

# 最新心理课沙盘实践课体会心得 课堂心理沙盘心得体会(模板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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 心理课沙盘实践课体会心得篇一

第一段：引言（100字）

“课堂心理沙盘”是我在近期参与的一项心理训练活动。通过与同学们一起玩心理沙盘，我不仅学到了心理学知识，还加强了自我的认知和情绪管理能力。在这篇文章中，我将分享我的课堂心理沙盘心得体会，希望能给其他同学们带来一些启示。

第二段：心理沙盘的意义（250字）

在课堂中进行心理沙盘活动，不仅仅是为了娱乐和放松。相反，它能够帮助我们了解自己的内心世界，提高情商和认知能力。在玩心理沙盘的过程中，我们扮演不同角色，将自己的内心世界化为三维空间。通过观察和探索，我们能够更好地理解自己的情感和思维方式。这种自我观察和反思的过程有助于发现自己的优点和不足，从而更好地调整自己的行为和态度。

第三段：体验分享（400字）

在心理沙盘活动中，我有幸扮演了几个不同的角色。其中一次经历给了我深刻的启示。我选择了扮演一个害羞内向的角色，因为我想了解这种性格类型在与人交流和社交中的困境。

通过仔细地观察角色在心理沙盘中的行为和情绪，我深刻认识到害羞内向的人可能因为担心他人的评价而退缩，错失了和他人建立亲密关系的机会。我对这种角色的理解使我更加明白自己的性格特点，并且也意识到了改善自己社交能力的必要性。

在另一次沙盘中，我选择了扮演一个聪明但工作狂的角色。对这个角色的观察使我意识到，虽然工作是重要的，但过度投入可能导致人际关系的疏漏。通过扮演这个角色，我收获了更强大的情绪管理能力，并明白到适当平衡工作和生活的重要性。这让我能更好地享受生活，并与他人建立更亲密的关系。

#### 第四段：心得体会（300字）

通过参与课堂心理沙盘活动，我意识到了不同角色在内心世界中的不同体验。这使我更了解自己，并且也为我的未来发展提供了一些指导。我发现还需要改进的地方以及要主动与人建立联系的必要性，以便更好地实现个人目标。

同时，课堂心理沙盘还帮助我加强了个人认知能力和情绪管理能力。通过扮演不同角色，我能够更微观地观察和理解他人以及自己的情感和思维方式。这有助于提高我的人际关系技巧，以及更好地处理生活中的挑战和困难。我相信这种能力将对我的人生和职业发展产生积极影响。

#### 第五段：总结（150字）

课堂心理沙盘活动在提升我们的情商和认知能力方面发挥着重要作用。通过扮演不同角色，我们能够更深入地了解自己和他人，并提高自我意识和情绪管理能力。这种活动可以帮助我们更好地理解自己的性格特点和行为方式，并探寻改进和提高的途径。我将继续关注 and 参与这种有助于个人成长和发展的活动，以便更好地实现自己的潜力。

## 心理课沙盘实践课体会心得篇二

在当下物质极大丰富、物质消费极速增长的社会环境下，人们对于物品的追求和积累逐渐成为一种习惯，导致了大量物品的闲置和浪费。断舍离作为一种心理实践方法，旨在帮助人们摆脱物质的束缚，减少不必要的负担，追求内心的轻松和宁静。在我进行断舍离过程中，不仅体验到了物品减少带来的物质和空间上的变化，更从心理层面感受到了那种舒适、自由的心境。以下是我对断舍离心理实践的一些体会与感悟。

### 第二段：断舍离的物质本质

断舍离实践中，最根本的是对物质的重新审视。我们常常被物品所束缚，认为它们是我们的一部分，因而情愿将它们负重地携带。但通过断舍离，我发现物品并不真正属于我们的存在，它们只是我们生活的附属品。物品在我们的手中是可以拥有，但并不是必须拥有的。而当我放下对物品的执着，摆脱物质的控制时，我的内心得到了极大的轻松，觉得自己并不需要那么多东西来证明自己的存在和幸福。

