

# 疼痛科的心得体会 疼痛护理心得体会 (大全9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 疼痛科的心得体会篇一

首先，我们为深化“以病人为中心”的服务理念，强化基础护理，每天护理人员分为两个护理小组，实行小组包干制。每组每天指定了专人对入院病人进行宣教及健康教育，制定了健康教育反馈表和调查表，并定期开展病人健康知识讲座。每组内的护士由组长指派负责床位管理，护理内容包括基础护理、更换液体、更换床单、健康教育、预手术及出院病人宣教、及满足病人的即时需要等全部内容：如洗头、洗澡、剪指（趾）甲、及时更换带血的病员服、床单等等。工作开展以来，红灯呼叫现象已明显减少，这样既加强了我们的责任心，也使我们在巡视病房的过程中，能够及时了解病人的需求和发生的病情变化，及时处理，增加了病人的安全感，同时还可以减少陪护，减轻病人的负担，保持病房安静。坚持给病人做班外基础护理，小到为病人盖上被盖，服药时端上一杯热水，与病人相遇时主动问候一声，微笑示意。做好这些细节的事情，体现了我科护理观念的更新和改进。

第二，丰富护理服务内涵。护理工作并不是仅仅给病人打针、输液、发药而已，它是一份很细、很琐碎的工作，要不断推出新的服务措施，切实为病人的需要服务，要让病人得到实处。为此我们科坚决做到见面问声“您好”、“请”字当头、“谢”字不离口。热情服务，态度和蔼，不推诿训斥和刁难病人。热情接待患者的咨询，耐心解答患者提出的问题，重视病人的心理护理，提供多项便民措施等。每天我们对病人说的最

多就是“您昨晚睡得好吗？有没有不舒服的地方？有什么需要我们帮助的？”巡视病房时帮卧床病人翻身——扣背等的同时观察患者病情的变化；闲暇时多转转病房，陪病人聊聊天——解解闷儿的同时了解病人的生活习惯，以便我们更好的为患者做好护理工作，要变被动为主动，这样，通过密切接触患者，我们就有可能及时——准确地观察——判断和处理患者病情变化的早期反映，从而避免各种不良后果的发生。

第三，加强人力资源管理，我们实行人性化弹性排班。大家分工合作，明确岗位职责，全科护理人员统一思想，提高认识，全面有效地提升了护理服务质量，为病人提供创新、人性化服务，得到了病人的称赞。我们每天早晨有两名护理人员07：20开始做晨间护理，认真的整理床单位，保持每个床单位整洁干净并协助患者取得舒适的卧位，并开窗通风等等。上午就有充足的护理人员进行基础护理和巡视病房。同时根据卫生部下达的文件，大大简化了的护理文件书写，把许多时间返还给我们，我们可以为病人解决很多实际性的问题，做到住院病人少陪护，无陪护，陪而不护，进一步深化以患者为中心的服务理念让患者真正得到实惠，取得让社会满意的效果。

我们从内心真正认识到优质服务的重要意义，把服务作为我们的天职和本分，怀有感恩之心，用一种报恩的心态去对待每一位病人。把制度承诺从墙上“请”下来，让优质服务从文件中“走”出来，变被动服务为主动服务，深入到病房中，了解病人的困难，了解病人所想。建立以病人为中心的整体护理模式，为患者提供了优质舒适的医疗环境。

最后，病区病人有时也会有不满意，大概就是后勤工作无法跟上我们的脚步步伐，比如食堂饮食伙食不能达到病人的满意，各种维修不及时等等，希望各部门通过积极改进，让我们一起为医院的“优质护理服务”活动成功开展而努力。

## 疼痛科的心得体会篇二

1 由于是同组合作，所以在实习程中团队精神就尤为重要，首先要拟订准确的计划，分工明确，在测量过程中我们不但要做好自己的工作，还要考虑同组人的工作，尽量要为别人带来便利。小组成员的合作很重要，实习小组的气氛很大程度上影响实验的进度。

3 业内计算必须要非常仔细，因为没一个小错误都可能导致整体的错误，误差的检验也是很重要的，一切数据都必须控制在可允许的范围内。

四等水准测量和纵断面水准测量以及场地抄平均需检查限差，超过差限一定要重新测量。

通过实际的测量实习，让我学到了很多实实在在的东西，比如对实习仪器的操作更加熟练，学会了地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际、合作的能力。一次测量实习要完整的做完，单单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。

