# 202\_年养老心得体会总结(实用16篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-01-28

*每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。养老心得体会总结篇一...*

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**养老心得体会总结篇一**

养老是人们晚年生活的重要一个阶段，也是人生的另一种精彩。经历了一生的繁忙和辛劳，人们终于可以悠闲地享受生活，但养老并非只有无所事事地度过日子，而是需要有目标、有活力地迎接新的生活阶段。在我与身边的老人们相处和观察中，我领悟到了几个关于养老的心得体会。

首先，养老需要保持身心健康。老年人的身体机能逐渐衰退，这是免不了的事实，但是通过科学的养生方式和适度的锻炼可以延缓身体的衰老速度。我认识的一位八旬老人，每天清晨起床后，第一件事就是做几套简单的操，然后去公园散步，晒太阳。他每天保持规律的作息时间，并且少吃油腻食物，多吃蔬菜水果，他的身体依然非常健康，没有常见的老年病。养老是一个人晚年生活的阶段，保持身心健康对于享受这个阶段非常重要。

其次，养老需要寻找新的兴趣爱好。退休后，大部分老人没有了工作的催促和压力，生活可能变得枯燥乏味。然而，退休并不意味着追求安逸和无所事事，而应该是重新找到自己的兴趣爱好，享受精彩的晚年生活。在我附近的养老院里，有一位老人一直以来都酷爱书法，退休后，他将更多的时间投入到书法创作和学习上。通过不断的学习和探索，他的书法水平越来越高，还组织了一个书法社团，让更多的老人一起来分享和创作。这位老人的激情和热爱让他的晚年生活焕发出了新的活力。

再次，养老需要保持社交活动。退休后，老人们可能会失去工作中的社交圈子，这使得他们容易感到孤单和无所适从。所以，保持社交活动对于养老生活的幸福感非常重要。我的奶奶每天都参加社区的舞蹈队，并且积极参加社区组织的各种活动。通过这些活动，她认识了许多志同道合的朋友，跟他们一起玩耍、交流，分享彼此的生活经验和体会。这种社交活动让她保持了积极向上的心态，开心愉快地度过了她的晚年。

最后，养老需要保持积极乐观的心态。人到老年，身体的各种不适和健康问题可能会变得频繁出现，这时候保持积极乐观的心态非常重要。老人们需要保持心理的平衡，面对生活的种种变化和困难，以乐观和坚定的信心去面对。一位年过八旬的老人告诉我，他年轻时就有一个信条：“笑对生活，笑对自己”，他认为笑对生活，不仅可以带给自己快乐和幸福，同时也可以感染身边的人，创造积极乐观的氛围。这位老人的经验告诉我，无论是青年时期，还是老年阶段，保持积极乐观的心态都是非常重要的。

综上所述，养老是人们晚年生活的重要阶段，要想过得充实和有意义，我们需要保持身心健康、寻找新的兴趣爱好、保持社交活动以及保持积极乐观的心态。只有这样，才能真正享受晚年生活的美好和幸福。

**养老心得体会总结篇二**

养老是人们晚年时的一件重要事情。随着年龄的增长，身体状况也会发生变化，如何保持良好的身体状态就成为了老年人的头等大事。而在面对现今社会养老政策的不完善与经济压力的加大，低成本的养老方式也成为了不少老人们的选择。

第二段：低成本的养老方式。

低成本的养老方式很多，它可以是一种生活习惯、一种自我养生的方式。首先，健康饮食是养老当中首要的一步。如果老年人的饮食不均衡，会导致身体某些地方功能的损坏，进而导致老年人身体的健康状况变差。其次，充足的睡眠也是养老的重要方法之一。通过养成规律的作息时间和充足的睡眠，可以促进身体的代谢，进而达到养生的目的。

第三段：如何保持良好的身体状态。

保持良好的身体状态不仅仅是遵循生活规律，还要进行一些形式的体育活动。在天气允许的情况下，可以选择在公园里或社区健身房里进行一些轻度的体育活动。养成长期坚持的运动习惯，可以提高身体机能，延缓衰老进程。另外，对于身体不便的老人来说，进行柔性体育活动，如太极拳、瑜伽等，同样能够保持良好的身体状态。

第四段：夫妻、家人和朋友的支持。

在养老的路上，除了自身的努力外，夫妻、家人和朋友的支持也是非常必要的。除了日常生活上的照顾，还可以一起聊天、玩耍、出门旅游等，增加身心娱乐，缓解生活中的压力。家人的陪伴、关爱和爱护，对于养老的老年人而言，有着不可估量的影响。

第五段：结论。

低成本养老是时代进步的必然产物。除了遵循健康生活规律外，还要进行适度的体育健身活动，在家庭和朋友的支持下，才能真正做到精神愉悦、身体健康。在养老时，我们要时刻提醒自己保持积极乐观的心态，做自己生命中的主人，积极投入生活，享受每一天的美好。

**养老心得体会总结篇三**

第一段：介绍养老的背景和意义（200字）。

养老是人们进入老年阶段后面临的一项重要课题，也是社会发展的关键议题之一。随着人口老龄化问题的日益突出，如何有效地解决养老问题变得尤为重要。在我和亲人一起经历了养老的过程中，我深切体会到了养老的意义和价值。养老并不仅仅是生活上的照料和经济上的支持，而更重要的是为老年人提供一个健康、快乐、有尊严的晚年生活，让他们感受到社会的关爱和温暖。

第二段：重视身心健康（200字）。

在养老中，身心健康是至关重要的。保持积极乐观的心态，充足的睡眠和适度的锻炼都是保持身心健康的重要因素。我常常陪伴父母做一些简单的健身运动，如散步、太极拳等，帮助他们保持健康又锻炼身体。此外，亲情的陪伴也是他们精神上的重要支撑，通过与他们聊天、共进晚餐等方式，我让他们感受到家庭的温馨和孩子的关心。只有身心健康，才能更好地面对老年生活的各种挑战。

第三段：关爱老年人的独特需求（200字）。

养老过程中，我发现老年人有许多独特的需求需要我们重视和关注。首先是对于身体上的关爱，如防止摔倒、遵医嘱合理用药等，这是为老年人提供生活上的保障。其次是对于精神上的关爱，老年人常常感到孤独和失落，我们应该多陪伴他们、倾听他们的心声，为他们提供精神的慰藉和支持。最后，还要关注老年人的兴趣爱好和心理需求，帮助他们找到适合自己的活动和培养兴趣，充实自己的精神世界。

第四段：积极推动社会养老服务的发展（200字）。

作为社会的一份子，我们有责任和义务推动养老服务的发展。我认为，政府应加大对养老事业的重视和投入，在建设养老院和老年活动中心方面提供更大的支持和帮助。同时，社会各界也应积极参与养老服务的提供，鼓励更多企业和个人投身其中，共同创造一个适合老年人生活的环境。此外，家庭也应该养成关心和支持老人的习惯，为他们提供关爱和帮助，让他们度过幸福的晚年。

第五段：结论与展望（200字）。

养老是一个关乎每个人的问题，也是社会进步的指标之一。通过我们的共同努力，相信未来的养老服务会越来越完善，老年人的晚年生活会更加美好。我希望借此机会，呼吁每个人都关注老年人的需求，提高对养老服务的重视，为老年人提供更好的养老环境和服务，共同构建一个温馨、和谐的养老社会。让我们一起行动起来，为养老事业贡献自己的一份力量。

**养老心得体会总结篇四**

说实话，走进敬老院的时候，我的脑袋是有一些发蒙的，以前只参加过一次敬老院的活动，社区的工作人员已经帮我们联系好。那时，夏天明媚的阳光和温煦的风，老人们的精神状况也是相当不错，那一次让我不能忘记的是一个老奶奶在志愿者的歌声之后潸然泪下，不知道当年是怎样的文艺少女，又有着什么样青春的故事。

和院长接洽之后，院长便引领我们来到了生活尚能自理的老人的身边，之前了解到，今天所去的养老院条件并不是十分的好，但还算干净，只是老人们的精神状态一般，大多是子女无力或不愿照看。相对于物质条件这里缺少的可能更是精神上的温暖，虽然不愿意这样想，心里却不禁想到这里是不是一块缺少亲情的放逐地。

首先，我们先是向老人们介绍了健康常识，我们知道更专业的说法也许对老人们没有的实际意义，我们努力在做的是让他们坚持热爱并努力地活着，我们反复告诉他们快乐的重要性，然而更有效的我想还是节目带来的愉悦，12级的孩子还是很有才华的，俄语版的东方红是远远超出我的预料，老人们嘴边跟着吟唱的音符不知穿越了多少年的岁月，喃喃着不知对自己还是对我们诉说着那个年代大队宣传的故事。

孩子们很有爱心，也不怕苦不怕累，男生们帮忙打扫着养老院，女孩们陪着老人们聊天，大多老人们都会提到和我们年级相仿的儿孙，想念的亲情落在了我们身上，他们笑得，很幸福。身后传来了一阵啜泣声，一个志愿者在擦拭着老爷爷的泪，老人患有脑血栓，恰逢这位同学家里爷爷也患有脑血栓，女孩的鼓励让老人们分为温暖，大概是想到了不在身边的家人，思念和伤心让老人泣不成声。看着女孩像哄孩子一样哄着老人站起来，行走，锻炼并要认他当干爷爷，心里充满了欣慰。离开的时候，老人们开心了不少，也在和院长交流，有些事情不是我们的能力就能够解决的，不过这并不代表我们不应该做，哪怕能支撑一小片希望和快乐的天空，这，就是有意义的。

还记得当年团日活动，我在想为乞讨者送温暖时引发的讨论，既然没办法拯救他们，或者他们中的一部分只是以此为职业，那还要不要帮助。

在这次走进养老院的活动过程，对我们以后的人生道路有着很大的影响，让我们知道了孤寡老人在没有儿女的陪伴是多么孤独，他们多么希望有人和他们聊天，在养.老院里虽然有很多同样孤独的老人，但他们大部分都不会交流。

