



医药卫生职业教育“十二五”规划教材

HUSHI
RENWEN XIUYANG

护士人文修养

(含微课)

◎主编 胡娟 龙娟 宁凡



医药卫生职业教育“十二五”规划教材

护士人文修养

主编 胡娟 龙娟 宁凡

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书主要介绍了护士人文修养的相关知识,围绕人文底蕴、人文情怀、人文思维 3 个方面进行编写,具体包括 8 章:绪论,人文底蕴篇(社会学、文化学、美学),人文情怀篇(护士伦理道德修养、护士人际关系修养、护士礼仪修养),人文思维篇(护士科学思维修养)。

本书内容系统、紧跟时代,可供护理、助产等专业类学生使用,也可供参加护士职业资格考试和自学考试等相关人员使用。

图书在版编目(CIP)数据

护士人文修养 / 胡娟, 龙娟, 宁凡主编. -- 镇江 :
江苏大学出版社, 2016.9
ISBN 978-7-5684-0304-7

I. ①护… II. ①胡… ②龙… ③宁… III. ①护士—
修养 IV. ①R192.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 217230 号

护士人文修养

Hushi Renwen Xiuyang

主 编 / 胡 娟 龙 娟 宁 凡

责任编辑 / 常 钰 孙文婷

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号 (邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464 (传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京时捷印刷有限公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm × 1 092 mm 1/16

印 张 / 11.75

字 数 / 257 千字

版 次 / 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5684-0304-7

定 价 / 29.80 元



随着护理模式从“以疾病为中心”逐步向“以人的身心健康为中心”转变，现代护理实践更加注重人文精神的运用。护士人文修养是将社会学、文化学、美学、伦理道德、人际关系、职业礼仪及科学思维应用于护理实践的一门课程，目的在于将人文科学理论与护理理论相结合，帮助学生树立“以人为本”的整体护理观，提高学生的审美修养，帮助学生掌握人际沟通的方法，使学生自觉运用人文关怀精神来指导护理实践。

本书以卫生部编制的最新《护理专业教学计划和教学大纲》为框架，坚持“贴近学生、贴近岗位、贴近社会”的基本原则，根据职业院校学生年龄小、基础知识相对薄弱的特点，在讲解上力求深入浅出、变难为易、化繁为简、图文并茂，以增强教材的可读性和易学性。

总体而言，本书主要具有以下几个方面的特色：

- 内容系统，重点突出：本书在讲解基本理论和基本知识时以“实用为主，够用为度”为原则，根据护士应具备的人文修养要素，对本书的内容进行了精选和整合，内容系统，重点突出。
- 结合实际，活学活用：本书在编写时尽量还原临床护理实景，让学生结合理论知识切实感受和思考临床护理实践中人文精神的运用，为今后的护理工作打下坚实的基础。
- 体例新颖，学习轻松：本书在正文中安排了“案例导入”“典型案例”“拓展阅读”“知识链接”等体例，在增强学生学习兴趣、让学生轻松学习的同时，还为培养学生自主探究式学习和教师进行教学改革提供了有效途径。

本书在编写过程中借鉴了大量文献资料，引用了许多专家和学者的研究成果，在此表示诚挚的谢意。由于时间仓促，难免存在疏漏和不足之处，恳请各位读者给予批评指正，以便进一步修改、完善。

编者

2016年8月

目 录

绪论 护理与人文	1
第一节 人文修养概述	2
一、人文与人文科学	2
二、人文修养	3
三、人文关怀	5
第二节 护士人文修养	5
一、护士人文修养的基本内容	6
二、提高护士人文修养的途径和方法	8

第一篇 人文底蕴

第一章 社会学	14
第一节 社会与社会学	15
一、社会	15
二、社会学	16
第二节 社会化	17
一、社会化的概念	17
二、社会化的内容	18
三、社会化的意义	20
四、社会化的载体	20
五、社会化的过程	21
第三节 社会群体与团队合作	23
一、人类的群体性	23
二、群体沟通	26
三、建设高绩效的工作团队	29
第四节 护理社会学	31
一、护理社会学的形成	32
二、护理社会学的研究内容	33
三、护理中的社会角色	33

