

中医科实践心得体会 中医科实习心得(通用10篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

中医科实践心得体会篇一

最值得一提的科室是急诊科。

急诊科分有内科外科，有幸的是我内外科的急诊都轮过。内科的急诊通常是固定哪段时间会很忙，哪段时间不忙的。忙起来时，病人可以把整个诊室挤满，而晚上是最多病人的。刚轮急诊的时候我会手忙脚乱的，不知道要怎样处理病人，于是带教老师就教我，先指引病人或其家属去挂号，如果是发烧，就预先给体温计测体温，如果病人病情比较急的，就先处理。从感冒发烧头痛头晕的病人到心悸腹痛尿血的病人，基本涵盖了内科的基本常见病种。

在急诊就免不了要出车接病人，内科出车接的病人通常是脑血管意外，一次接回了一个被电击的病人，接回来时已经瞳孔散大了，于是所有的值班医生都来参加抢救，心肺复苏，电击复律……将近一个小时的抢救也没能把他救回来，带教医生于是叫我们见习医生上，继续进行心肺复苏，同时也给我们实践的机会。带教老师说，按压手势应该双手互扣，手指上翘，仅以掌根接触胸骨；按压深度应该下压胸廓三分之一，大约4-5公分；按压姿势为肩肘腕成一直线，身体微向前倾；按压速率为每分钟100次，口诀：1上，2上，……10上，11，12，… 26，27，28，29，30。每次按压之后必须让胸廓完全回弹到原来的高度，胸部按压与回弹的时间应该一致。

相对来说，外科的急诊就相对比较单一，一般是外伤的病人，大多需要清洗伤口，进行清创缝合。车祸的病人比较多，有全身多处擦伤的，有骨折的，有脑震荡的……一般都需要做x线和ct检查以明确受伤部位和程度。

最有意思的科室是妇产科。

本来只是安排了一个星期的妇产科见习，而且我们还没有学习妇产科这一门课，但是本着对妇产科的好奇和喜欢，我选择了呆在妇产科两个星期，一周在妇产科住院部，一周跟妇科门诊。

在住院部的一个星期里，我有幸见到了五次顺产，三例剖宫产手术和一例全宫切除手术。第一次见到自然分娩，我当时非常兴奋，当见到产妇从开始规律宫缩，接着宫口扩张胎膜破裂，到产妇在医生和护士的指导下痛苦地屏气用力分娩，胎儿头部露出到整个娩出，最后胎盘完全剥离排出的整个自然分娩全过程，我的心情紧张地随着产妇的情绪变化和分娩过程的进行而一起起伏着，最后为能成功分娩出婴儿而兴奋万分。等护士将处理好的新生儿抱给母亲看的时候，母亲虚弱的脸上露出的那满足而幸福的笑容使我有了深深的感触，母亲是如此的伟大，母爱如此的无边。

接着一周在妇科门诊度过，我跟着带教老师，一周内接触到妇科的基本常见病，例如盆腔炎，子宫肌瘤，卵巢囊肿，老年性阴道炎，月经不调，不孕不育症……见识到妇检和产检的内容和操作。虽然我还没学习妇产科这门课程，但是在妇产科的所见所闻，让我留下了深刻的感性的认识，有助于以后我更好更直接的掌握这门课程。

收获最大的课室是内儿科。

内儿科轮的三个星期中每天跟随带教老师查房，开医嘱，每天帮护士测体温量血压送报告。

在内儿科最重要的一项任务是学习如何书写病历，像住院病历，病程记录，出院记录，会诊申请单……每一样我们都从一窍不通，到慢慢上手，再到驾轻就熟，写错了超过三个字，重抄一份，于是一张张的病历纸变成了我们的草稿纸被塞到白大褂的口袋里，不到几天这口袋的分量就像发酵的馒头一样慢慢的膨胀起来了。

其中，我收获最大的是开中药处方，对病人望闻问切后，辨清寒热虚实表里，抓住主要方面，选方用药，开好处方后交给带教老师过目，这时也是自己收获最多的时候，因为带教老师通常会对所开的方药进行加减，同时解说病人现在的情况如何，为何要增加这些药，为何要去掉某些药。我的带教老师管有一个肺癌末期并且脑转移的病人，病人已经在这间医院已经住了三个月了，情况时好时坏，瘦的只剩下皮包骨，经常发烧，只靠鼻饲和点滴维持生命，他的哥哥是个退伍军人，每天早晨我们来查房的时候，他都会立即站立起来深深地向我们敬个军礼，他说，虽然他知道自己弟弟已经没有希望了，但是他还是为医生能细心照料他弟弟而深深的感动，此时此刻我深深地体会到当一名富有爱心的医生是多么受人尊敬。

美好的见习生涯，虽然告一段落了，但是我知道，我们漫长的学医的旅程才刚刚起步。重回校园，我才慢慢意识到，或许，见习最大的意义并不是在于你在这期间学到并掌握了多少医学知识和操作，而在于通过这短短的三个月时间你是否已经在思想上准备好当一名真正的医生并为此目标而努力前进。

