孩怀着既兴奋又忐忑的心情报名参加了河北省精神卫生中心举办的第八期精神科专科护士培训班。兴奋是因为得到这么好的一个学习机会，可以通过培训提升自己的专业水平，忐忑是觉得自己具备的专业知识和技能还远远不够并且从来没有离开过新疆，担心培训的课程不能很好的消化掌握，再者同行的两个伙伴是维族姑娘，生活也可能很不适应。

经过28个小时的火车颠簸我们终于到达保定，下车往外走就看见河北省精卫中心的老师早就等在出

站口迎接我们，她们的热情接待立刻消除了我们的紧张不安。

我们刚来的时候确实有些不习惯，河北的天气闷热潮湿，新疆跟内地时差相差2个小时，我们用了3天时间倒时差，河北省精卫中心的领导及各位老师特别热情，周到的关怀让我们感觉到了家一样的温暖。

记忆犹新的是刚到保定不久的一天晚上，同行的伙伴因哈斯热持续头疼不能缓解，看着她那么难受，我们一时不知怎么办才好，焦急中给护理部的老师打了电话，他们先是紧急联系本院的医生为我们处置，

同时又安排连夜开车带我们去本地最好的医院检查。从急诊挂号、抽血、CT、心电图检查到诊室就医等，老师们一直陪着我们，安慰我们，直到结果出来无异常，这才终于放下心来，而这个时候已经到了夜里11

点钟。这一切让我们特别感动，这种无微不至的关心和照顾持续在整个学习过程中，身在异乡的我们感受到了河北省精卫中心这个大家庭的爱。

理论学习方面，培训班邀请了具有丰富临床和教学经验的专家授课，老师们严谨而系统的讲授了专科知识技能，特别是护理评估、个案护理、心理护理、暴力管理、护患沟通技巧等，以及护理教学和专科护理科研等方面的新内容，改变了我对精神科护理专业的认知，丰富了我的理论知识，同时也提升了我往后护理科研的能力。

临床实践阶段，我到了老年精神二科，陌生而又新鲜的感觉过后，我印象最深的是科室浓厚的学习氛围和良好的精神风貌。整个护理团队团结协作，业务能力非常强，带教老师具有丰富的临床经验和分析问题、解决问题的能力，注重



病人的病情评估和病情观察，还有就是对待病人像家人一样的人文关怀……

通过这一段时间的学习，我收获了知识，收获了友谊。专科护士培训班余下的日子虽然不长，但我会珍惜每一天的时光，在带教老师的指导下踏踏实实学习，努力提升自己。未来的路还很长，在培训班圆满结业的时候，我们会带着满满的感动和感恩将学到的知识与技能带回新疆，为精神疾病患者提供更有温度的护理服务。

(张丹丹 焉耆县生产建设兵团第二师焉耆医共体总医院)



# 百年华诞同筑梦 医者担当践初心

# 河北精神卫生

2021年12月7日  
星期二  
辛丑年十一月初四  
总第八十八期

全国优秀医院报刊

主办：河北省精神卫生中心 Http://www.hbs6yy.com E-mail:hbjswsb@163.com

## 赓续伟大建党精神 勇毅奋进无愧担当

省精神卫生中心党委组织学习贯彻党的十九届六中全会精神

【本报讯】日前，省精神卫生中心党委召开了党的十九届六中全会精神专题学习会，会议由党委书记栗克清主持，党委中心组成员、各党总支书记及党支部书记参加会议。

党的十九届六中全会是在中国共产党成立一百周年这一重要历史时刻，在党和人民胜利实现第一个百年奋斗目标、全面建成小康社会，正在向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进的重大历史关头召开的一次重要会议。栗克清带领全体参会人员认真学习了《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》

这一光辉的马克思主义纲领性文献。《决议》是新时代中国共产党人牢记初心使命、坚持和发展中国特色社会主义的政治宣言，是以史为鉴、开创未来、实现中华民族伟大复兴的行动指南。栗克清在学习号召大家深入学习贯彻党的十九届六中全会精神，切实增强贯彻落实的自觉性，深刻理解和把握“两个确立”的决定性意义，更加自觉地用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作。

