大学生寒假社会实践感悟(模板5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

学干培训心得篇一

十月，漫步在医院的小道上，随着季节的风吹来，桂花香气随风飘散，空气中弥漫着甜美的清香。在这个桂花飘香的季节，为大力弘扬中医药文化，全面提升我院护理人员中医操作技能，在院领导的全力支持和护理部的精心组织下，举行了中医护理操作培训及考核。

为了在考试中取得较好的成绩，我科彭护士长高度重视，认真组织安排，利用休息时间，陪同全科护士加强训练，处处把关。

同事们牺牲了自己大量休息时间，早来晚走，主动查找差距，高标准，严要求;在家人朋友的理解支持下，有的同事在外购买了操作器具，下班后回到家中在家人的身体上练习。由不熟练到熟练;由手法不准，不优美到动作标准流畅。可喜的是，由于大家的不断努力，在考试中，都取得了不错的成绩，小唐，小吴两位同事更是获得了双项优异的好成绩!

本次考试，拔火罐，刮痧的对象不是模型，而是各科室的职工，两人为一组，在操作中，更贴近临床，同时从对方的体会中可以发现不足。

操作考试中，不仅是操作的熟练，手法的漂亮，更重要的也有流程的熟悉，规范。因此，护士和蔼可亲的解释用语，轻巧熟练的操作程序，充分体现了人性化的护理理念。

通过这次考试，最大的提高了全体护理人员的中医理论操作水平，而全科同事表现了前所未有的`荣誉感责任心，集体主义精神，让我感受到了蕴藏在大家身上的巨大潜力已经被激活医学，更看到了医院更加美好的明天。

学干培训心得篇二

我于20xx年3月9日至13日参加了中医护理培训学习，学习期间，我们从中医相关基础理论到操作实践进行了强化学习。这期学习班起点高、模式新颖、效果良好。整个课程体系设计科学合理，既关注了当前中医理论历史，又关注了实践的工作实际，既有前瞻的视野，又有丰富的案例分析，更让我学习到了新的操作技能。虽然本期学习班只有短短的5天时间，但我觉得感触很多，收获也很大。

这次学习，我完成了40学时的课程计划，浙江省中医院及知名专家教授的授课，领略了名师的智慧和风采，老师们学贯中西、博古通今，知识渊博、理念精深，在各自的研究领域都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思维理念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，大大地拓宽了视野，开阔了眼界。正所谓：聆听的是智者的声音，感悟的是中医知识的力量;学到的是管理的精华。

此次培训班邀请xx省中医院护理部主任xx□护理部副主任xx□武威市护理学会□xx市人民医院护理部主任王淑文、武威市中医医院xx以及xx区医院等院内外中医护理方面的专家，就中医特色护理技术概况、护理查房、患者安全管理、小儿推拿、拔罐疗法与刮痧疗法、中药的熏洗疗法、湿敷疗法和冬病夏治贴敷疗法等中医护理实用技术进行了讲授，受到了220名年轻医务人员的热烈欢迎。中医适宜技术，尤其是成熟的中医适宜技术的推广在医院的各类工作中日益重要。中医适宜技

术的推广近年来使各医疗卫生机构从中受益匪浅，发扬光大势在必行，中医适宜技术的合理运用解决了过去传统中医技术不能解决的问题，符合人民群众对中医中药的健康需求。中医药适宜技术作为祖国医学的宝贵财富受到主管部门的重视，也受到了医务人员和广大患者的欢迎。此次培训班的开展，为我区的中医适宜技术推广开辟了新的局面。

由区卫生局组织发起的中医适宜技术培训班，培训对象为区属医院，乡镇卫生院、分院，城市社区卫生服务中心从事临床工作的人员。当前，中医药事业面临着前所未有的发展机遇和挑战，要振兴中医，实现科学、快速地发展，首先要弄清自身的优势所在，而中医药适宜技术就有着十分明显的特色优势，让基层医护人员掌握中医适宜技术，提高中医药服务能力，强化中医药服务网络。

中医药事业发展的基础在农村、在社区、在基层。因此，中医适宜技术推广工作的首步就是要做到医疗服务价格、质量、效果、态度、便捷、安全等全方位的综合的便民惠民，也就是“简便廉验”。通过适宜技术培训，学员们不仅掌握了应用推拿、按摩、拔火罐、针灸、简便中草药等中医适宜技术在临床方面的应用，而且对于全面提高学员所在农村卫生院、社区卫生服务中心等中医药专业技术水平起到很大作用。