### 第三段：断舍离的精神益处

除了从物质上的解放之外，断舍离对于精神层面的益处也是非常明显的。当我开始整理物品、舍弃不再需要，或者将它们送给需要的人，我不禁发现自己的心情也得到了愉悦和放松。我原以为自己会因无法舍弃一些物品而感到焦虑和失落，但我发现随着物品的减少，我的内心反而得到了慰藉和宽慰。这种感觉告诉我，物品并不是让我感到快乐的关键，而是我对于自己内心需求的满足和平衡更加重要。

### 第四段：断舍离的心理成长

断舍离不仅仅是减少物品，更是一次心理的成长过程。通过断舍离，我逐渐学会了从“我需要”的角度转变为“我想

要”的角度去看待物品。我开始更加注重自己的真正需求，对于物品的选择更加理性而非盲目。这种逐渐形成的新的思维方式，让我觉得自己更加自由和清晰，也更加知道自己真正想要的是什么。断舍离是一次挖掘自我的过程，通过舍弃物品，我不仅减少了外部负担，也发现了内在的丰富和价值。

## 第五段：断舍离的生活态度

断舍离是一种改变生活态度的方法，让我们保持一颗积极向上的心态去面对生活。通过断舍离，我学会了随遇而安，充分珍惜当下。我不再被物品所左右，也不再追求过度的拥有，而是通过简化、精简自己的生活，过得更加有节奏、有品质。断舍离让我站在物质之外，更加注重精神和灵魂的满足，让我认识到少即是多的道理。通过断舍离，我找回了内心的平静和宁静，净化了自己的生活，并培养了一种健康、简单的生活态度。

## 结论：

在断舍离的实践中，我体验到了重新审视物品、舍弃多余的负担、探索自我需求、以及构建积极的生活态度等方面的变化。断舍离不仅仅是一种物品整理的方式，更是帮助我们摆脱物质的困扰，实现心灵的自由与轻松。通过减少物品、拥有简单、精致的生活，我们可以重塑一种积极健康的生活态度，更好地追求内在的幸福。

## 心理课沙盘实践课体会心得篇三

1、据一项调查研究统计，在心理学中消极研究和积极研究的对比是21:1，鼓励个人的成长，增进个人的健康比治愈自己的强迫行为和强迫观念容易，也远比治愈真正的心理障碍或精神疾病容易的多。消极研究多用于心理治疗，是为了解除痛苦，把人从心理障碍和精神疾病中解放出来，恢复健康，但是难度比较大，占用了过多的精力和资源。积极研究多用

于预防和心理障碍或精神疾病康复后的积极恢复，促成人向健康的方向变化，增强了应对挫折和不良情绪的能力，但是对已经陷入心理障碍的人作用有限。只关注消极研究会让人只看到人性中消极的、黑暗的一面，而积极研究关注人性中美好的、善的一面，同时从这两个角度看问题才会对人性有一个合理的认识。积极心理学让心理学从只关注补救生活中最糟糕的事，到同时建立生活中最美好的事情，形成了一种平衡。

## 2、目前现实中抑郁、焦虑等不良情绪障碍增加的原因是什么？

由于以上原因人们没有意识到存在的问题是不良情绪障碍，没有诊断出来而已，并不是不存在。另一方面不良情绪障碍在客观上确实增加了，1、随着社会和文明的进步，人们对物质需要和精神需要的要求提高了，也就是说对于生活的满意度标准提高了，而满足需求资源的有限和匮乏特别是优质资源的稀缺始终存在，因此满足需求的难度也提高了，需要的受挫容易导致不良情绪的产生。2、社会竞争压力的增大和对物质、精神追求的不平衡导致不良情绪的产生，对舒适安逸生活方式的过度追求和对未成年人的不合理培养方式降低了我们的适应能力。3、信息的泛滥和传媒的发达等原因让未成年人在还没有做好准备，没有有效应对方法的时候就受到了不良文化信息的影响，辨别能力不够容易被误导，应对方式不合理容易导致不良情绪的产生。