第二章 文化学	37
第一节 文化概述	38
一、文化的概念	38
二、文化的结构和功能	40
第二节 文化与生活方式	42
一、生活方式的内涵	42
二、文化对生活方式的影响	42
三、文化与健康	43
第三节 医院文化	45
一、医院文化的含义	45
二、医院文化的组成	45
三、医院文化的功能	46
四、医院形象	47
第四节 护理文化	49
一、护理文化的概念	49
二、多元文化护理	50
第三章 美学	54
第一节 美学概述	55
一、美学的概念	55
二、美的基本形态	56
第二节 护理美学	59
一、护理美学的概念	59
二、护理理念中的美学思想	60
第三节 护士的审美修养	61
一、护士的审美意识	61
二、护理审美原则	62
三、护理审美评价的标准与实施	63

第二篇 人文情怀

第四章 护士伦理道德修养	68
第一节 伦理道德概述	69
一、道德与伦理学	69
二、护理伦理学	71

第二节 护理伦理的原则、规范和范畴	73
一、护理伦理基本原则	73
二、护士执业中的具体伦理原则	75
三、护理伦理规范	78
四、护理伦理范畴	80
第三节 护理实践中的伦理道德	88
一、整体护理及其伦理道德要求	88
二、特殊患者护理的伦理道德要求	89
第五章 护士人际关系修养	94
第一节 人际关系概述	95
一、人际关系的含义	95
二、人际关系的特点	95
三、人际关系的作用	96
四、人际关系的影响因素	97
五、人际关系的基本理论	98
第二节 护理工作中的人际关系	102
一、护士与患者的关系	102
二、护士与患者家属的关系	107
三、护士与医护人员的关系	108
第三节 人际沟通概述	110
一、人际沟通的基本知识	110
二、人际沟通的影响因素	112
第四节 护理工作中的语言沟通	114
一、护患语言沟通的基本知识	114
二、护患语言沟通的主要形式	115
三、护患语言沟通的技巧	118
第五节 护理工作中的非语言沟通	121
一、护患非语言沟通的基本知识	121
二、护患非语言沟通的主要形式	122
第六章 护士礼仪修养	126
第一节 护理礼仪概述	126
一、礼仪	126
二、护理礼仪的概念与特征	129
三、护理礼仪培养的重要性	130

第二节 护士仪表礼仪	131
一、护士仪容礼仪	131
二、护士着装礼仪	136
第三节 护士举止礼仪	141
一、护士基本举止礼仪	141
二、护理工作中的举止礼仪	149
第四节 护士工作礼仪	151
一、门诊护理工作礼仪	152
二、急诊护理工作礼仪	153
三、病房护理工作礼仪	155

第三篇 人文思维

第七章 护士科学思维修养	162
第一节 科学思维概述	163
一、思维与科学思维	163
二、科学思维的原则	163
三、科学思维的方法	166
第二节 护士的批判性思维	168
一、批判性思维的概述	168
二、批判性思维的过程	169
三、批判性思维的技巧	170
四、护士批判性思维的培养	171
第三节 护士的创造性思维	172
一、创造性思维的概述	172
二、创新性思维的主要形式	174
三、护理工作中创造性思维的应用	177
参考文献	180

绪论

护理与人文



学习目标

- 了解人文、人文科学的概念。
- 理解人文修养、护士人文修养的含义。
- 熟悉人文修养的组成、护士人文修养的内容。
- 能够运用所学知识，在护理实践中培养和提高自己的人文素养。

案例导入

2011年10月26日凌晨，怀孕32周的刘某因腹痛、出血到广东省佛山市某医院就诊。清晨5时许，在没有值班医生参与的情况下，刘某仅在两名护士的帮助下，诞下一名婴儿。护士告知家属婴儿为女婴，并宣告婴儿死亡，随即将婴儿装进塑料袋并丢进厕所。

半个多小时后赶到的家属要求查看，“我打开塑料袋一看，孩子的手脚在动，肚子一上一下，鼻孔里有气泡冒出，还是个男孩，我赶紧叫医生。”一名护士立即跑进厕所，给婴儿擦拭额头，随后又抱出去进行抢救。之后，这名“被死亡”的婴儿被抱进监护室，放在了保温箱里。

这起“活婴当死婴丢弃”事件引起了社会强烈反响，再次把医患关系推上了风口浪尖。广东省卫生厅认为，这起事件是一起管理失职、责任心缺失、严重违反医疗诊疗常规和相关工作制度的责任事件。事件暴露出部分医疗卫生机构管理制度不落实，个别医务人员责任心缺失、素质低下的弊端。

钟南山院士表示,造成目前医患关系紧张的根源在于医疗人文精神教育的缺失。“不提高人文素质,无法解决医患关系。”钟南山院士认为,当前的医务工作者应该增强爱心、责任心和进取心,以缓和紧张的医患关系。

