# 最新512护士节心得体会(十四篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-07-14

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。512护士节心得体会篇一为了病员的生命，我们放...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**512护士节心得体会篇一**

为了病员的生命，我们放弃了多少个节假日和休息天，为了病员的康复，我们又暗自吞下了多少泪水?这一切的一切，外人是不能理解的，只有那些被称之为“天使”的人，才懂其中的心酸。

总结以下几点：

1、面对矛盾的时候，学会对事不对人。

2、科室里面一定有好的好朋友，但是好朋友并不意味着小团伙，不要因朋友而丧失原则。

3、真诚对待所有的人，而不仅仅是朋友。

4、有自己独立的思想和见解，不必迷信权威。

5、抱怨虽然能够缓解心理压力，但是无助于问题的解决。如果不能改变周遭，就请改变自己。

6、不在背后说别人的坏话，不传播谣言，不谈论科室的是非。

7、爱自己的病人，用真诚的微笑去面对他们。他们虽然不是上帝，但他们毕竟是病人。病人需要爱，包括那些无理的病人。

8、理解你的护士长，她们夹在中间很不容易。

9、靠真本事吃饭，不拉关系，不拍马逢迎，阿谀奉承。

10、如果我们期待公正和公平，那么先从我们自己做起，不向利益低头，不向强权低头，坚持正义。

11、别欺负实习护士.别把苦活累活全部推给实习护士。

12、工作很累，但一定要注意休息，千万别拿自己的健康开玩笑。

13、如果你在医院被欺负了，一定不要退缩，不要软弱，学会对欺压你们的人说\"不\"。

14、如果有一天当了护士长，善待自己的手下，为自己的手下说话

15、多读读书，书可以让你成熟。

16、多学学法律，它或许可以保护你.法律虽然不是万能，但是不懂法律却是万万不能的。

17、把英语学好，它会很有用，尤其对于护士。

18、尽量避免在工作中和病人发生情感纠葛。

19、护士站可不是扎堆聊家常的地方，让自己变得职业起来，才能获得别人的尊重。

我科的护士总是微笑的对待病人，用细心和耐心来感动病人。记得有位病人不理解我们的工作，态度总是非常的生硬，总是有这样那样的不满。来到病房里,微笑着喊病人的的名字，病人也只是淡漠地看了她一眼。我们的护理工作就是这样平凡而“简单”，每天都做好这些看似“简单”的工作，那么一定是不简单的人，我们的队伍一定是一个不简单的群体和团队。

**512护士节心得体会篇二**

今天是5.12国际护士节，是我院护士们的节日。为了过好一个有意义的节日，上午我叫了护理部主任和各科室护士长到我办公室商量如何过好今年的护士节?并提出了一些要求。主要是针对我院刚搬入新址，护理部如何抓好护理人员队伍建设，树立良好的白衣天使形象，在全院作出表率为目的来进行这次纪念活动。

护士长们经过半天忙碌准备，晚上在医院大会议室里举行我院纪念5.12国际护士节活动。活动还邀请了全院职工参加。由护理部田亚美主任主持这次纪念活动。

第一个上台发言的是急诊科杨蓉护士长，她就“120”急诊科如何搞好“窗口”服务，提出了十七点建议和意见。然后内儿科护士长潘珏利、妇产科魏国英、手术室潘胜花护士长作结合本科实际如何搞好本科护理工作?提出了许多很好的建议和意见。急诊科、内儿科、妇产科、外科的护士们都积极踊跃上台发表各自的想法和建议。最后由兼外科护士长的护理部田亚美主任作护理队伍管理，护理人员形象塑造，护理人员的业务学习要求等进行了认真的发言。

聆听白衣天使们热情洋溢的发言，我深受感动和鼓舞。我记住了她们话。更加理解和认识了什么是护理工作中所要求的“四轻”和“七声”服务。在大家的掌声中我对全院职工进行了自己第二次任职“演说”。其实也只能算来院工作二十多天的一次职工动员讲话。主要讲了以下几点：

1、树立信心，崇尚护理工作这项神圣职业。护理工作是一项崇高职业，从事这项职业的人员必须具备对这项职业热爱、追求、奉献和为之奋斗的思想和决心。

2、自我形象，行为的塑造。自我形象和行为规范代表一个人的品行和教养。良好的外部形象和内在素质，给人展示一种尊重、敬佩之感。良好的话语更是贴进患者，缩短距离的最好途径。因此，自我形象和行为培养需要护士们不断努力来实现。

3、技能提高是以上两点的基础：没有技能，就无法从事这项职业，无论再努力工作也难做得好。只有不断学习业务勇于实践，工作才会出成绩，别人才会信任你，也才会把生命托付给你。

**512护士节心得体会篇三**

护士与患者之间的沟通是指护士护理病人中的信息传递、交流和理解的过程，是护士做好心理护理的主要表现形式和手段，是完成护理任务的重要保证。但临床上由于各种原因，导致护士与患者之间的沟通非常有限，为更好地提高护理质量，促进护患和谐，笔者就护患沟通失败的原因作如下分析。

1 护患失败的原因

1.1 观念差异是护患沟通的障碍;传统的生物医学模式观念认为医生是上级，护士只是被动执行医嘱进行操作，对护士没有与患者进行交流沟通指导的要求，致使护士缺乏与患者沟通的主动性和自觉性，护士不愿沟通或很勉强进行沟通，甚至怕引起冲突而采取不与患者沟通的消极态度。

1.2 沟通信息的偏差;护士使用方言或较多的专业术语，往往使患者不易理解或产生概念上的误解;在分析病情，评价治疗效果时，过多使用“没事”“肯定会”“不会”等不负责任或模棱两可的话，容易造成患者误解或断章取义，从而影响沟通效果或根本无法沟通。还有护士在工作紧张、繁忙，工作量大时急于求成，与患者沟通时不注重方法，技巧、速度太快，给患者过大的信息量，超过患者的承受力，致使患者难以接受，再有沟通信息认识的差距也是造成护患沟通失败的原因之一，如在进行住院评估时，问到病人的文化程度时，问：“你有文化吗 ”“你哪毕业的 ”造成患者无法回答，影响沟通结果。

1.3 对沟通时机掌握不适宜;护士与患者进行沟通时，不重视对方的想法和反应以及对此的理解程度，只考虑自己能够完成工作，如入院宣教等;沟通内容与日常护理操作相分离，缺乏灵活机动性，甚至在患者病重或病痛不安，难以接受外来信息的情况下，不合时宜地自顾自地进行说话，从而达不到沟通的效果。

