

# 护理实践体会心得(精选5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？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 护理实践体会心得篇一

下面是整理的关于护理暑假社会实践心得体会，希望你完成暑假社会实践心得体会写作有帮助！

第一次在医院穿护士服，感觉就是和学校的不一样。身穿的是护士服，肩扛的是责任。带着这份责任，我的见习生活开始了。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，看着护士们忙碌的身影，有着良好的各项操作技能及各种护理工作能力和能力。我才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业每天都会接触到很多人，从中我慢慢的学着和他们沟通交流。在社区医院里看病的大多是老年人，对待他们更需要细心和耐心，因为他们有些行动不便，有些听力不好。你说得太快他们不懂，你说的不大声，他们听不见。只有与病人沟通好，护士才能更好的实施操作。

见习这些天我了解到护士这双手特别需要清洁和保护。在操作期间手要洗干净，要对病人负责，这样的话护士每天洗手的次数就很多。同时这双手也时刻处于危险状态，有时遇到接触皮肤病或是出水痘的病人后，要马上洗手以防被传染。见习中还经常看到许多护士会在配置盐水过程中被玻璃伤到手。我不禁要感叹，护士这职业虽普通，却是流汗流血的啊。

最深的体会就是要不断学习，不断实践，学无止境。其实我们也知道，学习知识本身就是一个长期坚持，不断探索的过程。一年后的我们也要离开校园，踏入社会，然而社会看重的不仅是我们所学的书本知识，更多的要看我们是否掌握了适应社会的能力。一旦踏入社会，我们就必须去适应，去融入。那么怎样去做，怎样才能学以致用，就显得极为重要了。其中，最重要的一点就是我们要有踏实的基本功，以知识为后盾，以不变应万变。而这些是我们在学校学习的主要目标。

在实习的过程中我们应当把自己当作是一名护士，要用护士的行为规范来要求自己，很多时候，我都觉得自己是实习生，不敢动手，不该发问，不管来叫老师做什么都觉得理所当然的。其实我们有时候失去了很多锻炼机会，实习很重要，如果实习的很好对以后走上工作岗位，会懂得的更多一点。实习期间必须不怕苦、脏、累，付出比别人更多一点，这样你才能比别人学的更多。假如你多看、多想那么在你以后的工作中你可以不那么费劲，不要让自卑埋没你的才能。

当我们还在学校的时候，是多么地羡慕，那些学姐们看到她们洗着工作服，幻想着自己什么时候也能像她们那样穿着护士服，早点实习吧，心中无限期待。

刚实习时，很茫然，不知该干什么，从何入手找不到一点头绪，是带教老师引导我、鼓舞我。端正我的思想，护士不是简单的机械化，而是用心、用爱去关怀每一个病人，在工作中不断地学习，不断地完善、提高，我们的技术，减轻病人痛苦。

在重症监护病房我的带教老师是院里的操作能手，干活麻利，动作漂亮，操作规范，这无形中给了我很大压力。实习生活的开始就让我有种挫败感，在老师面前感觉自己很渺小，甚至于工作都不带脑子，只机械的执行任务，每次只想把工作做好，可越想先做好它越出错，越错越害怕，越怕越错，这就形成了一个恶性循环。以至于我都不敢主动要求做操作，

可这样老师又觉得我干活不主动，有时候觉得委屈了就自己大哭一场。每天面对着老师如鱼得水忙碌的身影，我心里只有怨叹，怨自己无法将理论应用于实践，怨自己在以前见习时没有好好学，愿自己笨手笨脚。可能是我适应能力差，又不会与老师沟通，还是处在彷徨中，但我也很感激我的带教老师，对我很耐心，也很关心我。到了手术室带教老师老师每天都能看到我的进步，即使是一点点她也鼓励我，即使我很笨犯了错她也会给我讲原理，让我知道错误的根源而不是训斥。它起到了一个引导的作用，我开始有了自己的思路，又重新有了工作的激情，不管多苦多累只要心里舒服，我可以开心度过每一天！

