

# 最新精神康复心得体会 宽心精神康复心得 体会(大全9篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 精神康复心得体会篇一

我们每个人都有自己的心理困扰，可能是失落、挫败、焦虑、抑郁等，这些情绪会让我们变得难以冷静，影响到我们生活和工作。为此，学会宽心精神康复，是解决这些问题的重要途径之一。近期我和一位专业的心理医生，结合我自身的心理问题，了解和学习了宽心精神康复的几个技巧。在学习的过程中，我受益颇多，特此分享我的心得体会。

宽心精神康复就是让自己保持宽容、包容、理解的态度，释放负面情绪，缓解压力，提高身心健康的一种方法。了解和学习宽心精神康复的技巧，可以帮助我们更好地理解自己的情绪，更好地释放它们，积累更多正能量和动力。目前比较流行的宽心技巧有：舒缓压力，正确认知，行动表现，联络社交等。

### 第三段：学习利用宽心技巧减轻情绪负担

舒缓压力是宽心技巧中的重要一项，通过各种方式，舒缓自己的心理压力，解决自己的情绪难题。比如经常去泡个澡、打打球、听听音乐，健身等等，这些都是很有效的缓解心理压力的方式。正确认知也是宽心技巧中的一个关键点，它能帮助我们理解生活中的困难，以更为积极的心态面对生活中的问题。想象一个事情发生了，是我们非得在过程中抱怨，还是在其中找到问题并解决它呢？这显然是一个更加积极的处理方式。

## 第四段：用宽心技巧解决社交问题

学习和使用联络社交的技巧，不仅改善我们的心理状态，还可帮助我们建立人际关系。通过社交，我们能更好的处理情绪问题，了解他人的观点，尤其是结交一些积极向上的人，让自己更加意识到生活的美好。同时，我们也可以将这种积极的态度传递给身边的人，获得一种更为美好的人生，减轻心理压力。

## 第五段：总结

总之，我们应该意识到宽心是一项与日常生活息息相关的技巧，它不仅能让我们更好地处理压力，同时可以帮助我们建立积极人生观和适度乐观的心态。当我们能够适应这种方法时，我们会发现我们的生活变得更加简单，我们会更愿意面对困境，更容易处理问题，更愿意积极向上地面对人生的挑战。

## 精神康复心得体会篇二

新修订的《中国共产党廉洁自律准则》（以下简称《准则》）重申了党的理想信念、优良传统作风，为全面从严治党树立了一个看得见、够得着的高标准。践行好《准则》，就要坚持全面从严治党，要围绕加强党的领导这个根本，担负起历史责任，保持忠诚干净担当，着力从严治党失之于宽、失之于软、失之于松的问题，切实提高管党治党的能力和水平。

《准则》是党执政以来第一部坚持正面倡导、面向全体党员的规范全党廉洁自律工作的重要基础性法规，是对党员和党员领导干部的一种规范和要求，对于推动当前党风廉政建设和反腐败斗争，强化党员干部自身修养，提升党员干部的执政能力和党性修养具有重要意义，是永葆党的先进性和纯洁性，永葆党员党性和先锋模范作用的重要手段，对于当前的反腐倡廉工作具有不可替代的作用。

党员廉洁自律规范56个字概括了党员应该做、必须做的所有方面，包括工作、生活，为政、自律；党员干部廉洁自律规范56个字概括了党员领导干部应该秉承的作风问题、执政要求。这112个字，简洁明了，易知易行，将党员干部在“十三五”期间以及以后的行为规范做了最基本的一种约束，是未来一段时间，甚至是很长时期内党对党员领导干部最基本的要求。

在我看来，《准则》不仅仅是党员领导干部的《准则》，也是我们这些基层党员的基本要求。作为一名党员，要切实注重自己的一言一行，从各个方面来不断约束和要求自己。

## 一、强化思想政治学习

思想政治学习是党员永葆青春活力的基础，是我们追求进步的动力源泉。要加大学习毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想等党的理论知识的力度。

精神，牢记反腐倡廉系列论述。我们参加党，成为党的一员，不是为了权力，更不是说是将入党作为装饰自己的门面，那样话的就没有资格成为一名党员，也没有资格去谈论进步，谈论为人民服务。入党，是我们追求进步，追求向上，追求自身修养的方式。但是要做好一名党员，做到向自己入党宣誓的那样，“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务，执行党的决定，严守党的纪律，保守党的秘密，对党忠诚，积极工作，为共产主义奋斗终身，随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党”，就首先需要锤炼自己，磨砺己身，将自己锻炼成刀枪不入的坚强战士，就像说的那样，“打铁还需自身硬”、“欲下廉者先之身，修己以安百姓”，只有这样方可称之为一名真正的共产党员。

