

护士心得体会数(通用6篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

护士心得体会数篇一

时间过得真快，我来到这个icu集体工作已经两年了。还记得第一天来这医院报到，一脚迈进科室时候的心情，内心充满了对这个陌生的环境的恐惧和忐忑!好在当时主任和护士长对我们几个的理解和包容，“别怕!你只要知道东西放在哪里就好!有我们呢!”，就是这样一句话让我慢慢地对科室的仪器设备、专科技术和理论感到不那么陌生和恐惧!于是就迎来了后面的很多第一次，第一次独立一个人当班、第一次收病人、第一次画特护单、第一次抢救、第一次尸体护理、第一次带教实习生。

现在两年过去了，当初羞涩的我们在慢慢成长，队伍也渐渐壮大!已经记不清护送了多少个病情好转的病人转普通科室;记不清看到多少个‘如果他能站起来就是奇迹’的患者真的奇迹发生;我只觉得‘三分治疗，七分护理’护理工作真的很重要，作为icu护士，我们有时候面对的病人多、病种杂，面对的病人管路多，这样我们需要很全面的理论知识和熟练的操作水平，还要具备眼观六路、耳听八方的洞察力!我们要有一双勤劳的不怕脏不怕累的手，同时我们要一颗同情的心，要有爱心、细心、耐心、最主要是责任心去解除病人的病痛!用无私奉献的精神支撑起无力的生命，重新扬起生命的风帆!

我也知道我还有很多很多的不足，像那一次的意识不清的患者的尿管的拔出，像那一次的气管插管拔除时候的顺序不对。这些都直接给病人造成了痛苦，给我很深刻的教训。我知道

我的很多的操作技能还不精湛;很多时候跟医生的配合还不够好;对很多病种还认识不够深!所以,我还需艰苦历练,虚心学习,以提高自己的理论知识和业务水平,并为此一直奋斗下去!

护士心得体会范文五篇

护士心得体会数篇二

近年来,由于社会压力的增加、生活方式的改变以及环境污染等多种因素的影响,猝死事件在我国频频发生,引起了广泛关注。作为一名护士,我深深地意识到猝死对个人和家庭的巨大影响。在与许多猝死患者打交道的过程中,我深刻体会到这一事件的危险性和重要性。下面,我将就此发表个人观点,并提出一些建议。

首先,猝死事件的发生对个人和家庭造成了不可估量的伤害。对于个人来说,猝死事件往往来得突然,没有任何预兆。在猝死前,患者可能表现出精神愉悦、活泼的状态,但突然倒地后无法恢复,甚至导致生命丧失。对于家庭来说,亲人的突然离世带来的冲击和痛苦是无法计量的。无论猝死事件的原因是心脏疾病、脑血管疾病还是其他因素,它们都给家庭带来了巨大的心理和经济负担。

其次,作为一名护士,我深刻认识到预防猝死事件的重要性。事实上,大部分猝死事件是可以预防的。作为医务人员,我们应该提高个人的健康意识,培养良好的生活习惯,尤其是饮食和运动方面的注意。饮食方面,要避免吃过多的高脂肪、高盐和高糖食物,多吃蔬菜和水果,保持均衡饮食。运动方面,要坚持每天进行适当的锻炼,如散步、慢跑、跳绳等。此外,我们也应该定期进行体检,及时发现和治疗一些潜在的慢性疾病,以防止其发展为猝死。

此外,及时的急救措施也是减少猝死事件对个人和家庭的损

害的重要环节。作为护士，我们应该充分了解和掌握心肺复苏和其他常见急救技术的操作方法。在猝死事件发生时，我们应该迅速展开急救工作，及时进行心肺复苏和其他一些急救操作，以争取更多的时间。同时，我们也应该提倡广大市民学习急救知识，培养急救意识，以提高对猝死事件的应对能力。

另外，建立健全的社会支持体系也是减少猝死事件的重要措施之一。在我们的社会中，猝死事件不仅仅是个人和家庭的事情，它也是整个社会的问题。因此，政府和社会各界应该加大对猝死事件的宣传力度，提高民众的健康意识和急救技能。此外，我们也应该加强对高危人群的监测和干预，如定期检查老年人的心脏功能，采取措施预防和治疗高血压、高血脂等慢性疾病，以减少猝死事件的发生。