中医科实践心得体会篇二

在这一个月里，我深刻的认识到身为一个医者所应有的担当，在此期间，不停有人在质疑医生，不停地向我讲述他们及他们身边所经历的被庸医所误的故事。并且希望我给他们一个解释，一副向我的架势。

之前的理论课上，老师们经常会提到当前医疗环境不好，要学会保护自己。当时听着像是玩笑，现在才深刻的体会到老师们的无奈。实习期间，也经常遇到一些比较难“对付”的患者。老师对待这类患者的方法很简单——不治！看似不太合理，对患者不够负责，但仔细想来，这也不无道理。首先，这是对自己的一个保护；其次，这也是对其它患者的一种负责。需要补充一下背景，每日来针灸室就诊的患者有一百多人，外加病房的约二十个病人，而且所有病人都要亲自处理，因此老师每天忙的不可开交。如果在一个无理取闹的病人身上花费大量时间和精力，无疑是对医疗资源的一种浪费。

作为新时代的医务人员，我们必须清楚的认识到我们所处的环境。我们要治病救人，但更应该学会保佑自己。老师治的病都是自己把握的，对于能力范围之外的，老师不会轻易治疗。尽管老师已经对患者说过能治了，但经常会遇到一些病人，要求医生保证治疗有效，并且反复质疑医生的能力。对于这样的患者，老师一概不治。以前在《心术》中看到过与之类似的情节，没想到如今就发生在身边，而且如此真切，频率如此之高。有一个病人曾先后咨询过四次，都因为这个原因被老师拒绝了。仔细想想，当医生实在不容易。十几年熬下来，终于有了自己的一席之地，此时若遇上一个找茬的病人，或出一次故事，整个职业生涯可能就此终结。

作为医生，我们凭良心治病救人，为了更好的救助伤者，我们有义务提高自己的业务水平，

我只是觉得，一个卖注水肉的无良商人没有资格要求别人恪守道德。当然，我并不是说，这个患者就是卖注水肉的无良商人，我只想说，人与人是平等的。如果你自己都不恪守道德底线，又凭什么这样去要求别人？我也不是在为医生开脱，我只是想说，社会是大家的，只要每个人都做好自己的本职工作就行了。每个都恪守道德，也就不会有无良庸医。社会是一个整体，你们无权将医生孤立起来。客观上讲，我同意每个医生必须有一颗仁心。但反过来，如果一个道德低下的人

要求我必须要有仁心时，至少我觉得是不畅快的。

见习期间，遇到过几个比较典型的病例，让我对中医针灸疗效刮目相看。

第一例是一个19岁的姑娘，左侧面部疼痛1年伴严重面肌萎缩，在为期一个月的治疗中，面肌逐渐恢复。因开学原因，其终止治疗，左侧面部已基本恢复正常。而对此，西医是束手无策的。作为一个西医临床的医学生，这是极为诱惑的，简简单单几根针就有如此神奇之疗效。

第二例一个脑瘫后遗症的小孩。从9个月开始扎针治疗，到现在1岁半，已经基本恢复正常，目前仍在继续治疗。同时慕名而来，治疗小儿脑瘫的患者，每天不下十余例。

有一个急腹症的患者，痛的满地打滚，上也毫无作用，于是请中医科会诊。我和师兄同去的，见患者痛苦难忍，于是先取四关穴加人中，患者痛苦立马减轻，可以平静地躺在床上，接受进一步的治疗。

这样的病例太多了，不胜枚举。总之，在医院针灸室见习的一个月里，我真切地体会到什么叫“博大精深”。除此之外，我也深刻体会到什么叫无助！

文档为doc格式

中医科实践心得体会篇三

作为一名中医学专业的学生，我有幸在大学四年期间实习于一家中医科医院。这段时间的实习经历，不仅让我对中医学有了更深刻的理解，也让我对医学实践有了更多的认识。在实习中，我收获了很多宝贵的经验和感悟。以下是我在中医科医院实习的心得体会。

首先，实习让我更深入地了解中医学的实践价值。通过观察老师的诊治过程，我发现中医学注重整体观察和辨证施治的理念。在中医科医院的实践中，医生根据患者的病情，综合考虑患者的脉象、舌苔及病史等因素，进行全面细致的辨证施治。这使得中医学的临床实践更加富有个性化和针对性，也更加符合患者的需求。

其次，实习让我深刻体会到了中医学的综合治疗优势。在中医科医院的实践中，我见证了很多病例中医学的治愈效果。相比于西医的单一药物治疗，中医学更注重调理患者的整体健康状况。通过中药、针灸、推拿等综合治疗手段，中医学可以有效地调理患者的阴阳平衡，提高患者的自愈能力。这种综合治疗的优势，让我对中医学产生了更深厚的兴趣。

此外，实习让我意识到中医学的发展还面临不少困境和挑战。尽管中医学在中国拥有悠久的历史 and 深厚的文化底蕴，但在现代社会，中医学仍然面临着西医学的竞争和质疑。我在实习中看到，很多患者更倾向于选择西医治疗，对中医学存在一定的偏见。这也给中医学的发展带来了一定的困难和挑战。作为中医学专业的学生，我认为我们应该以专业的知识和技能，去改变公众对中医学的认识和看法，让更多人认识到中医学的价值。

