# 最新在重症工作心得 重症监护室心得体会(优质18篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2025-03-08

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧在重症工作心得篇一(一...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**在重症工作心得篇一**

(一)探视病员要按规定时间，每次两人。学龄前儿童不得带入病房，传染病员一般不得探视和陪伴。

(二)探视危重病员，可持病危通知单，由医护人员特别安排。

(三)探陪人员必须遵守院规，听从医务人员的指导，不得擅自翻阅病历和其他医疗记录，不得私自将病员带出院外，不要谈论有碍病员健康和治疗的事宜，不在病员床上睡觉。要保持病房整洁安静，不准吸烟、饮酒。要爱护公物，节约水电。

(四)凡探视、陪伴人员损坏、丢失医院物品，应负责陪偿。

二、病房小药柜管理制度。

(一)病房小药柜所有药品，只能供应住院病员按医嘱使用，其他人员不得私自取用。

(二)病房小药柜，应指定专人管理，负责领药和保管工作。

(三)定期清点、检查药品，防止积压、变质，如发现有沉淀变色、过期、标签模糊等药品时，停止使用并报药剂科处理。

(四)毒、麻、限剧药品，应设专用抽屉存放，严格加锁，并按需要保持一定基数，动用后严格按《毒、麻、限剧药品管理规定》执行。

(五)药剂科对病房小药柜，要定期检查核对药品种类、数量是否相符，有无过期变质现象，毒、麻、限剧药品管理是否符合规定。

三、icu收治原则及疾病范围。

icu是收治危重病人的地方，凡生命体征不稳定且有抢救希望者，可入icu。原则上待血液动力学稳定及呼吸通道建立后转入icu，以免在转运途中发生危险。

具体疾病:。

(一)各种严重休克：(二)严重心力衰竭；(三)严重心肌梗塞；(四)严重心律失常；(五)急性肺损伤，ards：

六)严重创伤及多发伤;(十七)挤压综合征；(十八)脂肪栓塞综合征;(十九)严重产科并发征；(二十)心肺脑复苏术后；(二十一)重大手术、操作、全麻等术后。

下列情况原则上不得转入icu。

1．传染病。

2．各种慢性疾病的终末状态，如恶性肿瘤晚期。

3．经济条件不许可者。

四、icu病人的管理。

(一)icu职责：维护重要脏器功能、生命体征稳定、纠正水电解质平衡失调、营养支持、感染防治、各种检测、监护等。

(二)临床科室icu之间须相互理解通力协作。严重复合伤、跨科病人、重大治疗方案的更改、实施、病人进出icu适应证的选择等问题，原则上由icu与各科共同协商，icu须充分尊重专科处理意见。当治疗方案出现分歧时，可通过院内会诊。当适应证及转出方向发生分歧无法解决时，由icu主任决定，权力与责任同在。

(三)icu须根据病情的轻重缓急，加快周转，提高使用率。

(四)与医疗管理有关的各项制度，如：疑难病人讨论，死亡讨论等按统一规定执行，必要时icu与相关科室共同参与。

(五)icu与临床科室实施利益共享，风险共担的分配原则。

五、病房管理制度。

(一)病房由护士长负责管理，主治或高年住院医师积极协助。

(二)为保证重症监护良好的工作环境，防止交叉感染，本室不留陪侍人，家属可留电话，保持联系。

(三)各级医师各司其职，按岗位责任严格要求。主任医师每周查房至少一次，主治医师每周查房至少两次，危重病人随时查房、巡视。

(四)涉及重大抢救事宜，需立即报请科主任，并报医务处及有关院领导，亲临参加指挥救治。涉及各种纠纷的病员救治要及时向医务处及有关部门报告。

(五)保持病房整洁、舒适、肃静、安全，避免噪音，做到走路轻、关门轻、操作轻、说话轻。

(六)医务人员必须穿戴工作服，着装整洁，必要时戴口罩、病房内不准吸烟。

种危重病员的抢救程序及重症监护规范。

(八)护士长全面负责保管病房财产、设备，并分别指派专人管理，建立帐目，定期清点。如有遗失，及时查明原因，按规定处理。管理人员调动时，要办好交接手续。

(九)本室各类抢救器材及药品要准备完善，保证专人管理、放置固定、随时可用，并有专人检查，及时补充、更新、维修和消毒。

**在重症工作心得篇二**

“急重症”是指疾病或伤害的发病、发展迅速，且可能危及生命或造成严重残疾的病情，需要紧急处理和抢救。急重症救治是现代医疗技术与管理的重点之一，但对于普通人来说，应该怎样应对呢？在多年的旅途中，我曾经遭遇过一些急重症情况，通过自己的体验和认识，我总结了一些应对的基本方法，与大家分享。

第二段：紧急处理。

在遭遇急重症情况时，最重要的是要冷静，迅速进行紧急处理。紧急处理的过程包括1）观察情况，2）报警求助，3）提供紧急急救。观察情况是判断病情性质和是否危及生命的基础，报警求助是确保病人尽快得到专业救治的保证，提供紧急急救则是尽可能地控制病情，防止病情恶化。

第三段：应对策略。

在提供紧急急救时，需要掌握一些急救技能，比如口对口呼吸、心脏按压等，但对于大多数普通人来说，这些技能并不常用，也许并不能在急重症时及时运用。因此，更适合普通人的应对策略是保持镇静，多方联系寻求专业救助。在寻求救助时，要注意提供详细的病情描述，比如病人出现的症状，病情持续的时间，存在的特殊情况等等，帮助医生做出正确的诊断和治疗。

第四段：病人的权利和监护。

在急重症情况下，病人已经失去了独立作出决策的能力，监护人需要代表病人作出一些决策。这时需要了解病人的权利和监护的责任。病人是否需要进一步的医疗手段，需要监护人根据病情的发展和病人的意愿作出合理的决策。病人医疗决策的自主性是医学伦理学的基础原则之一，监护人应尽力保障病人的自主权，尊重病人的意愿。

第五段：总结。

当我们面对急重症时，周围人的镇静与理智同样重要。及时提供紧急救助不仅可以控制病情，还可以减少后续治疗的难度和费用。同时，尊重病人的意愿，确保病人得到公正的治疗和保障病人的权利也是非常重要的。希望这些体会和认识对您有所启发和帮助，遇到急重症时能够理性应对，避免不必要的恐惧和烦扰。

**在重症工作心得篇三**

重症医学监护是随着医疗护理专业的发展、新型医疗设备的诞生和医院管理体制的改进而出现的一种集现代化医疗护理技术为一体的医疗组织管理形式。以下是小编为大家整理的重症监护室工作总结，欢迎大家阅读！重症监护室工作总结（一）。

刚融入一个科室，却又要离开，就像刚团聚的家人又要分离一样——不舍。但我又不得不离开，因为短暂的离别是为了更美好的重逢。然而让我把这短暂的重逢做个总结，却也是残忍的，仿佛在自己心上刻字，痛却铭记于心。

在icu这段时间，我发现icu把我从一个聪明人变成了世界上最笨的人。当我说出这句话时，老师却说该把这句话反过来说：是icu把我这个最笨的人变成了世界上最聪明的人。当时我不能理解，但当我离开icu后，我发现icu在我身体里留下了无法磨灭的烙印。这烙印是一种信念，是一种使命，更是一种永不冥灭的爱。

曾今听到这样一句话：icu的护士最不像护士，拉屎撒尿都要管，活像个保姆。的确，这句话说得一点也没错，但一点也没对。因为正由于icu护士能做到这些并且能做到尽善尽美，才更能体现icu护士的与众不同。才更能体现他们的护理技巧和能力，才更能体现我们的护理精神：整体护理。护士像保姆，但高于保姆。因为他们肩负的是病人及家属交托的一条条鲜活的生命。

人的一生中有许许多多的老师。我的生命中也不列外。在我见习的时间里，他们带领我从事最繁杂的工作，从工作中，他们的人格魅力感染并影响了我。从他们那里也学会了许多：

1、细心：从事临床护理工作，尤其是在icu工作，更要细心。因为我们每一项护理治疗都关系到病人的生命安危。

2、爱心：icu病人病情危重，多数行动不便，有的甚至不能言语，我们得用心倾听，了解，分析，体贴病人。

3、责任心：生命是最珍贵的东西。当有人把最珍贵的东西托付于你的时候，你就有责任来捍卫这份尊严。良好的责任心能让你把工作做得更好更精细。

4、求知心：icu对科室每位护士要求很高，不仅要求有很好的观察能力，记忆能力，应变能力，而且还要求有很好的学习能力。面对各种各样的病情变化我们只有提高自己的理论水平才能更快的提高护理质量。

临床护理工作中，不管你是护士还是护师，或者是主管护师都从事差不多的工作。这是中国护理界的国情。也正是因为这个原因每年护理行业流失很多高学历的人才。我是个本科毕业生，依然纠缠在打针，输液，发药，写记录这些事情之中。对于我又能如何呢？然而正如我们不能选择自己的父母，但我们能选择如何对待他们一样。既然我选择了护理专业，就离不开打针，输液，发药，写记录这些事情。但除此之外，我们还能发挥我们的优势，利用我们相对扎实的理论知识，走理论和护理相结合的路。发展并完善护理理论。