## 3、为什么应该研究和推广积极心理学？

因为首先集中研究有用的东西至关重要，会变成现实，在世界上起更大的作用。其次积极心理学作为一门独立领域的研究学科是重要的，这是因为快乐并非对痛苦的否定，摆脱我正在经历的抑郁或者焦虑并不意味着我同时就变得快乐了，情况并非是这样，问题不会这样被解决。最后预防在今天来说非常重要，预防困苦，不管是抑郁还是焦虑的最有效的方

法是通过专注于培养积极心态来解决。

4、专注于有效方法的重要性：积极心理学的目标是促成一种变化，让心理学从只关注补救生活中最糟糕的事，到同时建立生活中最美好的事情。专注于研究有效的东西至关重要，不管是对我们自身，还是对我们的关系，对于其他人和社会，因为只有这样才能获得更多有效的东西。问题的关键是如何专注于研究有效的东西？这个问题的答案就在于我们提出的问题的本身，好的问题是成功的一半，好的问题可以引领我们去探索未知，让我们去关注我们忽略了的重要的东西。

5、帮助高危人群的研究，开始时是消极研究，考虑的问题是为什么这些人会失败？健康的文化造就健康的个人，病态的文化造就病态的人。这些人的失败中的确有文化因素和环境因素，但是要改变对人造成不良影响的环境和文化因素难度很大，付出巨大收效甚微，甚至情况还会继续恶化。后来出现了范式转移，也就是问了一个相反的问题，同样是面对不理想的现实环境，为什么有的人成功了？把关注的焦点从环境转向个人，对成功的原因进行研究，这才是解决问题的关键，找到了问题的实质研究出了有效的东西才能模仿和推广，对大家起作用。

沙盘游戏心理学心得体会3

## 心理课沙盘实践课体会心得篇四

第一段：引入课堂心理沙盘的概念及重要性（200字）

课堂心理沙盘是一种在教育 and 心理咨询领域中广为采用的教学工具。它是以模型玩具、沙子和小道具为基础，通过搭建各种场景和情境，让学生在模拟中体验并表达自己的内心世界。课堂心理沙盘能够提供一个有趣而安全的环境，帮助学

生更好地理解 and 应对情绪、解决问题等心理挑战。因此，它在培养学生情商、解决学生心理困惑和促进学生发展方面具有重要的作用。

## 第二段：课堂心理沙盘的教学价值和效果（300字）

课堂心理沙盘能够激发学生的想象力和创造力，帮助他们表达内心世界和情感。通过参与沙盘活动，学生能够更好地认识自己的情绪和需要，并学会将情绪转化为行动。此外，与传统的课堂教学相比，课堂心理沙盘能够提供更加互动和个性化的学习环境。在玩沙盘的过程中，学生可以自主选择 and 探索自己感兴趣的主体，因此能够更加主动积极地参与学习。同时，课堂心理沙盘还能够培养学生的沟通和合作能力，因为在搭建场景 and 分享经验的过程中，学生需要与同学互动并进行有效的交流。

## 第三段：我参与课堂心理沙盘的体验和收获（300字）

在我参与课堂心理沙盘的过程中，我深刻地感受到了沙盘的魅力和效果。首先，沙盘为我提供了一个表达内心世界的安全空间。我可以通过搭建 and 布置场景，反映自己的情感和体验，不需要担心被他人评价 or 批评。这种自由 and 开放的环境使我能够更加真实地了解自己，并找到更好的解决问题的方法。此外，通过观察 and 分析其他同学的沙盘作品，我可以从中获取不同的观点和角度，进一步丰富 and 拓宽自己的思维。沙盘让我认识到每个人都有独特的生活经历 and 情感需求，这使我更加关注他人的感受，并愿意倾听 and 理解他人。