实践是大学生活的第二课堂,是知识常新和发展的源泉,是检验真理的试金石,也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用,才能得到丰富、完善和发展。大学生成长,就要勤于实践,将所学的理论知识与实践相结合一起,在实践中继续学习,不断总结,逐步完善,有所创新,并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力,为自己事业的成功打下良好的基础。

## 疼痛科的心得体会篇三

当我们谈论今天新时期教师道德的含义时，不仅涵养了师德

的永恒内涵，业注入了具有时代特征的新师德观念……“以人为本”的师德内涵。“爱生奉献”是教师职业道德的精髓，那么做为教师就要把爱奉献给学生，用爱心去教育学生。

爱心与责任心是相互联系的，爱心是指对人或事有深挚的感情，这是做人做事的最重要的感情基础。有了这种感情做基础，我们会全身心地投入到工作中去。我们作为教师要以欣赏的眼光去看待每一位学生，就可以避免或减少对学生的“无意伤害”，有了这种爱，我们会对工作尽职尽责，为人师表，从而赢得学生的爱戴。作为教师，要努力做到“爱心满天下”，爱学生就是要公平对待有差异的学生，把每个学生视为自己的子弟。对学生投入更多的爱，但不是偏爱，我的成长起到了相当关键的作用。

因此，我们教师要对学生付出全部的爱，真心地去爱你的每一名学生，这才能完成你的职责。们对每一名学生付出真挚的爱。学生才能真正从内心世界里做到“亲其师，信其道”。教师关注每一名学生，实际上无形中给学生一种鼓励、一种奖励，学生就会加倍努力。教师关注学生，对学生对学生的成长起到了相当关键的作用。作为教师要用全部的爱去爱自己的学生，使学生得到真正的爱，这才能完成你的职责。

## 疼痛科的心得体会篇四

踏进大学的校门后，我无法想象面临我的第一件事就是军训。这让我感到万分的恐惧，军训是怎么样的？我不知道，教官呢？是否很严肃、很吓人，我都不清楚，这让我害怕。

军训是从十号开始的，在这之前我曾想象过军训时有可能的各种情况。也曾想过军训是否会让我们身心都疲惫，这让我变得有点不敢正视军训，也害怕了军训，军训的踏步、齐步、正步，以及什么齐步换踏步，踏步换齐步再换正步。这些都应该如何、如何做，我开始担心了，担心我一个不标准的动作惹得教官在旁不停的呵斥我或骂我之类的。因为在这之前

我没有军训过，对于军训也是陌生的。

半个月的军训，现在已经过了一大半，在这十几天的军训中，让我懂得了很多，也知道了很多。军训时很累，甚至有的时候我都感觉自己有点喘气喘不过来，胸口特别的闷，特别压抑，但是至少我从中学到日常生活中所学不到的东西。军训前，教官汤我们做的不仅仅是那些什么踏步啊齐步以及正步该怎么走，其最重要的是在训练过程中我们应该要有纪律，要规范自己各种不好的坏习惯。在做小动作之前我们需要打报告，虽说你的动作可能真的很小，它或许只是你轻轻地抚摸了一下你的头发，稍微摸了一下自己的恋或小声的和旁边的同学说了一句话等等，这些小小的动作都在不经意间体现了你是否有纪律观念。

如今我们的军训已经接近尾声了，二十五号就要阅兵了，它将诉说着我们在校的军训生活已经结束，半个月的军训生活说长也长，说短也短。只是要看我们是以一颗怎样的心来看待这次军训。

通过这几天的军训，我对自己也有了一定的认识和了解，同时也可以让自己将自己的不足之处慢慢完善，一次让自己变得更加自信，更加美丽。其实细细想来，军训并不可怕，也不恐怖，只是有的时候我们习惯性的把一种美好的事情想得特别糟糕，就像军训，军训算得上是很美好的。只要你以一颗正确的心态去对待，因为他是值得我们学习的。看看军人们，他们的一举一动是那么的有纪律，他们没做一件事都是跟着比他们高一级别的教官在走，这不正是体现了他们的集体荣誉感，以及严谨的纪律感吗？不像我们一样，虽说是一个集体，在同一所学校，同一个环境下生活，可是呢？我们却是如此的散乱，给人的感觉都不像是一个集体，看看，回想一下我们今天上午的军训，当我们在教官的带领下一步一步的走向主席台的时候，我们的队伍却不整齐，只是特别稳而已，还需要加强，是啊，军训已接近尾声了，我们要加快我们的步伐更加紧张的训练起来了。不然最后的我们不知会变

成什么样?让教官无比失望还是很自豪、很骄傲，感到无比的欣慰。让他们觉得这十几天的训练是值得的，是安慰人心的。

总之，在军训过程中我学到很多知识，也明白了很多道理。未来的路是漫长的，我们要勇敢的面对，也要更加坚强，我坚信这十几天的军训刻骨铭心、让人难以忘记的，因为它不仅是一次军训，也是实实在在的一场教育课!