总之，猝死事件的发生对个人和家庭带来了巨大的伤害，我们作为护士应该意识到预防和处理猝死事件的重要性。通过提高个人的健康意识和生活习惯，学习和掌握急救技术以及建立健全的社会支持体系，我们可以减少猝死事件的发生，保护个人和家庭的健康。只有这样，我们的社会才能变得更加健康、稳定和繁荣。

护士心得体会数篇三

2012年3月17-18日，公司组织中高层管理人员以及员工进行了为期两天的拓展培训活动，以前对于“拓展培训”这个活动只是听别人谈起过，自我从未接触过，我是带着好奇和学习的心态开始了这次培训活动，范文之心得体会：拓展训练心得体会。

为期两天的拓展训练结束了，但内心的激动却久久不能平息。回顾在训练中受的挑战和磨练，感受颇深。这次训练，是一次身心的大洗礼，是进一步推动我全力以赴作好各项工作的动力。它不仅仅是一种简单的训练，而是一种文化、一种

精神、一种理念；同时也是一种思维、一种考验、一种气概。

在训练场上，我们忘记了年龄，忘记了工作的身份，忘记了生活的环境，我们抛开一切，全身心的投入到训练中。我们的团队有着一个阳光而响亮的名字——飞虎队，在我自我带领下，我们高唱队歌“团结就是力量”开始了一天极具挑战的训练。整个训练主要包括十三个大项目：军事训练，团队风暴、团队释义、旗人旗事、破冰、群龙取水、团队按摩操、团队热身、高空挑战——塔降、风雨人生路（感恩与职责）、激情创意篝火晚会、军训、激情节拍、团队闯关——龙腾虎跃、硫酸河、齐步并进、步步高、天龙八步□cs野战三大战役之一——阵地战、斩首行动、无间道战、我们是一个人。每每遇到困难和挑战，我们以“飞虎队，加油。飞虎队，加油。勇往直前、坚持到底！”的队训激励和支持着队友，没有责备，没有抱怨，没有放下，没有抛弃。最终，我们团队的每一名成员都顺利地透过了重重考验。

这些项目很好地揭示了团队的力量及一个人在团队的作用，以及信任和被信任是来之不易的、是幸福的。每个队友能够顺利的完成此项目，与其他队友的全心保护和自我对团队的高度信任分不开的。我个人对自我要求个性高，只有当自我做好了，才有资格指导他人。一个人如果期望得到别人的尊重和信任，首先就要自我尊重自我，自我信任自我；一个人如果存在于社会中，他必定会隶属于一个团队中，不能孤立存在的。“信任是团队的粘合剂，是团队精神支柱。”如果要想使自我的人生更加精彩，更加快乐，那就充分在团队中展现自我吧！

“纸上谈兵终觉浅，绝知此事要躬行”。透过此次拓展训练，让我很好的感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。使员工们能够不断地升华自我，真正做好“岗位主人翁”！

总结与体会：

拓展训练结束了，我们战胜了心魔，更由内心的极大恐惧到无所畏惧，经历了心理与生理的考验，真正实现了认识自我、挑战自我、超越自我的目标，更熔炼了一只坚强、团结的优秀团队。相信每一个人都从中得到了或多或少的启发，但我们是否能真正把拓展中的精神运用到工作中去，能否把得到的启示运用到生活中去，还需要一个更长的磨练过程。在训练中，我们取得好成绩。透过最后完成一个群众项目，我们是（同一个人），充分发挥群众的智慧，个人的潜能都有效发挥出来了。

1、感情与凝聚力

一个团队要有凝聚力，团队成员之间务必有感情。金达莱这个团队是讲感情的，也正是老板这种浓浓的人与人之间的感情，深深地吸引了我们全体金达莱人包括我本人，在当今这个竞争十分激烈的社会，要找一个大家之间互相讲感情的地方，是一件不容易的事。但感情不等于凝聚力。凝聚力需要多方面的因素结合，有时过份地讲感情，不分是非，不讲原则，反而会破坏凝聚。金达莱作为生产企业，在市场经济的汪洋大海中，虽然算不上航空母舰，但也不是一艘小帆船，已经是一艘战舰。我们要使金达莱成为长命企业，这艘战舰永远向前，既需要感情，更需要智慧和理智。响亮的口号与宏伟的规划并不能使企业快速发展；发挥我们的聪明才智，运用我们的智慧，踏踏实实干好每一件事情，做好每一个工作，才能使金达莱发展壮大。

