

Jenny's 漂亮衣橱

Jenny's
beautiful wardrobe

沈月红

Shen
Yuehong

著

此书彰显新一代
护理人的精神面貌

不断向内生长、
才能在精神上有更多自主自荣、
才能遇见更好的自己！

九州出版社
JIUZHOU PRESS

沈月红 / 著

*Jenny's
beautiful
wardrobe*

Jenny 的 漂亮衣橱

图书在版编目 (CIP) 数据

Jenny的漂亮衣橱 / 沈月红著. -- 北京 : 九州出版社,

2017.10

ISBN 978-7-5108-6039-3

I. ①J… II. ①沈… III. ①自传体小说—中国—
当代 IV. ①I247.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第243420号

Jenny的漂亮衣橱

作 者 沈月红 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/3/5/6

网 址 [www. jiuzhoupress. com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京建宏印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 32开

印 张 6

字 数 115千字

版 次 2017年10月第1版

印 次 2017年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-6039-3

定 价 49.00元



序

我很高兴能为我院沈月红护士长的这本《Jenny 的漂亮衣橱》写序，不是因为小沈的漂亮，也不是因为我与她熟悉已有 20 年，而是从这本书中我们读到新时代下，新一代护士们的精神面貌，她们的所想所思所作所为，展现出的积极向上的正能量。虽然护士工作繁忙、单调，但她们是快乐、富有情趣的，是能把人生、工作和生活都装扮得美丽和丰富多彩的可爱天使。

沈护士长是我们复旦大学附属中山医院近 130 名护士长中的一名。20 年前她刚进我们医院的时候，在我所在的肝肿瘤外科工作。我亲眼看着她在我们医院这个大环境中逐步成长，通过自己的不懈努力，从一名刚入院时未转正的新护士逐步成长为目前具有高级职称的护士长。其间，我们中山医院严谨、求实、团结、奉献的良好工作环境影响了她，中山医院的深厚文化底蕴滋养了她。本书是她公开出版的第一本书，讲述了她自身生活工作中一段时间内经历的一些小故事，其中有近一半的文章写到了她在医院的所见所闻、工作学习、培训体会及临床护理中的科研创新理念等，文字质朴、感人至深、充满正能量，很好地展示了新一代年

轻医务工作者的精神面貌，倘若要了解当代这一护士群体的工作生活以及她们的思与行，很值得一读。

今年是我们复旦大学附属中山医院建院八十周年。八十年栉风沐雨，八十年薪火相传，一名临床一线的护士长以出书的形式展现中山精神，值得鼓励。希望中山精神影响每一个中山人，希望中山精神不断传承发扬光大，希望我们新一代的护士们砥砺前行，不忘初心，用充满正能量的工作、生活、情趣，透视出你们的美丽人生。既热爱工作又热爱生活的人才是美丽的。

复旦大学附属中山医院 院长
外科学教授



2017 年 10 月，于上海



前言

首先感谢您能抽出宝贵的时间来看我写的这本书。我是一名普通的护士长，从事着非常平凡的工作，每天都在忙碌着，有工作、学习、育儿及照顾家庭的责任与压力，但在业余空闲我喜欢看书写字，这是我喜欢做的事情之一。因为这份爱好，让最为平常的日子变得有趣、有劲；因为这份爱好，让有时略带苦涩的日子也变得甘甜；因为这份爱好，我会在平时的工作生活中及时记下点滴感悟，日积月累也积攒了很多文字。所以在今年我想出本书，写给自己，写给生命里那些给我帮助的亲人、同事以及朋友。文字不高深，不像于丹老师的一本书里可以写上三分之一的古诗词；也不像林清玄老师那样，对文字信手拈来，且每篇都富有哲理，让人受益；更不像李筱懿、王潇等畅销书作家，不单有深厚的文学功底且紧跟时代潮流，以至于看他们的书，对某些文字我需要百度才能理解其意思，我可能做不到像他们那么的出色，我只是记录下了我生活的点滴。但不出色没有关系，这是我的世界，再小的个体也有自己的所思、所悟和所得，也有自己的“三观”。记录过就会存在，证明我曾鲜活地来过这个世界，等我老的时候我

一定会感激年轻时努力的自己。

我的这本书的书名是《Jenny 的漂亮衣橱》，之所以起这个书名，是因为像所有的女人一样，我也对漂亮衣服情有独钟。我在书里有一篇文章以它为题，从漂亮的衣服上我学到的不单是穿衣配搭，更多的是对人生的感悟，对生命意义的理解。有自己的漂亮衣橱应该是每个女人的愿望，就像我们不管处在哪个年龄阶段，都依旧会憧憬我们美好的未来。

我们在这个世界上不单是要活着，更应该让自己尽可能地活好，最后能有尊严地离开。活好是让我们每个人积极、乐观、向上地活着，活出自己的本色，让每一天看似平淡无奇的日子富有色彩与活力，而这些完全取决于你自己对生活的态度。

