

2023年急救方面的心得 cpr急救心得体会 (通用9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？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。

急救方面的心得篇一

第一段：引言

CPR（心肺复苏术）是一项在紧急情况下挽救生命的关键技能。作为一种常见的急救方法，CPR要求施救者对心肺复苏术进行正确应用，以恢复心跳和呼吸功能。通过学习和实践CPR，我深刻认识到它的重要性，并获得了许多有价值的经验和体会。

第二段：了解CPR的重要性和操作技巧

首先，我了解到CPR的重要性。CPR可为突发心脏骤停的患者提供至关重要的急救措施，这可能是他们存活的唯一机会。其次，我学习到正确的操作技巧是非常关键的。在进行CPR时，我们需要迅速判断患者的状况，呼叫急救电话，并进行心肺复苏，包括按压胸部和进行人工呼吸。永远记住，在紧急情况下保持冷静和专注是至关重要的。

第三段：实践CPR时的挑战和解决方法

在实践CPR时，我遇到了一些挑战，例如对患者是否需要CPR的判断、操作时的误差等。然而，我通过经验和训练逐渐掌握了解决这些挑战的方法。首先，我学会了正确判断患者是否需要CPR的迹象，例如没有反应、无呼吸或很弱的

呼吸等。其次，我通过频繁的实践和模拟演练，提高了我的技能，并学会了在压胸时正确的节奏和深度。

第四段□CPR的关键要素和注意事项

成功进行CPR的关键要素之一是正确的节奏和深度。按压胸部时，我们需要确保每分钟至少有100至120次的按压频率，并保持至少应该达到5厘米的深度。此外，进行人工呼吸时需要注意适当的力道和技巧。另外，我意识到在实践中保持良好的身体力量和耐力是非常重要的，因为进行CPR是一个体力活动，可能需要持续较长的时间。

第五段□CPR对我的改变和对他人的帮助

通过学习和实践CPR□我不仅获得了一项重要的技能，也成为了一个有能力帮助他人的人。此外，我了解到快速而正确地进行CPR可以在关键时刻挽救生命。无论是在家庭还是工作环境中，我都能为任何突发心脏骤停的人提供必要的急救措施。我希望将我的CPR知识和经验分享给更多人，让更多的人了解并具备这项关键的急救技能。

结尾□CPR不仅仅是一项技能，也是一种责任和担当。通过CPR的学习和实践，我深入体会到它的重要性和挑战性。我将继续不断学习和提高自己的CPR技能，为社会和他人的健康做出贡献。因为生命只有一次，我们应该竭尽全力去保护它。

急救方面的心得篇二

参加完两期的急救知识培训，我受益匪浅。

20xx年xx月xx日，在同学那里得知有急救知识大讲堂这样一个公益活动，毫不犹豫跟同学一起参加了第三期的培训，在

会上学到了很多急救知识，更加清楚了急救的意义，三个小时的时间过得很快，会后我积极自愿加入了急救志愿者协会。

20xx年xx月xx日第四期培训，我提前报名作为会场志愿者参加，这次学到的更多，对这个协会和急救有了更深入的了解，实际操作过程中，在医护人员的指导下，学到了更加规范的动作，还结交了很多朋友。

会场上急救医护人员给我们深度剖析各种急救失败和成功的案例，让我感触很多，缺乏急救知识，在面对紧急情况时我们显得多么无奈，一个小小的不经意的动作有可能就会造成一个生命的流逝。

古人云：救人一命胜造七级浮屠。在生活中，医生的数量是有限的，救护车的速度是交通决定的，太多的不确定因素会让一个生命稍纵即逝。因此，更需要我们每一个人都行动起来，掌握急救知识，为了每一条神圣的生命。起码让我们在面对紧急情况时，能做的不再是无奈和等待。

急救方面的心得篇三

作为一名普通人，学会急救技能是非常有必要的。在我们的日常生活中，突发状况的出现随时都有可能发生。急救不仅可以挽救生命，还可以为人们带来安全感。下面，我将分享我的心得体会。

第一段：急救前的准备

急救前的准备是很重要的。首先，我们需要学习急救知识，包括如何进行心肺复苏、如何使用AED等。其次，我们需要备好急救箱，并了解箱内物品的使用方法。最后，我们需要保持冷静和应对能力，在紧急情况下能够迅速反应。