2、凝聚力与竞争力

成功的团队来自于区别对待，即保留最好的，剔除最弱的，而且总是力争提高标准。一个团队有很强的凝聚力，无疑会构成这个团队的较强的竞争力。“抱团打天下”必然比单打独斗要强得多。但凝聚力同样也不等于竞争力。竞争是要优胜劣汰的，一个团队参与社会竞争，要优胜劣汰；同样，在团队内部也要构成必须的竞争，也要有优胜劣汰，这样这个

团队才能有竞争力，才能在参与社会竞争时能够生存下来，不被淘汰。毕竟优胜劣汰是市场经济的规律。

最后感谢此次活动所有队员的用心参与和真诚相助，期望我们都能用心去体会拓展的核心精神，不断提升和强化个人心理素质，更深刻地去体验个人与企业，下级与上级，员工与员工之间唇齿相依的关系，从而激发出团队更高昂的工作热情和拼搏创新的动力，让我们的团队更富凝聚力和战斗力！

护士心得体会数篇四

近年来，猝死事件屡见不鲜，给社会带来了很大的震惊和困惑。作为医护人员，我们常常处在高压的工作环境中，猝死风险更是不可忽视。在经历了一次同事猝死事件后，我深感对于猝死问题的认识和应对措施的重要性。以下是我从中得出的心得体会。

首先，我们应加强对心脏病的认识。心脏病是猝死的主要原因之一，因此我们需要了解心脏病的危险因素和常见症状。了解危险因素，例如高血压、高血脂等，对于预防心脏病和猝死事件非常重要。同时，我们还要熟悉心脏病的早期症状，如胸闷、气短等，以及就诊时的常规检查项目。只有做到心脏病早期发现、早期干预，才能降低猝死的发生率。

其次，我们应注重心理健康。长期处在高压工作环境中，我们的心理健康问题不容忽视。过度的工作压力和紧张使我们容易患上抑郁症、焦虑症等心理疾病，进而增加猝死的风险。因此，我们要学会合理地调节自己的情绪，保持良好的心态。在工作之余，我们可以选择一些适合自己的放松方式，如读书、运动等，来缓解压力，增强心理健康。

再次，我们应关注自身健康状况。作为医护人员，我们往往把他人的健康放在首位，却忽略了自己的身体健康。要想提高自己的工作效能和抗压能力，保持良好的身体状态十分必要。定期进行身体检查、保持规律的作息、合理饮食和适当运动等，都是保持良好身体的基本要求。我们还应养成定期体检的习惯，及早发现可能存在的健康隐患，以便及时干预。

此外，我们应提高猝死的应急处理水平。尽管我们可能无法阻止猝死的发生，但我们可以通过学习心肺复苏等应急处理措施，提高救治成功率。因为护士常常处在医院各个科室，是日常接触到猝死患者的第一批人员，能够及时进行心肺复苏等抢救措施，对于患者的生命来说是至关重要的。因此，我们要加强相关应急处理技能的学习和实践，以便在关键时刻能够做出正确的判断和应对。

总结来说，作为医护人员，猝死问题是我们每个人都应重视的。通过加强对心脏病的认识、关注心理健康、注重自身健康状况和提高应急处理水平，我们可以降低猝死的风险，保护自己的生命安全。因此，我们要时刻牢记：身体是革命的本钱，只有保持良好的身体和心态，才能更好地投入到工作中，为患者的生命健康保驾护航。

护士心得体会数篇五

作为一名在校学习的护士，我深知护士这个职业的重要性和责任。在学校的这段时间里，我不仅学到了丰富的专业知识，还拥有了很多宝贵的心得体会。以下是我对护士职业的心得体会的总结与分享。