最后，实习让我更加明确了自己的职业选择和发展方向。在中医科医院实习的过程中，我深感中医学的魅力和责任。广阔的学问和治疗患者的使命感让我更加坚定了选择中医学专业的决心。我希望能够将所学的中医知识应用于实践中，为更多的患者提供有效的治疗和关怀。

总的来说，中医科医院实习给我带来了许多宝贵的经验和感悟。通过实践，我更深入地了解到了中医学的实践价值和综合治疗优势。同时，我也意识到了中医学在现代社会的发展困境和挑战。实习让我更加坚定了选择中医学专业的决心，希望将来能够为更多的患者提供有效的治疗和关怀。无论面

对什么样的困难，我相信只要热爱中医学，坚持学习和实践，就能为中医学的发展和传承做出自己的贡献。

中医科实践心得体会篇四

中医科作为我国传统医学的重要组成部分，具有丰富的理论体系和临床经验。在实践中，了解中医学基本知识和技能非常重要。在中医科医院实习期间，我有幸接触到了许多中医师傅和经典中医案例，深刻领悟到中医的博大精深。下面，我将分享我在中医科医院实习的心得体会。

第二段：充实与收获

在中医科医院实习期间，我接触到了多种中医诊疗方法，包括中药治疗、针灸、推拿等。通过参与各项工作，我深刻理解了各种疾病的中医诊断与治疗方法。在与患者的交流中，我学会了倾听他们的病情描述，并根据中医学理论进行综合分析，以制定个性化的治疗方案。值得一提的是，实习期间，我还参与了一些特殊病例的诊疗，例如神经衰弱、失眠等病症，通过中医治疗的独特效果，让我对中医学的疗效有了更加深刻的认识。

第三段：沟通与团队合作

中医医院是一个高度团队合作的环境。在实习期间，我与中医师傅和其他同学共同合作，通过团队合作完成了许多诊断和治疗任务。我学会了与师傅的交流和沟通，向他们请教和学习。团队合作不仅提高了我们的工作效率，也培养了我们务实的工作态度。同时，在团队中，我也学会了彼此协作和相互支持，共同解决困难和找到病情的最佳治疗方法。

第四段：学以致用

通过实习，我发现以前学习的中医学理论知识和临床技能在实

践中得到了更好的应用。在中医科医院实习期间，我学会了精确询问病情，观察病人的面色、舌苔和脉搏，根据中医学的诊断标准制定治疗方案。我也深刻理解了中医药的个体差异性，通过调整和搭配中药，以及施展针灸和推拿等技术，更好地帮助患者恢复健康。这种学以致用过程，不仅提高了我的实践能力，也让我对中医学的信心倍增。

第五段：反思与展望

在中医科医院实习的过程中，我也发现了自己的不足之处。与中医师傅的交流中，我意识到自己缺乏宽广的中医理论知识基础。因此，在今后的学习中，我会更加注重对中医经典著作的阅读和学习，不断提高自己的学术素养。此外，我也希望通过更多的实践经验，进一步熟练掌握诊断和治疗技能，并在中医科医院中发挥更大的作用。我相信，通过不断学习和实践，我能够更好地理解中医学的精髓，并为改善患者的健康做出贡献。

总结：

通过在中医科医院的实习经历，我深刻体会到了中医学的博大精深和独特疗效。实践的过程中，我学会了多种中医诊疗方法，通过与患者的沟通和团队的合作，我提高了自己的实践能力和工作效率。在学以致用过程中，我也看到了自己的不足之处，为此我会更加努力学习和实践，提高自己的中医学水平。我相信，在不久的将来，我一定能成为一名出色的中医师，为继承和发展中医学贡献自己的力量。

中医科实践心得体会篇五

随着人们对传统中医的认知和接受度不断提高，中医科医院的实习经验对于每个医学院的学生来说都是一次珍贵的机会。近期我有幸在一家中医科医院实习，这次实习经历带给我许多宝贵的体会与启示。下面将按照五段式的框架来展开写作，

详细描述我的实习心得体会。

第一段：介绍实习的目的及感受

中医科医院实习的目的是给医学生提供更多实践经验，培养其独立诊治疾病的能力并了解中医的理论和实践。在实习期间，我亲身感受到了中医的独特之处。与西医的治疗方式不同，中医强调整体观念，通过调理身体内部的平衡来治愈疾病。我在实习期间看到了许多病人通过中医的治疗获得了显著的康复效果，这让我对中医的治疗方法充满信心。

第二段：学习中医理论

在实习期间，我学习了许多中医的理论知识。我清晰地记得实习导师告诉我中医治疗的根本思想是“调整人体的阴阳平衡”。只有当身体的阴阳平衡恢复时，身体才能恢复健康。通过学习中医理论，我深深地体会到中医注重疾病的根本原因而非短期的症状控制，这与西医的理念截然不同。我也意识到了中医理论的深度和广度，需要通过长时间的学习和实践来掌握。