随后，栗克清就各党支部学习贯彻全会精神提出要求，一是提高政治站位。深刻认识党的十九届六中全会的历史地位和重大意义，切实用十九届六



全会会议精神统一思想、统一意志、统一行动，进一步牢记初心使命，坚定理想信念。二是注重学深悟透。准确把握党的十九届六中全会的核心要义。要深刻领会党的百年奋斗光辉历程，原原本本、逐字逐句学好、理解好党的十九届六中全会精神。三是迅速掀起学习热潮。坚持领导班子成员带头学，各党总支、党支部集中学，全院党员干部覆盖学，迅速在全院掀起学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神热潮。

据悉，会后省精神卫生中心各党总支、党支部迅速组织开展了党的十九届六中全会精神专题学习，院内党员干部职工就学习体会进行了热烈交流，纷纷表示，作为医务工作者，要深刻理解全会精神的丰富内涵与核心要义，自觉把思想和行动统一到全会精神上来，不忘初心、践行使命，为医院各项事业高质量发展做出新的更大贡献，以优异的工作成绩迎接党的二十大胜利召开！

(省精卫中心 赵静 南宇菲)

## 河北省精神卫生中心临床心理二科荣获“全国青年文明号”称号

【本报讯】11月30日，国家卫生健康委以视频会议的方式，组织召开“卫生健康系统全国青年文明号表彰推进会”，河北省设立分会场，省卫生健康委副主任江建明到会参加了会议。会上，共青团中央、国家卫生健康委联合授予河北省精神卫生中心临床心理二科“全国青年文明号”称号。

江建明在分会场为河北省精神卫生中心临床心理二科现场授牌，河北省精神卫生中心副院长张云淑、党办主任赵静、临床心理二科主任刘伟领受“全国青年文明号”牌匾。同时，江建明勉励省精卫中心临床心理二科医务人员珍惜荣誉，戒骄戒躁，充分发挥示范带动作用，为河北卫生健康事业做出新的更大贡献，以实际行动擦亮“青年文明号”，再创佳绩。

河北省精神卫生中心临床心理二科是一个年轻、有朝气、与时俱进、具有创新精神的医疗护理团队。在科主任的带领下，全科医护人员团结一心，凝心聚力，采取了一系列医疗护理新举措，开展优质医疗护理服务活动，以饱满的工作热情、严谨的工作作风、热情温馨的医疗服务赢得了广大患者的一致好评，取得了良好的社会效益和经

济效益。自2014年5月被命名为河北省青年文明号以来，该科持续开展创建活动，积极发挥“青年文明号”先锋作用，集体成员政治素质好、大局意识强、业务水平高、工作作风硬，创建工作深入扎实，集体的工作业绩在卫生健康系统同类集体中有较强示范性、代表性和影响力，在服务人民群众健康、促进青年发展方面取得明显成效，具有较高的行业和社会认可度。

实际工作中，该科以争创先进党支部、先进团支部，人人争当优秀共产党员、优秀共青团员为活动目标，通过不断深化医德医风教育，强化业务技术培训，落实优质服务，以及大力开展志愿者服务活动，有力地提升了青年文明号集体在群众心目中的形象。

该集体成员表示，荣誉的取得是团队集体继续前进的动力，临床心理二科将会把持续创建“青年文明号”活动作为凝聚青年、团结青年、培养



青年，带领青年建功立业的有效形式，借助创建活动培养服务一流、管理一流、人才一流、业绩一流的青年，展现青年良好形象，以更强更坚定的志气、骨气、底气，在新时代医院高质量发展的征程中做出河北精卫青年新的更大的贡献！

(省精卫中心 赵静 宋可心)



# 全省县级综合性医院精神/心理科 医师能力提升培训班成功举办

11月23日-25日,全省县级综合性医院精神/心理科医师能力提升培训班以线上视频形式成功举办。本次培训由省精神卫生中心组织,省精神卫生中心院长刘波出席开班仪式并讲话。

刘波指出,县级综合性医院是县域内的医疗卫生健康中心,承担着县域居民常见病诊疗、危重症抢救、基层卫生人员培训、突发公共卫生事件应急处置等重要职能。长期以来,我省绝大部分县级医院精神科一直是医院建设的短板,人员

少、技术薄弱、服务能力不足,与群众实际就医需求存在一定差距。此次培训的主要目的就是支持县级综合性医院精神/心理科建设,提升工作人员服务水平,提升县域内精神/心理科服务能力,着力解决县域内精神障碍患者看病难、看病贵的问题,同时完成好省卫生健康委“健康河北—心理健康促进行动”年度重点工作任务。

