

急救培训中融入心理学元素对提升救援人员心理韧性的作用

李 鹤

心逸心理咨询（天津）有限公司 天津

【摘要】在急救工作高强度、高风险的环境下，救援人员面临巨大心理压力，心理韧性的提升至关重要。急救培训融入心理学元素，通过认知重塑、情绪调节技巧、压力应对策略等内容的加入，帮助救援人员建立科学心理应对模式。从认知层面增强对压力源的理解与接纳，在情绪和行为层面掌握调节与适应方法，有效提升心理韧性，保障救援工作高效开展。也为完善急救培训体系提供新方向。

【关键词】急救培训；心理学元素；心理韧性；救援人员；培训体系

【收稿日期】2025 年 4 月 26 日

【出刊日期】2025 年 5 月 25 日

【DOI】10.12208/j.ijmd.20250035

The role of integrating psychological elements into first aid training in improving the psychological toughness of rescuers

He Li

Xinyi Psychological Counseling (Tianjin) Co., Ltd, Tianjin

【Abstract】In the high-intensity and high-risk environment of emergency rescue, rescuers face significant psychological pressure, making the enhancement of their psychological resilience crucial. By integrating psychological elements into emergency training, such as cognitive restructuring, emotional regulation techniques, and stress management strategies, rescuers can develop a scientific approach to psychological coping. This helps them understand and accept stressors cognitively, and master methods for emotional and behavioral regulation and adaptation, effectively boosting their psychological resilience and ensuring the efficient execution of rescue operations. Additionally, this approach provides new directions for improving the emergency training system.

【Keywords】First aid training; Psychological elements; Psychological resilience; Rescuers; Training system

引言

随着突发事件频发，急救工作的重要性日益凸显。救援人员长期处于复杂、危险且充满不确定性的环境，极易出现心理问题，影响救援效率与个人身心健康。心理韧性是个体在压力下保持良好状态的关键。传统急救培训多聚焦于技能训练，忽视心理层面培养。将心理学元素融入急救培训，探索其对救援人员心理韧性的提升作用，对优化急救培训、保障救援队伍稳定性意义重大。

1 急救人员心理困境

急救现场犹如一场没有硝烟的战场，弥漫着死亡与伤痛的气息。当救援人员踏入车祸现场，满目皆是扭曲变形的金属残骸与鲜血淋漓的伤者；在灾难救援中，坍塌的建筑废墟下，或许正掩埋着尚未消逝的生命。这些视觉与感官上的强烈冲击，如同尖锐的刺，

一次次扎进救援人员的内心。高强度的工作节奏更是令人窒息，连续数小时甚至数天的救援行动，让他们无暇休息。每一次面对生命的逝去，他们内心都会涌起深深的自责与愧疚，仿佛自己未能拼尽全力。这种对救援结果的过度责任感，像沉重的枷锁，将他们紧紧束缚，心理负荷在日积月累中不断加剧。

面对复杂多变的救援环境，他们必须在瞬间做出决策。每一个决策都关乎着伤者的生死，容不得丝毫迟疑与差错。当他们在黑暗的废墟中，判断该先解救哪一位伤者时；当他们在急救车内，迅速决定采取何种急救措施时，决策压力与时间紧迫的双重压迫，如同汹涌的浪潮，将他们淹没^[1]。长期处于这样的高压情境下，救援人员的心理防线逐渐脆弱。

心理困境对救援人员的影响是全方位且深远的。在工作中，负面情绪会干扰他们的判断力与反应速

度,导致急救操作出现失误。在生活里,这些压力也会渗透到家庭与社交中,使他们难以与家人、朋友正常相处,产生隔阂与矛盾。长期的心理负担还可能引发身体上的疾病,如失眠、头痛、肠胃功能紊乱等,形成身心俱损的恶性循环^[2]。更为严重的是,心理困境若得不到及时解决,可能会摧毁救援人员的职业信念,让他们对曾经视为使命的救援工作失去热情与动力,这不仅是个人的损失,更是整个急救行业的巨大遗憾。