第三段：实践中医诊断治疗

在中医科医院实习期间，我有机会亲眼目睹中医师的诊断和治疗过程。中医师很擅长通过望、闻、问、切等四诊方法来判断病情，而不仅仅依靠病人的描述或化验报告。在一次实习中，我看到一位年轻女性病人病发后脸色苍白、气喘吁吁。通过仔细观察和询问病人的症状，中医师认定她属于气血两亏的症状，并采用针灸和中药调理来治疗。在治疗的过程中，中医师还细致地解释了诊断和治疗的原理，让病人了解病情与治疗进程。通过这个实例，我深深地体会到中医在治疗时更注重整体性和个体化。

第四段：了解中医养生和预防疾病

实习期间，我还有机会了解到中医对于健康的保持和疾病的预防非常重视。在中医科医院，有许多病人不仅仅是因为患病才来就诊，许多人是为了保养身体、健康咨询等原因。我参观了中医科医院的养生馆，了解了一些中医的养生原则和方法。例如，中医强调日常饮食的平衡和有节制，推崇穴位按摩和中药汤剂的应用。我意识到中医不仅是一种疾病治疗方法，更是一种生活方式的指导。

第五段：总结实习心得

通过这次中医科医院的实习，我不仅学到了丰富的中医理论知识和实践技能，更深入体验到了中医独特的治疗方法和思维方式。中医注重整体观念和个体化治疗，强调平衡身体的阴阳、气血，为人们提供了一种综合的健康方案。我也认识到了中医对于养生和预防疾病的重要性，它并不只是一种治病的方法，更是一种生活方式的引导。因此，我希望将来能够继续深入学习中医，为更多的人带来健康和福祉。

通过这次中医科医院的实习，我深刻体会到了中医的独特之处和疗效。中医注重立体思维和个体化治疗，通过调整身体的阴阳平衡，能够有效地治疗疾病。同时，中医也重视养生和预防，为病人提供了综合的健康方案。这次实习让我对中医产生了浓厚的兴趣，也坚定了我将来学习和实践中医的决心。我相信通过不断的学习和实践，我将能够成为一名优秀的中医师，为更多的人带来健康和福祉。

中医科实践心得体会篇六

我最大的收获是学会了简单的换药，其实忽略掉患者伤口，换药是个很艺术的过程。自己动过手，心里才会踏实点，想想以后如果身边有什么人出现了这种类似的疾病与伤口，我想基本的清理和操作我还是可以做到的。

其次，这里的外洗方很有效，这是经过无数病人验证过的，

所以我对这里的中药外洗方还是很有好感的，地肤子，蛇床子，地骨皮，海桐皮，土荆皮等为主要草药，煎水擦洗伤口会对防止感染有很大帮助。

再就是我看些关于外科的古籍，以及最近在抄老师的跟师手札，里面多次提到转气和导邪的理念。这使我想起古籍里对外科疾病，特别是肿，多用到黄芪这味药，之前以为是扶正气以利水，后来发现也许真如王老师所说，黄芪与其说是补气，不如说是转气，而且是转三焦之气，在《四圣心源》里提到：“痈病浅而疽病深，浅则轻而深则重。痈者，营卫之壅于外也，疽者，气血之阻于内也。营卫之壅遏，有盛有不盛，故肿有大小。”很多肿，不是体内水多了的问题，而是堵住了的问题，一味清热利湿不是很可取，而且在医院实习过程中，我也观察得知很多周围血管病患者都是寒热分踞，一般下肢，特别是脚，血管远端，冰凉，即使是开始疮疡肿痛发作时红肿热痛，但到后期脚基本温度偏低。但是从上焦辨证就有很多热象，我个人觉得很明显中焦也需要转转气，四圣心源给我最深的印象就是中焦脾胃的中心作用，像一个轴承转动，让该升的升，该降的降。一旦出现不和谐，特别我认为寒热分踞就是阴阳升降不调的表现，以脾胃为中心。四圣心源提出的治法是上清下温。

在医生老师为一个病人开的方子里，附子，黄柏，滑石等剂量大些，肺主全身之气，佐以桔梗、麻黄宣肺，牛膝引药下行，茯苓健脾利水，其他就是些清热利湿药了。总体来讲，我总觉得少了些什么，我一直觉得可以加上黄芪和柴胡，我问诊病人的时候，病人有提过右胁痛。

遗憾的是，我完全没有学会写打病史，电脑有限，让一个新人打电脑是一个会让科室整体速度变慢的事情，再加上我对打病史这件事不是很热衷，所以一个不愿打，一个不愿挨，我就在打病史方面一片空白了，不知道老师会不会觉得我太不求上进，在办公室的时间大部分不是帮学姐学长们分担打电脑的工作，而是躲在沙发上看书。不过我觉得能学到东西

就好，能自己试着为病人换药，那点小小的成就感就足以让我满足了。

中医科实践心得体会篇七

实习总结不能写乱事物发展的逻辑过程，给别人的正常思维顺序也一下子被你搞乱了。怎样写实习心得工作体会?下面小编给大家带来实习心得工作体会5篇,仅供参考,希望大家喜欢!