我们小组的到来把养老院的安静打破，小组成员帮助他们做家务，和他们聊天。老人们为了不在孤独，在养老院里种上了花和一些盆景，我帮忙着打扫卫生，一边打扫卫生一边和老人们聊天，从聊天的过程可以听出，他们有的是自己的儿女在外面工作，常年不回家，有的是儿女都不在了！所以养老院才接他们来的。虽然身体上很累，但心里有一种帮助他人的成就感。在和他们聊天时，我们知道他们的心中是多么希望自己有一个像我们一样的孙子，这是他们心中唯一的梦，而这唯一的梦是离他们多遥远，虽然在这里他们的吃喝都有人做，但他们不开心，因为常年的孤独，使他们不希望和人说话，也因为年龄的问题，他们也很希有人来聊天，而有些老人为了不孤独，在养老院里种上了一些果树，来打发无聊的时光。

在这次活动结束后，我心里感慨万千，我想长大后一定要做一个孝敬父母的孩子，俗话说：“百字孝为先”。什么事都没有孝敬父母重要。虽然在这次活动中，有点累，但是收获也很大，至少我从这次活动中了解了孤寡老人在养老院里是怎么样生活的，也让我知道了老人是多么需要自己的儿女陪一下自己，哪怕只是一个电话，就能安慰一下老人。

在这次活动中，同学们以自身去体会老人的孤独，帮助他们做家务，不怕苦，不怕脏，对老人有很强的爱心，真正的感悟到了“孝”这个字的意思。

在这个活动中，语言交流能力较好，能很好的完成一些家务，有.用心去帮助老人走出孤独。

尊老爱幼是中华民族的传统美德，为弘扬优秀传统，努力营造社会和谐良好氛围的同时加强自己的道德修养，锻炼自己的社会实践能力，经我院批准，我班三名同学组成研究小组，于20xx年xx月xx日-20xx年xx月xx日，进行了一次关于两地敬老院对比调查的暑期社会实践活动。

7月的骄阳挡不住我们前进的步伐，活动进行的很顺利，取得了不错的成果，为我们的暑期增添了丰富的色彩，下面将对此次活动进行我们自己的总结。我和舍友负责的是xx本地敬老院，暑假前夕我们费尽周折联系敬老院，最后功夫不负有心人，我们联系上了一家敬老院，也就是xxxx老年公寓，并于暑期在那进行了社会实践活动。另一位同学负责她负责她家乡的敬老院，我们相互交流，相互鼓励，争取能够有所收获。7月4日，我和舍友早早的起了身，借助百度地图以及一路向陌生人的询问，经过了一波三折终于找到了隐藏在xx山边的xxxx老年公寓。此时我们略有疲惫，但是付出的努力终于得到了回报。信息的我们立马在门口展开院旗拍照留念。经过热情的工作人员的同意，我们进入了老年公寓内部。

进入公寓，好奇的我们随意的逛了逛。正值盛夏季节，公寓内绿树成荫，知了正不知疲倦的叫着，绿化覆盖率还不错。青青的草坪上有着老年人日常所需的健身器材。光从外部环境来看，这里还是非常适合老年人居住的。

接下来，我们将步入正题，到公寓中拜访老人。正当我和舍友想.着要用何种方式敲开老人家的门时，一个机会悄悄地到来了，一位送水师傅出现在我们眼前。我们灵机一动，主动提出帮助送水师傅送水，敲开了一家二楼的老年人住户。老年人看到我们为她送水，立刻开心起来，一个劲的要感谢我们。

我们向老人道明了暑期社会实践的来意，老奶奶便热情地将我们邀请至她的家中。老奶奶好像显得非常的寂寞，毕竟离开自己的儿女在老年公寓住了这么多年。我们询问了老人的生活起居情况后，便主动和老奶奶聊了起来。老奶奶谈起了自己对社会的不满意，对自己过往几十年的描述，对自己儿女的四年。

谈话期间，我们了解到老年人入住公寓的原因是子女外出工作无暇顾及老人，将其安排进老年公寓。老奶奶将其对子女的四年请速与我们，并对我们格外照顾，亲手为我们准备了午饭。虽说是简简单单的两碗面条，其中却蕴含了老奶奶对我们的关爱。我们也不能白吃人家的，我们非常开心的帮老奶奶做了家务，从中体会劳动的快乐，给老奶奶带来了很多的快乐。第一天是最令我们难忘的一天，同时也是3天的一个缩影。通过这次暑期社会实践活动，我们了解到老年人入住老年公寓主要有一下几个原因：

1.子女繁忙，没有多余时间照顾老人；

2.老人身患疾病，需要别人的时刻照顾；

3.老人与后辈居住不惯，易产生矛盾；

4.老年人喜欢拥有同年龄阶段人居住的老年公寓。

总而言之，xxxx老年公寓还是一所不错的老年公寓，外部环境.优美，内部设施齐全，服务完善，住在这里是老人们一个不错的选择。根据另一位在xx进行社会实践活动的组员的汇报，那边敬老院的情况与xx这边还是有一些区别的。毕竟xx是六朝古都，省会城市，敬老院的绿化程度还是要高一些的，服务设施更为完善。两地虽然有一些的差距，但是与多年前的差距明显相比，两地的差距正在缩小，有趋于一致的趋势。两地已把敬老院的建设放在个及其重要的位置。

通过这次暑期社会实践活动，我们感触颇深。老年人是个极其弱势而又需要人重视的一个社会群体。一个地方百姓的生活情况可以从老年人的生活情况大致的反应出来，老人们生活的好，那么想必这个地方的生活质量也是很好的，说到底还是民生问题。地方政府应该把提升老年人的生活质量放到一个重要的位置，改善老年公寓的居住条件，同时提供更优质的服务。作为子女，我们也要的关心父母，了解他们所需要的东西。事业固然重要，但是天平总是会倾向亲情那边的。

常回家看看，多关心父母，陪陪父母，让这些成为一种习惯。

老人，他们是社会的弱者，但他们曾经也是社会的创造者也奉献者，是祖国的栋梁。老人，是需要我们关心的一个弱群体，我们应该不懈努力的为他们创造一个良好的生存环境，以报答他们曾经为社会做的贡献，同时也将祖国的传统美德更好的继承下来。到老年公寓做些力所能及的事，将自己的活力释放的同时，不知不觉有一种充实感。这样的社会实践活动不但能培养当代大学生关心他人，敬老爱老的美德，另一方面也是接触社会，了解社会，锻炼自己的机会，同时让我们认识到我们有责任，有义务去关心老人，去奉献自己的一份爱.心。

本次实践的目的：

一是给老人们送去快乐和温暖；

二是通过走入社会，使我们大学生认识社会、增长社会经验；

三是培养我们的爱心、热心和善心。

我们为这次活动做了充分的准备。从一次又一次的讨论到往返联系敬老院负责人，我们付出了很多，经过不怕麻烦的重复再重复，我们制定了完善的活动计划，熟悉了路线，为活动的顺利进行提供了有力保障。

下午两点左右，我班参加该活动的22名同学在宿舍楼下面集合完毕。我们满怀激动地前往敬老院进行公益劳动。

进入敬老院，在领导阿姨的安排下，有的同学对餐厅、院落、窗户等进行了认真、彻底地打扫；有的同学与老人们亲切、热情地聊天，给老人们送上一份温馨和幸福；还有的同学搀扶老人下床走路„„个个都很认真的学着、干着。一些老人对我们赞不绝口。虽然辛苦，但是我们感到无比光荣。

下午四点左右，活动结束了，我们和老人们一一道别，有的老人说：你们还要再来呀！我当时就被这句话感动了，这是对我们最大的褒奖。

这是我第一次和这么多老人近距离的接触，尽我最大的能力把快乐与温暖送给了他们，我真的很高兴；作为该活动的一员，活动这么成功，这么有意义，我真的很欣慰。

我从中学到了一些深刻的道理：

首先，关心照顾老人是中华民族的传统美德，是构建和谐社会的重要内容。作为一名大学生，我们理应继承并发扬这种美德。

每个人都会经历从年轻到年老的过程，老年人历经风吹雨打，千辛万苦地培养出下一代，现在我们理所应当去关心照顾他们。然而，在今天这个物质愈加丰富的时代里，中年一代的人们工作日益繁忙，无暇顾及到身边的父母，所以，现在的社会有了很多内心孤独无依的老人。我们作为新时代的大学生就非常有义务来担起这个社会责任，继续发扬这个延绵千年的传统美德。我们去敬老院看望老人家，和他们拉拉家常，倾听他们的诉说，他们会感到很高兴。我们可以通过自己的一份努力，给老人带去关爱、欢乐和温暖。我们树立榜样，营造全社会尊老敬老爱老的良好风尚，培养和提升公民的社会公德意识。对此，我们感到很光荣、很自豪。

其次，公益劳动是直接服务于社会的有益的无偿的劳动，是不计报酬、不谋私利，为了公共利益而进行的劳动。参加公益劳动，对于培养我们大学生全心全意为人民服务、为社会主义事业服务的思想，自觉自愿为公共利益而不计报酬的共产主义劳动态度，以及团结互助、遵守纪律、爱护公共财物等思想品德，都有重要的作用。参加公益劳动的光荣感，塑造自己美好的心灵，这些都让我们觉得自己是另一个雷峰。