培训班对学员的悉心辅导，不仅使学员的技能得到提高，而且对活跃中医的诊疗气候，弘扬中医特色，传承中医药传统起到了积极的作用，发挥了较好的社会效益，减轻了患者的负担。此次培训班通过对中医特色的概念诠释以及中医特色护理过程中需遵守的原则，体现了中医的整体观念、辩证维护、独特的中医临床操作技术与护理方法等特点。

同时，在农村和城市大力推广中医适宜技术，对进一步完善城乡中医药服务体系，充分发挥中医药特色与优势，提高中医药服务能力，全面加强农村和城市社区的中医药工作有着十分重要的意义。

学干培训心得篇三

20__年6月11日至6月12日，我有幸参加了四川省护理学会在成都举办的护理管理暨中医护理技术培训班。十分感谢领导给我这个机会，让我在护理管理和中医护理技术方面有了新的认识和理解。

这次培训，由四川华西医院护理部主任成翼娟老师、四川省人民医院护理部主任温贤秀老师等8位护理专家亲自授课，学习了包括20__年优质护理标准解读、质量控制新标准解读、持续改进护理质量实现患者和护士体验双赢、静脉输液质量管理、护理安全用药管理、中西医结合护理在疼痛管理中的应用、多种中医护理技术在糖尿病足防治中的应用等多方面的知识，通过此次培训，我对护理管理的内涵有了更深刻的理解，能够掌握护管的工作思路、基本方法和管理手段，能合理有效的运用一切资源;此次培训还使我对护理技术的要求更加规范明确，能够以病人需求为导向，按照护理程序的方法，运用专业知识和技能，维护和促进病人生命安全和身体健康，不断提高护理服务水平和服务技术，让护理质量持续改进。

两天的培训，使我感受到了护理前辈们对护理事业的专注、执着及无私奉献，学习到了前辈们的专业品质、敬业精神、人文素养，同时也深深感受到了省护理学会、各位护理专家对我们的殷切期望以及我们所肩负的责任和使命。作为绵阳市中心医院的一名护理工作者，必须要不断学习、不断思考、不断前进，为进一步提升我院的护理质量作出应有的贡献。

为了进一步贯彻落实《国家中医药管理局关于印发基层常见病多发病中医药适宜技术推广实施方案的通知》的相关精神，积极响应省、市、区卫生行政部门关于开展中医适宜技术的推广培训的号召，推动中医药服务“进农村、进社区、进家庭”，充分发挥中医药适宜技术防治常见病多发病的优势和作用，我院精心安排，周密部署，首次开展了凉州区中医适

宜技术护理培训班，现将培训情况总结如下：20__年5月26日，我院申请的省级继续教育项目《中医适宜技术护理培训班》在我院六楼学术厅隆重开班。

此次培训班邀请__省中医院护理部主任__、护理部副主任__、武威市护理学会、__市人民医院护理部主任王淑文、武威市中医医院__以及__区医院等院内外中医护理方面的专家，就中医特色护理技术概况、护理查房、患者安全管理、小儿推拿、拔罐疗法与刮痧疗法、中药的熏洗疗法、湿敷疗法和冬病夏治贴敷疗法等中医护理实用技术进行了讲授，受到了220名年轻医务人员的热烈欢迎。中医适宜技术，尤其是成熟的中医适宜技术的推广在医院的各类工作中日益重要。中医适宜技术的推广近年来使各医疗卫生机构从中受益匪浅，发扬光大势在必行，中医适宜技术的合理运用解决了过去传统中医技术不能解决的问题，符合人民群众对中医中药的健康需求。中医药适宜技术作为祖国医学的宝贵财富受到主管部门的重视，也受到了医务人员和广大患者的欢迎。此次培训班的开展，为我区的中医适宜技术推广开辟了新的局面。

一、进一步完善中医药服务体系，健全中医药服务网络

由区卫生局组织发起的中医适宜技术培训班，培训对象为区属医院，乡镇卫生院、分院，城市社区卫生服务中心从事临床工作的人员。当前，中医药事业面临着前所未有的发展机遇和挑战，要振兴中医，实现科学、快速地发展，首先要弄清自身的优势所在，而中医药适宜技术就有着十分明显的特色优势，让基层医护人员掌握中医适宜技术，提高中医药服务能力，强化中医药服务网络。

