

# 表象训练在基础护理实验教学中的应用探讨

陈伟 曾斌娇

赣南卫生健康职业学院

**摘要:** 基础护理实验既是护理专业的重要教学内容,也是对学生进行专业素养、专业技能训练的一种主要方式。基础护理实验教学中存在着一些问题,如实验教学缺乏情境性、实践性和趣味性;实验前缺乏充足的准备,实验过程缺乏引导和监控;实验后缺乏及时的反馈与总结。要解决这些问题,必须加强基础护理实验教学中的表象训练。表象训练是一种心理训练,可以激发学生学习的动机,提高学生的学习效果,有助于培养学生的观察能力、创新能力、思维能力。本文就表象训练方法在基础护理实验教学中的作用进行初步研究。

**关键词:** 表象训练;基础护理;实验教学;应用探讨

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.07.061

## 引言

实验教学是培养学生实践能力的重要途径,是以护理专业学生为教学主体,以护理理论知识和操作技能为基础,培养学生的基本素质和实践能力。因此,在基础护理实验教学中采用表象训练的教学方式,能够激发学生的学习兴趣。在表象训练中,教师通过创设直观、形象、生动的情境,帮助学生形成正确的表象,使其掌握科学有效的操作技能。本文通过对基础护理实验教学中运用表象训练的策略进行探究<sup>[1]</sup>。

## 一、资料与方法

### (一) 一般资料

本研究选取2024年1月—2024年8月某高校实习的120名学生。选择符合条件的同学,以随机数表法分成A、B两组,各60人。A组男29名和女31名;年龄在18-21岁之间,平均年龄(18.43±0.78)岁。B组男28名和女32名;年龄在18-21岁之间,平均年龄(18.75±0.85)岁。2组间在年龄、性别方面均没有显著差异(P>0.05),可以进行对比。

### (二) 方法

A组采用表象训练法进行教学。表象训练法是一种通过心理暗示和想象来提高技能掌握速度和准确度的教学方法。在基础护理实验教学中,采用表象训练法可以帮助学生更好地理解 and 掌握护理技能,提高实验教学的效果。

1. 准备阶段:在实验教学开始前,教师需要准备好相关的护理技能操作视频、图片等资料,以便学生能够直观地了解技能操作过程。同时,教师还需要向学生介绍表象训练法的概念和操作步骤,引导学生进入学习状态。

2. 想象阶段:在这个阶段,学生需要闭上眼睛,根据教师提供的资料和指导,想象自己正在进行技能操作的过程。通过想象,学生可以更好地理解技能操作的步骤和要点,为后续的实践操作打下基础。

3. 实践阶段:在学生完成想象阶段后,教师需要指导学生进行实践操作。在这个过程中,学生需要将想象中的技能操作与实际操作相结合,通过反复练习来提高技能的掌握程度。

4. 反馈与调整阶段:在实践操作过程中,教师需要不断观察学生的操作情况,给予及时的反馈和指导。学生则需要根据教师的反馈进行调整,不断改进自己的操作技能。

5. 完善阶段:基础护理实验课完成之后,教师会在课堂外给学生安排一些表象训练任务,要求每个星期至少要完成3次以上的实践操作练习,每一次训练的时长不低于10分钟<sup>[2]</sup>。

B组采用传统训练法。

### 1. 教学方法

(1) 示范教学:教师通过示范操作,通过对实验结果的分析,培养学生对操作方法的认识。(2) 分组练习:将学生分成小组进行操作技能练习,教师在课堂上巡视,帮助他们改正错误。(3) 集中讲解:定期进行集中讲解,帮助学生解决问题,巩固理论基础。(4) 实践考核:定期进行实践考核,检查学生的操作技能掌握情况,及时反馈并调整教学方法。

### 2. 实施步骤

(1) 制定教学计划:在教学内容和教学目标上制订具体的教学方案,明确教学内容、教学方法、教学时间等。(2) 课堂教学:进行理论知识学习,讲解基础护理的基本概念、原理和方法。(3) 操作技能训练:在模拟实验室或实训基地进行操作技能训练,教师进行示范并指导学生练习。(4) 实验操作指导:在实验室内,由专业教师进行实验操作指导,强调操作的规范性、安全性和有效性。(5) 实践考核与反馈:定期进行实践考核,检查学生的操作技能掌握情况,及时反馈并调整教学方法<sup>[3]</sup>。A组在师资、教材和教学内容等方面与B组基本一致。

(三) 观察指标

1. 两组按《护理人员操作技能评价标准》评分, 分别对铺备用床(总分30分)、铺无菌盘(总分20分)进行评分。

2. 用自编问卷对两个班级的教学满意程度进行对比,  $\geq 80$ 分为满意,  $60 \sim 80$ 分为一般,  $\leq 60$ 分为不满意。满意度 = (满意 + 一般) / 总例数  $\times 100\%$ 。