刘波对参加培训的学员提出三点要求:第一,要高度重视精神/心理科工作。精神卫生对于建

设健康中国、法制中国、平安中国具有重要意义。第二,要明确县级精神/心理科服务的责任和使命。我国精神障碍总患病率为16.57%,全省在册严重精神障碍患者达33.2万人,精神科医务人员有责任让他们就近享受到优质、廉价的精神卫生医疗服务,以降低疾病负担与社会成本。第三,要不断加强知识学习。做到集中培训与日常学习相结合,书本理论与临床实践相结合,熟练掌握各类常见精神障碍识别、防治、应急处置等方面的新知识、新方法、新技能,不断规范诊疗行为,让患者获得更好的治疗效果。

培训班针对精神疾病症状学、常见精神障碍识别诊断、精神科诊断与心理危机干预实操等方面进行了授课,共有414名学员参加了培训。(省精卫中心 王海龙)

# 河北省精神卫生中心举办 精神科医务管理规范化专题研讨班

省中心李建峰处长分别就“DRGs或DIP支付形式下的医疗管理”、“精神疾病专科医院医疗管理面临的挑战”、“精神科门诊管理工作”、“从法律视角下分析精神科依法执业案例”及“精神科

医务管理的常见问题及对策”五个专题进行培训,对全省精神卫生医疗机构及综合医院精神卫生专业服务能力、质量水平及管理能力的提高起到了很强的指导作用。(省精卫中心 樊亚会)

# 石家庄市成功召开社会心理服务体系 建设基层人员培训班



11月9日是全国消防宣传日,开滦精神卫生中心联合开滦公安分局新东派出所、东欢坨矿业公司消防队在开滦精神卫生中心西院区举行了消防技能培训和消防应急演练活动。

# 开滦精神卫生中心举行 消防技能培训暨消防应急演练活动

开展此次消防技能培训暨消防应急演练活动,旨在通过培训和演练,让开滦精神卫生中心广大医护人员能沉着应付,有序处置火险、火情,及时反应并迅速组织救援和疏散,保护患者人身和

财产的安全,熟练掌握逃生时的基本技能,增强应急处置能力,做到有备无患。开滦精神卫生中心各级领导和干部职工始终高度重视安全管理工作,针对精神疾病管理的特点制订了各种应急预案。在日常工作中医院大力推进隐患排查制度,加强安全管控,深入开展自查自纠,对存在的突

出问题和薄弱环节立即整改到位,杜绝了各类安全事故的发生。此次活动的开展,紧扣今年全国消防日“落实消防责任、防范安全风险”的主题,提高了开滦精神卫生中心广大医护人员的消防安全防范意识及应对突发事件的应急处置能力,为医院三级甲等精神专科医院创建和平安发展提供了有力保障。(开滦精卫中心 张英杰)

11月19日,河北省精神科质量管理与控制中心2021年工作会议在线上召开。省精神科质控中心主任、省精神卫生中心党委书记宋克清在会上

做2021年省精神科质控中心工作报告,并部署2022年质控中心工作任务。他表示,省精神科质控中心将继续在省卫生健康委的正确领导下,结合全省精神卫生工作实际,认真履行质控中心职责,努力推动我省精神科医疗工作高质量发展。会议由省精神科质控中心副主任、

省精神卫生中心副院长张云淑主持,质控中心全体成员共20人参加会议。(省精卫中心 樊亚会)

为提高医院中青年医护人员的心心理危机干预技能,更好的为疫情下不同人群提供优质心理保障,近日,石家庄市第八医院举办新冠肺炎疫情防控心理危机干预技能专项培训班,由院内精神科、心理科专家杜义敏、李素水、彭倩围绕心理危机干预知识和原则、疫情下人们易出现的心理问题和干预方法以及疫情下一线医务人员心理干预策略等方面,为各临床科室骨干医师、护士及其他科室心理专业人员共30余名干部职工进行了讲解授课。(石家庄市第八医院 彭倩)

# 倾听伤痕的诉说

经典书籍推荐(一)

《自卑与超越》

作者: [奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒

作者简介:

