

2023年援藏工作心得体会(实用5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

援藏工作心得体会篇一

8月7日，南京军区97医院第六批援藏医疗队在孙阳副院长带领下来到了我县卫生服务中心，当天下午在欢迎仪式暨97医院捐赠交接仪式上，孙阳副院长转达了李平院长、杨应军政委和医院全体人员对我县拉孜县医院及拉孜人民的关怀和祝福。现将一个多月来三位专家的工作、生活情况鉴定如下。

一、 政治思想表现

援藏医疗队队长张传开，努力加强自身学习，不断加强自身理论修养，并始终把学习当作提高和加强自身素质的有效途径，始终付以饱满的热情，认真进行自我剖析，努力提高自身素质。认真贯彻落实中央第五次西藏工作座谈会精神，充分发扬“特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献”的老西藏精神，始终牢记“援藏一任、造福一方”的神圣使命，克服高原缺氧等重重困难，艰苦奋斗、团结拼搏、务实创新，全面推进我县卫生服务中心包括人力、物力、财力和智力援藏在内的全方位、多层次的援藏工作。

提出了以下整改意见：一是挂号就诊制度；二是书写门诊病历制度；三是分类就诊制度；四是病人随访制度；五是危重病救治程序化。

三、 言传身教，手把手传授医疗技术

为了尽快提高医院卫生人员的技术水平，他们千方百计、毫

无保留地传授技术。一是放手不放眼，给压力促成才；二是结合典型病例传授基本知识、基本理论和基本技能；三是培养一专多能型医生，除颤仪、心电监护仪全员轮训，人人掌握、人人会使用。

四、下乡巡诊，送医上门，展示了人民军医的良好形象 在援藏期间多次下乡巡诊，不怕山高路险，长途跋涉深入农牧区进行健康教育、体格检查和疑难病会诊。对乡镇基层卫生人员进行简单培训，传授医疗技术。面对蜂拥而至的就诊者经常废寝忘食，为不给当地卫生院和农牧民增加麻烦，经常风餐露宿。得到了广大农牧民的交口称赞，展示了新时期人民军医的良好形象。

在拉孜县期间，三位专家深知援藏时间十分有限，实实在在地为拉孜人民做事情，以只争朝夕的精神，牢固树立了“不当过客当主人”的思想，把拉孜当故乡，把工作责任心和为民服务的意识融入到工作和生活中，全身心投入工作，千方百计谋划拉孜县卫生事业发展。

今天，在三位专家即将踏上返程之际，我们拉孜县卫生

援藏工作心得体会篇二

刚才，岱梨同志传达了中央第五次西藏工作座谈会和^v^等中央领导同志关于武汉援藏工作的重要批示精神，吴超同志传达了全国第五次援藏干部工作座谈会精神，成发同志介绍了武汉市援藏工作经验，经验讲得很好。作出批示后，中央^v^部组织调研组深入山南、乃东调研八天，西藏自治区书记庆黎同志也到乃东专门调研，对武汉援藏工作经验给予了充分肯定。宪生同志作了援藏工作报告，全面回顾了过去援藏工作，对下步援藏工作作出了明确部署安排，鸿忠同志代表省委、省政府发表了重要讲话，鸿忠同志讲话不长，但讲话中深入分析了援藏工作的重大意义，对统一思想，提高认识提出了明确要求，对下一步援藏工作进行了全面具体的

部署，全省各个方面都要贯彻落实。这次会议虽然会期很短，但是意义重大，对于我们下一步提高认识，明确目标，完善思路，推动全省援藏工作在促进西藏实现跨越式发展和长治久安中发挥更好的作用，必将产生重要影响。下面我就贯彻落实这次会议精神强调四个方面。

一、要进一步提高对援藏工作的认识

实施全国支援西藏建设工作，是站在政治和全局的战略高度做出的重大决策部署，是落实科学发展观的具体体现，是加快西藏发展、维护西藏稳定的重大举措，也是推进西藏经济社会又好又快发展的一项民心工程、德政工程，充分体现了对巩固国家安全，加强民族团结、维护边疆稳定的高度重视。省委、省政府历来高度重视援藏工作，中央西藏工作座谈会后，省委、省政府及时召开会议和援藏工作领导小组会议，采取多种形式贯彻落实中央西藏工作会议精神，各地各部门一定要把思想和行动统一到中央和省委的决策部署上来，进一步增强政治意识和大局意识，更加自觉地做好支援西藏建设的工作，切实把对口援藏工作的各项任务落到实处。