本书我按生活篇及工作篇来书写整理。因为我从事的是临床护理及护理管理的工作，工作篇中我写了很多关于工作、学习和培训的体会，以及工作中小小的创新理念，希望也能给我的同行点滴帮助。因个人水平有限，如有不足之处，请予指正。

感谢我的先生毛海晖对于我出这本书的大力支持，感谢我的所有家人及每一位我生命里的贵人，感谢我们备受尊敬的樊嘉院长百忙之中为我第一本新书写序，也感谢书中与我合影的朋友、给我第一本书拍摄照片及提供插图的爱好摄影的朋友们……因为你们让我的前半生充满了正能量，也希望后半生你们还能一直支持我，护我前行！谢谢翻开书本的你，谢谢你的鼓励支持！

Jenny 宝贝写于上海

2017 年 8 月



目录 contents



- 001 / Jenny的漂亮衣橱
- 006 / 论极度精致
- 008 / 行走在未知的路上
- 011 / 静待一株花开的美好
- 014 / 囧事与困境
- 016 / 美国行的点滴感受
- 019 / 云南游感受
- 021 / 沙漠里的骆驼
- 023 / 南澳的葡萄酒
- 026 / 埃及见闻
- 028 / 埃及行之后记
- 031 / 慈姑
- 034 / 街头(1)
- 037 / 街头(2)
- 040 / 俄罗斯见闻(1)
- 042 / 俄罗斯见闻(2)
- 044 / 俄罗斯见闻(3)
- 046 / 俄罗斯见闻(4)



目录 contents

生活需要宽恕，在非原则性的问题上，
宽恕别人等于宽恕自己。

- 048 / 读《仓央嘉措诗传全集》有感
- 051 / 沙漠之花
- 053 / 写在同学聚会前
- 056 / 论女人的种种魅力
- 059 / 永恒
- 062 / 我的2016 (1)
- 064 / 我的2016 (2)
- 066 / 我的2016 (3)
- 069 / 我的2016 (4)
- 072 / 我的2016 (5)
- 074 / 我的2016 (6)
- 077 / 读《佐贺的超级阿嬷》有感
- 081 / 父亲的宽恕
- 084 / 特别的年 (1)
- 087 / 特别的年 (2)
- 090 / 特别的年 (3)
- 092 / 培训学习之番外篇
- 095 / 蒲公英
- 098 / 红李
- 101 / 日行两万步的实践体验
- 104 / 长廊

107 /	一根鸭骨
111 /	老屋
115 /	两小时的反思
119 /	红薯
122 /	写在中考后
125 /	爱无言
128 /	静小姐
130 /	台湾学习体会
136 /	记得也为自己鼓掌
138 /	工作中的小乐趣
141 /	澳大利亚JBI循证护理培训体会
145 /	参加国际会议(一)
147 /	参加国际会议(二)
152 /	凳子
155 /	为什么
158 /	一切都是最好的安排
162 /	金山医院培训体会
166 /	大华医院培训体会
169 /	写在护士节
174 /	安全无小事

Jenny 的漂亮衣橱

2012 年的春天，我对着镜子发愁，为啥最近我穿什么衣服都找不到自己想要的感觉？于是我对自己衣橱里的衣服进行了一遍又一遍的整理和挑选，整理出两大包衣服送了人。那年 6 月我成了医院献血成员中的一员，同事们一个个都吓唬我，“每个人献血后胖 5—10 斤都是非常正常的”，“等两个星期后看看你会胖成啥样？”但我却在她们面前非常自信地告诉她们：“我不会胖的。”为了证明自己献血后不会胖的言论，我在献血后休假期间非常注意饮食和运动，之前有些微胖的我在两个星期后回到岗位上工作时，比之前瘦了 8 斤，脸显得长了，我明显感觉穿上之前的衣服更好看了。发现这个事实后我继续努力又减了 4 斤，整个人感觉更精神了，原来不是衣橱里的衣服不好，而是我的体形在不知不觉中影响了我穿衣的效果。也是在休假运动锻炼期间我开始考虑自己的未来，希望自己成为什么样的人，是不是以后也毫无目的地生活？是随遇而安、被动地生活，还是预定设想未来自己的样子，按着自己的目标而主动地生活？于是我定了一个 5 年计划，5 年后我 40 岁，我首先希望自己能取得高级职称，虽然这非常困难。到那时医院应