刚到icu上班时，曾穿着隔离拖鞋走到了护理部。被三个护理部老师轮流批评之后。一通电话连护士长受到牵连了。我后悔莫及。一通电话阻止了我穿拖鞋出门的脚步，却阻止不了病人家属的脚步。每天有多少双探望病人的双脚踏进icu，每双脚又带着多少病菌，又给病人增加了多少受感染的机会啊。icu应该是个半封闭的治疗地方，然而这个地方却因为两道门而透风了。

总结快划上句号了，在句号划上之前，写几点我对icu的美好期望。

1、icu应该是个半封闭的治疗单位，防止一切的外界干扰。是提高治疗及护理质量的有效方法。

2、建立健全探视制度，这是保持icu不受外界干扰的有效途径。探视制度不仅能降低感染率，而且还能让病人有更多的休息时间，也让护士能集中精力于护理和治疗中。

3、成熟而完整的icu应该是个独立的科室。有独立的成本核算，治疗以及护理都因其自身能力实施，其他科室只是协助，而不是恰好相反。这样不仅能使护士体会到自身工作的价值，也更能体会到付出与收获动态的平衡。有利于提高icu护士的责任心和进取心。

一年来，在院领导的正确领导下，在高主任和护士长的精心培养下，在院科同仁的密切配合下，在小组成员的大力支持下，我始终牢记神圣职责、忠诚伟大事业，真情护理、率先垂范、善于沟通、勤学善用，严格遵守医院及科室的各项规章制度，从未迟到早退和病假，较好地履行了岗位职责。

及时跟进学习党的创新理论，立足岗位实际，充分发挥党员先锋模范作用。作为军嫂，勇挑工作、家庭两副重担，还让丈夫一门心思保家卫国，虽然生活艰辛，但更感荣耀，个人被医院党委表彰为20xx年度优秀共产党员。

一、真情护理，耐心肯干。“护士必须要有同情心。

和一双愿意工作的手”，南丁格尔这句话一直激励着我。我把工作岗位视为践行宗旨的实践支点，以危重症患者为中心，视患者为亲人，始终微笑服务，恪守“病人无错”原则，常常换位思考，踏踏实实做好自己的护理工作，尽力让患者安心、家属放心，多次获得病人及家属表扬。

一是细心完成生活护理，在严格执行医嘱的情况基础上，积极做好病人卫生护理和褥疮护理，帮助病人及时翻身、保持舒适及功能体位、锻炼肢体功能，耐心协助病人进食，及时处理返流，时刻保持鼻饲通畅，热心开展情志护理和健康教育，向新入病人及家属做好入院宣教；一丝不苟地搞好交接班、患者用具高温消毒、时刻保持保持床单位整洁及仪器整洁。

二是悉心关注管理病情，密切观察病人人工气道、血压等各项体征，遇有情况，及时向医生反映；正确管理使用呼吸机、监护仪、微泵、除颤仪等设备仪器，及时处理病情。三是经常巡视病房，了解患者情况，及时书写护理文书，突遇抢救时，仍坚持在两小时内补记完成。

二、率先垂范，尽心带教。

担任小组长后，我迅速融入岗位，努力提升抢救技术，尽心履职。

一是以身作则带动组员。我给自己定下一条规矩：“别人不干的，我干；别人干不了的，我干。”一次，值班医生正与病人家属沟通，突然病人全身颤抖起来，如果不能迅速建立通道，病人的生命就将结束。见此情形，我立刻动手为病人建立起通道来。

一次次努力换来一次次失败，同事们都劝我，“唐糖，这种情况下已经没法建立通道了，而且建不了通道，跟你也没关系，就别执着，别白费力气了。”“不到最后一刻，决不能放弃生命。”于是我高声喊到：“继续，只要努力就还有希望”。大家看我还没停手，又提起精神，动起手来。接着，又是失败、努力、失败、努力……终于，通道建起来了，病人得救了。大家欣喜若狂、相互拥抱，眼睛里闪着激动的泪光。那一刻，我们深刻感受到了白衣天使的荣光与使命。

三、善于沟通、团结协作。

像爱护眼睛一样爱护医院和科室荣誉。积极参加科室活动，从未因非工作原因缺席过。主动了解同事的难处，努力为大家排忧解难。注重加强对上请示报告，积极保持与其他小组的沟通交流，坚持与医生密切协作，宁愿辛苦一些、多干一点，遇有问题也能主动担责不推诿。

四、锐意进取、勤学善用。

非学无以广才、非学无以增智、非学无以立德。“打铁还的自身硬”，我坚持把学习作为一种精神追求。非常珍惜科室和支部学习，积极参加院外学习，即使拖着夜班后疲惫的身体，也能集中精力专心听课，认真笔记，三年来从未缺席迟到过。时常温故《重症护理学》，广泛涉猎《中华护理杂志》、《中华危重症杂志》和网络危重症护理知识，联系工作实际，认真撰写了3篇论文。对人工气道和血液净化治疗知识特别感兴趣，积极参加静脉小组工作，致力于努力降低科室导管感染率。

六、存在问题和不足。

一是虽然写了3篇论文，但未成功发表，还需加强学习研究。下一步，在高年资老师的带领下，要积极努力进行院基金项目课题的研究，认真搞好科室三个品管圈小组的工作，不断积累经验，收集临床数据，积极撰写论文。

20xx年科室在医院的领导下，根据总局创建“医院管理年”的重要布署，以及卫生厅关于开展“以病人为中心，以提高医疗服务质量为主题”的医院管理年活动的要求，结合本院相关责任细则，全科同志同心协力，扎实有序地开展各项工作，在思想觉悟方面、科室管理方面、业务技术水平方面等都有了更进一步的提高，现将本年度的工作总结如下。

一、切实做到依法执业，规范行医。

重症监护室是一个年轻的科室，也是一个年轻人居多、病员情况危重、代表医院重症治疗水平科室。科内医务人员不断加强自身业务素质的提高，现有9名护理人员已经通过自学考试获得了大专学历，另有3人正在参加护理大本学习，在职医生均取得了大学本科学历并考取了执业医师上岗证，做到了人人持证上岗，所有人员都具备相应执业资格证书，无超范围执业现象发生。

二、严格执行和健全医疗核心制度，狠抓医疗环节质量管理。

能坚持24小时连续应诊及首诊负责制，认真执行icu工作制度、抢救制度、出诊制度、转科制度、会诊制度、三级医师查房等制度。严格按照病历书写规范切实做好病历书写工作，切实做好患者知情同意工作。

三、做到合理检查、合理用药、因病施治。

各种检查应用规范、适应症明确，认真落实《抗菌药物临床应用指导原则》以及我院《抗菌药物合理应用管理规范》。

四、切实加强急诊科能力建设、提高急危重症患者抢救成功率。

本科所有医护人员自觉、认真、积极参加业务学习培训，参加全院各种学术会义。抢救设备齐全、完好、适用，急诊药品齐全、无过期，摆放位置固定，设专人保管。危重病人到诊后立即能展开抢救，院内急会诊10分钟内能够及时到位。

五、确实建立应急处理预案并落到实处。

本科已建立健全突发公共卫生事件应急处理预案，并组建了应急医疗救治队伍，积极开展急救队伍的专业培训，使各项应急救护能力掌握到位。加强急救物品、器械、药品、仪器管理工作，做到每日清点、检查、按期保养，班班清点交接，确保机器运转正常，处于备用状态，各类物品、药品完好率100%，保证抢救各环节不出差错，全年无因急救物品不全或仪器运转不良影响病人抢救事例。

六、加强护理管理，以病人为中心，临床护理工作体现人性化服务，努力提高护理质量。

1、严格执行护理程序，加强“三基”“三严”训练，全年理论及技术考试合格率100%。

2、认真按照《病历书写基本规范》进行护理文件书写，准确、客观连续地对为病人采取的护理措施进行护理文件书写。

3、积极开展科室护理质量管理工作，每周检查、指导、督促基础护理、专科护理工作的落实，定期进行科室护理质量效果的评估并提出改正措施，认真督促改进。

4、以病人为中心，积极开展健康知识宣传、教育，介绍病房须知，适宜地与病人交流，为病人排忧解难，努力体现人性化服务。

七、存在问题：

1、有个别医护人员服务态度还僵硬、不热情、主动；

2、疑难、危重病例、死亡病例讨论有待完善和加强。

八、整改措施：

2、继续按二级甲等医院的要求，扎实有序地开展各项工作。

3、进一步加强各种业务学习、培训，使急诊医疗水平进一步提高。

4、进一步健全和落实疑难、危重、死亡病例讨论制度。

5、努力开展各项新项目、力争明年有新项目，有省级及国家级医学学术论文发表。

20xx年即将过去，总结一年的工作，尽管取得了一定的成绩，但在一些方面还存在着不足。在新的一年里，在院领导的正确领导和关心下，我们全科医务人员将共同努力，使各项工作进一步完善，为医院的和谐发展增砖添瓦。

**在重症工作心得篇四**

重症护理是一个比较年轻的学科.你知道危重症护理。

我院为内蒙古自治区重症监护(icu)专科护士培训基地，负责培训来自我区东部地区三级医院及二级医院的icu专科护士。现已圆满完成三期专科培训工作。

1做好培训前的准备工作。

1.1领导重视，政策支持接到组建专科培训基地的任务，我院领导非常重视。组成由院长为组长的基地委员会，由医院办公室、总务科、科教科、质控科、财务科、伙食科及一线临床科室主任等组成的领导小组参与此项工作。购置了教学器材、多媒体设备及教学资料等，教学参考书老师及学员人手一册。周密安排学员的食宿，充分考虑到学员来自基层医院，在住宿条件上既保证学员有安全、安静的学习环境，费用上又能够接受，使学员能够圆满地完成学业。