二、凸显中医药“简便廉验”特色优势，强化惠民措施

中医药事业发展的基础在农村、在社区、在基层。因此，中医适宜技术推广工作的首步就是要做到医疗服务价格、质量、效果、态度、便捷、安全等全方位的综合的便民惠民，也就是

“简便廉验”。通过适宜技术培训，学员们不仅掌握了应用推拿、按摩、拔火罐、针灸、简便中草药等中医适宜技术在临床方面的应用，而且对于全面提高学员所在农村卫生院、社区卫生服务中心等中医药专业技术水平起到很大作用。

三、推广中医适宜技术，减轻患者的经济负担

培训班对学员的悉心辅导，不仅使学员的技能得到提高，而且对活跃中医的诊疗气候，弘扬中医特色，传承中医药传统起到了积极的作用，发挥了较好的社会效益，减轻了患者的负担。此次培训班通过对中医特色的概念诠释以及中医特色护理过程中需遵守的原则，体现了中医的整体观念、辩证维护、独特的中医临床操作技术与护理方法等特点。

同时，在农村和城市大力推广中医适宜技术，对进一步完善城乡中医药服务体系，充分发挥中医药特色与优势，提高中医药服务能力，全面加强农村和城市社区的中医药工作有着十分重要的意义。

十月，漫步在医院的小道上，随着季节的风吹来，桂花香气随风飘散，空气中弥漫着甜美的清香。在这个桂花飘香的季节，为大力弘扬中医药文化，全面提升我院护理人员中医操作技能，在院领导的全力支持和护理部的精心组织下，举行了中医护理操作培训及考核。

为了在考试中取得较好的成绩，我科彭护士长高度重视，认真组织安排，利用休息时间，陪同全科护士加强训练，处处把关。

同事们牺牲了自己大量休息时间，早来晚走，主动查找差距，高标准，严要求;在家人朋友的理解支持下，有的同事在外购买了操作器具，下班后回到家中在家人的身体上练习。由不熟练到熟练;由手法不准，不优美到动作标准流畅。可喜的是，由于大家的不断努力，在考试中，都取得了不错的成绩，小

唐，小吴两位同事更是获得了双项优异的好成绩!

本次考试，拔火罐，刮痧的对象不是模型，而是各科室的职工，两人为一组，在操作中，更贴近临床，同时从对方的体会中可以发现不足。

操作考试中，不仅是操作的熟练，手法的漂亮，更重要的也有流程的熟悉，规范。因此，护士和蔼可亲的解释用语，轻巧熟练的操作程序，充分体现了人性化的护理理念。

通过这次考试，最大的提高了全体护理人员的中医理论操作水平，而全科同事表现了前所未有的荣誉感责任心，集体主义精神，让我感受到了蕴藏在大家身上的巨大潜力已经被激活医学，更看到了医院更加美好的明天。

我于20__年3月9日至13日参加了中医护理培训学习，学习期间，我们从中医相关基础理论到操作实践进行了强化学习。这期学习班起点高、模式新颖、效果良好。整个课程体系设计科学合理，既关注了当前中医理论历史，又关注了实践的工作实际，既有前瞻的视野，又有丰富的案例分析，更让我学习到了新的'操作技能。虽然本期学习班只有短短的5天时间，但我觉得感触很多，收获也很大。

一、拓宽了视野，开阔了眼界

这次学习，我完成了40学时的课程计划，浙江省中医院及知名专家教授的授课，领略了名师的智慧和风采，老师们学贯中西、博古通今，知识渊博、理念精深，在各自的研究领域都有独到的分析和精辟的见解，他们精彩的讲解不时闪烁出智慧的火花，使我的思维理念不断地受到新的冲击，从而进一步理清了思想认识上的误区，解开了许多工作、学习、生活中的迷茫和疑惑，大大地拓宽了视野，开阔了眼界。正所谓：聆听的是智者的声音，感悟的是中医知识的力量;学到的是管理的精华。

二、增长了知识，提升了能力

一是学习了很多中医理论基础疼痛方面相关知识，中医经典在护理中的应用、手法通乳、中药热盐包、腕踝针、药罐等中医特色护理技术临床应用推广等，科学的护理管理及病人管理方法。可以说，通过这次学习，切实地增长了管理知识，增强了工作自信，在一定程度上提高了管理能力。管理的一半是科学，一半是艺术。二是学习了很多新颖的思维方法。如浙江省中医院的蔡亚红老师的中医癌痛病房规范化管理，俞国红老师的护理管理介绍，汪永坚老师分享的中医护理临床路径实践及效果评价，这些新的思维方法，是在既符合政策法规和规律，又充分结合自身实际的基础上，直面现实困难，突破常规思路，创新解决问题的办法，达到问题迎刃而解，效率不断提高，成效事半功倍的效果。