阿尔弗雷德·阿德勒出生于1870年2月7日,逝于1957年5月28日,奥地利精神病学家。他是人本主义心理学先驱,个体心理学的创始人,曾追随弗洛伊德探讨神经症问题,但也是精神分析学派内部第一个反对弗洛伊德的心理学体系的心理学家。阿德勒的个人主义心理学体系改变了精神分析重视潜意识本能、忽视社会文化影响的倾向,他把人认同社会目标的克服自卑和追求优越的情绪作为人最大的动机。美国心理学家舒尔茨评价阿德勒经常被误认为是精神分析学最早带有社会心理学烙印的人物。

内容简介:

本书是阿德勒从个体心理学观点出发,阐明人生道路和人生意义的通俗性读物。但通俗中包含着极深的哲理和巨大的学术价值。在《自卑与超越》中,作者提出:每个人都有不同程度的自卑感,因为没有一个人对其现状的地位感到满意;对优越感的追求是所有人的通性。然而,并不是人人都能超越自卑,关键在于正确对待职业、社会和生活。阿德勒坚持自卑感是人的行为的原始的决定力量或向上意志的基本动力。在他看人生本来并不是完整无缺的,有缺陷(包括身体缺陷)就会产生自卑,而自卑能驱使人去奋斗或发生精神疾病;另一方面它也能够使人发奋图强,振作精神迎头赶上。如此解决原始缺陷和追求优越之间的矛盾。

铃儿是一位刚刚14岁的来访者,她那羞怯的样子很难让人跟反复多次自伤联系在一起。她第一次出现在我面前是由奶奶陪伴,上身牛仔外套,下身长裙,戴着眼镜,低着头,双眼空洞,话很少,无精打采。那手臂上的道道伤痕仿佛在诉说她的痛苦与挣扎。

铃儿生活在一个不幸的家庭,6岁时父母因感情不和、父亲常常家暴而离婚。同时铃儿又是幸运的,爱她的爷爷和奶奶,给了她无微不至的关心和爱。铃儿也很懂事,学习很好,因为她记得奶奶常说:“咱们没法跟别人比,你得好好学习,爷爷奶奶将来还靠你养呢。”但是情况在3年前发生了改变,父亲再婚,

又生了个弟弟。奶奶的精力都放在了弟弟身上,对铃儿的关心变得越来越少。即便是自己得了奖状回家,奶奶虽然会夸她两句,但铃儿却能够清晰的感受到她的敷衍。还好,爷爷还能跟她说话,但铃儿变得不想在家呆,看到一家人围着弟弟转,就让铃儿觉得憋得喘不过气来。整日高兴不起来,兴趣下降,感觉活着没意思,学习也不再用心。今年7月放暑假,爷爷在果园里干活时,突然晕倒了,当时铃儿在现场,当场被吓哭了,喊着让他们打120,自己陪同到了医院,爷爷根本动不了,在医院里没几天爷爷就去世了。铃儿很难过,开学后仍旧止不住的流泪。爸爸训斥她不好好学习,像丢了魂似的。铃儿越想越觉得活着没意思,曾想从四楼往下跳,当时被同学及时拦阻。她心灰,

想喊叫宣泄,又不敢。把自己锁在屋子,用水果刀划手臂,自觉看到流血特别快乐。脑子胡思乱想,总想小时候父母离婚和继母对自己不好的事情,觉得自己在家里就像个外人,没有存在的意义,没有人愿意倾听自己的痛苦与寂寞。于是铃儿一次次的割伤自己,因为只有疼痛时,才让她感到自己还活着。她的秘密,被奶奶在一次帮她洗衣服时发现了。奶奶痛心的抱着她哭个不停,死活带她来医院,求助我们帮她走出痛苦。

我知道弟弟的出生、父母离异、爷爷的去世,导致铃儿童年时期失去了客体的爱并出现分离创伤,早期存在不安全的依恋,让铃儿感到无助、希望渺茫。望着这个悲伤和无助的孩子,我感到她有许多的话要说。于是就从爷爷开始,跟她分享祖孙间的点滴快乐,分享曾经在果园里给果树授粉、采摘苹果的美好童年。慢慢的脸上开始放松了,逐渐出现了久违的笑容。铃儿说爷爷最大的心愿是要种出村里最好吃的苹果,一定要超过张大爷家的。我发现铃儿其实并不内向,她只是需要一个好的倾听者。接下来的几次咨询,我们从那个暴躁的父亲身上,发现许多的温情,比如:回家时带回的汉堡,过年前买回的新衣服;从继母身上看到了“小女人的嫉妒”;后来甚至我们从夺走了铃儿快乐的弟弟身上,找到了笑点,其实弟弟就是一个大玩具。在严酷的世界面前,其实我们每个人何尝不需要一双“积极”的眼睛,发现其中的美好,来温暖我们前行的路。