第一段：护士的使命与责任

护士这个职业是一个崇高的职业，因为他们承担着人们的健康和生命的重责任。作为护士，我们首先要具备的是责任心和使命感。我们需要时刻关注患者的病情变化，提供及时的

医疗护理，确保他们的安全和舒适。我在学校的实习中亲眼目睹了护士们为了患者的康复而不分昼夜地辛勤工作的场景，感受到了护士这个职业的伟大与不易。

第二段：沟通与倾听的重要性

在护士这个职业中，沟通和倾听是非常重要的技能。我们要与患者和他们的家属进行有效的沟通，并倾听他们的需求和关切。通过与他们的交流，我们可以更好地了解他们的身体和心理状况，并为他们提供恰当的护理和支持。在学校的实践中，我学到了如何与患者沟通，如何倾听他们的心声。这样的经验使我深刻认识到，沟通和倾听是护士职业中至关重要的技能。

第三段：团队合作与协调能力

在医疗团队中，护士是不可或缺的一员。护士需要与其他医护人员合作，共同为患者提供全面的护理。团队合作和协调能力对于提供优质的医疗服务是至关重要的。在课堂上和实习中，我学到了如何与医生、药师、技师等其他专业人员协作，如何合理安排时间和资源来满足患者的需求。这些经验使我意识到，团队合作与协调能力对于成为一名优秀的护士是必不可少的。

第四段：持续学习和自我提升

医学知识在不断发展和演变，作为护士，我们需要始终保持学习的状态，不断更新自己的专业知识和技能。通过参加培训课程、阅读最新的研究论文以及与其他护士交流和分享经验，我们不仅可以提升自己的专业能力，还可以更好地为患者提供贴心的照顾。在学校的学习中，我认识到，持续学习和自我提升对于成为一名优秀的护士是至关重要的。

第五段：应变能力和心理素质

护士的工作环境常常面临着高强度和高压力。面对各种突发情况和患者的病痛，护士需要具备较强的应变能力和稳定的心理素质。在学校的学习中，我学会了如何应对各种紧急情况，如何稳定患者的情绪以及保持自己的冷静。这些经验不仅提高了我的应变能力，也增强了我的心理素质。

总结：

作为一名在校学习的护士，我深知护士这个职业的重要性的责任。通过学习和实践，我意识到护士的使命与责任、沟通与倾听的重要性、团队合作与协调能力、持续学习和自我提升以及应变能力和心理素质都是成为一名优秀护士所必备的素质。我将不断学习和提升自己，为患者的健康和福祉作出更大的贡献。

护士心得体会数篇六

5月11号是调到icu工作的第一天，跟着xx老师上护理班。从最基础的护理做起，学会看呼吸机参数，记病人生命体征，做一些简单的治疗。观察icu病人的病情动态变化是十分严格的，而这些动态变化都在监护单上体现出来，所以监护单的书写规范也非常严格，下笔需十分谨慎，一写错就要好多人一起重新写过。在icu的第一天我体会到了细心谨慎的重要性。

五月中旬icu很忙，最多的一次加床加到10床，xx老师带我的第一个前夜班让我记忆犹新。那晚八点多一下子来了3个病人，其中一个是从10楼转下来的，心律失常，另外两个是车祸病人。科室忙的一团糟，护士长叫来了xx一起帮忙。安置、抢救病人争分夺秒地进行着，病情维持稳定状态后正点抄生命体征，发现2床病人双侧瞳孔散大，光反应无。立即汇报值班医生，联系麻醉科插管，上呼吸机。

病人生命体征渐渐稳定下来，大家终于可以歇下缓口气时，

不想看到的事情发生了，2床自发抽搐，监护仪心律显示室颤，马上准备除颤，选择能量，充电，放电一气喝成，胸外持续心脏按压，病人虽然短暂恢复窦性心律，但仍反复出现室颤，昏迷程度逐渐加重，频繁抽搐，尿便失禁，瞳孔散大，潮式呼吸，在静脉给予肾上腺素、利多卡因等抢救药品，同时先后进行了2个电击复律，最后抢救无效，死亡。

生命很脆弱，病人的病情随时会发生变化，所以在平常工作中我们要加大巡视病情，一旦发现异常及时汇报及处理，绝不允许抢救的最佳时机从我们手中流失，我们也要严格要求自己，不断提高业务水平。

icu工作已一个月了，总的来说，自己还是一只“菜鸟”，好多东西还要慢慢学起。变压力为动力，努力适应环境，提升自我素质。