

# 最新学护理心得体会(大全10篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 学护理心得体会篇一

近年来，护理专业在我国得到迅猛发展，随之而来的便是对护理工作的需求量也日益增加。小护理作为护理中的重要环节，承担着照料病人日常生活和提供基本护理的重要职责。经过一段时间的实践和学习，我不禁对小护理的技巧和作用有了一些新的心得体会。

首先，小护理是关怀病人的重要手段之一。在护理工作中，病人的心理状态往往被忽视，但实际上，病人的情绪对康复有着重要的影响。在日常工作中，我发现通过小护理的实施，能够有效地给予病人心理上的关怀，帮助他们建立起对护理人员的依赖感和信任感，从而有助于病人的康复过程。

其次，小护理是预防病情恶化的重要手段。在护理工作中，我们常常会遇到病情不稳定或有发展趋势的病人，这时候做好小护理工作便显得尤为重要。通过采取一些有效的小护理措施，如给予适当的床位旋转、有效的卫生防护措施等，能够有效地预防病情的恶化，对病人的康复起到积极的促进作用。

第三，小护理是培养病人自理能力的关键手段。在康复护理中，患者的自理能力是一个重要的指标，直接关系到康复的效果和病人的生活质量。而小护理作为一种日常生活护理的手段，能够帮助病人培养自理能力，促进他们逐渐脱离对护

理人员的依赖。通过指导病人自我照料、自我清洁等小护理技巧，使病人能够更好地参与到治疗过程中，增强他们的康复信心。

第四，小护理是护理风险评估的重要依据。在日常护理工作中，我们常常需要对病人进行护理风险评估，以及时发现和处理可能的风险因素。而小护理正是我们进行风险评估的一个重要手段。通过对病人的生活习惯、床位安排、饮食摄入等进行观察和记录，我们能够更加全面地了解病人的身体状况和护理需求，为后续的护理工作提供重要的依据。

第五，小护理是护理质量评价的重要指标之一。在日常护理工作中，护理质量的好坏是评价一个护士水平和医院服务质量的重要指标。而小护理作为护理工作的基础，往往能够体现一个护士的专业技能和爱心。通过做好日常的小护理工作，不仅可以满足病人的生活需求，还可以提升护理服务的质量，提高病人对护理工作的满意度。

综上所述，小护理作为护理工作的重要环节，在日常工作中扮演着重要的角色。通过实施小护理，我们能够更好地关心病人的身心健康，预防病情的恶化，培养病人的自理能力，评估护理风险和提高护理质量。因此，我们应该对小护理给予足够的重视和重要性，将其作为护理工作中的重要手段，为病人的康复和安全做出更大的贡献。

## 学护理心得体会篇二

时间如白驹过隙，转眼即逝。我科开展“人本位”护理已经三月有余，我们从最初遇到各种各样的问题，手忙脚乱到现在各项工作有条不紊。最大的感触是：工作更好开展了，在病房的时间多了，和患者的沟通多了，做宣教的时间多了，次数多了，内容也丰富多了，患者对护士的满意度也高了。

现在，每天早晨，做完晨间护理以后，组长对病房的情况有

了一定的了解，根据患者的情况等安排自己分管一定数量的患者，同时也体现了能级对应。

现在，我负责一定数量的患者，我可以在一定的时间内，掌握患者病史，病情、治疗要点、目前的主要护理措施及患者的心理状况等，以前，患者问你一个问题，你可能要看病历或者问好几个老师才能回答，但是，现在你可以很快很准确的回答他。

现在，我在病房工作，有更多的时间和患者相处，能及时的发现问题并及时的阻止或给予指导讲解，避免很多安全隐患的事情发生，还能及时的观察病情，动态的、全面的了解患者的病情，并对出现的问题或为什么会这样的问题，能做出一个初步的判断，也正是这样，对我们的要求越来越高，所掌握的知识面要广，要知其所有然，这样才能更好的护理患者。

现在，我工作的面积缩小了，我可以在走廊上就把自己所分管患者的一些情况看清楚，比如说，有没有液体？避免了在各个病房来回的穿梭，从头跑到尾，既节约了时间也节省了体力。我也可以根据实际情况，有计划的实施护理措施，使每项护理措施落实到位，也能及时的做出评价，当效果和预期目标的差别很大时，可以对整个实施过程进行回顾和分析，找到问题所在，从而找到解决的办法。

