

番茄工作法联合思维导图在妇科新护士急救培训中的应用

丁小莲, 郭丽英

宁夏医科大学总医院心脑血管病医院 宁夏银川

【摘要】目的 研究番茄工作法联合思维导图实践于妇科新护士急救培训效果。**方法** 研究以 2022 年 1 月至 2024 年 10 月在妇科病房工作的 60 名新护士为对象, 随机分为对照组(传统带教, $n=30$)和观察组(番茄工作法+思维导图带教, $n=30$), 比较两组在急救相关知识掌握、急救实操技能、医护满意度及评判性思维能力等方面的培训效果。**结果** 观察组各项评分均显著高于对照组($P<0.05$), **结论** 实践番茄工作法同时辅助思维导图可以有效提升护士急救相关掌握度和急救实操能力。强化护士评判性思维能力。同时能提升带教质量, 简化带教程序, 向寻找高效的护理临床实操教学形式带去新模式。

【关键词】 番茄工作法; 思维导图; 急救培训; 新护士

【收稿日期】 2025 年 4 月 17 日

【出刊日期】 2025 年 5 月 19 日

【DOI】 10.12208/j.cn.20250265

The application of the pomodoro technique combined with mind mapping in emergency training for new gynecology nurses

Xiaolian Ding, Liying Guo

General Hospital of Ningxia Medical University - Cardio-Cerebrovascular Disease Hospital, Yinchuan, Ningxia

【Abstract】 Objective To investigate the effectiveness of combining the Pomodoro Technique with mind mapping in emergency training for new nurses in gynecology departments. **Methods** A total of 60 new nurses working in gynecological wards from January 2022 to October 2024 were randomly divided into a control group (traditional teaching, $n=30$) and an observation group (Pomodoro Technique + mind mapping teaching, $n=30$). The training outcomes were compared between the two groups in terms of mastery of emergency-related knowledge, practical emergency skills, satisfaction among medical staff, and critical thinking ability. **Results** The observation group showed significantly higher scores in all assessment metrics compared to the control group ($P<0.05$). **Conclusion** The combined application of the Pomodoro Technique and mind mapping can effectively enhance nurses' emergency knowledge retention and practical skills, strengthen their critical thinking ability, improve teaching quality, and simplify the training process. This approach provides a new and efficient model for clinical nursing skills training.

【Keywords】 Pomodoro Technique; Mind mapping; Emergency training; New nurses

教学训练为教学医院的核心任务, 专业医护人员的培养也为护理职业生涯进步的核心任务。在教学医院中, 护理临床训练、培养为最核心的部分, 为了能使新护士能更快从护生角色转换成为一名临床护士奠定了扎实的基础。新进入病区的护士与本病区高年资护士相比有许多不足之处。专科急救相关知识和急救实操能力不达标、专科急救设施实操不达标、没有专科临床实践经验和相应的能力。面对新的工作环境也会产生焦虑、恐慌等不良心理状态, 这些不良状态也对护士的应急能力产生一定的影响^[1]。因此, 制定突出专科特色

的急救重点理论及操作, 疾病护理的重点内容显得尤为重要。番茄工作法是一种新型的时间管理方法, 在使用过程中有简单易于操作。其原理是把暂时没有完成且迫切需要完成的工作列入工作清单, 结合番茄工作要求将时间设置成二十五分钟, 专心于手头上的任务, 专心致志的结束该工作, 直至预定的时间结束, 接下来休息片刻(5-10 分钟), 然后再开始下一个番茄^[2]。思维导图是一种新型的宣教工具, 其在护理教学与患者健康教学领域都有广泛的应用。通过思维导图能够把晦涩的文字教学转变成看图学习的模式, 方便开发思

维及记忆^[3]。番茄工作法让我们有效地利用时间,而思维导图则让我们有效地提炼思想,因此在传统的急救培训的基础上我科将番茄工作法联合思维导图应用于新护士急救培训取得教学效果良好,现总结如下。

