



一句顶一万句的苦与甜

□谢梓歆

人沉思——“我活了七十岁,明白一个道理,世上别的东西都能挑,就是日子没法挑。”“日子是过以后,不是过从前。”这些小人物的活明白,是生活地气的。不食人间烟火,是过不好日子的。然而这些看似轻巧的语句,都是他们艰难的每一步。有些生活中的坎坷,被放大了几倍,吓得人不敢往前,觉得过不去,若是用书中的节奏去带一带,会多一些云淡风轻。几年后,也就是轻描淡写的几行字。所以像他们那样,大步流星走下去,人生路有陪伴是好事,但孤独也是命运。

有些话无人可说,有些苦无人可知。可我没想过,真正让我尝到“苦”的,不仅仅是书里的事,也是我正在经历的生活。我是一名急诊科护士,白班、夜班、抢救、出诊——是我的工作日常。急诊室像是一个永不落幕的人间剧场,生离死别、悲欢离合,每天在这里轮番上演。下班后,除去一身疲惫,我还有一个身份:考研人。

我选择边工作边考研,白天在急诊室奔波,夜里在台灯下苦读。同事下班后约着吃饭放松,我只能说“下次”;节假日别人晒出游照片,我在刷考试真题。最难的是夜班的早晨:交完班已经八九点,别人开始新的一天,而我浑身像散了架,回到家还要坚持复习专业课。

生物钟是乱的,记忆曲线是陡的,身体的疲惫和精神的压力像两座大山,压得人喘不过气。

有一次,我连续上了三个夜班,第四天休息时本想好好复习,却发起了高烧,浑身发抖。躺在小床上,盯着天花板,我忽然问自己:为什么要过这么苦的日子?就是在那时候,我重新翻开了《一句顶一万句》。书里那些底层小人物,杨百顺、牛爱国,他们被生活一次次抛弃、背叛、遗忘,却依然沉默地、坚韧地往前走。没有人可以诉说,没有人真正懂得,所有的苦都只能自己咽下去。刘震云写得冷,读来却让人心里发烫。

“日子是过以后,不是过从前。”这句话像一记闷锤,敲在我心上。考研的苦、急诊的累、未来的迷茫——这些都不该成为我停下来的理由。日子不是用来回望伤痛的,是用来一步步往前走的。我渐渐明白,急诊室的工作和读书,其实是相通的。急诊教会我直面生死、果敢决断;而读书教会我积蓄沉淀、坚守自我。书里那些“无人可说”的苦,其实我也在经历;同事不理解你为什么这么拼,家人担心你太辛苦,朋友觉得你不合群。但有些路,注定要一个人走。就像书里的人物用一生去寻找一个“说得话的人”,而我是用书本与自己对话。

考研初试那天,我结束考试后还要

赶回去上夜班。走出考场,夕阳正好,晚风吹拂,我努力奔跑,在校园留下我逐梦的身影,不管结果如何,我已尽全力。

后来,成绩出来了——我过了,复试也过了。得到通过消息的时候,我还在值班,想起书里那句话:“我活了七十岁,明白一个道理,世上别的东西都能挑,就是日子没法挑。”日子没法挑,但怎么过是可以选的——努力终有回报。

读《一句顶一万句》鼓励我奋发学习,也给我带来一些工作上启示,我更懂患者的沉默了。急诊抢救室里,很多老人家难受时总是硬抗,等到病重实在熬不下去才来医院就诊,他们不愿意连累子女,害怕造成家庭负担,这是他们的苦。以前我可能会着急,现在我会多等一会儿,多安慰一句。因为我知道,有些苦,难以出口。医者的仁心,有时就藏在这一份耐心的守护里。今后,我会更努力读懂患者的病痛之苦。

晚风吹醒,万事藏于心。如今,我依然是急诊科护士,也即将成为一名研究生。未来的路还很长,但我不再害怕孤独。感受到很苦时,就给自己吃一颗糖,希望就是生活中那颗最甜的糖。我知道,那些深夜读过的书,咽下去的苦,走过的每一步坎坷,都会在某个时刻,变成一句顶一万句的力量。