## 第四段：课堂心理沙盘的应用与推广（200字）

课堂心理沙盘不仅在心理教育领域中有着广泛的应用，而且也可以在其他领域获得更多的推广。例如，在语言学习中，教师可以用沙盘模拟各种生活场景，让学生以亲身参与的方式学习和练习语言表达；在解决问题 and 决策制定中，人们可

以通过沙盘模拟各种情境，帮助他们更好地理清思路、制定合理的计划。因此，我们应该积极推广课堂心理沙盘的使用，以丰富和改善教学和学习的方式。

## 第五段：总结与展望（200字）

课堂心理沙盘作为一种有效的教学工具，对学生的情绪和心理发展具有积极的促进作用。通过沙盘活动的参与，学生能够更好地理解和管理自己的情绪，增强自信心和解决问题的能力。未来，我们应该更加重视课堂心理沙盘的使用，为学生提供更加丰富多样的学习方式和环境。同时，需要不断探索和创新课堂心理沙盘的教学方法和活动，以更好地发挥其教育和心理咨询的功能。

## 心理课沙盘实践课体会心得篇五

幼儿园健康教育是幼儿园对幼儿实施素质教育的一个十分重要的组成部分，随着新的课程标准的颁布，幼儿园健康教育作为课程领域之一已提升到很高的地位。在新的教育理念中，“健康”包括两个方面的内容————身体健康和心理健康。生理的健康发育和心理的健康发展是有机结合的。

3岁至6岁的幼儿处于人的一一生中发展的关键期，这一时期幼儿教育机构的良好教育更是至关重要的。幼儿园健康教育的目的不仅要提高幼儿健康知识水平，改善幼儿对待个人健康和公共卫生的态度，培养幼儿的各种有益于个人、社会健康的行为和习惯，还要密切关注幼儿的心理健康，培养幼儿树立乐观自信坚强的品格，引导幼儿正确处理人与人之间的关系。总而言之，“幼儿园健康教育”是以实现幼儿的身心健康为目标，全面提高幼儿对健康的认识水平，培养幼儿的良好习惯所实施的教育，将为幼儿的未来的健康生活奠定坚实的基础。

通过自由阅读和小组研讨学习等方式，对《3-6岁儿童学习与



发展指南》健康领域进行了解读，并进一步结合我们各年龄段孩子的特点，深刻地理解了“健康”的涵义，并且将本学期健康领域的重点放在了培养孩子良好的情绪情感、人际交往和身体素质和活动技能上面，同时也点燃了我工作的导航灯。

本园孩子个性强、活泼好动、喜欢与同伴共同游戏，平衡能力发展较好，大部分幼儿已经掌握走、跑、跳等动作技能，能听口令做出相应的动作。但是由于年龄上存在差异，以及在认知、家庭、爱好、性格等方面的原因，仍有孩子存在自制能力差，在游戏时存在争执、不遵守游戏规则的行为。那么，对于孩子来说，必须从小培养他们良好的生活习惯，懂得自己的事情自己做，养成良好的生活习惯、卫生习惯和体育锻炼的习惯。

我个人理解，首先健康教育应贯穿在一日生活的各个环节，要集体和个别教育相结合。先针对群体进行教育，改变整个群体的行为习惯，来影响个体行为的形成，“大家都这样，我也要这样”。再针对个别特殊幼儿多提醒、多关心、多指导，使整体幼儿获得较全面的健康发展。

其次，在心理健康方面，要为幼儿园创设宽松和谐平等民主的班级氛围，开设各种游戏区域活动培养幼儿活泼开朗的性格，增强自信心，鼓励幼儿积极和其他幼儿分享物品，能主动和教师问好、道别，在礼貌教育的同时促进其交往能力的发展，使幼儿形成良好的个性。