我是护理专业的学生，通过__年的理论知识学习后，根据学习的需要，学校为我们安排了为期__个月的临床实践学习。

1、理论知识的问题

以前当的一直是学生，学校是以学生为中心的。虽然考试考了那么多次，但现在我的知识在脑海中似乎没了踪迹，只好不断的翻书。当在老师的提问下一次次哑口无言时，才认识到自己记的粗浅。

2、角色转化问题

实习刚开始，很多东西都不了解，虽然以前也曾见习过，但真正的要实际操作了，我仍觉得底气不足。我会不会弄错了，万一弄错了怎么办。干事情总是缩手缩脚，加上跟我一块实习的同学表现都很好，我觉得老师都喜欢她们，事情似乎也轮不到我头上，每天盲目跟着做基础护理，跟着操作。本想说让我也试一下，但又不敢。因此，我觉得角色转化是个坎，我一定要努力克服这一点。方法主要是靠主动吧，我发现，只要主动提问，主动提出操作的要求，老师都是很乐意教的。不能再像在学校里那样等着老师要求干什么了。

3、胆魄的锻炼

面对病人，特别是外科的病人，见到血是经常的，看到病人痛苦的呻吟，特别在操作的时候，心总会提到嗓子眼，因此而小心翼翼，束手束脚，反而会给病人造成更大的痛苦。因此，胆魄得锻炼得大一点，再大一点。胆大心细是我追求的目标，只有准确迅速才能早点解决病人的痛苦。

4、无菌观念和规范化操作

在各个科室实习期间，每个老师都强调无菌观念，因此，我深刻认识了无菌观念，操作中便不自觉的去遵守。而规范化操作也实在是个很保守和安全的做法!至于新办法，创新思维，那只有熟悉情况了再做打算。

5、微笑服务

在这里，我看到的是笑容可掬的脸孔，每天保持阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖。

在这短暂的实习时间里，我真的收获很多。实习结束了，意味着我们即将踏上工作岗位，相信经历这一年的锻炼我们会更加成熟，更加稳重，更能担起作为一名护士的责任，相信我们一定能继承南丁格尔的崇高精神，以爱心、耐心、细心和责任心去对待每一位病人，全心全意为病人服务。

在此我首先感谢__铝厂给了我这份工作，感谢领导们一直以来对我的关爱和照顾，是你们将我领进了电解的大门，教给我专业技能，并用你们的爱心给予我无微不至的关怀，我深信这种关怀还将一直持续下去，我会努力工作，用我的行动来回报公司。

我来到公司已经一月有余，在此期间我从一个心高气傲的学生成为了一个基本上称职的电解工，从对铝业一知半解到熟

悉电解的操作流程然后具体操作，每天的工作经历都让我感觉生活的很充实，一月的磨练虽短暂，但已坚定了我一直走下去的信念。对前一月的工作及生活我也颇有感触，总结为以下几点：

提高了我对铝业这个行业的认识。作为重工业的一种，它的重要性是不言而喻的，而作为铝业冶炼的源头，我们的工作也是很重要的。从熔炼成铝水再铸成铝锭，虽然技术含量不是太高，但每一个环节都要注意到，稍有不慎就会出现质量问题，甚至出现事故。我们只有不断的学习电解的知识，熟练掌握电解的操作流程，才能避免意外的发生，也才能更好的实践公司“节能挖潜，提效增值”的精神。

让我认识到安全生产的重要性。“宁可少赚一个亿，不可工亡一个人”是我们的追求；质量为本，安全为天是我们的信念。安全生产向来是公司一再强调的，但安全是需要全体__人共同努力，时刻装着安全生产的意识的，所谓“安全来自长期防范，事故源于瞬间麻痹”，这就提示我们要注意每个细节，首先在上班前检查自己的劳保用品是否配备齐全，然后在工作时充分考虑哪些环节容易出事，提前做好预防，下班前仔细检查设备是否运行正常并做下记录，在交班时安排到下个班组。

让我更加成熟，这点我感觉是对我最重要的。总所周知电解车间的工作环境是很恶劣的：高温、高强度并且很脏。如论是换极，还是清理电解槽都要认真并且很有耐心的完成。有时从上班到下班一直要忙个不停。但所谓苦难是人生的老师，正是从这种劳累中，体会到我的价值，也只是在这种磨练后，完整了我的性格。

实习才刚过一个月，以后的路还很长，再次感谢班长以及领导们作为我的师傅将我领进了门，并给予我那么多支持和帮助，让我在迷失中找到了方向，失落后却未言放弃。最后我想用前人的一席话作为我努力的方向并以自勉：吃自己的饭，

流自己的汗，自己的事情自己办，靠天靠地靠父母，不算是好汉。

不知不觉在北京的一个月已经过去了，感觉时间过得特别快。来之前以为上班就是天天坐办公室，挺清闲的，上学的时候希望赶快工作挣钱，真正工作了发现和在校期间真的很不一样，工作就意味着责任，好多看似清闲的工作其实承担的责任越大，压力自然越大。

