

护理活动方案 护理系心得体会(大全7篇)

“方”即方子、方法。“方案”，即在案前得出的方法，将方法呈于案前，即为“方案”。方案的格式和要求是什么样的呢？下面是小编帮大家整理的方案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

护理活动方案篇一

作为一名护理系的学生，这三年的学习经历让我深刻认识到护理工作的艰辛和重要性。在这个过程中，我不仅学到了各种医学知识和技能，也锻炼了一定的护理技巧和职业素养。下面是我对护理系的心得体会，以及未来个人发展方向的总结和展望。

第一段，护理的重要性

护理是一项具有非常高社会价值的工作，它的职责是照顾病人的身心健康和生命安全，对于治愈疾病、扶持生命作出了重大的贡献。在护理系的学习过程中，我近距离接触到了病人、特别是患有疾病的病人，了解到他们需要的是我们对疾病的治疗以及关爱，而不仅是一副脸色苍白的患者。我意识到作为一名合格的护士，除了具备扎实的专业知识和技能外，更需要拥有良好的应变能力、同理心和沟通能力，努力为病人提供更优质的护理服务。

第二段，护理的变革和发展

随着社会的不断进步和生命科学的不断发展，护理工作也在不断地变革和发展。新的护理理念和技术不断涌现，为护理工作的提升和优化提供了更多的创新思路和方法。在护理系的学习中，我也积极了解和参加这些新型护理技术和理念的

实践活动，如精准医疗、微创手术、健康管理等，这为我未来的护理工作提供了更多的思考和选择。同时，在学习过程中也了解到，要做好护理工作，需要具备科学知识、人文素养和实践能力三者并重的综合素质，为未来的发展打下了坚实的基础。

第三段，护士职业素质的培养

为了更好地服务患者，护士不仅需要扎实的专业知识和技能，还需要具备优秀的职业素质。在护理系的课程中，我们不仅学到了相关的护理知识和技能，还通过丰富的实践教学、临床实习等活动，不断培养自己的职业素质。如与患者交流的技巧、知识和态度、团队合作精神、职业道德等素质上的提升，这些都是作为一名合格护士必备素质，同时，也让我更加自信地面对学习和未来的工作。

第四段，个人成长与发展

作为护理系的一名学生，在学习过程中，我深刻体会到了护士的职业使命和责任。随着学习的深入，我开始意识到自己在护理领域中的职业发展方向和目标，为未来的职业规划做好了铺垫。我希望将来能够继续深入学习和掌握新型的护理技术和理念，为医院和护理行业做出自己的贡献。同时，在未来的工作中，我将继续不断地提升自己的专业知识和技能水平，并始终以患者为中心，构建信任、关爱和和谐的护理体系。

第五段，总结与展望

护理系的这三年学习历程，让我对职业的选择和发展有了更深刻的理解和认识，和更多优秀的护士同学在学习和实践中交流和学习，也让我更加自信地面对未来的工作和人生的挑战。我们是医院青年，是医生的左右手，在护理工作中，我们承担着特殊的责任和使命，为患者的健康献出自己的力量。

我相信，在未来的护理工作中，我和我的同学们将不断地努力，不断地探索和进步，为护理事业做出更加杰出的贡献。

护理活动方案篇二

实习任务：尊敬老师、虚心好学、乐于听取意见、不断改经工作。遵守医院及各相关科室的规章制度、不迟到早退、旷班缺班、积极努力的工作。工作中注意服装整洁、举止端庄大方、作风正派、团结互助。树立意思不苟的工作态度，严密观察病人的病情变化，及时向带教老师和值班医生报告，以作到及时处理。树立良好的医风医德，树立救死扶伤的观念，了解病人的身心状况，促进病人的身心健康，帮助病人增加战胜疾病的信心，体贴关心病人，对病人一视同仁。

实习队的组成：我校的97名实习同学以及医院护理部，各科室护士长及带教老师。

实习目的：通过临床实习更好地将理论应用于实践，既培养了理论应用于实际的能力，也巩固了对理论知识的理解。通过临床实习掌握基础护理技术操作和内、外、妇、儿等专科护理技术操作，能运用护理程序为病人进行系统化整体护理，在临床教师指导下，针对临床常见问题用科学的方法进行观察总结。通过临床实习，掌握一些临床常见病和多发病的发病机制、临床表现和诊治原则。参与病房管理，是自己具有良好的沟通协调能力。通过实习，提高护理诊断技术和技能，培养科学严谨的工作作风、吃苦耐劳的精神和严肃认真的工作态度。