最后，在活动技能方面，要为幼儿设计感兴趣的活动，在游戏中培养幼儿的走、跑、跳、投、钻、爬等技能。通过做幼儿体操，进一步锻炼幼儿的平衡协调能力以及灵活性。鼓励幼儿玩生活中常见的中、小型运动器材，例如球、沙包、哑铃、自制器材等，并鼓励幼儿“一物多玩”，培养幼儿的探索能力。

总之，幼儿健康快乐的成长是你我他所共同关注的焦点，也是幼儿园教育的首要任务。健康是幼儿幸福的源泉，但愿通过我们的努力，能激发幼儿对健康的兴趣，体验到健康成长的快乐，从而形成健康的个性心理品质，促进身心和谐发展，为终身学习的基础。

心理辅导体会

## 心理课沙盘实践课体会心得篇六

第一段：引言（字数：150）

一直以来，人们对拥有物质的追求似乎无止境，过度的物欲使得我们不断购买、囤积各种物品，导致生活环境变得拥挤不堪。然而，近年来兴起的“断舍离”理念逐渐成为人们的共识，即通过主动断开与物品的情感纽带、舍弃过多无用的物品，从而获得心理的宁静和自由。本文将探讨通过断舍离心理实践所带来的心得体会。

第二段：打造简约的生活环境（字数：250）

实践断舍离的第一步是打造一个简约的生活环境。在这个过程中，我首先审视了自己的收藏物品，除去那些已经没有实际使用价值或情感纪念意义的物品。经过断舍离，当我只保留最需要和喜爱的物品时，发现自己的居住环境变得更加整洁、舒适。清理物品的过程本身也是一种减压，让心情变得更加开朗。简约的生活环境有助于提升工作效率和创造力，使得我能够更加专注于自己的目标和兴趣。

第三段：净化内心的情感（字数：250）

除了外在环境的改变，断舍离实践也帮助我净化了内心的情

感。放下过去的物品和回忆，让我能够更从容地面对未来。在整理物品的过程中，我发现许多物品背后都有深刻的情感纽带，但是过多的情感依附也许会成为束缚我们的因素。通过断舍离，我学会了放下对物品的执着，让物品不再拖累我的情感。这也使我更加珍惜眼前人和事，拥有更加积极、健康的人际关系。

#### 第四段：培养理性的消费观念（字数：250）

断舍离不仅仅是对已有物品的处理，更是对未来消费观念的培养。通过对已有物品的反思，我逐渐发现自己曾经的购买行为往往受到情感冲动和社会舆论的影响。现在，我更加审慎地选择购买物品，确保每一次购买都是基于实际需求，而不是盲目追求潮流或填补情感缺失。理性的消费观念为我节约了不少金钱，并让我的生活变得更加简单和自由。

#### 第五段：获得心灵的宁静和自由（字数：300）

通过断舍离心理实践，我最终获得了心灵的宁静和自由。现在，我不再纠结于物品的拥有与丢失，也不再为什么物品执着地付出时间和精力。我学会了享受当下，用来内心的平静去追求更有意义的事情。断舍离让我发现，拥有少量的物质并不妨碍我追求幸福感和满足感，反而减少了心理负担和压力。我终于找到了真正属于自己的幸福之道。

#### 结尾（字数：100）

通过断舍离心理实践，我收获了整洁的生活环境、平静的内心和自由的心灵。断舍离改变了我的生活态度，使我更加从容、积极地面对消费和生活。我相信，断舍离的实践将带给更多的人幸福与满足。让我们一起放下不必要的物品和执念，追求内心真正的自由！

## 心理课沙盘实践课体会心得篇七

幼儿心理学是研究3——6、7岁幼儿心理发展特点和规律的科学。有幸在远程研修中学习到了幼儿心理学知识，让我受益匪浅。

我认识到，对幼儿进行教育，如果不懂得幼儿的心理发展的特点和规律，必定不会成功，甚至适得其反。

让我体会最深的就是幼儿学习的心理特点。幼儿学习的心理特点主要表现在幼儿学习的主动性；由兴趣驱使的学习积极性；语言指导下的直观形象性；学习的无意性和个别差异性。在我及我周围的同行中，很少人懂得以上这些，所以在进行教学活动过程中，常常不知不觉地把孩子的学习主动性扼杀了。