我单独跟奶奶和她的父亲进行了交流,跟她沟通了铃儿的病情,分析成因。以及铃儿那没有被人倾听到的痛苦与寂寞。告诉他们孩子需要家人的爱和关注,需要融入这个家庭,在家庭中感受到自己的存在。于是铃儿成了一名快乐的小老师,每天放学都要教弟弟英语,偶尔还会打下弟

弟的手板。铃儿的抑郁情绪消失了,说出了自己以后学习计划,她要考农大,种出最好吃的苹果,这是她跟爷爷的约定。我很为她高兴,因为她的眼神变得不再空洞,那里面已经在闪烁着希望的光。铃儿也不再伤害自己,因为家人已经听懂了这带血的倾诉。以后的日子还很长,那手臂上的条条的疤痕将会随着岁月慢慢变淡,希望留下的除了伤痕还有爱。



作者简介:徐海,中共党员,硕士,副主任医师、心理治疗师、国家二级心理咨询师,京津冀临床心理服务联盟专家成员,河北省精神科联盟专家。毕业于河北大学,曾在上海精神卫生中心、北京军区总医院等地进修学习。系统参加了中德精神分析治疗、中澳联合心理危机干预大队队长培训、意象对话等多种培训。参加工作20余年。擅长各类心理问题的咨询及治疗,擅长抑郁、强迫、焦虑障碍等疾病的诊治。

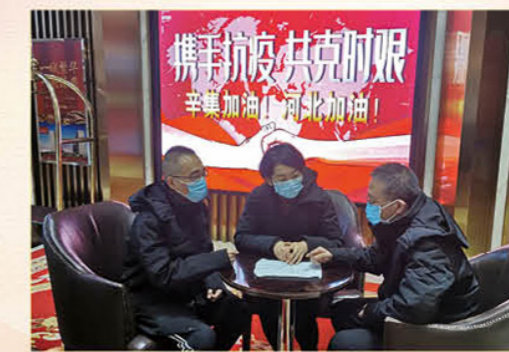
# 同心战疫 使命必达

省精卫中心新冠疫情心理危机干预组辛集市工作纪实

11月14日,按照省应对新冠疫情工作领导小组安排部署,省精卫中心抽调3名专家协助辛集市开展隔离点人员心理疏导工作。

关键时刻,一个团队铸就一座堡垒。省精卫中心康复科副主任杨云龙、老年精神二科副主任佟志华、临床心理二科副主任贺方在深入了解当地疫情现状后,根据隔离人员、防疫人员等不同人群的心理危机干预要点,制定了《河北省精神卫生中心新冠肺炎疫情心理危机干预组辛集市工作方案》,并配合采取政策宣教、信息沟通等措施,缓解人群紧张情绪,鼓励其正确配合居家观察,保持积极阳光的应对心态。

关键局势,一次宣传撑起一面旗帜。辛集市心理危机干预组在辛集市疫情防控工作第13场新闻发布会上,面向全国介绍了封控、管控区群众应着重从哪些方面调整自己的情绪,必要时可以拨打24小时心理援助服务热线031296312;配合辛集市电视台进行题为《疫情之下,如何保持积极心



态)科普视频讲座的录制,同时录制了融媒体视频《疫情下常见心理问题及应对》、《疫情下青少年的心理问题及应对》,并参与编写了《关于隔离环境下健康生活的倡议书》。系列视频及《倡议书》均通过官媒“辛集发布”上线公开。

关键责任,一份关爱就是一种担当。辛集市心理危机干预组制定工作计划,定期对防疫

人员和隔离人员进行心理健康体检,对产生焦虑情绪的隔离人员采取有针对性的心理疏导,帮助其恢复积极阳光的心态,确保当地人群对战胜疫情充满信心和希望,为下一步疫情防控工作采取正确、积极的行动做好充分的准备。(省精卫中心 杨云龙 刘春琳)