## 二、强化工作模范带头作用

党员的先进作用不仅仅体现在思想上，还体现在行动上。在

工作当中，我们党员要身体力行，率先垂范，在工作上刻苦努力，为职工群众起到模范带头作用。具体而言，在煤炭市场经济形势不景气的当下，我们要发扬不怕苦、不怕累、不怕脏的精神，不要怨天怨地，要带头努力工作，为职工同志垂范，为党增光，而不能仅仅将党的先锋模范作用体现在语言上，体现在说教上。只说不干假把式，这不是，也不应该是我们党员带给职工的印象。在日常工作中，特别是我们的检修工作中，我们要时刻冲在第一线，带领着职工们努力工作，而不是随波逐流、随遇而安。

### 三、强化自身业务素质和技能水平

只有过硬的技术和业务素质，才能干好事，才能有资格去带领大家，才有资格说是发挥模范作用、带头作用。要不断提高自己的业务知识水平，提高自身动手实践能力，将自身的技术水平提升到一个领先的地位，这就要我们加强自我学习，不断学习先进的业务知识，不断扩充自己的知识面和知识储备。同时加强实践锻炼和动手能力，再丰富的知识量如果不能应用于实践也是无用的。

以上是我学习《中国共产党廉洁自律准则》的片面之言，不足之处敬请诸位批评指正。

### 篇二：党员学习中国共产党廉洁自律准则学习心得体会

“法律更像人性的低保，是一种强制性的修养，它不像宗教要求你眼高手低，就踏踏实实的告诉你，至少应该是什么样儿”。这是电影《烈日灼心》中警察伊谷春说的一句最经典的台词，而《中国共产党廉洁自律准则》(以下简称《准则》)就是我们党员党性的低保，是我们党员的一种强制性修养，是我们党员最基本的道德操守和党性准则。

1. 强化学习教育。要避免《准则》不流于“形式”，成为一只空文。乡镇党委要采取三会一课、专题教育、干部夜校等

学习方式，把学习《准则》与学习党章、四中全会精神和系列重要讲话精神紧密结合，吃透主要内容和精神实质，使廉洁自律规范内化于心、外化于行，永葆共产党人清正廉洁的政治本色。

2. 落实主体责任。乡镇党委要切实履行党章赋予的党风廉政建设主体责任，定期或不定期开展约谈，抓早、抓小。决不能只是嘴上说说，必须一把尺子量到底、一寸不让。党员领导干部要发挥表率作用，敢于负责、敢于较真、敢于监督，同一切违反纪律的行为作斗争，维护纪律的严肃性和权威性。

3. 实现全面监督。《准则》是加强党内监督的重要保障，为党内监督和群众监督提供了标尺，使党员干部和广大群众的监督有规可依、有据可循。广大党员要不断自我查找、自我净化、自我完善，随时与群众保持血肉联系，永葆共产党人的青春。

## 精神康复心得体会篇三

精神康复是一个持续的过程，对于那些经历过心理困难或精神疾病的人来说尤为重要。在我经历过心理困惑时，我有幸得到了专业的帮助，并学习到了许多关于精神康复的重要心得。在这篇文章中，我将分享我在这个过程中所学到的一些重要体会。

### 第二段：接受问题与自我探索

精神康复的第一步是接受自己目前的困难并努力去理解它们。在我遇到困难的时候，我经常感到沮丧和无奈，但只有当我鼓起勇气去面对这些问题时，才能找到解决的办法。自我探索是精神康复过程中不可或缺的一部分，通过深入了解自己的过去和当前的情况，我能更好地理解自己，并找到应对困难的策略。

### 第三段：建立支持网络和寻求帮助

在精神康复的过程中，与他人保持联系和建立支持网络非常重要。寻求周围人的支持和帮助，并与经历类似困境的人交流经验，可以帮助我感到安慰，并获得新的思路和解决问题的策略。与专业人士，如心理医生或治疗师的定期会谈也是至关重要的，他们可以给予我专业的指导和支持。

### 第四段：培养积极的心态和健康的生活方式

精神康复的过程中，保持积极的心态和培养健康的生活方式是非常重要的。积极乐观的心态可以帮助我更好地应对困难，并且保持对未来的希望。无论是通过锻炼、良好的心理调节，还是寻找一些兴趣爱好和娱乐活动，都可以帮助我建立起一个健康的生活方式。此外，我还发现日常的生活规律和良好的睡眠习惯对于保持心理健康和康复非常重要。