第一节 人文修养概述

一、人文与人文科学

(一) 人文

“人文”一词最早出现在《易经》中贲卦的彖辞:“刚柔交错,天文也。文明以止,人文也。观乎天文以察时变;观乎人文以化成天下。”这里的“人文”是指人类社会的各种伦理道德规范与礼仪制度,是人类形成的外在自然界的规范人的行为准则,目的就是以此来教化天下,带有浓郁的人文色彩。北宋程颐的《伊川易传》卷二中也有:“天文,天之理也;人文,人之道也。天文,谓日月星辰之错列,寒暑阴阳之代变,观其运行,以察四时之速改也。人文,人理之伦序,观人文以教化天下,天下成其礼俗,乃圣人用贲之道也。”这里的“人文”侧重于礼乐教化或人的教化。而《后汉书·公孙瓚传论》中“舍诸天运,徵乎人文”的“人文”指的是人为的,即一切要依靠人力。

《辞海》中,“人文”一词的解释是“人文是指人类社会的各种文化现象”。

在西方,“人文”一词来源于拉丁文“humanus”,用来表示与神学院研究相对立的世俗人文研究。“人文”一词在英文中为“humanity”,表示人性、人道、仁慈等,强调以人为中心,重视人生幸福与人生责任。

综上所述,人文是人类文化的简称,是重视人的文化,是人类文化中的先进部分和核心部分,即先进的价值观及其规范,是一个动态的概念。它强调以人为本,注重关心人、爱护人和尊重人。

(二) 人文科学

人文科学是指以人的社会存在为研究对象,以揭示人的本质和人类社会发展规律为目的的科学。人文科学最早源于拉丁文“humanitas”,意为人性、教养。15世纪欧洲开始使用此词,指有关人类利益的学问,以区别于曾在中世纪占统治地位的神学。

人文科学的基本任务主要包括以下三个方面:

(1) 探寻人的本质

人文科学就是研究人的文化生命，而人的文化生命诠释了人的本质，也就是说人文科学实际上就是探寻人的本质。

(2) 构建价值体系

人文科学通过对人类精神文化现象的本质、内在联系、发展规律等方面的研究，探索人类生存的意义和价值，帮助人们树立正确的世界观、人生观和价值观。

(3) 塑造精神家园

精神世界是人的文化生命的“家”，人文科学是对精神世界进行思考和探求，从而帮助人们塑造自己的精神家园。

二、人文修养

(一) 人文修养的含义

修养是指人们在政治、思想、道德品质和知识技能等方面经过长期锻炼、培养、完善，达到的一定水平，是一个人综合能力与素质的体现，具体表现为以正确的态度待人处事。人文修养则是指一个人在人文思想、人文知识、人文技能和人文精神等方面的综合水平。

(二) 人文修养的组成

人文修养主要反映一个人在人文知识、人文技能、人文精神等方面的综合水平。

1. 人文知识

人文知识是人类认识、改造自身和社会的经验总结。人文知识可分为两类：① 感性的人文知识：主要通过人们的日常生活获得，是零碎、肤浅、不系统的，主要表现为社会生活习俗的人文知识。② 理性的人文知识：主要是通过学习、实践和反思而获得，是系统化、理论化的人文知识，是一种高水平、高层次的人文知识。理性的人文知识即人文学科知识，包括文学、历史、哲学、艺术、语言、法律、美学、伦理学、心理学、宗教学等。

2. 人文技能

人文技能是指与他人共事的一种能力，是在综合掌握人文知识的基础上，用人文的方法思考和解决问题的能力。与专业技能强调精确性和普遍适用性不同，人文技能重在定性，强调体验，且与特定的文化相联系。

3. 人文精神

人文精神是指一种注重人的发展与完善，强调人的价值和需要，关注人的生活世界存在的基本意义，并且在现实生活中努力实践这种价值和意义的精神。人文精

神是人文修养的核心要素，是在历史中形成和发展的由人类优秀文化积淀、凝聚而成的精神，是一种内在的精神品格，主要是通过对人文知识的吸收、内化而形成的一种稳定的内在特质，如人生观、价值观、社会责任感等。

人文精神就是以人为本，或者说是人文关怀。人文精神既是对人的价值、人的生存意义和生存质量的关注，对他人、社会和人类进步事业的投入与奉献；又是对人类生存的自然环境的关心和改善的态度，对个人发展和人类走势的高度关切；还是对人类未来命运与追求之思考的探索。

