



内二科主任 赵洪民

金秋十月的一天，走进医院大门，看到许多穿着白色隔离服的人在医院的走廊里穿梭，我的心跳突然加快，是否又出现什么“疫情”？仔细一看，原来是一个电影剧组在拍摄“玉兰花开”的电影，刹那间我的思绪又回到了十年前。

那是2003年的春天，本应是草长莺飞，桃红柳绿，色彩缤纷的季节，可是一场突如其来的“非典”灾难从天而降，它严重威胁着人民群众的身体健康和生命安全，这是一场没有硝烟的战争。当时，全国人民万众一心，众志成城，同这一突发性重大灾害进行着英勇、顽强的斗争。作为一名医务工作者，全身心地投入这场战争是我的责任和使命。医德的内涵主要体现在“想方设法为病人看好病”，这是钟南山院士对自己职业的解释，也是我们广大医务工作者的心声。

当时因为大家还并不十分了解此病及其根源，也没有有效地针对此病的药物，所以每天都有大量确诊病人和重病者死亡。“非典”迅速在全国范围内蔓延，2003年5月2日我县发现了第一例“非典”病人，这就意味着“抗击非典”这场战争在我县正式打响了！战争是严酷的，尤其是在战争的初期更是艰难困苦的！我们第一批共有13名医务人员组成了一支抗战队伍，我们经历了“南征北战”，在最初的三天三夜里我们大家几乎都没有睡过觉，一是工作中有许多困难，再者就是没有经验担心病人的病情，以及战友们的安全。正值五月，天气较热，我们每天穿着4~5层隔离衣，戴着厚厚的口罩、防护眼镜，就像披着一身沉重的盔甲，隔离衣都被汗水浸透，又渴又累，可是又不能喝水及上厕所，还要忍受着过氧乙酸等严重消毒水的味道，连自己的眼镜都被腐蚀坏了，一个班下来非常疲惫，但大家互相关心，工作配合非常默契，经过十几天的共同努力病人的病情一天一天地好转，逐渐稳定，我们大家都由衷地高兴！我们坚定地履行了医务工作者的誓言，面对困难，同仇敌忾、珍惜生命、关爱他人、众志成城、共渡难关，我们终于取得了抗击“非典”这场战役的最后胜利。

又是一年玉兰花开，再看到玉兰仍然有止不住地心动！这种心动源于对美丽的珍视，对圣洁的赞美，对高贵的尊重！她震颤在枝头的美丽伴随着“天地一家春”的歌声，让人觉得她虽然没有牡丹的富贵，没有桃花的娇艳，却一样拥有王者的风范，超凡脱俗的高贵。这就是中国医务工作者的风范，他们无愧为抗击瘟疫战场上最可爱的人。

美国人罗曼·V·皮尔曾经写了一本书《态度决定一切》，他是“积极成像”观点的主要倡导者。此书曾在美国最畅销书排行榜上整整待了十年，从此“态度决定一切”成为表达积极思维力量的一句口头禅传遍了全世界。

在我们漫长的人生旅途中，态度永远决定一切，所以无论自己处于多么严酷的环境之中，心头都不应被悲观的情绪所萦绕。为了追求自己的理想，我们要飞翔，接受风雨的洗礼；为了实现人生的夙愿，我们要飞翔，迎接春风和朝阳。虽然我们并非不坚强的翅膀也许会受伤，但我们一定要飞向远方。积极乐观的态度将是我们成功的秘诀。对已经失去的，就让它失去吧！与其惋惜，不如积极奋进，让自己在别的方面得到有意义的补偿。人生的旅途不可能只有鲜花和欢笑，征途中肯定会有荆棘，有陡崖，有陷阱，有挫折，面对困难、挫折，面对失败、逆境，不同的人会采取不同的态度，也就拥有不一样的人生。态度决定一切，面对生活中的“拦路虎”，弱者只会采取消极的态度，只会痛哭流涕，止步不前，埋怨他人之不是，慨叹命运之不公，因而也注定成为生活中的失败者。三国时期的周瑜自恃才高，眼中没有对手，却步步让诸葛亮占尽先机。而周瑜年长于诸葛亮，所以在临终前，发出“既生瑜何生亮”的感叹。

在我们身边，也有同样的事例，例如在这次护理技术操作考核中，有的护士因为准备不充分，考得不理想；也有的护士因为心中素质欠佳，临场发挥不好。有的人就产生了自卑的心理，认为自己不行，不是从事护理工作“的料”，这是由于她们采取的消极态度决定的。然而对于强者，则会采取积极乐观的态度，坦然面对一切，珍惜生命中每一个可能成功的机会，把挫折当作通向成功的阶梯。这次没考好，从中汲取经验和教训，认真总结，时刻准备，理论结合实践，一定会收获进步！护理部技能考核只是对护士进行规范化培训的一种检测手段，大家要端正态度，明确目的，争做技术标兵、岗位能手，通过培训考核，规范我院护理技术操作，并把护理技术水平提升一个高度。

拿破仑曾说过：“不想当元帅的士兵不是好士兵！”正是这种信念支撑下的、积极的人生态度，伴随他走过了从投从士兵到元帅的坎坷路程，改变了的人生，成为永留史册的军事家、革命家。由此可见，态度决定一个人是否成功，积极乐观的态度将有助于我们通向成功的彼岸……