1 对象与方法

1.1 对象

将本科 2022 年 1 月-2024 年 10 月到妇科病房的新护士 60 名新护士随机分为对照组及观察组。随机化:由第三方统计员采用 Excel RAND 函数生成随机序列,编号封存于不透明信封,由带教护士按顺序拆封分组。利用随机数字表法将其分成对照组 30 位、观察组 30 位。对照组和观察组新晋护士都是女性,对照组年龄为 20 至 25 岁,该组平均年龄为 23 岁;观察组组员在 20 至 26 岁,平均年龄 22 岁;教育经历分布情况:对照组大专生 20 位,本科生 10 位。观察组大专生 18 位,本科生 12 位。基线比较显示两组年龄、学历、入科时间等差异均不显著 ($P>0.05$), 确保可比性。

1.2 研究方法

对照组实施传统的带教模式,主要以口头讲解为主,课后自主复习,新一天学习开始前,带教教员对之前所学习的知识展开提问。观察组在此基础上应用我科设计的思维导图,从常见急救疾病为中心条目,以疾病定义、临床症状及体征、急救流程为分支,建立清晰的导图模式,再结合番茄工作法,对新晋护士展开培训。相关内容包含。

1.2.1 培训教师的挑选

科室护士长是带教组负责人,负责监督和指导新护士带教工作。定期对带教效果进行评价及考核。挑选本科室有着多年临床带教经验的相关护师两位教学相关急救能力、急救理论、急救实施、相关药品的实操。由 2 名高年资护师带领新护士熟悉科室环境,教授岗位职责、相关实操程序、科室一般性病症护理流程和护理实操。

1.2.2 急救知识思维导图的设计

妇科常见的急救疾病有异位妊娠、卵巢肿瘤蒂扭转。再绘制思维导图之前,科室护士长对全科护士展开思维导图有关理论培训。然后根据专科疾病知识及抢救要点进行总结,全科护士根据以上内容绘制思维导图。结束相关教学后搜集所有新晋护士制作的思维导图,所有人员一同讨论,由 2 位带教主管护师总结并归纳,最后行成专科急救知识思维导图(见图 1 及

图 2)。并将此思维导图打印塑封放于专科健康教育宣传册中,供护士带教时使用,强化接受培训人员的记忆,提升学习欲望。

1.2.3 急救知识思维导图联合番茄工作法的应用
带教内容分四次进行,周五教授课程,一次二十五分钟,中间休息十分钟,最后利用 5 至 10 分钟进行总结及复习。第四周进行培训内容考核,包含相关理论掌握和实操能力的检验,可以这样安排:

第一周:异位妊娠、卵巢囊肿蒂扭转的理论知识培训。

第二周:案例分析并观看急救视频总结急救要点。

第三周:结合临床模拟不同情景并进行急救操作。

第四周:对以上教学内容进行考核并打分。

第五周:将所学内容应用于临床实践中,参与患者急救,观察教学效果,提出整改意见。总结经验,不断提高带教水平。

1.3 评价方法

实行带教 18 周后对新护士的培训进行评价 (1) 急救理论知识掌握度:由带教老师命题出理论试卷,满分是 100 分。(2) 急救实操能力分数:按照急救实操对照表打分,满分是 100 分。实操评分表由科室专家组制订,经 3 轮 Delphi 法确立内容效度。(3) 医护满意情况:采用本科制作的新护士急救水平情况调查问卷,抽调科室 10 位医生、10 位护士展开新晋护士培训情况打分。满意(8-10 分),较满意(5-7 分),不满意 5 分以下。调查问卷收回率 100%。(4) 评判性思维能力测试:评判性思维量表引用自 Smith et al. (2019),中文译本经预试 Cronbach's $\alpha=0.89$;满意度问卷 Cronbach's $\alpha=0.82$;该表一共包含七十个项目,七层维度(其中有搜寻真相、思维发散、研究水平、系统化能力、批判思维的自信心、求知欲、认知成熟度)各维度 10 项内容,打分分值 10-60 分。共计 420 分,分数超过 280 分,代表具备评判性思维能力,超过 356 分代表具备很强的评判性思维水平^[4]。研究获得我院伦理委员会批准,所有参与者签署知情同意书。