典型案例

耶鲁大学曾经有一批应届毕业生，实习时被导师带到华盛顿白宫的某实验室参观。全体学生坐在会议室里等待该实验室主任胡里奥的到来。过了一会儿，秘书过来给大家倒水，同学们表情木然地看着她忙活，其中一个还问道：“有黑咖啡吗？天太热了。”秘书回答说：“抱歉，咖啡用完了。”一个叫比尔的学生看到这一幕觉得有点儿别扭，心里嘀咕：“人家给你倒水还挑三拣四的。”轮到他的时候，他轻声对秘书说：“谢谢，大热天的，辛苦了。”秘书抬头看了他一眼，满含惊奇，虽然这是很普通的客气话，却是她今天唯一听到的一句。

门开了，胡里奥主任走进来和大家打招呼，不知怎么回事，全场静悄悄的，没有一个人回应。比尔左右看了看，犹犹豫豫地鼓了几下掌，同学们这才稀稀落落地跟着拍手，由于不齐，越发显得凌乱起来。胡里奥主任挥了挥手：“欢迎同学们到这里来参观。平时这些事一般都是由办公室负责接待，因为我和你们的导师是老同学，非常要好，所以，这次由我亲自来给大家讲一些相关情况。我看同学们好像都没有带笔记本，这样吧，秘书，请你去拿一些我们实验室印的纪念手册，送给同学们作纪念。”接下来，更尴尬的事情发生了，大家都坐在那里，很随意地用一只手接过胡里奥主任双手递过来的手册。胡里奥主任的脸色越来越难看，走到比尔面前时，已经快要没有耐心了。就在这时，比尔礼貌地站起来，双手握住手册恭敬地说了一声：“谢谢您！”胡里奥主任闻听此言，不由眼前一亮，伸手拍了拍比尔的肩膀：“你叫什么名字？”比尔照实回答，胡里奥主任微笑着点了点头。早已汗颜的导师看到此情景，微微松了一口气。

两个月后，在毕业去向表上，比尔的去向栏里，赫然写着该实验室。有几位颇感不满的同学找到导师：“比尔的学习成绩最多算是中等，凭什么选他而没选我们？”导师看了看这几张尚属稚嫩的脸，笑道：“是人家点名来要的。其实你们的机会是完全一样的，你们的成绩甚至比比尔还要好，但是除了学习之外，你们需要学的东西太多了，修养是第一课。”

【思考】

仔细观察和回想你周围的人，你认为哪些人是有修养的？他们都具备哪些条件？

三、人文关怀

人文关怀是对人的生存状态的高度关注和思考，是对符合人性的需求和生存状况的关心，是对人的主体地位和尊严的维护。人文关怀是当今社会发展的一个重要话题，它要求关注人的生存状况，注重和维护人的尊严；注重和促进人的全面发展。

护理人文关怀是指在护理过程中，护士以人道主义精神对患者的生命与健康、权利与需求、人格与尊严的真诚关怀和照顾，即除了为患者提供必需的诊疗技术服务外，还要为患者提供精神、文化、情感的服务，以满足患者身心健康的需求，体现对人的生命与身心健康的关爱。护理人文关怀是实践人类人文精神信仰的具体过程，其基本要求包括两个层面，即护理人文精神意识层面和护理人文关怀的主体实践层面。



倡导护理人文关怀

典型案例

患者张某，女，30岁，前往某医院就诊。分诊护士A问道：“你哪里不舒服？”患者答道：“我没有不舒服的地方。”接着，患者看了看周围的人，小声地对护士A说：“前几天单位组织体检，说我可能得了性病，建议我到医院检查和治疗，所以我想来看看，不知道应该挂哪个科？”护士A惊讶地大声喊道：“你怎么得上了这种病？”患者尴尬地说道：“我也不知道怎么回事，我一直都是一个守规矩的人。”护士A冷笑道：“自己怎么得上的都不知道？好吧，你先挂个皮肤科检查一下看看吧。”周围的人听到两个人的对话，都对着张某指指点点，张某满脸通红地快步走向了挂号处。

【思考】

根据你所学的知识，请从人文关怀的角度对护士A的言行进行分析。

第二节 护士人文修养

护士人文修养是指护士自身具备的人文素质、人文精神、人文关怀及人文科学等方面的修养，包括护士所必须掌握的人文科学知识、社会科学知识和自然科学知识等知识体系及由世界观、价值观、人身观、道德观等组成的精神体系。