谢老师对我的关怀，我也会加倍努力，不辜负老师对我的期望！

在外科的时候，经常有插胃管，每次看到带教老师插都想自己试一把，可当胃管递到手中时却不知该如何下手。看别人做事和自己做事是两把事，应该谦虚一点把握好每次机会！

现在对于实习，我还是又憧憬又惶恐的。憧憬是因为实习是一次理论联系实际的机会，将学了三年的理论去应用于临床，实在是非常新鲜而有意思。然后，要在病人身上操作，要想真正地透过症状看到疾病本质，心中却没底，便难免惶恐了起来。也曾问过不少实习同学，各说纷纭。总之是如人饮水，冷暖自知。但有一点是明确的使用懂得知识的真正掌握是把它用于实践，用实践来验证及巩固所学。学会如何与病人，老师交流不善于与人接触是我的一大弱点，那种胆怯与不自然会使我失去很多的学习机会，所以我觉得沟通也是一门艺术，学好了将使你受益匪浅。经过这近五个月的实习，我也有了这层体会。在此，我总结了以下几点：

以前当的一直是学生，学校是以学生为中心的。而中国式的教育一向是填鸭式的：被动地接受那么多的知识，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，没有时间经过的记忆犹如沙滩上的足迹，当时似乎深刻明显，却耐不住时光的清洗。

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。

面对病人，特别是外科的病人，见到血是经常的，看到病人痛苦地呻吟，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。胆大心细是医学教育网搜集整理我追求的目标，只有准确迅速才能早点解决病人的痛苦。

在外科实习这段时间，每个老师都强调无菌观念，因次，我深刻认识了无菌观念，操作中便不自觉地遵守。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，那也得熟悉情况了再说吧。

在这里，我看到的是笑容可掬的脸孔，也都觉得特别地漂亮与可爱，让我有种感觉，如果我是一位病人，我会毫不犹豫地选择住在这里。因此我也要求自己不把情绪带到工作中，每天保持阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖！

接下来的实习是一个挑战，也是一种机遇，我一定要好好把握这个机遇。

## 护理实践体会心得篇二

随着生活水平的提高，人们对口腔健康的重视程度也越来越高。作为一个大学生，我深刻体会到了口腔护理的重要性。在日常的口腔护理实践中，我收获了许多经验和体会。下面我将分享一些我在口腔护理实践中的心得体会。

首先，正确的刷牙方法至关重要。每天刷牙是我们维护口腔健康的基础。在我的实践中，我深刻体会到错误的刷牙方法对口腔健康的影响。以前，我常常只注意到表面的清洁，往往没有充分清洁牙齿间的间隙和舌苔。后来我了解到，只有正确刷牙并塑造良好的刷牙习惯，才能避免蛀牙和牙周疾病。现在，我把牙刷放在口腔的倾角上，用正确的刷牙方法，坚持每天刷牙2次并配合漱口，将牙齿和口腔保持清洁。

其次，定期去口腔医院进行检查和洁牙也是关键。即使我们日常刷牙再仔细，也无法把牙齿上的所有细菌清理干净。只有定期去口腔医院，接受专业的洁牙和检查，才能保持口腔健康。通过洁牙，可以清除牙菌斑和牙石，预防牙周疾病的发生。而通过定期检查，可以及早发现并治疗牙齿问题，避免疾病的恶化。在我的实践中，我每年都会去口腔医院进行一次彻底的洁牙和检查，以保持我口腔的整体健康。

另外，饮食习惯对口腔健康的影响也不容忽视。过多的糖分和酸性食物会导致蛀牙和牙齿敏感，损害口腔健康。在我的实践中，我注意到减少糖分和酸性食物摄入对我口腔健康的改善有很大帮助。我增加了富含钙质的食物，如奶类、豆类和海产品等，以增强牙齿和骨骼的健康。同时，我尽量避免吃粘性的食物，以免牙龈受到损害。适当地控制饮食可以减少牙齿疾病的发生，提升口腔健康。