(四) 统计学处理

通过 SPSS21.0 统计软件进行处理, 计量资料均按正态分布, 采用  $(\bar{x} \pm s)$  表达, 采用两个独立样本平均  $t$  检定; 计数数据采用  $n(\%)$  表示, 采用  $\chi^2$  检定。 $P < 0.05$  显示差异有统计学意义。

二、结果

(一) 两组铺备用床、铺无菌盘成绩的比较

A 组在铺备用床和铺无菌盘得分明显比 B 组高 ( $P < 0.05$ ), 见表 1。

组别	铺备用床	铺无菌盘
A 组 (n=60)	25.01 $\pm$ 1.78	17.78 $\pm$ 1.35
B 组 (n=60)	24.00 $\pm$ 1.56	16.31 $\pm$ 1.68
t	3.011	4.818
P	<0.05	<0.05

表 1 两组成绩对比

(二) 两组学生对教学总满意度的比较

A 组与 B 组相比, 其总体教学满意程度明显提高 ( $P < 0.05$ ), 见表 2。

组别	满意	一般	不满意	总满意
A 组 (n=60)	54	4	2	58 (96.67)
B 组 (n=60)	44	4	12	48 (80.00)
$\chi^2$				7.016
P				<0.05

表 2 总满意度比较

三、讨论

(一) 基础护理实验教学

基础护理实验教学是医学教育及护理教育中的重要组成部分, 其重要性不仅体现在对学生实践能力的培养上, 更在于其对于学生全面理解护理知识、提升临床操作技能、培养职业素养的巨大价值。

1. 基础护理实验教学的定义与特点

基础护理实验教学是指通过模拟真实临床场景, 让学生在实验室环境中进行护理操作的学习过程。其特点在于模拟真实、操作性强、针对性强, 能够帮助学生更好地理解 and 掌握护理知识, 提高实践操作能力。

2. 重视基础护理实验教学的意义

(1) 增强学生的实践能力, 基础护理实验教学能够让学生在模拟的临床环境中进行实际操作, 提高学生的实践能力, 使其更好地适应临床工作。

(2) 深化学生对护理知识的理解: 通过实验教学,

使学生能把所学的理论和实践有机地联系起来, 加深对相关专业的了解, 为今后从事临床工作奠定良好的基础。

(3) 培养职业素养: 实验教学可以让学生提前接触临床工作, 了解护理工作的实际要求, 从而培养学生的职业素养, 为其未来的职业发展做好准备。

(4) 提升学生的学习兴趣与积极性: 实验教学通过模拟真实场景, 使学生能够亲身体验护理工作, 从而提高学生的学习兴趣与积极性。

(5) 促进师生互动与交流: 实验教学为师生提供了互动与交流的平台, 教师可以及时了解学生的学习情况, 给予指导和帮助, 促进学生更好地学习。

综上所述, 基础护理实验教学在医学教育及护理教育中具有重要意义。它不仅能够增强学生的实践能力, 深化学生对护理知识的理解, 还能培养其职业素养, 提升学生的学习兴趣与积极性。因此, 我们应该重视基础护理实验教学, 不断完善教学方法和手段, 为培养高素质的护理人才做出贡献。同时, 学校和教师也应当积极探索新的教学方法和手段, 为了更好地满足社会发展需求, 为社会输送更多高素质的护士。

(二) 表象训练法概述

1. 定义

表象训练法是一种心理训练方法, 它通过在个体脑海中构建和操作清晰的表象, 使个体在无需实际执行动作的情况下, 能够在心理上模拟和体验动作的全过程。这种训练方法可以帮助个体更好地掌握技能, 提高运动表现和认知能力。

2. 原理

表象训练法的原理主要基于人类的认知心理学和神经科学理论。在训练过程中, 个体通过想象和感知来构建和操作表象, 这些表象会在大脑中形成神经网络, 进一步巩固和加强记忆。同时, 这种训练方法还可以激发个体的情绪和动机, 改善心理状态, 从而提高技能水平和表现。

3. 应用领域

表象训练法广泛应用于运动训练、心理训练、认知训练以及康复治疗等领域。在运动训练中, 它可以帮助运动员更好地掌握技术动作, 提高运动表现; 在心理训练中, 它可以帮助个体改善心理状态, 增强自信心; 在认知训练中, 它可以帮助个体提高记忆、注意力和思维能力; 在康复训练中, 对病人的四肢运动、认知等方面均有明显的促进作用<sup>[4]</sup>。

4. 实施步骤

(1) 确定目标: 明确训练目标, 确定需要掌握的技能或需要改善的心理状态。

(2) 构建表象: 通过想象和感知, 构建清晰的视觉、听觉、动觉等表象。

(3)操作表象：在脑海中模拟和体验动作的全过程，包括动作的顺序、力度、速度等。

(4)反复练习：将表象训练与实际练习相结合，反复练习直至掌握技能或改善心理状态。

(5)评估与反馈：对训练效果进行评估，根据反馈调整训练方法和目标。

表象训练法是一种有效的心理训练方法，它通过在个体脑海中构建和操作清晰的表象，帮助个体更好地掌握技能、提高表现和改善心理状态。它在运动训练、心理训练、认知训练以及康复治疗等领域具有广泛的应用价值。在实施过程中，需要明确目标、构建清晰的表象、反复练习并评估训练效果，以达到最佳的训练效果。

