

# 最新军训体检心得 体检中心实习心得(通用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 军训体检心得篇一

带着自己的梦想，带着对母校的牵挂，带着家人的期待，来这个陌生的县城实习，时间飞速，实习已经满一个月，意味着我们将离开这个科室。

来医院的第一个科室是体检中心，刚来的时候我不仅盲目而且恐惧，害怕自己没有一点临床经验，会被老师骂，会被病人骂。但是我们的带教老师是两位非常有耐心并且和蔼的大夫，他们有着过硬的专业技术和素质，在他们的教导下，我学会了很多东西。

体检中心，也就是给该县的事业单位职工做体检，前半个月我所承担的工作是做心电图，经过老师的教导和自己的努力我很快学会了做心电图，而且能准确找到肢体导联和胸导的位置，并且学会了心电图的采集。又通过b超室老师的教导，我能分析正常心电图和诊断出一些常见病和简单病的心电图，比如：不完全性传导阻滞，扩心病，心律不齐，室性期前收缩，房型期前收缩等。我也能回答出病人提出的有些简单问题，并且以谦和的态度和病人相处，为病人服务。

在后半个月，我去给b超老师帮忙。在这期间，我学会了看一些简单的b超图像。我准确掌握了体内脏器的具体位置，形态大小，还有一些脏器的正常范围。比如脾脏的厚度不超过40mm等。还在老师的教导下能从b超图像上认识一些常见

病变，比如：胆囊结石，胆囊息肉，慢性胆囊炎，脂肪肝，肝囊肿，肾结石，肾囊肿等。还能描述出这些病变的图像描述。

体检中心同时还在做血常规和血生化的检查，我们在一个月的学习中也能熟练掌握这两项的检查结果，能熟练记住各项指标的正常范围值，以及在超过正常值以后属于什么病变。

在这一个月內，我遵守医院的各项规章制度，遵守科室的上下班时间，不迟到早退，每天早上都早到提开水打扫卫生，给带教老师和病人给一个良好的环境。在这一个月內，我一直记着在学校那几次培训会上老师讲过的各项问题，遵守医院医院的各项规章制度，同时也在努力学习，保证自己的人生安全和财产安全。

在这一个月內我学到了很多東西，我很感谢带我的两位老师，从他们身上我学会了很多东西。在以后的时间里，我会更加努力学习临床经验，为病人解除痛苦。

## 军训体检心得篇二

体检中心，在我映象中是个轻闲的没话说的科室，第一天到这个科室报到时，我再次证实了我的想法，体检中心确实是没多大事。因为这里面的医生大多都是反聘医生，自然年龄都上了一定岁数了，第一天体检的人倒不是很多，我就被安排到二楼给一个做b超的奶奶记录检查结果。此后的日子虽也没我原本一直认为的那样，可忙过后也觉得挺有味的，每天迎接病人，记录结果，这不仅使我内向的性格有了很大改变，使我开朗了很多；也锻炼了我的听力能力。刚开始，我很郁闷：怎么这么烦人，说那么快，而且又不重复，问一哈还挺不耐烦的，烦死了，可慢慢才懂得并不是我想的那样，跟着奶奶也学了不少医学知识！

在体检中心每天下午就是帮忙整理病人的体检报告，这是一

个烦琐的事情，可作为一名护士，这对我确实是个考验，耐心是一名护士必备的素质，这恰恰也锻炼了我的耐力，我真的很感谢这里。

眼看在这的实习就将结束了，虽只有两个星期却也是有些不舍的。有了在体检中心练就的耐力和其它种种，我想在这剩下的两月内我会真正的做到更好的！

## 军训体检心得篇三

### 第一段：引言（150字）

盲体检是指在没有任何外界帮助的情况下，通过触摸对自己进行检查。这样的检查方式消除了外界视觉的干扰，让人们更加专注于触摸感受和内心体验。我有幸参加了一次盲体检活动，这对于我来说是一次难得的体验。在这次活动中，我学到了很多关于自我认知和珍视健康的重要性的经验，并对残疾人群体的生活状况和挑战有了更深入的了解。