实际上，这些思维方式所闪现出的智慧，就是解决问题能力的具体体现。因此，我觉得这些新思路、新方法对实际工作有很强的现实指导意义。它使我们在今后的工作中能够心态更加自信，思路更加开阔，方法更加灵活。三是学习了很多有效的沟通方法。医患沟通在护理管理中的重要性，简言之，沟通，就是人与人之间的相互了解，相互理解，就是消除误会，化解矛盾，摒弃隔阂，就是密切关系，求得谅解，增进感情，达成共识。

但凡成功的管理者，无一不是善于沟通的好手。作为一名责任组长，一方面加强团队内部管理，需要与护理成员沟通，良好的沟通，能够使团队成员理解管理者的管理意图，能够激大家的参与感和热情，能够引导团队成员朝着共同的目标团结一致，发奋努力。另一方面创设团队发展的良好环境，要与病人及家属沟通。无论是要争取领导的政策支持，部门之间的协调配合，还是要赢得临床科室的大力帮助，这都需要重视沟通，一方面要保持自信、充满诚意，另一方面要善于寻找双方的关注点、兴奋点和共同点，促进工作的有效推进。坐诊，给病人予以全面的中医调护，使中医护理操作走

出病房，走向门诊，扩大的潜在的病人群体，为医院、给自身带来新的发展空间。

三、提高了认识，完善了自身

在学习中提高，在实践中成长，这是我参加本次中医护理骨干人才培训班的重要心得体会之一。通过学习，不仅逐步地提高和完善了自己，而且，通过学习，还促进了反思。要注重提高理论修养。通过这次学习，各位老师引用古代文献中的相关经典，深入潜出得将那些刻板的文立文讲解得生动有趣，我深刻地感觉到得自己的中医理论水平和管理理论水平离工作实践对自身提出的要求差距大。这不仅体现在自己学习的习惯上，没有养成有计划、有规律地学习理论知识的习惯，而且体现在自己的学习成效上，既没有对各种理论做到大量涉猎，扩充知识面，又没有精读某种理论，融会贯通，更没有形成自己独特的观点。

因此，以后要在学习上更进一步加强，不断提高自身理论水平，在学习中提高、在学习中成长。要注重积累实践经验。理论是在实践的基础上，通过概括提炼而成。专家们的工作经验和理论成果，都是因为他们不仅勇于实践、不断探索，而且是因为他们善于总结，注重积累。因此，我们在平时的工作中，要注意收集、总结、提炼成功的经验，使之具有普遍指导意义的方法，并逐步成为自身工作特色，不断提高工作水平。要注重提高业务水平。通过这次学习，我深刻地认识到，要做好工作，还需要进一步提高自身业务水平，以适应现代社会医疗水平日新月异的发展，使医院发展在竞争激烈的社会中能够勇立潮头，立于不败之地。

4月25日，护理部组织全院护理人员集中学习“中医知识”，以“人人参与，共同提高”为原则，以“学习中医，用好中医，为人民群众健康服务”为目的，旨在进一步夯实全院护士的中医基础，提高护理质量，促进医院中医内涵建设。

护士梁映慧针对现在人类面临的四大健康忧患—生活环境、生活方式、饮食结构和精神情志，使人类身体素质下降、体质日益衰弱的问题，开展了中医体质饮食养生的讲解。主要内容有：了解什么是中医体质;如何判断体质类型;通过调整饮食纠正体质的偏颇。内容非常贴近生活，护士们听得津津入味，为自己健康学习的同时，也大概了解了精气学说和阴阳学说，达到了预期的目的。

中医是中华民族在长期的生产与生活实践中认识生命、维护健康和战胜疾病的宝贵经验总结，学习博大精深的中医文化能开阔视野、陶冶情操和增长知识，所以狠抓中医知识，发挥中医优势是提高护理质量永远不变的政策方针。

学干培训心得篇四

作为提干学员，经过一年的学习和实践，我收获颇丰。通过这次机会，我深刻认识到了自己的优势和不足，也学到了许多在工作和生活中十分实用的技能和知识。在本文中，我将分享一些我的心得体会，希望对其他学员和有意参加提干的同事们有所启迪和帮助。