此外，保持良好的心态也有助于口腔健康。压力和焦虑会导致我们咬紧牙齿，从而对口腔造成损害。在我的实践中，我意识到放松心态对我的口腔健康有着重要的影响。我通过音

乐、冥想和锻炼等方式来减压，保持良好的心态。经过一段时间的实践，我发现我咬紧牙齿的频率明显减少，牙齿也不再容易受伤。保持良好的心态和积极乐观的态度对口腔健康起着重要的促进作用。

最后，正确的使用口腔清洁用品也是我实践中的一大体会。有效的口腔清洁用品可以帮助我们更好地保持口腔健康。牙线、漱口水和口腔杀菌药水等都是我们在日常护理中可选用的工具。在我的实践中，我发现使用牙线可以清洁牙齿间的微小间隙，避免蛀牙的产生。漱口水则可以有效杀灭口腔中的细菌，保持口腔清洁和口气清新。选择合适的清洁用品并正确使用，可以为我们的口腔健康提供有益的保障。

总之，通过口腔护理的实践，我深刻体会到正确的刷牙方法、定期检查和洁牙、合理饮食、保持良好心态以及正确使用口腔清洁用品等因素对维护口腔健康的重要性。只有我们时刻关注口腔健康，坚持良好的口腔习惯，才能拥有一个健康美丽的笑容。让口腔护理成为我们生活的一部分，让口腔健康成为我们追求的目标。

### **护理实践体会心得篇三**

近年来，随着人们对健康的重视程度的提升，妇科护理也逐渐受到了越来越多女性的关注。作为女性，妇科健康问题是我们不能忽视的方面。在经历了一段时间的妇科护理实践后，我深刻体会到了妇科护理的重要性，并积累了一些心得体会。

首先，正确的妇科护理方法至关重要。经过咨询医生和查阅相关资料，我发现了一些妇科护理的基本原则。首先，保持阴部的清洁干燥。合理选择卫生巾和内裤的材质，每天更换，以保持阴部的干爽和舒适。其次，避免使用含有色素和香料的护肤品。这些成分会引起过敏反应，对妇科健康产生负面影响。此外，要避免过度清洁和使用过多的洗液，以免破坏由自身分泌物构成的防护膜，导致感染的风险增加。

其次，坚持规律的生活习惯对于妇科健康至关重要。一个健康的生活习惯，可以增强自身免疫力，减少患病的风险。首先，保持充足的睡眠，不熬夜，保持规律的作息时间。良好的睡眠有助于身体的恢复和调节，从而提高免疫力，减少疾病发生的概率。其次，均衡饮食也是非常重要的。要注意食用新鲜蔬菜水果，减少高油脂、高糖分的食物的摄入，以保持体内的营养平衡。此外，还要避免熬夜、饮酒、吸烟以及经常接触电脑等对身体有害的行为，维护好个人健康。

第三，定期咨询医生的意见也是妇科护理中不可或缺的一环。由于每个人的体质和生活习惯不同，妇科健康问题也各有差异。因此，我们应该根据自身的情况，定期去医院咨询医生的意见。例如，定期体检，及时发现潜在的妇科疾病。同时，要保持良好的沟通，与医生建立长期的健康档案，以便医生更好的了解我们的情况和给出指导性的建议。

第四，心理健康对于妇科健康也存在着重要影响。妇科健康问题是一个敏感的话题，容易引起情绪波动。因此，我们要保持积极乐观的心态，避免过度紧张和焦虑。可以找一些适合自己的放松方式，例如听音乐、读书、旅行等，以缓解压力和改善心情。同时，要保持良好的人际关系，和家人朋友保持良好的沟通和信任，不要把问题压抑在心里。

最后，坚持妇科护理并不能做到完全规避疾病的发生，但可以大大降低罹患肿瘤、感染和其他疾病的风险。因此，做好妇科护理是我们应该为自己的身体健康负责任的举措之一。通过加强自我知识的学习，养成正确的护理习惯，并定期咨询医生的意见，我们能够提高自己的妇科健康水平，并为更好的生活品质打下坚实的基础。