2 心理学融入价值

将心理学元素融入急救培训,如同为救援人员点亮一盏明灯,照亮他们在心理困境中前行的道路。认知训练是这盏明灯的关键组成部分,它引导救援人员重新审视急救工作中的压力源。以往,救援人员可能将所有的压力都归咎于外界环境,如恶劣的救援条件、伤者的复杂情况等。但通过认知训练,他们开始明白,不合理的认知才是加剧压力的重要因素。当救援失败时,不再一味地认为是自己能力不足,而是客观分析当时的实际情况,认识到有些结果并非人力所能完全控制。这种思维方式的转变,极大地增强了他们对工作的心理接纳度,使他们能够以更加平和、理性的心态面对急救工作中的种种挑战。

情绪调节方法的传授,为救援人员提供了应对高压环境的有效武器。呼吸放松法看似简单,却能在关键时刻发挥巨大作用。当救援人员在急救现场感到紧张、焦虑时,通过调整呼吸节奏,缓慢而深沉地吸气、呼气,能够迅速让身体放松下来,从而缓解紧张情绪^[3]。正念训练则帮助他们专注于当下,将注意力从繁杂的思绪中拉回到正在进行的救援工作上。在模拟急救场景中,救援人员通过不断练习这些情绪调节技巧,逐渐形成条件反射,在真实的急救环境中也能快速平复情绪,保持冷静与专注。

压力管理策略的传授,如同为救援人员打造了一套坚固的心理铠甲。它引导救援人员建立积极的应对模式,帮助他们学会合理分配心理资源。在面对高强度的工作时,不再盲目地消耗精力,而是有计划、有策略地应对。在连续救援任务中,学会适时休息,调整状态;在面对重大救援压力时,主动寻求同事、家人的支持与帮助^[4]。心理学元素的融入还注重培养救援人员的心理韧性,让他们明白挫折与困难是成长的必经之路。通过不断地学习与实践,救援人员逐渐拥有了强大的心理承受能力,能够在急救工作的风雨中

屹立不倒,更好地适应这份特殊职业的要求。

3 培训内容构建

急救培训中心理学元素内容的构建,是一个系统而全面的工程,需要从多个维度精心设计。在认知层面,心理知识课程是不可或缺的基础。课程将深入讲解压力产生的内在机制,剖析压力是如何从外界刺激转化为内心困扰的。通过生动的案例分析,让救援人员明白压力并非不可战胜,只要了解其原理,就能找到应对的方法。课程还会详细阐述心理韧性的概念与作用,让救援人员认识到心理韧性不是与生俱来的特质,而是可以通过后天的学习与训练不断提升的能力。这种对心理知识的系统学习,能够帮助救援人员建立正确的心理认知,为应对工作中的心理挑战奠定坚实的理论基础。在情感层面,培训中心还会引入情绪管理技巧,教授救援人员如何在高压环境下保持情绪稳定,以及如何识别和处理自身及他人的情绪反应。

情绪管理方面的针对性训练,是将理论转化为实践的关键环节。模拟真实急救场景的训练方式,让救援人员身临其境,在接近实战的环境中学习运用情绪调节技巧。当他们在模拟的车祸现场,面对“伤者”的痛苦呼救与混乱场面时,能够迅速运用呼吸放松、正念训练等方法稳定情绪,保持冷静^[5]。训练过程中,还会设置各种突发状况,如救援难度加大、设备故障等,进一步考验救援人员的情绪管理能力。通过反复练习,这些情绪调节技巧将成为他们的本能反应,在真实的急救工作中发挥重要作用。团队心理建设活动也在情绪管理训练中扮演着重要角色。通过合作任务,救援人员在相互配合、相互支持的过程中,不仅培养了团队协作意识与沟通能力,还建立起了深厚的情感纽带。

心理危机干预基础内容的加入,为救援人员增添了一份自我保护与帮助他人的能力。课程将教授基本的心理危机识别方法,让救援人员能够敏锐地察觉自己与同伴是否出现心理危机的迹象。还会传授一些简单有效的心理援助技巧,如倾听、共情、提供情感支持等^[6]。当同事在经历重大救援事件后出现情绪崩溃时,救援人员能够运用所学知识,给予及时的心理疏导与帮助。这种能力的培养,不仅有助于维护救援人员自身的心理健康,还能在团队中形成良好的互助氛围,增强整个救援队伍的心理稳定性。通过全方位、多层次的培训内容构建,急救培训中的心理学元素将