实习方法：医院护理部制定实习计划，按照实习轮转表，分配到各科室有护士长分配带教老师后跟班进行工作，严格执行请假制度和考勤制度，出科时参加出科考试，由管理教学的老师评分。

8月2日，在曲靖市第一人民医院门诊大楼11楼会议厅，医院护

理部主任及相关老师为我们组织召开岗前培训,在会上护理部主任成守珍主任就医院概况及实习生实习期间教育作了讲话,她指出,护理人员是专业人员而非职业人员,我们不单单是医生的腿,在学术上我们要有自己的思想和探索,她特别强调在工作学习中非但要知其然还要知其所以然,成主任同时还指出护理工作是一项劳动强度大,风险高,压力大的工作,勉励我们在今后的生活中要合理安排好工作,学习和生活。

成主任的讲话激奋人心让我倍受鼓舞,我想我一定会好好珍惜在医院的每一天。在实习的这一年里,我一定要以一院医务工作者的要求来严格要求自己,把自己熔入医院这个集体大熔炉里,磨练自己,不畏劳苦不怕脏累,让自己慢慢具备良好的心理素质和职业道德,不断学习,不断进取,用知识武装头脑,不断充实自己,提高自己的业务能力。

更多实习相关文书请点击：[实习总结](#)

相关阅读推荐：

[建筑质检实习总结](#)

[初任法官实习总结](#)

[宠物店实习总结](#)

护理活动方案篇三

情志致病的特点人在认识周围事物或与他人接触过程中,对任何人、事、物都不是无动于衷,而总是表现出一定的情感。例如,喜爱和厌恶,高兴或悲伤,愉快或忧愁,振奋或恐惧等。俗话说:“人逢喜事精神爽,雨后青山分外明。”人在高兴的时候,不论做什么事,都会感到称心如意,精神百倍;而在悲哀之时,会感到一切无望,心灰意乱,认为周围事物都死气沉沉,甚至伤心坠泪或绝望。中医把喜、怒、忧、思、

悲、恐、惊七种心情和情绪亦称为“七情”。在正常情况下，是人体精神活动的外在表现，若外界各种精神刺激程度过重或持续时间过长，造成情志的过度兴奋或抑制，则可导致人体阴阳失调，气血不和，经络阻塞，脏腑功能紊乱而发病。情志致病，主要是引起五脏气机失调的病证。如《灵枢·寿夭刚柔》所说：“忧恐愤怒伤气，气伤脏，乃病脏。”

所以七情致病一般有以下特点：1、情志致病损伤五脏《医学正传》指出：“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，谓之七情，七情通于五脏：喜通心，怒通肝，悲通肺，忧思通脾，恐通肾，惊通心肝。故七情太过则伤伤五脏……。”说明情志变动可以损伤内脏，其中首先是心，因心为五脏六腑之大主，为精神之所舍。另外，不同的情志变化，对内脏又有不同影响，如《素问·阴阳应象大论》中说：“喜伤心，忧伤肺，怒作肝，思伤脾，恐伤肾，”但一般说，情志伤脏，常以心、肝、脾三脏的症状多见。

2、情志变动影响气机《素问·举痛论》云：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，思则气结，惊则气乱。”说明不同情志变化，对人体气机活动的影响是不相同的，所以导致的症状亦各异。反之，内脏变化也可引起精神情志的变化，如《素问·宣明五气篇》中说：“精气并于心则喜，并于肺则悲，并于肝则怒，并于脾则是思，并于肾则恐，是谓五并，虚而相并者也。”《灵枢·本神》中又说：“肝气虚则恐，实则怒、”“心气虚则悲，实则笑不休。”所以，当患病后，不论急性病还是慢性病，都可导致精神情志的变化，而情志变动反过来又可导致脏腑功能进一步紊乱。

可见，精神与情绪因素对疾病的治疗和预后有很大的关系。正如《素问·经脉别论》中说的：“当是之时，勇者气行则已；怯者则著而为病也”凡激怒、忧郁、焦虑，特别是对自己所患“不治之症”的恐惧忧虑心理，往往能促使或加速病情向坏的方向发展。反之，保持开朗乐观的思想情绪，对战