1.2制定周密的教学实施计划我们多次组织教师及基地委员会成员学习贯彻落实《中国护理事业发展规划纲要(20xx~20xx年)》，并加强医院临床专业化护理骨干的培训，提高专业护理水平，结合内蒙古自治区卫生厅《专科护理领域护士培训大纲》要求，特制定《专科护士培训大纲》、《专科护士技术培训考核标准》、《专科护士理论考评标准》、《专科护士临床实践方案》等，在教学工作中不断地修改及完善，从而保证了基地培训工作。

1.3配置专职人员，分工负责，加强管理护理部设专科培训办公室，由1名护理部副主任负责专科培训工作兼任办公室主任，全面负责基地工作。配置4名辅导员，负责学员学习、生活、教室、教具模型等管理，作为基地、护理部、学员之间的桥梁。财务科专人专帐管理。师资由医院的专科主任、护士长、护理骨干组成，医院任命具有较高专科水平的临床科主任、医生担任临床基础教学工作。

2加强临床技能培训。

我院成立临床操作技能培训小组，抽出具有丰富临床经验的护士长及护理骨干参与临床技能培训。以icu、ccu科室为单位，分成小组，分期分批进行专项操作培训，制定了完善的技能培训计划。临床操作技能是专科护士临床实践能力的重要组成部分，是专业化培训的关键项目。对八项必考项目必须人人掌握，对我院没开展的项目要求在理论上掌握。呼吸机的使用、心脏电复律、心肺复苏以及各种仪器设备的使用等操作技能，由专门人员进行规范培训，强化记忆，人人掌握。同时还制定了技能考核临床实践表，进行培训考核。学员对此表如实填写，对技能培训中存在的问题进行总结。而且三期学员都提出了很好建议，对我院临床实践技能培训工作的提高起到了促进作用。经过我基地培训的学员操作考核成绩均为优秀。

3培养专科护士的评判性思维、急救实践能力。

3.1组织学员参加危重患者抢救学员大部分来自基层三级医院或二级医院，在基层护理工作中危重患者不是很多，甚至一年也不能抢救几个危重患者。我基地提供让学员参加危重患者抢救的机会，提高其急救配合能力和积极反应能力。抢救结束后，组织学员自己写出抢救危重患者的体会及收获，然后对照规范流程和要求进行学习。

3.2培养专科护士的评判性思维启发护士将所学到的知识运用到临床实际工作中去，激发专科护士的想象力，锻炼专科护士独立分析问题和解决问题的能力，学会从多角度、多层面考虑问题，养成科学的临床思维习惯。

3.3培养专科护士的实践能力临床实践能力一方面为临床动手能力，主要通过亲自操作来完成;另一方面临床思维能力及创新能力的培养也很重要，深入思考、认真总结、进行反复实践达到理论操作或技术上创新，是临床实践能力的深层次体现。我们在教学中把动手能力与思维判断能力相结合，通过实践获取知识，从而使基地培养从传统的被教育对象转变为教育服务对象，临床教师从教育者转变为教育服务者。制定基地学员临床能力考核评价表，对学员进行能力综合评价。

4采取灵活多样的培训方法。

4.1根据不同年限进行培训2～5年专科护士是培训重点，采用三基培训与专科护理培训相结合的方法，这是护士实现从基础理论向临床实践过渡的重要环节。首先制定培训计划:包括培训项目、拟达到的目标、所需时间、指导老师等内容。教学方法采用个体化的带教制。可将需培训的专科护士分配给一名固定的指导老师或将需培训护士的训练分为几个部分，各个部分由不同老师负责指导和评价。5年以上专科护士以继续教育为主，同时要培养她们的教学能力，课题要精选实例，如典型病例、身边实例、反面举例等，使讲课内容具有感染力、吸引力。

4.2参加专题讲座、教学查房学习内容以新理论、新知识、新技术和新方法为主。我院每月都有临床护理教学查房。沟通交流，健康教育，全部融入查房中去，通过参加教学查房，学员一致反映内容丰富，是学习的好课堂。制定教学查房质量评价表，查房后由学员填写，并进行查房等级评分。

4.3培养专业论文写作能力在临床实践中对学员论文书写进行指导，教会学员论文书写的简单方法。对学员书写的论文先进行科内交流、全体学员内交流，然后参加内蒙古自治区卫生厅组织的论文答辩。

4.4授课方法灵活多样在实践中采用教学查房、观摩、专题讨论、专题讲座、护理会诊等方法，要求学员参加到临床实践中去，在理论和实践相结合中提高能力。

icu是危重患者集中监护和治疗的重要场所，监护人员素质的优劣对患者的病情转归有着直接的影响，按专业化标准培养符合现代监护要求的icu专科护士，已成为icu护理工作的一个重要发展方向。我院共培训三期81名学员，经过理论考试、技能考核、论文答辩、综合素质考评，全部取得专科护士培训证书。在毕业座谈会上，学员感到收获很大，提高较快，一致认为专科培训是提高和培养专科护士专业水平的有效的教育方法。

为期7日的佛山护理学会危重症护理专业培训班已结束，本次正规理论学习与临床实践相结合的学习收获超过以往任何短期的学术活动，不仅改变了我对icu工作的认识，丰富了我的理论，同时提高了我急救与监测能力，受益匪浅，体会如下:。

原来我可以做得更好。在没参加培训的时候，我以自己在科室有年长的经历和一定的职称享受着科内同事们对我的尊敬，我坦然的指导着同事，积极的带教学生，参加完专科护士培训后，方知自己其实与专科老师的要求相差太远，实在惭愧。外面的世界很精彩。在这次培训过程中，我对市内护理界精英的他们为icu护理事业所作出的努力与贡献，同时也使自己对icu这份工作增添了更多的热情。我也要做得更好。

理论学习与临床实践相结合的方式是培训最佳的方式。说实话，在参加专业培训以前，受晋升与考试的需要，我们一直也在学习着，培训中很多的理论知识我们在书本或平时的业务学习都学习过而且考试过，但由于只为考试而学习和缺乏动手的物质环境，所以学到的知识很快就成过眼烟云，随着考试的通过而丢弃。这次专科护士培训的学习方式给了我全新的感觉，让我特别满意。一是课程内容安排合理，所学的既是我们工作中所需要的。icu是个年轻的学科，所有icu护士都是在icu成立后从其他科室抽调而来，大多icu护士的知识相对局限，在工作中，我们常常遇到这样那样棘手情况不知如何处理，所以这次课程周到的培训内容让我们大家都非常满意。二是充足的临床实践让我们有足够的时间消化所学内容。看得出，市护理学会为我们的培训花费了很大心血，各实习单位也为我们的实践提供了十分好的人文环境。在此谢过。

培训为我增添自信。专科护士培训过程中，新的cpr指南的学习让我改变了我们医院一贯的传统的心肺复苏技术;人工气道的建立和呼吸机的使用是icu急救病人的家当技术，培训中系统的讲解与实地的操作练习，不仅使我在配合的过程中更加得心应手，有时还能成为新医生操作的指导者;由于我们医院icu没有床边crrt设备，所以当血统科护士推着标有英文字母的机器为病人做crrt时，我总是感觉她们好了不起，羡慕她们拥有高尖端技术;以前心电图监测方面一向是我的薄弱环节，处于越是不想学的状态，是叶俭欢老师精彩的讲解让我对心电图的识别产生了兴趣，是知识给了我自信。

icu护士必须爱病人胜过爱自己。培训期间，有好多积极的事情感动着我，好多积极的人物带动着我，帮助我进步。面对飞速发展的特殊的医疗事业对护士提出的业务要求，面对当今社会对护理事业不断提高的服务要求，我曾经有过这样感概:当护士难，当好护士更难，当一个icu好护士难上加难，学习期间老师们的敬业精神让我深受教育，我们的老师用自己的成绩告诉我们付出就有回报的道理，我深切体会爱病人胜过爱自己是icu护士必备的品质。

通过以上学习，我决定以后更加努力的的工作，是自己成为一名优秀的重症监护室的医务人员。

今年五月，我有幸参加了山东省护理学会举办的为期三个月的重症护理专业护士培训班，特别感谢医院领导、科主任、护士长及同事们给了我这次接受新思想、新事物和开阔视野的机会，使我不仅进一步掌握了科学的工作方法和过硬的工作本领，让我能够更好地胜任工作。

我们这次的培训分为两个部分，包括一个月的理论学习和两个月的临床见习，我选择的见习基地是青岛大学附属医院。青大附院是一所百年老院，是一所集医疗、教学、科研、预防、保健、康复、业务技术指导为一体的省属大型综合性三级甲等医院。其中重症医学科成立于20xx年，是山东省第一所icu病房。目前是青岛市特色专科，青岛市icu质量控制中心，硕、博士研究生授权点，山东省首批危重症专业护士培训基地之一，20xx年成为山东省重点专科，并且在11•22青岛输油管道爆炸事件抢救伤员的过程中发挥了重要的作用，为此事件中住院伤员零死亡的奇迹创造，立下了汗马功劳!