有时，当孩子向老师提出各种问题时，老师根本没有考虑到孩子好奇、好问、好探究、好模仿的学习心理，常常给孩子的就是随口乱答，甚至还表现出不耐烦。我在以后的工作中，要从幼儿的兴趣和适合幼儿的活动入手，给幼儿创设利于他们学习的环境来进行教学活动。另外，对幼儿提出的任何问题，首先都要给予肯定，然后认真回答，回答不出来的，可以请其他幼儿回答，如果都不知道，老师就直接告诉幼儿，老师将下班后在书中或网上找答案后再告诉你。同时，也请幼儿自己回家后和爸爸妈妈一起找答案。像周香老师讲的案例里的老师一样，既保护了孩子的求知欲，又激发了孩子学习的主动性，还增强了孩子的自信心。

学习了幼儿心理学后，对“幼儿教育小学化”这一普遍现象，我也是体会深刻，感到茫然与无奈。根据幼儿的心理发展特点及规律，幼儿的认知力、理解力还未达到小学生的水平，机械的模仿、死记硬背，体会不到学习的快乐，在幼儿园学的小学知识最多能让幼儿一、二年级时一时领先，以后就不可能了，这样反而还会挫伤孩子的自尊心。幼儿应该在活动

与游戏中获得知识、开发智力、培养其各方面的能力。

可是，目前的学前教育状况又如何呢？我们有目共睹，深有体会。

我期待着让每个幼儿全面和谐发展的科学的教育观早日驻入每个幼儿教育工作者的心中。

沙盘游戏心理学心得体会4

## 心理课沙盘实践课体会心得篇八

断舍离是一种心理实践方法，旨在帮助人们释放过去的负担，减少物质的囤积，以获得内心的宁静和自由。在我参与这个过程的过程中，我深刻体会到了断舍离带给我的种种好处。以下是我个人的心得体会。

首先，断舍离可以帮助我减少物质负担。物质的积累常常成为人们心理上的负担，给人们带来压力和拖累。通过断舍离，我学会了将不必要的物品剔除出我的生活，只留下真正有意义的东西。这种过程让我重新评估了自己对物质的追求，并认识到少即是多的道理。不再被物品所束缚，我感到内心的轻松和宁静。

其次，断舍离让我学会了如何更好地规划自己的生活。在整理物品的过程中，我开始反思自己究竟需要什么，以及什么是重要的。我开始更加理智地购买物品，不再盲目追求短暂的满足感。我学会了根据自己的需要和价值，制定更明确的目标和计划。这让我在生活中更加高效和有条理，避免了浪费和混乱。

第三，断舍离使我更加懂得感恩和珍惜。在整理物品的过程

中，我看到了我所拥有的一切，包括那些长期被忽视或被认为理所当然的东西。通过将不需要的物品捐赠或分享给他人，我感受到了分享的快乐和乐于助人的满足感。我也懂得了珍惜和保护好自己真正需要的东西，以及对生活中的每一份美好表示感激。这种感恩的心态让我更加积极地面对生活。

第四，断舍离帮助我摆脱了对过去的依赖和执念。有时候，我们会因为过去的回忆和情感执念而无法释怀，这使得我们无法真正面对新的生活和机遇。通过整理物品和清理过去的负面情绪，我学会了接受过去的一切，并放下困扰和伤害自己的东西。这种释放过去的的能力让我更加勇敢地面对未来，并更好地与他人建立起积极的关系。

最后，断舍离让我获得了内心的宁静和自由。在物品的归置和整理过程中，我经历了一种心灵的净化和重塑。我认识到物质并不能带来真正的满足感，而内心的平静和自在才是人们一生追求的最高境界。通过断舍离，我逐渐学会了将更多的精力和关注放在心灵的修养和内心的探索上。这种内心宁静的体验让我在生活中更有耐心和智慧，也更加深入地理解了幸福的真正含义。

