

常态化疫情防控下积极心理学在提升基层医务人员心理健康水平的应用探索：以三件好事为例

孙国强¹ 梅 李² 吴 曼³ 欧荣兰¹ 唐盛男¹

1. 重庆市綦江区古南街道社区卫生服务中心，重庆；

2. 重庆市綦江区隆盛镇卫生院，重庆；

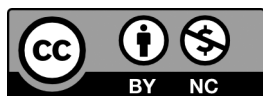
3. 安徽省铜陵职业技术学院护理系，铜陵

摘 要 | 本文基于微信平台对50名医务人员开展“三件好事”练习，旨在提升基层医务人员心理健康水平。具体而言，本文将25名医务人员作为对照组，将另外25名医务人员作为观察组，其中观察组须完成“三件好事”练习——坚持21天打卡生活中的三件事，要求参与者每天睡前回顾当天值得感恩或令自己感到快乐的三件事情进行打卡记录。通过大家的反馈发现，坚持21天打卡生活中的三件事完成后，观察组的心理健康水平得到较提升。坚持21天打卡生活中的三件事完成一个月后，心理健康水平依然维持在较高水平。由此说明，“三件好事”练习对提升基层医务人员心理健康水平是有效的，值得进一步推广。

关键词 | 积极心理学，医务人员，心理健康水平

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



基金项目：本研究得到重庆市綦江区科学技术局项目“积极心理团体辅导对新冠病毒疫苗接种基层医务人员心理健康促进作用及干预方案优化研究”（编号：2022036）的资助。

作者简介：孙国强，重庆市綦江区古南街道社区卫生服务中心主治医师，研究方向：心理学。

文章引用：孙国强，梅李，吴曼．常态化疫情防控下积极心理学在提升基层医务人员心理健康水平的应用探索：以三件好事为例[J]．心理咨询理论与实践，2022，4（10）：585-592.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0410061>

1 引言

新冠肺炎疫情发生以来，基层医务人员严格落实“四早”要求，主动发挥专业作用，义无反顾、全心投入，用实际行动践行了伟大抗疫精神，在关键时刻经受了考验，在每一场疫情防控“战役”中都做出了积极贡献。一方面是全力全程参与疫情防控各项工作。如开展预检分诊，对发热患者登记报告、协助转诊；配合开展入户排查流调、居家隔离人员健康监测、环境消杀；承担集中隔离点值守和健康监测的工作；根据当地统一部署开展核酸采样；开展新冠病毒疫苗接种工作中，基层的医疗卫生人员也发挥了很大的作用。同时也在广泛开展疫情防控政策和健康知识宣教等。另一方面也在努力维护好社区正常基本医疗卫生秩序。持续为辖区居民和居家隔离人员提供基本医疗服务；发展中医药服务，提升医疗技术水平，开展慢性病长期处方、送药上门等便民服务；做好基本公共卫生服务工作，为老年人、慢性病患者等重点人群提供健康随访、疾病筛查和健康管理等各项服务；对孕产妇和儿童进行系统管理，对适龄儿童接种国家免疫规划疫苗等工作。

2020 年 2 月 16 日，国务院联防联控机制新闻发布会在北京举行，介绍疫情防控工作进展情况。国家卫生健康委员会基层司副司长诸宏明在新闻发布会上说，自疫情防控工作开展以来，我国近 400 万基层医疗卫生机构医务人员做到了全出动、齐上阵，在疫情防控中发挥了积极作用。2020 年 3 月 10 日从重庆市卫生健康委获悉，新冠肺炎疫情发生以来，重庆已组织 6 万多乡镇卫生院、社区卫生服务中心、村卫生室医务人员，战斗在基层医疗机构预检分诊点、社区排查、交通口岸检疫等疫情防控阵地，当好了群众健康的“守门人”。

在我国历来的突发公共卫生事件中，医务人员总是第一时间义无反顾地奔赴一线。尤其是新冠肺炎疫情发生后，医务人员为全国人民的生命健康保驾护航，赢得了全社会的尊敬和感激。在这次疫情期间，由于病毒的传染性极强，他们与患者长时间地密切接触，是极易感染病毒的高危人群。工作负荷增加及面临感染风险都给社区医务人员带来了相当大的压力。越来越多的

证据表明，医务人员通常比普通人群和其他职业群体承受更大的压力，其压力知觉可由超负荷工作、时间压力、角色冲突和工作—报酬不平衡等各种问题引起。这些知觉到的压力可能会导致医务人员处于心理压力高风险中，导致心理健康水平发生变化。截至目前，新冠疫情已基本进入常态化阶段，病毒核酸检测工作更加注重安全防护、工作质量、检测能力以及检测时效性等问题，但对病毒核酸检测一线人员的心理卫生状况关注不足。因此，本文以新冠病毒核酸采集人员为研究对象，以“三件好事练习”的活动设计为例，提升以积极心理学为取向的基层医务人员心理健康水平，进而提高服务质量具有重要意义。