现在，所分管的患者具体化了，出现问题，可以找到具体的人，不在像之前，有时候，处理起来，当天上班的所有人都要承担责任，有的同事就不开心，时间久了，不利于同事的团结，也不利于护士长对科室的管理。

现在，大家的工作积极性也提高了，自己所管患者的事情，自己得做完所有的事，不能推给他人做了。当然，你也可以不做，给他人做，但是，分就给他人，最后，做事的和不做事的，所得的绩效工资肯定是不同的，这样也更好的体现了

我们多劳多得，优劳优得的绩效分配方案。但是，在你忙的时候，大家也会主动过来帮你，遇到自己解决不了的问题，你去请教其他老师，他们也会很耐心的帮你，而在自己全程、全面、连续的分管患者以后，自己各方面的能力都得到了提升，也有利于我们的成长。

总之，在刚刚开展的时候，我们不习惯这样的工作模式，对工作流程也不是很熟悉，手忙脚乱的，事情做不走，还有就是自己的业务能力有限，工作起来会有一些的困难，但是，经过一段时间的适应和探索，我们会发现，这才是我们提倡的责任制护理模式，才是优质护理内涵的体现，才是真正意义的优质护理。

### 学护理心得体会篇三

还记得当初参加工作时，内心没有多大热情。现在不知不觉已过了三年，本来大脑中对护理一片空白，而现在却有了许多抹不去的记忆。常常听说护理工作是高尚而受人尊敬的，可是为什么患者总会对我有不满？随着时间的推移，我了解了也明白了许多：护士所做的工作就是护理患者，让患者受益，更要让患者尽快的康复，这就是我们的工作。

在护理工作中我们应该是“做”和“说”同时进行的，“做”是指有娴熟操作技术；“说”就是良好的沟通技术及健康宣教。在与病人沟通中技巧占据着很大的因素，我们科的一些老同志在这方面有着很深的“功力”，让人不得不服。经过三年多的熏陶我也有了自己的想法。我认为护理工作要顺利开展，首先要取得患者信任，信任是双方交往的基础，是医患之间沟通的桥梁。其次在交流过程中，要讲究语言的艺术性，避免套用生硬的医学术语。善于使用语言沟通技巧，运用亲切的目光，良好的言行举止，缓和患者紧张的心理，使患者积极配合治疗，最后获得双赢。

“信任”是我们护士和病人之间最好的桥梁，让我们把这座桥梁搭得更牢固些吧！

春秋轮回，光阴如梭，回首自己4年来在护理岗位上度过的日日夜夜，所做的点点滴滴感慨万千……这些年使我深深地体会到：护理工作在苦和累中描绘高尚、铸造辉煌。当我看见那些患者把生命托付给我的无助的眼神，当我看到自己用百倍的努力把一个生命垂危的患者从死亡线上拉回到生命的春天时，面对那些失而复得的生命，那些来之不易的欢笑，我就会感到欣慰，我就会感到无憾，我更会感到无悔。“天使”是传说中神仙医学教育网搜集整理的使者，是幸福和温暖的象征。我们的职业被誉为“白衣天使”，是人们对护士形象美和内在美的深情赞誉。一袭飘然白衣，是一颗纯洁的心灵；一顶别致的燕尾帽，是一项守护生命的重任。无数个阳光灿烂的早晨，我们倾听治疗碗盘的协奏曲；无数个不眠不休的夜晚，我们感受生存和死亡的交响乐章。

我们的工作不惊天动地，但是我们是春天的滴滴细雨，让生命的原野再现新绿；似深秋的一片红叶悄然飘落，天使的青春已融为患者康复的笑靥；寒冬一枝枝腊梅，阵阵幽香带给人生的希冀。我们将会继续与病人的生命同行，让病人因我们的护理而减少痛苦，因我们的健康指导而有所收获，因我们的安慰而树立信心。

在骨科，非常感谢科护士长对我的循循教导，充分让我感受到临床工作与人交往的重要性，沟通的技巧并非与生俱来的，而是人文知识的丰富及临床经验积累的结果。让我渐渐明白“我们的工作不是职业，而是事业”，使我在今后工作中不管遇到什么问题，都能保持着一份积极向上的心。

骨科是一个非常团结的科室团队，不仅体现在同事间亲如一家，对病人的关怀胜似亲人。护士长非常重视对病人的心理护理、健康教育、规范化服务，密切护患关系，增加病人对护理工作的满意率，这对护士的知识结构和综合能力是一个

