

护理人文教育辅助读物

The Colour of Life

生命的颜色

——一群护理学专业女生的成长日记

苒 姜安丽



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

◎ 2013 年 10 月 1 日出版

The Color of Life

生命的顏色

—— 醫學博士張曉雲 十年來的成長日記

張曉雲 著

◎ 2013 年 10 月

人民日報出版社

护理人文教育辅助读物

生命的颜色

——一群护理学专业女生的成长日记

主 编 陈华莉 姜安利

副主编 张译文 邓亚婕 于海容

编 委 （以姓氏笔画为序）

于海容 王婧婷 王 雪 邓亚婕 叶旭春 张译文 李佳楠

杨俞腾 邱孝丰 阎 雪 陈化林 李亚亚 林 莉 俞今晶

俞苏燕 姜安利

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生命的颜色：一群护理学专业女生的成长日记/陈华莉等主编. —北京：人民卫生出版社，2013.3

ISBN 978-7-117-16677-5

I. ①生… II. ①陈… III. ①护理学—学习参考资料 IV. ①R47

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第264219号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询，在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导，医学数据库服务，医学教育资源，大众健康资讯

版权所有，侵权必究！

生命的颜色

——一群护理学专业女生的成长日记

主 编：陈华莉 姜安丽

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：19

字 数：351千字

版 次：2013年3月第1版 2013年3月第1版第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-16677-5/R·16678

定 价：49.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）

编者

(以姓氏笔画为序)

于海容 孔晨曦 孔德华 王 宁 王佳燕 王 彦 王春兰 王婧婷
王 雪 王博文 邓亚婕 冯莉莎 叶旭春 刘 佳 刘珊宏 刘淑静
刘媛媛 刘 雯 刘 霖 孙佳欣 孙国琳 孙景景 朱竹卿 朱 丽
朱佩佩 汤 卉 闫 然 吴 菁 吴 雪 张 芳 张译文 张晓敏
张 晗 张琪玥 李芳芳 李佳楠 李 娴 李 婷 杨俞腾 沈 波
沈 洁 沈 玲 苏清华 邱孝丰 邱 婷 闵 霞 陈华莉 陈松丽
周媛媛 孟丽君 季艳平 林 莉 郑 娇 俞今晶 俞苏燕 姜安利
赵彩霞 徐艺瑄 贾晗婧 郭瑜洁 顾李妍 顾 悦 崔富华 彭玉洁
彭骊珣 韩聪慧 韩 蕾 冀鹏飞

献给所有和我们一样

追寻理想与爱的

同学们和老师们！

前言

一百多年前，当南丁格尔用手中的那盏明灯温暖了克里米亚战争中伤员的心扉起，人们就认定护士是一个最需要爱心的职业，白衣天使成为这个职业群体的代名词。然而，随着越来越多独生子女的加入，我们发现这些从小就习惯了接受爱、享受爱的学生，爱别人的能力正在悄然退化。教会学生护理的知识和技术，我们有一套套的方法，但是如何教会她们由衷地关爱他人却让我们备受挑战。基于此，我们尝试在《护理学基础》课程的教学开展培养学生人文关怀品质的教学改革，并采取了一些新的教学策略和方法培养学生的人文情怀和关怀能力，例如成立关怀小组、开展课前关爱五分钟、记关怀日记、教师身先垂范等等。本书素材就是来源于60位学生的关怀日记。

记得教学之初，教学组的老师和全体学生成立了8个关怀小组，宣布从这门课开始，老师将和她们一起学习爱、创造爱，分享爱、给予爱。告诉学生们，给自己的关怀小组起一个独特的名字，把自己的日记本打扮得漂亮而富有个性，在上面记录自己的所思、所想、所感、所悟……学生们一个个瞪大了眼睛，饱含着惊喜与渴望。一年过去了，365个日日夜夜，老师倾心引导，同学真情投入，关怀日记成为师生心灵交流的窗口，记录了同学们前行路上的点点滴滴：对专业的懵懂认识、对前辈的无比崇敬、学习铺床的辛苦、角色扮演后的体会、第一次注射时的恐惧、灌肠过程中的焦虑、被病人需要时的激动、得到患者认同后的满足……60位个性鲜明的青春女孩，用自己的笔生动描绘了学习过程中的种种感受和对关怀的多样体验，情感真切、语言生动，让品读它们的老师心情也随之跌宕起伏，或忍俊不禁，或潜然泪下……

“能感动我们自己的语言一定也能打动别人！为什么不把它们发表出来与更多的人分享呢？”，突然闪现的灵感，师生一拍即合。对啊！把关

怀日记变成公开的铅字，让更多的护理老师、更多刚刚起步的护理学生、更多临床一线的护士，以及许多不了解护理学专业的人读一读，或许会从中发现一些对人生有价值的东西，会找到一些自己需要的东西。同学们兴奋极了，个个摩拳擦掌，将自己涂鸦之作变成铅字，这是一件多么美妙、多么具有挑战性的事情啊！于是，老师和学生共同组成编委会，老师负责联系出版社，写评语；同学们构思书名、设计结构、挑选日记、设计插图……把创意一步步地变成现实。