胜自己疾病充满信心和意志顽强的人，将有利抗邪能力的提高，促进疾病向好的方向转化。说明情志护理在疾病预防治疗中的重要作用和意义。情志护理的原则和方法中医历来十分重视情志致病和对疾病的影响，如《素问·汤液醪醴论》中说：“精神不进，志意不治，故病不可愈”《医宗必读》强调：“境缘不偶，营救未遂，深情牵挂，良药难医。”故历代医家主张：“善医者，必先医其心，而后医其身。”凡心之病当须用心药治才能见效。

所谓情志护理，主要是通过护理人员的语言、表情、姿势、态度、行为及气质等来影响和改善病人的情绪，解除其顾虑和烦恼，从而增强战胜疾病的意志和信心，减轻消除引起病人痛苦的各种不良的情绪和行为。以及由些产生的种种躯体症状，使病人能在最佳心理状态下接受治疗 and 护理，达到早期康复的目的。

- 1、热情诚恳、全面照顾人在患病后，常有恐惧、紧张、苦闷、悲哀等不良情绪，迫切需要新人或医护人员的关心和照顾。因此，医护人员一定要以诚恳热情的态度去关心体贴、安慰同情病人的病痛。除自己的语言、态度外，还应重视病室环境和病人周围的人和事，全面进行照顾。如主动介绍医院规章制度和同病室的病友；安置优雅舒适的病室等，使病员感到如同家里一样温暖、亲切和舒适，能很快安下心来接受治疗和护理。某些对治疗缺乏信心而终日忧心重重的病员，可安置与性格开朗，对治疗充满信心的或治疗效果理想的病员在一起，以相互开导、启发和影响，可去忧解烦，增强其信心。

- 2、因人而异，做到有的放矢病人来自社会各个方面，各人的性格、年龄、爱好、生活习惯、经济情况和病证不同，会产生不同的情绪。因此，护理人员要在全面了解情况的基础上，有的放矢地做好情志护理。

- (1) 新入院病人，由于环境陌生和生活不习惯，心情多显紧

张或有忧虑，担心自己的病、工作或学习，对治疗有恐惧感。护理人员应主动介绍有关情况，帮助解决其疑虑和困难。

(2) 危重病人，病情急、痛苦大，多缺乏思想准备，而产生悲观和忧伤，尤须耐心安慰和开导。讲清情志对疾病治疗的影响和利弊，使其消除顾虑，积极配合治疗。

(3) 慢性病或生活失去自理的病人，精神上压力大，考虑生活、工作和预后。护理人员要主动热情地做好生活护理，实事求是地讲解疾病治疗的难易和规律，也可请治疗效果好的病人进行现身说法。对住院时间长而思念新人的病人，尽可能请家人多来探视，以解思念之情。有条件亦可开展多种形式的娱乐活动，以丰富生活内容和怡情悦志。

(4) 对易发怒生气的病人，更应耐心，注意态度和语气，待其情绪安定后再慢慢进行劝导和安慰。

3、正确运用开导法开导法，就是通过正面说理，使病人了解自己病的发生、发展，及治疗护理的情况，使其引起注意和重视。心理学认为人类的语言是一种非常实际而又十分广泛的信号。语言的刺激比其它任何刺激要严重得多。尤其是医护人员的语言对病人的影响更是不言而喻的。《内经》中的语言开导法，包括解释、鼓励、安慰、保证等内容。《灵枢·师传》云：“人之情，莫不恶死而乐生，告之以其败，语之以其善，导之以其所便，开之以其所待，虽有无道之人，恶有不听者乎。”所谓告之以其败，是指向病人指出产病逝危害，使病人重视疾病认真对待之，如不及时治疗，就会贻误病情；所谓语之以其善，是指要求病人与医者很好配合，告诉其疾病的可愈性，只要遵照医嘱服药，病是可以治愈的；所谓导之以其所便，则指告诉病人如何进行治疗和调护的具体措施，懂得自我调养的方法；至于开之以其所苦，是解除病人消极的情绪，给以一定承诺、保证，以减轻病人心理上的压力。以上开导法，可运用于情志护理实践。通过开导法的运用，可解除病人不良的情绪，从而使病人心境坦然，精