总结起来，妇科护理对于女性来说是非常重要的另一方面，而正确的护理方法、规律的生活习惯、咨询医生的建议、良好的心理健康以及坚持护理，都能够对妇科健康产生积极的影响。我相信，只要我们能够坚持妇科护理，并养成良好的生

活习惯，我们的妇科健康会得到更好的保障。

## 护理实践体会心得篇四

随着社会的不断发展，人们对口腔健康的重视程度也越来越高。口腔是人体的重要器官之一，它的健康与整体健康密切相关。因此，正确的口腔护理实践至关重要。在我长期的口腔护理实践中，我领悟到了一些重要的心得体会，下面将从清洁技巧、注意事项、习惯养成、防范措施和定期检查五个方面进行阐述。

首先，在口腔护理实践中，掌握正确的清洁技巧是关键所在。每天坚持刷牙两次，每次至少两分钟，用正确的刷牙方法十分重要。在刷牙时，要用软毛刷、额外的牙线和漱口水来协助清洁。刷牙时应选择适量的牙膏，并轻柔地按照一定的方式进行，每面牙齿反复刷三次，并注意将刷头尽量贴近牙龈，确保彻底清洁。

其次，在日常口腔护理中，还需注意一些细节事项。例如，刷牙完成后，应及时漱口，将嘴巴内残留的牙膏和食物残渣清洗干净。此外，刷牙后应及时清洗刷牙用具，通风干燥后储存。此外，饮食习惯的合理安排也是口腔健康的关键。应尽量避免吃过多的甜食及含糖饮料，这些食物易滋生细菌，并且会产生酸性物质，对牙齿造成损害。定期更换牙刷和牙膏也是必要的，以保证口腔清洁效果。

再次，习惯养成是口腔护理成功的关键。只有坚持养成良好的口腔卫生习惯，才能保持口腔的健康。良好的口腔卫生习惯包括刷牙、使用牙线、漱口等。要让这些习惯真正内化，需要长时间的坚持。最好是制定口腔护理的日常计划，每天按部就班地完成，逐渐就会养成良好的口腔卫生习惯。

此外，做好口腔护理还需采取一系列的防范措施。例如，听从医生的建议，针对个人口腔情况选择适宜的牙膏、漱口水

等。定期到专业的口腔医院或牙科治疗中心进行口腔检查是非常必要的。只有及时发现口腔问题并采取有效措施，才能保持口腔健康。此外，最好定期进行口腔体检，以及时排查其他身体疾病与口腔健康之间的关联。

最后，定期检查也是保证口腔健康的关键步骤。即使我们平时注意了口腔护理，也不能忽视定期到专业医生处进行口腔检查。专业的医生会通过仔细检查牙齿、牙龈和整个口腔的情况，发现和预防潜在的问题，及时为我们提供合适的治疗建议。定期检查不仅能发现和防止牙齿问题的恶化，也能发现潜在的口腔疾病，确保口腔健康。

综上所述，正确的口腔护理实践对于个人的口腔健康至关重要。通过学习和实践，我领悟到了一些关键的心得体会，包括掌握正确的清洁技巧、注意细节事项、养成良好的口腔卫生习惯、采取防范措施和定期进行口腔检查。只有深入理解并付诸实践，才能拥有一口健康的牙齿和美丽的笑容。让我们从现在开始，积极投身于口腔护理实践，为自己的口腔健康保驾护航。

## 护理实践体会心得篇五

记得在我的孩提时代有着这样的记忆：因为生病，心急如焚的父母把我送进了医院，本来就对医院有恐惧感，刚一进医院大门，就一直哭嚷着要回家，医生还说需要打针，于是在爸爸妈妈软硬兼施的诱逼下，来到了打针的地方，就见有位阿姨穿立脚点白大褂，戴着白口罩，头上还戴着一顶白色的帽子，全身上下都是白色，一手举着针，一手拿着棉签，面无表情地来到了我的面前，我越发害怕，吓得一直往后退，虽然被父母强行按住身体，但还是不停地扭动，就这样，折腾了老半天，那阿姨急了，大嚷道：“你再动，再动就给你多打几针！”还边责令母亲将我按得动弹不得，现在想来，如果当时那个护士不是那么凶，而是微笑鼓励我，也许我就不会那么害怕了吧！