如今《生命的颜色》面世了，虽然只是一本薄薄的小册子，但它承载了8位护理教师对专业融入骨髓的热爱，对自己的学生视如己出的关爱；承载了60位护理女孩对护士职业的真实体验和美好向往，展示了她们丰富的内心世界和为病人付出自己全部关爱的渴望……它能够也应该能够打动所有读者的心。

感谢所有的老师和同学们，因为大家的齐心努力和真诚奉献，因为大家投入了那么多的感情，才会有这本“爱的集合”，七彩斑斓的《生命的颜色》，它是我们心灵声音的释放，也是我们共同走过的这段岁月的最好见证！

主 编

2012年10月于上海

让关爱镶嵌在灵魂里

大约在20年前，哈佛大学查尔斯·卢森伯格教授写过一本书，书名叫《来自陌生人的照顾》，在这本论述美国近代医院史的著作中，他提出一个有趣却深刻的哲学悖论，那就是：为什么健康人可以生活在亲情融融之中，而疾痛与苦难煎熬中病患却要与亲情环境隔开，送到陌生的场所，交给陌生人去处置与照顾？其次，社会学意义上的陌生人（医患）之间是否有可能，又如何能在短期内凭着一份病历缔结那种超越商业算计的亲近关系？伦理学上讲，我们是否有足够理由相信医生，护士都自动具备利他、悲悯、关爱的人文素养，教育学上看，我们的医学教育机构除了知识、技能输送之外，能否完成职业信仰和人道主义价值观的塑造？能否把关爱镶嵌在灵魂里？

思想家似乎总是喜欢提出问题而非解决问题，卢森伯格教授本人并没有就上述疑问给我们明确的答案。现代医院在成为技术中心的同时也成为了财富中心，却没有关爱中心。医护的救助仅仅停留在躯体的修补层面，难以升华到心理的疏导与拯救、灵魂的抚慰与救赎的境界。

出路何在？那就是重建职业价值，从医学教育的源头上改变医护人员重技能，轻人文的意识，通过卓有成效的教学实践将关爱融化在他们的血液里，流淌在行为中。我很高兴地看到第二军医大学护理学院的师生们通过叙事护理教学的形式成功地完成了现代医学教育人文短板的修补，她们在知识习得、技能提升的过程中，感受到人性的触动和生命价值的彻悟。更自豪地讲，师生们在收获知识与技能的同时，也收获了心智的完善、精神的发育。作为医学教育领域里的同行，我更看重的还不是她们的方法与路径创新。在我看来，这种被称之为“叙事护理教学”的探索对于护理人文教育非常有意义。

大约在10年前，哥伦比亚大学长老会医院的内科大夫丽塔·卡蓉提出“叙事医学”的新理念，试图以隐喻、反思性阅读、批判性写作来冲击现代医学的冷漠与偏见。叙事医学的基本形式是生命叙事与医疗叙事。叙事通俗地讲就是讲故事，生命叙事讲述自己或者他人凭借生命意志超越疾苦、直面残障死亡的真实故事，从而获得生命体验的突破；医学叙事是一种鲜活的生命体验，它通过“平行病历”（Parallel Chart）形式，帮助医生和病患者跳出单一的躯体层面去认识疾病，更多的获得疾病痛苦历程中千姿百态的心理感受，开辟了人类治病疗伤的多元径路，呼唤医患之间缔结温馨、友善的情感、道德、价值纽带，继而建立有情有义的医患关系。

由于丽塔·卡蓉是一位内科大夫，她倡导的叙事医学理念没有自觉地向护理学延伸，平行病历只是临床医学人文教学中的尝试。是临床标准病历之外的关于病人生活境遇的“影子病历”，是一段段“临床札记”，要求医学生用自己的语言来书写病人的疾苦和体验，以此训练医学生的反思与批判性思维，强化“以患者为中心”、“医者以慈悲为怀”、“治疗与照顾并重”等职业精神。本书所展示的护理学专业学生的关怀日记可以认为也是一种平行文本，只是它不是平行病历，而是护理教学中的平行笔记（Parallel Notes），它不是护理知识要点的记录，而是知识习得过程中个体情感的触动。通过这样的平行笔记，建构了护理叙事的一些基本原则，如：