1.4 护士自身知识不足或缺乏沟通技巧;个别护士本身对护理工作不感兴趣，不能主动学习专业知识，且对专科护理知识缺乏全面深入的了解和掌握，当患者咨询问题或对病情、治疗等感到恐惧和焦虑时，护士不能得心应手地运用所学知识为患者解惑释疑，做好心理疏导和健康指导工作，也不能进行有效沟通。

2 护患沟通的方法

2.1 护士首先应在仪容仪表上给病人留下美好的“第一印象”仪表整洁端庄，举止得体语言动作表情上表现出对患者的友善同情和温和如站立迎接，主动问候，使用尊称，热情接待和介绍，给病人的渴望以满足，痛苦以安慰，恐惧以保护，处处体现慈爱、关怀和体贴，把握说话的语调、语气、语速，使病人产生亲近感，即提高病人接受治疗护理的情绪，也为今后的沟通，交流打下基础。

2.2 护士要了解不同病人的知识背景，根据不同的对象，不同的文化和职业，性别选择谈话内容与方法，消除患者的思想顾虑，解释疑难，多应用开放式谈话方式，鼓励病人陈述，并用点头“嗯”表示接受或重复病人的陈述等方式鼓励病人。对病人的提问不可急于回答，应先了解病人为什么会有这样的想法或问题，以便获得某些人有意义的资料。对一时不能解答的问题不可断然拒绝，可请病人稍等，告知我一会来帮你解决或对不起，我帮你查一下等语言并付之行动。

2.3 环境是保护患者康复不可忽视的原因之一，它直接影响着患者的情绪，护士与病人交流多在病房，且24小时观察了解病人，关心他们的一事一物，故在完成护理工作时，时刻为患者创造一个清洁、安静、舒适、安全的休养环境，在治疗处置时时刻关注病人，了解其病情进展感受，及时解决实际存在的问题，在评估病情过程中选择合适的时间，环境对病人的病情、治疗、预后方面的问题要有科学依据，不可主观臆断，根据病情变化及时修改医嘱，这样可取得病人的信任，从而促进双方的沟通且谈话内容应通俗易懂。

2.4 护理人员应加强自身业务知识和沟通技巧的学习，在工作中不断总结经验。学习新知识、新技术，提高自己各方面的素质，用精湛娴熟的护理技术使患者对护士产生依赖性和安全感。

2.5 学会换位思考，由于双方所处位置不同，思维方式也不同，所以患者对护理工作有意见时，护士要抱着理解对方的态度。与病人进行心理交换。尽量消除误会，使病人从护士的语言上得到心理上的满足，对偶尔对护士出现的冒犯、敌意，不信任的语言要容忍，禁批评训斥、善于对病人安慰鼓励，体会对方的心理。护士也应学会角色转换，调节好自己的情绪，使病人心情愉快的接受治疗。

总之，护患沟通是护理工作不可缺少的部分，是减少医疗纠纷的重要手段，只有不断了解掌握病人的思想情感及心理需求，加强与病人的沟通协调，搞好护患关系，才能保证病人的身心健康。

**512护士节心得体会篇四**

“5. 12”护士节又来到了。我的心情格外激动。因为我也曾经是一位身着白衣的护士，对护士这个职业有着特殊的感情。

提起护士，人们脑海中总会浮现出白衣飘飘、温婉可人的女性形象。影视作品里的护士形象也个个年轻漂亮。高翘的燕尾帽，挺刮的束腰白大褂，洁白的护士鞋，容光焕发，身轻如燕的地穿梭在病房里。美得不得了。人们把护士誉为“白衣天使”，然而“天使”的现实却不像称谓那么美好，又有多少人知道这背后的艰难、辛苦，谁能真正体会到从事过护理工作的苦与乐呢?为此，我有着切身体验和感受。

从小觉得护士是圣洁而美丽的。20岁那年，我缘了护士梦。当穿上护士服第一次踏进病房，看见那一个个在死亡线上挣扎的身影，看见那一双双乞求的眼睛，从那时起我就有了一种使命：我明白了护士的价值和“天使”背后的无私的奉献。每天我都以微笑、愉快的心情投入工作，在病房区不停地穿梭忙碌，为病人测量体温、打针送药，当给病人穿刺，一针见血时，心里是快活的;当病人被粘痰阻塞呼吸道，为其疏通，心里是舒畅的;当病人高烧，耐心地为其做酒精擦浴，病人的高热终于退下去的那一刻，内心是惬意的;当看到自己护理的病人康复时，心情真是无比的舒畅。当看到那一张张由陌生到熟悉的脸，由入院时的痛不欲生到出院时的神采飞扬，我感到一种欣慰。记得有位患者出院时对我说：你笑起来很漂亮，很好看。虽然只是很平常的一句话，却让我很感动。作为一名平凡的护士，我不求感谢，不求回报，更不求鲜花和掌声，我只希望在我们付出宽容和爱心的同时，能收获一份尊重、理解和支持。

难道护士真的是无忧无虑的吗?不，护士有自己的愁与自己的苦。当病人不理解时，我也会伤心落泪;工作操作失误时，我也会懊悔不已。年青时我是个爱美的女孩，也像普通的花季少女一样，追求时尚，想把自己打扮成天使。喜爱飘逸的长发，爱好那晶莹剔透的首饰。可是，作为一名和传染病打交道的护士，为了遵守护士礼仪规范，为了自身防护，不得不将自己长长的秀发高高盘起，将精美的首饰深藏闺中留于欣赏。往往是里三层、外三层，被裹得严严实实，大圆帽一戴，双层口罩一捂，只剩 下两只眼睛眨巴，甭说别人不认识你，连自己都认不得自个儿。在护士这个特殊的职业中，频繁的三倒班，尤其是漫长的夜班让人身心疲惫。初来医院时，我脸蛋长红扑扑、水灵灵的，可几年晚夜班倒下来，又黄又蔫。由于生物钟的颠倒，饭吃不香，觉睡不好，个中滋味，只有自己心里知晓。节假日更没有时间陪伴在家人身边，丈夫本来是个从小就被父母娇生惯养的宠儿，我俩恋爱时，他曾窃喜，找了个护士，以后的日子里可以继续过他 “少爷”生活。婚后，当我忙完一天的工作，总是筋疲力尽，经常是回到家就不想再做任何事了。他不得不挑起家务活的重担，洗衣，做饭，哄孩子睡觉。在家中，我不是好儿媳、好妻子、好女儿、好母亲。为此，我也会痛心难忍，暗自落泪...