(作者单位:惠州市中心人民医院)

翻开书页:

疗愈他人,也滋养自己

护士节 聆听白衣天使的阅读心声



谢梓歆

知道作家刘震云,是从一档脱口秀节目开始的。当幽默遇上文学,会产生奇妙的“后劲”,给人以欢乐的甜。这后劲驱使我去找他的访谈看,又犹豫许久,才鼓起勇气翻开这本书——《一句顶一万句》。

《一句顶一万句》整书中,我做的标记虽不多,但留下的印记,似乎都是深深的苦。读书的那几天,有书友问:“感觉怎么样?”我只能答:“有点苦,苦到要吃颗糖才行。”这本书中底层社会人物之苦,确实是无人知晓,无人可说,无人可品。但正是这些穷苦与坚韧才让

编者按:五月花开,护士节即将到来。在这个属于白衣天使的日子里,我们选择呈现她们捧起书本、静心阅读的模样。

日常工作中,护士们大多奔波于病床之间,与时间赛跑,与病痛较量。她们用专业与温情守护生命;而在文字的世界里,她们卸下疲惫,从书中汲取力量。无论是护理人文的细腻洞察,还是文学经典带来的人生沉思,每一篇读书心得都是一次自我疗愈与职业反刍。

阅读,让护理更有温度,也让白衣之下的心灵更为辽阔。她们写下读书心得的过程,也把书中的智慧,变成明天查房时一个更稳的手势、一句更体贴的问候。愿这些真诚的分享,能带给您一丝慰藉,也愿每一位护士都能在忙碌之余,拥有一本书、一杯茶、一段属于自己的静谧时光。(刘欣)



黄俊廷在工作

《非暴力沟通》是一本给了我方向指导的书。作者是美国人马歇尔·卢森堡,是美国临床心理学家,因创立全球广泛应用的“非暴力沟通”理论而闻名。作者在书中表达了如何沟通、如何相互尊重和聆听、如何不带批评地诚实表达自己、如何带着同理心聆听。如何通过非暴力沟通的调解来和平解决人与人之间的冲突。作者认为非暴力沟通是一种具体的沟通方法:包含表达与聆听,能让我们由衷地给予,与自己与他人建立联结,并充分展现天性中的善意。

护士夫妻的沟通

□黄俊廷

这本书是夫人推荐给我看的,作为护士夫妻,我们在生活中的很多沟通方式是不沟通,一个是上班时间的不一致,有时候在家里都见不到对方,另一个是人到中年就少了些甜言蜜语,语言的表达都是直接解决问题或者发泄情绪,我会觉得她啰嗦,她会觉得我逃避,只会冷战。有一天,她拿了这本书让我好好看看,说我们都要学习沟通。文章开篇写了一句话“在对与错的区别之外,有一片田野,我将在那里遇见你”。我一下子被深深吸引了,看完《非暴力沟通》,我发现这本书不只是一本沟通方式,更是一种生活方式和艺术。

书中讲到非暴力沟通的四要素:观察、感受、需要、请求,我觉得最基础的就是同理心。我们习惯于从自己的角度思考问题,同一件事,不同的人会有不一样的感受,因为别人也没必要为我们的感受负责,所以当有人能够感受到我们的感受,我们会非常感动,就像书中讲到的一样,“在我的工作中,最令我满足的一件事,就是听到人们告诉我,他们如何通过非暴力沟通增强了同理心的能力,与他人建立了心与心的联结”。所以聊回我们夫妻的沟通问题,同为护士工作的压力和劳累让我们回到家都不想说话太多,我们想当然地觉得对方会按照自己的想法处理事

情,想当然地觉得“家不是讲理的地方”,我才发现自己的想法是错的,夫妻间的沟通是不对的,而如果连亲密的“生活搭子”都沟通不好,那在工作中,又能怎样与同事、患者沟通?书中有很多小事情体现了非暴力沟通的强大力量,比如小伦斯和他6岁的儿子、安德森校长和小学生、纽约警官……原来在沟通中除了需要关照自己的感受和自我,也要感受对方的,我们要放下自己,容下对方,能够用心倾听他人才是大修、大智慧的表现。