通过这次学习，我也小有收获，愿与大家分享。

一、开阔思路，，活跃思维，跟进发展。icu是现代医学的一个独立的新兴学科，它覆盖医学众多分支学科，是医院整体实力的集中体现、医疗水平的“晴雨表”，所以icu必须有比其他科室的过人之处，必须有它的核心技术和特定专长。这就要求我们要时刻注意外界发展的动态以及一切新技术、新项目的学习!我认为，虽然我们现在的设备不是最高端的，但是我们的思想却不能太过落后，我们要紧触时代的脉搏，才能跟上icu日新月异的发展。

二、对icu的未来充满信心。icu护士处在一个封闭的环境，面对的是急危重症患者，在icu年资稍微长一点的护士，身体里还会有多重耐药菌的定值，甚至我们精心的护理由于环境的特殊而得不到患者的认可等等，我曾经为自己的选择后悔过，我认为我理想中的价值并没有得到体现。可是，通过这次学习，我了解到，icu是学科发展、经济发展、自然和社会发展的产物，我们为患者提供最大限度的生命保障，减轻临床科室的工作压力，为各科的技术创新提供有力保障，特别是一些应急事件的发生，更是使国家、社会、医院对icu有了进一步的了解与重视。虽然道路是曲折的，但icu的未来一定是光明的!

四、豪取各家智慧。莎士比亚说:有很多良友，胜过有很多财富!所以，最令我心感快慰的是结识了很多医院的精英，这样，不仅是生活上多了许多的朋友，日后的工作中也多了很多老师!

五、甘愿充当学徒工精神。在学习的过程中，有的老师会要求我们跟他们一起完成一些很基础的护理，有些进修同学会有怨言。我个人认为，当学徒就要无休止的干活磨练、忍辱负重，练就一颗不平常的平常心，才能求得真经。如果对自己做的每件事情都抱有很大热情，每一件事情都会用心去做，完全的投入，并且都希望看到一定的成绩，来证明自己的进步，虽然有时会很辛苦，但总能从中总结出对自己有用的经验。所以知识需要聪明的领会，更需要时间的积累、心智的消耗。从来不讲报酬，也没有报酬，没有报酬的学习也许更让人珍惜，更能锤炼一颗是否求得真经的真心!

虽然两个月的时间不算短，但需要学的知识太多，所以感觉收获还没有预计的大，感到还有更多需要掌握的还没掌握，回来后要不断巩固收获的知识，努力学习使自己有更大的提高!

。

**在重症工作心得篇五**

重症，是指身体器官的功能已经受到严重损害，生命体征不稳定，需要紧急治疗的情况。重症不仅体现在身体上，也包括心理上的不适和痛苦。重病者需要长期治疗和护理，才能逐渐恢复健康。

第二段：我曾经的重症经历。

我曾经经历过重症期，那是让我感受到生命的脆弱和医学的神奇。我十七岁时，得了严重的肺炎和脑膜炎。我的身体逐渐虚弱，生命体征不稳定，医生建议我住进了重症监护室。在那里，我依赖于呼吸机维持着生命，并且需要输注许多药物，包括抗生素、镇痛剂等。在重症室里，我意识模糊，无法正常交流，感受到了生命离我渐渐远去的恐惧。

第三段：重症期间的痛苦。

在重症的时候，痛苦是难以避免的。我需要医护人员不断给我输注药物，但是这些药物也会给我带来不适和痛苦。比如，输液时针头穿刺的疼痛和药物的副作用都让我难以忍受。同时，在呼吸机的支持下，我不能自由呼吸，这也让我感到很痛苦和窒息。重症室里的光线昏暗，时间漫长，这种孤独和恐惧更是让我难以忍受。

第四段：重症期间的治疗和支持。

在重症期间，我得到了医护人员的全力支持和治疗。他们给我输液、输氧、输血，对我的身体进行各种检查和治疗。医生、护士还和我交流，安慰和鼓励我。他们的专业和耐心让我感到自己的生命得到了最好的守护。我也得到了家人的陪伴和关心。他们每天都来看望我，为我带来食物、水果和鲜花。这些支持和关怀成为了我痛苦中的一份甜蜜和温暖。

重症期间让我体验到生命的脆弱和重视健康的重要性。同时，也让我感受到了医学的神奇和医护人员的敬业和专业。我意识到了每个人都会遭遇身体的问题，也明白了身体的健康是多么的珍贵。我也学会了尊重并珍惜医护人员的劳动和奉献，向他们致以最深的敬意和感谢。

总结：重症期间是痛苦和艰难的，但是通过治疗和支持，我终究活了下来，也收获了成长和体验。身体的健康是多么的重要，既需要自己的保护和关怀，也需要社会的关注和支持。同时，我们也要珍惜医学的神奇和医护人员的敬业，为他们鼓掌和加油。

**在重症工作心得篇六**

为期7日的佛山护理学会危重症护理专业培训班已结束，本次正规理论学习与临床实践相结合的学习收获超过以往任何短期的学术活动，不仅改变了我对icu工作的认识，丰富了我的理论，同时提高了我急救与监测能力，受益匪浅，体会如下:。

原来我可以做得更好。在没参加培训的时候，我以自己在科室有年长的经历和一定的职称享受着科内同事们对我的尊敬，我坦然的指导着同事，积极的带教学生，参加完专科护士培训后，方知自己其实与专科老师的要求相差太远，实在惭愧。外面的世界很精彩。在这次培训过程中，我对市内护理界精英的他们为icu护理事业所作出的努力与贡献，同时也使自己对icu这份工作增添了更多的热情。我也要做得更好。

理论学习与临床实践相结合的方式是培训最佳的方式。说实话，在参加专业培训以前，受晋升与考试的需要，我们一直也在学习着，培训中很多的理论知识我们在书本或平时的业务学习都学习过而且考试过，但由于只为考试而学习和缺乏动手的物质环境，所以学到的知识很快就成过眼烟云，随着考试的通过而丢弃。这次专科护士培训的学习方式给了我全新的感觉，让我特别满意。一是课程内容安排合理，所学的既是我们工作中所需要的。icu是个年轻的学科，所有icu护士都是在icu成立后从其他科室抽调而来，大多icu护士的知识相对局限，在工作中，我们常常遇到这样那样棘手情况不知如何处理，所以这次课程周到的培训内容让我们大家都非常满意。二是充足的临床实践让我们有足够的时间消化所学内容。看得出，市护理学会为我们的培训花费了很大心血，各实习单位也为我们的实践提供了十分好的人文环境。在此谢过。

培训为我增添自信。专科护士培训过程中，新的cpr指南的学习让我改变了我们医院一贯的传统的心肺复苏技术;人工气道的建立和呼吸机的使用是icu急救病人的家当技术，培训中系统的讲解与实地的操作练习，不仅使我在配合的过程中更加得心应手，有时还能成为新医生操作的指导者;由于我们医院icu没有床边crrt设备，所以当血统科护士推着标有英文字母的机器为病人做crrt时，我总是感觉她们好了不起，羡慕她们拥有高尖端技术;以前心电图监测方面一向是我的薄弱环节，处于越是不想学的状态，是叶俭欢老师精彩的讲解让我对心电图的识别产生了兴趣，是知识给了我自信。

icu护士必须爱病人胜过爱自己。培训期间，有好多积极的事情感动着我，好多积极的人物带动着我，帮助我进步。面对飞速发展的特殊的医疗事业对护士提出的业务要求，面对当今社会对护理事业不断提高的服务要求，我曾经有过这样感概:当护士难，当好护士更难，当一个icu好护士难上加难，学习期间老师们的敬业精神让我深受教育，我们的老师用自己的成绩告诉我们付出就有回报的道理，我深切体会爱病人胜过爱自己是icu护士必备的品质。

通过以上学习，我决定以后更加努力的的工作，是自己成为一名优秀的重症监护室的医务人员。

**在重症工作心得篇七**

第一段：引言（100字）。

重症是一种身心俱疲的状态，它深刻地影响了我的生活和思考方式。在这段病痛的日子里，我不仅体验到了生命的脆弱和无常，也学会了珍惜健康和感恩生活。我从中汲取了许多心得体会，对人生、对人际关系和对自己的成长都产生了深远的影响。

第二段：珍惜健康（250字）。

重症让我亲身体验到了身体的痛苦和无力，让我意识到健康的重要性。健康是人生最宝贵的财富，我们常常忽视它的价值并苦苦追求其他的东西。重症使我醒悟，只有拥有健康的身体，我们才能更好地享受生活和追求梦想。因此，我开始更加注重健康饮食和生活习惯，积极锻炼身体，保持良好的心理状态，从而提高自己的免疫力和身体素质。

第三段：感恩生活（250字）。

重症让我体验到了生命的脆弱和无常，让我意识到应该珍惜每一天。在病床上，我看到了很多失去了生命的人们，看到了他们的家人焦急的目光和无尽的悲痛。我深感生命的可贵，开始积极面对生活的每一个挑战，同时学会在日常生活中感恩。感恩父母的养育之恩，感恩朋友的陪伴和支持，感恩每一个给予我的善意和帮助。我学会了活在当下，享受生活的每一个瞬间，不再执着于物质的追逐，而是注重情感关系的培养和质量的提升。