真实护士的生活就是这样，苦乐参半。护士是一个平凡的岗位。既然.你选择了护理工作，就是选择了奉献。记得一首诗里写道：既然选择了远方，就注定要去流浪;我想用我的一生，来抹平你心头的创伤。

由于工作需要，我离开了护士这个光荣的岗位，但我一直珍惜这段难以忘却时光。对护士工作和护士这个职业，仍怀有一种特殊的情感。在此，祝所有的护士姐妹们节日快乐! 向你们道声，辛苦了

**512护士节心得体会篇五**

洁净的护士服，轻盈的燕尾帽，浅浅的微笑，柔柔的温情，是白衣天使的真实写照，也是我梦寐以求的向往。

终于，我如愿以偿地盼来了这一天，带着喜悦而又激动的心情，迈进了市肿瘤医院。没有一丝杂念，只在一股美好的憧憬。然而，在踏进科室工作的第一天，我就开始束手无策了。面对陌生的环境，特殊的病人，我急了，甚至乎有点儿乱。这时，我的带教老师只是轻轻地说了一句，“咱不急，慢慢来。”也许，对于旁人来说，这只是很简单的一句话，可对于我，却如一股酷夏里的凉风。于是，我在心里暗暗地为自己打气：“加油!你行的!”

在老师们的悉心带教下，不知不觉中，我已实习了将近了一个月，由一开始对给肿瘤病人静脉注射害怕失败的心理，到学会敢于主动尝试任何操作。虽然不能独挡一面，却也着实地比我刚来那阵子进步了不许多。因为我知道，做事只怕不干，是永远迈不能不出更进一步的。从工作中挖掘自己的不足之处是一大收获，而在业余时间摄取更多的相关知识，取长补短，更加能完善自我。看到自己一点一滴地进步，我在暗自窃喜。

还记得那一天下午，39床病人的病情又再一次加重了，面对吐得满地的鲜血，她脸上那片苍白以及泣不成声的家属，我的脑子一片空白。只是下意识地，轻轻地拍了拍患者母亲的肩膀，继而无语。我想这时说再多的话对病人没有任何地帮助，也许，这个小小的动作却能抚慰一颗受伤的心。而这，也是我试图表达关心的唯一方法。

曾经有人说过，“拉开人生帷幕的人是护士，落下人生帷幕的人也是护士!”是啊!在人一生中，任何阶级都离不开护士的细心呵护和体贴照顾，无论是新生命的诞生，还是生命垂危的癌症患者。而如何让癌症患者在临终前能够安心，毫无牵挂的离去，以及家属坦然面对这一事实，是一项高超的技巧。护理工作本是一门艺术，它不仅仅要求我们有较充足的知识，丰富的经验，娴熟的操作技能，良好的人际沟通能力，更要求我们的“五心”。即“爱心、细心、耐心、同情心、责任心。”

我知道，以我现在的能力，经验以及社会阅力，离一名合格的护士还的一段距离。但我不气馁，我有信心。我会加倍地努力去充实自我，完善自我。以自己真诚的微笑与关怀去对待每一位病人，真正做到“急患者所急，想患者所想。“誓做一名新时代的南丁格尔。”

**512护士节心得体会篇六**

“5.12”护士节又来到了。我的心情格外激动。因为我也曾经是一位身着白衣的护士，对护士这个职业有着特殊的感情。

提起护士，人们脑海中总会浮现出白衣飘飘、温婉可人的女性形象。影视作品里的护士形象也个个年轻漂亮。高翘的燕尾帽，挺刮的束腰白大褂，洁白的护士鞋，容光焕发，身轻如燕的地穿梭在病房里。美得不得了。人们把护士誉为“白衣天使”，然而“天使”的现实却不像称谓那么美好，又有多少人知道这背后的艰难、辛苦，谁能真正体会到从事过护理工作的苦与乐呢?为此，我有着切身体验和感受。

从小觉得护士是圣洁而美丽的。20岁那年，我缘了护士梦。当穿上护士服第一次踏进病房，看见那一个个在死亡线上挣扎的身影，看见那一双双乞求的眼睛，从那时起我就有了一种使命：我明白了护士的价值和“天使”背后的无私的奉献。每天我都以微笑、愉快的心情投入工作，在病房区不停地穿梭忙碌，为病人测量体温、打针送药，当给病人穿刺，一针见血时，心里是快活的;当病人被粘痰阻塞呼吸道，为其疏通，心里是舒畅的;当病人高烧，耐心地为其做酒精擦浴，病人的高热终于退下去的那一刻，内心是惬意的;当看到自己护理的病人康复时，心情真是无比的舒畅。当看到那一张张由陌生到熟悉的脸，由入院时的痛不欲生到出院时的神采飞扬，我感到一种欣慰。记得有位患者出院时对我说：你笑起来很漂亮，很好看。虽然只是很平常的一句话，却让我很感动。作为一名平凡的护士，我不求感谢，不求回报，更不求鲜花和掌声，我只希望在我们付出宽容和爱心的同时，能收获一份尊重、理解和支持。

难道护士真的是无忧无虑的吗?不，护士有自己的愁与自己的苦。当病人不理解时，我也会伤心落泪;工作操作失误时，我也会懊悔不已。年青时我是个爱美的女孩，也像普通的花季少女一样，追求时尚，想把自己打扮成天使。喜爱飘逸的长发，爱好那晶莹剔透的首饰。可是，作为一名和传染病打交道的护士，为了遵守护士礼仪规范，为了自身防护，不得不将自己长长的秀发高高盘起，将精美的首饰深藏闺中留于欣赏。往往是里三层、外三层，被裹得严严实实，大圆帽一戴，双层口罩一捂，只剩下两只眼睛眨巴，甭说别人不认识你，连自己都认不得自个儿。在护士这个特殊的职业中，频繁的三倒班，尤其是漫长的夜班让人身心疲惫。初来医院时，我脸蛋长红扑扑、水灵灵的，可几年晚夜班倒下来，又黄又蔫。由于生物钟的颠倒，饭吃不香，觉睡不好，个中滋味，只有自己心里知晓。节假日更没有时间陪伴在家人身边，丈夫本来是个从小就被父母娇生惯养的宠儿，我俩恋爱时，他曾窃喜，找了个护士，以后的日子里可以继续过他“少爷”生活。婚后，当我忙完一天的工作，总是筋疲力尽，经常是回到家就不想再做任何事了。他不得不挑起家务活的重担，洗衣，做饭，哄孩子睡觉。在家中，我不是好儿媳、好妻子、好女儿、好母亲。为此，我也会痛心难忍，暗自落泪...

真实护士的生活就是这样，苦乐参半。护士是一个平凡的岗位。既然.你选择了护理工作，就是选择了奉献。记得一首诗里写道：既然选择了远方，就注定要去流浪;我想用我的一生，来抹平你心头的创伤。

由于工作需要，我离开了护士这个光荣的岗位，但我一直珍惜这段难以忘却时光。对护士工作和护士这个职业，仍怀有一种特殊的情感。在此，祝所有的护士姐妹们节日快乐!向你们道声，辛苦了!