市场经济在促进社会飞速发展的同时，也造成了一系列的社会问题。一些人片面追求个人价值、个人利益和个人需求的实现，头脑中.装满了金钱的利益，做什么事都讲钱，一切向钱看。唯利是图、坑蒙拐骗、假冒伪劣、钱权交易、浮夸虚荣等等丑陋现象，对尚处于思想认识形成期的大学生，造成了理想信仰上的迷茫和思想行为上的严重腐蚀。我们要认真学习胡锦涛总书记提出的“八荣八耻”，领悟其中的精神，坚决抵制这些不良的思想。此次敬老院义务劳动作为一次公益劳动，我们毫不嫌脏，踏实、认真地完成了领导布置的任务，尽可能地多和老人聊天、谈心，竭尽所能使老人感到温暖，并且没有发生打闹情况。这体现了我们尊重公益劳动、热爱公益劳动的态度，体现了我们新时代的大学生的良好素质。

第三，我们22名同学团结协作，共同完成了领导布置的任务。我从中体会到了集体力量无穷，个人力量微小。试想，我们当中任何一个人都不可能把所有的玻璃都擦得一尘不染，把院子里的落叶全部清扫，把每间屋子的地都擦得干干净净„„然而我们22名同学通过团结合作就做到了，这就是集体的力量。

我们大学生将来要步入社会、参加工作。在竞争激烈的年代，单位中的每个成员，若想把工作做好，想获得成功，首先就要想方设法尽快融入一个团队，了解并熟悉这个团队的文化和规章制度，接受并认同这个团队的价值观念，在团队中找到自己的位置和职责。从现在起，我要培养自己的团队精神，树立大局意识、协作精神和服务精神，懂得通过团队来充分发挥自己的才干。只有这样我才能在工作上作出最优秀的成绩，为国家作出自己应有的贡献。

整个实践存在着一些不足之处，我们会吸取经验教训，争取下次.实践更加成功！.

**养老心得体会总结篇五**

随着我国老龄化程度的日益加深，养老问题是当下社会关注的焦点。养老金是老年人的主要经济来源，也是养老保障体系的重要组成部分。自202\_年起，我国养老保险制度开始全面推开，国家鼓励个人自愿缴纳养老金，以提高老年人的生活质量。如何科学地进行养老金缴纳呢？我在实践中总结出了一些心得体会。

第二段：了解养老金政策是基础。

养老金政策是一种制度性安排，个人了解和掌握政策是缴纳养老金的前提。首先要征求保险公司、社保部门等正规渠道的意见，了解养老金的基本政策和计算方法，认真阅读养老金的说明和条款，确保自己对政策的理解是准确无误的。

第三段：让缴纳养老金成为一种习惯。

养老金的缴纳应该成为一种习惯，不间断地按时缴纳。可以将缴费时间和账号设置提醒，以避免漏交等不必要的麻烦。另外，在缴费时尽量提前预付，不要拖欠费用，这样可以避免因缴费不足而影响养老金的计算。

第四段：关注自己的养老金账户。

关注自己的养老金账户非常重要。及时核查缴费记录和公司是否足额向社保局交纳，还要了解自己可能获得的养老金金额。如果发现任何异常情况，应及时将它们报告给社保部门。同时，在缴费时要注意保管好自己的缴费记录，为日后办理养老金申领提供更多的支持。

第五段：寻求专业帮助。

对于养老金问题，有时会遇到加入时间、缴费金额不足，计算方法复杂等问题，此时我们需要寻求专业帮助。可以咨询社保局、法律专家或金融顾问，更加全面地了解自己的养老金情况。在选择专业帮助时要特别注意，要选择有公信力和良好口碑的机构，避免被不良行业人员欺骗。

结尾：

良好的养老保障体系是每个人的共同期望，而养老金是一个主要保障。遵循正确的缴费方式、了解政策法规和认真时时关注养老金账户，才能够更好地享受晚年的幸福生活。我们更应该认识到，养老金的积累是一个长期的过程，并不是一蹴而就，需要我们从年轻时就开始行动，为未来的生活添置更加坚实的保障。

**养老心得体会总结篇六**

养老护理员职业工作须知。

（一）礼仪须知。

礼仪是指人们在社会交往活动中共同遵循的，最简单、最起码的道德行为规范，是一个人文化修养、精神面貌的外在表现。一个人在社会生活中要与他人接触，其礼仪的表现将会使他人产生很强的知觉反应，能给人留下深刻的印象。良好的礼仪修养能强化人际间的沟通，建立良好的人际关系，反之不但会损害自己的形象，而且会影响人际关系。养老护理员必须遵守以下礼仪要求：

1．着装整洁、庄重大方。

养老护理员的工作对象往往是具有丰富的社会经验和阅历的老年人，他们见多识广，一般都有良好的审美观，所以养老护理员在工作中一定要注意着装、修饰、行为举止和个人卫生。

（1）服装要清洁、整齐，在养老机构应着工作装，若在老人家庭工作其服装要庄重、大方、合体，夏天着衣不可过多裸露，衣服要经常清洗、晾晒，以保持整洁。

（2）梳短发时头发以在颈部以上为宜，长发的养老护理员工作时应把头发梳成发辫。

1/14。

肤，应特别注意。

（4）工作时可以淡妆上岗，但不可浓妆艳抹和佩戴指环上岗，以防指环引发老人的交叉感染或身体的损伤。

2．举止端庄、得体。

举止是指人的动作、表情。在日常生活中的一举一动、一颦一笑都可以概言为举止。养老护理员应举止得体，具体要求如下：

1．满足老年人生理需要的困难多，照顾时要有耐心（1）日常生活自理困难者较多，需要精心照料。

——保持老人身体清洁一些高龄、患病的老人在日常生活耍嘴皮子，经常。

2/14。

不能自己维持个人的清洁卫生，需要养老护理员的帮助。——每日护理：早晚要帮助老人洗脸、刷牙；对于戴有活动假牙的老人，要注意假牙的护理；每晚睡前要为老人洗脚，天气热时还要为老人擦身或洗澡。

——每周护理：每周要为老人洗头、洗澡1~2次，内衣、床单换洗1~2次。衣服、被褥若被打湿或弄脏要及时更换，以保持皮肤的清洁卫生。

（2）注意压疮的预防。

——对于自己不能活动或长期卧床的老人，要保持床铺平整、清洁，定时更换卧位，一般至少2小时翻身一次。

——协助老人翻身后要观察老人的皮肤有无压疮的情况。——对肢体有瘫痪、大小便失禁的老人要随时协助其更换床单、被褥，以保持老人身体的清洁和舒适，避免发生压疮。

（3）细心照顾老人的衣着——老人的衣着要合体保暖。

——老人外出时要戴帽子，冬季戴可避免受凉，夏季戴可遮挡阳光。

——老人鞋袜要舒适：夏天适宜穿轻便、宽松或软牛皮便鞋，冬季适宜穿保暧性能好、轻便、防滑的棉鞋，老人的袜子应为宽口的棉制品。

3/14。

2．老年人的饮食照顾要周到。

（1）饮食照顾要周到。老年人由于牙齿的松动或缺失，对较硬的食物咀嚼困难，吃饭慢，食量少，常常饭没呼完就凉了，养老护理员要及时发现，将饭菜重新加热，而且食物应煮得软烂、可口。

（2）设法满足老人营养需要。有的老人味觉与嗅觉功能减退，常感到食物没有味道，影响食欲和进食量，但老年人又不能吃过多的盐和糖类。此时养老护理员不但要满足老人的营养需求，还要设法使老人增加进食量，享受进食的愉悦。

（3）注意进食的安全。对不能自理的老人，养老护理员要帮助老人进食。

3．对老年人排泄的照顾要熟练、耐心。

老年人活动少，肠蠕动减慢，再加上平时进食、饮水不足，食物过于精细，所含容易发生便秘；老年人因饮食不当或疾病而导致腹泻；个别老年人因衰老、疾病或肛门、尿道括约肌的神经功能失调，而造成大小便失禁等。

4．老年人易发生睡眼障碍需仔细观察和照顾。

（1）老人的睡眼时间要充足。健康的老人每天需要有8小时以上的睡眼；70~80岁的老人每天睡眼应在9小时以上；80~90岁的老人睡眼时间应在10小时以上。

4/14。

（2）及时发现老人睡眼障碍。睡眼障碍是老年人经常发生的健康问题，如失眠、早醒、入睡难等。

5．老年人感官系统的功能下降，需要特殊照顾。

老年人的视力、听力减退，使老人与外界的沟通困难，长此以往对老人的身。

心健康造成不良影响。养老护理员要设法帮助老人，弥补因视力、听力减退造成的困难。

6．老年人安全保护。

（1）注意环境的安全设施。在布置老人室内及室外环境时，应注意老人的安全，如取暖、用电、沐浴、室内家具，物品等，要从老人的需要考虑，以防不慎造成老人的损伤；养老护理员要强化安定意识，如对自理困难的老人要避免其坠床，使用热水袋的老人要防止其烫伤。

（2）了解老人的心理状态。有的老人不服老或是怕麻烦别人，生活中的事情愿意自己动手去做，但又常不能控制自己的姿势，如自己上凳子、爬高取放物品而发生跌倒摔伤等意外。因此，养老护理员照顾老人时，就根据具体情况给予照顾。

5/14。

时间不要太长，每次30分钟到1小时，每日2次，以防老人疲劳。外出时走路要慢，注意安全，应有人陪伴，以防发生意外。

（4）进食中预防误吸、误服。在进食、饮水中易发生呛咳、噎食或误食等情况的老人，养老护理员要特别注意。在老人进食、饮水中做好指导，进食应采取坐位或半坐位，对不能坐起的老人将上半身抬高30~50度再进食，以防呛咳、误吸。

7．要注意预防感染。

老年人免疫功能下降易发生感染性疾病：老年人机体免疫功能下降，感染性疾病的发生率明显高于年轻人，尤其是呼吸系统与泌尿系统感染性疾病，因此，在对老人的照顾中要注意预防感染。