为救援人员提供全面的心理支持与能力提升。

4 效果实现路径

为了让融入心理学元素的急救培训真正发挥实效,需要从多个方面协同发力。培训方式的优化是吸引救援人员积极参与、提升培训效果的关键。摒弃传统单一的理论授课模式,采用理论讲解与实践演练相结合的方式,让救援人员在学习理论知识后,能够立即在模拟场景中进行实践操作,加深对知识的理解与掌握。线上线下混合教学模式也为培训带来了更多的灵活性与便利性。救援人员可以通过线上平台随时随地学习理论课程,观看教学视频;线下则集中进行实践演练与案例讨论,与培训师和其他学员进行面对面的交流与互动。多样化的培训方式不仅提升了培训的趣味性,还能满足不同救援人员的学习需求,使培训更加贴合实际工作。

建立科学的评估体系是确保培训质量、及时调整培训内容与方法的重要保障。在培训前,通过专业的心理测评工具,对救援人员的心理状态、心理韧性水平进行全面评估,了解他们的基线水平。培训过程中,定期进行阶段性测评,观察他们在学习过程中的变化与进步。培训结束后,再次进行综合测评,对比培训前后的数据,评估培训效果。根据测评结果,分析救援人员在哪些方面还存在不足,哪些培训内容与方法需要改进^[7]。如果发现救援人员在情绪调节技巧的运用上不够熟练,就可以在后续的培训中增加相关的实践课程,加强训练。科学的评估体系能够为培训提供精准的反馈,使培训不断优化,更加符合救援人员的实际需求。

良好的培训氛围对于促进救援人员的学习与成长至关重要。在培训过程中,鼓励救援人员分享自己的经验与感受,无论是成功的救援案例,还是在工作中遇到的心理困扰。通过分享,他们能够从他人的经历中获得启发,同时也能得到同伴的理解与支持。培训师要营造一个开放、包容的环境,让救援人员敢于表达内心的想法,不用担心被评判或嘲笑。这种相互支持的学习环境,能够增强救援人员的归属感与安全感,使他们更加积极主动地参与培训。加强培训师队伍建设也是实现培训效果的重要环节^[8]。培训师不仅要具备扎实的心理学知识,还要了解急救工作的特点与需求,能够将心理学知识与急救培训深度融合,以生动、易懂的方式传授给救援人员。通过提升培训师的专业水平,确保培训内容

的科学性与实用性,从而提高培训的整体质量,帮助救援人员真正提升心理韧性,更好地应对急救工作中的挑战。

5 结语

将心理学元素融入急救培训,是提升救援人员心理韧性的有效途径,对完善急救培训体系、保障救援工作质量意义深远。未来,可进一步深化心理学与急救培训的融合研究,探索更具针对性的培训内容与方法,结合技术创新培训模式。推动建立长效心理支持机制,持续关注救援人员心理健康,为应急救援事业发展提供坚实保障。

参考文献

- [1] 李淑珍,刘平,王珊玺.非医学专业大学生对心肺复苏急救知识认知现状的调查及培训策略探究[J].产业与科技论坛,2025,24(08):115-117.
- [2] 王丽.如何摆脱农村院前急救困境[J].村委主任,2025,(06):124-126.
- [3] 夏守文,张子璇,孟昭刚,等.公众危重创伤院前自救互救知识技能培训策略探究[J].创伤与急危重病医学,2025,13(02):157-160.
- [4] 权彦明,程红娟,陈敏,等.新媒体时代高等专科学校教育心理学课程教学中思政元素的渗透研究[J].新闻研究导刊,2024,15(04):176-178.
- [5] 栾恒钰,李琼轩,晏黎,等.4460例高应激救援人员焦虑状况及其影响因素分析[J].中国急救复苏与灾害医学杂志,2023,18(08):1021-1024.
- [6] 王斯莹.思政元素在“管理心理学”教学中的挖掘[J].吉林广播电视大学学报,2023,(04):28-30.
- [7] 仇瑞,张洋铭,徐进伟,等.共情能力与心理健康的关系:风险认知和心理韧性的链式中介作用[J].心理月刊,2023,18(03):16-20.
- [8] 姜明珠,刘锐,李畅,等.老年心理学课程思政元素的挖掘与探索[J].国际老年医学杂志,2023,44(01):109-112.

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