书中还说到“我们都经历过乏味的谈话,也许是在某个社交场合中:我们无法从谈话的内容中感受到和讲述者的联结;还有些人一旦开始讲话便喋喋不休,让听的人害怕对话会没完没了。当我们无法与讲述者的感受、需要和请求建立联结时,对话便会失去生机。当讲述者不清楚自己的感受、需要和请求时,说出来的话就会乏味。”如何使乏味的对话变得有趣,就得同理对方,我们要卸下先见为主的偏见和评判,带着尊重来理解对方的经历。具体做法就是不论对方用什么样的言辞来表达自己,我们都只是聆听他们的

感受、需要和请求。接着,反馈对方的意思,复述自己的理解。想起很多年前医院举办的护士节演讲主题“幸福生活,优质服务”。我发现幸福生活才是优质护理的基础,作为护士,我们是与患者接触时间最多的一群人,如果家里都沟通不好,那我们给患者的情绪也只会是应付性的笑容,而不是真正视患者如亲人,急患者所急、想患者所想。

这本书让我重新重视起家庭的沟通方式,特别是作为一名麻醉护士,我在与患者和家属沟通中,体会到他们的焦虑紧张,在与手术团队协调中,体会到他们的忙碌,这本书教给我的是好好说话的技巧,更是一种互相体谅的、化解冲突的相处思维,在患者生命体征监测之外,我们也要重视监测沟通的质量。就像这本书开头吸引我的那句话“在对与错的区别之外,有一片田野,我将在那里遇见你”。非暴力沟通,就是那片田野,理解自己的感受和需求,看见对方的感受和需求,我们才能遇见。就是在这片田野里,我重新看见自己,看见同事,看见患者。(作者单位:汕头大学医学院附属肿瘤医院)

在书香中沉淀心灵 在阅读中坚守初心

□郑署玉

回望从医之路,书卷始终是陪伴我前行的良师益友。作为深耕临床一线的中医疗护人,读书于我而言,不仅是夯实专业根基的阶梯,更是涵养仁心仁术、坚守医者初心的源泉。案头常读的《国医大师邓铁涛学术经验传薪集》,让我在字里行间读懂中医的博大精深,更领悟到医者“以患者为中心”的初心使命。在日复一日的护理工作中,以书香滋养心灵,以仁术守护健康。

《国医大师邓铁涛学术经验传薪集》这本书并非晦涩难懂的医学理论堆砌,它汇集了邓老毕生行医、治学、育人的宝贵经验,既收录了他对中医经典的独到阐释,对疑难病症的诊疗思路,也记录了他悬壶济世、大医精诚的行医故事,更饱含着他对于中医事业传承创新的赤诚之心。书中没有华丽的辞藻,却将中医“仁心仁术”的核心理念,融入每一个临床案例、每一段治学感悟之中,是每一位中医从业者值得反复品读的经典之作。

书中有一段话,我始终作为护理工作的行为准则:“医乃仁术,无德不立;大医精诚,以德为先。医者治病,不仅要医身之疾,更要医心之痛,待患者如亲人,方能守医者本心,行济世之事。”短短数语,道尽了医者的责任与担当。邓老一生行医,始终秉持着“以患者为中心”的理念,无论患者贫富贵贱,都一视同仁,悉心诊治,用精湛医术解除病痛,用温暖关怀抚慰心灵。这份对医学的执着、对患者的赤诚,深深触动着我身为临床护理人员

的我,也让我对护理工作的意义有了更为深刻的理解。

从事中医护理工作十余载,我始终扎根骨关节科临床一线,每天面对的是饱受关节疼痛、行动不便的患者,他们不仅承受着身体上的病痛,更有着焦虑、恐惧的心理压力。初入职场时,我只专注护理操作的规范与熟练,认为做好基础护理、完成治疗任务便是履职尽责。可反复品读这本书后,我渐渐明白,护理从来不是简单的技术操作,而是“以心换心”的温暖陪伴,是医术与仁心的完美结合。邓老在书中强调,中医讲究“整体观念”,治病要兼顾身心,护理亦是如此,既要用专业技术缓解患者躯体病痛,更要用人文关怀温暖患者内心,这正是中医护理的精髓所在。