二、要适应新形势，进一步提高援藏工作的水平

要按照中央关于对口支援西藏的统一部署，围绕新一轮援藏工作与过去方式的不同之一，就是要先促进西藏实现跨越式发展、实现长治久安的总体要求，在总结16年援藏工作经验的基础上，探索新思路、创造新方式，不断提高援藏工作水平。一是要科学规划。中央第五次西藏工作座谈会明确要求全国对口支援西藏工作推延至，要实现西藏跨越式发展和长治久安这个目标，要把10年规划要做出来，经济的、社会的、民生的。规划是建设的龙头，规划水平决定我们工作的水平，规划过程就是把实现跨越式发展和长治久安的总要求与援藏实际结合的过程，规划要增强可操作性，搞好与“十二五”规划的衔接。二是突出重点，抓好项目援藏。要认真落

实^v^提出的援藏项目要突出改善农牧民生产生活条件，提高农牧民生活水平这个重点，实施一批重要民生项目，一批重要社会事业项目。要把长远规划和阶段性目标的实施结合起来，建设一批重点基础设施项目，不断改善西藏的经济发展环境。三要大力推进鄂藏经贸合作。要全方位、多层次、多形式地安排与西藏方面的合作，把双方优势结合起来推进产业援藏，实现互利共赢。这方面我们已经有了一些经验，20**年黄石华新水泥厂在山南地区投资建设的年产30万吨水泥生产线，成为当地税收第一大企业，目前，年产120万吨的二期生产线正在建设。华新既实现了援藏，又在此过程中自身得到了发展。推进产业合作，增强山南地区的“造血”功能的作法得到了^v^主席的肯定。四要发挥湖北优势，大力推进科技人才援藏。一个地区要发展，人才是关键，我们要把科技人才援藏作为一个重要方面，省援藏办与科技厅、教育厅要认真规划。

三、要进一步健全援藏工作机制。

一是要进一步健全领导机制。省委、省政府根据中央的决策部署和新一轮援藏工作的任务，调整充实了省对口援藏工作领导小组，各成员单位要建立健全援藏工作领导小组，明确分管领导，建立工作专班，保证这项工作长期、持续、有效开展。直接承担对口援藏工作的市要加强援藏工作领导协调机构建设，要把援藏工作纳入党委政府的中心工作一并部署，一并检查、一并考核。这个方面要有大局意识、树立全国“一盘棋”。二是要建立完善援藏工作制度。各级各部门要定期研究援藏工作，切实解决援藏工作重大政策、项目、资金问题等方面存在的突出困难，保证援藏工作顺利推进。三是要进一步建立健全工作协调机制，特别省援藏办要加强协调，搞好统筹，加强工作的指导，及时为省委、省政府的决策提供参考意见。

四、要进一步加强工作督办检查

要建立健全援藏工作督查机制，加强对援藏工作的监督检查，确保援藏工作政策落实，项目落实，资金落实，援建工作效果落实。要认真总结援藏工作成绩，定期表彰援藏工作先进集体和先进个人，对援藏干部要多一份关爱、关心，帮助他们解决困难，能重用的给予重用。这次会议结束以后，希望同志们认真制定工作方案，细化工作措施，各地各单位传达贯彻落实会议精神的情况要在7月15日前报省援藏工作领导小组。

同志们，做好对口支援西藏的工作，意义重大，使命光荣，任务艰巨，我们一定要以科学发展观为指导，坚决贯彻落实中央的援藏政策和决策部署，迎难而上，扎实工作，为推进西藏实现跨越式发展和长治久安做出新的更大贡献。

援藏工作心得体会篇三

一、援藏工作是一种无私奉献

援藏，是党员一份责任。对口援助西藏工作，是从全党全国发展大局的高度做出的一项重要战略决策。

党有号召，我们有行动。作为一名有着 18 年党龄的老党员，我始终记得入党誓词中的每一个字、每一句话。我将不忘初心，继续前进，尽心尽力完成各项援藏工作任务，不辜负组织对我的期望。援藏，是科技人员的一种担当。科技工作是对口援藏中的一项重要任务，对于促进西藏安定稳定和社会经济发展具有特殊重要意义。当前，昌都经济社会快速发展，迫切需要加快实施创新驱动发展战略，为扶贫攻坚、重点产业发展和传统产业转型升级提供有力科技支撑。作为一名科技管理人员，有责任有义务把福建等地的科技创新优势、先进管理理念与昌都实际情况相结合，促进一批先进适用科技成果在昌都转移转化，努力提升昌都自主创新能力，为 2020 年昌都与全国一道建成小康社会作出自己应有的贡献。援藏，是青年干部一种光荣。指出，越是艰苦的环境，越能