总之，参与断舍离的过程是一次深刻的心灵之旅。通过断舍离，我减少了物质负担，规划了更高效有序的生活，培养了感恩的心态，释放了对过去的执念，并获得了内心的宁静和自由。我相信这种心理实践方法能够帮助更多的人拥有更美好的生活。

## 心理课沙盘实践课体会心得篇九

党的十六届三\_\_提出：“坚持以人为本，树立全面、协调、可持续的发展观，促进经济社会和人的全面发展”。这是我党以\_\_和“\_\_”重要思想为指导，从新世纪新阶段党和国家事业发展全局出发，提出的\_\_的重大战略思想。在党的\_\_上，\_\_正式写入了党章。\_\_的本质和核心是以人为本，只有深刻

理解以人为本，才能全面把握\_\_的精神实质和科学内涵，切实做到以\_\_统领经济社会发展全局，把\_\_落到实处。

以人为本，就是以实现人的全面发展为目标，从人民群众的根本利益出发谋发展、促发展，不断满足人民群众日益增长的物质文化需要。\_\_的落脚点在“人”，归根到底是为了人的全面发展。因此，“以人为本”就是要从人的特点或实际出发，一切制度安排和政策措施“要体现人性，要考虑人情，要尊重人权，不能超越人的发展阶段，不能忽视人的需要。作为一名护理管理者，要深刻理解和把握\_\_的本质和内涵，牢固树立\_\_，在工作中坚持理论和实际相结合，因地制宜、因时制宜，把\_\_的要求贯穿于各方面的工作。“以人文本”的\_\_在护理管理工作中主要体现在两个方面：首先体现在对护理人员实施以人为本的管理，其次，体现在为病人施行人性化护理服务。

一、树立以人为本的\_\_，对护理人员实施以人为本的管理\_\_把人作为社会发展的主体。只有坚持以人为本，才能充分发挥人的积极性和创造性，从而推动经济社会等各项事业不断发展。护士是医院工作的主体，护理质量的好坏直接关系到医院的生存和发展，做好护理管理提高护理质量是护士长的根本职责和任务。因此，在工作中要树立以人为本的\_\_，实施以人为本的管理。在制定各项工作计划时要充分考虑人的本性，尊重人、理解人、关心人、爱护人，满足人的基本需求和基本愿望，一切管理活动都要以人为核心，以激发和调动人的积极性、主动性、创造性为目的来进行，增加护士的职业认同感，更加热爱临床护理工作，更好地为病人服务。

1、尊重护士的人格。人是社会的人，人有生理需求、安全需求、被尊重的需求、人际交往的需求和自我实现的需求，且只有低层次的需求得到满足之后，人们才可以更加安心地工作，更愿意全心的付出，达到自我管理和自我实现。因此，在护理管理过程中，应经常提醒自己，要尊重护士人格，对护士给予人文关怀。如：在工作中要重视护士的想法；给予护

士一定的自主权;让护士有参与感;对护士偶尔出现的工作失误,选择适当的场合进行批评教育等。

2、加强关爱和沟通。在以人为本的\_\_中,人是最重要的因素,一切管理活动均应以调动人的积极性、做好人的工作为主。作为一名合格的管理者,不仅要有一套严格的管理制度,还要对护士倾注爱心,时刻把护士的疾苦、冷暖挂在心上,尽自己最大努力为护士排忧解难,使护士感受到温暖和关爱,增强护理队伍的向心力、凝聚力。在一个群体中,如果彼此关系融洽,就会产生群体增加作用,达到1+1+13的效果,这个群体就会产生内聚力;反之,就会产生群体减力作用,使1+1+13,这个群体就会产生摩擦力。所以护士长的责任在于创造和维持一种有利于调动积极性和团结友爱和谐的环境氛围。