神愉快，心情舒畅、气机条达，气血调和，脏腑气血功能旺盛，促使疾病早愈。

4、中医还有关于“五志过极”，“以其胜治之”的情志治疗方法即“恐胜喜”、“悲胜怒”、“怒胜思”、“喜胜忧”、“思胜恐”。在护理上也可适当用之。

护理活动方案篇四

护理学是医学领域中的一门独立的学科，是将自然科学和社会科学紧密联系起来的为人类健康服务的综合性应用科学。它以自然科学、社会科学为基础，以基础医学、心理学、伦理学、行为学、社会学、管理学、教育学等理论为指导，并结合本专业的特点形成护理学独特的理论体系和实践体系，为个人、家庭、社区的医疗健康保健服务。护理学的任务和目的在于促进人类身心健康和满足人民身心方面的护理需要。当前护理已由医学辅助学科，发展成为独立的护理学科。

护理活动方案篇五

护理美是一种旨在令人获得美丽和健康的方式。对于繁忙的现代生活，护理美也是一种放松身心的方式。在我自己的护理美过程中，我学到了很多关于美容和健康的知识和技巧。在这篇文章中，我将分享我在护理美方面的体验和感受。

第一段：认识护理美的重要性

在生活的不同阶段，我们都会遇到不同的护理美问题。这些问题包括皮肤暗沉，肌肉疲劳和心理疲惫等，这时候我们需要采取不同的护理美措施。因此，了解自己的护理美需求至关重要。人们通过护理美来解决身体和心理上的问题，从而获得美丽而健康的外表和内在。

第二段：护理美的技巧

护理美技巧包括保持健康的饮食习惯，适当锻炼身体，睡眠充足，减少压力和使用正确的化妆品等。这些技巧是通过细心的注意和实践得出来的。例如，一个良好的饮食习惯可以为皮肤提供必要的营养素并促进细胞再生。适当的锻炼可以帮助人们保持身体健康，并减少身体上的疲劳。

第三段：我的护理美体验

我的护理美体验从身体开始。身体是我们最基本的组成部分，因此我们必须时刻保持健康。我注重自己的饮食习惯，每天摄入足够的蛋白质，维生素和矿物质。此外，我也经常锻炼我的身体。这样，我的身体得到了适当的负荷，并增强了我的体力和耐力。我同时也注意到我的皮肤减少了皱纹和暗沉，变得更加有光泽。

第四段：我关注的护理美问题

一个人的护理美需求是多样化的。我个人更加关注的是保持良好的心理状态。我们的身体和心理是相互关联的。因此，当我们的心理状态受到体验时，我们的身体也可能受到负面影响。我通过学习和实践不同的冥想技巧和思维方式来减少我的心理负担。这些技巧帮助我减少了压力，并获得了更好的精神健康。

第五段：我的护理美心得

在过去的一年中，我学习到了很多关于护理美的知识和技巧，以及如何维持良好的心理状态。这些经验让我更加自信，健康和幸福。尽管护理美需要耐心和时间，但坚持锻炼和养成健康的生活习惯，最终会得到回报。最重要的是，通过护理美，我们不仅能表现出外在的美丽，同时也拥有了内在的健康和幸福。

护理活动方案篇六

日益增长的卫生意识和繁忙的生活节奏，促使人们对于保健护理更为重视。而美容是其中极为重要的一部分，因为一个良好的外在形象能够增强自信和展示自身魅力。在自己的经验积累中，我认为护理美的过程不仅仅是追求外貌上的美，更重要的是内在的净化和疏导，使人的心境保持积极向上。今天，我就与大家分享我在护理美过程中的心得体会。

第二段：润肤与美肌

护肤是美容护理中的重要环节，同时也是最基本的一步。正确认识并采取科学的护肤手段能有效地滋润皮肤、维护肌肤健康，从而达到美容效果。选择合适的化妆品很关键，需要根据自己的皮肤特点，选择相应的品牌和产品。我会根据自己的皮肤类型选择保湿护肤品进行润肤。另外，还要养成良好的生活习惯，保持饮食健康，多喝水相信对皮肤的补水效果也会很好。

第三段：发型与美发

美美的发型是时尚人士也不能忽视的重要的护理美方面之一。拥有自信的顺滑亮丽发丝可以让人在展示自身魅力时更加自信自在。发型的选择要依据自身脸型和个人爱好以及生活场合相结合。发型定型的方式可以采用吹风机、电棒、饰品等，具体方法可以去专业的美发沙龙作个美发造型。