在商场的二十天学习期间，近距离的接触了__消费群，对品牌的认识也更加直观。首先我们的店员对待顾客就像对待姐妹一般，让人有种亲切感，来__消费的老顾客挺多的，还有好多老顾客带着新顾客来，对我们家的服装赞不绝口，作为__的一员真的觉得特别开心欣慰。我在商场上班期间一直穿着我们家的羊绒大衣，觉得我们家的版型和面料特别棒，我觉得这就是高档服装的魅力，或许这种自信是只有高价高品质支撑起的品牌才能给予顾客不同于其他品牌的感受。

通过这段时间在商场的观察，我觉得我们店的陈列还需要改进，觉得店铺的装潢灯光都不够档次，作为一个不了解__的新顾客可能会觉得这种店铺的衣服不是很高档，虽然店铺不大，但是我们可以利用有限的空间通过灯光、道具营造出一种意境一种文化，让路人仅仅看到店铺就能感受到我们的品质和细节，有种想进来看看的冲动，这也算是一种无声的宣传。

最后，还是感谢公司给我们这次学习的机会，当时投简历的时候人特别多，在学校我也并不是很优秀的人，感谢__厂长的金手指点中了我。一个月马上期满，回去之后一定听__总的话，充实自己，希望等到__月我们再来的时候能尽快的进入工作状态，回报社会。

在实习单位的每一天我都过得很充实，因为我接触的人和事都是学校里未能接触过的，我也深深体会到把书本上的知识

转化到实践中去的重要性。只有理论和实践相结合了，所学来的知识才不是纸上谈兵。我相信接下来我会过得更充实，也更有意义。通过这次毕业前的实习，除了让我对十堰寿康永乐有限公司仓储配送业务有了一定的了解，并且能进行基本操作外，在其他方面的收获也是挺大的。作为一名在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心和踏实认真的工作态度。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。个人都必须坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行，爱一行。这就要求我们要有严谨和细致的工作态度并敢于虚心向他人请教。

其次，我觉得尽快完成自己的角色转变。对于我们这些即将踏入岗位的大学生来说，如何更快的完成角色转变是非常重要的和迫切的问题。走入社会之后，环境和生活习惯都会发生很大变化，如果不能尽快适应，把自己还当学生看待，必定会被残酷的社会淘汰。既然走上社会就要以一名公司员工的身分要求自己，严格遵守公司的各项规章制度。

例外我们要有明确的职业规划，所以今后在工作之余还要抓紧时间学习物流相关的知识，早日在公司担任重要职位，相信只有这样才能在自己的工作岗位上得到更好地发挥。

总而言之，这次的实习让我学到了很多课本以外的知识，同时也提高了自己的能力，积累了一些宝贵的经验，让我受益匪浅，我在以后的工作中一定会认真踏实，严格要求自己，以饱满的热情做好自己的本职工作。

为期两个月的实习结束了，在这段实习生活中，锻炼了意志，体验了生活，接触了社会。我实习的单位是一家拉链公司，虽然与本专业的学习关系不大，但是因为个人喜好等问题，我选择了以后更有可能走的路来作为毕业前对自己的一个能

力上的充实。

为了锻炼自己的社会交际能力，我选择在业务部实习。在这里不仅能学到各种本行业专业技能，而且能学习到怎样处理好人际关系，对自己的现在和以后的发展都是一个十分重要的挑战。实习的结果也证明我的选择是正确的。在实习的开始头两个星期里，我主要是熟悉产品，包括：学习各种产品的规格及价钱。纸上得来终觉浅，要知此事要躬行。

书上早已学过的东西，因为没有接触的比较少，故而学习的时间也比较长。学习中，我倍加用功，专心致志，却也收到了事半功倍的效果。到厂房观看产品得制作过程、熟悉产品，还不算难的，真正要下功夫学的是怎样向客户全面、生动，而又要简明、扼要、有所侧重要地介绍出自己的产品。这里面的关键是要会说，不仅要说对，还要说地能引起客户的兴趣，从而能成功地作成一桩生意。这也是对我一个巨大挑战，因为我本就不善言语，就更没有什么说话技巧和口才了。

了解到的是作为一个业务员，必须得拥有一定的能力外，还需具备以下的特征。

一、胆大、认真

1、对公司、对产品、对自己有信心，一定要时刻告诉自己：我们的公司是有实力的，我们的产品是有优势的，我是有能力的，我的形象是让人信赖的，我是个专家，我是1个人物，我是最棒的。

2、在拜访客户之前做充足的准备工作。一定要注意检查自己：必备的资料是否带齐？

自己的形象是不是无可挑剔了走起路来是不是挺胸抬头？自己表情是否很放松？3、要有一种平衡的心态。就如同我们追求心仪的女人，你并不是去求她给你恩赐，而是让她不错过一

个能让她幸福的男人；同样，我们面对客户，一定要有这种平衡的心态：客户是重要的，我是同等重要的，我们如果合作，他会为我带来业绩，而我会给他带来创造财富的机遇。

二、心细

1、在学习中进步。只有具有广博的知识，你才会具有敏锐地思想。对公司、对产品、对科技背景、对专业知识更是要熟知。

2、在会谈中要注视对方的眼睛。注视对方的眼睛，一则显示你的自信，二则“眼睛是心灵的窗户”，你可以透过他的眼神发现他没用语言表达出来的“内涵”。一个人的眼睛是无法骗人的。