第四段：人生的意义（250字）。

重症让我对人生的意义产生了深刻的思考。在面对死神时，我明白了个人的成就和物质的积累不过是短暂的，而对他人的影响和贡献才是永恒的。于是，我开始思考自己的人生目标和价值观，以及如何更好地回报社会。我决定用自己的力量去帮助需要帮助的人，用自己的言行去影响他人，让自己的人生有更多的意义。

第五段：自我成长（250字）。

重症是磨砺人心的考验，但也是我成长的契机。面对病痛和无助，我学会了坚持和勇敢，学会了克服困难和挑战。我深信，只有在克服重症的过程中，我才能得到真正的成长和提升。通过自我反省和思考，我发现了自己的不足和需要改进的地方，同时也学会了接纳自己的缺点和失败。我相信，只有不断追求进步和完善自己，才能更好地适应人生的挫折和风雨，走向更加充实和成功的人生之路。

结论（100字）。

重症给我带来了深刻的体验和心得体会，让我更加珍惜健康、感恩生活、思考人生的意义，并在自我成长的道路上不断前行。通过这段经历，我明白了人生的真谛，并认识到我们每个人都应该珍惜生命，积极面对生活的种种困难和挑战。只有坚守初心、勇往直前，我们才能在重症的阴霾中，找到属于自己的阳光。

**在重症工作心得篇八**

我是20xx级医学系高护10班学生宋xx。通过2年的理论知识学习后，根据学习的需要，学校为我们安排了为期9个月的临床实践学习。

我们于20xx年7月份进入了郑州市中心医院，进行为期9个月的临床护理实践。临床的实习是对理论学习阶段的巩固和加强，也是对护理技能操作的培养与锻炼，同时也是我们就业前的最佳锻炼阶段。在这里我要感谢郑州市中心医院给我提供了这样好的实习环境和各种优越的实习条件，也感谢所有的带教老师对我的关心照顾和辛勤指导，让我能在踏上工作岗位之前拥有如此好的锻炼自己的机会。

在医院实习的这段时间里，根据护理部的精心安排，我们分别手术室。外科。内科儿科重症监护室等几个科室轮流进行实习。

我实习的是重症监护室，在这里我们的实习时间只有两周，但由于是我实习的第一个科室，对此充满了好奇与期待。第一次走进重症监护室的时候，脑子里是一片空白，一切看来都那么的新鲜。刚去的时候护士长给我们分别安排了带教老师，带教老师先带领我们熟悉了这里的环境，接着为我们讲解工作性质。刚开始的几天感觉仍是陌生和不解，因为是学生的身份，所以感觉就是站也不对，坐也不是。好在带教老师对我很好，什么事情都为我们讲解，有些事情也让我们去动手，慢慢的我们也熟悉了这里的程序。

在这两周里，我们很认真的学习关于重症监护室方面的知识，了解工作性质，熟悉所需要准备的物品以及特殊器械，掌握其基本的操作方法。对于无菌操作技术，如戴无菌手套。穿脱手术衣以及正确的洗手方法等，都能够熟练准确的操作。但是由于时间的短暂，对于有些器械的名称及用途仍不是很了解，真是有些遗憾。由于是首次实习实践，所以医院对我们很是严格，并没有让我们进行临床操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种护理工作能力。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，如导尿。插胃管。床上插浴。口腔护理，静脉输液，肌肉注射等各种基础护理的操作。

我知道护士的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在未入临床之前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力。医院不可能没有护士，这就说明了护士的重要性。医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实习，我们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。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

这个科室对于我来说是一个转折点。它让我学会了很多东西，让我知道，作为一名护士，不仅仅要学会最基础的扎针技术，也要会很多其他东西。

在之后的几个月的实习生活里，使我又明白了很多，又多了一些新的想法与感受。我觉得，护士这个职业很平凡却又很伟大，一个好的护士要具备良好的道德素质和职业素质，要耐心，细心，胆大。护士会得到病人尊重的同时，也会时常受气，受累，但是也必须用笑脸去面对病人。护士长常教导我说，我们护士也算是服务行业，就算你再累，再气，也要脸上充满笑容。刚开始，我对这句话很不在意，甚至有些反感，但是现在之后的几个科室里，听说都是很忙和很累。但是心里还是很期待，毕竟能学到东西，这才是我的目的。

**在重症工作心得篇九**

第一段：引言（150字）。

重症是每个人都不愿面对的状况，但人生中的挫折和困难也是无法避免的。当我们陷入重症中，生活变得异常困难，但也使我们更加坚强。重症不仅考验着我们的身体，更是一次深入自己内心的旅程。以下是我在重症中的体验和心得。

第二段：接受现实（250字）。

重症的第一步就是接受现实，这是重症患者最难的一步。当医生告诉我我的病情严重时，我陷入了巨大的恐惧和失落之中。然而，我很快明白，接受现实是解决问题的第一步。我坚定地面对病痛，并学会了理解和接受自己即使有缺陷也是完整的人。

第三段：积极面对（300字）。

在重症中，我学会了积极面对生活中的一切。虽然身心受到巨大的压力，但我懂得了要保持积极的态度。我学会了每天给自己设定一个小目标，如坚持进行一次物理治疗、阅读一段激励性的文字，这些小目标让我感到自己在前进。我还与其他患者进行交流分享自己的鼓励、支持和希望，这也鼓励了我。

第四段：重塑生活（300字）。

重症带来了许多痛苦的变化，但它也给了我重新塑造生活的机会。我开始重新审视自己的目标和价值观，明白到健康和内心的平静远比物质上的追求更重要。我开始更加珍惜并充分利用每一天，感恩每一个小小的进步。我重新找到了爱好，如阅读、绘画和写作，这些活动带给我无尽的欢乐和满足感。重症使我变得更加自律和坚持，我将这种精神应用到了日常生活中。

第五段：希望与成长（200字）。

重症不仅在身体上带来了痛苦，也使我在心灵上得到了成长。我深知生活中的重要性和无限的可能性。我成为了一个更加宽容和有同理心的人，因为我明白每个人都有自己的故事和战斗。重症为我敞开了一扇门，让我看到了人生中更深刻的意义和价值。我也希望通过我的经历和故事，鼓励和激励其他人继续向前，永不放弃希望。

总结（100字）。

重症可能是艰辛的旅程，但它也是一个教育和成长的机会。通过接受现实、积极面对挑战、重塑生活，我们可以克服困难，并发现更大的力量。重症的经历使人变得坚定和宽容，给我们带来希望和成长。无论面对什么困难或挑战，只要我们勇敢地面对，相信自己，我们就能找到内心的平静，不断前进。

**在重症工作心得篇十**

新年伊始，护理部组织了一次对新护士长上岗及护士长的培训讲座，历时十二天。全院护士长均参加了学习培训，护理部邀请了院办公室、计财科、经管办、医患纠纷协调办、护理部的多位主任、副主任为大家讲课，从医院发展史、绩效分配、规范财务运行管理、护理安全、质量管理、护士长自身建设等方面进行了系统、细致、深入的讲解。通过这次学习使我受益匪浅，不仅开拓了视野，而且学到了许多宝贵的经验，更新了观念，使工作思路更加清晰明确，也深切体会到了作为一名护士长，要不断地学习新的专业知识和科学的管理方式，不断地积累经验，具备卓越的协调沟通能力，严格果断的执行力，这样才能真正地做好科室的护理管理工作。在这十二天里我总结了如下心得体会：

1、护士长是护理工作的“排头兵”，要成为一个优秀的护士长，需要认真学好护理管理这门艺术，充分运用人格魅力的影响，扮演好一个基层管理者的角色;要具有较高的业务能力和综合能力，具备奉献精神、创新意识、竞争意识、质量意识，不断进取创新，才能更好地适应现代护理工作。

2、增强学习氛围，营造一个积极向上、团结协作的护理团队，做到人人有责任，事事有人管。

3、安全管理是护理管理的重点，也是我们反复强调、再三重申的一个话题，是护理质量的保证，当出现问题时，护士长不是先批评犯错的护士，而是要查看我们的操作环节哪一步出现了漏洞，尽快完善修改，加强这方面的管理，并引以为戒，避免同样错误再次出现，这才是护理安全管理的最终目标。

4、有效沟通包括利用语言、声音、笑容、表情等传递给对方信息。

5、质量考核方面：一级质量考核是最直接、最真实、最根本的考核方式，护士长要加强学习，掌握各种质量标准和操作流程，严把质量关，培训指导护理人员，实现护理质量的持续改进。

6、加强细节管理：细节决定护理服务质量，细节可以融洽护患关系，细节可以加强护理安全，细节可以确保护理质量。

在计财科主任与经管办主任对规范财务运行管理、绩效考核方面做了讲解后，让我认识到护士长在科室财务管理方面有着重大的责任，从中我学习到了：

1、合理利用人力资源，做到人尽其才，物尽其用，充分发挥每个人的潜在优势。

2、建立健全绩效考核分配制度，利用激励机制调动全科护士的工作积极性。

院办公室曹亚宁副主任的“医院历史延革及概况”，使我对我院的历史发展有了一个系统全面的了解，各届院领导通过不懈地努力，带领我院一路发展壮大，爱院之情油然而生。尤其是我要牢记我院的“三十二字”办院方针，以此为工作的标准和前进的动力。