**512护士节心得体会篇七**

各位领导、护士姐妹们，大家好:

伴随着夏天的脚步，今年的5.12国际护士节又来到了我们身边。在这特殊的日子里，为了提高我院护理队伍的整体业务水平，医院举办了护理技术操作比赛。在自己的节日了里，我们用自己的方式表达着对护理工作的热爱和节日的激情。

首先，请允许我代表所有参赛并取得优胜的护士姐妹诚挚的感谢医院举办这次活动，是医院提供了一个让我们能够充分展现自我的平台;感谢各位领导对我们的关心和栽培，是你们的鼓励给了我们前进的勇气;感谢护士长和同事们的支持，在你们的帮助下和共同努力下，我们才能够不断进步。谢谢你们!!!

在今年的护士节，我有幸代表我们xx科参加决赛并取得了较好的成绩，我非常激动。回想训练、参赛整个过程的点点滴滴，更是感慨万千:在我们xx科，榜样和楷模的力量无处不在。主管护师曾经的操作能手，至今依然风采依旧;护师是我院去年操作比赛的冠军和亚军，她们俩对各项操作都精益求精，追求完美;她们的操作像她们的工作一样稳重而认真;默默无闻，实力雄厚;还有我科更年轻的、更是后生可畏，她们永远都那么精力充沛，不知疲倦，为了参加这次操作比赛，她们一个个都是那样的刻苦认真。

为了我们的操作更规范、完美，护士长对我们更是悉心指导，严格把关，从每个动作到每个眼神，每个细节之处都一丝不苟。我们每天练习到几点，她就陪到几点，有时候为了能够让她早点休息，我们就故意较早结束训练。我们的主任在比赛前夕要

出差，临走前还鼓励我们:要加油呀!为了练习我们的胆量，科室的大夫们还时常在我们联练习的时候给我们当观众。

科室工作太忙了，危重病人多，护理任务重，再加上科室还有4、5个怀孕的姐妹们要照顾，护士长实在是排不出更多的休息时间让我们练习，眼看就要决赛了，科室其他姐妹们纷纷主动放弃自己的休息时间替我们值班，她们说:你俩专心练习吧，因为你们代表的是我们整个xx科。这是怎样的力量源泉啊!有了如此的支持和鼓励，我们力大无比!

一分耕耘，一分收获。虽然我们付出了辛劳，但我们收获更多，因为我们得到的不仅仅是荣誉，更是操作技能的提高和不断增强的自信心。在以后的岁月中，在日复一日的工作中，我们会因这次比赛让我们重新正视操作的规范性，让我们更加严谨地对待操作中的每一个细节，巩固并完善我们的操作技能。今后我们将更加精诚团结，为我院的达标上等，为我院的再次腾飞贡献力量!

**512护士节心得体会篇八**

各位领导、护士姐妹们，大家好:

伴随着夏天的脚步，今年的5.12国际护士节又来到了我们身边。在这特殊的日子里，为了提高我院护理队伍的整体业务水平，医院举办了护理技术操作比赛。在自己的节日了里，我们用自己的方式表达着对护理工作的热爱和节日的激情。

首先，请允许我代表所有参赛并取得优胜的护士姐妹诚挚的感谢医院举办这次活动，是医院提供了一个让我们能够充分展现自我的平台;感谢各位领导对我们的关心和栽培，是你们的鼓励给了我们前进的勇气;感谢护士长和同事们的支持，在你们的帮助下和共同努力下，我们才能够不断进步。谢谢你们!!!

在今年的护士节，我有幸代表我们xx科参加决赛并取得了较好的成绩，我非常激动。回想训练、参赛整个过程的点点滴滴，更是感慨万千:在我们xx科，榜样和楷模的力量无处不在。主管护师曾经的操作能手，至今依然风采依旧;护师是我院去年操作比赛的冠军和亚军，她们俩对各项操作都精益求精，追求完美;她们的操作像她们的工作一样稳重而认真;默默无闻，实力雄厚;还有我科更年轻的、更是后生可畏，她们永远都那么精力充沛，不知疲倦，为了参加这次操作比赛，她们一个个都是那样的刻苦认真。

为了我们的操作更规范、完美，护士长对我们更是悉心指导，严格把关，从每个动作到每个眼神，每个细节之处都一丝不苟。我们每天练习到几点，她就陪到几点，有时候为了能够让她早点休息，我们就故意较早结束训练。我们的主任在比赛前夕要

出差，临走前还鼓励我们:要加油呀!为了练习我们的胆量，科室的大夫们还时常在我们联练习的时候给我们当观众。

科室工作太忙了，危重病人多，护理任务重，再加上科室还有4、5个怀孕的姐妹们要照顾，护士长实在是排不出更多的休息时间让我们练习，眼看就要决赛了，科室其他姐妹们纷纷主动放弃自己的休息时间替我们值班，她们说:你俩专心练习吧，因为你们代表的是我们整个xx科。这是怎样的力量源泉啊!有了如此的支持和鼓励，我们力大无比!

一分耕耘，一分收获。虽然我们付出了辛劳，但我们收获更多，因为我们得到的不仅仅是荣誉，更是操作技能的提高和不断增强的自信心。在以后的岁月中，在日复一日的工作中，我们会因这次比赛让我们重新正视操作的规范性，让我们更加严谨地对待操作中的每一个细节，巩固并完善我们的操作技能。今后我们将更加精诚团结，为我院的达标上等，为我院的再次腾飞贡献力量!

**512护士节心得体会篇九**

能参加这次上海市护理创新技能竞赛，我着实感到幸运，所以在培训过程中尤为珍惜这一次锻炼机会。虽然整个过程并不轻松，但此次的收获却是像秋天的果实一样，累累地结在我的心头，回味是如此无穷，感悟是如此深刻。

我从医院的层层选拔中脱颖而出，这里有很多人对我的鼓励、肯定及支持，其中我的护士长倪叶彬，她的人格魅力对我有着很大的影响。我知道这次比赛高手如林，虽然压力很大，但我始终坚定一种信念：“全力以赴”!为此我认真对待每次考试，积极认真的准备，我相信：“宝剑峰从磨砺出”，“天道酬勤”。

经过两周左右的培训，我们把理论知识点学习、操作练习及考核有机结合。操作训练时从形体到表情，从语调到语速，从操作要点到每个细节，从操作流程到整个时间，负责我的“球球”老师一一为我把关，不断地指出我的不足。我一遍遍地练习，一遍遍地改动作改语言，不行的再重来，直到做到满意为止，累了喝口水继续，练习心肺复苏累了就换吸氧或静脉输液。各位老师都那么认真负责，我就没有任何理由懒散。