### 第五段：激励自己并坚持不懈

在精神康复的过程中，激励自己并保持坚持不懈是非常重要的。有时候，困难会让我感到沮丧和失望，但是我始终相信，只要我努力工作，继续向前，我就能够克服困难，迈向成功。我会对自己设定小目标，并激励自己去实现它们。坚持康复的道路不会一帆风顺，但只要我保持坚定的决心和毅力，我就能够战胜心理困惑。

### 结论

精神康复是一个漫长而持续的过程，对于每个人来说都可能面临困难和挑战。通过接受问题与自我探索，建立支持网络和寻求帮助，培养积极的心态和健康的生活方式，以及激励自己并坚持不懈，我们可以逐渐恢复并重建自己的心理健康。无论遇到什么困难，只要我们坚持下来，相信自己，我们就能够达到精神康复的目标，并过上积极、健康的生活。

## 精神康复心得体会篇四

### 一、努力学习，理论结合实践，不断提高自身工作能力。

在康复治疗技术岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合康复治疗技术岗位工作的实际情况，认真学习的康复治疗技术岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

### 二、围绕工作，突出重点，尽心尽力履行职责。

在康复治疗技术岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在康复治疗技术岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向领导、同事请教使自己对康复治疗技术岗位工作的情况有了一个比较系统、全面的认知和了解。根据康复治疗技术岗位工作的实际情况，结合自身的优势。

### 精神康复心得体会篇五

人生自古以来，就是充满着各种各样的挫折和遭遇。在经历挫折、失落、痛苦、欲望等种种折磨后，我们无法避免地会产生各种心理障碍，如压抑、焦虑、抑郁等等。当这些障碍走向不可控时，心理治疗便是最好的办法，而宽心精神康复则是其中的一种。在我经历的宽心精神康复之路上，我有了一些感悟并从中汲取了不少经验。

宽心精神康复是一种全面综合的心理治疗技术。在它的治疗中，通过多种思维方式以及身体锻炼、音乐疗法、定向练习等手段来帮助患者缓解各种精神症状。与传统的心理治疗方法相比，宽心精神康复更加关注身体与心理上的调节，而非仅仅局限于心理方面。这是它的最显著的优势。

#### 第三段：阐述宽心精神康复的重要性

对于心理困扰，患者最大的痛苦来自于内心的焦虑和不安。从更长远的角度来看，这些不安和焦虑会对身体、精神产生负面的影响。而宽心精神康复所追求的是帮助患者打破不安与焦虑的恶性循环，从而缓解身体和精神上的痛苦。在帮助患者找到疾病的症结，更加深入的对患者进行治疗的同时，还能与药物相结合，治疗心理上的疾病，创造一个更积极、健康的生活环境。

#### 第四段：分享自己的亲身体会

在我经历的宽心精神康复的过程中，技师让我们学习各种体育运动，如跳海豚式、绕手、健身操等练习。这些锻炼动作能有效地缓解内心的紧张感，同时也是锻炼身体的好方法。除了运动之外，技师还会给我们唱歌，这样的音乐疗法很快



就能让我们的内心平静下来，进入更加专注和放松的状态。在治疗过程中，我也逐渐学会了如何与他人进行交流和沟通，增加对他人的理解和同情。

## 第五段：总结

在我的宽心精神康复之旅中，我学到了很多知识和技能，更重要的是，我在不断地学习和尝试中，学会了怎样摆脱心理上的负担，找到了自身长处与优点。同时也尝试将这些经验一一推荐给我身边需要的朋友。我深信，只要我们拥有一颗宽心，就能拥有一条积极、健康的未来之路，与他人保持积极的互动，创造出更加美好的生活。

## 精神康复心得体会篇六

### 体会

特别能战斗 才能护国佑民。党员干部冲锋陷阵，忘我奉献，始终成为人民群众在天灾人祸面前的守护神。98抗洪、汶川地震、拉萨3.14事件，在每一次人民的利益遭到损失或侵犯时，都有共产党人的忙碌身影。这种一心为民的战斗精神，既是党的先进性和纯洁性的体现，也是每位党员干部必备的素质。

共产党员的先锋队性质决定党员是一块特殊的材料，既要在平时看得出来，更要在关键时刻站得出来，始终做到在国家和人民需要时扛大梁，挑重担，抢头功。在进入全面建设小康社会和加快推进社会主义现代化建设的新时期，我们更要做为人民服务的排头兵和领头羊，勇字当头，敢字当先，忠贞不渝，威武不屈，做党和人民的忠诚卫士和坚强后盾。