考验和锻炼的机会，提升护士在病人康复过程中医学教|育网搜集整理所起的作用，增强护士的自我价值感和学习知识的积极性。“我们骨科每个人的分工不同，但目的都是为了骨科这个家的发展，让病人更好更快的康复，提高他们的生活质量，维护社会的和谐与发展。

今天，面对又一轮全新的医疗护理改革，需要我们每一个医务工作者保持良好的精神状态，展示崭新的精神面貌，需要我们每一位医务工作者发扬以院为家的高尚情怀，需要我们每一位医务工作者紧跟时代勇于创新。

我们医务人员肩负救死扶伤的重任，承载着国家、社会、人民的重托，悬壶济世。因此我作为一名医务工作者我感到无比的光荣，这将永远鼓励着我在这条路上无怨无悔地走下去，以院为家是我一生无悔的选择。

让我们用勤劳的双手去装扮医院，把追求的信念放在医院，把满腔的激情奉献给医院，把爱心播撒到每一位患者的心里。

[]

## 学护理心得体会篇四

护理后心得体会，是对护理实践中所获得经验和感悟的总结和反思。作为一名护理人员，每当结束一次护理工作后，都应该对自己的表现和所学到的知识进行总结和思考，以不断提高护理质量和水平。下面将从护理前准备工作、与患者的沟通、护理技巧的运用、心理疏导和团队合作五个方面，介绍我在护理后的心得体会。

首先，在护理前的准备工作中，我深刻体会到准备工作的重要性。只有充分准备，才能为护理提供有力支持和保障。准备工作包括准备器械和用品、了解患者病情和需求等。我学

会了事前与其他科室联系，了解患者的病情和诊断，做好相应的准备。同时，我也了解到了合理安排工作时间的的重要性，避免出现人手不足或工作时间不合理的情况。

其次，在与患者的沟通中，我体会到了沟通的重要性和技巧。良好的沟通能够增加患者的信任感和满意度，提高护理效果。在与患者沟通的过程中，我学会了倾听、发问和表达等沟通技巧，让患者能够更好地理解并配合护理工作。我也了解到了患者沟通技巧的不同，要根据患者的个性特点和沟通方式进行灵活调整和应对。通过与患者的交流和了解，我能更好地满足患者的需求，提供个性化的护理服务。

再次，在护理技巧的运用中，我深刻体会到了熟练运用护理技巧的重要性。护理技巧的熟练运用不仅能提高工作效率，还能改善患者的护理体验。在护理过程中，我学会了合理安排工作步骤，运用正确的技巧进行操作。我也了解到了技巧运用的灵活性，要根据患者的具体情况和需求进行技巧的调整和应用。通过不断的实践和训练，我能够更加熟练地运用各种护理技巧，提高护理质量和效果。

另外，在心理疏导中，我深刻体会到了关心患者心理健康的重要性。护理工作中，患者通常身心疲惫，情绪不稳定，需要我们给予关心和支持。在心理疏导中，我学会了用各种方式和方法与患者沟通，了解他们的内心需求，提供心理上的支持和安慰。我也了解到了心理健康对患者康复的重要性，通过在护理过程中顾及患者的心理需求，可以提高治疗效果，促进患者早日康复。

最后，在团队合作中，我深刻体会到了团结协作的重要性。护理工作往往需要多人合作完成，团结合作能够提高工作效率和护理质量。在团队合作中，我学会了充分发扬团队精神，与同事们相互帮助和支持。我也了解到了良好的团队合作对提升护理质量的重要性，只有团结协作，才能更好地解决问题，提供优质的护理服务。

总之，护理后心得体会是在护理实践中的总结与反思。通过准备工作的充分准备，与患者的良好沟通，护理技巧的熟练运用，心理疏导和团队合作等方面的学习和实践，我不断提高了自己的护理质量和水平。在今后的护理工作中，我将继续努力，不断总结和反思，不断提高自己的专业素养和护理能力，更好地为患者服务。

## 学护理心得体会篇五

### 第一段：引言和背景介绍（200字）

护理后心得体会是指在护理工作后，护士们对所经历和感受到的经验进行总结和反思的过程。这种总结和反思有助于护士们提高专业技能和工作质量，同时也能增强他们对患者的关怀和责任感。本文将分享一些我在护理后的心得体会，并探讨它们对我的成长和发展的影响。