（1）注意老人的保暖。

（2）重视口腔及身体各部位的清洁卫生。（3）经常对老人生活的环境进行清洁。（4）注意饮食卫生，餐前、便后为老人洗手。（5）指导老人不要随地吐痰、注意经常洗手等。

（6）能自理的老人要鼓励其锻炼身体，以增强抗病能力，预防疾病。

（7）养老护理员在照顾老人前后也要认真洗手。8．随时注意观察员老人的身体状况。

6/14。

老年人机体反应能力下降，患病不易发现。由于机体反应低下，老年人患病后常没有典型的临床症状，使用使得老年人患病不易被及时发现，也容易被忽略或误码诊，从而不能及时治疗，延误码了病情。因此养成老护理员应随时注意观察员老人的身体状况，如发现异常表现，即使是最细微的表现，也要引起重视。

护理员的心酸。

7/14。

消掉。张阿姨心里觉得很委屈，每天勤勤恳恳的工作却换来这种事儿,特别想不开。经过院里领导慢慢的劝解,让张阿姨自己一一解开了心里的结,最后张阿姨重新认识了这个令人尊敬的伟大行业！

1、须参加有关部门组织的统一培训，考核合格后持证上岗。2、须服从领导、服从工作安排，具有敬老、爱老的工作责任心。3、须统一着装、挂牌服务，做到服务规范、语言文明、细致耐心、防范未然。

4、须熟悉掌握为老服务的技能，严格工作制度，严格遵守各项工作的操作程序和服务标准。

5、服务工作定时、定点、定量、目的明确，服务到位，尽职尽责的达到服务目的，保质保量完成工作任务。

6、经常与老人交流沟通，了解服务对象的生活特性，努力满足老人的正常需求。经常性进行情感交流。

8/14。

7、在服务时未经主人允许，不准拿用、乱动服务对象的物品，尊重老人，不许探知他人的隐私，尊重老人的生活习俗、习惯。

8、在工作中如遇到意外和突发事件，必须采取积极地防范和急救措施，熟知各种求救电话，避免各种不良后果发生。

9、在工作中，每日要有服务记录，服务工作作完后之后，由服务对象签订服务意见，完成和达到服务要求，每月兑付劳动报酬。

核心提示：养老护理员作为新兴职业，将伴随全球老龄化社会的到来，呈现需求大于供给的总趋势。但不可忽视的现状是从业人员素质低、收入低，导致整体水平低。有关专家指出，如此状态与其使命严重相悖，养老事业完全市场化已暴露“失灵”之弊端。为提高护理服务质量，一些有远见的部门及机构开始重视养老护理员的培训工作。

6月9日，美国最大的居家养老护理公司之一的仁爱华在北京开设了其在中国的第一家护理所。而这一天，中国首批养老照护员拿到了培训结业证。据介绍，这些养老照护员的收入已经超过了很多白领。

居家养老需要高素质的护理员。

9/14。

中国老人们能有一种适合居家养老方式就成为了期盼。而在美国，一种居家养老的模式受到了越来越多老年人家庭的青睐。它以照护老年人和残疾人为主要目标，根据客户的不同需求，提供陪伴和家务、个人护理、健康引导和专业护士服务等。

此次引入北京的首家“仁爱华”居家护理营业所，就是这种方式在中国的尝试。6月9日也是中国首批照护员拿到培训结业证的日子。而护理所管理的人员都是到美国经过培训的，当然收入也比普通家政人员高出不少，根据工作性质的不同，他们的工资在4000元到6000元之间，如果照护员掌握特殊的技巧还能够挣得更多。

全国有养老护理员2万余名需求量约1000万人。

我国60岁以上的老龄人口已达1.67亿，超过日本人口总数，相当于广东、广西、江西三省区的人口总数。随着人口老龄化加剧，养老服务需求日渐增多。

我国的养老服务体系主要由居家养老、社区养老、机构养老三部分组成。面对人口老龄化的挑战，政府将通过建立标准、科学规划、加大投入来扶持养老服务体系建设，并动员社会力量参与。

专业化服务队伍的欠缺问题已引起全社会关注。我国已经有了养老护理员职业，但人才极为缺乏。据全国老龄办副主任吴玉韶介绍，全国养老护理员有2万余人，但需求量约为1000万人，缺口巨大。

养老服务业将出现五大转型。

10/14。

有专家认为，今后我国养老服务业将出现五大转型：从家庭保姆照料到专业护理员照料的转型；从以家庭和个人的赡养照料为主到以社会制度性保障为主的转型；从保障老年人衣食住行基本生活到提供康复照料、情感护理等服务保障的转型；从传统的经验性管理到标准化管理的转型；从以政府为主办养老院、敬老院到公办与民营同步发展模式的转型。如何改变当前居家养老服务的局面？全国老龄办相关领导认为，从政府的角度来讲，一要制定政策，扶持发展；二要加大公共财政支出，扩大政府资助，实行政府补贴；三要加强服务队伍建设，尽快培养和造就一批有责任心和专业技能的护理服务队伍，使老年人在家里就可以得到所需要的专业化服务。（记者泰然）。

相关链接。

日本人正在回归居家养老。

自从1982年日本出台了全面推广老人保健设施的《老人保健法》，日本老人福利政策的重心开始转移到居家养老、看护的方向。比如，政府出资培训了10万名家庭护理员，负责看护老人，处理家务；普及托老所，提供短期入住、看护、治疗；开发了一批低价位的“三代同堂”式住宅。

近年来，一项名为“地区综合护理服务系统”的新举措实行。政府着力打造“30分钟养老护理社区”，即在距离大概30分钟车程为半径的社区内，建设配备小型养老护理服务设施的新型服务社区。

11/14。

日本的养老护理制度是一种“按需养老护理”，护理人群被分成不能站立、不能步行、不能脱穿裤子、不能排便、不能用餐、不能吞咽食物、不能记忆等各个级别，有关机构按照不同的级别提供登门访问、短期入住、入住特别养老机构、入住老人福利院等不同服务。

过去一年，我中心就居家养老服务工作全面贯彻落实科学发展观，全面解放思想，创新发展思路，紧紧把握养老中心发展机遇，推进落实各项养老工作任务。

一、中心规划。

1、树立发展目标：把握需求，提供服务，注重实效，使老人过上有保障有尊严的生活；落实政策，开拓创新，办出特色，创建省级示范养老机构。

2、明确服务思路：中心以老年人家庭为基本服务单位，依托家庭（家属）和社区，有效运用政府购买服务资源，组建高素质专业服务队伍，与社区紧密合作提供服务，提升社区居家养老服务的专业化水平和服务效果。

3、理顺服务关系：

与老人：以老人需求和家庭支持为基础，老人和家庭充分参与；与社区：发挥各自优势和资源，与社区紧密合作开展有效服务；与政府：用好政府购买服务资源，实实在在解决社会养老问题。

12/14。

规范服务流程：中心建立了规范的服务流程，建立关系——需求评估——服务设计——服务实施——效果评估——后续跟进。

4、打造专业团队：中心建立专业的工作队伍开展服务，目前全体工作人员20名，其中行政3人，社工3人，康复师2人，养老护理员10人，财务1人，厨师1人。

二、主要工作。

1、中心建设，夯实基础。

设施方面，在建筑面积有500㎡的营盘街社区的房屋投入资金进行装修和设备购置，安装了电风扇、电视机，配备了桌椅、饮水机、报架、书橱、培训室，铺设了地板，增加了户外健身设备，各种防火防电设施一应俱全，能同时容纳几十人(更多请你搜索：)共同活动；制度方面，健全了管理制度、服务指南、家政服务员工作职责、专职义工岗位职责、老年活动室制度、医疗保健室制度、志愿者服务探望制度等，初步建立健全了居家养老网络系统。

2、考擦学习，厚积薄发。

13/14。

管理人员到长沙民政学院社工系、康复系考察学习，并邀请为员工开展培训。

3、员工培训，建设队伍。

新康养老服务中心与长沙市阳光新青年职业技术学校于202\_年10月30日起，按教学大纲实施，实行全日制养老护理员培训，组织了46名下岗、失业人员进行了120个课时统一专业居家养老护理培训。培训结束后，统一考试，95%通过考核，统一发放职业资格证书，为给所服务的老人们提供优质的养老服务工作做好充分的人员储备工作，为养老服务工作的开展奠定了坚实的基础。

养老护理员高级养老护理员职责养老护理员养老护理员测试题养老护理员职责。

14/14。

**养老心得体会总结篇七**

真情常住我心间，温馨养老院之旅真情常住我心间，只要人人都献出一点爱，世界将变成没好人间。

很高兴今天我们一行人在今年寒假能有这样一个机会，今天，我们几个同学结伴去了市里养老院进行社会实践，在那里我们几个同学陪老人做了一些简单工作，使我们力所能及的事情。我们知道老人其实最缺少的就是关心关爱，他们最害怕的就是是孤独和寂寞，而恰恰相反的是他们最希望的是可以在儿女的包围下幸福快乐的生活，从而创造属于自己的生活。

今天一大早，准确的说是今年二月20日，我和几个同学约好一同前往位于市郊的养老院，我们带着一些瓜果并且满怀兴奋的心情一路直达目的地。令我们几个很意外的是有几位老人老早就在门外等我们呢。于是我们几个就走上前搭话，原来他们老早就知道大学生要来看望他们，所以他们老早就站在那里等接我们，这让我们感到受宠若惊。