数日的讲座结束了，每一次我都早早地到场，认真地记录，生怕漏掉了一丁点儿内容。培训之后，我思考了很多，计划重新整理一下笔记，并重点看一些相关方面的书籍，明确自己的职责，在我科的护理业务学习日里，将我学到的这些理念、经验、知识传授给我科的护理人员，让大家加强认识，从自身抓起，共同进步。

我相信今后我院的护理工作会有新的起色和质的飞越，感谢护理部和各部门领导对我们的指导，也希望今后能多举办一些象这样的高质量、多角度、全方位的培训，使我院的护理工作升到新的水平。

**在重症工作心得篇十一**

第一段：引言（150字）。

重症科作为医学领域中的重要分支，负责治疗一些严重疾病的危重患者，是救死扶伤的战场。在我工作的这些年里，我深深感受到了重症科的压力和挑战。然而，也正是因为这些压力和挑战，让我获得了宝贵的经验和体会。

第二段：专业知识与技能的重要性（250字）。

在重症科工作中，专业知识和技能的掌握是至关重要的。从病情评估到治疗计划的制定，再到监护设备和药物的使用，每一步都需要专业的知识和技能来支持。例如，在处理高危患者时，我们需要掌握高级生命支持技术，比如机械通气和血液净化技术。此外，了解不同疾病的病理生理学和药物治疗的原理，也是提供优质医疗的基础。通过不断学习和实践，我深刻体会到专业知识和技能的重要性，它们是我们成功治疗患者的关键。

第三段：团队合作与沟通的重要性（250字）。

除了专业知识和技能，团队合作和良好的沟通也不可忽视。重症科是一个高度紧张和复杂的环境，在这里，医生、护士、技师和其他医护人员需要紧密合作，相互协调，以及时高效地处理各种突发情况。团队之间的默契和配合至关重要，而良好的沟通是构筑团队合作的基石。我在工作中时刻保持着与团队成员的良好沟通，向他们询问意见，共同制定治疗方案，并密切关注患者的变化情况。通过团队合作和沟通，我们能提供更好的医疗护理，确保患者的安全和康复。

第四段：医学人文关怀的重要性（250字）。

在重症科，患者常常处于生死线上，他们需要更多的关怀和支持。除了专业技术的应用，我们也需要关注患者的心理和情感需求。我常常主动与患者及其家属交流，了解他们的痛苦和困惑，并提供安慰和支持。有时候，一句鼓励的话语和一个温暖的微笑，能给患者带来巨大的力量和信心。除了关怀患者，与他们家属的交流也是不可忽视的一环。我会耐心回答他们的问题，解释治疗措施，以帮助他们了解患者的病情和治疗进展。通过医学人文关怀，我们能够营造一个温馨和融洽的医疗环境，帮助患者更快地康复。

第五段：持续学习与成长的重要性（300字）。

作为一名重症科医生，我深知学习和成长的重要性。医学领域不断进步，新的治疗方法和技术不断涌现。为了跟上时代的脚步，我们必须保持学习的热情和求知欲望。我经常参加学术会议和研讨会，阅读最新的医学文献和研究成果，以了解最新的医学进展和治疗方法。我也积极与同行交流，分享经验和心得。通过持续学习，我不断提高自己的专业水平，为患者提供更好的治疗效果。

结论：在重症科工作的这些年里，我深感专业知识和技能、团队合作和沟通、医学人文关怀以及持续学习与成长的重要性。这些因素相互促进、相互作用，为我们提供了成功治疗患者的基础和动力。作为一名重症科医生，我将继续努力学习和实践，为患者的健康和生命竭尽全力。

**在重症工作心得篇十二**

第一段：引言（100字）。

人生的旅途中，有时我们会遭遇重症，但正是这些困难让我们变得更加坚强和勇敢。重症是一种身体或心理上的沉重负担，也是一次磨砺内心的机会。在经历过一场严重的疾病之后，我深深感受到了自己的不堪一击和无助，同时也获得了宝贵的体验和教训。本文将分享关于“重症的心得体会”，希望能给其他经历类似困境的人带来一些启示和勇气。

第二段：一次深夜的经历（250字）。

记得那个深夜，我被突如其来的剧痛惊醒。疼痛席卷全身，让我无法忍受。被送入医院后，经过一系列检查，医生们告诉我，我患上了一种十分严重的疾病。面对这个消息，我的心沉入了谷底。然而，我懂得了面对困难的重要性。时刻告诫自己保持积极的心态，因为只有积极面对才会有好的效果。通过坚定的信念和积极的心态，我克服了痛苦并痊愈。

第三段：身心的收获（300字）。

在疾病过程中，我深刻体会到了身体的脆弱和健康的宝贵。疼痛是一种锻炼，让我更加珍惜健康和生命的意义。同时，我也明白了心灵的力量。积极的态度帮助我抵抗病痛，让我有力量去面对每一天的挑战。同时，我也看到了我的家人、朋友和医疗团队对我的重要性。他们的支持和关爱让我倍感温暖和安慰。我深深明白，在困难时刻，家人和朋友的陪伴是无价之宝。

第四段：重新定义人生（300字）。

面对生命的诸多不确定性，我重新审视了我的人生目标。在疾病和康复的过程中，我学会了更加珍惜生活的每一个瞬间，珍惜与亲人的相聚，珍惜可以呼吸的每一口空气。我放下了对物质财富和社会地位的过度追求，转而追求心灵的平静和内心的满足。我开始与家人和朋友更加频繁地交流，感受到了人与人之间真挚的情感，这让我有了更加充实和幸福的生活。

第五段：帮助他人（250字）。

重症的经历让我更加懂得了爱与关心的重要性。我深深明白自己的幸运，因此我希望能用这次病痛的经历来帮助那些遭遇类似困境的人们。我选择成为一名志愿者，为其他病人提供援助和鼓励。每次看到他们的笑容和信心的回归，我都感受到了自己的价值和力量。我相信，每个人都可以在艰难的时刻帮助他人，并用自己的经历来改变和影响他人的生活。

结语（100字）。

重症是人生的一场考验，然而在经历痛苦和折磨之后，我们能够获得更多的收获与启示。这次病痛经历让我懂得了身心的宝贵和心灵的力量。我重新审视了人生的意义并选择了更加充实和有意义的生活方式。同时，我也希望能用自己的经历来帮助其他人，为他们带来希望和勇气。无论遭遇何种困境，只要保持积极的心态，我们一定能够战胜困难，在人生的旅途中绽放出美丽的花朵。

**在重症工作心得篇十三**

史新凤，鞍山市中心医院急诊科护士，毕业于石家庄柯棣华医学院并参加工作。目前本科在读。具有较高的思想政治素质和良好的职业道德。工作以来，兢兢业业，无怨无悔，默默无闻地奉献在一线，用挚爱温暖着饱受病痛折磨的病人，用真情感动着每一位病人的心灵。

勤学苦练爱岗敬业。

急诊科是临床一线窗口单位，是一个没有硝烟的战场，以收治危、急、重症病人为主。每天这里均要接待几十名甚至上百名的急诊病人，医护人员要面对着生与死的搏斗和血淋淋的场面，抢救的最初几分钟往往是抢救成功的关键，因此，必须有过硬的本领和高超的护理技术。为了尽快掌握急救技术，她虚心向老护士请教，主动放弃节假日，勤学苦练，在休息时，只要有需要抢救的病人，就以最快的速度到达科室，时刻本着不耻下问的精神，认真的学习。经过不懈努力，短时间内掌握了心肺复苏技术、心电监护、电除颤、简易人工呼吸器的使用、气管插管的人工配合等急救技术，胜任本职工作。当看到生的喜悦代替死的恐惧，幸福的笑容代替病痛的狰狞，她会为病人喜而喜，为病人忧而忧。记得，一天中午，科里突然来了一名被刀刺伤胸部的患者，面色苍白，满身血污，史新凤立即遵外科医嘱行止血包扎、输液，当时没有一名家属在旁，患者拉着她的手痛苦呻吟，她像亲人一样，始终拉着病人的手，顾不得血污溅到工作服上。坚持用不足百斤的身体，竭尽全力和其他人员一同推着平车护送病人入手术室。同时，向他询问家人电话，通知家属。等到病人安全进入手术室时，她的手上、身上沾了无数血迹。但她没有怨尤，反而很开心。当我们问她为什么的时候，她说：“我又一次成功的帮助了一位重患，为他的父母挽救了儿子，他的妻子挽救了丈夫，他的孩子挽救了父亲。我挽救了一个家庭，真的很欣慰。”这就是她，勤学苦练、爱岗敬业、感性、善良的女孩。

生命第一患者至上。

急诊科同时承担院前急救工作，所以值班人员时刻待命，准备冲向抢救最前沿。那是5月21日快要下班时，电铃骤然响起，接到通知，高速公路上发生一起两车相撞交通事故。白班的史新凤接到通知迅速逐级上报，启动突发事件应急预案，并随车赶赴现场。时间就是生命，到达现场惨不忍睹，车两侧蜷卧着一个个呻吟的伤员。年轻的她没有退缩，而是沉着、冷静的配合医生，快速检诊、处理伤口，包扎、固定、转运。仿佛训练有素的战士，现场疏导、登记、联系科室准备接诊……所有工作有条不紊，为挽救病人生命争取了黄金时间。当一切恢复平静的时候，早已过了下班时间，但她没有丝毫怨言。