因为我平时说话的语速比较慢，在练习心肺复苏时，我的语速与动作跟不上，我就不断地重复练习要说的话;心脏按压不正确时，我多做找感觉，直到浑身大汗淋漓;在练习吸氧操作时，我所用的时间总是超过规定的时间，我并不泄气，别人能做到我就能做到，我一遍遍重来，功夫不负有心人，我终于达到了。

在努力练习过程中，我不断地总结，在吸取各位老师的长处的同时，也摸索出了适合自己的一套方法，结合自身特点来完成整个操作。其间我也有过累了、乏了，烦了、倦了的时候，是战友们的鼓励与开导让我重新振作起来。王芳老师还讲述了她的经历，她的那句“女人不要抱怨，要妖艳地怒放”，让我的心灵感到震撼，为何不呢?女人是花，怒放才绝艳。每当我感觉累的时候，想到这句话，就能获得激励。整个过程中，大家相互督促相互练习，一起分享了快乐，痛苦，微笑和泪水……，这些都是我一生的财富。

此外，我们护理部对这次竞赛给予了很大的重视和支持，很感谢这次比赛的各位负责老师，她们尽心尽力地在背后默默付出也是我们这次比赛取得好成绩的基础性因素。从各种精心的计划安排到具体的培训再到后勤保障都做得井井有条，目标明确计划得当。她们都是护理上的精英，从她们身上我找到自己的不足和差距，找到努力的动力和方向。

龚美芳主任对我们一次次考核，研究评分细则，为我们创造紧张、严肃的比赛氛围。她教我们对自己说：我是最棒的!有了这种锻炼和鼓励才使我从最初的紧张手抖到后面的镇定自若。

施主任更是指出了我缺点，因为我个子较高，在与病人交流中的形体不好看。我便再次强化了形体规范，力争在不足的基础上进行改善。

和蔼的“徐妈妈”负责我们的后勤工作，她每天绞尽脑汁让我们吃好，让我们有体力和精力面对一次次的操作练习，还有精神上的鼓励与开解，也让我都受益匪浅。

······

终于到比赛的那一天了，全科的姐妹发信息给我鼓励，郑院长亲自送行，我们感到无比光荣，同时也感到了肩上的责任，这是全院的期望。我们由龚主任、徐老师等五位老师陪同，看到有的其他选手孤零零地自己一个人，我们觉得自己好幸福，我们身边有整个十院的关怀和温暖!我们在最后一刻仍在一遍遍回想和口述操作流程。先考笔试，再考操作，最后比赛结果出来了，“临床组护理能手奖”!就在这一刻：我兴奋、激动，心中有说不出的幸福。通过努力和拼搏，我终于感觉到了收获的果实。这是个奖是对我付出的肯定，更是对全院关心我的领导们、同事们的回报。拿到奖的时候，我的心里流泪了。

通过这次比赛我的意志品质得到了一次很好的历练，使我在这短暂的培训中获得了一笔精神财富!从最初的紧张到现在的小有所成，这是一个成长的经历。人生需要有目标，当你实现了一个目标，不要满足，放下以前的成绩，再给自己定一个更高层次的目标，再冲刺、再努力，如台阶般的一层一层的跨越。比赛虽然结束了，但是作为护士，其实每天都是在比赛。我也会把这次比赛中的所得，应用到实际的工作中去，做一名合格的护士，优秀的护士。我相信，只要我在以后的工作中勤勤恳恳、乐于奉献，就一定能在“平凡”的护理岗位上作出不平凡的业绩。

**512护士节心得体会篇十**

能参加这次上海市护理创新技能竞赛，我着实感到幸运，所以在培训过程中尤为珍惜这一次锻炼机会。虽然整个过程并不轻松，但此次的收获却是像秋天的果实一样，累累地结在我的心头，回味是如此无穷，感悟是如此深刻。

我从医院的层层选拔中脱颖而出，这里有很多人对我的鼓励、肯定及支持，其中我的护士长倪叶彬，她的人格魅力对我有着很大的影响。我知道这次比赛高手如林，虽然压力很大，但我始终坚定一种信念：“全力以赴”!为此我认真对待每次考试，积极认真的准备，我相信：“宝剑峰从磨砺出”，“天道酬勤”。

经过两周左右的培训，我们把理论知识点学习、操作练习及考核有机结合。操作训练时从形体到表情，从语调到语速，从操作要点到每个细节，从操作流程到整个时间，负责我的“球球”老师一一为我把关，不断地指出我的不足。我一遍遍地练习，一遍遍地改动作改语言，不行的再重来，直到做到满意为止，累了喝口水继续，练习心肺复苏累了就换吸氧或静脉输液。各位老师都那么认真负责，我就没有任何理由懒散。

因为我平时说话的语速比较慢，在练习心肺复苏时，我的语速与动作跟不上，我就不断地重复练习要说的话;心脏按压不正确时，我多做找感觉，直到浑身大汗淋漓;在练习吸氧操作时，我所用的时间总是超过规定的时间，我并不泄气，别人能做到我就能做到，我一遍遍重来，功夫不负有心人，我终于达到了。

在努力练习过程中，我不断地总结，在吸取各位老师的长处的同时，也摸索出了适合自己的一套方法，结合自身特点来完成整个操作。其间我也有过累了、乏了，烦了、倦了的时候，是战友们的鼓励与开导让我重新振作起来。王芳老师还讲述了她的经历，她的那句“女人不要抱怨，要妖艳地怒放”，让我的心灵感到震撼，为何不呢?女人是花，怒放才绝艳。每当我感觉累的时候，想到这句话，就能获得激励。整个过程中，大家相互督促相互练习，一起分享了快乐，痛苦，微笑和泪水……，这些都是我一生的财富。

此外，我们护理部对这次竞赛给予了很大的重视和支持，很感谢这次比赛的各位负责老师，她们尽心尽力地在背后默默付出也是我们这次比赛取得好成绩的基础性因素。从各种精心的计划安排到具体的培训再到后勤保障都做得井井有条，目标明确计划得当。她们都是护理上的精英，从她们身上我找到自己的不足和差距，找到努力的动力和方向。

龚美芳主任对我们一次次考核，研究评分细则，为我们创造紧张、严肃的比赛氛围。她教我们对自己说：我是最棒的!有了这种锻炼和鼓励才使我从最初的紧张手抖到后面的镇定自若。