在临床工作中,这本书给予我的力量,体现在每一次与患者的相处之中。记得有一位年近七旬的膝关节置换术后患者,因担心术后恢复效果,整日郁郁寡欢,拒绝配合康复治疗,家属焦急万分。我想起邓老“医心之痛”的教诲,没有一味催促训练,而是耐心地坐在床边,握着老人的手倾听他的顾虑,为他讲解中医康复护理的优势,用邓老行医时耐心对待老年患者的故事开导他,同时结合中医特色护理,为他进行穴位按摩、艾灸缓解疼痛,手把手指导他进行简单的康复动作。在日复一日的陪伴与护理中,老人渐渐放下心防,积极配合治疗,最终顺利康复出院。看着老人脸上重新绽放的笑容,我愈发懂得,阅读带来的不仅是专业知识的提升,



郑署玉为患者进行中医特色护理

更是医者情怀的滋养。

读书于工作而言,分为“有用之书”与“无用之书”,而这本《国医大师邓铁涛学术经验传薪集》,既是夯实专业的“有用之书”,也是滋养心灵的“无用之书”。从专业层面,书中邓老对中医辨证施治、岭南中医特色疗法的阐释,让我不断精进中医护理技能,将中医适宜技术更好地运用到临床护理中,为患者提供更优质、更具特色的护理服务;从精神层面,书中传递的“大医精诚”理念,让我在面对繁重的临床工作、复杂的医患关系时,始终坚守初心,保持对护理事业的热爱与敬畏,明白护理工作不仅是一份职业,更是一份守护生命、传递温暖的责任。

临床工作时常忙碌而琐碎,但我始终坚持每日抽出片刻时间读书,让心灵在书香中沉淀,让初心在阅读中坚守。读书让我褪去浮躁,更加沉稳地面对临床中的每一个难题;读书让我开阔视野,不断学习新的护理理念与技术;读书更让我牢记使命,紧跟中医护理发展的步伐,明白唯有不断学习、涵养仁心、精进仁术,才能不负患者的信任,不负身上的白衣使命。(作者单位:汕头市中医医院)

做一个有温度的“伴行者”

□李青

2022年,我的人生迎来了两个特殊的“生命”。一个是彼时刚刚在我腹中萌芽的小小胚胎;另一个是一场关于生命终章的深刻启蒙——我有幸参加了北京协和医院举办的安宁疗护志愿者培训。那一年,我发现逝去、珍惜这些词汇不再是抽象概念,而是每个人生活的底色。就在这样充满不确定性的时期,我遇见了《可喜可贺的临终》这本书。

这本书由日本知名安宁疗护专家小笠原文雄所著,他通过多年在社区和居家安宁疗护中的真实案例,探讨了一个看似矛盾却充满哲理的命题:临终,为何可以是“可喜可贺”的?书中没有高深的医学理论,而是用一个个温暖的故事,一幕幕温馨的画面,一句句充满烟火气的安抚,讲述了如何帮助临终者减轻身心痛苦,在生命的最后阶段找回尊严、平静与意义,甚至让人能从悲伤中获得抚慰,在告别后重拾生活的勇气。其中,第一章的第六节“现在的我比任何时刻都幸福”、第六章的第六节“哀伤抚慰让家属重现笑颜”等,都深深击中了我。书里说,真正的临终关怀,不是让死亡变得容易,而是让生者能够带着微笑继续前行。当家属回忆逝者时能够露出笑容,那便是哀伤抚慰最大的成功。正是这些温暖人心的小故事,如同一束光,照进了当时我正试图逃避的角落。

作为一名在临床工作了18年的护士,我见过太多离别,但以愈更多聚焦于“治病”,当疾病无法治愈时,那种无力感常让我们与患者家属一起陷入沉默和悲伤。而《可喜可贺的临终》所倡导的“幽谷伴行”——那种极致的人性化和人文关怀,恰恰是现实安宁疗护中最难落地,却又最珍贵的东西。它告