于是我们一行人随老人们进入了院里，进入里面了，里面还有娱乐室，整个房间满满的都是人，和我们之前想的完全不同，相反的。老人们见了我们很是高兴，很热情呢。当我们做了自我介绍之后，便按照事先的安排为老人进行了表演，表演了几个小节目。说实话，我们表演的哪里是节目啊，简直难入法眼，惨不忍睹啊，但是老人们却没有嫌弃，仍给予我们高度赞赏，满是开心的目光投向我们，把我们弄得也怪不好意思的，之后有几个老人们也心痒，想为我们表演，他们竟也毫不示弱，其中有位白发的老奶奶为我们表演了一段戏曲，那模样、那扮相简直是绝了，丝毫不逊于我们看过的正规京剧表演。之后我们跟前的几位老人说，这位老人其实是非常有才的，要不是当时条件有限，就那老人那水平，早就成名了，不过说句心里话，那老人的唱腔挺不错的，我们都只竖大拇指表示佩服。

后来，我们又和老人们坐下来彼此面对面地聊聊天，谈谈心，从中，我们感受到的是；在这个大院里，老人们其实是孤单的，寂寞的，他们经常玩些活动，通过聊天，我们了解了许多，老人们当中有些是在家呆不住，有些是子女工作忙没办法照顾老人。刚来这时，他们都很不习惯，但是时间久了，他们逐渐喜欢上了这里，老人们在这里玩的都很开心，每天他们一有时间就会到楼下的树荫下或是楼上的写字房内看会电视或是打打麻将。夏天时就在树荫下乘凉，冬天时就四处散散步。

下午一点多了，我们吃完饭后就随着老人出去散步了，锻炼锻炼身体，养老院里有个很大的和运动的地方，可以容纳很多机器，好多人都在那里活动，并且和我们玩着一些小游戏。

通过这次和老人们面对面心连心的交谈，是我们明白了许多，明白到了他们过去的经历，明白了他们的辛劳，明白了他们对儿女们的亟盼，更明白了他们对我们这一代人的希望。

临走时，我们恋恋不舍得。所以我们拿出相机和老人们喝了个影。照完相后，老人对我说；你们照片洗出来后能给我们留一张吗？然后写上你们的名字。我们被这一举动感动了，我们连声说道：好好。

老人们平日里太孤独了，儿女们大多都不在身边，有的甚至没有儿女，他们要给他的是简单的一句关怀，并不是物质上的供给。金钱所能代替的，只是在生活的温饱要求之上的，有人在身边那是最开心的事情了。常回家看看里歌词写的好，老人们需要的是有儿女陪伴身边，陪他们聊聊天。我现在自己的爷爷奶奶姥姥姥爷都已经不在了，所以看到老人就觉得特别亲切，想想对自己的亲人一样照顾他们关心他们，而他们也把我们当成自己的孙女了，拉着你的手，巴阿他们的那份慈祥加在你身上，而我们也欣然接受。

我们每个人都会经历从年幼到年老的过程，未来有很长的一段路要走，也许当我们有时间了，停下来静下心想一想；我们是否会向他们一样自在开心呢？那晚年呢？年轻的时候父母不嫌我们慢，叫我们怎样系鞋带、拿筷子、穿衣服，当他们年老时。老是重复说一句话时我们就受不了了。为人子女药学会体谅父母。父母为了我们能有更好的前途，每天早出晚归打工干活，辛辛苦苦的，任劳任怨，但从不喊累，永远让我们能吃饱穿暖。

通过今天的时间我懂了很多，明白了为人子女该做什么不该作什么。我希望以后能有很多这样的机会。总之我很开心。

**养老心得体会总结篇八**

随着社会的发展和人口老龄化的日益严重，养老问题已经成为一个备受关注的话题。面对养老生活中的各种困扰和挑战，我们需要寻找经验和智慧。在这方面，倾听那些有着丰富养老心得体会的人们的声音是非常重要的。他们的经历和故事，可以为我们提供宝贵的指导和启示。通过听取他们的心得体会，我们可以更好地应对养老生活中的种种问题，实现健康幸福的老年生活。

首先，听养老心得体会是为了获得积极的养老态度。在面对年龄增长和身体健康状况的变化时，保持积极的态度是至关重要的。只有积极面对养老，才能拥有愉悦和充实的老年生活。通过倾听那些有着养老心得体会的人们的经验，我们可以学到如何调整自己的心态，如何培养乐观和豁达的心境。他们的故事和见解将给予我们信心和勇气，并激励我们乐观面对老年生活中的各种挑战和困境。

其次，听养老心得体会是为了了解健康养老的重要性。身体健康是实现幸福养老的基础。在老年阶段，我们需要更加注重养生和保健，以保持身体的健康和活力。通过听取那些有着养老心得体会的人们的经验和建议，我们可以学到如何保持健康的饮食习惯、适度的锻炼和科学的养生方法。他们的故事和心得体会将帮助我们认识到健康养老的重要性，并引导我们养成良好的生活习惯。

第三，听养老心得体会是为了提升智慧和素质。在老年阶段，我们应该继续学习和提升自己的智慧和素质，以充实自己的精神世界。通过听取那些有着养老心得体会的人们的经验和故事，我们可以学到如何保持学习的热情、拓宽知识面和开拓思维方式。他们的智慧和见解将给予我们启示和指导，帮助我们更好地应对老年生活中的各种变化和挑战，实现精神上的满足和成长。

第四，听养老心得体会是为了实现社交和情感的愉悦。老年生活中，社交和情感的满足是非常重要的。通过听取那些有着养老心得体会的人们的故事和心得，我们可以学到如何建立和维系良好的人际关系，如何与家人、朋友和社会保持联系，如何在生活中寻找快乐和乐趣。他们的经验将帮助我们更好地与他人交流和互动，在老年阶段拥有丰富、充实的社交和情感生活。

最后，听养老心得体会是为了传递智慧和经验。经验是最好的老师，而养老心得体会正是这些老师教给我们的财富。通过听取和了解老年人的养老心得体会，我们可以从他们的经验故事中学到智慧和经验，并将其传递给下一代。这样，我们可以帮助更多的人提前做好养老准备，实现健康幸福的老年生活。

在养老问题日益重要的时代背景下，听养老心得体会已经变得愈发重要。通过听取那些有着养老心得体会的人们的声音和故事，我们可以从中汲取智慧和经验，并运用在自己的养老生活中，实现幸福健康的老年生活。因此，让我们聆听那些有经验的长者们，汲取他们的智慧，共同迎接老年生活的挑战和机遇。

**养老心得体会总结篇九**

。

12月9日，一个寒风萧瑟的早上，一个冷到令人发麻的早上，我们这群要去敬老院的志愿者顶着快把人吹翻的风等着公车，老实说我心里还是想着快快回家，去享受家里的温暖。好不容易做了两趟车才到敬老院，一下车还是狂风不到，进了敬老院后温度才回升了点。

在那工作的师姐把我们安顿好后便开始给我们分配工作。我和隔壁班的男生负责陪一位老婆婆聊天。老婆婆是本地人，在敬老院里，老婆婆已经是思维能力最好的了，讲话也算能让我们听懂。在这间敬老院里，老人家虽然不多，但是大部分的老人家都存在不同程度的不便，有身体上的也有精神上的。这位老婆婆便是属于那种精神不错身体有些不便的一位。我是第一次去敬老院，纵使我也有爷爷奶奶，可是那毕竟不同，自家的爷爷奶奶把自己当做手心的宝贝，不必你嘘寒问暖他们都会主动的问你，所以我需要做的就是把角色调换，我要以奶奶对我的心去对待老婆婆。

刚开始我们跟婆婆的聊天是存在障碍的，老婆婆虽然说不管我们说什么都好，但其实我可以看出老婆婆还是没打开心扉，有点走神、有点冷淡。接着越来越多的老人家出来，我们准备的节目就开始，刚开始的时候大伙唱的是红歌，值得欣慰的是会唱的老人家还是默默的跟着我们唱，接着我们也准备了一些客家歌，这里有相当一部分的老人家是讲客家话的，虽然我也是客家人，不过真的没唱过客家歌，还真的挺新鲜的，不过遗憾的是我们的唱歌小组唱客家歌时小声了点老人家应该都未能听到。但是老人家还是很给力的给了我们热烈的掌声。

很快的我们进入了自由跟老人家聊天的时间，这次我决定主动点，跟老婆婆聊聊她的往事，往事对于老人来说是相当重要的回忆。首先，我握住了老婆婆的手，想以此来拉近我们的距离，其实，送来的老人家或多或少会因为家里没空照顾他们，一年大部分呆在老人院，不用想也知道老人家是有多么的孤单和想念家人，有些有老人家有表现出来感慨自己的人生，有些硬是埋藏在心中不愿多想。

所以我也不方便跟他们讨论他们的家里事，看了看老人家问问她暖不暖她说她很暖，但是我却觉得她穿的衣服未必比我的厚多少，我是年轻人而她是老人，老婆婆身上带有带有两个镯子，一问果然其中一个是结婚时的，这时我也察觉到老人的兴致高起来了，接着我们沿着她的生活讲到战争聊了挺长的一段时间，最后在走之前大伙各送了礼物给老人家，就这样一天的活动很快就过去。在护送老婆婆回房时，发现其实老婆婆还只睡着席子盖着很单薄的杯子，顿时真的有点心酸，我们每天都在喊要健全社会保障制度，可是这样的空喊完全没有作用，我们每个人能做的就是要善待老人，尽自己的能力去对待自己的亲人，我想我要加倍的疼爱我的家人才行。

**养老心得体会总结篇十**

11月xx年轻一代的关心。一句简单的“奶奶好”就能看到一张亲切和蔼的笑脸。轻轻的一扶就能换来连续不断“有心了，谢谢啊”。当与一双双筋脉突兀的沧桑的手指相扣时，我才想起在外求学的我已经多久没跟我外婆一起扣手散心了。而我面前的这些老人们又有多久没跟自己的子女、孙子、孙女等人共享天伦之乐了?努力张开满掉牙的嘴，慢慢吐出旁人难以听清的字语，乐呵呵地点头，紧紧地抓住我们的手……看得出老人们是多珍惜和享受被年轻人关心的时刻。因此，我们常参加类似的活动是理所应当及必要的。