特别能忍耐 才能厚积薄发。自古圣贤皆寂寞，共产党人要用一万年太久、只争朝夕 的心态来应对一切困难，用崇高的理想信念密切党和群众的血肉关系。要以 梅花香自苦寒来 的

韧劲与耐心坚守岗位，奋发图强，勇于向一切束缚发展的障碍挑战，勇于向传统的思维定势挑战。

一切为了群众，就得以舍小家为大家的勇气应对所有的不顺心、不顺眼、不顺手，杜绝一切态度生硬，慵懒迟钝，甚至有意刁难办事群众的不良作风。到群众中去，就得守得住清贫，耐得住寂寞，抵得住诱惑。俯首甘为孺子牛，为了百姓的幸福，就要敢于面对种种非议，敢于冲破重重阻力，满腔热忱地去工作，全心全意地去为人民群众服务。

特别能团结 才能凝聚力量。团结是党的生命，团结出力量，团结出干部、团结出效益。共产党员要自觉做到维护党员、干部和群众的团结，做到维护各民族的团结。一切依靠群众，就要将党和人民的命运紧紧联系在一起，在任何时候任何情况下都深入群众，与群众打成一片，知群众苦，问群众寒、解群众难，团结带领群众干好工作，2 让群众真正看到党的威信和作用，真正在群众心中树起党员的良好形象。

少数民族离不开汉族、汉族离不开少数民族、少数民族之间也相互离不开，各民族团结一心的共同体，是实现中华民族伟大复兴的坚强之躯。坚定不移走群众路线，坚持大团结，大联合，团结一切可以团结的力量，为构建社会主义和谐社会提供广泛的力量支持。

特别能奉献 才能取信于民。奉献精神是共产党员先进性的最本质特征。党员要坚持党和人民利益高于一切的原则，做到吃苦在前，享受在后，克己奉公，多做贡献。在奉献中满足他人，在奉献中提升自己，在奉献中实现自己的人生价值。无私奉献是共产党员的道德底线，也是最基本的政治素质。

雷锋说过，自己活着，就是为了使别人过得更美好。在深入开展党的群众路线教育活动的新形势下，全体党员干部必须牢记使命，勇于担当，乐于奉献，用自己的实际行动换取全面建成小康社会的伟大胜利。有了奉献精神，才会有高度的事

业心和责任感，时刻把人民群众的利益和要求放在心上，才能忠于职守，尽职尽责，开拓创新，3 努力创一流业绩。缺少奉献精神，就会缺少为群众服务的观念，甚至办事不公，与民争利，斤斤计较，损害人民群众的利益。

## 精神康复心得体会篇七

在长期的疾病治疗和康复过程中，宽心精神康复对于身心健康的恢复至关重要。作为患者，要拥有宽容和强大的内心，勇敢面对疾病和挑战。经过近期的宽心康复治疗，我深刻体会到了宽容和心灵力量的重要性，今天我想与大家分享我的经验和体会。

### 第二段：树立宽容心态

在疾病面前，我们常会感到内心的焦虑、慌乱等不安情绪。但是，我们必须以宽容的态度去面对自己和他人，将内心的压力减少到最小。为了做到这一点，第一步就是要明白疾病不是我们的错，我们不能自责和苦恼。要学会宽容自己和他人，保持镇静、乐观的态度。

### 第三段：培养独立心态

在康复过程中，不可避免的会面临很多困难和挑战。在这个时候，我们必须克服自己的恐惧，强化内心的信心和毅力，勇敢地面对生活中的挑战。更重要的是，我们要积极地学习和锻炼，使自己在身心上更加健康，培养出独立自主的心态。

### 第四段：学会适度放松

除了积极面对疾病和挑战之外，我们还要学会如何适度放松自己的身心，以缓解内心的压力。无论是锻炼身体、听音乐、写字画画、读书或者去海边散步，都可以帮助我们放松，减轻内心的负担和疲劳。因此，我们应该尽量从工作与生活中

抽出一些时间，在愉悦和轻松的状态下度过每一天。

## 第五段：总结

总之，我深深认识到了宽心康复的重要性，如何以宽容、自信和开放的心态面对疾病，如何积极的努力学习和适度的放松自己，其中是我不断探索和实践的过程。希望通过我的分享，能够启迪更多面临疾病困扰的患者们，给予你们一些帮助和信心。让我们在宽容、独立和放松的心态下，走向健康、快乐的生活。

## 精神康复心得体会篇八

在康复中心的工作中，看见他们在训练中坚持着我们这些正常人更加要坚强，其实康复中有一个短话说的好啊，康复一人解放全家。下面是本站小编为大家收集整理的康复工作心得体会，欢迎大家阅读。

随着综合医院康复医疗工作的普遍开展，康复护理工作如雨后天春笋般发展起来，护理的内涵在不断延伸，已从单纯的治疗延伸到预防、保健和康复。良好的康复护理是达到患者康复目标的保证，也是提高医院康复医疗质量，推动康复医学深入发展的重要措施。我中心康复科自20xx年1月成立以来，对入住的396例患者实施全新内涵的康复护理工作，并取得了一定的成绩，现就工作体会总结如下。

### 1、开展康复护理的必要性

1.1 社会对康复护理的需求随着人口老龄化，老年病增多，工伤、交通事故、职业病等引起的残疾人数的增多，病残者要求尽可能扩大活动范围和生活能力，参与社会生活和工作；随着临床对脑血管疾病诊断、抢救和治疗技术的提高，使急性期病死率大幅度下降，而存活率、致残率明显上升，不少患

者遗留了残疾，严重影响生活质量，给社会带来沉重的卫生经济负担。因此，护理要结合社会进步，满足人民日益增长的卫生保健需要，实行整体康复护理，重建患者身心平衡，最大限度恢复其生活自理能力，以平等的资格重返社会。

1.2积极的康复治疗，可促进患者功能恢复康复护理是一切疗法的延续，这就要求康复护理人员除做好基础护理外，还应与医生、治疗师密切配合，做好康复护理治疗、评定，积极防治各种并发症。而且，由于康复资源的短缺，患者每日在治疗室所接受的治疗是远远不够的。因此，康复护理人员应充分发挥自身在康复团队工作中的作用，协调患者的内部因素(生理状态、情绪、现实理解力等)和外部因素(康复治疗、生活环境、家属支持等)的关系，扮演好照顾者、健康教育者、督促继续康复治疗的执行者、患者与家属的咨询者等重要角色，推进康复护理服务的顺利开展。

## 2、实施康复整体护理的总结体会

2.1转变观念，强化康复护理意识转变观念是实施康复护理的前提。不仅护理人员要更新观念，从单纯的治疗护理延伸到预防、康复和保健复合型护理；而且护理人员要强化患者及家属的康复护理意识，让他们懂得康复护理是一项经济的康复途径[1]，激发他们参与的积极性。

2.2建立健全康复护理工作管理制度搞好管理是关键。首先医院领导要重视康复护理工作，从人、财、物等方面给予支持。强化民主管理，把人本主义思想贯穿于康复护理管理工作中，以增强护理人员的使命感与责任感。建立效益评价和质量监控体系，处理好服务收费及利益分配问题。包括康复护理组织机构及其功能的合理性、效率性，内部管理(业务技术、病区管理、人员培训等)和经济活动的合理性、效率性。建立有效的激励和考核制度，提高工作效率和质量。做好家属、陪护人员的教育管理。家属、陪护人员对患者的身心康复有重要影响[2]，对他们讲解心理学的知识，并使其掌握一定的康

复知识和训练技巧，协助患者康复训练。

2.3 全面提高康复护理人员的素质，为适应医学模式的转变培养德才兼备的康复专业人才提高护理人员素质是提高护理质量的核心。康复护理人员要有多元化的知识结构，包括康复医学知识和边缘学科知识，如社会学、心理学、伦理学等；鼓励在职人员继续教育，新上岗护士要进行岗前培训；积极参加团队业务学习及知识讲座，以总结经验、交流信息，了解国内外康复医学的进展，以深化学术思想，提高护理科研水平。派护理骨干外出学习、参观、培训，借鉴先进的康复护理管理经验与技术；开发与发达国家、地区间的科研合作项目，共享资源。

2.4 加强团队建设，发扬团队精神团队协作是康复护理工作顺利进行的保证。康复护理人员与康复团队的其他成员包括康复医师、康复治疗师、康复护理人员、社会工作者等密切配合、相互协调，共同促进患者整体功能的康复；发扬团队精神，建立不断创新、适应未来，不断走向成熟及更高水平、实力与竞争力不断增强的康复团体。

2.5 规范护理行为，争创一流服务科室推行“四个一”服务，即：一张笑脸相迎，一声温馨问候，一套便民措施，一次优质服务。加强康复护理人员的思想素质和业务素质教育，爱岗敬业、乐于奉献，塑造良好的社会形象。

2.6 掌握康复护理知识，落实康复护理内容统一规范各项康复护理技术操作标准，建立完善的康复护理评定系统；将功能训练贯穿于康复护理的始终，熟悉掌握辅助器具的使用操作；重视心理护理，加强健康宣教。

2.7 开展康复护理新技术，建立规范的康复护理方案每一种康复护理技术都必须有循证医学依据，每一种功能障碍均有一套康复护理方案。我们在实践中，不断总结常见疾病的康复护理常规，如脑卒中患者偏瘫康复护理、脊髓损伤康复护理、

颈椎病康复护理等。

### 3、整体康复护理工作取得的效果

康复护理是护理功能向健康保健服务方向的发展，是和医学模式、疾病谱的改变、社会发展进步及人民需求提高相适应的。整体康复护理实施一年多来，护理工作得到患者的称赞和社会的好评，问卷调查，患者满意度在99%以上。护理人员树立起崭新的职业形象、人生价值得到了充分体现。康复护理的发展，保证、提高了康复医疗效果和效益，提高了医院声誉；另外，由于康复护理人员与康复团队其他成员相互协作，促进康复工作的顺利进行，从而使团队关系更加融洽。

### 4、整体康复护理工作存在的问题及努力方向

我们目前存在的问题：康复护理人力资源不足，床位比例失调；专业理论知识缺乏，人才梯度结构不合理；康复护理形式单一，难以满足需求。我们应不断加强护理队伍建设，并根据自己的专业特长、人员技术力量及社会需要等，因地制宜地开展多种形式的康复护理项目，可采取预约护理、随访护理、社区康复护理及设立家庭康复病床等形式，以满足不同层次居民的需求。工作开展之前要做好宣传与需求调查分析工作，对康复护理工作的内容与方法要不断进行总结、分析，找出最适合客观情况和需要的康复护理服务形式。

康复医学有美好的未来与广阔的前景，对每个康复工作者来说，机遇与挑战并存，我们康复护理人员应不断发展整体康复护理模式在康复医学的内涵建设；立足现实、团结奋斗，迎接康复事业蓬勃发展的黄金时代。

20xx年从学校毕业来到新疆阿克苏地区二医院，在之前想着新疆康复应该有所发展，但没想到这么落后，思想理念的落后导致阿克苏地区没有一家完整的康复科，大部分都是以按摩为主的康复科。

来到阿克苏地区第二医院他们于20xx年8月成立康复中心□20xx年医院通过招聘，招聘康复治疗师7名，11月 开设康复病房。康复科基本健全其中有医护人员18名，其中副主任医师1名，康复治疗师7名，康复医师2名，融合中西医临床、康复医学、运动医学、心理学和健康医学的专业知识为一体。科室终于建立起来了，可是其他科室不认可就连医院也不认可我们，在他们眼里我们就是给病号搬搬腿搬搬胳膊来糊弄病好的，根本就治不好治好病人的病。看见这种情况我们并没有灰心丧气而是更加坚强起来，对与其他科室送来的病号我们给他们慢慢进行宣教，一遍又一遍进行讲解，慢慢病好有了认可，他们也觉得康复给他们带来了更好的生活质量，让他们在生活中能做一些自己能做到的事情。

但是有些少数民族的他们听不懂汉语，我们就找人翻译并且自己也学习他们的语言这样沟通也容易了，在学习语言时真的是有很多笑话啊，发音不准舌头打不了弯，常常是说的他们都听不懂，我们就一遍一遍的练习，经过快一年的学习简单的还可以交流了，少数民族的他们也慢慢认可康复了，这让我们感到高兴啊。都是刚从学校毕业出来的最后一年实习，实习时都是老师带着做，现在没有老师在身边只有自己解决遇到的问题，白天工作晚上回到家了看书有时给自己的老师打电话请教，解决不了的问他大家坐在一起谈讨，这样的日子持续了大半年时间，业务水平有了很大的提高。栾主任跑医院领导那为我们争取了很多的医疗器械，让我们科室器械慢慢健全起来了。在院领导的大力与支持下康复治疗才逐渐取得疗效获得病人及临床科室的认可。在科室工作人员的不懈努力，科室康复治疗水平有了很大提升，自治区残联特地把我科指定为阿克苏地区唯一“三瘫”康复治疗基地为医院取得了荣誉为医院添了光彩。新疆的南疆也算是脑梗、脑出血的高发地因为这里的人主要喜欢吃肉，导致脑梗、脑出血的概率比较高。小儿脑瘫也是比较多，我们大概统计了一下阿克苏地区大概有3000个小儿脑瘫，这个数字是惊人的，和这里的人的文化水平有关系，很多医院他们不懂的筛查导致了很多错失了治愈时期。