第二段：应对紧急情况的心态

面对紧急情况，我们需要保持冷静，并且不要惊慌失措。首先，我们应该确定现场是否安全，保证自己和被救助者在没有危险的情况下进行急救。其次，我们需要尽可能快地评估伤者的状态，确定是否需要立即进行心肺复苏等紧急急救措施。最后，我们需要用平和的语气跟被救助者交流，使其保持清醒和镇定。

第三段：心肺复苏

心肺复苏是急救中非常重要的一部分，它能够挽救人的生命。在进行心肺复苏时，我们需要尽快确定心跳是否正常。如果心跳较弱或已经停止，我们需要按照正确的方法进行人工呼吸和胸外心脏按压。在进行急救时，应该寻求专业医生和急救人员的意见和帮助。

第四段：用药和包扎

在急救中，我们需要掌握一些基本的用药和包扎技巧。如果遇到出血严重的情况，我们需要先清除伤口周围的污物，并尽可能控制出血。我们需要用消毒棉球或绷带等物品包扎伤口，并妥善处理伤势，防止感染。在用药方面，我们需要先确认患者的身体状况，确保药品的正确使用。

第五段：急救后的注意事项

急救后，我们需要关注被救助者的状况，并采取相应的措施。如果需要转移到医疗机构治疗，我们需要确保被救助者能够及时得到治疗。同时，我们也需要了解急救过程中可能出现的风险和问题，在下一次急救过程中更加注重安全。

总之，急救是一项非常重要的技能，它能够为人们带来安全感，并能够挽救生命。在实际操作中，我们需要不断地学习和掌握急救知识和技能，并保持冷静和应对能力。只有当我们在急救过程中能够保持专业和负责的态度，才能够有效地

帮助被救助者，避免不必要的风险和损失。

急救方面的心得篇四

第一段：引言

在日常生活中，我们难免会遇到突发状况，例如，亲人突发心脏病、意外溺水等。这时候，我们急需懂得急救CPR（心肺复苏术）的技能，以保护受伤者的生命安全。在过去的几个月里，我参加了一次有关急救CPR的培训课程，深感啊此项技能对于每个人来说都非常重要。下面，我将提供一些我在学习和实践中获得的心得体会。

第二段：学习过程

第一次参加CPR培训课程时，我对这个术语仅仅是听说过。然而通过课程的学习，我对CPR的原理和操作有了更深入的了解。我们通过视频教学和模拟实践，学习了正确的心肺复苏技巧，包括按压胸骨和进行人工呼吸。课程中还强调了与急救CPR相关的基本知识，例如，判断意识和呼吸状况、正确使用AED（自动体外除颤器）等。我们还进行了小组讨论，以模拟真实场景中的急救情况，以便更好地理解 and 掌握技能。

第三段：实践经验

在课程结束后的几周里，我有幸应用我所学到的技能，帮助一位中暑晕倒的陌生人。当时我正经过一个公园，突然听到有人尖叫。我立即冲向声音所在，发现有一名中年男子晕倒在地上。我迅速检查他的意识和呼吸，发现他已经停止呼吸。我立刻按照CPR的程序开始进行胸外按压和人工呼吸。尽管我此时非常紧张，但我努力保持冷静并维持正确的操作节奏。幸运的是，我的努力最终使他恢复了呼吸，直到救护车到达并接管他的急救工作。这一经历使我更加坚定地相信CPR的

重要性，同时也增强了我的自信。

第四段：重要性

经历了这样的一次紧急事件，我更加意识到懂得急救CPR的重要性。CPR是在紧急情况下挽救生命的关键措施之一。在等待急救人员到来之前，进行正确的CPR可以维持受伤者的血液循环和呼吸，最大限度地减少伤害。我了解到，急救CPR可以极大地提高心脏骤停患者的生存率，并减少后遗症的发生。而这项技术对于每个人来说都非常重要，因为我们每个人都有可能成为急救CPR的需要者，也可能成为救助者。