## 疼痛科的心得体会篇五

1、我们从外界所获得的信息或者学到的知识必须在生活中合理应用才能显示它们应有的力量。知识本身无法决定我们的幸福感，我们的成功和自尊水平等，可见光有知识是不够的，我们还应该充分的理解它，能够合理的解读它，同时对知识应用所涉及的现实情况有一个客观全面的认知，两者相结合就为我们把知识应用于实践打下了一个良好的基础。

2、我们应该学会主动学习而不是被动的接受，主动学习分为两个阶段，第一个阶段是充分理解所学知识，至少能够用自己的语言或文字把所学内容的实质表达出来，也就是说出来或者写出来，只有做到这一点才表明我们对所学知识的理解达到了一定程度。在学习的过程中把自己感兴趣的或者感觉可以应用的地方写下来，进行重点的挖掘和探索，让自己对这些内容的理解更深入和充分。第二阶段是制定知识的应用方案，安排练习时间，通过实践检验自己的构想，检验自己对于知识的解读是否合理，对解读的不合理的地方进行思考纠正，重新修改应用方案进行验证，在这种实践过程中对所学知识进行升华，只有完成了这两步才算达到了我们学习知识的目的。

3、我们应该学会在学习或工作的过程中主动安排进行积极心理休息，积极心理休息和拖延的区别在于，积极心理休息是有规律的，受自我控制的，目的是为了通过一小段时间回顾

总结经验，或者调解心情，缓解疲劳以便以更好的状态投入下一段工作或学习中。而拖延是顺从自己内心的分心冲动而失去控制，占用了本该用来学习或工作的时间。

#### 4、安静的力量：

4.1我们通常都是在遭遇了挫折，感受到了自身的消极情绪的时候才被动的进行反省，在这种反省中，我们很可能进入一种叫做自我倾注的状态，也就是说我们把注意力投向了自己的内部，反复回忆分析引发消极情绪情境的一些细节，使这种消极情绪被加强而不是消弱，容易沉陷在这种消极感受和导致消极感受的想法中。因此我们应该学会主动的反省，在自己心情平静的时候进行反省，以便把注意力集中在客观现实上，针对面对问题进行反省，这时总结失败的经验教训可以减少错误归因，得到比较合理的答案。

4.2当某种经历正在进行时，人生经验的获取是在你尝试分辨什么是重要的，什么应该舍弃什么应该保留的时候，也就是进行分析思考的时候，这些一般发生在经历之后，进行安静的自省的时候，有时候急着做事反而不如做完一件事后稍事休息，让心情平静下来认真的反思一下效果好，也就是说我们最好养成经历、享受安静和反省的行为模式。安静为我们进行内省提供了一个可靠的环境，让我们有机会反省我们的所见所闻所说所做的事情，这也可以说是一种深层次的学习，因为这种反省重现可能形成一种学习记忆机制，包括学习、理解、记忆、保留。当我们进行思考时，我们在脑海中重放素材时，我们更容易保留和记住之前的经历，积累对人生有益的经验。

5、快乐是由我们的精神状态而定，也就是说是由我们对事物积极的思维方式和主观感受而定，而不是由社会地位、银行存款等外部条件所决定。幸福是一种终生的追求，是一个连续统一体，幸福没有客观标准，只是某种比较方式下的一种主观感受，是否幸福也取决于我们采取哪种比较方式，我们

只能追求更幸福。

6、常识并非那么平常，特别是应用于实际，积极心理学的一个目的就是让常识更平常，学习的目的是用于自身的转变，没有转变就没有成长，那些快速见效的说法都是皇帝的新衣，是不存在的，是过高的承诺和过低的兑现，真正起作用的都是一些常识性的东西，如果我们能经常的记起这些常识，把它应用于我们的生活中，解除那些阻碍我们对已熟知事物产生新的认识的认知束缚，解除我们从已熟知事物中获取益处的情绪束缚，纠正和改变那些束缚我们的行为习惯，促成我们自身的转变和成长，那么这些常识就会显得不平常。