### 第二段：亲身经历和感受（300字）

在护理工作中，我经常面对各种各样的患者和情况。有时候，我会遇到生命垂危的情况，需要迅速决策和采取行动。在这些时刻，我学会了如何保持冷静和集中注意力，同时提供必要的护理和支持。另一方面，我也亲眼目睹了一些患者在治疗过程中的痛苦和困惑。这让我更加理解患者的需求，并努力提供更好的关怀和支持。

### 第三段：团队合作和沟通的重要性（300字）

作为一名护士，与其他医护人员的合作是非常重要的。在护理后的反思中，我发现团队合作和良好的沟通对于提供优质护理非常重要。通过与医生、其他护士和治疗师的合作，我能够更好地了解患者的病情和治疗计划，以便更好地为他们提供护理。此外，与患者进行有效的沟通也是建立信任和理解的关键。通过倾听他们的需求和问题，并向他们提供恰当

的信息和支持，我能够建立起与患者之间的良好关系。

#### 第四段：反思和改进（300字）

护理后的反思是我提高自己工作质量的重要一步。通过回顾自己的操作和决策，我能够发现自己的不足之处并采取措施进行改进。我认识到在紧急情况下，我有时会感到紧张和不自信。因此，我决定参加一些培训和课程，提升自己的应急反应能力和决策能力。此外，我还积极倾听患者和其他同事的反馈意见，并将其融入到我的工作中。通过不断的反思和改进，我相信我能够成为一个更好的护士。

#### 第五段：结语和展望未来（200字）

在护理后的心得体会中，我意识到护理是一项艰巨而有意义的工作。通过与患者和医护人员的合作，我能够为他人带来康复和安慰。通过反思和改进，我相信我可以不断提高自己的专业技能和工作质量。未来，我希望能够更好地照顾患者的需要，并为他们提供最好的护理。对于我来说，护理事业不仅是一份工作，更是一种责任和奉献的体现。我将继续努力学习 and 成长，为患者和社会做出更大的贡献。

## 学护理心得体会篇六

20xx年6月27日，我带着一份希冀和一份茫然来到了阜阳市第一人民医院，开始了我十个月的实习生涯。从此，我的身份将从一个学生变为了一个实习护士，生活环境将从学校转为医院，接触的对象将从老师、同学转变为医生、护士、病人，对于这三大转变。

我实习的第一个科室是肾内科。那天我们早早的来到了科室报到，护士长带着我们了解一下科室的环境，给我们讲解了实习工作中的注意事项，让我认识到了护士工作要细心，谨慎而且要遵守无菌原则和三查七对。进治疗室必须戴口罩，

器械要定期消毒，换水时一定要对准姓名，床号搜集整理。

同时在配药这方面，不仅要对准姓名 床号，药名，更要遵守无菌原则，对于一些易过敏的药物，还要给病人做皮试等。

在肾内科有好多尿毒症患者，原发性肾病综合征等，我知道了遇到这样的问题该如何做好护理措施。并且要关心患者。还学到了一些输液扎针的技巧，做腹膜透析，配药液，做皮试，测量血压等。在实习期间，我们小组的同学不仅认真学习各项操作而且还团结。对其他学校的同学也很友好。

## 学护理心得体会篇七

时光飞纵，转眼在口腔科工作两年了，在这两年中让我学到了很多知识，特别是我的良师益友护士长，每一次的谈话和沟通，我都深深地印在脑海！我知道自己有很多不足的地方，但是她对我的淳淳教导，让我深刻地认识了自己，让我懂得作为一名护士真正要做的是做什么？对于这次的自我工作总结，我不知从何说起，也许是因为自己一直以来没有做出真正的成绩而感到内心的羞愧吧！

当护士长实施责任护士责任到每一个人的时候，我第一次感受到自己成为一名责任护士的重要性，对于这份全新的挑战我开始有压力，也许是经验不足的原因让我内心多少有点惶恐不安吧！但是对于这份工作我有信心去胜任，对待病人，更多的时候是当做自己的家人一般，我以笑脸相迎，每一次进入病房关心和看望他们的时候，那一声“小张”让我倍感亲切，我相信只有默默地付出才会得到同样的认可，人与人之间的感情是相互的，更何况我的工作是一名护士，护士的职责就是关心呵护他们，让他们在住院期间能感受到温暖、感受到爱！