当然，因为这是我们协会举办的首次公益活动，所以，在活动的前前后后，我们的工作都存在着一些不足的地方：

1，前期的准备工作不足略显仓促，在活动节目的排练及包车方面可以体现出这一不足点。

3，不守时。如干事通知志愿者6点30分到场集合，志愿者准时到场了却发现咱干事都还没到。(自我反省……)

4，队员反映我们再派发礼品时没能体现公平原则，如一些老人礼品一堆而某些却无几。

5，考虑问题不周全。如一部分老人听不懂粤语，在活动过程因觉无聊而离开活动现场。

6，聊天工作不到位。表演过程中志愿者与老人们处于分离状态，大多志愿者各乐各的。

7，考勤工作没做好。考勤名单丢失，造成回校时因考勤混乱而致全队在原地滞留许久。(自我反省……)

总体上，这次活动有收到预期的效果，画上了圆满的句号。对于工作的不足之处，我们会在下次的活动中克服它。

**养老心得体会总结篇十一**

养老是人生的最后阶段，是需要我们认真对待的重要问题。近年来，随着我国人口老龄化的加剧，养老问题备受社会关注。作为一名青年人，我深感养老问题的紧迫性和重要性。在亲身经历了一些和老人相处的时刻后，我感悟颇多，今天我就讲一下我的养老心得体会。

首先，我认为养老需要注重平衡。一方面，我们要注重经济上的平衡。过去一些年轻人将全部心思放在事业上，很多人忽视了养老的问题。然而，一个均衡的养老储备是我们晚年生活的保障。所以，早早开始做养老储备是非常重要的。另一方面，我们还要注重生活上的平衡。人老了，身体机能下降，很多日常生活都需要别人的帮助。我们作为子女，需要尽自己最大的能力去照顾和陪伴父母。但是，我们也要注意把握好界限，平衡好自己的工作与照顾父母的时间。只有平衡好各个方面，才能更好地迎接老年生活。

其次，我认为养老需要注重专业。随着社会的发展，医疗技术和护理服务也在进步，有很多专业的养老机构和专业的养老护理人员。在一些老年性疾病，如认知症、帕金森症等的护理上，我们拥有的知识和经验可能远远不够。所以，我们应该积极主动地寻找专业的帮助，保证老人能够得到更好的照顾。同时，我们也要注重自己的养老知识的学习，提高自己的养老技能，为父母提供更好的照料和关怀。

再次，我认为养老需要注重沟通。老人渐渐失去了以前的活力，很多人变得沉默寡言，很多看似简单的问题可能对他们而言是巨大的困扰。所以我们应该多花时间和父母交流，倾听他们的心声，及时解决他们的困扰。在沟通中，我们要耐心倾听，不要急于打断和反驳，以免造成他们的伤感和不理解。另外，我们还要注重和老人的情感交流，多陪伴他们，给予他们关心和温暖，让他们感受到家庭的温暖和关怀。

最后，我认为养老需要注重自我调整。随着时间的推移，社会环境和生活方式都在不断变化，我们也需要不断调整自身的观念和态度，适应老年生活的需要。不要抱怨时光飞逝，而是要积极面对人生的变化，塑造积极乐观的心态。同时，我们还要不断发展兴趣爱好，多参与社交活动，让自己过上充实而有意义的生活，充满活力和动力。

总之，养老是一个人生阶段，也是一个家庭和社会问题。我们应该重视养老问题，注重平衡、专业、沟通和自我调整。只有这样，我们才能在养老生活中找到幸福和满足。我们作为下一代，肩负着更多的责任和义务，应该积极关注父母的养老需求，并为他们提供力所能及的帮助。同时，我们也要积极面对自己的养老问题，为自己的晚年生活做好准备。只有当我们注重养老问题，才能享受一个幸福、健康、有尊严的老年生活。

**养老心得体会总结篇十二**

前言：根据学校的寒假要求，2月10日至21日，我在家附近的月坛街道敬老院做了两周的义工，在为老人的服务中，感受良多，现将此次实践活动的有关情况报告如下：

正文：初到敬老院，我并不知道自己这些天应该怎么和老人相处，担心会聊到他们介意的让他们生气，担心自己不能适应这里的环境，接待志愿者的赵姐跟我简单介绍了一些与老人的沟通方式，还有哪一些老人不可以接触，他们需要受过正式训练的护理人员看护，我都一一记下，但初次尝试便失败了，无论我跟这位老奶奶说什么他都只会笑笑，不愿意跟我沟通，可我并没有放弃也理解他们这样只是正常的现象，我试着去多微笑，让他们首先感觉我是温暖的，这样也许更容易走进他们的心里，第一天的我接触的第二位老人是一个78岁的老爷爷，他叫张文清，是一位工程师，这些都是之后我同他沟通中他告诉我的，他是一个思路比较清晰为人和善但说话能力衰退的老人，面对他我总是得多让他重复几遍我才能明白他的意思，后来的时间里我面对的最多的也是这些说话不清楚带有一定家乡口音的老人，他们有的是患病所致有的是长期不与人沟通所致，但他们有一点是相同的，那就是需要人的陪伴，哪怕是只是对他们发自内心的笑一笑。

应该得到表扬受人尊敬的，面对他们我总是热情的招呼，礼貌的问候，因为我发自内心的敬佩他们，如果不是他们，是谁来提老人的儿女们尽孝呢？如果不是他们老人们又如何安心舒适的在这里生活呢？他们可能做得远不止我说的这些，但足以让我清楚，孝不只是陪伴，更是悉心的照顾。

第三天，我来到了月坛养老配餐中心，包他们每周都会吃一次的饺子，炊事班的师傅对我都很友好，跟他们聊天得知，他们需要在一上午包好1000多份饺子，再运去敬老院煮给老人们吃，但是总会有住在周围的义工来帮忙包饺子，因为很多爱心人士的帮助，炊事班师傅的工作量减少了不少，老人也能尽快吃到饺子了，我虽然包的没有那么快但是也很认真的包了两个多小时，力求包的每一个饺子不会被煮开口，就算两个多小时没有休息，但是想到老人们能吃到我们包的饺子，再累也是幸福的。

接下来的几天，我跟很多老人都聊得很开心，他们会把自己孙子孙女对他们的好告诉我，会把自己年轻时的照片拿来给我分享，他们会讲起他们年轻时的事情，他们会让我看很多之前来过志愿者送给他们的东西，他们有着自己的表达方式，有着自己的情感经历，他们时而大笑时而陷入沉思，虽然他们有的没法把自己心里想的都口述出来，有些事情只能靠你对他们的熟悉程度去判断他们想表达的意思，但是我都很开心看到他们可以开口对我说出他们心底的话。这几天不只有这么多开心的回忆，还有一些会让我低头擦泪，老人发起脾气来像个小孩他们会打人会摔东西会乱叫，会让人觉得心疼，这里没有没有耐心的志愿者，我也不是，扔在地上的点心碎屑，我会清理干净，对他们微笑着慢速的在耳边说一句：气大伤身，保重身体，不管他们能不能听懂，我只是会觉得他们做什么都情有可原，只是身体是最重要的，有一些精神不好的老人，很多老人总是厌恶跟他们有任何接触，不然就会有争执，但是每次在厅里碰到他们我还是会很友好的微笑，毕竟这么多老人生活在一起难免有矛盾，护理员有时候看不过来，作为志愿者的我就要维护好秩序。

同时我也有一些建议：一、敬老院应该多开展一些锻炼老人思维能力的活动，

相信大家都清楚中国的养老服务行业还比较滞后，不少养老院还存在着一定的问题，百善孝为先，中国人讲求一个孝子，只有让老者老有所养，老有所依，才能真正的做到社会的和谐，在这里我也希望可以有更多有责任感的人来关心他们，献出自己的一份力，更希望你们不只是短暂的热情，他们真正需要的是你长久的陪伴。

202\_年4月1日，恰好正是西方的愚人节，早晨的太阳早早的照射到我卧室的床上，7点我的闹钟准时响起，立即起床，感觉心情特别的好，因为今天公司组织我们去“北京清河千禾敬老院”参加义工活动，虽然我起的很早，由于第一次去千禾敬老院，乘车路线选择不利，最终还是迟到了一会，当我赶到敬老院时，我一看见部分同事正在陪同老人一起聊天。当天我们去了14名同事，徐敏临时负责与院方的接洽，分配工作，告诉注意事项及队员分组，我被和刘宏分到一组，接着我们就开始投入工作。

由于当天气温很好，我看到不少老人纷纷走出宿舍出来晒太阳，有爷爷奶奶自己缓慢走出来，有的自己用着拐杖，有的自己转动着轮椅，有的是敬老院工作人员推着轮椅出来，第一眼看到她们，当时我的内心有很多情绪，低落、高兴、敬仰、羡慕，一切情绪都是为她们而高兴，为她们这种可爱的生活敬仰，以前总想自己抽时间可以做些有意义的事情，由于工作生活原因，一直没有实现，此次终于有这个机会可以和我们义工联盟的成员一道去敬老院，与很多老人面对面交流做活动，此次敬老院义工服务活动之行，就是慰问敬老院的孤寡老人，让他们感受社会大家庭，给他们送去一份关爱和温暖。

的生活能多一些鲜活的色彩，让老人们的生活少一些忧郁，开始我是做一个好的聆听者。由于老人的听力很不好，与林爷爷交流我需要趴到他的耳旁大声喊才可以听到，我们的沟通还算比较顺利，我问了他在这里的生活，饮食住宿等条件，老人表示一切都还不错，就是平时生活比较单一，显得比较孤独。看着年迈孤独的老人们，心里的第一个感觉是难受！虽然去之前心里已经做好了准备，但当我亲眼看到时，还是难以抑制心中的心酸，老人为儿女操劳了大半生，为改革开放做出了贡献，如今却在应该安享晚年时来到敬老院。