第五段：总结

总而言之，急救CPR是一项至关重要的技能，任何人都应该学会。通过参加培训课程，我们可以学习到正确的操作步骤和相关知识，在需要时能够快速反应并帮助到他人。此外，我还意识到了心理准备的重要性，在紧急情况下保持冷静和专注是非常关键的。通过不断的学习和实践，我相信自己能够在日常生活中正确应对突发状况，并为保护生命做出积极的贡献。希望更多的人能够加入到学习急救CPR的行列中来，共同建设一个更安全的社会。

急救方面的心得篇五

关于这急救培训，我感受到了培训的重要性，原本以为很容易的事情在实际操作起来就会乱七八糟，拿学习心肺复苏来说，看老师做起来很容易做，只是要说的话，要记得东西比较多，但总体来说不算难，但是当我们进行实际操作时，总会忘记很多东西，手忙脚乱的，所以一旦遇见紧急情况，一定要学会冷静。

还有就是要多练习，多实践。学会在压力下保持冷静的头脑，

这很重要，我们以后会面临很多突发情况，而每一次的冷静分析都有可能拯救自己和他人的性命。

总之，这一次的培训有很多收获，虽然现在可能不会用上，但总有一天我们可以用现在学的只是去救助生命，这将会是很值得骄傲的事，作为医学生，我觉得这次培训让我提前接触到了社会生活中的医学，了解了面对紧急情况我应该做什么，应该怎么做，不会做一个帮倒忙的人，而是实实在在帮助别人的人。

虽然我还有很多东西都没记住，但是，一旦发生该类事件，我一定会知道应该怎么做，不会对伤者造成更大的伤害。

关于这次急救培训，我感受到了培训的重要性，原本以为很容易的事情在实际操作起来就会手忙脚乱，看起来很容易，但我们进行实际操作的时候总会忘记很多要点。最后，通过努力学习，我们大家都学会了初级急救技能，顺利通过了老师的考核。

本次培训对我们来说是一次很好的机会，它让我们对紧急救护有了一定的了解，更让我们对医生充满了敬佩。紧急救护就是与时间赛跑，短短的几分钟却决定了一个生命的消失与否。而我们绝不能放弃这微小的机会。

感谢教育局和永丰中心学校提供这样的培训机会，这一天我学到的不仅是星点的救护知识，更让我认识到了——生命的脆弱和庄严。

急救方面的心得篇六

急救是人人都应该具备的实用技能，因为不可预知的意外随时会发生。掌握急救技能并不困难，只需要听从专业医疗人员的指导，学习基本急救常识，并在平常生活中保持警觉，及时帮助他人，就可以尽可能地减少伤害和死亡的风险。以

下是我在急救实践中的一些心得和体会。

第一段：保持冷静的重要性

在意外现场，保持冷静是最重要的第一步。只有保持冷静，你才能全面、清醒地观察现场和伤者的状况，了解他们的需求。而情绪过于激动则会对现场的治疗产生负面影响，使得急救工作效率降低，甚至可能会加重伤者的伤势。所以无论何时，我们都应该保持冷静，赋予自己信心和勇气，安抚及照顾受伤的人。

第二段：把握最关键的黄金时间

在急救应急环节中，最重要的是能够合理地把握时间。因为时间不等人，抢救时效性对伤者生死关系至关重要。如果没有得到及时有效的救治，那么很有可能因为病情严重拖延而造成极大的危害。因此，在急救现场，尽可能地省略时间和行动迅速地处理险情，对伤者来说是非常重要的。

第三段：合理运用现有的设备和器械

在急救过程中，除了基本的急救常识之外，设备和器械也是非常重要的一环。例如，救护车的急救箱、血压计、心律监测器等工具，在紧急情况下，可以帮助医疗人员更好地了解伤者的状况和病情变化。此外，独立的个人急救包，也是在急救过程中非常实用的装备。在平时的生活中，随时准备一份紧急急救包，并且了解怎样使用里面的物品会非常有帮助。

第四段：进行专业的急救培训和不断地学习

对于许多急救情况，常见的处理方法可能并不是最优的选择，并不一定适用于所有人。有时场景的复杂性和个人特殊病情需要额外的处理。因此，进行专业的急救培训和不断地学习必不可少。掌握了更多的急救技能和知识，就会使得我们在