3、学会倾听。除了正确简洁地表达自己的观点外，更重要的是要学会多听。听，不是敷衍，而是发自内心的意会，交流那种不可言传的默契。

三、脸皮厚

脸皮厚实际上是优秀的心理素质的代名词，要求我们正确认识挫折和失败，有不折不挠的勇气。当一个女人对你说“不”的时候你怎么办？情场老手都知道，一定不要轻易放弃，如果100次求婚不成，也许101次就胜利。否则心上人嫁人了，新郎不是你，后悔药难吃。同样，我们在做业务工作当中，会有很多次失败。但你一定要有耐心，你要相信所有的失败都是为你以后的成功做准备。这个世界有一千条路，但却只有一条能到达终点。你运气好，可能走第一条就成功了，但如果运气不好，你可能要尝试很多次，但记住：你每走错一条路，就离成功近了一条路。谁笑到最后，谁才会是赢家。为什么这个世上有成功者也有失败者，原因很简单：成功者比失败者多永远多坚持了一步。

短短的两个月的实习工作结束了，留给我的则是在漫长的人生路上用之不尽的财富。现在回头看走过的这似乎也是漫长的10周里却也留下我终身难忘的点滴，在这里我跌倒过，被人嘲笑过，也受过污辱，但我最终是成功的，我得到的经理和老板的好评，得到了同事的认可，也得到了他们许或是有些羡慕的眼光，因为我向他们是交了一份满意的答卷的。

虽然跑成的单子不多，利润也不高，但我自己看到了自己的闪光点，学会了怎样和别人沟通，也学会了体贴和团结同事，正是在这样的工作中我才真正说是提升了自己，实现了自己的价值。当然经历了这么多的可以说是坎坷和辛酸之后，我也充分认识到自己的不足和缺点，懂得要用一颗平等心、平常心去对待别人和事情，也了解和切身体会到团队的重要，懂得一个人的力量是有限的，在集体中，1+12的道理。

更重要的是，我学会并懂得了体谅人、爱护人、尊重人，“我为人人，人人为我”的实际意义。在实习工作的待人接物中处处也体现着我们的文明度，有些虽说是小节，但若没有真正意识并做到是很难取得别人(客户)信任的，当然那样的话，也做成就不了什么事了。例如被问到“贵姓?”时，得这样回答：“免贵姓x”;还有递东西好比是名片给对方时要用双手，且要看着对方的眼睛，那才是尊重别人，也才能得到对方的认可和信任，业务才能顺利地开展下去。

通过实际的工作，切身接触社会才懂得生活的艰辛，更懂得珍惜的重要，一分一厘都来之不易，最重要的还是懂得了学习的重要性，只有不断学习才能不断进步，邓同志就说过：“活到老，学到老”，我们即将踏入社会的新青年、新的祖国的知识分子更要通过这次难得的实习机会，在工作中发现不足及与社会的差距，努力缩小这种差距，改变自己的知识结构，使自己真正做个对社会和国家有用的人。

中医科实践心得体会篇八

style="color:#125b86">中医科实习心得1

通过广泛的宣传学习活动，使民族地区的干部群众和面临就业的大学生，接收一次深刻的思想作风、工作作风和民族团结的教育，把王万青同志的精神转化为广大干部群众的工作动力和思想保证。

我被王万青克服种种困难，献身基层卫生事业，全心全意为藏区群众百姓送医送药的奉献精神所感动。在王万青身上，我感到了坚守的强大力量，甘于奉献优秀的品格，感受了社会主义核心价值观在他身上的生动体现，我要以王万青为榜样，在工作中践行爱岗敬业、艰苦奋斗、执着追求的精神，在为患者服务中实现自身的价值。

通过 学习王万青同志的先进事迹和总结心的体会，培养我大公二无私的奉献精神，学习王万青的可贵品质和崇高精神。

看了王万青的报道，深受感动，一个上海重点医科大学毕业的高材生，能够42年扎根草原，为当地群众看病送药，这样精神令人敬佩。更为难能可贵的是，他始终对妻子不离不弃，几十年来，从容、乐观地面对生活中的诱惑和变化，他的一生平淡而不平凡。作为年轻的医务工作者，应该以王万青为榜样，珍惜眼下良好的工作环境，在工作中践行王万青那种爱岗精神，进一步做好本职工作，为广大患者提供优质的医疗服务。

西部民族地区条件艰苦、经济落后，王万青始终坚守自己青春时代的理想和追求，以实际行动完成了从一个外乡客到草原人的转变，他以草原为家，用高尚的医德和精湛的医术赢得了藏区人民的认可和尊重。王万青对人生道路的选择带给我们深刻的启示，我们人生坐标的设定必须与祖国的需要、社会的需要以及人民的需要紧密结合，只有在基层实践中获