对待老人最重要的是尊重他们，也许他们对我们并不了解，也许他们对我们讲话的口音不熟悉，也许他们会在交谈中走神，也许他们耳朵不好使，我们都要耐心地和他们慢慢地说，关切地问他们的生活状况，亲切地叫他们一声“爷爷、奶奶”，长时间的孤独让他们有一些封闭，要融化这层隔阂需要时间，也需要更多的关怀。此外我们还为老人们安排了节目，以此来给他们单调的生活送去一份欢笑、我们为老人唱了红歌，打扫院子及活动室卫生，我们还为老人捶背按摩，活络筋骨，虽然我的动作有些生硬，但是老人们还是非常开心，表扬称赞我们想得真周到。

通过此次敬老院义工服务活动，我身心更加明朗，明白阳光可以照射到每一个角落， 打开心胸去接纳敬老院中孤独的老人，给他们欢乐，给他们祝福，陪伴他们去更好的\'生活，自己也很快乐，我想我会慢慢爱上这种快乐，并且会坚持把义工做下去。同时呼吁我们每一个人从身边的小事做起, 奉献自己的一份爱心,将“服务社会，快乐自己”的义工服务宗旨贯彻到底。

秦 干

202\_年4月12日

一个微风的晴天，八九个人，乘车来到这座城市的某个孤独角落。略有些感冒，鼻子有些不舒服。和风吹动着头发，云彩遮住太阳。起初，我感到一种惬意！

车身一震，我醒过来，来到了“郊区”！

走进室内跟一位老人聊天的同学说，本来聊得好好的，不知怎的，有老人似乎想到自己的子女或什么往事，失声哭了。

易识破的谎言哄他们开心

这样的善意，很廉价！平日里，廉价的甚至会遭受不带恶意的调侃。而在这里，我惊愕了。

在我看来稀松平常的好意，在这里，得到了不同于往常的回应。在刚开始，我便愕然了，随后，我甚至怀疑自己看见的这一切并非真实！或许是，平日里，这样的善意举动，无比廉价，廉价得让是与善意者总是遭受冷漠？！

京城，并不全是人们所理解的帝都，人们想当然的认为的帝只是表象或者只是一部分，这样的理解很片面。在你逛遍帝都的繁华地带和名胜古迹，再走近不起眼的胡同、走进寻常人家、走进京城的小角落后，我想你得到的才是真实的帝都。

一座城市的繁华，并不代表所有居于此的人都幸福、富足。也许是，这样吧，越是弱者，你给予他们的一点同情理解愈使他们情绪激动！

**养老心得体会总结篇十三**

202\_年4月1日，恰好正是西方的愚人节，早晨的太阳早早的照射到我卧室的床上，7点我的闹钟准时响起，立即起床，感觉心情特别的好，因为今天公司组织我们去“北京清河千禾敬老院”参加义工活动，虽然我起的很早，由于第一次去千禾敬老院，乘车路线选择不利，最终还是迟到了一会，当我赶到敬老院时，我一看见部分同事正在陪同老人一起聊天。当天我们去了14名同事，徐敏临时负责与院方的接洽，分配工作，告诉注意事项及队员分组，我被和刘宏分到一组，接着我们就开始投入工作。

由于当天气温很好，我看到不少老人纷纷走出宿舍出来晒太阳，有爷爷奶奶自己缓慢走出来，有的自己用着拐杖，有的自己转动着轮椅，有的是敬老院工作人员推着轮椅出来，第一眼看到她们，当时我的内心有很多情绪，低落、高兴、敬仰、羡慕，一切情绪都是为她们而高兴，为她们这种可爱的生活敬仰，以前总想自己抽时间可以做些有意义的事情，由于工作生活原因，一直没有实现，此次终于有这个机会可以和我们义工联盟的成员一道去敬老院，与很多老人面对面交流做活动，此次敬老院义工服务活动之行，就是慰问敬老院的孤寡老人，让他们感受社会大家庭，给他们送去一份关爱和温暖。

的生活能多一些鲜活的色彩，让老人们的生活少一些忧郁，开始我是做一个好的聆听者。由于老人的听力很不好，与林爷爷交流我需要趴到他的耳旁大声喊才可以听到，我们的沟通还算比较顺利，我问了他在这里的生活，饮食住宿等条件，老人表示一切都还不错，就是平时生活比较单一，显得比较孤独。看着年迈孤独的老人们，心里的第一个感觉是难受！虽然去之前心里已经做好了准备，但当我亲眼看到时，还是难以抑制心中的心酸，老人为儿女操劳了大半生，为改革开放做出了贡献，如今却在应该安享晚年时来到敬老院。

对待老人最重要的是尊重他们，也许他们对我们并不了解，也许他们对我们讲话的口音不熟悉，也许他们会在交谈中走神，也许他们耳朵不好使，我们都要耐心地和他们慢慢地说，关切地问他们的生活状况，亲切地叫他们一声“爷爷、奶奶”，长时间的孤独让他们有一些封闭，要融化这层隔阂需要时间，也需要更多的关怀。此外我们还为老人们安排了节目，以此来给他们单调的生活送去一份欢笑、我们为老人唱了红歌，打扫院子及活动室卫生，我们还为老人捶背按摩，活络筋骨，虽然我的动作有些生硬，但是老人们还是非常开心，表扬称赞我们想得真周到。

通过此次敬老院义工服务活动，我身心更加明朗，明白阳光可以照射到每一个角落， 打开心胸去接纳敬老院中孤独的老人，给他们欢乐，给他们祝福，陪伴他们去更好的生活，自己也很快乐，我想我会慢慢爱上这种快乐，并且会坚持把义工做下去。同时呼吁我们每一个人从身边的小事做起, 奉献自己的一份爱心,将“服务社会，快乐自己”的义工服务宗旨贯彻到底。

秦 干

202\_年4月12日

前言：根据学校的寒假要求，2月10日至21日，我在家附近的月坛街道敬老院做了两周的义工，在为老人的服务中，感受良多，现将此次实践活动的有关情况报告如下：

正文：初到敬老院，我并不知道自己这些天应该怎么和老人相处，担心会聊到他们介意的让他们生气，担心自己不能适应这里的环境，接待志愿者的赵姐跟我简单介绍了一些与老人的沟通方式，还有哪一些老人不可以接触，他们需要受过正式训练的护理人员看护，我都一一记下，但初次尝试便失败了，无论我跟这位老奶奶说什么他都只会笑笑，不愿意跟我沟通，可我并没有放弃也理解他们这样只是正常的现象，我试着去多微笑，让他们首先感觉我是温暖的，这样也许更容易走进他们的心里，第一天的我接触的第二位老人是一个78岁的老爷爷，他叫张文清，是一位工程师，这些都是之后我同他沟通中他告诉我的，他是一个思路比较清晰为人和善但说话能力衰退的老人，面对他我总是得多让他重复几遍我才能明白他的意思，后来的时间里我面对的最多的也是这些说话不清楚带有一定家乡口音的老人，他们有的是患病所致有的是长期不与人沟通所致，但他们有一点是相同的，那就是需要人的陪伴，哪怕是只是对他们发自内心的笑一笑。

应该得到表扬受人尊敬的，面对他们我总是热情的招呼，礼貌的问候，因为我发自内心的敬佩他们，如果不是他们，是谁来提老人的儿女们尽孝呢？如果不是他们老人们又如何安心舒适的在这里生活呢？他们可能做得远不止我说的这些，但足以让我清楚，孝不只是陪伴，更是悉心的照顾。

第三天，我来到了月坛养老配餐中心，包他们每周都会吃一次的饺子，炊事班的师傅对我都很友好，跟他们聊天得知，他们需要在一上午包好1000多份饺子，再运去敬老院煮给老人们吃，但是总会有住在周围的义工来帮忙包饺子，因为很多爱心人士的帮助，炊事班师傅的工作量减少了不少，老人也能尽快吃到饺子了，我虽然包的没有那么快但是也很认真的包了两个多小时，力求包的每一个饺子不会被煮开口，就算两个多小时没有休息，但是想到老人们能吃到我们包的饺子，再累也是幸福的。

接下来的几天，我跟很多老人都聊得很开心，他们会把自己孙子孙女对他们的好告诉我，会把自己年轻时的照片拿来给我分享，他们会讲起他们年轻时的事情，他们会让我看很多之前来过志愿者送给他们的东西，他们有着自己的表达方式，有着自己的情感经历，他们时而大笑时而陷入沉思，虽然他们有的没法把自己心里想的都口述出来，有些事情只能靠你对他们的熟悉程度去判断他们想表达的意思，但是我都很开心看到他们可以开口对我说出他们心底的话。这几天不只有这么多开心的回忆，还有一些会让我低头擦泪，老人发起脾气来像个小孩他们会打人会摔东西会乱叫，会让人觉得心疼，这里没有没有耐心的志愿者，我也不是，扔在地上的点心碎屑，我会清理干净，对他们微笑着慢速的在耳边说一句：气大伤身，保重身体，不管他们能不能听懂，我只是会觉得他们做什么都情有可原，只是身体是最重要的，有一些精神不好的老人，很多老人总是厌恶跟他们有任何接触，不然就会有争执，但是每次在厅里碰到他们我还是会很友好的微笑，毕竟这么多老人生活在一起难免有矛盾，护理员有时候看不过来，作为志愿者的我就要维护好秩序。

同时我也有一些建议：一、敬老院应该多开展一些锻炼老人思维能力的活动，

相信大家都清楚中国的养老服务行业还比较滞后，不少养老院还存在着一定的问题，百善孝为先，中国人讲求一个孝子，只有让老者老有所养，老有所依，才能真正的做到社会的和谐，在这里我也希望可以有更多有责任感的人来关心他们，献出自己的一份力，更希望你们不只是短暂的热情，他们真正需要的是你长久的陪伴。