我们也与残联联手为那些贫困的家庭进行帮助，为他们康复治疗。与他们接触让你会感觉到生活中的困难都不是事，看见他们在训练中坚持着我们这些正常人更加要坚强，其实康复中有一个短话说的好啊，康复一人解放全家。这句话说的太切合实际了。希望20xx年人人都会享有康复，让更多的家庭得到解放。

于xx年4月22日，我踏上了由江西新余开往广东广州东得列车，人非常多，就那样颠簸了一夜，第二日终于到达了目的地，我们转乘555来到了距离珠江医院最近的一个站台，我们一起齐心协力的着珠江医院，一起扛着那些重重的行李，一会，一座城堡似的高楼呈现在我面前，上面屹然立着几个大字“南方医科大学珠江医院”心里真是苦尽甘来，由衷的高兴，接下来我们面临着一个巨大的问题，学校与医院在住房问题上没有达成协议，今晚该住哪里？我们暂时把东西放到了医院的宿舍师兄师姐们那，接着去教学处办完手续，之后去看了看康复治疗室并认识了康复科的老师，然后我们大家商量好分批找房子。我和琴琴一起，因为不熟，所以我们不敢走远，走了好多地方，也看了几处房子，但就是没有合适的。最后我和琴琴问一保安叔叔，他告诉我们去找租房中介，我们按保安叔叔指的路线，找到了中介公司。中介把我们带到珠江医院后面的一个小区，叫基建新村。那里外表看上去很破，但里面还好还算宽敞，我们挤挤还是能住的下，当天我们商量还没有确定要不要租下这套房子，因为我们还是很期待着学校能联系好医院，让我们住医院宿舍。那晚我们打算住宾馆，可因为有的同学没有带身份证，也因为太贵，所以集体留宿网吧。记得那晚我给吴主任打了一个电话，让她尽量帮我们要到医院宿舍，然后我们在网吧憔悴的度过了一个通宵，那简直是要命啊。第二天我们还是在继续找房子，到中午我们已经精疲力尽无精打采了，考虑到方便，我们已经决定租下基建新村的那套房子。而且我们在生活上面决定自己开火，吃饭问题自己解决。就这样我们开始大张旗鼓的搞卫生，买生活用品，很快我们的一个大家庭形成了，很热闹呵呵！

生活上我们很是团结，但也分工合作，我们八个女生轮流买菜、煮饭、洗碗、搞卫生。我们一起围着一张桌子吃饭，很像一大家子人，我们经常邀请老师及患者一起来吃饭，其乐融融呵呵，现在回想起还真怀念那段实习的日子！我们会经常一起逛街买日常用品，一起买衣服鞋子之类的，或者没事就出去磨鞋，就是什么都不买哈哈。也经常看书，加强理论知识，以免老师问起能答上一些问题就不会很丢脸了。偶尔搞点小兴趣，绣十字绣、钩鞋、织围巾、下象棋之类。但生活也并不是一帆风顺完美无缺的，有时我们会产生点小矛盾小意见什么的，但之后还是会换位思考，为对方着想，把事情看开，什么都不计较，所以我们很快就又一起了，一起坚持到了最后。在生活上我得到了很大的锻炼。

首先的实习科室是在言语室，刚开始还有点后怕，因为言语课上的不是很认真，心虚了担心老师提问答不上来。但还好，小静老师问的问题都不难，她是一个很随和的人，在教学上也很严肃并责任心很强，跟着她认真学习加上努力地复习课本，已经可以独立做失语症、构音障碍、吞咽障碍、神经功能障碍等一些患者，并进步越来越大。而且小静老师还夸奖我很适合做言语，我很高兴，能取到良好的成绩最主要还是带教老师指导有方加上个人努力及兴趣。第二个实习科室是在病房，由于科室安排，我在言语室多呆了一周，在该室就少呆了一周，在这里学会了床边的一些临床知识，了解如何预防并发症、懂得肢体被动活动、肢体正负压、中频治疗脑中风的病人。在这里各方面的能力也得到了锻炼。第三个实习科室是运动室，这里面很热闹带教老师最多了，我的带教老师是汪老师，跟着他学到了很多临床实践知识，不一样患者病情他让我评估并做出治疗方案，就这样我对肌力的分级□bobath运动疗法□brounnstrom的分级及运动疗法□rood刺激法□pnf技术□adl的评估□mrp治疗方案等又取得了一大进步。第四实习科室是针灸室，这里有两个带教老师，有他们的耐心指导加上自己的勤学好问，可以独立给偏瘫病人截瘫病人及适应症病人扎针灸，并了解此方法对面神经麻痹的病人非常有效，前提要是初期。对一些调理内脏问题也可以通