施主任更是指出了我缺点，因为我个子较高，在与病人交流中的形体不好看。我便再次强化了形体规范，力争在不足的基础上进行改善。

和蔼的“徐妈妈”负责我们的后勤工作，她每天绞尽脑汁让我们吃好，让我们有体力和精力面对一次次的操作练习，还有精神上的鼓励与开解，也让我都受益匪浅。

······

终于到比赛的那一天了，全科的姐妹发信息给我鼓励，郑院长亲自送行，我们感到无比光荣，同时也感到了肩上的责任，这是全院的期望。我们由龚主任、徐老师等五位老师陪同，看到有的其他选手孤零零地自己一个人，我们觉得自己好幸福，我们身边有整个十院的关怀和温暖!我们在最后一刻仍在一遍遍回想和口述操作流程。先考笔试，再考操作，最后比赛结果出来了，“临床组护理能手奖”!就在这一刻：我兴奋、激动，心中有说不出的幸福。通过努力和拼搏，我终于感觉到了收获的果实。这是个奖是对我付出的肯定，更是对全院关心我的领导们、同事们的回报。拿到奖的时候，我的心里流泪了。

通过这次比赛我的意志品质得到了一次很好的历练，使我在这短暂的培训中获得了一笔精神财富!从最初的紧张到现在的小有所成，这是一个成长的经历。人生需要有目标，当你实现了一个目标，不要满足，放下以前的成绩，再给自己定一个更高层次的目标，再冲刺、再努力，如台阶般的一层一层的跨越。比赛虽然结束了，但是作为护士，其实每天都是在比赛。我也会把这次比赛中的所得，应用到实际的工作中去，做一名合格的护士，优秀的护士。我相信，只要我在以后的工作中勤勤恳恳、乐于奉献，就一定能在“平凡”的护理岗位上作出不平凡的业绩。

**512护士节心得体会篇十一**

各位领导、护士姐妹们，大家好:

伴随着夏天的脚步，今年的5.12国际护士节又来到了我们身边。在这特殊的日子里，为了提高我院护理队伍的整体业务水平，医院举办了护理技术操作比赛。在自己的节日了里，我们用自己的方式表达着对护理工作的热爱和节日的激情。

首先，请允许我代表所有参赛并取得优胜的护士姐妹诚挚的感谢医院举办这次活动，是医院提供了一个让我们能够充分展现自我的平台;感谢各位领导对我们的关心和栽培，是你们的鼓励给了我们前进的勇气;感谢护士长和同事们的支持，在你们的帮助下和共同努力下，我们才能够不断进步。谢谢你们!!!

在今年的护士节，我有幸代表我们xx科参加决赛并取得了较好的成绩，我非常激动。回想训练、参赛整个过程的点点滴滴，更是感慨万千:在我们xx科，榜样和楷模的力量无处不在。主管护师曾经的操作能手，至今依然风采依旧;护师是我院去年操作比赛的冠军和亚军，她们俩对各项操作都精益求精，追求完美;她们的操作像她们的工作一样稳重而认真;默默无闻，实力雄厚;还有我科更年轻的、更是后生可畏，她们永远都那么精力充沛，不知疲倦，为了参加这次操作比赛，她们一个个都是那样的刻苦认真。

为了我们的操作更规范、完美，护士长对我们更是悉心指导，严格把关，从每个动作到每个眼神，每个细节之处都一丝不苟。我们每天练习到几点，她就陪到几点，有时候为了能够让她早点休息，我们就故意较早结束训练。我们的主任在比赛前夕要

出差，临走前还鼓励我们:要加油呀!为了练习我们的胆量，科室的大夫们还时常在我们联练习的时候给我们当观众。

科室工作太忙了，危重病人多，护理任务重，再加上科室还有4、5个怀孕的姐妹们要照顾，护士长实在是排不出更多的休息时间让我们练习，眼看就要决赛了，科室其他姐妹们纷纷主动放弃自己的休息时间替我们值班，她们说:你俩专心练习吧，因为你们代表的是我们整个xx科。这是怎样的力量源泉啊!有了如此的支持和鼓励，我们力大无比!

一分耕耘，一分收获。虽然我们付出了辛劳，但我们收获更多，因为我们得到的不仅仅是荣誉，更是操作技能的提高和不断增强的自信心。在以后的岁月中，在日复一日的工作中，我们会因这次比赛让我们重新正视操作的规范性，让我们更加严谨地对待操作中的每一个细节，巩固并完善我们的操作技能。今后我们将更加精诚团结，为我院的达标上等，为我院的再次腾飞贡献力量!

**512护士节心得体会篇十二**

护士的工作岗位神圣而崇高。身穿白大褂在岗履责，应全身心地投入到工作中，方才能够做好方方面面的事务。不仅讲究工作效率，更要讲究工作质量，注重工作效果。我认为，护士工作看上去容易，其实真正做好却又不是件易事。这项工作有其自身的职责和内在的标准，各位护士做起来因自己年龄大小、工作经验、履责态度、个人性格等因素，虽然也能在工作职责和工作标准范围内完成任务，但效率和质量却是千差万别，而且高效率、高质量的工作标准是没有顶的。有的护士完成了硬件工作(如量体温、打针、发药等)之后，安心无事地歇之办公室;有的护士做了硬件工作之后，又做了大量软件工作(如给病员以更多的真、善、美的精神性东西)。“硬”有范围有尺度，“软”则没有指令性的规约。那么，护士在岗履行职责，怎样能够做到高效率、高质量、创造性的完成各项工作任务，达到最佳工作效果，让病员安心、放心，并积极配合医院治疗 虽然没有千篇一律的格式，但有规律可循。通过这次医德医风的学习，引发了我对护士岗位意识的确立，对提高工作效率和工作质量的促进作用问题的思考!

1 责任意识

责任心才是做好工作的前提。这“责任心”的“心”字，早被中国古代哲学家喻指思想、精神，即今日广义的哲学范畴“意识”，与医学上称身体某部位的那个“心”有别。工作上的“心”(责任心)到位，即捧着一颗心来，在班用心去做，不夹私心离班，这样专“心”之致，就能做好护理工作。身为年青的护士，对刚接手的工作有时是“心有余而力不足”，但只要有这份心，相信自己定会早日胜任此项工作。如果缺乏责任心，无论是新护士，还是老护士，都不会做好护理工作的。事物有因果关系，即有因才有果，护士工作也存在因果性的一面。工作是靠人做的，护士工作要达到良好的效果，甚至最佳效果，必定要求护士本身要有良好的心理状态，有正确的意识指导自己去履行职责。有好的开端，才会有好的结果。歪打正着的事是有，但不具有普遍性。护士工作切忌不能有丝毫麻痹大意之念，“差之毫厘，失之千里”，歪打是不会正着的。加强责任意识才是良好的动因，也是最佳出发点。当然，工作中也会有好心办错了事，这属正常范围，世界观方面是没有问题的，有其正确的意识，只是世界观转换成方法论的环节上出现了失误，或是方法的运作上出了差错。“好心办错了事”是方法问题，而不是思想问题。方法问题很复杂，也很有讲究。对护士来说，护理工作有个业务水平、经验多寡、病员配合、他事阻碍等，使之方法不得力，或者不到位。这些属外在原因，是客观造成的，非主观所致，这种“错”容易被防止和克服。如果不该出错而因责任心不强出了错，性质就变了，就不属正常范围，也就不能用“出错”来塘塞，那要追究其责任。所以，责任意识对护士来说不是可有可无的，而是必须自我内修、点滴养成这种意识。责任意识与工作职责的要求是紧密联系的，有时能合二为一，但区别是显然的。前者属自我意识、自我要求，强调个体的内控，具有软性的一面;后者属外在规约，强制要求，具有硬性的一面。“硬性”是工作职责、标准，“软性”是个体工作的灵魂，“硬性”好比骨骼，“软性”恰似血肉。