3、做到公平和公正。在日常工作中,护士长要做到对事不对人,克服偏见,一视同仁,维护护理人员的心理平衡,给大家创造平等的竞争机会,充分发挥每个人的潜能,为实现护理目标而努力。

4、善于运用激励方法。作为护理管理者,应善于运用激励方法,充分发挥护士的积极性、主动性和创造性,及时发现护士的优点,给她们机会和空间表现自己,充分发挥个人所长。

5、从自身做起,树立榜样。作为一个护理管理者,不仅是指挥者,更重要的是要带动一群人,这就需要管理者本身能起到潜移默化的作用,使被领导者信服,从而尊重和服从领导,愿意追随。因此,护士长应把提高自身素质和敬业精神放在首位,其个人的政治态度、工作作风、品德修养、风度仪表、言谈举止等都应起到表率作用。

6、换位思考,增进沟通。要把“以人为中心”的管理作为最根本的指导思想,坚持一切从“人”出发的管理理念。护士长在平时工作中要多去换位思考,多从他人的角度去考虑、



感受某些问题。从护士的角度出发，将护士看作朋友，而不是下级；遇事要冷静，处理要得当，在护士面前讲话要用词得当，不要伤害护士的自尊心；在困难面前，要与护士同甘苦、共患难。这样护士才会把你当作贴心人，有话愿意对你讲，有事才能同心协力去完成，工作才会积极主动。

7、合理安排，用人之长。\_\_的第一要义是发展。作为管理者，要有科学的、发展的眼光，要了解每名护士的特长，在工作中合理安排，做到扬长避短，让每个人都处于最能发挥其长处岗位上，最大限度地发挥每个人的优势，产生最大的经济效益和社会效益。

二、树立以人为本的\_\_，为病人实施人性化护理服务。在护理工作中，以人为本的\_\_，体现在为病人实施人性化护理服务上，以病人为中心，尊重病人的权利，满足病人的需要，为病人提供舒适的、安全的护理服务。

1、树立以病人为中心的服务观念。随着社会的发展，人们对健康需求认识的不断提高，护理人员首先应转变服务观念以适应时代发展的要求，牢固树立以病人为中心的服务理念，使为病人提供人性化服务深深扎根于思想观念当中，成为一种自觉行为，真正做到想病人所想，急病人所急，变“要我服务”为“我要服务”，变“病人等我”为“我迎病人”。

2、尊重病人的生命价值、人格尊严和个人隐私。随着人们对健康需求及生存期望值的提高，护理人员不仅要满足病人求生存、求健康的需求，还应维护病人的人格尊严和个人隐私，意识到病人个人尊严不能因生命活动力降低而递减，护理工作者有责任帮助病人维护人格尊严。

3、加强沟通，做好健康教育。整体护理作为一种理念，已渗透到临床工作的各个方面。病人的社会经历、文化程度、疾病种类和病情严重程度不同，要求我们护理人员应理解和尊重病人，与病人多沟通，了解病人的需要、需求、期望和感受，

进行个性化的服务和健康教育。

4、重视细节管理。细节决定成败。护理人员的人性化服务体现在每一个细微之处,往往一个微笑、一句温暖的语言、一个得体的抚摸可起到药物无法替代的作用。所以,护理人员应提高自身修养,精练技术,不断完善自我,将端庄的仪表、美好的语言、得体的行为、精湛的技术体现在为病人提供的人性化服务中。

总之,在护理管理上实施以人为本的管理,在护理工作中处处体现人性化服务理念,是时代发展的需求,是社会进步的表现,是以人为本的\_\_在临床护理工作中的具体体现,也是我们今后工作的目标和努力的方向,我们将在工作中牢固树立以人为本的\_\_,并以\_\_为指导,认真贯彻和落实以人为本的服务理念,树立全心全意为人民服务的思想,满足人们不断增长的健康需求,为社会主义健康事业贡献自己微薄的力量。