(三)基础护理实验教学中运用表象训练的重要意义

在医学教育中，基础护理实验教学是培养学生实际操作技能、临床思维能力和职业素养的关键环节。而表象训练作为一种有效的学习方法，在基础护理实验教学中发挥着越来越重要的作用。

1.提高学习效果：通过表象训练，学生可以在大脑中形成清晰、生动的护理操作图像，加深对护理技能的理解和记忆。同时，表象训练还能帮助学生发现操作中的问题，及时纠正错误，从而提高学习效果。

2.培养实际操作能力：基础护理实验教学的主要目的是培养学生的实际操作能力。通过表象训练，学生可以在脑海中模拟实际操作过程，为实际操作做好充分准备。这样，在实际操作中，学生能够更加熟练、准确地完成护理操作。

3.增强临床思维能力：表象训练不仅关注操作技能的掌握，还注重培养学生的临床思维能力。通过在大脑中形成生动的心理图像，使学生了解病人的状况与需要，并提升其分析问题的技巧与判断。

4.提升职业素养：在基础护理实验教学中运用表象训练，有助于培养学生的责任心、同情心和职业道德。学生通过模拟实际操作过程，能够更加深入地理解护理工作的意义和价值，从而提升自身的职业素养。

综上所述，表象训练在临床实习中的应用是十分必要的。既可以改善学生的学业成绩，又可以增强实践技能，同时也有利于提高医学人才的临床思考与专业素质。所以，在护理学基本课程教学中，教师还应在教学中不断探索和创新，完善表象训练的方法和手段，为培养高素质医学人才做出更大贡献。

(四)研究分析

B组采取传统训练法，在教学过程中，教师以演示、解说、图画等方式指导学生进行动作想象、动作观念的建构。A组采取表象训练法的教学策略，即教师示范讲

解后，学生并未立即进行实际操作，在教师引导下，用回想和想象来强化操作流程，从而更好地了解并记住这些操作流程。在表象训练结束之后，同学们会重新开始实践，并且在课堂上进行反复练习来加强操作技巧。从生理学角度看，虽然不需要实践，但当在脑海中想出一个特定动作时，会使其受神经支配的相应肌肉群产生轻微的活动，而这种活动所提供的反馈足以用来调节下一次练习<sup>[5]</sup>。这样的训练方法可以提高操作的熟练性，加强。表象训练能促进学习者由依靠外在感官发展到依靠内在感受，建立起明确、精确的动作形象和动作观念。这也许是因为当强化内在感受时，大脑就可以将外部事物排除在外，更专注于回想动作；在停止外在的肌肉动作之后，运动反应器官向大脑的反馈信号减弱，使得脑部能够更加细致地解析行动意象；同时，停止运动可以减少人体的生物能源消耗，促进大脑神经活动的身心机能。实验结果表明：A组在铺备用床和铺无菌盘成绩均显著优于B组( $P<0.05$ )。如果训练结果满意，学生就能感受到较强的刺激，进而提高学习操作的积极性。另外，A组学生对教师的总体满意程度为98.33%，而B组为83.33%，两者之间存在显著性( $P<0.05$ )。显示表象训练在提升学习满意度具有重要作用。

结语

总之，表象训练对提高护生基础护理学实践表现具有正面作用，对提高学生的铺备用床、铺无菌盘成绩以及教学满意度具有显著作用。未来研究可以在以下几个方面进行：一是进一步探讨表象训练在其他护理技能教学中的应用；二是研究如何优化表象训练的教学方法，以提高其教学效果；三是研究表象训练对学生长期职业发展的影响。

参考文献

- [1] 刘斌, 刘健. 基础护理实验室开放式管理中存在的问题与对策[J]. 现代医药卫生, 2020, 36(14): 2291-2293.
- [2] 李剑, 袁乾. “互联网+”教育时代基础护理学综合性实验教学模式改革与应用效果评价[J]. 科技视界, 2024, 14(27): 10-13.
- [3] 王丽萍, 王萍, 王芳, 赵青. 基于Jeffries模拟理论框架的模拟教学在基础护理学实验教学中的应用效果[J]. 中国当代医药, 2024, 31(18): 143-146.
- [4] 焦迪, 李永宁. 高职学校护理专业医学基础实验室规范化建设研究[J]. 智慧健康, 2024, 10(4): 161-164.
- [5] 任珊, 曾冬阳, 刘洋, 高星. 基于微信平台的适时教学模式在基础护理学实验教学中的应用研究[J]. 中国高等医学教育, 2024(8): 92-93.