以前我不懂得怎么样和病人去相处，只是把工作当成一种任务，任务完成就没有后续思想了，然而时间能让一个人成长

起来，所以我渐渐地改变了自己，改变了对病人的态度，更多是关心和疼爱!每个人都有生病的时候，当一个人因生病感到痛苦的时候，他内心渴望的是什么呢?他会强烈地渴望自己从痛苦中快速地挣脱出来，但是这种痛苦更多的是希望有一股精神力量支撑着自己，而我们护士却是他们强大的精神支柱!我们要让他们感受到爱的力量，感受到我们无私奉献的精神。所以优质护理的开展的目的也就是让我更加明白护理的意义，更加地让我懂得用自己的爱心去服务好每一个病人!

或许我现在做的远远还不够，但时间会让一个人沉淀，会让我明白活着是为了什么?活着不仅仅是为了自己，而是用自己的那份的爱心去感染身边的每一个人，只有当自己真正用心了才会做好每一件事情!所以对于这次优质护理的开展工作，我要做到心中有工作，心中有病人，从内心深处去认识自己，寻找自身的缺点，不断地改进自己!当内心升华到一定的高度得时候，我才会做的更好，才会让每位病人满意!

## 学护理心得体会篇八

一、落实“三基三严”培训计划，注重护理人才培养，护理人员素质普遍有所提高。

1、对各级护理人员按“三基三严”培训计划进行规范化培训，强化轮转护士低年资护士的培训，月考评、季度考评及年终考评均达到质量要求，其中优秀 人，良好 人，合格 人。

2、每周晨会提问2次，内容为基础理论知识、院内感染知识和专科知识回答合格率在95%以上。

3、进一步完善并反复强化学习《护理紧急风险预案》，并运用于实际工作中，对每一次应急处理工作之后都进行了回顾性评价，总结经验教训，使全科护士的应急能力有了明显提高。

4、组织全科护士学习医院护理核心制度并进行了考核，参加医院组织的3次核心制度考核全员合格，同时加强护理相关法律法规的学习。

5、有2名护士参加了护理自学考试，在排班上给予方便考虑，2人共有10门课程合格。

6、强化了急救技术的训练，每个护士都能熟练掌握心肺脑复苏技术，并重点对呼吸机、除颤仪的技术操作进行了培训，专科急救技术有了明显的提高，医院组织的心肺脑复苏技术操作考核合格率100%。

7、加强护理人才的培养，为护理人才的成长创造有利条件，送1名护士到上级医院进修icu护理及管理，把上级医院新的护理技术、新的管理理念带回来，有力的促进了科室各项工作的开展。

二、以病人为中心，加强护患沟通，改善服务流程，服务质量明显提高

1、对一般轻症、择期手术的病人责任护士能热情接待病人，并把病人送至床边，主动向病人或者家属介绍病区环境，作息时间、规章制度及主治医师等，及时发放护患联系卡，了解病人入院后的心理状态与需求。

2、对急症、危重病人能迅速组织抢救，减轻病人痛苦，同时安慰病人及家属，减轻其恐惧心理。

3、在生活上为病人提供了各种便利条件，对出院病人半月内主动询问病人的康复情况并记录访问内容，广泛听取病人及陪护对护理服务的意见，对存在的问题查找原因，提出整改措施并及时进行了整改。

三、完善各项护理规章制度及操作流程，加强护理风险管理，

护理安全得到保证。

1、列举神经外科护理风险29项及相应的防护措施，组织全科护士进行了分析讨论学习。

2、每周护士会进行安全意识教育，查找工作中的不安全因素，提出整改措施，消除差错事故隐患，认真落实各项护理规章制度及操作流程，发挥科内质控小组作用，定期和不定期检查各项护理制度的执行情况。

四、. 护理文书书写，力求做到准确、客观及连续。护理文书即法律文书，是判定医疗纠纷的客观依据，书写过程中要认真斟酌，能客观、真实、准确、及时、完整的反映病人的病情变化，不断强化护理文书正规书写的重要意义，使每个护士能端正书写态度，同时加强监督检查力度，每班检查上一班记录有无纰漏，质控小组定期检查，护士长定期和不定期检查及出院病历终末质量检查，发现问题及时纠正，每月进行护理文书质量分析，对存在问题提出整改措施，并继续监控。