取新鲜的工作经验，汲取成长的精神动力，才能实现自我价值与社会价值的有机统一。

王万青是我们身边的典型，他的精神主要体现在两个方面，一是在艰苦的地区创造条件、艰苦学习不断提高医疗技术水平，在位藏区人民服务的过程中实现自身的价值；二是在医疗服务过程中，视藏族同胞为亲人，全心全意为他们服务，得到了当地的群众的尊重和认同，用自己的实际行动实现了当初的誓言。王万青的实际证明，我们社会的核心价值观没有变，那就是“祖国的需要就是个人的志愿，在人民群众的过程中实现自身价值”。王万青做的看似都是些平凡的事，可是这些平凡的是能坚持做42年，的确很不容易。我们身处甘肃这样一个经济欠发达、科研条件相对落后的身份。年轻知识分子有时候会对环境和条件有不满的情绪，可是王万青却为我们树立了榜样，中青年工作者要能够甘于清贫、耐得起寂寞，要热爱自己的事业，甘于为之奉献。多年来王万青无时无刻不在想念着家乡，一边是对故土亲人的深切思念，一边是缺医少药深受病痛折磨的藏族同胞，王万青在一次次的回城潮中辗转反侧，但最终，他还是选择了留下。

向王万青同志学习，就要学习他追求理想、淡泊名利的优秀品格，学习他心系群众、民族团结的高尚情怀，学习他扎根基层、无私奉献的尊尚品质，学习他艰苦创业，奋发有为的敬业精神。王万青同志是一位爱党、爱国、爱人民、献身藏区医疗卫生事业，维护民族团结进步的杰出典范，是优秀共产党员的突出代表，他的事迹在平凡中折射伟大，细微处体现崇高，是广大干部群众，特别是少数民族地区干部和在校大学生学习的榜样。

中医科实践心得体会篇九

在我读高中的这段时间里，我有幸参加了一次中医科的实习，这对我来说是一次非常难得的机会。通过这次实习，我深刻地认识到了中医科的特点和优势，更进一步地加深了我对护

理工作的认识。

首先，我发现中医科与现代医学有着本质的不同。传统的中医理论认为，人是一个有机整体，整个身体的各个系统之间存在着协调、互动。而现代医学则更加注重局部的治疗，较少考虑全身的调节。这种差异也反映在了两种医学的治疗方式上。中医重视对“气、血、津、液”等整体的调节，所以中医治疗时更倾向于中医学的较为温和的方法，如针灸、推拿等；而现代医学则更倾向于药物治疗、手术等，更加注重速效性和危重病人的紧急救治。

其次，我深深地感受到了中医护理的重要性。虽然中医的治疗方法有一些特殊的地方，但这并不意味着中医护理不重要。相反，我发现中医护理的重要性是不可忽视的。在实习的过程中，我们经常要为病人进行“火疗”、“拔罐”等治疗方式，这些治疗方式都要重视护理工作。例如，“火疗”会对病人造成热刺激，使得病人出现大量汗水，而我们的任务就是要及时拭干这些汗水，避免病人受凉感冒。因此，我深刻地认识到了中医护理对于病人康复的重要作用。

最后，我也在实习的过程中，遇到了一些困难和疑惑。我发现传统的中医理论是多么地复杂，这给我带来了很大的挑战。例如，对于同样的病症，有时中医会采用非常不同、甚至有些矛盾的治疗方法。这就需要在实践中不断地摸索、总结，以期更好地为病人服务。

总之，这次的中医科实习使我得到了很多的收获和体会。我深入地了解了传统的中医治疗方式和护理工作，也认识到了中医护理对于康复的重要作用。同时，我也深感传统中医理论的复杂性，这也需要我们有更加专业化的知识和经验去解决。我相信，在今后的学习和工作中，我将继续努力学习，提高自己的专业能力。

中医科实践心得体会篇十

我在某某医院完成了为期一个月的中医科实习，这段经历让我受益匪浅，对于中医的认识也更加深入了解。

首先，我了解到中医的诊疗方式与西医有着很大的不同。在中医的诊断过程中，医生主要是通过望、问、切、听四种方式来对病情进行分析。而在实际操作中，我们作为实习护士的任务是协助医生完成望诊和切诊，以便更加准确地了解病人的病情。这点与我们平时所了解的西医的诊疗方式有着很大的不同。

其次，中医药的使用也是中医的一个重要方面。与西医的用药方式不同，中医主要采用中草药的方式来进行治疗。中草药对于疾病的治疗有着独特的效果，并能够避免一些药物的副作用。在实习过程中，我们需要配合医生完成草药的熬制和使用，这也锻炼了我们的实际工作能力。

最后，我了解到中医与西医相辅相成。在实际工作中，很多病人的病情需要中西医结合的方式进行治疗，这也需要我们作为护理人员能够熟练掌握两种诊疗方式的共同点和不同点，以便更好地完成护理工作。

通过这段中医科实习的经历，我更加深入地了解了中医的诊疗方式和药物使用，也提高了自身的护理能力。我相信在今后的工作中，这段经验也会对我的医护工作有着很大的帮助。