内科护士长 王美兰

## 积极心态成就美好人生

外一科护士 张春柳

成功需要积极的心态。面对同样的问题，心态不同往往会产生不同的结果。

心态既能让人获得成功、拥有健康，也能使人跌入低谷、陷入迷惘。面对挫折，积极心态可以产生“柳暗花明又一村”的美好风景，而消极心态则可能让人陷入“喝凉水都塞牙”的境地。也许有人会反驳说：“我遇到困难时，也曾积极想办法，可仍解决不了问题。”也许还会有人说：“积极主动也无法改变现实。”那是你不肯面对现实，如果你也对积极心态持有否定态度，那说明你并不完全了解积极心态的力量和本质。一个积极心态的人常能心存光明远景，即使身陷困境，也能以温和坚定的、创造性的态度走出困境。换句话说，在追求某种目标时，即使举步维艰，仍有希望。事实也证明，当你向美好的一面看时，便有可能成功。

一个消极心态的人，纵然有所付出，但心态低沉，目标模糊，不知所措，很难成功。消极的心态深藏在潜意识里，直接影响着执行力。

保持积极的心态，不论遇上什么困难都不要气馁，积极心态会帮助我们战胜一切困难。人生有各种问题存在，以积极的心态去思考、行动，就会成为一个更阳光、更人度、更易成功的人。

## 摄影欣赏

### 大黄鸭

(韩宁 摄影)



## 心灵的宁静

年轻时，我和许多人一样，曾着手把一切自认的人生美事、人生渴望列成一张明细表，其中包括健康、英俊、爱情、智慧、财富、才能、权势、名誉……

清单完成后，我十分得意地把它交给一个聪明睿智的长者过目，他是我当时的良师，也是我精神上的典范。

我把表单递给他，自信地说：“这是生命中最大美事总汇，若都能拥有，我就拥有最幸福的人生了。”

那位老人的眼睛深处闪过一抹有趣的光芒，他告诉我：“这张清单很棒了。”接着又若有所思地指出，“内容汇集的很齐全，顺序也安排得很合理。可是，年轻人，你似乎漏掉了最重要的一项。如果没有这一项，那所得的种种就会成为可怕的痛苦。”

“哪一项没有列进去呢？”我问。他拿起一支红笔掠过表单，把我所有的青春美梦一笔勾销。他在表单上写了几个字——心灵的宁静。

我当时迷惑不解。许多年来我不停地追逐着我的这些梦想，却发现自己始终得不到想要的充实和快乐。

如今我终于理解了老人的话，唯有获得心灵的宁静，才能拥有真正的生命，也才能不再为烦恼所扰。 张宝英 摘自《读者》

我一直喜欢看别人跳舞，也爱听那欢快的音乐。每每路过跳舞场合总要驻足观看，不止一次地想加入其中享受乐趣。每当夕阳西下，夜幕降临，永安小区的广场健身舞，已经成为小区一道亮丽的风景线。每天晚上七点前后，舞友们陆续来到小区广场，音乐响起，不管男女老幼，舞技娴熟还是初学者，大家随着音乐的节拍伸展、甩手、扭腰、转身，轻松欢快，一天的疲惫也随之消失，每个人身上都洋溢着兴奋和自信。

我在今年夏天开始学习广场舞。人家已经学了很久，新来的跟着队伍后边跳，我选择站在最后边、最不起眼、灯光不亮的地方，看着前排舞友们的动作学。可是这个舞蹈经常是四面转，等一转过来的时候我就是第一排了，没有了参照物我立刻不会动了，还得回头看人家，同伴们劝我站在中间，四面都有人，往哪个方向转都有参照。我的舞步开始很笨拙，手脚乱跟不上节奏，一位年长的大姐告诉我，先不管胳膊腿怎么动，先记住每首歌哪个地方转身，先保持方向跟大

家一致了，就没有那么多尴尬的局面了，也有利于学习其它动作。身旁的姐妹们也不厌其烦地教我掌握要领，鼓励我。组织者都是业余舞蹈爱好者，她们认真负责，热情友好，使我大受鼓舞。反复地学，投入地跳，慢慢地，我掌握了规律，一个月后能跟上了。这

里没有生疏，没有戒心，只有心灵的释放，两个月后我大致能跟着节拍融入舞队中。

其实我觉得跳广场舞健身舞的感觉就是放松，自信。抬腿之时，踢开了生活中的烦恼；挥手之间，任何不愉快都变得无所谓。跳广场舞健身舞调节了人们的生活，给许多人一个锻炼的机会，丰富了许多人的精神世界，不再感觉孤寂。很多人跳一段时间后，颈椎病不犯了，肩周炎不疼了，关节不痛了，血压不高了，很多小毛病都消失了，邻里之间互相熟悉热络起来，关系和谐了。伴随着音乐的宛转悠扬，人们欢快地舞着蹦着，彰显出人们对健康的渴求和对生活的满足。跳广场舞健身舞不仅身体得到了锻炼，而且滋润了心田，欢快的节奏使人忘记了自己的年龄。

## 舞我健康 舞我快乐

儿科主治医师 张雪明