还有一次，出诊接回一位酒精中毒的病人，刚到医院门口病人突然面色口唇青紫，自主呼吸消失，史新凤顾不得戴手套，迅速打开病人气道，拍打病人背部，清除病人口腔内呕吐物，并在医生的指导下应用抢救药物。经过大家全力配合，病人安全转运至icu病房。抢救结束，虽然满手污物，但心里无比的激动和自豪。

爱思他人无怨无悔。

工作中以救死扶伤为己任，用真心，爱心，同情心呵护每一位病人。曾几次，科室接诊一些流浪、无家可归、智障等病人，他们有的几天都没吃上饭，史新凤便把自己的食物拿出来让他们吃。有天中午有位智障的患者，拿着史新凤给他吃的食物，说：“给，你也吃吧。”病人的单纯让人感动。这时候，我们在史新凤的眼中看到了泪光。当我们安抚她时，她说：“纵使心智残缺，()但心灵却是完整的。这是一个特殊的群体，无论从感情上，还是从道义上，我们都应该给予关怀。社会、家庭抛弃了她们，作为白衣天使的我们怀揣救死扶伤的革命人道主义精神，不该在困难时刻袖手旁观。”就是这个90后女孩，用这样的热烈情怀温暖着身边的人，让大家感觉到她的善良，她的大爱。

20我院组织志愿者在医院的活动，史新凤积极报名，并参加志愿者服务，先后到工厂、农村、社区、学校、养老院等，义诊、慰问、普及健康教育知识、急救技能培训；在为特殊、贫困职工捐款活动中表现突出；响应医院号召，为儿科患者捐赠玩具......在角色互换活动中主动担任美篇制作，把科室美好的一面展示在公众面前。奉献他人，快乐自己，正是在这种精神的指引下，她时刻以饱满的热情，坚守在爱的`路上，为需要的人送去温暖与关爱。

工作之余利用休息时间她会积极参加院里组织的各项活动，并在活动中取得优异的成绩，受到大家一致的好评。护理部组织n1级技术操作考试中获得心肺复苏单项一等奖；月冠军年度总决赛三等奖；院急诊急救团体技能竞赛三等奖；获得护理部组织的n2级操作考试中获得心肺复苏二等奖、膀胱冲洗三等奖各一次；急诊急救团体技能竞赛一等奖。急诊科品管圈圈长。

“爱在左，同情在右，走在生命的两旁，随时撒种，随时开花”。这是对护士天职最好的描述，史新凤正是默默地用自己的行动为它做出诠释。从一个刚出校门的毕业生，到急诊科的护士，从对护理的一知半解，到工作的应对自如，“诚信做人，踏实做事”是她的人生原则；想方设法减轻病人的痛苦，千方百计挽救病人的生命，是她在护理工作中的不懈追求。她总是说：“我要做得更好。”正是这种对护理工作的朴实而执着的追求，赢得了领导、同事和病人的认同和肯定。在平凡的护理工作中，她以诚挚的爱心，坚强的毅力和卓越的能力，践行着一位护理工作者救死扶伤的崇高使命，在护理这条路上坚韧的前行。

**在重症工作心得篇十四**

重症科是医院中最关键和紧张的科室之一。在这里，医护人员需要面对病情危急的患者，采取及时有效的治疗措施，挽救生命。重症科的工作压力大、风险高，需要医护人员拥有扎实的医学知识和娴熟的操作技能。我曾在重症科工作，并取得了一些体会与收获。

第二段：尊重生命，维护患者尊严。

重症科的患者通常身患重病，面临生命危险，需要医护人员不仅提供及时的治疗，还要关注患者的心理和尊严。作为一名医护人员，我深切体会到尊重生命的重要性。每一个患者都是家庭的希望，都有权利获得最好的治疗和关怀。在我工作期间，我尽力与患者和家属沟通交流，给予他们足够的支持和理解，使他们在最困难的时刻感受到温暖与安慰。

第三段：团队合作，共同攻克难题。

重症科的工作氛围紧张，医护人员需要迅速作出决策，进行合理分工，从而有效应对病情。团队合作是重症科工作的关键。在我的工作经历中，我深切感受到团队的重要性。大家齐心协力，密切配合，共同攻克疾病带来的难题。通过交流和学习，我逐渐提高了自己的专业水平，与同事建立起深厚的信任和友谊。

第四段：从患者中收获的力量。

重症科的患者常常面临重病和痛苦，他们在疾病面前表现出的坚强和勇气是我从中得到的宝贵的力量。在工作中，我遇到过许多年轻的、面对疾病依然坚强的患者。他们的乐观和积极的态度深深打动了我。我也从中认识到健康的珍贵，学会珍惜每一天，为每一位患者尽我所能，给予他们希望和温暖。

第五段：爱的力量，造福人类。

重症科是一个充满挑战和压力的工作环境，但是，也是一个充满爱和希望的地方。作为医护人员，我非常珍惜这个机会，能够为患者提供关怀和治疗。通过工作，我深深领悟到爱的力量是无穷的。爱可以促使我们展开无私奉献，让每一个患者都获得适当的治疗和关怀。我相信，只要我们用爱去工作，重症科病患的希望就在我们手中。

总结：

在重症科的工作中，我明白了作为一名医护人员的责任和使命。尊重生命、维护患者尊严是我们的义务，团队合作和互信是我们攻克难题的关键，从患者中收获力量，也使我们坚定地坚守岗位。而爱的力量是我们工作的源泉，造福人类是我们的追求。通过这段独特的工作经历，我成长了许多，也明白了生命的宝贵和责任的重大。我将继续努力，为更多需要帮助的人们奉献我的爱心和知识。

**在重症工作心得篇十五**

第一段：引言和背景介绍（字数：200）。

在医院重症治疗科工作的时间里，我亲眼见证了许多病人从生命危急濒临死亡到逐渐康复。这些患者来自各个年龄段和社会阶层，但他们的经历都可以让我们从中学到很多。

重症治疗科是医院的重要科室之一，它主要负责危重病人的救治。这些病人通常需要呼吸机的支持、循环支持和多种药物治疗，例如抗生素和血管活性药物。因此，这些患者需要密切监护和专业的护理团队。

第二段：挑战与机遇（字数：200）。

在重症治疗科工作期间，我们面临的挑战也很大。危重病人需要严密的观察和护理，护理人员担负着协助医生治疗病人的责任。此外，病人的状况可能会快速变化，需要我们不断地监测病人的生命体征，及时作出反应。

然而，这些挑战也带来了机遇，我们有机会与患者家属建立更紧密的联系，并为他们提供情感支持。我们也有机会更加了解各种治疗方式和药物使用的情况，提高自己的专业知识和技能。

第三段：团队合作和责任（字数：300）。

在重症治疗科工作，团队合作和责任感是非常重要的。医生、护士、呼吸治疗师和药师等多个专业人士需要共同协作，确保每一位病人得到最优质的治疗和关怀。

作为一名护士，我们需要在相互合作的基础上，重视自己在协作过程中的分工和职责。我们要密切配合医生的诊断和治疗，执行医嘱和配制药物。另一方面，我们需要关注病人的需要，并积极与患者家属交流和分享信息，帮助他们更好地理解治疗过程和病情发展。

第四段：情感护理和疗效提升（字数：300）。

在危重病人的治疗过程中，情感护理尤为重要。我们要关注病人的身体和精神状态，积极与患者和他们的家人交流，给他们提供必要的情感支持和鼓励。我们要体谅病人和家属的不安和紧张，诚挚地与他们沟通，从而让他们感觉到被关心和受到支持。

同时，重视疗效的提升也是关键。我们要积极研究各种治疗方法和药物使用情况，了解最新的医疗技术和治疗方案，以提高病人的治疗效果和医疗质量。

第五段：总结和展望（字数：200）。

在重症治疗科工作的过程中，我们学到了很多知识，积累了丰富的经验。我们要不断完善专业技能和协作能力，提高与病人和家属的交流和护理质量，为更多的危重病人提供更好的治疗和关爱。

展望未来，我们期望能进一步提高对危重病人的护理和治疗水平，让更多的患者得到及时有效的救治，为他们的康复和健康贡献力量。

**在重症工作心得篇十六**

第一段：引言（大约200字）。

我在医学院的学习与实习过程中，曾有机会接触到重症科这个特殊的医疗领域。重症科是医学中最为关键和紧急的领域之一，它承担着救治生命的重任。在这段时间里，我切身体会到了重症科医生面对高压、高风险的工作环境下所展现出来的坚韧和智慧，同时也深刻认识到了重症科医生在患者身上所承受的痛苦和责任。

第二段：身临其境（大约300字）。

当我第一次踏入重症科病房时，房间内弥漫着一种紧张而沉重的气氛。无论是设备声音，还是医护人员的匆忙身影，都显示出这里并非一个普通的病房。然而，恰恰是这种急迫和严峻的环境，让我尤为欣赏重症科医生们的职业精神。他们不惜付出大量的心血和时间，尽力争取每一位患者的生存机会。每当医生们为了患者的生命而奋力抢救，我不禁感叹他们对医学这一事业的无限热忱和追求。