2 积极心理学

2.1 积极心理学的理论价值

积极心理学（positive psychology）在 20 世纪末兴起于美国，它是利用传统心理学已有的比较完善和有效的实验方法与测量手段，来研究人类的力量和美德等积极方面的一种心理学思潮^[3]。美国心理学家塞利格曼和奇克森特米哈利（Seligman and Csikzentmihlyi）首先提出积极心理学这一概念。和传统的消极心理学不同，积极心理学不再把研究视野专注于消极、病态和问题心理等方面，而更强调人性的优点和价值。它对心理疾病的治疗和预防有独特的见解。它认为目前不同的心理治疗方法都有共性，即关注希望、塑造力量、叙述，而其内涵均是增强被治疗者的力量而不仅仅是修复他的缺陷^[4]。在心理疾病的预防工作中，积极心理学认为重点是在个体的内部系统塑造各项能力而不是修补其缺陷，培养医务人员的积极品质。在积极心理学的研究领域中，对积极情绪体验的研究最多，旨在通过激发人类潜藏的优良品质和积极力量，充分发挥人的潜能，提高普通人的幸福感，使每个人的生命更有意义和价值。综上所述，积极心理学所倡导的思想，适用于在常态化疫情防控背景下提升基层医务人员心理健康水平。

2.2 以往研究中三件好事的干预效果

塞利格曼在积极心理学理论的基础上，开发了“三件好事”练习的心理干预新模式，其干预目的是培养和提高个体对生活中美好事物的发现能力和关注度，使个体对生活、工作的关注点逐渐转向积极、正向的方面，进而形成乐观、自信、坚强的态度，提升个体的生活和工作质量^[5]。

以往研究者将“三件好事”练习应用于前列腺癌患者中，发现可以改善患者的心理弹性，降低其焦虑和抑郁水平^[6]。有研究通过微信的方式，研究“三件好事”对护士的职业倦怠的干预效果，发现能显著降低护士职业倦怠，提升其幸福感，获得情感平衡^[7]，改善离职意愿问题，提高自我效能感，增强心理弹性^[8]。

以往研究发现，“三件好事”练习对降低焦虑、抑郁水平，改善心理弹性，提高自我效能感有显著的效果。然而，以往的研究对象主要是医院职工和患者，针对基层医务人员尤其是新冠病毒核酸采集人员的研究很缺乏。本研究将探索“三件好事”练习运用于在常态化疫情防控背景下的新冠病毒核酸采集人员上，有助于提高他们的心理健康水平，进而提高服务质量具有重要意义。

3 方法

研究者基于微信平台对 50 名医务人员开展“三件好事”练习，旨在提升基层医务人员心理健康水平。本次干预方法对好事没有任何要求，这主要依靠个体自己辨别，只要符合其自身标准的好事，并阐述这些好事发生的原因和自己在好事发生过程中的作用。这些均可以记录。在实施过程中，干预者与参与者定期沟通，及时解决影响实施质量和导致参与者困惑的难题，保证实施的可行性和质量。活动结束后参与者需要回答两个问题并提交答案：（1）请谈一谈你的感受和看法：比如，你有哪些收获？哪些领悟？与参加活动前相比你有哪些心态或者生活上的改变？如何看待这个活动？（2）你对这个活动有什么建议和设想？

4 三件好事在本研究中的运用效果

4.1 基层医务人员“三件好事”打卡实施情况

选取 50 名基层医务人员作为研究对象，将 25 名医务人员作为对照组，将另外 25 名应用于积极心理学的医务人员作为观察组，其中观察组须完成“三件好事”练习——坚持 21 天打卡生活中的三件事，要求参与者每天睡前回顾当天值得感恩或令自己感到快乐的三件事情进行打卡记录。

坚持 21 天打卡生活中的三件事，实验组实际有 22 名观察组对象参与，有三人没有参与活动，最后共计收到 410 份打卡记录。其中有 13 名观察组对象坚持连续 21 天“三件好事”练习，1 名观察组对象坚持连续 20 天“三件好事”练习，5 名观察组对象坚持连续 11 ~ 19 天“三件好事”练习，3 名观察组对象坚持 1 ~ 5 天“三件好事”练习，在这 21 天的打卡记录中有家人间的和美，有朋友同事间的相互帮助，有自己被肯定的瞬间，有工作能力的提升等相关记录。比如“①老朋友相聚；②单位发了福利；③拥堵路段巧遇停车位”“①今天治疗了 16 个病人；②帮别人想到了解决问题的方法；③纠正了几个同志的病历书写错误”“①今天收到闺蜜偷偷买的茶点，被宠的感觉真好；②外出办事遇到的小姐姐性格都好好；③今天追剧追麻了”“①感恩年迈的婆婆对我的照顾，一早出门给我买腰疼的药和买早餐，买菜，还煮饭给我吃；②腰疼致活动受限人都变温柔了，说话声音都变小了，语速也慢下来了；③老公说今晚煮鱼吃，很期待！”等。