2 平等意识

护士加强责任意识是做好本质工作必不可少的，但仅仅有责任意识还不够，应该在责任意识的基础上，并紧紧围绕责任意识创造性地拓展工作。这个“拓展”就是由护士单方面努力，一厢情愿的工作，变成护士与病人之间的相互配合和相互协调。而护士与病人之间的密切协作的主动权、选择权在于护士这方。护士工作如何才能适应、迎合并受到病人的支持，确立平等意识是其关键，即护士对待病人采用平等的观念，不仅对待所有病人一碗水端平，而且时时处处与病人平等相处，护士不能有居高临下之感。在病房里护士是相对固定的，病人是流动的，选择住院的权力在病人手里，若把护士比作主人，那么病人就可比作客人。护士与病人彼此之间的关系就应该是“主便客勤”。主人怎样接待客人，方便客人呢 首先要尊重病人，重视对方的存在，象招待客人一样热情地招待每一位病人，力争使病人感觉到主人待客热情、随和，服务周到。做到这些，主要体现在护士的服务态度上，护士应该做到“说话轻，走路轻，操作轻”，

护士的工作对象是一个活生生的生命，平等意识也应包含对生命的尊重。病人在生理上与健康人有区别，但在人格上与健康人是一样的、平等的。如果护士在思想上确立了这种意识，那么在对待病人的态度上就不会有居高临下的表现，代之的是说话和蔼可亲，做事轻巧灵敏。但有时也会有这样情形的发生，当护士好声好气地对病人说话，回报的却是恶言恶语或是不理不睬，从现象上来讲就是用平等没有换来平等，这是什么原因呢 很显然这是因为病人的心理状态发生了改变。当人受到疾病侵扰时，机体的正常组织细胞受到损伤，影响人的正常活动，打乱了多年的生活规律，从而产生烦躁情绪，这时病人也许正沉浸在痛苦和烦恼之中，所以也就不会对护士的好声好语给予应有的重视和回报。如果我们能够想到，当我们护士自己遇到不愉快的事时，也会有这种表现，也许比他表现还差呢，那么我们也就能够理解他们了。这就要求护士有了平等意识，还要有同情心和宽容心。现在病人到新闻媒介投诉我们护士的主要理由是态度问题，占85%以上。从中说明病人对护士的态度是非常在乎的，也说明护士的态度对病人病情的发展和转归起着重要的影响。

**512护士节心得体会篇十三**

护士的工作岗位神圣而崇高。身穿白大褂在岗履责，应全身心地投入到工作中，方才能够做好方方面面的事务。不仅讲究工作效率，更要讲究工作质量，注重工作效果。我认为，护士工作看上去容易，其实真正做好却又不是件易事。这项工作有其自身的职责和内在的标准，各位护士做起来因自己年龄大小、工作经验、履责态度、个人性格等因素，虽然也能在工作职责和工作标准范围内完成任务，但效率和质量却是千差万别，而且高效率、高质量的工作标准是没有顶的。有的护士完成了硬件工作(如量体温、打针、发药等)之后，安心无事地歇之办公室;有的护士做了硬件工作之后，又做了大量软件工作(如给病员以更多的真、善、美的精神性东西)。“硬”有范围有尺度，“软”则没有指令性的规约。那么，护士在岗履行职责，怎样能够做到高效率、高质量、创造性的完成各项工作任务，达到最佳工作效果，让病员安心、放心，并积极配合医院治疗 虽然没有千篇一律的格式，但有规律可循。通过这次医德医风的学习，引发了我对护士岗位意识的确立，对提高工作效率和工作质量的促进作用问题的思考!

1 责任意识

责任心才是做好工作的前提。这“责任心”的“心”字，早被中国古代哲学家喻指思想、精神，即今日广义的哲学范畴“意识”，与医学上称身体某部位的那个“心”有别。工作上的“心”(责任心)到位，即捧着一颗心来，在班用心去做，不夹私心离班，这样专“心”之致，就能做好护理工作。身为年青的护士，对刚接手的工作有时是“心有余而力不足”，但只要有这份心，相信自己定会早日胜任此项工作。如果缺乏责任心，无论是新护士，还是老护士，都不会做好护理工作的。事物有因果关系，即有因才有果，护士工作也存在因果性的一面。工作是靠人做的，护士工作要达到良好的效果，甚至最佳效果，必定要求护士本身要有良好的心理状态，有正确的意识指导自己去履行职责。有好的开端，才会有好的结果。歪打正着的事是有，但不具有普遍性。护士工作切忌不能有丝毫麻痹大意之念，“差之毫厘，失之千里”，歪打是不会正着的。加强责任意识才是良好的动因，也是最佳出发点。当然，工作中也会有好心办错了事，这属正常范围，世界观方面是没有问题的，有其正确的意识，只是世界观转换成方法论的环节上出现了失误，或是方法的运作上出了差错。“好心办错了事”是方法问题，而不是思想问题。方法问题很复杂，也很有讲究。对护士来说，护理工作有个业务水平、经验多寡、病员配合、他事阻碍等，使之方法不得力，或者不到位。这些属外在原因，是客观造成的，非主观所致，这种“错”容易被防止和克服。如果不该出错而因责任心不强出了错，性质就变了，就不属正常范围，也就不能用“出错”来塘塞，那要追究其责任。所以，责任意识对护士来说不是可有可无的，而是必须自我内修、点滴养成这种意识。责任意识与工作职责的要求是紧密联系的，有时能合二为一，但区别是显然的。前者属自我意识、自我要求，强调个体的内控，具有软性的一面;后者属外在规约，强制要求，具有硬性的一面。“硬性”是工作职责、标准，“软性”是个体工作的灵魂，“硬性”好比骨骼，“软性”恰似血肉。