第三段：团队合作（大约300字）。

重症科的工作需要高度的团队合作，医生、护士、技师们齐心协力，相互配合，共同处理每一位患者的病情。在这个特殊的环境里，每个人都有自己的分工和职责，要时刻保持通力合作、互相支持。在我观察中，医生往往做出决策，而护士则全力维持和监控病人的生命体征，并在紧急状态下及时提供帮助。而技师们则负责设备的操作和维护，保证医疗设备的可靠性。团队中每个人的付出都是重要的，没有谁能独善其身。

第四段：情感的付出（大约200字）。

重症科医生们不仅需要具备高超的医疗技术，还需要具备深厚的人文关怀。每一个患者都有自己的病情和故事，而医生需要在极其有限的时间内与病人建立起信任和联系。他们要设法让患者及家属保持情绪的稳定，并给予他们以温暖和希望。而要做到这一点，医生们则需要在工作中超出自己的角色，把握好距离感的同时，又不失温和和人性的关怀。

第五段：总结（大约200字）。

重症科是一个令人敬佩的领域，它不仅需要医生具备扎实的专业知识和技能，而且还需要有坚强的意志和良好的心理素质。在重症科工作期间，我深感医生们的伟大与理性，他们为每个病人的健康生活付出了巨大的努力。对于医学生而言，重症科的实习经历会是一个磨炼自身的过程，更能让人明白医生这一职业的艰辛和责任。重症科是一个看似光鲜绝伦，实则需要多方面素质的领域，它塑造了无数崇高的医学人格。

**在重症工作心得篇十七**

20\_\_年\_月\_日，我非常荣幸地参加了“护理管理职员培训班”。经验丰富、德高望重的护理先辈们讲授的一堂堂出色课程，像暗夜里的灯塔照亮了我，使我对护理管理有了新的熟悉，更新了观念、拓宽了思路，进一步明确了今后工作的方向。

通过这次培训，我晓得了，身为一位护士长，不但要有较强的业务能力和奉献精神，还要有综合能力，有竞争意识、服务意识和安全意识。只有通过不断的学习，拓宽眼界和思路，不断完善自己，超越自己，才能更好的适应不断发展的现代护理工作需要。

护士长必须具有较强的沟通调和能力，应用本身的人格魅力来团结并影响科室成员，使我们的团队成员工作起来，心往一处用，劲往一处使。发挥科室成员的主人翁意识，并依照各人所上进行科学分工，做到人人参与管理。

社会在发展，患者的要求也在不断进步，要进步患者对我们的满意度，就必须以病人为中心，以人为本，从细处进手，展开护理工作。一样，精细化管理势在必行。细节决定护理质量;细节确保护理安全;细节和谐护患关系;细节促进医护友谊;细节决定成败!

“无危为安，无损为全。”安全管理是护理管理工作的重中之重。没有安全意识，医疗纠纷就会不断出现。护士长作为科室的领头人，应当组织全科职员认真学习相干法律法规，加强护士责任心，进步安全意识，严防过失事故的发生。护士长应做好护理质量控制，特别是现场质量控制。天天对急救药品及器材、消毒隔离、手卫生、护理措施的实施、查对制度的落实等项目进行检查，发现隐患和题目，及时讨论分析，查找缘由，延续改进、追踪检查，不断进步护理质量。

对科内护士进行分层次培训，并进行理论及操纵考核，协助护士做好职业规划，建立其敬业奉献的精神。

接受培训的这些日子，我看到了护理先辈们对护理事业的专注、投进、执着及忘我奉献。我感动的同时，也感遭到肩负的责任和使命。我要和我的团队火伴一起不断学习，不断思考、不断努力工作，为我们的护理事业贡献出属于自己的光和热!

**在重症工作心得篇十八**

我院为内蒙古自治区重症监护（icu）专科护士培训基地，负责培训来自我区东部地区三级医院及二级医院的icu专科护士。现已圆满完成三期专科培训工作。

1.做好培训前的准备工作。

1.1领导重视，政策支持接到组建专科培训基地的任务，我院领导非常重视。组成由院长为组长的基地委员会，由医院办公室、总务科、科教科、质控科、财务科、伙食科及一线临床科室主任等组成的领导小组参与此项工作。购置了教学器材、多媒体设备及教学资料等，教学参考书老师及学员人手一册。周密安排学员的食宿，充分考虑到学员来自基层医院，在住宿条件上既保证学员有安全、安静的学习环境，费用上又能够接受，使学员能够圆满地完成学业。

1.2制定周密的教学实施计划我们多次组织教师及基地委员会成员学习贯彻落实《中国护理事业发展规划纲要（20xx~20xx年）》，并加强医院临床专业化护理骨干的培训，提高专业护理水平，结合内蒙古自治区卫生厅《专科护理领域护士培训大纲》要求，特制定《专科护士培训大纲》、《专科护士技术培训考核标准》、《专科护士理论考评标准》、《专科护士临床实践方案》等，在教学工作中不断地修改及完善，从而保证了基地培训工作。

1.3配置专职人员，分工负责，加强管理护理部设专科培训办公室，由1名护理部副主任负责专科培训工作兼任办公室主任，全面负责基地工作。配置4名辅导员，负责学员学习、生活、教室、教具模型等管理，作为基地、护理部、学员之间的桥梁。财务科专人专帐管理。师资由医院的专科主任、护士长、护理骨干组成，医院任命具有较高专科水平的临床科主任、医生担任临床基础教学工作。

2.加强临床技能培训。

我院成立临床操作技能培训小组，抽出具有丰富临床经验的护士长及护理骨干参与临床技能培训。以icu、ccu科室为单位，分成小组，分期分批进行专项操作培训，制定了完善的技能培训计划。临床操作技能是专科护士临床实践能力的重要组成部分，是专业化培训的关键项目。对八项必考项目必须人人掌握，对我院没开展的项目要求在理论上掌握。呼吸机的使用、心脏电复律、心肺复苏以及各种仪器设备的使用等操作技能，由专门人员进行规范培训，强化记忆，人人掌握。同时还制定了技能考核临床实践表，进行培训考核。学员对此表如实填写，对技能培训中存在的问题进行总结。而且三期学员都提出了很好建议，对我院临床实践技能培训工作的提高起到了促进作用。经过我基地培训的学员操作考核成绩均为优秀。

3.培养专科护士的评判性思维、急救实践能力。

3.1组织学员参加危重患者抢救学员大部分来自基层三级医院或二级医院，在基层护理工作中危重患者不是很多，甚至一年也不能抢救几个危重患者。我基地提供让学员参加危重患者抢救的机会，提高其急救配合能力和积极反应能力。抢救结束后，组织学员自己写出抢救危重患者的体会及收获，然后对照规范流程和要求进行学习。

3.2培养专科护士的评判性思维启发护士将所学到的知识运用到临床实际工作中去，激发专科护士的想象力，锻炼专科护士独立分析问题和解决问题的能力，学会从多角度、多层面考虑问题，养成科学的临床思维习惯。

3.3培养专科护士的实践能力临床实践能力一方面为临床动手能力，主要通过亲自操作来完成；另一方面临床思维能力及创新能力的培养也很重要，深入思考、认真总结、进行反复实践达到理论操作或技术上创新，是临床实践能力的深层次体现。我们在教学中把动手能力与思维判断能力相结合，通过实践获取知识，从而使基地培养从传统的被教育对象转变为教育服务对象，临床教师从教育者转变为教育服务者。制定基地学员临床能力考核评价表，对学员进行能力综合评价。

4.采取灵活多样的培训方法。

4.1根据不同年限进行培训2～5年专科护士是培训重点，采用三基培训与专科护理培训相结合的方法，这是护士实现从基础理论向临床实践过渡的重要环节。首先制定培训计划：包括培训项目、拟达到的目标、所需时间、指导老师等内容。教学方法采用个体化的带教制。可将需培训的专科护士分配给一名固定的指导老师或将需培训护士的训练分为几个部分，各个部分由不同老师负责指导和评价。5年以上专科护士以继续教育为主，同时要培养她们的教学能力，课题要精选实例，如典型病例、身边实例、反面举例等，使讲课内容具有感染力、吸引力。

4.2参加专题讲座、教学查房学习内容以新理论、新知识、新技术和新方法为主。我院每月都有临床护理教学查房。沟通交流，健康教育，全部融入查房中去，通过参加教学查房，学员一致反映内容丰富，是学习的好课堂。制定教学查房质量评价表，查房后由学员填写，并进行查房等级评分。

4.3培养专业论文写作能力在临床实践中对学员论文书写进行指导，教会学员论文书写的简单方法。对学员书写的论文先进行科内交流、全体学员内交流，然后参加内蒙古自治区卫生厅组织的论文答辩。

4.4授课方法灵活多样在实践中采用教学查房、观摩、专题讨论、专题讲座、护理会诊等方法，要求学员参加到临床实践中去，在理论和实践相结合中提高能力。

icu是危重患者集中监护和治疗的重要场所，监护人员素质的优劣对患者的病情转归有着直接的影响，按专业化标准培养符合现代监护要求的icu专科护士，已成为icu护理工作的一个重要发展方向。我院共培训三期81名学员，经过理论考试、技能考核、论文答辩、综合素质考评，全部取得专科护士培训证书。在毕业座谈会上，学员感到收获很大，提高较快，一致认为专科培训是提高和培养专科护士专业水平的有效的教育方法。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！