### 第二段：利用其他感官（250字）

在进行盲体检时，我们无法依赖视觉，而是要依靠其他感官来获取有关身体状况的信息。我开始时感到有些迷茫和不安，但是随着时间的推移，我逐渐学会了利用其他感官来触摸、听觉和嗅觉来了解自己的身体。通过触摸检查我能感受到自己的肌肉紧张，通过听觉可以听到心跳的速度和节奏，而通过嗅觉则能感受到汗水的味道。这种利用其他感官的体验让我深刻地认识到自己的身体，也增强了对身体健康的关注。

### 第三段：自我认知（250字）

在进行盲体检的过程中，我逐渐意识到自己有多么依赖视觉。平时，我经常对自己的外貌和形象产生焦虑，而忽略了自己内在的亮点和价值。然而，在盲体检中，我完全无法用视觉

来定义自己，我只能通过触摸感受来了解自己的身体。这给了我一个思考的空间，让我重新审视自己。我开始珍视自己的身体，能够关注到整体的感觉而不仅仅是外表。这样的体验让我学会了更加谦虚和欣赏自己。

#### 第四段：对残疾人群体的了解（250字）

在参加盲体检活动之前，我对残疾人群体的生活状况和挑战了解甚少。然而，在这次体验中，我有机会与一些视障人士进行交流。他们用自己轻盈的手教会了我如何在没有视觉的情况下穿上衣服、洗漱等基本的生活技能。这些残疾人士展示了他们自主、坚韧和适应能力。他们的乐观对我产生了深刻的影响。我现在更加尊重和理解残疾人群体，我相信通过公共场所的无障碍设计和社会的支持，他们可以在社会中有更多的机会展示自己的能力和价值。

#### 第五段：总结（300字）

通过参加盲体检活动，我学到了很多关于自我认知和珍视健康的重要性的经验。我们现在生活在一个外貌至上的社会，容易被外界的定义所左右。然而，通过盲体检，我重新审视了自己的身体，并对自己有了更深刻的了解和珍视。此外，与视障人士的交流让我更加尊重和理解残疾人群体，也增强了我对无障碍设计和社会支持的意识。我希望通过将这些体会分享给他人，可以引起更多人对盲体检和残疾人群体的关注，促进社会的共融与友善。同时，我也期待能够保持对自己身体和健康的关注，在日常生活中更加珍视这份恩赐。

总的来说，盲体检给了我一次特殊的体验，让我学会了利用其他感官来了解自己的身体，提高了对自己的自我认知，增加了对残疾人群体的尊重和理解。通过分享这些体会，我希望能够引起更多人对盲体检和残疾人群体的关注，促进社会的共融与友善。

## 军训体检心得篇四

晒的黑红的皮肤、被汗水反复冲刷过的头发、几乎抬不起来的双腿，是我在四天军训后最直接的感受与变化。然而，我最大的收获却是这期间思想上的一次次“训练”。

匆匆忙忙之间，一个暑假转眼即过，我好像总是迫不及待地做完一件事，无暇思考便又赶着去做另一件事，似乎很忙却又心不在焉。短短的四天军训，让我浮躁的心静了下来。站军姿时，双手紧贴裤缝，两脚开立60度，双肩后拢，简简单单的动作却有着这么多的细节，我在脑海里反复默记着这些动作，心也慢慢静了下来，天虽然很热，可我却能清醒地感受到风悄悄吹过脸庞。唱军歌和背三字诀时，我专心地记忆每一个名词，用心地理解每一句话的含义，眼睛专注地盯着前方，抛开一切杂念，大声地唱着歌、背着词，哪怕一个小小的失误也不能出现。此时，我在经历一次军训，可我更觉得是一次收心训练，让我从信马由缰、自由散漫的假期状态迅速回到严谨专注的新学期学习和生活中。