1.4 统计学策略

相关数据都利用 SPSS20.0 展开统计学相关分析,两组比较前先行 Shapiro-Wilk 检验 ($W=0.97-0.99$, $P>0.05$) 及方差齐性检验 (Levene $F=0.12-1.23$, $P>0.05$), 均满足 t 检验前提。以 P 小于 0.05 为差异具备统计学意义。

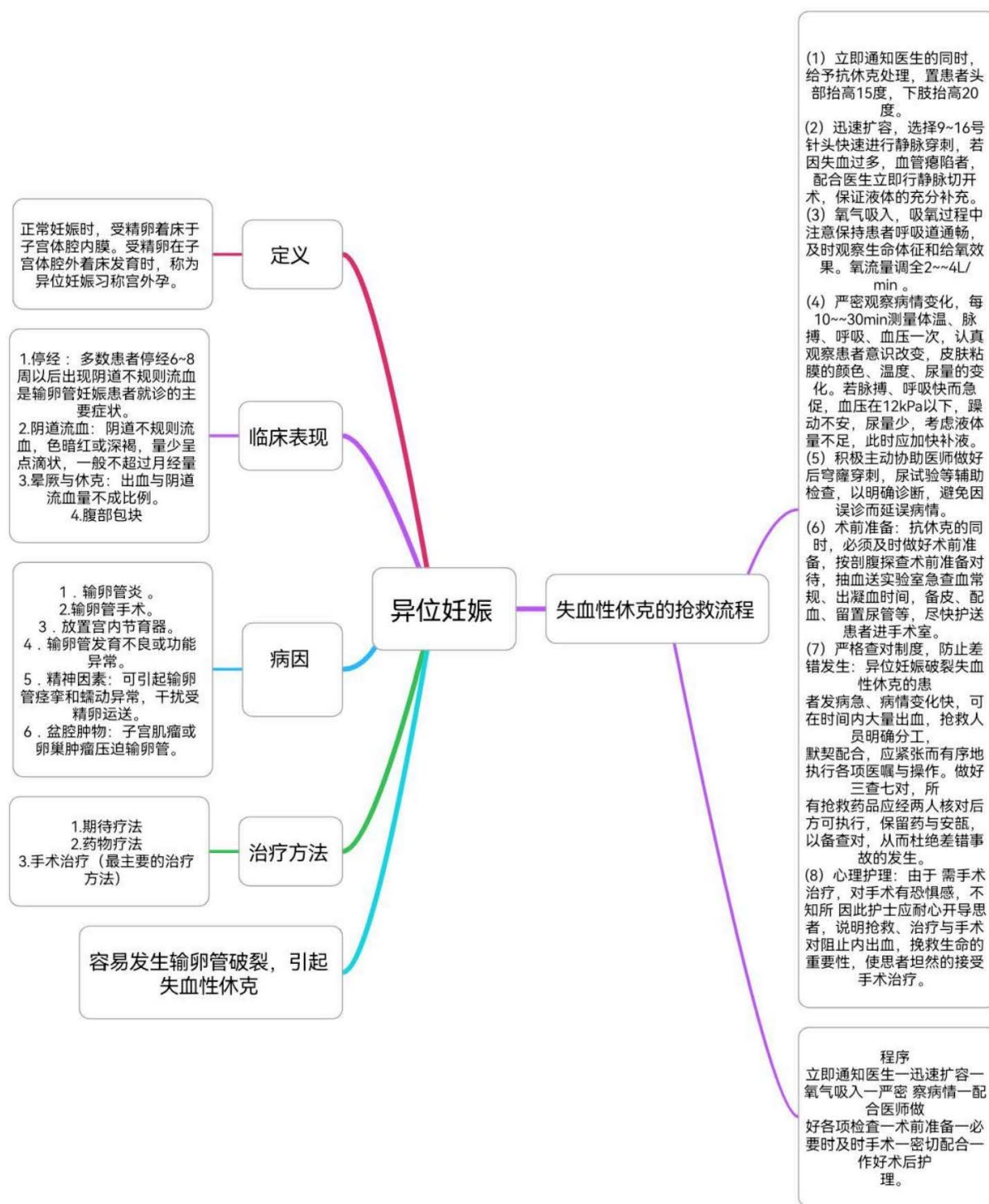


图1 异位妊娠思维导图

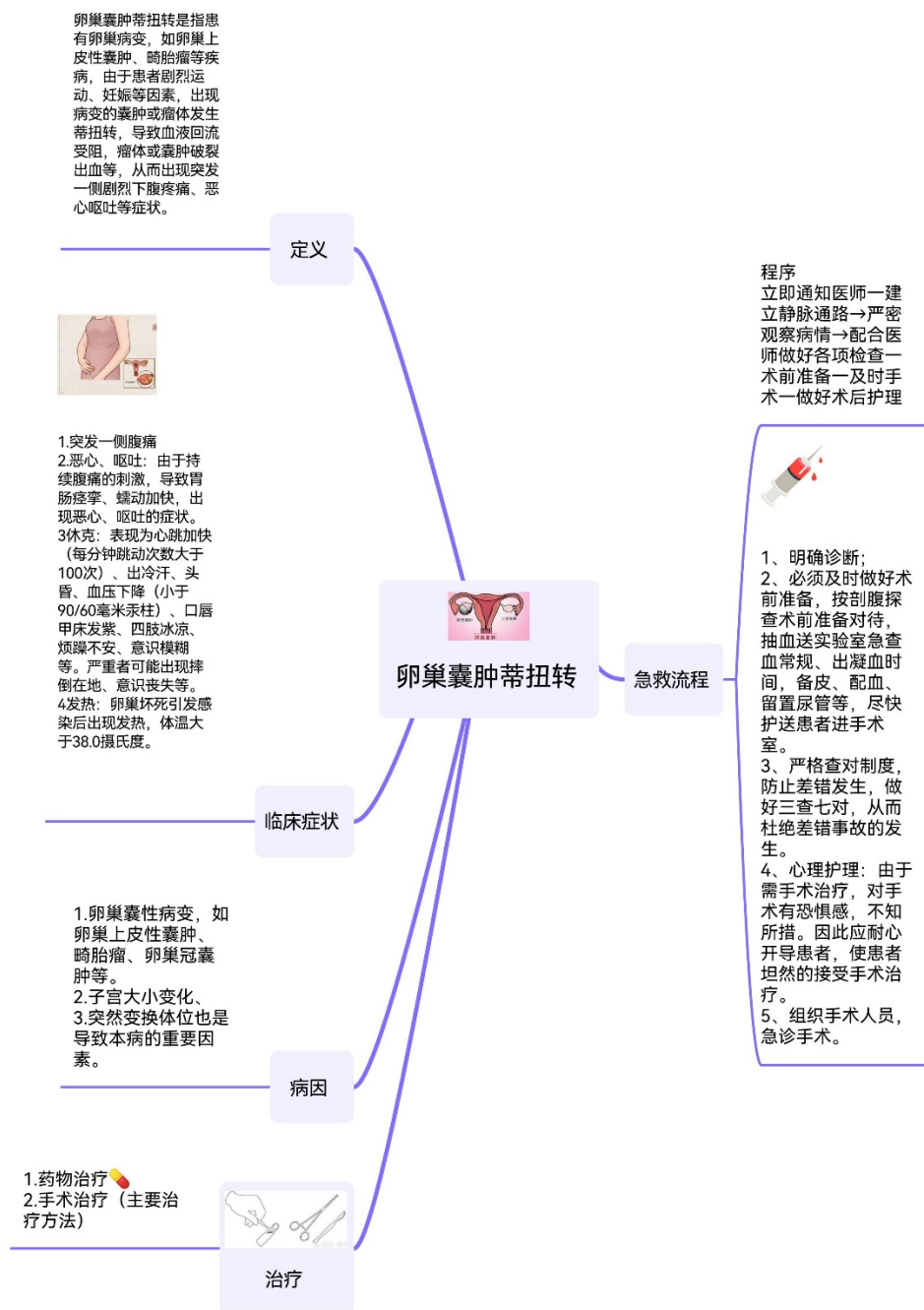


图2 卵巢囊肿蒂扭转思维导图

2 结果理论

2.2 两组新护士评判性思维能力评价差异有统计

2.1 两组护士急救知识掌握情况、急救实操能力对比, 差异具备统计学意义 (P 小于 0.001), 见表 1

学意义 ($P < 0.05$), 见表 2

表 1 新护士培训效果对比 ($\bar{x} \pm s$ 分) $n=30$

小组	急救知识掌握情况	急救实操能力	医护满意度
对照组 ($n=30$)	85.63 ± 4.82	88.62 ± 2.12	7.66 ± 1.03
观察组 ($n=30$)	92.72 ± 3.52	92.15 ± 3.65	8.76 ± 1.23
t 值	6.51	4.58	3.756
P 值	<0.001	<0.001	<0.001