紧急情况下更具判断力和适应能力，更稳定和有效地处理各种不同的急救情况。

第五段：时刻保持着对事故的预备感

事故有时候并不是在我们注意到的时候发生的，因此有一个健康可靠的预备感是非常重要的。从生活习惯上来讲，我们可以让自己远离危险情况，比如不熟悉的地方和危险的地形。总是时刻保持着对险情的预备感，在必要的时候帮助他人，保护自己。这也是急救初衷之一。

急救是我们每个人都应该具备的技能，也是社会公民的责任。在日常生活中，我们不仅应该熟悉基本的急救常识，还需要掌握急救技能，时刻保持预备感，随时准备为需要帮助的人提供援助。因此，我认为，急救对于每个人来说都是非常重要的。希望大家都能掌握这个技能，为社会贡献力量，为自己增添安全感。

急救方面的心得篇七

急救CPR是一项重要的生命救援技术，可以在紧急情况下挽救生命。我曾参加过一个急救培训课程并获得了CPR认证。在这个过程中，我学到了许多关于CPR的知识和技巧，也积累了一些有关急救的心得体会。以下是我对急救CPR的五段式相关主题的连贯文章。

第一段□CPR的重要性和应用场景

CPR是心脏复苏术□CardiopulmonaryResuscitation□的简称，是一种在心脏停止跳动或呼吸停止的情况下，通过外部干预手法来维持氧供给的急救方法□CPR可以用于各种情况，例如心脏骤停、溺水、窒息、触电、中暑等。在这些紧急情况下，正确的CPR操作可以帮助保持受害者的生命循环，为急救小

组争取更多时间，提高受害者的生存率。

第二段□CPR的基本步骤

CPR包括人工心脏按压和人工呼吸两个部分。在进行CPR之前，要确保现场安全，并判断受害者是否有意识。接下来，根据受害者的状况选择合适的CPR操作方式。如果受害者没有呼吸或呼吸不规则，应开始进行胸外按压。按压时，要保持双臂伸直，手掌压在胸骨中央上半部分，掌指交叉，然后用身体重量向下按压，以恢复心律。每分钟应进行100到120次按压，力度要适中。同时，在按压的间隙中进行人工呼吸，每次按压后进行两次。

第三段□CPR的注意事项和实践技巧

在执行CPR时，有一些重要的注意事项需要遵循。首先，要确保环境安全，例如关掉电源，远离可能的危险源。其次，应及时呼叫急救中心，寻求专业医疗援助。另外，要按照正确的操作流程进行，以保证最佳急救效果。在进行人工呼吸时，要控制呼吸的频率和力度，注意调整呼吸量。此外，要注意保护受害者的隐私和尊严，尽量减少他人的围观。

第四段□CPR的专业培训和实践机会

要成为一名合格的CPR急救人员，接受专业培训是必不可少的。许多医院和红十字会都提供CPR培训课程，这些课程通常包括理论学习和实践训练。通过学习CPR的知识和技能，人们可以更好地应对紧急情况，并在关键时刻挽救生命。此外，一些志愿者组织和社区也会组织急救实践活动，为人们提供锻炼的机会。参加这些实践活动可以帮助人们更好地掌握CPR技能，并提升自己的急救能力。

第五段：我对CPR的心得体会

通过参加急救CPR的培训和实践，我对这一技能有了更深入的了解。我意识到CPR不仅仅是一种技术，更是一种责任。在生活中，我们可能会面临意外事件或紧急情况，而正确地执行CPR可能是拯救生命的唯一机会。因此，我认为每个人都应该学习CPR并在需要时勇敢地给予帮助。通过我自己的实践，我意识到了CPR对于受害者的重要性，也感受到了挽救生命的喜悦和自豪。我希望将来能够继续提高自己的急救能力，为更多人提供援助。

总结：

CPR是一项重要的急救技能，可以在紧急情况下挽救生命。对CPR的认识和掌握，不仅可以提高受害者的生存率，还可以帮助我们更好地应对紧急情况。通过接受专业培训和实践机会，我们可以提高自己的急救水平，并在需要时救助他人。对于我个人而言，学习CPR是一种责任和使命，同时也是一种成长和奉献的机会。我将一直致力于提高自己的急救能力，为人们的健康和生命贡献自己的力量。

