

正念减压训练在护理教育中的研究进展与未来方向

郭笑一, 张昕妍*

吉林医药学院护理学院, 吉林省吉林市

摘要: 正念目前被广泛运用于临床心理学、竞技运动领域中, 在实践应用研究中, 部分学者将正念带入护生课堂, 并取得一定研究成果, 本文基于近五年有关护生正念训练的文献, 较为系统全面地归纳了正念减压训练在护理教育中的研究进展, 并提出未来发展方向。

关键词: 护生; 护理教育; 正念减压训练; 研究进展

Research Progress and Future Directions of Mindfulness-Based Stress Reduction Training in Nursing Education

Xiao-Yi Guo, Xin-Yan Zhang*

Faculty of Nursing, Jilin Medical University, Jilin, Jilin

Abstract: Mindfulness has been widely applied in the fields of clinical psychology and competitive sports. In recent years, some scholars have introduced mindfulness into nursing education, particularly in the training of nursing students, and have achieved promising results. Based on a systematic review of literature from the past five years, this paper provides a comprehensive overview of the research progress on Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in nursing education and explores future directions for its development and application.

Keywords: Nursing Students; Nursing Education; Mindfulness-Based Stress Reduction; Research Progress

1 研究背景

1.1 护生面临的压力和挑战

国内多数大学生对大学生活不满意。华婉晴[1]对三所大学进行调查, 检测出焦虑情绪阳性1151人, 占60.2%, 其中重度焦虑196人; 非常严重346人。面临理论学习与临床操作的双重要求, 护生的压力水平明显高于其他专业大学生, 更容易产生严重心理问题[2]。护理学被纳入国控后, 护生面临着更大的譬如就业、职业认同等压力。李玉良[3]调查发现, 中专大专本科三种层次的护生中, 本科护生

就业压力最大, 且处于上涨趋势。

1.2 正念与心理干预

Mindfulness[4]源自佛教禅修, 国内在翻译“正念”上已取得一致认同, 但关于其定义仍无统一。自1979年美国心理学家卡巴金(Kabat-Zinn)[5]将正念引入临床心理学界, 正念作为一种新的认知疗法得到重视, 姚小燕[6]归纳其核心属性为专注、不加评判的自我接纳以及智慧应对。正念训练(MT)是指以正念理论为指导的训练, 目的是使

其达成正念的态度。当前比较成熟的有正念减压法（MBSR）、正念认知疗法（MBCT）、辩证行为疗法（DBT）和接纳与承诺疗法（ACT）四种作为正念减压方法被运用于各类领域[7]。

1.3 研究意义

正念强健心智，积极态度、减轻护士负性情绪[8]。护生作为临床护士的后备军，面临各种压力源，宋宇[9]发现正念训练可以改善护生的心境状态，且撤销干预后，心理效益的延续效果明显。这表明正念训练不仅可以改善护生短期负性状态，而且干预效果持久，有助于培养健康积极的护理人员，为临床储备具有良好心理素质的后备力量，具有重要的实践价值。

2 正念训练与护生

2.1 国内外应用

2.1.1 国内正念训练在护理教育中的开展情况

正念训练在国内逐渐被关注，尤其在护理教育领域具有显著的效果。王荣梅[10]对护生进行了为期4周的正念训练，结果显示护生的睡眠质量和正念水平显著提升。曾巍[11]在常规人文课程上增加正念课程，发现其能有效提高护生的情绪智力及共情能力。戴振威[12]研究发现正念干预可有效提升疫情期间护生的心理弹性和职业认同感水平。

2.1.2 国内外正念经验差异

前文提到的四种正念训练中，正念认知疗法（MBCT）因其便捷有效性受到国内外学者的青睐，甚至被英国界定为防治抑郁症的国家示范性心理疗法[13]。近年来国外关于MBCT的临床干预和试验研究取得诸多新进展，国内的关注较晚且研究成果总体偏少，存在主题单一、范围有限、缺少全面性等问题[14]，束缚了该疗法的本土化发展。在国外有研究证明护理教育课程中融入正念训练可以有效提高护生的正念水平，减少护生的抑郁、焦虑和压力[15]。也有学者尝试后发现线上学习或创新更有吸引力的正念课程才能产生更长久且持续的效果。