诉我,我们的职责不是在生命尽头转身离开,而是陪伴他们走完最后一程,帮助他们完成未竟的心愿,抚慰生者与逝者的灵魂。

这本书陪我走过了一段特殊的时期。我现在还记得:那时的我怀孕7个月,正沉浸在孕育新生命的喜悦里。作为一位准妈妈,我本能地抗拒一切与“死亡”相关的话题,觉得那太冰冷、太沉重。然而,生命的长河从不因个人喜悦而改道。就在谷雨前,一位我护理了许久的、慈祥睿智的老太太,永远地离开了。

她是我心中的一位“智慧搭档”。治疗期间,她总是笑着说“谢谢,给你们添麻烦了”;她记得我,作为广东首批援鄂医疗队员在除夕万家团圆的日子去武汉抗疫,她说不戴口罩也能认出我;她夸我毛笔字写得好,还告诉我“成功不是偶然,是因为你足够努力”;她还想回家,想邀请我们去她家吃饭,她还告诉我她会做很多好吃的……然而,病魔还是带走了她。她走后,我难过了整整一天。孕期的敏感和对生命延续的期盼,与对一位熟悉患者逝去的悲伤猛烈地碰撞在一起。我不敢去想,因为仍然会痛。但我知道,我必须去面对。最终,我拿起手机,在朋友圈写下长长的文字,记录我们之间的点点滴滴,完成了一场自我的“哀伤抚慰”。

也正是因为《可喜可贺的临终》这本书的力量,我没有让这份悲伤沉沦。恰逢其时,医院肿瘤专科联络员分享安宁疗护知识,我毫不犹豫地答应了。我觉得,这是一个千载难逢的传播安宁疗护理念的窗口。我将我护理过的安宁疗护故事,将《可喜可贺的临终》一书中的理念,将安宁疗护中“哀伤抚慰”的重



李青

要性,融入个案分享中。我告诉与我一起并肩作战的同事们,患者走了,或许都是幸运的,因为在生命的最后有家人陪伴;或许是不幸的,因为没能实现更多真正的“幽谷伴行”。而这,正是我们努力的方向。这次分享,于我而言是一次与生命的和解,我一边孕育着新的生命,一边送别了旧的生命,更深刻体会到,发扬安宁缓和医疗,不仅需要系统的学习,更需要媒体、政策支持,需要每一位医护人员去传播、去坚持。我们不仅仅是在护理一个即将结束的生命,更是在疗愈一个即将延续的家庭。

如今,我的孩子已经平安降生。回望那段孕期,我很感激《可喜可贺的临终》这本书。它没有让我沉溺于对死亡的恐惧,反而教会我如何在生命的终点线前,做一个有温度的“伴行者”。它让我明白,医者的初心,不仅是救死扶伤的仁术,更是涵养人文关怀的仁心。在安宁疗护这条布满荆棘的道路上,任重而道远。但我会带着这份从书中汲取的光亮,继续前行,去温暖更多需要“幽谷伴行”的灵魂。(作者单位:中山大学孙逸仙纪念医院)

推荐书目



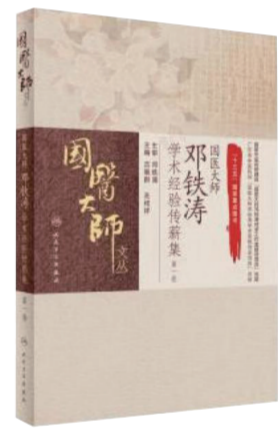
书名:《一句顶一万句》
作者:刘震云
出版社:花城出版社



书名:《非暴力沟通》
作者:[美]马歇尔·卢森堡
著,刘洪译
出版社:华夏出版社



书名:《可喜可贺的临终》
作者:[日]小笠原文雄
著,陈龙美 孙舒舒译
出版社:华夏出版社



书名:《国医大师邓铁涛学术经验传薪集》
作者:古展群 沈绍祥
出版社:人民卫生出版社