第二段：能力提升

提干计划的核心目的是培养更优秀的领导者和管理人才。在学习过程中，我不断修炼自己的领导和管理能力。通过课程学习、实际操作和反思总结，我感到自己的能力得到了很大提升。我学会了如何更好地领导和管理我的团队，如何制定有效的工作计划和目标，如何激励和激发员工的潜力，如何处理复杂的人际关系和困难局面等等。这些能力的提升也帮助我更好地应对和处理工作中遇到的各种挑战和问题。

第三段：思维转变

在提干学习中，除了技能和知识的学习，最重要的是思维的转变。通过学习和实践，我开始注重从战略高度思考问题，学会了更好地预测和应对未来的变化和挑战。我也学会了更好地接受和管理失败，从失败中总结经验教训，不断完善自己。在思维转变的过程中，我也变得更加积极主动、创新和开放，不断寻求机会和挑战自己。

第四段：团队协作

作为一个领导者和管理者，团队协作是我的关键能力之一。在学习提干的过程中，团队协作也成为了我们团队的重要课题。我们学会了如何更好地协作、协调和沟通，如何充分发挥成员的各种能力和专长，如何思考整个团队的利益而不是个人利益。这些实践让我意识到，团队协作是一个相互促进的过程，只有通过团队合作才能更好地实现工作目标和取得成功。

第五段：未来展望

通过这一年的提干学习和实践，我感觉自己得到了很多提升和成长。然而，这只是一个新的起点。未来我将继续不断学习和突破，不断提升自己的能力和素质，为公司和团队做出更大的贡献。我也希望更多的同事能够参加提干计划，一起成长并造福企业和社会。

结语：

在提干学习中，我体会到了学习的快乐和成就感，同时也感觉到了责任和使命。在今后的工作和生活中，我将继续秉承提干学习的理念，不断提升自己的领导和管理能力，不断探索和拓展新的领域，不断在工作和社会中创造更大的价值。感谢提干计划给我们提供了这样一个珍贵的机会和平台，我也希望更多的同事们能够加入我们的行列，共同实现自我价值的提升和实现。

学干培训心得篇五

提干学员心得体会，这是一种宝贵的经验和思维：一种通过优秀学员的说明和总结，来了解人们如何走向成功，并为自己的提升之路提供灵感的方法。每个学员都带着自己的生活和工作经验，分享他们的成功之路。在此，我将分享一些我在提干课程中学到的经验和思维，希望这将对同样想要提高自己的人有所启示。

第二段：信念和自信

身为一个提干学员，首先需要有一个稳定而积极的心态。这意味着时刻准备好面对任何挑战和机遇，并且充分相信自己的能力。学员们教会我，无论遇到何种困难，从自己身上去寻找解决问题的方法非常重要。坚定的信念和自信心往往是突破困境的关键，这种力量将成为你的决心和成功的源泉。

第三段：目标和计划

决定提升自己并不仅仅是一个临时的想法，而是需要一个长期而具体的计划，包括目标、行动和成果。学员们告诉我，他们或多或少地都有一个明确的目标，并且根据自己的目标进行努力，尽最大努力去实现自己的计划。他们会用周计划或长期计划来跟进自己的目标，与此同时，不断进行调整并制定新的计划，以应对新的挑战和机遇。目标和计划是实现提升的重要因素。

第四段：学习和读书

不管是工作还是个人发展，持续学习和不断进修是非常重要的。提干学员们完全认识到这一点，并通过学术和业务培训来扩大自己的知识和能力范围。他们还会广泛阅读各种书籍和文章，并与各种领域的人进行沟通和交流，以增加他们的知识深度和广度，并应用他们的新知识和技能来提升自己的

行业能力或个人生活。

第五段：持续的自我反思和调整

提干学员还向我指出，成功需要持续的自我反思和合理的调整。没有哪一个计划是完美的，只要能够全面了解自己，将计划调整到最适合自己的状态，就能不断进步。案例研究与角色扮演让我们舍弃陈旧的想法，迎接新的思考模式，并教会我们在不断调整中进步，以完成个人的目标。

结语：

以上是我在提干课程中获得的一些感悟。通过观察和了解别人如何成功，我开始了解如何在实现我的目标和提高自己的道路上更好地前行。相信在我的不断努力和持续学习，我必将成为一个更好的自己，并在我生命的每一步中迎峰而上。