实用心理学心得体会5

## 疼痛科的心得体会篇六

这几天，我读了几本书，其中令我印象最深刻的就是那本名叫《每周一节智慧课》的书了，读完这本书，我心中久久不能平静。

《每周一节智慧课》，光听这名字，清新脱俗，简洁明了，让人听了引发疑问，产生一种想要探究的渴望，从字面上来看，这本书似乎在说如何变得富有智慧，可深入地了解下去，才知道，这本书是由一个一个精彩的小故事组合而成的，每个小故事都有它独自的小标题，使人感到条理分明。

这本书有很多地方让我印象深刻，例如，有一个小标题叫做学会认输，不是看到这个题目，可能会有人不太理解，因为在我们的生活中，总是有人时常强调，不要放弃，要坚持不懈，可如果你继续下去，你便会明白其中的含义，这就好像之前听过的一个寓言故事，有位富商，独生儿子，富商不识



几个字，所以他想要把儿子培养成一位状元，这个儿子倒也勤奋，这个儿子倒也勤奋，但不是学习的料，到了三十岁，还没考上秀才，富商有些动摇，可儿子不同意，又过了十年，还是没有考上，师傅伤已身染重病，不行了，可儿子还是执意要读书，富商恳请道：“放弃读书吧！咱家咱家药铺总得有人照料呀！儿子听不进去，最后花光了所有家产，饿死在街头，如果如果三十岁时的儿子认输，我是四十岁时的儿子认输，那么结果会不会有所不同呢！

认输，是在上错车时及时下车，不然会一错再错，碰到矮门时要弯腰回去，不然会被碰得鼻青脸肿，在穿过荆棘丛时，要低着头过去，不然会被扎得遍体鳞伤，在生活中，我们要学会认输，一旦我们学会了，就是多了一份生存的能力，就是多了一份发展的技巧，就能全面认识到自己的缺点，为以后的辉煌打下更坚实的基础。

这本书的每个章节都讲出来一个道理，每一个道理都耐人寻味，读了这本书，我觉得他对我以后的生活都有很大的影响，以后有机会的话，我一定再读一遍这本书！

## 疼痛科的心得体会篇七

一直听身边的朋友说，心理学与生活是一门非常不错的校选修课，值得一去。特地在小学期选课的时候留意了一下，400人容量的课程，瞬间被抢了，顿时让我觉得此门课程的霸气侧露，不可小觑。

回顾昨天上课的感受，众多生动有趣，而又奇葩的案例中，我独独最钟情于三个，一个是7哥靳爱兵，一个是北京爱华，还有就是杜郎口，并且想关于这仨案例谈一下自己的理解。

77号，4年半，16小时，1500元，500元、、、当从度娘上获取这些数字时，我被震撼了？但很快，当我换位思考了一下之

后，表示，还能够理解。我觉得，7哥家人爱的表达、大学这种自由的氛围以及其自身对人生的规划与自我约束的缺乏是造成这场正常人眼中悲剧的主要原因。

父母都是农民，父亲常说他“眼里没有活儿”，不满意儿子努力去做的事情。上了初中，每个礼拜回去一次，高中变成一个月回一次，最后一年复习，一年回一次，家里人都在说：“没什么事就不要回去了。”这些年，他父母极少接送他，住校也极少去探望，所以他笃定地认为：“家里人不会想念他。”其实，四年里，他无数次渴望家人能把他领回去，也是因为无法给家人一个交代才丧失了回家的勇气，当看到那张7哥与母亲相拥的图片时，我特理解7哥，他想要的也只不过是这一丢丢而已。这也许就存在一个爱的给予与爱的需求在里面，作为仍在奔波于物质追求的家人在一定程度上忽视了7哥心中作为一名知识分子对精神层面爱的需求，换句话说，父母认为，我好好挣钱，供你上学，你只要一心学习，其他的就别管了。但事实却不仅如此，毕竟作为不知柴米油盐贵的学生怎会深刻理解，特别是现在这个社会，各种偶像剧，家庭剧，勾起的是他们对精神层面温柔的爱的需求，其实，他们也许，只想要一句：“儿子，妈/爸想你了？”或者“儿子，你真棒？”其实，除了7哥用这种极端的方式把他对家人爱的渴望表达出来一外，现实生活中还有许多人也许，仍被种种亲情问题所困扰，在这里，我只能为他们送上真挚的祝福了。

北京爱华的那个故事，可以理解为与我们高中曾听过的一个亲情励志讲座吗？记得那时，我们也被虚拟在一个危险的境地，老师问我们，此时我们心中最割舍不下谁，大家都普遍说家人(ps我居然割舍不下的事我们家的那只猫，我不在了，谁喂它啊)，然后，哭的泪流满面，特别的感动，甚至，在心里暗暗发誓，要好好地学习，不上太多的网，要努力学习，各种，只不过，不到一周，所有人似乎又都被打回原形了？对于此类演讲，我只能不置可否了。