表 2 新护士评判性思维能力判断对比 ($\bar{x} \pm s$ 分) $n=30$

日期	小组	搜寻真相	思维发散	研究能力	系统化能力
培训前	对照组	38.26 ± 1.71	40.02 ± 2.36	41.33 ± 2.06	40.98 ± 3.65
	观察组	38.52 ± 1.75	40.23 ± 2.55	41.54 ± 2.01	41.03 ± 3.71
	P 值	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
培训后	对照组	42.52 ± 0.82 ①	42.26 ± 2.71 ①	43.62 ± 3.77 ①	44.12 ± 4.12 ①
	观察组	44.15 ± 1.02 ①	44.25 ± 3.16 ①	46.38 ± 4.02 ①	46.36 ± 4.37 ①
	P 值	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

表 3 新护士评判性思维能力判断对比 ($\bar{x} \pm s$ 分) $n=30$

日期	小组	批判思维的 自信心	求知欲	认识成熟度	共计
培训前	对照组	40.36 ± 2.51	41.36 ± 3.15	40.45 ± 3.06	282.76 ± 18.5
	观察组	41.05 ± 2.25	41.23 ± 3.27	41.54 ± 2.08	285.14 ± 21.33
	P 值	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05
培训后	对照组	43.52 ± 1.05 ①	45.26 ± 2.65 ①	44.71 ± 3.17 ①	294.69 ± 20.14 ①
	观察组	46.15 ± 3.02 ①	48.25 ± 3.24 ①	47.38 ± 3.52 ①	322.92 ± 22.35 ①
	P 值	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001

注: 同培训之前对比比较① P 小于 0.001

3 讨论

3.1 番茄工作法联合思维导图可提高新护士对专科急救理论知识掌握度

番茄工作法主要的优点在于其可以提升注意力, 减少中断, 巩固达成目标的决心, 改进工作学习流程。而运用思维导图式学习方法, 可以有效提高学习效率, 增强记忆力与理解力^[5]。因而把番茄工作法辅助思维导图实践于本科新晋护士急救培训中, 能快捷的帮助护士学会本科一般性基本急救病症的理论知识。避免因繁忙的临床工作及单一枯燥无味的说教式带教而影响急救培训的效果。随着基础知识的牢固掌握, 新护士面对新的环境, 新的人际工作关系也会泰然处置。将此知