一、护士人文修养的基本内容

（一）社会学修养

人是社会的人，社会是人的社会，良好的社会学修养有助于提高人的健康水平和群体的凝聚力，有利于提高工作效率和完成工作目标。护士要与服务对象交往，要与团队合作，社会学知识不仅有助于护士认清自身的社会角色，更有助于提高护士扮演社会角色的水平。护士应了解护理工作与社会的关系，做到专业技能社会化、价值观念社会化、行为社会化等，并通过社会文化的内化和角色扮演的学习，形成良好的社会适应能力。

（二）文化修养

当今世界是一个开放的世界，护士所面临的服务群体更趋于多元化，不同文化背景的人有着不同的服务需求，这就要求护士必须具备较高水平的文化修养。护士通过提高文化修养，可以了解来自社会不同职业、不同阶层、不同地域及不同民族的服务对象的社会关系、经济条件、政治文化背景和宗教信仰，充分领会文化背景对其人生观、价值观的影响，以便更好地为他们服务。

（三）美学修养

美感并非与生俱来，它往往来源于生活实践。护士的美学修养总是围绕着健康这个主题进行。

世界卫生组织提出的健康新概念，将健康与美联系在了一起。一方面，人体的美在很大程度上会影响人的心理健康；另一方面，美感是一种积极的心理状态，良好的心境是一个人健康的重要条件。对护士而言，美学修养的提高，有助于他们学会欣赏美和创造美，有助于他们学会观察人、认识人和理解人，有助于陶冶情操、丰富情感、健全人格、提升品位，使他们成为美的化身和美的使者。

（四）伦理道德修养

良好的人际关系必须以双方认同和遵循的伦理观念和道德行为准则为基础。目前，医学和护理都面临着前所未有的伦理道德问题的挑战，在临床护理工作中，护士要面对患者的健康价值、护理的道德价值及经济价值之间的冲突，面对平等、公正、权利、信仰、尊严、需要等伦理问题，所以提高护士的伦理道德修养已迫在眉睫。

伦理道德修养的提高，有助于护士树立正确的人生观和价值观，增强道德责任感，理性地面对护理实践中的各种矛盾和冲突，同时也有助于护士懂得爱，树立信仰，勇于奉献。

（五）人际关系修养

良好的人际关系有助于促进自己及他人的身心健康，有助于提高群体凝聚力及工作效率。护理人际关系具有多元性的特点，包括护患关系、护际关系、医护关系等，这些关系并非完全独立，它们往往同时存在，而且相互作用、相互影响。人际关系修养的提高，有助于护士掌握人际交往的知识和技巧，平衡与领导、同事、患者及其家属的各层次关系。

（六）职业礼仪修养

护士职业礼仪修养是展示护士美好形象的最直接途径。护士通过学习形象礼仪、言谈举止礼仪、职业礼仪等塑造专业的护士职业形象。护士职业礼仪表达了对人对己的尊重，更体现了对护理工作的热爱。适度得体的职业礼仪彰显了护士的亲切、从容、专业，能够提升患者对护士的信任程度。

（七）科学思维修养

科学思维修养是护士人文修养的最高要求，主要包括护士的批判性思维和创新思维。护士在扎实的专业知识基础上，应突破固有思维模式，在质疑、探究、创新的基础上进行深化认知，将批判性思维和创新思维的理念运用到护理工作中，这无疑会对护理工作的开展、护理水平的提高及护理思维模式的拓展起到推动作用。



典型案例

护士小张刚开始独立值班，每次轮到她值班她都会有一些紧张，生怕出错。一天，小张值夜班时，新收进了一位患者，值班医生对患者进行检查后，下了临时医嘱。小张根据医嘱，开始配药准备给患者输液。正当这时，走廊突然有人大声呼唤护士，好像发生了重大事情，小张一紧张，不小心将手中的注射器掉落在地上，她赶紧捡起来放在治疗盘中，准备先去看看外面发生了什么事情。

当她回到治疗室，面对已经掉在地上过的注射器，心想：“这支药可不可以给患者用啊？如果弃之不用的话，根据规章制度，我要自己赔钱。”但是，这个念头一闪而过，小张立马将药物处理掉，重新配置后给患者进行输液。