五、规范病房管理，建立以人为本的住院环境，使病人达到接受治疗的最佳身心状态。病房每日定时通风，保持病室安静、整洁、空气新鲜，对意识障碍病人提供安全有效的防护措施，落实岗位责任制，按分级护理标准护理病人，落实健康教育，加强基础护理及重危病人的个案护理，满足病人及家属的合理需要，全年护理住院病人 人，其中手术病人 人，抢救病人 人，气管切开病人 人，特护 人，一级护理 人共天。

六、急救物品完好率达到100%。急救物品进行“四定”管理，每周专管人员进行全面检查一次，护士长每周检查，随时抽查，保证了急救物品始终处于应急状态。

七、按医院内感染管理标准，重点加强了医疗废物管理，完

善了医疗废物管理制度，组织学习医疗废物分类及医疗废物处理流程，并进行了专项考核，院感小组兼职监控护士能认真履行自身职责，使院感监控指标达到质量标准。

工作中还存在很多不足：

一、基础护理不到位，依赖病人家属，个别班次新入院病人卫生处置不及时，病人卧位不舒服。

二、病房管理有待提高，病人自带物品较多，物品放置杂乱。

三、个别护士无菌观念不强，无菌操作时不带口罩，职业暴露防范意识差，生活垃圾、医疗垃圾时有混放。

四、主动学习风气不够浓厚，尤其年轻护士学习专业知识积极性不高；学术风气不够，只有一篇学术论文。

五、护理文书书写有漏项、漏记、内容缺乏连续性等缺陷。

六、健康教育不够深入，缺乏动态连续性。

## 学护理心得体会篇九

还记得小时后的梦想是长大了以后当一名人民教师，可当高考成绩出来之后，我的梦想没有完成，而我却选择了一个要吃苦耐劳，不怕脏不怕累的工作——护士。

提起护士，人们脑海中浮现出白衣飘飘、温婉可人的女性形象。影视作品里的护士形象也个个年轻漂亮，高翘的燕尾帽，挺刮的束腰白大褂，洁白的护士鞋，容光焕发，身轻如燕的地穿梭在病房里，美得不得了。人们把护士誉为“白衣天使”，然而“天使”的现实却不像称谓那么美好，有多少人能知道这背后的艰难与辛苦，谁又能真正体会从事护理工作的苦与乐？为此，我有着切身的体验和感受。

在校的两年时间一晃而过，很快的我们面临了临床实习这项工作，意味着我们要与病人接触，要学会如何处理病情，同时也意味着我们要把我们在学校学到的理论知识与护理实践相结合。从20xx年7月我们踏上了实习的工作岗位，实习的那一年，使我们成长了许多，同时也让我们明白了今后我们面临的工作岗位是充满挑战的。20xx年6月7日，开始了我的工作生涯，到现在我的工作时间已有一年多了，在这一年中，从广福医院到汤溪医院再到中心医院，让我在工作中成长人不少。

岁月如梭，一转眼我来到金华市中心医院上班快有三个月了，三个月的时间既短暂又漫长。在这三个月的时间里，让我成长了许多。中心医院的工作跟我之前呆过的医院都无法相比。自从来到消化科工作，我学到的东西更多了，现在的我明白了三腔二囊管是怎么用的？我们该如何观察？这样才让我真正的理论与实际相结合，才更好的掌握知识。尤其是科室里的每天一问，促使我们这些年轻的护士在休息的时候不忘学习，更有利于我们的工作。消科主要是消化方面的疾病，这是我以前从未接触过的，所以刚来到消化科，我还不是很适应这个工作，不过幸好在同事、护士长的帮助下，我渐渐得成长了，慢慢的适应了这个忙碌而又充实的工作当中。通过这三个月的工作，我了解了我们医院的工作流程，也明白了做一名白衣天使的艰辛与不容易。

在为病人输液中，有些患者家属对护士的行为百般挑剔，却对自己患者液体输完都浑然不知，像这样的家属我们就应该在每次更换液体时都耐心的提醒他液体输至什么地方时应该叫护士，与此同时我们也应该多加巡视，多观察液体的进展，这样就可以在很大程度上避免因为液体没有及时更换了与患者家属产生矛盾。其次，要学会沟通，人与人的相互尊重和信任是建立在沟通的基础上。对于来住院的病人，我们应该积极主动地询问，热情的为其引导。例如：对于行动不便的患者我们可以予以搀扶或协助其用推车送至病室，对于需要检查或治疗的患者，我们要为其细致的指明检查的诊室或诊