第四段：日常搭配与着装

时尚的着装与简单的日常搭配都可以展现自己的气质。在日常搭配中，我建议还是要注重自己的气质和品味，并酌情适度地搭配衣品。同时在选择着装上也要选择适合自己气质的衣服和配合身材的款型。

第五段：保持心境的舒适和乐观

护理美是一个系统的过程，要从内而外全方位地关注自身的饮食、运动和情绪状况。要感性认识到美不仅是自然与创意的融合，更是内心的表达与展示。保持心境的舒适和乐观对身体和外形象的恢复有很好的促进作用，多喜洋洋、少愁绪满满是美丽的表现。

结论：

护理美是现代生活中必不可少的一部分，因为一个良好的外在形象能够增强自信和展示自身魅力。但同时也不能忽略心境的净化和保持舒适的重要性。在护理美的过程中，保持积极、乐观的心态，注重自身的内在修养，不仅可以有益于身体健康，还能使人在外在形象展现上获得更加出色的表现。

护理活动方案篇七

第一段：引言（诱人的开篇）

在进行护理训练的过程中，我经历了许多宝贵的学习机会。通过与导师、同事和患者的互动，我不仅增长了专业知识和技能，还领悟到了护理行业中的重要价值和理念。在这篇文章中，我将分享我在护理训练中所获得的体会和经验，并探讨其对我的个人和职业发展的重要影响。

第二段：关键技能（学习成果和突破）

在护理训练的过程中，我掌握了许多重要的护理技能。例如，如何正确测量血压和脉搏，如何给予各种特殊照顾的患者提供康复和病情监测，以及如何处理急救情况。这些技能的掌握对我来说是一项重要的突破。在以前的学习和实习中，我对这些技能总是感到迷茫，甚至对自己是否有能力成为一名合格的护士充满了怀疑。然而，通过在训练期间的反复练习

和经验积累，我终于克服了自己的困惑和不安。如今，我能够自信地运用这些技能来提供高质量的护理，这对我的职业发展至关重要。

第三段：人际交往（团队合作和沟通能力）

通过与导师和同事互动，我意识到在护理行业中，团队合作和良好的沟通能力是至关重要的。护士们常常需要与其他医疗工作者和患者之间进行密切合作，而有效的沟通是确保高质量护理的关键。在训练期间，我学会了倾听，理解和表达自己的意见，以及如何与各种人际关系和个性进行交流。这些技能不仅帮助我与患者建立信任和理解，还让我成为一个更好的团队成员。我发现，当每个人在团队中积极参与，并与他人建立良好的关系时，我们的工作效果会更加出色，患者也会获得更好的结果。

第四段：关怀和同理心（护理的核心价值观）

在护理训练中，我深刻认识到护理的本质是关怀和同情他人。对患者的关心和同理心不仅通过言语和行动来表达，还需要从内心发自真诚。在与一位特别需要关怀的患者互动时，我注意到身体触摸和温暖的微笑对于患者的情绪和恢复具有重要的影响。我学会了如何给予患者关怀和安慰，并让他们感到被尊重和理解。这种体验使我深信，护士的关怀不仅能够治愈身体，还能治愈心灵。

第五段：透过实践获得的经验（个人和职业的成长）

通过护理训练的实践经验，我不仅积累了专业知识和技能，还提高了自己的自信心和成长。我感到作为一名护士职业是一份令人骄傲的事业，我有能力和责任为他人的健康和幸福做出贡献。我还意识到作为护士，我们也需要持续学习和不断进步，以跟上医学和科技的发展。通过这种不断学习和努力提高的精神，我相信我可以成为更优秀的护士，为我的患

者和社区提供更好的护理服务。

结尾：回顾与展望（总结和展望未来）

在护理训练中，我通过学习和实践体验了许多宝贵的东西。我的专业知识和技能得到了提升，我也意识到了护理行业的重要价值观和理念。这些训练给了我一个机会去了解自己，并树立了作为一名护士的自豪感。我将继续努力学习和成长，以成为更出色的护士，为患者和社区提供最好的护理服务。通过这些努力，我相信我可以实现自己的职业目标，并为护理领域的发展做出自己的贡献。护理训练是我成长道路上的一个里程碑，我将把这些宝贵的经历和体会一直铭记在心。