该有 1700 多名护士，每年能晋升高级职称（包括副高升正高）的护士可能只有 4-5 个，医院每年的晋升都是千军万马过独木桥，但仔细看了看晋升的标准，觉得自己也是有可能的，前提是这 5 年自己必须非常努力。其次，5 年后孩子就要中考了，我希望他能考上理想的高中，据说现在上高中的概率只有 50% 左右。但这也是有可能实现的，只要孩子认真学习，家长及时鼓励。再次，我希望自己能够在 40 岁那年出本书送给自己做礼物。曾经有一段时间我非常喜欢奢侈品，但今天在我写下这些文字时，我忽然发现曾经能迷醉自己的各式包包、漂亮耳饰、名牌手表，似乎都黯然失色了，因为就算买再多，但真心喜欢的也就是那么几件，而且这些身外之物只有在自己内心安好的情况下才能让自己感觉更好。于是发觉每天能维护好自己的内心变得非常重要，不管遇上什么事碰到多大的困难，也能让自己内心安宁、愉悦，这似乎是金钱都难以买到的。我并不反对奢侈品，适合自己的东西，能让自己赏心悦目，让自己的外在世界更有质感，但前提是内心的富足与愉悦。为了能在四十岁时出本书，我努力记下生活的点滴与感悟，为出书而努力，我希望自己的书架上不单有我的专业学术论文，有我阅读过的每一本书，还能有自己写的书，一本两本无数本，甚至哪天还能写出一本畅销书。有了计划和目标后我似乎有了努力的方向，衣橱里的衣服没有怎么变，但很多衣服穿在身上感觉都非常漂亮，再后来我发现之前穿衣服不好看并不是因为衣橱的衣服不对，虽然有我体形变化的原因，但更多是因为我的生活态度问题，我对人生迷茫，找不到努力的方向，看不到未来自己的模样。衣橱里







有漂亮衣服对每个人都很重要，但是想要把漂亮衣服穿出自己的特色与个性，还需要完美的体形，乐观积极的生活态度，内心的丰盈与富足，只有这样，漂亮衣服穿在身上才能灵动，才能体现一个人的灵魂。如果一个人精神面貌非常好，那她穿任何衣服都应该是漂亮的；如果一个人整天愁眉苦脸，垂头丧气，那她穿着再漂亮的衣服也不会好看。当然在我们保持良好精神面貌的同时，对自己的衣橱进行分类管理，提升衣橱里衣服的品质，这样它定能为你的生活加分，因为在某种程度上，衣橱里的衣服也体现着一个人向善向美的生活态度，衣橱里的衣服也藏着一个信念、追求与目标，我们每个人都应该有求好的精神，悦己也悦人。我们需要在很多场合穿着华丽漂亮的衣服优雅示人，但很多时候我们可能更喜欢衣橱里的棉布粗衣给自己带来的舒适随意感，因为只有我们自己才能明白，在这世界上讨好自己比讨好别人更重要。我们时时刻刻都需要照顾好自己的精神与肉体，也只有这样才能让自己创造出无数可能，让我们看似平淡无奇甚至有时感觉很辛苦的日子充满希望和诗意。我也想象着在未来的日子里，自己能有更多属于自己的时间，看很多的书，走很多的路，写很多的字，还能为自己做各式漂亮的衣服，在增长年岁的同时也能增长智慧，不断向内生长，让自己内心更安宁富足。因为只有当我们自己变得越来越好、越来越强的时候，我们才能在精神上有更多的自主自给，而不需要依赖他人，不需要别人给予自己的肯定，因为我们有自己的定心力。我们来世上走一圈，上苍一定赋予我们每个生命以不同的意义，我们只管尽力活好。

论极度精致

工作了那么多年，我确实还是第一次遇见这样的病人。一个75岁的老人看起来只有60岁的样子，她入院的那天化着精致的妆容，穿着黑丝袜、时髦的皮鞋，还有得体的服饰。陪她来的有她的女儿和外孙女。老人说，她家四代同堂，她已经是曾祖母了。然而让我有触动的并不是这些，而是我接下来所看到的和所听到的。老人住进了特需房间后，就把房间布置成自己想要的样子，两张桌子上铺上了漂亮的蕾丝桌布，房间里放满了各式各样的鲜花和绿色植物，其中一个古朴的欧式大花瓶是她特意从家里带来的，里面插满了粉色的康乃馨。她信天主教，于是把两个精致的圣母玛利亚相框放在了桌上，当中放了烛台，烛台里放了支白色的大蜡烛。在手术之前她还是每天化着精致的妆容，也不太愿意穿医院的病号服，说它不好看。她就在自己漂亮的衣服外面披着病号服去各科室进行各项术前准备的检查。她是一名出色而且又有爱心的中学数学老师，她每年为学生补习数学却分文不收。她是一名义工，会定期去敬老院为那些孤单的老人们跳舞，和他们一起娱乐互动。她擅长书法，写得一手好字。她能画出漂亮的风





景画，她还特意送了我一本她个人首次书法展的作品集。在平日的沟通交流中，她说此次患病打乱了她的所有计划，如开第二次个人书法展、80岁写个人的回忆录等。“我现在生病了，没有发言权了。”术后她躺在病床上感叹地说。“没事，一切都会慢慢好起来的，都会回到您手术以前的样子，您还是可以做自己最喜欢做的事，您身上有好多东西值得我们去学习。”我安慰道。虽然这种追求极度精致、追求完美的态度可能会让人感觉很累，但从她身上确实看到了一个75岁的老人依然把自己的生活过得热气蒸腾、多姿多彩，富有意义。即使在她患病住院的日子里，她也把她的生活过得一丝不苟，没有丝毫懈怠，按着自己的意愿活在她的精彩世界里。一个75岁的老人尚且如此，何况年轻的我们呢？