第一，照护比治疗的半径更大，时序更长，且更重要。有些疾苦治疗上束手无策，但照护的方法与途径依然很丰富。一些疾病的治疗结束了，照护才刚刚开始。

第二，疾苦体验比疾病观察更丰富。好护士常常是穿越疾苦体验，才能获得疾病的更深刻的把握，更多的共情与同情。

第三，仅有爱还不够，要帮助病人建构匹配的角色意识（直面苦难与死亡）。

第四，被护理的角色体验可以激发自真实体验的护理人文呼唤与人之真情的流淌。

替代丽塔·卡蓉小组讨论的是师生之间的互动，每一篇关怀日记后面都有授课教师声情并茂的评语，入耳入心，因此，这也是一本师生蜜语，共同感悟的成长笔记。

最后，作为第一读者，感谢书中60位稚嫩而质朴的学子，感谢8位情意阑珊的教师，是你们的心香绽放，汇成这朵鲜活的八色花。

北京大学医学部人文医学研究院 王一方

2012年初冬于北京

目录

第一集 红色：热情

主题 ① 我与护士	3
我心目中的天使	3
做开启病人内心的钥匙	5
改变真的可以就在一瞬间	6
护士的要求	7
原来护士也不简单	8
观《护士礼仪》	9
主题 ② 开课了	10
开端	10
关于护基课	12
走过雨季	13
护基初体验	14
护理的第一堂课	15
一米阳光	16
心情澎湃，充满期待	18
主题 ③ 激情传递激情	19
激情传递激情之一——特蕾莎	
“怀大爱心，做小事情”	19
提灯天使——爱的光辉	21

特蕾莎的感动	22
触动	23
感悟人文关怀, 体会护理本质	24
誓词的震撼	25
激情传递激情之二——黎秀芳与李树贞	
感化我的“南丁格尔”	26
展开充满爱的梦境	27
爱的力量	29
黎秀芳 & 李树贞	30
矛盾	31
认认真真做护士	33
激情传递激情之三——于老师	
爱与希望	35
读.....	36
震撼	38
永恒的铭记	39
榜样的魅力	40
迟到的演说	41
感悟	43

第二集 绿色：新生

主题 ① 铺床	47
第一次实践课	47
示教室初体验	48
第一次铺床	49
做个沉着冷静的护士	50
铺床——平凡中的伟大	51
优雅的蓝, 柔静的美	52

主题 ② 搬运	53
一只乐于倾听的橙子	53
责任让我成长	54
主题 ③ 口腔护理	55
口腔护理	55
移情与换位	56
受挫的感慨	57
移情与换位思考——口腔护理而感	58
主题 ④ 医院调查	59
第一次课堂汇报	59
最美丽的人	60
主题 ⑤ 灌肠	61
第一次灌肠	61
沟通	63
灌肠中的真人模特	64
灌肠记	65
学习灌肠术	66
勇往直前	67
心灵的感动	68
灌肠——第一次体验“高端”操作的紧张和兴奋	70
My partner	71
信任	73
主题 ⑥ 口服给药	74
从点滴做起	74
主题 ⑦ 注射术	76
学生的话	76

蜡烛的传递	77
针尖上的艺术	78
护士节献出人生第一针	79
特别的5月12日	80
第一次皮下注射的感触	82
小记我的第一针	83
第一针	84
第一次给同学打针的感想	85
人生第一针	86
黑色星期五	87
渐入佳境	88
亲爱的同学	89
静脉注射，注入信心	91
第一次失败	92
当我一步一步走向护理	93
神情自若，稳如泰山	94
畅想未来	95
加油，宝贝！	96
来之不易的成功	97
注射术学习之感想	98
主题 ③ 操作考试	100
第一次不及格	100
失误啊失误	101
告别示教室	102

第三集 黄色：活力

主题 ① “八点钟”的喜怒哀乐	105
纯真的东西更能够打动人	105
课前关爱5分钟	107

童心未泯的感动	108
我后悔了	110
主题 ② 难忘的“优点轰炸”	111
每个女孩子都是一朵花	111
快乐轰炸——体验赞美和被赞美的欣喜	112
我们的优点轰炸	113
人性的善良	114
小事情，大力量	115
主题 ③ “paradise” 里的感动	117
尽自己一份力，让世界多一份爱	117
Paradise	119
主题 ④ 同样的精彩	120
走近老师	120
贴近真实的温暖	122
母亲节	123
走近残疾人，关爱残疾人	125
一家人	126
游戏	127
“暖暖”的回忆	128
课前关爱5分钟有感	129
感恩	130
“血压、脉搏”操	131

第四集 橙色：温暖

主题 护士节	135
5·12国际护士节	135

平凡英雄	137
豁然开朗	139
托起明天的太阳——护士节晚会	140
美好时光——和老师同台演出	141
感悟平凡	142

第五集 蓝色：关怀

主题 ① 榜样的力量	145
敬佩	145
心灵上的冲击	147
让我们为患者祈福	148
我的命运我掌控	149

主题 ② 你盼或者不盼	
——为期两周的临床见习来了，不早不晚	151
呀，真的要实习了	151

主题 ③ 情景再现	153
小成就	153
乐观的小白鼠	155
相逢一笑泯“恩仇”	156
和40床大叔的3件事	158
嘿！诚实的大叔	159
小事不小	160
唤醒善良	161
见习经历	163
坏疽么	164
我的临床初体验	165
暖	166
敬畏生命	167