识应用于临床工作中也可增强患者病情观察的能力, 为患者能得到及时、迅速的救治给与了强大的理论支撑。

3.2 番茄工作法联合思维导图可提高新护士急救技术操作能力

临床急救技术操作能力在患者急救过程中起着至关重要的作用。在护理临床工作中熟练掌握专科各种急救操作、急救药物作用、急救设备的使用, 抢救流程等可保证患者医疗安全, 为患者的生命健康保驾护航。因此完善的抢救流程, 清晰完整的思维能力必不可少。利用番茄工作法可完善工作流程, 精准地保质保量, 思维导图的应用使急救流程更加清晰明了, 图文并茂重

点突出,可迅速掌握知识要点^[6]。

3.3 番茄工作法辅助思维导图培训提升了大夫、病患对新护士急救开展的满意情况

通过培训后,掌握了急救基本知识和操作技术。评判性思维能力也有所增强,在配合医生抢救工作中能够发挥很好的协作精神,保证了患者医疗安全及质量。和谐了以医患关系,也增强了科室医生护士对新护士工作能力评价^[7]。

3.4 番茄工作法辅助思维导图能够帮助提升新护士评判性思维能力

评判性思维能力培养不单单是明白问题所在也是处理相关问题的基石。新护士由于缺乏丰富的临床,床旁综合能力、应急等方面都有欠缺。面对临床抢救病人实护士仍会更容易精神紧张,只能机械地执行口头医嘱。在整体性与预见性方面还需历练。传统的带教方式只是单一的信息传递,而且带教时间长,缺乏反馈及效果评价,大部分护士学习方式仅限于记笔记,这样的学习模式在理论水平提升,激发兴趣、知识接受者临床思维能力开发方面都存在一定的缺陷。而番茄工作法联合思维导图解决了授课时间长,学习方法单一等问题,通过新的临床思维激发新护士的学习兴趣。案例分析及情景模拟方式使学习者能够去探索真相,开拓护理临床思维,增强其分辨问题的能力,及整体应用知识的能力。在实际急救工作中有整体性和预见性,高效地联合医生进行好抢救任务。从表 2 可以看出应用番茄工作法联合思维导图提高了新护士评判性思维能力($P < 0.05$)。

4 结论

理论知识与临床实践中相结合是十分重要的^[8]应用番茄工作法联合思维导图有助于提高新护士急救理论知识及急救能力。增强护士评判性思维能力。也可提

高带教质量,优化带教流程,为探索新的护理临床教学培训模式提供思路及基础。

参考文献

- [1] 吕红光.急救流程培训在妇科新护士带教中的应用[J].中医药管理杂志,2018,26(9):177-178.
- [2] 弗朗西斯科.番茄工作法图解[M].第6版.人民邮电出版社,2011:2.
- [3] 岳月娟,李爱琼,陈红涛,黄小红.照顾者思维导图干预对老年髋部骨折术后功能康复的影响[J].护理学杂志,2017,32(2):81-82.
- [4] 许月萍,于恩光,张小红.思维导图在新护士培训中的应用[J].护理学报,2014,6(11):5.
- [5] 丁娟,王虹,陈宇.基于思维导图教学法的本科新护士岗前培训效果评价[J].护士进修杂志,2016,31(6):555-556.
- [6] 饶声隆,刘英,林琼,高增荧.思维导图在肝硬化患者健康教育中的应用[J].护理学杂志,2017,32(21):95-96.
- [7] 吕红光.急救流程培训在妇科新护士带教中的应用[J].2018,26(9):178.
- [8] 邓小娥,黄玲,林景,等.情景模拟联合口诀法对ICU实习护生心肺复苏培训的效果[J].护理学杂志,2022,37(5):54-57.

版权声明: ©2025 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS