

# 献血后心得体会 献血动心得体会(汇总7篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 献血后心得体会篇一

献血动是一项伟大而又充满爱心的行为，通过自愿献血，能够帮助他人，关爱他人，为社会作出贡献。在我参与献血的过程中，我不仅收获了成就感和自豪感，还深刻体会到了献血的重要性和意义。下面我将从动机、经历、感受、意义和行动五个方面来分享我献血的心得体会。

首先是献血的动机。为什么我们要献血呢？对我来说，最初的动机是一种对他人的关爱和同情心。我们身体的一部分可以让他人活下来，为什么不献出去呢？通过献血，我们可以给予他人希望和生命，这种情感激励我主动参与献血。此外，献血也是一个检验自己身体健康状况的方法，可以为自己提供及时的健康检查和指导，这也是我的一个动机。

接下来是献血的经历。第一次参与献血，我心里还有一些担心和紧张，毕竟是第一次接触这种事情。但是，工作人员的细心和耐心让我很快就放松了下来。他们先为我进行了一次身体检查，确保我身体健康，然后给我解释了整个献血流程，包括填写献血登记表、采血和后续注意事项。之后，他们进行了一次又一次的详细讲解和耐心解答我的疑问，使我对整个过程有了清晰和正确的认识。

然后是我献血的感受。当我看到自己的鲜红的血液从体内流出，我感受到了一种莫名的自豪和愉悦。我意识到我正在为他人付出，并能够亲眼见证自己的举动对他人的意义。这种

感觉是难以用言语来表达的，只有亲身经历过才能真正感受到。此外，献血过程中我还结识了一些其他的献血者，与他们交流和分享，使我感受到了社会的温暖和团结。

最重要的是献血的意义。献血不仅是一种善行，更是一种社会责任。通过献血，我们为需要血液的人提供了援助，帮助他们渡过难关，重获新生。并且，献血可以促进血液循环，保持机体的健康。由于献血可以提前发现一些疾病和健康问题，对于献血者本人也具有积极的作用。因此，我们不能只顾自己，而应该积极参与到献血中，为他人和社会做出贡献。

最后是献血的行动。献血动不仅仅是言语上的支持和口头上的赞许，更要付诸实际行动。虽然献血过程中可能会有一些不适和短暂的痛苦，但是每一滴血液都有可能改变一个人的命运。因此，我们应该用实际行动来支持和参与献血事业，无私奉献自己的一部分血液，让生命之光照耀更多的人。

总而言之，献血动是一项充满爱心和责任的行为。通过献血，我们除了可以帮助他人渡过难关，还能够为自己提供健康的检查和指导。我们应该以积极的态度投身于献血事业，用实际行动来支持这一伟大的事业，让我们的社会更加团结和温暖。

## 献血后心得体会篇二

近期，受严寒天气的影响，遵义地区出现罕见“血荒”，我市库存血液也异常紧缺，各类库存血液已达最低库存警戒线，不能满足临床用血，a型、o型血甚至出现零库存现象。那些躺在病床上等待用血的生命岌岌可危，病人家属心急如焚。

殷红的血液是生命的源泉，健康的血液是送给患者最温暖的礼物。当您献出一袋承载着爱心的血液时，您可能就会拯救一个濒临垂危的生命，挽回一个因疾病摧残而可能破碎的家庭。

在此，倡议我市广大市民，能伸出您的双手，奉献您的大爱之心，挽救濒临垂危的生命。众人拾柴火焰高，我们相信，因为您的参与，会给这个严寒的冬季带来大爱的温暖。送人玫瑰，手留余香，我们期盼您的参与！

献血时间□xxxx年1月4日—2月4日，上午9：00点—下午16:00点，中午不休，周六、周日不休！

献血地点：仁怀市解放广场献血屋。

## 献血后心得体会篇三

近日，我参加了一次献血团课活动，这让我深刻认识到了献血的重要性。在这次活动过程中，我收获了很多，这让我很感动。下面，我将分享我的心得与体会。

### 第一段：献血是责任和担当

在活动中，我们首先接受了一次更全面的关于献血的知识普及和宣传。在医生的解说下，我了解了献血的意义，以及为什么要献血。我们知道，献血是一项社会责任和担当，只有通过献血，才能让病患得到及时救治，及时治疗。特别是在疫情期间，每一个献血者都是闪耀的责任和担当，每一滴血液都是一份爱心。

### 第二段：坚定信念，勇敢献血

据医生介绍，献血过程的不适感会在几天内消失。但实际上，对于第一次献血的人来说，这个过程是一个很大的考验。我们要坚定信念，必须勇敢面对献血的过程。当我握着那根针管的瞬间，我紧张到手心都出汗了。但是，当护士把血袋拿开的时候，我不禁满心欢喜，取得了一次胜利。那种成就感，让我有了更多的勇气，也让我深刻地感受到献血对我这个个体及整个社会的意义。

### 第三部分：爱心无处不在

在活动中，许多献血的志愿者都是自愿者。在当下，人们之所以愿意献血，是因为他们不想袖手旁观，也不愿看到自己的亲朋好友因为缺血导致危险。还有许多人是真心愿意去帮助他人，只是为自己的贡献而骄傲自豪。

### 第四部分：献血，健康有益

依据民间俗说，“破血瘀，健康长；献血医家多亲近”，献血不仅体现了一种社会美德和责任担当，还能增强人们的自身健康。统计数据表明，献血能促进新陈代谢、增加血液循环量、改善身体内部环境等。在献血过程中，献血者除了捐赠自己的爱心之外，同时也给自己的身体注入了健康的能量和激励，有益于身体和心理健康。

### 第五部分：献血，是传递爱的形式

最后，我要说献血是一种值得鼓舞和传递的形式。现代社会对个人的服务和关爱有所提高，但是，在某些情况下，社会对于个人的关注还是有限，因此献血这种行为就体现了爱的传递，让我们逐渐认识到了社会的互助、协作和友爱的重要性。通过献血活动不仅体现了个体的爱心，向有需要的人提供了帮助，而且还体现了人类社会的文明和进步。

总之，献血团课是一次非常重要的活动，让我们更加深刻地认识到献血的重要性，并在实际行动中体现爱心和责任。我们应该时刻提高自己的意识，自觉地参与献血，为自己的身体健康和社会的美好发展做出更多的贡献。我们要以积极的态度参与到献血活动中，积极向他人倡导，传递爱心，让献血成为我们共同的行动，让欢乐和友爱在人类中传递，共同让我们美好的社会驶向美好未来。

## 献血后心得体会篇四

### 我的献血感受

由于对献血过程的好奇，我的眼球在转动的采血机上凝视了下来。看着它里面的一个小轮转动了几下又停了下来，不解和疑惑在脸上表现了出来。这时，在旁边询问我朋友是否还好的工作人员发现了我脸上的不解。于是她用很专业的知识解答了我的疑惑。不仅这样，她还给我讲述了一些献血小板的知识。通过她的传授我知道小轮的转动与停止是在采血小板以及回血。我们身体里的血（全血）有很多成分组成。当只献血小板时，全血里其余的成分就会通过采血机回到你的身体里。一个健康人体内血小板的数量是充裕的，捐出的血小板在48小时内可以恢复到采机前的水平。献出的血小板都是用于医院，用来治疗那些缺血小板的患者。并且在以后你或你的家人需要用血时，你可以拿着献血证享受优惠用血的权利（这是有相关法律法规规定的）。不仅如此定时献血对人的身体也是有好处的。听到这我突然觉得以前的想法是错误的。无偿献血并不是什么坏事，而是在不伤害自己的情况下做出了自己对社会的一份贡献。虽然心里也有了为社会做一份贡献的想法，但我仍然有些担心。因为现在通过血液传播的疾病有很多种，卫生问题又成了我心里的一道障碍。我想这也是很多人有爱心但还未赋予行动的原因。但我的忧虑很快就在比较完善的采血机下投降了。在给献血者采血时，都会使用一次性符合国家相关标准的耗材（在采血机的上面套上一个经消毒一次性的塑胶，针管与人体相连）。这样采血时，血液貌似和机器接触，实际并没。通过工作人员的一番科学的讲解后，我那颗不安的心彻底放下了。回过头来想想朋友来献血不但不是自伤，而是在为他人奉献自己的一份爱心。他是好样的！我打算向他一样也为他人献上自己的一份心意。

就这样，在朋友的影响下我先后献过两次血小板。以后只要有人需要我了，我仍会尽自己的一份努力去帮助他们。

感受血液，感恩世界 英语里有一句话，叫*i feel my blood*——我感受到了我的血液，意思是指人复活了，每个细胞又开始跳动了，这，是一种非常奇妙的感受。那你又有没有听过另外一句话*i feel your blood*——我感受到了你的血液。通常，这是不成立的。但是，在无偿献血的世界里，这个确实有！而且真真切切！

如果说希望是生命的源头，那么血液，就是名副其实的，源头的活水。我们，在血泊中降生，我们的身体日复一日地被血液滋养着，平均有5000多毫升的血液沿着人体内总长为9万多公里的血管流淌。9万多公里是一个什么样的概念啊？赤道也不过4万多，9万多公里是从重庆，绕地球一周到重庆，再到重庆！都还不止啊！！所以，我单单是想象着这些血液漫长的旅程，都能感受到人生意义丰富，而我！作为一个鲜活的生命，又是何等的幸运！因为活着，我可以大口地呼吸，可以看到绚丽的风景，可以闻到泥土的芬芳，这种奇妙的感受让我能够很自然地，对生命、对血液，充满了感恩！

但是同时，在这个世界上的每分每秒，即便是此时此刻，又有多少人因为缺少安全的、及时的、足够的血液而丧失了呼吸的能力。尼采说，感恩是灵魂上的健康。洛克说，感恩是精神上的宝藏，可是我认为，感恩！更应该化作实际行动的付出！

通过媒体，我们可以看到很多无偿献血的宣传。可是有的人会熟视无睹，更有可能会觉得“我又不是佛，不用功德无量”“我也不是伟人，不用体现人间大爱”。可是，无偿献血的这个举动，不是为了任何其他的目的，只是为了，去挽救一个实实在在的生命！我们能为身边的人，甚至为素未平生的人提供帮助，能够去爱别人，也被别人爱，这就是一切！这就是宇宙的法则！这就是，人间最真挚的爱！

谢谢大家！

## 活动心得

无偿献血活动 上午，天气虽然有些阴霾，可心情却异常的兴奋与激动，因为今天我终于要实现自己一直以来的一个愿望了——无偿献血。为了保证血源的质量，义务献血对献血者也是有很多要求的。首先就是献血者必须带身份证，不能有传染疾病，这是大家都了解的基本要求。但是义务献血还有很多条件可能是大家不太了解的，比如一周之内患过感冒、伤寒、痢疾或一周之内服用过药物；患鼻窦炎、近视超过600度；妇女经期前后三天；体重低于45公斤；喝了酒的人是不能献血的。这些规定不只是为了病人将来用血的安全，也是为了献血者自身健康考虑。

杯之类的小纪念品，物资虽轻，但是重在精神鼓励。

在宣传之中，我发现不同的人献血的目的也是不同的。有的人是为了身体健康，因为半年左右献一次血对身体是由好处的；有的人是为家人考虑，因为按规定义务献血者的献血量超过800毫升，则其直系亲属如患病需要可以免费用血；也有一个高中生，他母亲说有献血证对高考可能有好处，究竟事实是否如她所说我不得而知。当然，绝大多数献血者都是抱着献爱心、做好事、回馈社会的想法。通过这次义务献血宣传活动，我才真正知道很多人对义务献血是不了解的，他们甚至对自己的身体也不是很了解。比如说有相当一部分人不清楚自己的血型，有些三四十岁的中年人也不知道自己的血型，我不知道他们是否从未做过身体检查。由于国人的健康意识和经济状况，每个人都定期做体检肯定是不现实的，但是义务献血可能会成为一个良好的平台。因为采集的血样送到医院后肯定需要通过一些检查项目，如果义务献血者留下联系方式，医院检测出血样出现问题后便及时通知献血者，也等于说为义务献血者做了免费血检。这对义务献血者来说可是真真正正的实惠。可能医院方面要考虑到成本问题，但是我们都知道义务献血是无偿的，而医院卖血给病人确是收费的，相形之下，医院自身应该不会有什么损失。

在昨天的四个小时之内，就有100人左右到我们做宣传的献血点义务献血。由此推想，如果真能对义务献血者实施血检工程，日积月累，受惠的人群肯定不是一个小数目。

义务献血者对社会奉献了爱心，如果社会对他们也有一定的关怀，也会为我们社会的乐章增添一个和谐的音符。

院团委青年志愿者服务总队 李文2013年4月2日

## 献血后心得体会篇五

第一段：引言和背景介绍（150字）

献血是一种无私奉献的行为，它不仅可以帮助挽救他人的生命，还能帮助捐献者检查自身的健康状况。作为一个热血青年，我在大学期间多次参与献血活动。下面我将和大家分享一些我在献血中得到的心得体会。

第二段：献血的重要性和积极影响（250字）

献血对于社会的意义不容忽视。每年都有许多病人因为失血过多而面临生命危险，我们的献血可以帮助他们度过难关。献血还能激励更多人关注和参与公益活动，培养大家的爱心和社会责任感。同时，献血也可以为捐献者提供定期的健康体检，帮助他们及早发现一些潜在的疾病。

第三段：心态和准备事项（300字）

在献血之前，一个好的心态和一些准备工作是必不可少的。首先，我们要以一颗无私奉献的心态来看待献血，理解自己的行为可以挽救他人的生命，这样我们才能更加坚定地为此公益事业做出贡献。其次，我们还要注意一些献血前的准备事项。首先，保证自己的休息充足，充分补充足够的水分和营养物质，这样有助于减轻献血对身体的负担。此外，还



要做好心理准备，不要对献血过程中的疼痛或不适感过于担忧，相信自己能够坚持下来。

#### 第四段：献血中的亲身经历和感受（350字）

我记得第一次献血时紧张和激动的心情，但是当看到自己的鲜血缓缓流入输血袋时，我感到一种无比的骄傲和幸福。献血的过程并不痛苦，只是有一点点刺痛感，但是当我们知道这些痛苦可以帮助他人时，就觉得这些痛苦也是值得的。在献血的过程中，献血员们都非常友善和关心，他们在每个环节都给我提供了细心的指导和关怀。特别是在献血后，他们会为每一位捐献者提供饭食和补充营养的饮料，确保我们恢复元气。

#### 第五段：献血的启示和期望（350字）

通过献血，我明白了生命的宝贵和无私奉献的重要性。献血让我更加懂得珍惜自己拥有的健康和幸福，也让我更加关注那些需要帮助的人们。我希望未来能继续参与献血活动，成为更积极的公益志愿者，为社会做出更多的贡献。同时，我也期待更多的人能加入到献血行列中来，共同传递爱心和希望，让我们的社会变得更加美好。

#### 结尾（100字）

献血不仅是一种奉献，更是一种心态和责任。通过献血，我们可以为社会做出贡献，帮助他人渡过难关，并且协助自己保持良好的健康状况。我相信只要我们心怀爱心，都可以成为一位伟大而有意义的献血者。愿我们的爱心不停满溢，创造更美好的明天。

## 献血后心得体会篇六

无偿献血不仅是一种助人为乐的美德，更是每个社会成员都

应有的社会公德。它是一种爱心的表现，“伸出你的手臂，献出你的爱心”这将是一生取之不尽用之不竭的精神财富，正所谓“送人玫瑰，手有余香”，我们志愿者的这次无偿献血活动将会为更多的急需用血的病人带去福音，相信我们的这次活动将会为焦作人民造福！

## 一、活动目的

近一段时间，全国各地都爆发出“血荒”现象，现在都是用血的紧张时期，血库告急是多数城市常遇到的情况而且由于认识上的误区，无偿献血者的数量正在下降，血源不足。因此我衡阳师范学院计科系\_\_级\_\_班举行了此次“爱心献血、回报社会”的活动，此次为我市血库提供一定量的新鲜血液，以确保衡阳市血库的正常用血，同时也借此活动机会激励广大学生的奉献精神，无偿献血，关爱生命。更为重要的是此次活动，会促使人们行动起来将爱心传递出去，号召更多人加入到无偿献血的志愿队伍中，来积极地应对近期因民众献血意识不足而引起的“血荒”现象，让广大学生乃至全社会都能真正理解奉献的真谛！

## 二、活动内容

本次活动为回报社会的公益活动，宣传鼓动工作任务较重，为了使得广大同学能及时了解活动近况，我们做了相关的海报与横幅。

此次活动体现了同学的全新精神面貌，在活动开始之前，全体同学在教室召开了本次活动的动员大会。相关负责人对此次活动做了具体的安排。在上午10点，同学准时地在我活动地点集合，并且携带系旗，青年志愿者帽，满怀着激情和责任向目的地出发，大家到达衡阳市中心血站，在与血站工作人员协调之后，同学们积极配合中心血站医务人员，按顺序进行了领表登记、血型测定、体检和抽血程序。

### 三、活动结果：

据统计本次活动献血近20000cc□无偿献血不仅是人道主义精神的崇高体现，更是社会文明的重要标志。此次献血活动取得了很好的效果，并获得学院领导和血站工作人员的一致好评，同学们在为社会、为他人无偿付出的同时升华了自身的思想，同时也为和谐校园、和谐社会的建设奉献了自己的一份力量，一份心意。

### 四、活动影响

在校内由于我们在学校进行了宣传，提高了此次活动的知名度和广度，使这次活动在校内产生了较好的影响，许多同学表示以后要多参加类似的公益活动，为社会做自己力所能及的好事。

在社会上，由于衡阳市中心血站人员流动量大，献血时周围很多市民都在进行咨询，我们同学们的无偿奉献精神对引导广大市民参加类似的公益活动将产生积极的影响，我们相信以此为契机我们将逐步推动我市公益事业的发展。

无偿献血是每个公民都应尽的义务，志愿者们踊跃参加此次活动也是我们履行自己的义务践行“十七”精神的重要体现。同时这也是我们为构建社会主义和谐社会做出的力所能及的事。

凡事都有两面，尽管此次活动圆满结束，我们还是从中发现了许多的不足。由于工作上的失误，使部分同学没能进行无偿献血，另外献血步骤没有和大家宣传清楚，献血时稍显忙乱，这些都为我们班级以后的活动工作提供了许多可以借鉴的经验和教训。

## 献血后心得体会篇七

献血是一种快乐的奉献行为，可以挽救生命，给他人带来希望。在大学生活中，许多学生可能会陆续参加献血活动，并在这个过程中体验到一些独特的感受和领悟。本文将分享一些献血心得体会，希望与大家共同探讨这个话题。

### 第二段：初次献血的不安

许多大学生初次献血时都会感到不安和紧张。他们可能会害怕献血会疼痛或不适，也可能会担心自己的身体是否符合献血要求。然而，大多数人发现实际上献血过程并不是那么可怕。献血的医生会耐心地解释整个过程，并采取措​​施最大限度地减轻献血带来的不适。甚至在几分钟之内，献血就已经完成。所以，如果你对献血有所顾虑，不妨试着放下自己的思想包袱，尝试一次献血。

### 第三段：献血的喜悦和意义

献血到底意味着什么？在一些人看来，它不仅是一种礼物，而且也是一种幸福的表现。献血能够帮助需要输血的患者恢复健康，也可以缓解医院的供血短缺。通过自己的奉献，献血者可以为社会做出实际贡献，并体验到一种无与伦比的满足感。在某种程度上，我们可以说献血向世界发出了一个绵延的爱之声。

### 第四段：献血对心态的影响

献血可以带来奉献的喜悦和满足感，也可以对献血者的心态产生积极的影响。献血是一种公益行为，让献血者更有意识地践行社会主义核心价值观。此外，献血的过程也能够促进献血者的心理成长。在献血的过程中，献血者可能会感到一种自我价值的提升，同时更加珍惜和感恩自己的生命。总之，献血不仅能够带来好处，还能够提高献血者的整体素质和追

求意识。

## 第五段：结论

献血在现代社会已经成了一种伟大的行为，它不仅可以帮助他人，也可以为献血者带来很多意义。当然，献血也需要在安全和科学的前提下进行，留意身体和心态健康的变化，注重营养平衡和休息充足。作为大学生，更应该把献血作为一种广泛的公益行为，努力为社会做出光荣的贡献。最后，我希望每一个大学生都能在生活中坦然面对挑战，献出你的一份爱心。