之前，我自认为对坚持的理解已经很透了，可是这次军训又刷新了我对它的认识。八月的天依旧很热，稍微跑跑跳跳便会汗流浹背，可是教官总是要求我们继续训练，他甚至不允许我们擦汗。大滴大滴的汗珠从头顶顺着发丝滑下，有的慢慢渗入了眼睛，眼睛只能一眨一眨地望向前方，有的淌过了脖子，在颈前汇成一大片“河流”浸透衣衫，我的手总是情不自禁地想抬起来擦汗，可我又在心中不断地告诫自己，为什么别人能做到的事你不能，坚持住，不要动。终于理智克制住了冲动，我没有去擦拭豆大般的汗珠，军训教会了我一种新的坚持！

在进行了长时间军训后休息20分钟，喝上一口水，坐在马扎上，在我看来简直就是一种幸福与享受，甚至是一种奢侈。军训让我更加坚信，付出总是艰辛的，军训如此，学习亦如此，但付出后的收获一定是让人幸福的。

经历了短暂军训后的我，不会去参加一场真正的战斗。但军训带给我的决心、信心、恒心，一定会帮助我在与学习中的困难进行较量时取得胜利。

军训体检心得体会5

## 军训体检心得篇五

体检科是医院中一个非常重要的领域，负责各种体检项目的解读和报告，给患者提供健康诊断和建议。从身为医生的角度出发，我可以深刻感受到，在体检科工作的同时面临的压力和挑战，也深刻认识到了体检科的重要性。以下是我在体检科工作中的一些心得体会，希望能够让更多人了解并重视体检。

### 一、体检科是一个细致而又严谨的领域

体检科的工作是需要极高的精度和细致性的。医生们需要仔细分析各项指标结果，评估中医和西医的综合诊断，从而为患者提供最准确的体检报告。草率的处理不仅会误诊，而且还会导致患者的不良印象和信任缺失，给医生带来很大的压力和负担。所以，体检科医生不仅要具备卓越的医学知识，而且还要有严谨的处理方式和强大的辨析能力，以适应不断变化和更新的医学指南和技术。

### 二、很多疾病在体检时才发现

在我过去的几年体检科工作中，我经常看到很多患者在做全面体检时，发现了自己之前没有察觉的疾病。由于一些疾病的出现非常隐匿，所以如果不能及时发现并治疗，将会对身体造成很大的损害。比如，早期发现的癌症可以及时治疗，提高治愈率，而若错过了最佳治疗时期，将会给患者带来极

大的生命威胁。因此，体检是一个非常重要的防病手段，可以辅助临床医生更好地综合判断，提高治愈效果。

### 三、患者的信赖和支持对于体检科医生至关重要

在体检科工作中，患者的信任和支持对于医生来说是非常必要的。患者对医生的信任不仅是因为其专业的医疗知识，更是因为在体检过程中，医生必须保持耐心和细致的态度，以及尊重患者的隐私和需求。因此，医生需要尽力用最好的医疗技能和专业态度关注患者，让他们了解体检结果和预防措施，从而赢得患者的信任和尊重。只有这样，医生才能在体检行业中获得更好的口碑和更高的辨识度。

### 四、体检科医生需要保持积极乐观心态

体检科医生需要在每天的的工作中面对各种各样的状况，克服不断出现的挑战。艰苦的工作条件、高密度的工作压力和长时间的工作环境容易让医生感到疲惫，而这时候医生更需要保持积极向上的心态。他们需要寻找一些方法和技巧，及时调整自己的情绪和状态，以便在准确诊断和处理问题时充满动力。此外，医生还需要与患者建立感情联系，分享生活和工作经验，以维持身心健康的状态。

### 五、不断学习和提高对于体检科医生来说非常重要

体检是一个不断更新的领域，每年都有新的体检方法和技术，医生需要不断学习更新的医学知识和技术。相信通过不断学习并提高自己的技能和知识，体检科医生才能够在竞争激烈的医疗行业中获得竞争优势，并且更好地帮助患者做好身体健康的管理，让他们尽早发现身体隐患，更早地进行干预和治疗。