### 疼痛科的心得体会篇八

扎实的专业知识和技能是最重要的前提。所谓“课上一分钟，课下十年功”、“要给学生一杯水，教师应有一桶水”就是这个道理。孙超老师课堂上的收放自如，郭晓艳老师的张弛有度，车昆老师的循序渐进，孙俊红老师的稳扎稳打，还有张娟老师的独具一心，都与她们扎实的专业知识和技能密不可分。只有掌握本学科更宽厚的知识，才能更透彻的理解教材，灵活处理教材，准确的把握教材，以最自然的方法把知识传授给学生。

极的情感不仅会影响英语学习的效果，而且会影响学生的长远发展。因此，在英语教学中我们应该自始至终关注学生的情感，努力营造宽松、民主、和谐的教学氛围。

再次，教师应该“活用教材”、“用活教材”，根据自己学生的实际，选择教材内容，科学加工，用恰当的方法，合理地组织教学。例如在教学新单词导入部分时，老师的方式就很好，在听文章找重点时，吴晴梅老师的方式也值得借鉴，在教学过程中为了让学生主体得到充分展示，体现英语交际的特性，老师们通过 let's chant □let's act □let's play □listen and do等多种活动方式达到培养学生学习英语的兴趣。而在呈现新知的教学环节中，采用实物和图片、肢体语言、多媒体、游戏等多种手段来创设真实的情景，充分调动起学生的自觉性、积极性、创造性，使他们在兴趣盎然的氛围里同教师一起进入新知的探索学习过程，从而达到事半功倍的学习效果。

此次学习，更新了我的新课程教学理念，为我的英语新课堂教学打开新天地。这是我执教的一个新起点，在以后的教育教学过程中，我将会把学习到的知识应用到实践中去，边

实践边总结边反思，不断巩固所学知识，真正做到学用结合，联系实际，学以致用。在今后的工作中，我都会铭记这段学习的日子，在英语课堂教学中乘风破浪，扬帆远航。

## 疼痛科的心得体会篇九

一、教育的核心是“育人”（即教育学生）。

我们教育工作者只有站在“育人”的高度，用真诚的心，广博的爱，去关注、关心每一个学生，“赏识”和“宽容”每一个学生，公平、公正的对待每一个学生，才能使学生有一个良好的心态去学习，才能不断地激发学生学习兴趣和创新能力。

二、课改的关键是“教师”。

新课程标准主张，在课堂教学中教师要少讲多练，精讲多练，先自学后讲解，先练习后讲解；主张学生参与新知识形成的全过程，让学生自己去感知知识，体会知识，在感知中体会，在体会运用中升华和创新知识，还课堂于学生。这就要求教师首先要不断学习，解放思想，转变观念，改变教学模式，从过去单一的、不厌烦的传道、授业、解惑的过程中解放出来相信学生，放手让学生去探索。其次要努力提升驾驭教材和开发教材的能力；提升驾驭课堂教学，特别是驾驭开放式课堂教学的能力。其三是要学会反思，学会研究，敢于“发表”。

在聆听了专家的讲座之后，能多项选择，交流互动，不仅和组内的同学在网上讨论交流，发表自己的意见和观点，并且还积极与其他组的同学进行交流互动。在交流互动中认识了许多成功的教师，他们的教学理念，教学智慧也给了我很多启迪。

三、加强学习，不断提高思想业务素质。

“学海无涯，教无止境”，只有不断充电，才能维持教学的青春和活力。所以，一直以来我都积极学习。本次学习，结合专家讲座、作业练习、教师间相互交流等学习方式，让自己树立起了先进的教学理念，也明确了今后教学努力的方向。随着社会的发展，知识的更新，也催促着我不断学习。平时有机会我还会通过技能培训、外出听课、做公开课等形式使自己在教育教学方面不断进步。通过这些学习活动，不断充实自己、丰富自己的知识和见识、为自己更好的教学实践作好准备。

四、加强反思，及时总结教学得失。

3、教研中有特色、有创意的东西还不够多，有些工作也有待于精益求精，以后工作应更加兢兢业业。

总之，远程培训给我们带来的是学习，是反思、是提高，更是思考。让我们在实际工作中带着这些反思和思考，本着勤学、善思、巧干的准则，为扎实地推进新一轮课程改革贡献自己的一份力量吧！