2 平等意识

护士加强责任意识是做好本质工作必不可少的，但仅仅有责任意识还不够，应该在责任意识的基础上，并紧紧围绕责任意识创造性地拓展工作。这个“拓展”就是由护士单方面努力，一厢情愿的工作，变成护士与病人之间的相互配合和相互协调。而护士与病人之间的密切协作的主动权、选择权在于护士这方。护士工作如何才能适应、迎合并受到病人的支持，确立平等意识是其关键，即护士对待病人采用平等的观念，不仅对待所有病人一碗水端平，而且时时处处与病人平等相处，护士不能有居高临下之感。在病房里护士是相对固定的，病人是流动的，选择住院的权力在病人手里，若把护士比作主人，那么病人就可比作客人。护士与病人彼此之间的关系就应该是“主便客勤”。主人怎样接待客人，方便客人呢 首先要尊重病人，重视对方的存在，象招待客人一样热情地招待每一位病人，力争使病人感觉到主人待客热情、随和，服务周到。做到这些，主要体现在护士的服务态度上，护士应该做到“说话轻，走路轻，操作轻”，

护士的工作对象是一个活生生的生命，平等意识也应包含对生命的尊重。病人在生理上与健康人有区别，但在人格上与健康人是一样的、平等的。如果护士在思想上确立了这种意识，那么在对待病人的态度上就不会有居高临下的表现，代之的是说话和蔼可亲，做事轻巧灵敏。但有时也会有这样情形的发生，当护士好声好气地对病人说话，回报的却是恶言恶语或是不理不睬，从现象上来讲就是用平等没有换来平等，这是什么原因呢 很显然这是因为病人的心理状态发生了改变。当人受到疾病侵扰时，机体的正常组织细胞受到损伤，影响人的正常活动，打乱了多年的生活规律，从而产生烦躁情绪，这时病人也许正沉浸在痛苦和烦恼之中，所以也就不会对护士的好声好语给予应有的重视和回报。如果我们能够想到，当我们护士自己遇到不愉快的事时，也会有这种表现，也许比他表现还差呢，那么我们也就能够理解他们了。这就要求护士有了平等意识，还要有同情心和宽容心。现在病人到新闻媒介投诉我们护士的主要理由是态度问题，占85%以上。从中说明病人对护士的态度是非常在乎的，也说明护士的态度对病人病情的发展和转归起着重要的影响。

**512护士节心得体会篇十四**

能参加这次上海市护理创新技能竞赛，我着实感到幸运，所以在培训过程中尤为珍惜这一次锻炼机会。虽然整个过程并不轻松，但此次的收获却是像秋天的果实一样，累累地结在我的心头，回味是如此无穷，感悟是如此深刻。

我从医院的层层选拔中脱颖而出，这里有很多人对我的鼓励、肯定及支持，其中我的护士长倪叶彬，她的人格魅力对我有着很大的影响。我知道这次比赛高手如林，虽然压力很大，但我始终坚定一种信念：“全力以赴”!为此我认真对待每次考试，积极认真的准备，我相信：“宝剑峰从磨砺出”，“天道酬勤”。

经过两周左右的培训，我们把理论知识点学习、操作练习及考核有机结合。操作训练时从形体到表情，从语调到语速，从操作要点到每个细节，从操作流程到整个时间，负责我的“球球”老师一一为我把关，不断地指出我的不足。我一遍遍地练习，一遍遍地改动作改语言，不行的再重来，直到做到满意为止，累了喝口水继续，练习心肺复苏累了就换吸氧或静脉输液。各位老师都那么认真负责，我就没有任何理由懒散。

因为我平时说话的语速比较慢，在练习心肺复苏时，我的语速与动作跟不上，我就不断地重复练习要说的话;心脏按压不正确时，我多做找感觉，直到浑身大汗淋漓;在练习吸氧操作时，我所用的时间总是超过规定的时间，我并不泄气，别人能做到我就能做到，我一遍遍重来，功夫不负有心人，我终于达到了。

在努力练习过程中，我不断地总结，在吸取各位老师的长处的同时，也摸索出了适合自己的一套方法，结合自身特点来完成整个操作。其间我也有过累了、乏了，烦了、倦了的时候，是战友们的鼓励与开导让我重新振作起来。王芳老师还讲述了她的经历，她的那句“女人不要抱怨，要妖艳地怒放”，让我的心灵感到震撼，为何不呢?女人是花，怒放才绝艳。每当我感觉累的时候，想到这句话，就能获得激励。整个过程中，大家相互督促相互练习，一起分享了快乐，痛苦，微笑和泪水……，这些都是我一生的财富。

此外，我们护理部对这次竞赛给予了很大的重视和支持，很感谢这次比赛的各位负责老师，她们尽心尽力地在背后默默付出也是我们这次比赛取得好成绩的基础性因素。从各种精心的计划安排到具体的培训再到后勤保障都做得井井有条，目标明确计划得当。她们都是护理上的精英，从她们身上我找到自己的不足和差距，找到努力的动力和方向。

龚美芳主任对我们一次次考核，研究评分细则，为我们创造紧张、严肃的比赛氛围。她教我们对自己说：我是最棒的!有了这种锻炼和鼓励才使我从最初的紧张手抖到后面的镇定自若。

施主任更是指出了我缺点，因为我个子较高，在与病人交流中的形体不好看。我便再次强化了形体规范，力争在不足的基础上进行改善。

和蔼的“徐妈妈”负责我们的后勤工作，她每天绞尽脑汁让我们吃好，让我们有体力和精力面对一次次的操作练习，还有精神上的鼓励与开解，也让我都受益匪浅。

······

终于到比赛的那一天了，全科的姐妹发信息给我鼓励，郑院长亲自送行，我们感到无比光荣，同时也感到了肩上的责任，这是全院的期望。我们由龚主任、徐老师等五位老师陪同，看到有的其他选手孤零零地自己一个人，我们觉得自己好幸福，我们身边有整个十院的关怀和温暖!我们在最后一刻仍在一遍遍回想和口述操作流程。先考笔试，再考操作，最后比赛结果出来了，“临床组护理能手奖”!就在这一刻：我兴奋、激动，心中有说不出的幸福。通过努力和拼搏，我终于感觉到了收获的果实。这是个奖是对我付出的肯定，更是对全院关心我的领导们、同事们的回报。拿到奖的时候，我的心里流泪了。

通过这次比赛我的意志品质得到了一次很好的历练，使我在这短暂的培训中获得了一笔精神财富!从最初的紧张到现在的小有所成，这是一个成长的经历。人生需要有目标，当你实现了一个目标，不要满足，放下以前的成绩，再给自己定一个更高层次的目标，再冲刺、再努力，如台阶般的一层一层的跨越。比赛虽然结束了，但是作为护士，其实每天都是在比赛。我也会把这次比赛中的所得，应用到实际的工作中去，做一名合格的护士，优秀的护士。我相信，只要我在以后的工作中勤勤恳恳、乐于奉献，就一定能在“平凡”的护理岗位上作出不平凡的业绩。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找