磨炼干部的品质，考验干部的毅力；越是有培养前途的年轻干部，越要放到艰苦环境中去。经福建省科技厅党组研究推荐，省委组织部决定选派，我有幸成为福建省第八批援藏工作队 69 位成员中的一名。作为一名青年干部，这是组织对我的充分肯定，是组织对我的关心与栽培，我深感责任重大，使命光荣。

援藏，要与高原恶劣环境战斗。昌都平均海拔 3500 米以上，高寒缺氧，山高路险，交通基础设施落后，对于长期处于 100 米海拔以下的我来说，对身体、生理、心理等多方面都是巨大挑战。援藏，要与贫困落后战斗。昌都贫困人口达 17 万人，文盲半文盲人口众多；2015 年全市 gdp 只有 136 亿元，仅相当于内地一个县甚至是发达乡镇的水平，扶贫攻坚任务艰巨，援藏工作大有可为，科技扶贫工作大有可为。援藏，要与孤独寂寞战斗。孤独是最大的敌人。从东海之滨到雪域高原，距离多了 3300 公里，海拔高了 3300 米，远离亲人，远离朋友，孤独与寂寞在夜里不时会涌上心头。只有调整好心态，培养良好兴趣爱好，充实业余生活，才能有效克服孤独寂寞。

三、援藏工作是一首无言美诗

四、援藏工作是一生无悔选择

援藏，意味着放弃安逸。在省直机关工作多年，各方面情况都较为熟悉，工作上有点儿按部就班，相对较为安逸。但是，从小内心里就有一个西藏梦想，向往雪域高原，向往蓝天雄鹰。是继续安逸的生活，还是勇敢面对挑战？虽然也有过犹豫，但还是坚定地选择了援藏。援藏，意味着放弃享受。在福州工作生活，风景秀丽，交通方便，海拔不足 100 米，享受着较舒适的生活环境，享受着大海平原，享受着海鲜佳肴。选择援藏，就必须放弃许多享受，迎接高原、寒冷、缺氧、危险、孤独、寂寞的挑战，甚至是身体健康与生命安全的风险。援藏，意味着放弃家庭。我和爱人不是福州本地人，有

一个在上小学男孩，由于双方父母无法经常过来照顾，平时家庭压力就不小。准备进藏时，爱人已怀有六个多月的身孕，家庭压力陡然加大。党的号召、组织需要、家庭压力、亲情爱情不可避免地交织在一起。怎么办？经过与家人的多次长谈，一致认为，没有“大家”哪有“小家”？家庭没有什么克服不了的困难，援藏事业重要，援藏工作光荣！正如我在一首小诗中写到，“三年援藏路，一千日夜思，一生昌都情”，援藏将是我一生无悔的选择。

援藏工作心得体会篇四

从机场去宾馆的路上，巴桑妈妈（西藏自治区^v^党组成员，一级巡视员，她喜欢大家叫她妈妈）热情地介绍着沿途各种景物。水滩上吃草的牦牛，雅鲁藏布江的源头，青藏铁路线，正在修建的是到日喀则的高速公路……当巴士经过能看到远处的布达拉宫的路段时，她很兴奋地指给我们看，车上有人说看起来好小哦，她自豪地说，你走近就发现有多大了，有100多米高呢，非常宏伟！一路上，她还分享了自己拍照的各种美景，一路欢声笑语，不知不觉就到了宾馆。

到宾馆大概中午十二点半了，西藏自治区^v^的许多同事在门口等着我们的到来，热情地帮助我们行李拉到各自房间，而我们则是慢慢地、慢慢地走，去找贴有自己名字的房间。不一会儿，同事把盒饭送到房间，我们吃完午饭，简单休息了一下，下午要到楼下集中做核酸检测。

下午两点，按照安排我们慢慢地下楼前往一楼多功能厅集合，此时头开始有点晕，走的过程感觉有点木讷了，同来的同事们都说感觉到有点头晕，只有吉林省^v^的郝立军和黑龙省^v^梁丽娟两位同志还充满生机活力，一直帮助着大家。国家^v^北京调查总队的和荣是两个人搀扶着进来的，据说她进大厅就晕倒了，后来在吸氧，我笑称不敢看她，看见她我觉得更晕。

核酸检测就是把棉签往咽喉部分抹一点唾液作样品，每人要抹三支，我的反应还不算太明显。

回到房间，感觉头更晕更胀，就开始担心自己是否能挺下去。准备购置两罐氧气，以备不时之需，因为听上一批兄弟市的同志告诉我，他们到这里都买了测量心率和血压的，以及制氧机等。当我缓缓走在走廊上时，遇到西藏自治区^v^的同事，他们告诉我，吸氧有依赖，且对后期援藏工作不利，只要静静躺着，慢慢会适应的，如果有需要他们准备了氧气。

