

# 沟通的重要性

手术室护士 杨乐

沟通，不仅仅是父母与孩子的沟通，还有夫妻之间的沟通，朋友之间的沟通，医患之间的沟通，可以说人活在这个世界上就必须与人沟通。而且沟通的方式也很多，常见面的可以当面沟通，不常见的可以电话或是短信的形式来进行沟通，上网的更可以通过网络来沟通，面对面交流时运用肢体语言也可以进行沟通。

良好的沟通可以使父母及时了解孩子的状况，引导孩子的兴趣，给予孩子安全感。孩子也能通过沟通了解自己的父母，从而达到父母与子女之间的和睦相处，信任互爱。这是幸福家庭必不可少的一点，而且我认为人们常说的“代沟”，就是因为平时缺少良好有效的沟通，随着时代变迁，生活环

境的改变，彼此之间没有认同感。父母观念和能力的与时俱进能有益于融洽和孩子的关系。夫妻之间的良好沟通能让彼此了解对方关心对方，及时解开误会或达成互相谅解，避免情感出现致命的裂痕。朋友之间如果能经常沟通的话，能减少双方的误会，增进双方的友谊，朋友之间的良好沟通能使反目成仇的现象也大大的减少。良好的医患沟通不仅能让患者更好地配合治疗护理，还能使医护人员更全面地了解患者的病史，做出准确的疾病诊断和及时性的治疗，制定个性化的护理方案，从而使病人得到更恰当的服务，达到患者健康需求的目的。所以说良好的医患沟通，不仅有助于医务人员调整治疗方案，获得患者的理解支持，增加依从性，也有助于医患双方相互正确对待对方，协调关系，保证医疗活动的顺利进行。希望我们大家都来学习沟通的技巧，重视沟通的效果，使自己的工作生活越来越美好。

如果我们将日常所经过的种种痛苦烦恼，仔细分析一下会发现，这痛苦的来源有一大部分都是战胜不了自己。

当我们需要勇气的时候，先要战胜自己的懦弱。需要洒脱的时候，先要战胜自己的执迷。需要勤奋的时候，先要战胜自己的懒惰。需要宽宏大量的时候，先要战胜自己的浅薄狭隘。需要廉洁的时候，先要战胜自己的贪欲。需要公正的时候，先要战胜自己的偏私。

世上没有绝对完美理想的人，当然也很少绝对不可救药的人，每个人的性格中都或多或少地存在着上述的矛盾。这些矛盾，在遇到一件事情，需要我们采取行动去应付的时候，往往就会同时出现。而当它们同时出现的时候，也是我们开始彷徨困扰、痛苦不堪的时候。怎样决定，完全看这两种矛盾的力量是哪一边取胜。如果是积极和光明的一边胜，我们就会走向成功。如果是消极和黑暗的一边胜，我们就走向失败。这道理很明显，按理说，每个人都应该知道自己怎样做，但是，很少人能够不经交战而采取正确的行动。甚至交战的结果，仍然是消极与黑暗的一面胜。

战胜自己不是一件容易的事，它需要很大的勇气与坚定的信念。

勤奋的人，是战胜了懒惰。懒惰是我们最难克服的一个敌人。许多本来我们可以做到的事，都因为一次又一次的懒惰拖延，而把成功的机会错过了。当我们尝试一项新的工作，接触一个新的环境，总难免有一种向后牵拽的力量。我们常会退缩地想：还是安于现状吧！还是省事为妙吧！还是不要冒险吧！于是，就在这种种消极的决定中，不知多少可贵的机会流失了。抱怨自己一事无成的人，消极处理事情的习惯，是导致失败的一个最大的原因。

每一个人都知道公正廉洁是可敬的，偏私贪欲是可耻的。但是事到临头，往往就会有一些事先想不到的理由来影响决定，比如，我们会把责任推给环境的压力，风气的不良，或一句消极的退守成语，“识时务者为俊杰”之类。其实，那正是我们被另一个自己所战败的明证。一个人在必要的时候战不胜自己，是可耻的，任何理由都无法掩饰这种羞耻。一个人应该有力量让自己光明的一面战胜，使自己的人生不断丰富、趋向完美。

宽恕是一种美德，我们为什么还要计较别人的短处或过失呢？

豁达可以减少痛苦，我们为什么还不肯早一点把眼前琐屑的得失恩怨放开看淡呢？

要知道，我们有时痛苦困扰，忧郁不安，那都是因为心情上正有两种相反的力量在相持不下。明智一点，早做抉择，生活的面目就会豁然开朗起来。

我们从小所受的教育，足够使我们知道怎样明辨是非。在明辨是非之外，就要看我们是否有足够的信念，和约束自己的力量，去遵循我们所知道的正确的路。那需要经过艰苦的奋斗，需要动用一切内在的向上向善的力量，战胜自己把握住前进的方向，成功就一定属于你和我。

战胜自己

收费处 王海杰

## 摄影欣赏

### 蓝天白云

摄影 / 陈娜



我，标准的90后，在父母眼里，我们可是家里的公主，王子，但我们也开始逐步踏入工作的岗位，肩负起一份职责，那就说说我心中最神圣的职业，美丽的白衣天使——护士！

护士有着纯洁的心灵。走近每一位患者总带着一份真诚平和的微笑，不求回报，只求守护生命健康平安，这是护士心中的骄傲。黑夜的漫长加上生物钟颠倒，超负荷的工作、疲惫的心身，护士们心心念念的还是患者的需要。科里的每一个护士姐姐，都是我学习的榜样。在我的印象中大家每天都是忙碌的，尤其是夜班。下夜班不管多累多困依然会在科里太忙需要支援的时候过来加班。