【思考】

小张的做法体现了护士人文修养中的哪一方面？如果是你，你是否能像小张一样处理？

二、提高护士人文修养的途径和方法

(一) 加强人文知识教育

人文知识教育是提高学生人文修养的首要途径。人文知识可以通过学习人文课程、听人文讲座、读人文书籍来积累。学校开设的护士人文修养、马克思主义基本原理、思想道德修养与法律基础等课程就是基于此目的。通过系统的学习,学生可以掌握有关人文学科的基本理论,奠定一定的人文功底。

除人文课程外,所有专业基础和专业课程教学的课堂和实验室都是进行人文教育的场所,所有的课程内容都渗透着人文教育。例如,当我们在进行护理个案分析时,就要学会分析综合和推理概括,学会合作学习和互帮互助,学会语言沟通和信息交流,这有利于学生理性思维、人际关系和语言文字修养的提高;当我们进行护理操作练习时,不但要学技术,同时还要学会尊重、关爱患者,养成严谨的作风,这有利于学生伦理道德修养的提高。

(二) 积极参加课外实践活动

通过文学作品和艺术作品鉴赏、校园文化活动等,可以深深触动人的情感,使人从美的享受中获得教育,提高文学艺术修养。通过参观博物馆、阅读报纸杂志、观看影视节目、外出旅游、社会实践等,可以了解不同地域和不同民族的政治文化背景,提高人的传统文化修养。

(三) 投身护理实践

护理的人文精神、护士的人文修养都是直接反映在护理实践中的。在护理实践中,护士可以直接观察到职业道德、人际关系、理性思维等抽象概念的具体表现,可以体验到人的社会性、文化与健康、护理的关系,可以感悟到美和丑的真谛,可以直接找到自我完善努力的方向,可以检验自我提高的效果。所以,护理实践是提高护士人文修养的必由之路。

人文修养的提高是一个潜移默化、终身教化的过程,护理教育工作者必须充分认识到自己承担的人文教育责任,把人文知识和人文精神贯穿于教育的各个环节中。护理专业的学生必须充分认识到自己是人文教育的主体,主动融入人文教育的过程中,在积累人文知识的同时,学习人文研究的方法,培养自己的人文精神,真正成为适应护理事业发展的新型护理人才。

典型案例

小陈和小夏在同一所学校学习护理专业。小陈是一个非常热爱学习的学生，每天上课都要坐在前排，认真听讲，积极向老师提问，课后也总是泡在自习室学习，每次考试成绩都名列前茅。但是，小陈从来不参加学校的活动，和舍友的关系也非常不好。在她的眼里，除了认真学习专业知识，其他的都是浪费时间。

小夏则热情开朗，性格活泼。她参加了学校的很多社团，总是在课余时间积极参加学校组织的各项活动，而且获得了很多奖项。同时，她还参加了学校组织的志愿者活动，每个周末都会和同学去附近的敬老院照顾老人，给老人表演节目，陪老人聊天。她认为，大学生生活应该过得丰富多彩，不能单靠学习来提升自己。

【思考】

1. 小陈和小夏的学习生活方式，你更推崇哪一种？为什么？
2. 在学校的学习生活中，要提高自己的人文修养，你还有什么好的方法？

拓展阅读

用爱照亮希望——记南丁格尔奖获得者孙秀兰

她是一名奋战在护理一线的白衣天使，面对患者，微笑成为其独特的表达方式。

她是一位亲历大地震的医护工作者，毫不畏惧、挺身而出，用温暖的双手拯救了无数痛苦的患者。

她是唐山市第一位获得南丁格尔奖章的护理工作者，面对至高无上的荣誉，无私奉献成为其对工作的最好诠释。

执着追求 参与救灾

1960年从护校毕业后，孙秀兰就进入了唐山市人民医院，步入了护士岗位。从此，她在这个岗位上任劳任怨，不知疲惫地为每一位患者服务。“那时候，一天工作十多个小时也不觉得累，有时工作起来都来不及喝水，感觉充满了干劲儿。”孙秀兰回忆起最初工作的时候，脸上露出了一丝微笑，仿佛如昨日般历历在目。孙秀兰认为，从事护士工作虽然很累，但是能看到患者康复出院，再累也值得。

“我经历了大地震，丧失亲人令我万分悲痛，但我没有别的选择，必须奔赴医院救死扶伤。”孙秀兰一度哽咽，“地震来得太突然了，人还没醒，石块纷纷落下，房屋瞬间倒塌，大儿子和父母就这样离世了，小儿子也受到了惊吓。”面对突如其来的横祸，作为一名护士，她只能强忍悲痛，毅然朝着医院的方向奔去。时至今日，孙秀兰总是觉得对家里亏欠得太多了。