随着时光的推移，我慢慢地长大了，面对人生选择时竟然也戏剧化地做了一名护士，成了人们眼中的“白衣天使”，当我成为儿科护士的第一天起，我就告诉自己说：既然我也是一名儿科护士，就一定要用我的微笑来面对生病的孩子，改变我孩提时脑海中那咱面无表情，看上去让人生畏的护士形象。前不久，有一位6~7岁的小男孩的一句话让我更坚信我这样做是对的。第一次给这个小男孩做治疗的时候，我就像平时一样面带微笑一样走进病房，他就总是盯着我看，到了第二年，他哭吵着奶奶要找我给他打针，听他奶奶说本来有护士准备给他打针的，可他硬是不肯，握着小拳头不让人碰，偏要找我，于是我就去了，他看到我之后竟然不器了，只是乖乖地伸出两只小手由我挑选，我很诧异，为什么这个小男孩会有这样的举动，但当时没有问，只是在思考，接下来几天的治疗都由我为他进行的，可由于工作忙，打完了他的针，我便忙着我自己班上的事儿去了，好久没看到我，他就说打针的部位很痛，要奶奶找我去看他，我去了之后，边微笑着轻轻抚摸，边细声问道：还痛吗？他眨眨眼望着我说：不痛，其实一点都不痛。到了他出院的时候，我就问他，为什么每次打针都找我，而他说了句让我非常感动的話，阿姨，因为我想看见你对我笑。

“三分治疗，七分护理。”于是我越来越能够感觉出护理工作的重要必。曾经有人说过。“拉开人生帷幕的人是护士，拉上人生帷幕的人也是护士。”是啊，在人的一生当中有谁会不需要护士的细致关心和悉心照顾呢？“护理工作是一门精细的世术。“护士要有一颗同情的心，要有一双愿意工作的手。”新形象的护士是会用她们的爱心，耐心，细心和责任心解除病人的病痛，用无私的奉献支撑起无力的生命，重新扬起生的风帆，让痛苦的脸上重绽笑颜，让一个个家庭都重现欢声笑语“神话中天使的美丽在于她的圣洁与善良，而白衣天使的美丽在于温馨与微笑。”进入新的世纪，特别是在加入wto以后，我们的各项工作都面临着新的环境，新的机遇和新的挑战。我想要塑造新时代护士的新形象就应该从心开始，从心做起！

人们常说：“眼睛是人类心灵的窗户”，人类情绪中的喜怒误用东都可以从眼神中表现出来，而人们更希望看到的是医务工作者炽热的眼神和那张被蒙在白色口罩后面真诚的笑脸，要塑造一个城市的新形象，离不开各行各业的形象建设，更离不开一个个行业的新变化，卫生部门作为“窗口”行业影响和反映了一个地方的新形象，要塑造医务人员新形象，离不开医生护士的共同努力，必须要以敏锐的洞察力和灵敏的观察力，弃旧图新，锐意进取，并要有顽强的意志和坚忍不拔的毅力，脚踏实地，奋力拼搏，不断地完善自己，充实自己，解放思想，转变观念，善于学习，借鉴，取长补短，实践着护理模式由个案护理，小组护理到功能制护理，责任制护理及现在的系统化整体护理，不再是像以前那么单纯的头痛医头，脚痛医脚，而是将病当作一个整体的人来进行护理。这每一个新的工作方式都是在原有护理工作方式的继承，者是为了让病人得到更全面，更整体，更系统化的服务！

作为新时代的护士，作为江西医务人员中的一员，我一定顺应时代的要求，坚持不懈的努力，为塑造江西医务人员新形象贡献一份力量，为提升江西医务人员整体形象建设增光添彩，紧跟卫生改革发展的步代，为实现xx在中部地区崛起的宏伟大业而努力奋斗。