于是我回到房间继续躺着。没过多久，前段日子来过西藏的战友打电话来问我情况，我告知了我的感受，他让我做好不要睡觉的准备，晚上会更难受。聊完后，尽管有点担心，但还是选择了静躺。到了9点多，那位战友又发来视频，让我备点感冒药。期间，局领导、同事和亲朋好友都发来慰问信息。我看了看白天发朋友圈的那条信息，其中有两个在西藏当过兵的朋友留言，让我多喝开水，我于是倒了杯开水，慢慢喝，那种晕胀的感觉越来越小。

5月28日，清晨醒来，感觉口很干燥，嘴唇肿胀，鼻子也不是很舒服，走到洗漱间，轻轻地搓了一下鼻涕，发现有血，有点小紧张。后来在援藏干部群里看到有同类现象，主要是由于气候干燥造成的，才消除了心里的担心和疑虑。

中午是我进藏后踏实睡得第一个觉，醒来后感觉身体状态非常不错，就和几个战友一起到外面走了4公里左右，觉得只要速度不快，都没问题，但这次出去忘了戴帽子和眼镜防紫外线。

经过进藏后的身体变化，个人觉得要做好以下几点：一是安静，身体上尽可能不要剧烈运动，情绪上保持稳定；二是喝水，多喝水，喝开水，这一点很关键；三是保持心情舒畅，多与朋友，亲人聊天，分散注意力。

预计通过这回高原反应，我行动如风的作风会得到有效地抑制，也会让我的性子变缓，这对我走好以后人生路是一个很好的帮助。

进藏首战告捷，欧耶！

援藏工作心得体会篇五

李瑾，女

一、加强师德修养，提高道德素质

参加工作以来，我一直担任中学体育课的教学工作，并按照学校安排积极担任班主任工作。我热爱党的教育事业，以一个教师的标准严格要求自己，在教育教学中，严格按照“有事业心、有责任心、有上进心”、勇于探索、积极进取”的要求去规范自己的行为，对待学生做到民主平等、公正合理、严格要求、耐心教导；对待同事做到团结协作、互相尊重、友好相处；对待家长做到主动协调、经常联系、积极沟通；对待自己做到严于律己、以身作则、爱岗敬业、为人师表。通过努力经常在学校受到师生的一致好评。

二、加强理论学习，练好扎实的教学基本功

在教育教学中，我经常坚持学习教育教学理论知识，认真学习教学大纲，深入钻研教材，学习先进的教学方法，大胆进行教学改革，经常总结经验，吸取教训，不断改进自己的教学方法，努力提高教育教学质量。

1教学质量，关键是要上好课。为了上好每节课，我努力做了下面的工作：（1）认真备好课：经常学习体育教学大纲，认真钻研教材设计合理的教学方法，写好切实可行的教案，备教材、备教法、备学生，为上好每节课做好充分的准备。

(2) 努力上好课：注重课堂教学实效。针对学生特点，坚持学生为主体，教师为主导、在教学中尊重学生不同兴趣爱好，不同的生活感受和不同的表现形式，使他们形成自己不同的风格，不强求一律。

(3) 培养学生的兴趣爱好，经常搞一些课外兴趣活动，体育游戏，让学生爱活动，爱锻炼，不仅让学生能感受到体育活动可以活跃身心，也可以强身健体，因此好多学生都愿意投入到体育兴趣活动和队伍里来，感受体育活动带给他们的快乐。除此之外还搞一些业余体育训练，向高一级学生输送体育特长生，参加县级体育比赛。

2、努力做好班主任工作，培养学生良好的道德品质

按照学校安排，积极担任班主任工作。班主任工作突出严、勤、细，关心爱护学生，做学生的良师益友。尤其重视后进学生的转化工作，作为教师，应该明白任何学生都会同时存在优点和缺点两方面。

3、积极参加教研活动，努力提高教学水平

我坚持经常参加各项教研活动，积极参加听课、评课，虚心向有教学经验的老师学习好的教学方法，并通过在网上学习外地先进的教学经验，观看名师的录像课，结合自己的实际教学经验，大胆探索，积极改革，使自己的课堂教学水平逐步提高。

三、积极参加新课程改革，努力创建高效课堂 通过自己坚持不懈的努力，在教育教学中取得了一定的成绩。曾经多次被黄寨乡党委、县教育局党委评为“优秀教师”。“模范班主任”“先进教育工作者”等。

在今后的教育教学中，我将更加严格要求自己，爱岗敬业，为人师表，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为我县的

教育工作做出自己最大的贡献。

赵和平

二0一二年十月十五日