室的位置，避免患者跑“冤枉路”。对于行动不方便的病人我们可以叫卫事中心的护工们护送，可以减少病人的痛苦。其实，一个微笑的表情，一个搀扶的动作解决不了患者身体上的疼痛，但是，却能迅速缩短护患距离，有效满足病人需要被照顾的心理需求。通过观察和沟通学会判断，对病人的病情和需求有一个准确地了解和判断，有利于医护人员救治工作的展开，也为病人争取了时间。

我相信自己定能把这份工作做好的。真实护士的生活，苦乐参半。护士是一个平凡的岗位。既然你选择护理工作，就是选择了奉献。希望今后的工作，我们能够和睦相处，做好我们的本职工作，成为一名名副其实的白衣天使。让我们一起期待明天会更美好。护理工作是一门精细的世术。“护士要有一颗同情的心，要有一双愿意工作的手。”用我们的爱心，耐心，细心和责任心解除病人的病痛，用无私的奉献支撑起无力的生命，重新扬起生的风帆，让痛苦的脸上重绽笑颜，让一个个家庭都重现欢声笑语。

## 学护理心得体会篇十

近年来，久坐已经成为了现代人的常态化生活方式，而由此带来的各种健康问题亦随之而来。然而，随着人们对健康生活的追求日益增长，护理座的概念也逐渐被提起并引起人们的重视。护理座作为一种健康护理的方式，不仅可以帮助改善久坐带来的身体不适和疾病，还能提升人们的工作和生活质量。以下为笔者的护理座心得体会，与大家分享。

首先，选择适合自己的护理座至关重要。在选择护理座时，我们要考虑自己的坐姿和需求，以及护理座的功能和设计。护理座应该符合人体工程学原理，能够有效支撑脊柱，减轻腰背疼痛；座椅材质应该有适当的柔软度和透气性，最好选择有适当弹性和可调节高度的座垫，能够提供舒适的坐姿和缓解骨骼压迫；在腰靠部分，也可以选择能够支撑腰部的护理靠垫，保护脊柱健康。因此，选择适合自己的护理座才能

真正体会到其良好的效果。

其次，在长时间使用护理座时，要注意正确的坐姿。久坐不动容易导致肌肉松弛和骨骼压迫，加速腰椎退化和骨质疏松。所以，正确的坐姿对于护理座的效果至关重要。首先，保持坐姿挺直，坐在座椅的后半部分，使脊柱得到合理的支持；其次，保持双脚平放于地面上，膝盖与髋部保持90度的角度；接着，腰部可以稍微后仰，让座垫提供腰椎的支撑，同时也可以适当做一些腰部肌肉的伸展运动，缓解腰部疲劳感；最后，随时调整座椅高度和靠背角度，确保坐姿的舒适和支撑力度。

再次，定期起身活动是护理座的重要补充。尽管坐在护理座上能够提供较好的支撑，但久坐不活动仍然会对身体造成一定的影响。所以，根据工作或学习的需要，长时间久坐后，我们要定期起身活动，进行适当的伸展运动。起身走动可以缓解久坐带来的肌肉疲劳感，增加血液循环，减轻骨骼压迫。此外，可以做一些简单的伸展运动，如颈部、肩部和背部的伸展，活动手腕和脚踝。这些活动可以缓解身体的僵硬感，同时帮助集中注意力，提高工作和学习效率。

最后，养成良好的生活习惯是保持健康的关键。护理座虽然能够提供额外的支撑和舒适性，但最终还是要靠自己的努力来保持健康。所以，在使用护理座的同时，我们应养成良好的生活习惯。首先，避免长时间久坐，尤其是连续几个小时的工作或学习，每隔一段时间就要站起来活动一下；其次，在椅子上也要保持良好的坐姿，不要乱踢乱晃；还要注意保持合理的作息时间，每天保证充足的睡眠。只有养成良好的生活习惯，才能真正保持身体的健康。

综上所述，护理座作为一种健康护理的方式，对于改善久坐带来的身体不适和疾病具有显著的作用。我们可以通过选择适合自己的护理座、保持正确的坐姿、定期起身活动和养成良好的生活习惯来全面保护自己的健康。在享受现代科技带

来的便利的同时，我们一定要重视自己的身体健康，注重护理座的使用，让健康成为我们生活的主旋律。