护士有着无私的爱。面对多重性格的患者，护士们奉献的是海一样博大的情怀，面对刁难者纵使自己受了天大的委屈她们对患者讲得也是医德和表率。还记得有一个患者的家属，每次都会各种质疑，各种刁难，甚至会在病房里吵闹。但是，我的同事依旧不厌其烦、和声细语嘱咐出院后的各种注意事项。

护士能够在琐碎而又繁杂、艰辛而又辛苦的工作中正视平凡，能用柔弱的肩膀挑起一份女儿、母亲、妻子的重担，面对生命垂危需要救助的患者，职责所在挺身而出。每天交接班后半个小时，病房楼的

电梯一阵忙碌，那是各临床科室的医生护士们，刚刚回家。

护士如春天的雨露能滋润患者久旱的心田；如夏日清爽的微风能带走患者心灵的烦躁；如秋夜的明月能照亮患者通往健康的心灵彼岸；如冬天的阳光能温暖患者一颗恐惧焦虑的心。

护士奉献的是丝丝温情，暖暖关爱，滴滴汗水，份份真情。我也努力向每一位护士姐姐们学习，坚守在护士岗位，过程或许是艰辛的，但是收获却是满满的，护士——是我心中最神圣的职业！

“少林少林，有多少英雄豪杰都来把你敬仰，少林少林，有多少神奇故事都来把你传扬……”电影《少林寺》经典的主题曲，男主角李连杰飒爽英姿，一身正气，站如松、行如风、坐如钟的功夫演绎，在我们这一代人心中有着美好的记忆、豪放的激情。2015年11月21日，怀着对少林寺的向往，踏着追忆青春的脚步，我们一行好友11人踏上火车，来到了位于河南郑州五乳峰下的嵩山少林寺旅行。

大巴车把我们载到山脚下，浓雾弥漫，5米以外看不到人。从公路一侧的山坡下到谷底，再从谷底越过小溪，山路湿滑难行，我们一路攀爬穿越，披荆斩棘，沿崎岖山路前进着。往上是绵延起伏的山脉，往下是陡峭幽深的山谷。已有两个队员来了个“钻被窝”，我不敢笑，小心翼翼地，踩稳了往前走。一条长长的溪水，水质清澈，水草秀美，潺潺淙淙在怪石间穿行。大家兴致勃勃，合影留念。几个80后队员花儿一样的笑脸，欢声笑语渲染得寂静的山谷诗意浓浓。远处隐约传来少林寺的钟声，看着眼前的一幕幕，耳边响起了郑绪岚的《牧羊曲》：日出嵩山坳，晨钟惊飞鸟，林间小溪水潺潺，坡上青青草……整个身心融入了大自然的唯美画卷，一种人在画中游的错觉，飘飘然，仿佛身置仙境。

“大家不要喧哗，还有十分钟到景区，小心点。”领队的声音把大家从仙境中唤醒。终于进入了主景区，雾中的悬崖峭壁好似一副水墨画，眼前的景色好壮观啊！中岳嵩山我来了!!!

我们一路来到“登天梯”。顾名思义

说，今天有雾，看不到下面山谷，如果是晴天，一眼望不到底才真叫眼晕呐。我年龄最大，为了不麻烦别人等我，笨鸟儿先飞，一直走在队伍的前面。通过南天门、石门、三皇寨，来到吊桥。吊桥其实不长，如果是晴天，就能体会到它的壮观，半空中连接两个峭壁。过了吊桥不久，有一个10来岁的小男孩，从对面过来，问我们还有多远到吊桥，我们告诉他10分钟，他跳着喊着跑了。好可爱！还有一个三口之家，女儿和年迈的父母，他们是坐缆车上来的，问我们前面有什么景色。我告诉他们，景色很美，都是石阶路。他们气喘吁吁地说，先吃点东西，吃完往回走。看着他们年迈的背影，觉得他们真得很勇敢。

达摩洞是一苇渡江达摩祖师修炼之处，陡峭的石板路，很滑，大约走了1个多小时，一帮20多岁的小伙子看着无尽的陡峭的石阶，大汗淋漓地说不上去了。我们大家鼓励着，已经到这了，怎么能不上，多可惜啊。看我们年龄比他们大，不好意思，坚持继续登山，回来时说，终于知道达摩祖师9年没出来的原因，就是因为路太难走了。虽然是笑话，也道出了山路的险峻。

来到少林寺门前，终于看到了向往已久的神秘宝刹。“悠久的历史，源远流长，天下驰名，万古流芳”。仿佛听到了众僧练武的声音。大殿内留下了历代武僧们练武的脚窝。院内生长了1500年的银杏树，见证了少林寺的沧桑、变迁和坚守。

整个景区都飘扬着《牧羊曲》

的歌声，一队队游人陶醉在经典的乐曲中、画卷般的美景中，忘记了一身的疲惫。（儿科护士长 王美兰）

## 少林寺游记



致最美丽的白衣天使

内二科护士 乔颖