4.2 基层医务人员完成“三件好事”打卡后的反馈

完成连续 21 天“三件好事”打卡后，实验组的观察组对象感受颇丰。比如：“每天记录养成了一种习惯，习惯记录每天开心、感恩、快乐的事情，使其每一天都可以遇见更好的自己”“每天的记录，正在逐渐变成一种习惯”“每一天都是美好的一天，每一天都值得我们好好珍惜”“我们聚焦在正能量，我们就放大了正能量”“让好的事情、好心情天天陪伴我们。美好无限放大，虽然生活一地鸡毛，但心情好一切事都不是事”“每天多记录开心的、有意义的事，

当下的每天都变得有意义”“写日记的感觉，同时可以总结当天发生的有意义的事”等。有三位观察对象反馈表示希望可以将打卡一直坚持下去，统计数据时，发现有一位观察对象在坚持完连续 21 天以后也一直默默地每天记录打卡。可见，完成连续 21 天“三件好事”打卡后，实验组的观察组对象心理健康水平得到较大的提升。

完成连续 21 天“三件好事”打卡结束一个月后，我们召开了分享交流会。交流会上大家分享了这一个月来最有意义的一件事，近期最快乐的一件事，近期最擅长的一件事。分享内容大家用彩笔以画画的方式画在纸片上，自己组织语言进行分享。大家分享的内容有“带领大家完成遇见更好的自己团辅活动、进行一次乐观的培训、应用心理学知识助人为乐”“经过 21 天的坚持养成了学习习惯、中秋佳节阖家欢乐、和朋友一起相约玩耍”“依旧坚持记录每天发生的好事、陪伴家人、擅长微笑”“坚持锻炼一个月，和好朋友一起走路上班，最擅长采核酸”“和同事们并肩作战救治成功两位危重病人，期待宝宝的到来，擅长倾听并发现美好”等。可见，完成连续 21 天“三件好事”打卡一个月后，实验组的观察组对象心理健康水平还能维持在较好的水平。

5 小结

尽管本文对三件好事的实施效果缺乏定量的研究，但通过大家的反馈发现，“三件好事”练习最大的作用，其实在于转变我们看待事物的视角。生活中我们总会不由自主地受到很多干扰，更加关注那些负面的消息。过多关注负面消息，会慢慢催生我们负面的思维方式，遇到什么问题都会往坏处想，从而忽视了生活中那些美好的事物。所以，“三件好事”练习也是对我们思维方式的一种训练，让我们慢慢学会换一个视角来思考问题。对同一件事，找到更加正面的解释，从而帮助我们排除消极事件的干扰，增强大家发现美好的能力，越来越相信美好，自觉不自觉地自主制造和实现美好，也带动周围的人感受和实现美好，最终提升了其心理健康水平。

参考文献

- [1] 李洁. 积极心理学取向的职业规划课堂活动设计：以“三件好事练习”为例[J]. 生涯发展教育研究, 2018(2): 43-47.
- [2] 詹启生. 心理委员角色行为规范化探析[J]. 天津大学学报(社会科学版), 2021, 14(1): 93-96.
- [3] 崔丽娟, 张高产. 积极心理学研究综述：心理学研究的一个新思潮[J]. 心理科学, 2005, 28(2): 4.
- [4] Sheldon M, King L. Why Positive Psychology Is Necessary[J]. American Psychologist, 2001(3): 216-217.
- [5] 郭玉芳, 王鑫鑫, 王霜霜, 等. 基于微信的积极心理干预对护士工作倦怠及工作绩效的影响[J]. 护理学杂志, 2019, 34(8): 1-3.
- [6] 宋秀杰, 汲娣艳. “三件好事”对社区前列腺腺癌根治术患者中的应用[J]. 医药前沿, 2017, 7(11): 311-313.
- [7] 费才莲, 谢娟, 张慧萍, 等. 基于信息平台的积极心理学干预对神经内科护士情绪的影响[J]. 护理学杂志, 2018, 33(21): 3.
- [8] 郭玉芳, 黎慧, 张杰, 等. 基于微信平台的“三件好事”积极心理干预对在职护士工作倦怠的作用研究[C]//全国心理学学术会议, 2018.

Application of Positive Psychology in Improving the Mental Health Level of Primary Medical Personnel under Normalized Epidemic Prevention and Control: A Case Study of Three Good Things

Sun Guoqiang¹ Mei Li² Wu Man³ Ou Ronglan¹ Tang Shengnan¹

1. Gunan Street Community Health Service Center, Qijiang District, Chongqing;

2. Chongqing Qijiang District Longsheng Township Hospital, Chongqing;

3. Department of Nursing, Tongling Vocational and Technical College, Tongling

Abstract: This paper carried out “Three Good Things” exercise for 50 medical staff based on wechat platform, aiming to improve the mental health level of primary medical staff. Specifically, this paper choose 25 medical personnel as the control group, the other 25 medical personnel as the observation group, the observation group are required to complete the “Three Good Things” exercise, adhere to the clock in 21 days of three good things in life, participants were asked to review the thankful every night before going to bed or make yourself feel happy three things to clock in. Through the feedback, it was found that the mental health level of the observation group was improved after the completion of the three good things in the 21-day clocked life, and the mental health level was still maintained at a high level one month later. It indicates that the “three good things” exercise is effective in improving the mental health level of primary medical personnel, which is worthy of further promotion.

Key words: Positive psychology; Medical personnel; Mental health