急救方面的心得篇八

为了进一步提高全校师生的安全意识，使广大师生掌握逃生常识，从而有效确保师生生命安全。学校于3月14日下午3点32在教学区区、4点35在宿舍区进行了应急疏散演练活动。演练紧张、有序进行，并取得圆满成功。通过此次疏散演练，不仅增强了全体师生的安全意识，同时还掌握了安全疏散的技巧。

学校领导高度重视，成立了应急疏散演练小组，制订了急疏散演练方案，从演练策划、前期准备、组织实施到正式演练所经历的各个阶段，演练小组的领导都给予了很大的关心、支持和帮助。认真审定演练方案，确定演练目的、原则和规模，还亲自对演练工作进行部署，亲临演练现场进行指挥，

下达演练命令，观察演练情况，对演练效果进行全面点评。

根据疏散领导小组要求，确定本次疏散演练的主要任务是开展一次应急疏散演练。其主要目的是使每位参与者能掌握应急逃生基本方法，提高自我安全意识，化解危险。为了使得演练方案安全可行，在方案中就演练的时间、地点、职责分工、前期宣传教育、现场勘察和检查、演练步骤、演练指导、注意事项、疏散图和集合图都作了具体的说明。

首先大家学习有关安全的文件，然后由班主任老师和学生一起学习安全疏散基本知识，熟悉紧急疏散路线图。通过这次的疏散演练，进一步增强了师生的防范意识和自救的能力，了解和掌握如何识别危险、如何采取必要的应急措施等基本方法，以便在突发事故中达到快速、有序、及时、有效的撤离危险区域的效果。演练达到预期效果，最终获得了圆满成功。学校将经常性地开展训练或演练工作，以提高全体师生的应急救援技能和应急反应综合素质，有效降低事故危害，减少事故损失，确保学校安全、健康、有序的发展。

急救方面的心得篇九

为提高教师自救、互救的'能力，增强教师的安全意识及应对突发意外事件的能力，为掌握必要急救技能，提高教师应急能力，完善学校应急机制，这几天，宁波教育学院给我们省骨干教师安排了“救护员急救技能”培训。

本次培训内容包括两个方面：

一、救护新概念、心肺复苏，运用不同种类灭火器扑灭大火的知识讲座。

二、发生紧急状况时的实际操作方法。

首先，徐医生为我们讲解了何为心肺复苏抢救：心肺复苏又

称cpr是针对呼吸心跳骤停和心肌梗死的急症危重病人所采取的抢救关键措施，在我国，人们对于这一技术的掌握不足10%，而成功率更是远远低于1%，因此，提高老师们的自救互救能力，非常重要。徐医生又向我们讲解了它的作用和专门针对的对象和实施者的要求。接着，徐医生又用幽默风趣的语言为大家做了一个简洁、全面的讲课。又因为关注到教师们教育的对象——幼儿年龄的特殊性，徐医生又另外重点讲解了幼儿心肺复苏术和成人心肺复苏术的不同之处及应重点注意的方面。最后，为了让广大教职工们对心肺复苏有一个更加全面的掌握而不单单只是了解，徐医生又请部分教师上台进行心肺复苏实际操作，而台下的老师们协同徐医生负责监督检查。这样，让大家在一个理论的基础上又有一个全面演练从而完全掌握技能的机会。进一步增强了教师对紧急施救认识，提高了老师的安全意识和安全素质，强化了责任意识。

在学习过程中，我们通过亲自动手操作，掌握了心肺复苏、扑灭明火的紧急救治方法。同伴们纷纷表示，通过这次学习，了解了各类突发事件及意外的处理方法，掌握了紧急救护的基本技能及防治措施的必要性，提高了自救、互救能力，也让我对各种救护知识有了更加全面系统的了解。

应急救护是每个人必须掌握的技能，当人的生命在紧急危难的情况下可以救人一命。我想，我们幼儿园的老师在安全方面的知识也是很贫乏的，我应该活血活用，回去马上组织全园教师进行紧急救护技能培训，增强老师的自救以及紧急施救的知识，提高紧急救护能力，加强幼儿园安全工作，提高安全意识。以后也将继续开展多方式的演练，做好急救技术的普及，将意外对儿童的伤害降到最低。