2.2 实施形式

为期八周的正念减压训练为正念干预的主要模式。王爱凤[8]等学者在八周训练中不仅讲解正念理论，还进行“正念吃葡萄干”等训练，并以“正念的生活”主题结尾，让正念融入到护生生活之中，以延长正念带来的效果。另外，也有学者尝试通过短期正念干预调适护生心理状态。减少正念训练时长（将8~10w正念训练削减为2~7周）或减少单次训练时长（将2h的训练分解为多个10~15min）利用护生碎片化时间进行训练。邵素青[16]在护生操作考试前4周，每天晚上对护生进行音乐疗法与冥想带训，发现该方式可以有效减轻护生焦虑情况，提高护理操作成绩。李莉[17]结合音乐疗法等，通过7w正念训练共提高292名护生的睡眠质量。Alsaqer[18]对护生实行4h/w的正念减压训练共4w，发现正念训练可以显著降低护生的压力、焦虑和抑郁症状，同时提高他们的正念水平和生活质量。

除尝试短期正念外，带训方式也有学者做出创新。AbbasalizadehM团队[19]开发时长5个月的基于数字支持的正念干预应用程序，程序内包括前后测试、理论视频、带训音频等，并设置进度条无法被调节且测试通过后才能进入下一节课程，结果显示，线上正念减压干预仍能有效降低临床护士及护生的压力水平。戴振威[12]在为期6w实验内，采用线上下结合的方式对护生进行干预，正念干预可有效提升疫情期间护生的心理弹性和职业认同感水平。这表明，线上训练或者使用应用程序同样可以取得积极效果，但需要监测护生学习质量与督促学习进度。

3 正念对护生的积极影响

3.1 心理方面

李君丽[20]等人实验发现，正念冥想减压训练能够有效提升儿科护生情绪调节自我效能感，缓解情绪压力。范丽红[21]建议护理实践中引入正念，缓解护士心理压力、倦怠感，提高护士心理韧性，提升护理服务质量。莫雅楠[22]等研究发现，护理院校实施相应正念干预，可以增强护生心理抗压

能力，促进护生身心健康，做好进入临床的思想准备，为培养护生抗压能力打下坚实的基础。赖国鑫[23]提出，可对护生进行正念冥想训练，减少专业学习过程中压力和情绪的累积，减少学习中的负面情绪。余亮[24]研究发现，正念认知训练可有效提升情绪调节自我效能、降低压力，改善自身负性情绪、提升幸福感。

3.2 学习方面

任颖[25]研究发现，正念可提高护生的心理资本水平，从而减少学业拖延行为，帮助护生更加高效高质地完成学业。林美玲[26]提出，正念可以改善手机成瘾行为，进而保护护生身心健康，提高护理教育质量。陈可怡[27]研究发现，正念注意觉知可以使实习护生更加关注当前，减少实习压力、负性情绪、职业倦怠等不良因子的累积，能够更加积极地投入护理工作，降低护理差错的发生率。肖佳欣[28]通过调查分析，得出正念水平越高，护生的自我效能感以及评判性思维得分越高，有利于培养护生评判性思维。张元思[29]研究结果显示，正念自我关怀干预能改善护生的自我关怀能力进而促进其人文关怀能力的提高，具备可行性和有效性。

3.3 临床实践方面

卢贵芹[30]研究发现，正念、共情与临床沟通能力关系密切，正念可以通过共情来间接提升临床沟通能力。苟艳君[31]研究发现可通过正念训练提高护生的职业认同感，帮助护生更好地融入临床实践中。刘彦淑[32]研究发现正念护生正念水平越高，职业认同感越有可能提高。闫小勇[33]研究得知正念减压疗法的应用可以有效改善护生焦虑、抑郁情绪，增强其应对能力，从而提高护生实习的质量。

4 存在的问题与挑战

4.1 实施过程困难

护生在校期间面临繁重的学业压力，难以保证有长期大块的时间参与正式的正念训练，导致训练时长不被满足，训练质量难以保证。另外，传统的

正念训练为冥想、正念呼吸等，提倡有比较宽阔的场地选择合适的姿势与带训老师面对面进行练习，但由于护生在校条件限制，部分研究者选择线上视频、音频带训。虽然有团队开发应用程序以强制保证使用者完成训练，但大部分训练时长质量难以保证。

4.2 评估效果的挑战

有研究表明，参与训练的护生人数较少，且来源较为集中（多为同一地区同一院校），导致结论难以做到本土化推广应用。应当在未来的实验中扩大实验对象招募范围，收集来自不同文化背景、不同地域的护生进行尝试。也有部分参与研究的护生，在做练习、做量表时受到多方面干扰，最终导致收集结果欠佳，量表回收率不高。

在结果呈现方面，测量方法较为单一，常采用五因素正念量表(FFMQ)、正念注意觉知量表(MAAS)等进行量化统计，而访谈法、观察法等运用较少。未来可以尝试更多研究方法，以减少结果主观性。另外虽然大部分研究都希望正念可以融入护生的日常生活以长久地改善护生身心状态，但关于长期效果跟踪难度较大，且不易评估，这方面的实证研究较少。