过做针灸，艾灸等方法来解决，对外感风寒，体内湿气重的病人可以进行拔火罐走火罐进行治疗……第五实习科室是作业室，跟着徐老师一起学习，他除了教我们手法另外还结合理论知识，这里主要是进行手法治疗，常见的有中风偏瘫后遗症患者(肩关节半脱位多见)，高位截瘫患者，及周围神经障碍患者……主要治疗方法有关节松动，增加关节活动度，降低肌张力，增加肌力，手指的精细运动，手眼协调等。第六实习科室是理疗室，在这也有两位老师带我们，在这里各种理疗器材，并懂得了各个机器的适应症及禁忌症。如：高、中、低频，红、紫外线，超声药物导入，超声波等等。最后一个实习科室是推拿室，在这体会到推拿不仅仅是可以保健，更重要的是它还可以治疗疾病。在这跟老师学习了很多的按摩手法，颈椎牵引，腰椎牵引的操作方法，按摩对一些颈肩腰腿痛的患者很有效果。

## 精神康复心得体会篇九

随着互联网的快速发展，各行各业都开始借助网络平台进行宣传、交流与分享。在精神康复领域中，互联网直播成为一种新型的宣传与交流方式，为患者提供了更加直观、便捷的康复服务。我曾参与过一次精神康复直播，让我深刻体会到了直播的优势和对康复的帮助。在此我将分享我的心得体会。

首先，精神康复直播为患者提供了与专业人士的即时互动机会。传统的康复方式通常需要患者亲自到医院或康复中心，与康复师面对面进行交流。然而，有些患者在面对陌生的环境时会感到紧张和不适，导致无法真正地展示自己的情况和需求。而直播平台摒弃了时间与空间的限制，患者可以在自己舒适的环境中与专业人士进行互动，更加自然地表达自己的问题和困惑。我曾见过一位患有焦虑症的患者，在直播中与专业心理咨询师交流，她能够更加轻松地开口说出自己的痛苦和焦虑，获得了及时的帮助和支持。

其次，精神康复直播打破了时间与空间的限制，使康复服务更加普惠。在传统的康复方式中，患者通常需要预约、排队等待，消耗大量的时间与精力。而精神康复直播无需预约，患者可以随时登录平台观看直播和交流。这非常适合那些时间受限或交通不便的人群，让他们有机会获取到专业的康复指导和辅导。我曾参与一次关于自我认知训练的精神康复直播，学员们来自不同的地方，有的是因为交通不便而无法亲临康复中心，有的则是工作繁忙只有晚上才有时间。通过直播，他们克服了时间和空间的限制，充分参与学习与交流，并在实践中取得了积极的康复效果。

再次，直播平台为患者提供了情感支持和共鸣的机会。精神康复是一个漫长而困难的过程，患者往往会感到孤独和无助。通过直播平台，患者可以与其他有类似经历的人共同面对挑战，分享康复心得和经验，并相互支持，增强自信心。我曾观看过一次关于抑郁症的康复直播，患者们在直播中畅所欲言，表达出内心的焦虑和苦闷，得到了其他患者和专业人士的鼓励和安慰。这种情感的交流和共鸣为他们带来了巨大的心理安慰和希望，使他们更加坚定地面对康复的挑战。

最后，精神康复直播促进了专业知识和经验的传播与分享。在直播过程中，专业人士可以分享他们的知识、经验和康复技巧，让更多的患者了解康复的方法和策略，提高康复效果。同时，患者也可以分享自己的康复心得和成功经验，给其他患者带来鼓舞和启示。我曾参与一次康复技能直播，专业人士通过实例和案例分析讲解了康复的方法和技巧，患者们也分享了他们在康复过程中的心得和体会。这种知识的交流和分享，丰富了康复直播的内容，提高了观众的参与度和学习效果。

综上所述，精神康复直播通过提供即时互动、打破时间与空间限制、提供情感支持和促进知识分享等方式，为患者提供了更加便捷、直观和有效的康复服务。面对互联网时代的到来，我们应该充分利用这种新型的康复方式，努力推动精神

康复工作的发展和进步。