5 未来发展方向与建议

5.1 优化正念训练课程设计

目前大部分学者采用的仍然是正念冥想、正念呼吸训练等传统正念训练方式，而护生相较于其他大学生群体，学业压力更大且同时面临操作考核压力，可以尝试创新更加适合护生的正念训练方式。例如减少训练时长，或融合音乐疗法等更加简单易操作的干预方法，才能让正念减压训练更加容易地融入护生生活并起效用。

5.2 提高护生参与依从性

通过多种方式（如科普宣传、案例分享、体验活动等）增强护生对正念的认知和兴趣，有利于扩大招募受试者范围，可招募到更多层次、更多地区的护生进行正念训练，为未来正念减压训练本土化

以及推广提供更加有利的研究环境。另外，可以加强长期跟踪研究，探索正念训练对护生未来职业发展的深远影响，并将成功案例多转化为优秀事例、经验分享等，进而鼓励护生对正念产生兴趣，主动参与正念减压训练，间接提升其训练依从性。

6 结论

正念训练在护理学生中的应用已显示出各种积极效果。各项研究都表明，正念训练可以有效改善护生的负性情绪，有效提升自我调节能力，是缓解情绪的重要因素。此外，正念训练还能提高护生的心理资本和品质，缓解职业压力，增强职业认同感。在临床实践方面，正念训练有助于护生提高其沟通能力与应对能力。这些研究表明，正念训练在护生教育中具有重要的应用价值和发展潜力。未来可以创新正念开展模式、培养专业的师资队伍，尝试发展创新出更加适合国内护生的系统课程，让正念助力护生在职业发展的道路上更加从容。

致谢

本文由课题：2023年吉林医药学院大学生创新创业项目（202313706006X）；2025年吉林省教育厅高校思想政治课题（JJKH20251330SZ）资助。

参考文献

- [1] 华婉晴. 在校大学生抑郁、焦虑及压力现状研究[D]. 长春: 吉林大学, 2020.
- [2] Goff A. M. (2023). Stressors and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students: a longitudinal study. *International journal of nursing education scholarship*, 20(1), 10. 1515/ijnes-2022-0009.
- [3] 李玉良, 程琳. 护理专业毕业生就业压力现状及影响因素探讨[J]. *中国实用护理杂志*, 2013, 29(19): 65-67.
- [4] KABAT-ZINN J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future[J]. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003, 10(2): 144-156.
- [5] 向伟, 徐远超. 国内关于正念训练的应用研究综述[J]. *管理观察*, 2018, (33): 109-111+114.

- [6] 姚小燕, 刘海佳. 正念的概念分析[J]. *全科护理*, 2025, 23(06): 1058-1061.
- [7] 刁佳琦. 正念训练对大学生冲动决策的影响[D]. 河北师范大学, 2021. DOI: 10. 27110/d. cnki. ghsfu. 2021. 001172.
- [8] 王爱凤, 王艳红, 张颖, 等. 8周正念减压训练对精神科护士正念水平及焦虑抑郁情绪的影响[J]. *心理月刊*, 2024, 19(20): 28-30. DOI: 10. 19738/j. cnki. psy. 2024. 20. 009.
- [9] 宋宇, 李惠芳. 正念训练对护理专业学生心境状态的改善效果[J]. *医学教育管理*, 2022, 8(05): 641-646.
- [10] 孙玥, 孙孝祖, 苗天旭, 等. 护生短时简化正念训练应用的研究进展[J]. *护理学杂志*, 2023, 38(23): 126-129.
- [11] 曾巍, 李梅君, 刘阿婷, 等. 正念课程对高职护生情绪智力及共情能力的影响[J]. *职业技术*, 2024, 23(08): 84-89. DOI:10.19552/j.cnki.issn1672-0601.2024.08.014.
- [12] 戴振威, 潘辰, 王浩, 等. 疫情期间正念干预对护理本科生心理弹性及职业认同感的影响及其机制研究[J]. *职业卫生与应急救援*, 2023, 41(04): 436-441. DOI:10.16369/j. oher. issn. 1007-1326. 2023. 04. 009.
- [13] Cohen ZD, et al. The development and internal evaluation of a predictive model to identify for whom Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) offers superior relapse prevention for recurrent depression versus maintenance antidepressant medication. *Clin Psychol Sci*. 2023Jan;11(1): 59-76. doi: 10. 1177/21677026221076832.
- [14] 陆梁梁, 王礼军. 正念认知法的研究热点与展望: 基于国外近十年文献的计量分析和系统综述[J]. *南京晓庄学院学报*, 2024, 40(01): 95-101.
- [15] Chen, Xue, et al. "The Effects of Mindfulness-Based Interventions on Nursing Students: A Meta-Analysis." *Nurse Education Today*, vol. 98, no. 104718, Mar. 2021, p. 104718, <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2020.104718>.
- [16] 邵素青, 陶爱萍, 陈珍珍. 正念冥想训练联合音乐疗法对护生考试压力、焦虑和学习成绩的影响[J]. *中国高等医学教育*, 2022, (10): 36-37.
- [17] 李莉. 居家护生睡眠质量现状及正念穴位按摩应用研

- 究[D]. 山西医科大学, 2021. DOI: 10. 27288/d. cnki. gsxyu. 2021. 001086.
- [18] Alsaqer, K. , et al. The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Depression, Anxiety, Stress, and Mindfulness Among Undergraduate Nursing Students in the Psychiatric Clinical Practice. *Mindfulness*(2025).
- [19] Abbasalizadeh M. The effect of resilience training with mHealth application based on micro-learning method on the stress and anxiety of nurses working in intensive care units: a randomized controlled trial. *BMC Med Educ.* 2024Apr24;24(1): 442. doi: 10. 1186/s12909-024-05427-w. PMID: 38658914;PMCID: PMC11041025.
- [20] 李君丽, 陈思妍, 唐利华, 等. 正念冥想减压训练对儿科实习护生情绪压力及情绪调节效能感的影响[J]. 当代护士(上旬刊), 2024, 31(10): 164-167. DOI: 10. 19791/j. cnki. 1006-6411. 2024. 28. 038.
- [21] 范丽红, 吴威. 护士心理韧性可视化知识图谱分析[J]. 医药高职教育与现代护理, 2024, 7(03): 242-248.
- [22] 莫雅楠, 杨雁涵, 张元思, 等. 高年级在校本科护生正念水平与心理弹性的相关性研究[J]. 卫生职业教育, 2022, 40(12): 153-156.
- [23] 赖国鑫, 陈可怡, 旷紫霞, 等. 本科护生专业适应性与正念注意觉知的相关性研究[J]. 卫生职业教育, 2021, 39(22): 156-159.
- [24] 余亮, 周博. 正念认知训练对护生压力及负面情绪的影响[J]. 心理月刊, 2020, 15(06): 26+28. DOI: 10. 19738/j. cnki. psy. 2020. 06. 014.
- [25] 任颖, 赵智慧, 赵茜. 正念与高职护生学业拖延: 心理资本的中介作用分析[J]. 科教导刊, 2024, (06): 136-138. DOI: 10. 16400/j. cnki. kjdk. 2024. 6. 043.
- [26] 林美玲, 陈珍珍, 胡维晟, 等. COVID-19疫情期间高职护生返校后正念与手机成瘾相关性研究[J]. 沈阳医学院学报, 2021, 23(03): 248-252. DOI: 10. 16753/j. cnki. 1008-2344. 2021. 03. 015.
- [27] 陈可怡, 何杰, 徐静, 等. 湖南省某院校实习护生隐性缺勤现状及影响因素分析[J]. 职业与健康, 2021, 37(20): 2770-2774. DOI: 10. 13329/j. cnki. zyyjk. 2021. 0663.
- [28] 肖佳欣. 本科护生正念水平、自我效能感和评判性思维的关系研究[D]. 锦州医科大学, 2022. DOI:10. 27812/d. cnki. glnyx. 2022. 000065.
- [29] 张元思. 正念自我关怀对本科护生人文关怀能力影响的研究[D]. 昆明医科大学, 2023. DOI:10. 27202/d. cnki. gkmyc. 2023. 001219.
- [30] 卢贵芹. 高职实习护生的正念、心理弹性与临床沟通能力的相关性研究[D]. 安徽医科大学, 2023. DOI: 10. 26921/d. cnki. ganyu. 2023. 001871.
- [31] 苟艳君, 王锐霞, 向诗琪, 等. 实习护生正念水平在职业获益感及职业认同间的中介作用[J]. 现代医学, 2024, 52(05): 791-797.
- [32] 刘彦淑, 王桂红, 邵晓英. 护生正念与工作重塑的相关性研究[J]. 赤峰学院学报(自然科学版), 2023, 39(12): 24-27. DOI:10. 13398/j. cnki. issn1673-260x. 2023. 12. 002.
- [33] 阎小勇, 蒋雅琼, 王颖, 等. 正念减压疗法对改善ICU实习护生知觉压力及焦虑抑郁情绪的影响[J]. 当代护士(上旬刊), 2021, 28(04): 167-170. DOI: 10.19791/j. cnki. 1006-6411. 2021. 10. 066.