（字数：202\_）

学校派发了做义工的任务，我就想到了的家乡的`敬老院。家乡的敬老院本来是在镇上医院里的，但由于镇中心太过繁闹，由前几年迁到了镇的西南一处地方，那里比较安静，适合老人们静养。

到处打听敬老院的具体位置，几经波折才找到那个地方。看到敬老院的大门，不禁感觉有些凄凉。站在大门口，心情很是忐忑，不知道该如何说明来意。进去就找了管理人员，说明了来意，管理人员对我表示欢迎，接着就是引导我先了解一下敬老院。从大门进，便可以看到进入宿舍的小院门，上面挂了牌子，“金湖县银集镇敬老院”、“金湖县金菱残疾人庇护安养所”、“省文明敬老院”、“江苏省关爱工程”等，穿过那个小院门，走廊里有两块黑板，一块上面写了康复知识，一块写了一周食谱和管理人员的相关介绍。在往前走几步，就能看见宿舍了，还有就是一些老人们在聊天散步。我想我的主要任务就是我主要的任务就是打扫卫生，整理餐厅，陪老人聊天等。其实那些老人都是些很孤独的人，宿舍也透露着一股孤独的味道。一般一个宿舍两张床，有些性格孤僻的老人会一人住一间，但难免真的更孤单了。刚进宿舍就感觉宿舍乱糟糟的，生活用品也是堆放地不整齐。老人行动不便，不能及时打扫卫生和及时晒棉被，宿舍就有一种霉味，当然还有一种老人味，说实话，不好闻，不过我还能接受，因为家里也有老人，且应尊重他们。我呢，先帮他们把棉被抱出去晒晒，然后打扫地面，帮他们整理一下床铺和生活用品。看了看积满灰尘的窗户，我就去跟管理员要了盆和抹布去擦窗户，毕竟要过年了，想帮他们洗去旧年的尘埃。由于宿舍还是挺多的，就先打扫几个宿舍，之后的每天打扫一点。快中午的时候我就转移阵线啦—敬老院的餐厅。和正在做饭的两位阿姨打了招呼，她们也正在准备老人们的午饭。看了一下餐厅，里面墙上有“敬老院是我家”几个大字，打翻的窗口也有两排字：“文明就餐”、“礼让三先”。有两排桌子，我先整理好桌子椅子（其实我做的工作平时都有管理人员做，既然我来了，就要主动先做啦！），然后再将桌子擦一遍，这有利于卫生。做完这些就差不多快到中午了，由于只能中午饭我是回家吃的，所以就没有拍到老人们一起就餐的情景啦！

每天下午我就按时去敬老院，老人们饭后一般就是在院子里逛逛，有些精神不错的在下棋啊什么的，最多的，还是一些老人坐在那边发呆，好多一发就是半天的。附近有一个小街，有些身体不错的老人还会骑着三轮车去小街买些东西什么的。我将我自家种植的中药木瓜送给了老人们，并告诉他们把木瓜放在枕边可以预防抽筋，如果条件允许还可以切了泡酒喝，可以治疗风湿关节痛，他们很开心。我陪他们聊天，有些耄耋老人听不大清楚，感觉挺悲凉的，最起码的沟通都成了问题。到了大概三四点钟，我就帮他们收被子啦！还别说，那么几十床被子抱完再收拾好我就已经累的快不行了。不过，我很喜欢做这些事情，就是在学校做志愿者的时候，去看望烈士塔的孤寡老人，我也是动手最勤快的人，因为就是想尽自己的绵薄之力去帮助他们，让他们感到一丝温暖，毕竟我们也是要老的。

只剩几颗牙齿的老人笑容依旧灿烂，我希望，他们能一直灿烂下去。

回来的路上，我百感交集，老人们在自己的工作岗位上默默无闻的奉献了一辈子，现在尽管子女都不在身边，但是他们依然保持了一份坚强、乐观的心态，在生活中老有所为。那么作为后辈的我们，更应该力所能及的去帮助他们，关心他们的晚年生活，或许这些老人的处境还算好，社会上还有更多的老人沦落到街头，饱受人世的冷眼。我想，每一个热血青年都不忍让老一辈人在流离失所中，生活在无尽空虚中。就让我们携起手来，献出自己的应有力量吧。慰问活动结束了，我觉得回校后会发动更多的同学参与到献爱心的活动中，进一步提高自己的实践能力，培养关爱生命、服务他人的美好情操，为构建和谐社会贡献青春和力量。

做义工一方面培养当代大学生关心他人，敬老爱老的美德，另一方面也是接触社会，了解社会，锻炼自己，我们有责任、有义务去关心他们，献出自己的一份爱心。老人，是需要我们关心的一个弱群体，我们应该不懈努力的为他们创造一个良好的生存环境，以报答他们曾经为社会做出的贡献！也将我们中国的传统美德继续更好的传承下来！

传统美德，腿脚不利索，年过七旬

一个微风的晴天，八九个人，乘车来到这座城市的某个孤独角落。略有些感冒，鼻子有些不舒服。和风吹动着头发，云彩遮住太阳。起初，我感到一种惬意！

车身一震，我醒过来，来到了“郊区”！

走进室内跟一位老人聊天的同学说，本来聊得好好的，不知怎的，有老人似乎想到自己的子女或什么往事，失声哭了。

此刻，我在想，我们，在这座城市里，同样也没有真正立足。我们无法或者难以给予别人什么！？是的，无法给予物质上的。

几乎同一时间，一老友的口头禅凸显脑海里：你看我两手空空，但你并不能说我一无所有。

我们能为养老院的老人做什么呢？擦玻璃，扫地，陪着聊会儿天，编个不

易识破的谎言哄他们开心

这样的善意，很廉价！平日里，廉价的甚至会遭受不带恶意的调侃。而在这里，我惊愕了。

在我看来稀松平常的好意，在这里，得到了不同于往常的回应。在刚开始，我便愕然了，随后，我甚至怀疑自己看见的这一切并非真实！或许是，平日里，这样的善意举动，无比廉价，廉价得让是与善意者总是遭受冷漠？！

京城，并不全是人们所理解的帝都，人们想当然的认为的帝只是表象或者只是一部分，这样的理解很片面。在你逛遍帝都的繁华地带和名胜古迹，再走近不起眼的胡同、走进寻常人家、走进京城的小角落后，我想你得到的才是真实的帝都。

一座城市的繁华，并不代表所有居于此的人都幸福、富足。也许是，这样吧，越是弱者，你给予他们的一点同情理解愈使他们情绪激动！

**养老心得体会总结篇十四**

随着社会的进步和人口老龄化的加剧，关于如何健康、快乐地养老成为了现代社会亟需解决的问题。在这个多变的时代，人们需要及时获取各种养老知识，以帮助他们在晚年安享幸福。而在养老心得体会中，听信他人的经验教训是一种重要的途径。本文将分析听养老心得体会的价值，以及如何获取和利用这些经验，从而为更多人的晚年生活提供启迪和帮助。

听取他人的养老心得体会可以为我们提供宝贵的指导。毕竟，已经经历过养老生活的人们，通过实际体验积累了许多宝贵的智慧。他们可能会分享他们成功的经验，如如何保持积极的心态、坚持适度的锻炼、保持社交活动等；他们也可能分享他们失败的教训，如如何避免经济风险、管理健康问题等。通过倾听他们的故事和经验，我们可以借鉴并避免重复他们的错误，从而更好地做好养老准备。

为了获取养老心得体会，我们可以采取多种途径。首先，可以通过参加相关的讲座、研讨会、座谈会等活动，聆听专家学者和有经验的老年人的分享。这些活动通常会涵盖各种议题，从养生保健到财务安排等等，为我们提供了丰富的养老知识。其次，我们可以加入养老交流的社区和平台，与其他养老者取得联系，并分享彼此的经验和建议。这种互动不仅可以帮助我们获取更多的养老信息，还可以建立起持续的支持网络。最后，我们还可以阅读有关养老的书籍、报纸、杂志等，从中学习和借鉴他人的经验。这些文字资料通常会有更深入的探讨和细节，使我们能够系统地了解养老各个方面的要素。

获得养老心得体会后，我们需要学会有效地应用这些知识和经验。首先，我们应该对所听到的信息进行评估和筛选，辨别哪些对我们的实际情况有用，哪些需要加以改变或适应。然后，我们可以根据自己的需求和兴趣，选择性地应用和实践这些建议和经验。不同人有不同的生活环境和身体状况，所以我们要根据自己的需要进行调整和灵活运用，以使得这些经验真正产生效果。最后，我们需要持续地反思和总结养老心得体会的实践效果。通过反思，我们可以发现哪些经验对我们有效，哪些可能需要调整或深化，从而不断提升自己的养老智慧。通过总结，我们可以将个人经验分享给他人，扩大养老心得体会的影响力，为更多的人提供帮助和指导。

段落五:结论(200字)。

听养老心得体会是一种非常重要的养老准备方式。通过倾听他人的经验和教训，我们可以获取宝贵的指导，避免重复他人的错误，为自己的晚年生活提供启迪和帮助。为了获取养老心得体会，我们可以通过参加活动、加入社区、阅读书籍等多种途径。而在应用和实践这些经验时，我们需要择其要者、灵活运用，并持续地反思和总结。通过这种方式，我们可以不断提升自己的养老智慧，将我们的经验分享给他人，为整个社会的养老准备贡献力量。

**养老心得体会总结篇十五**

养老是终身的事业，是人们进入老年阶段后面临的一项重要任务。在养老过程中，我们可以从中获得许多宝贵的经验和体会。作为目前青年一代的一员，我亲身经历了与爷爷奶奶一起生活的宝贵时光，并且注意到了一些养老心得体会，希望能与大家分享。

首先，给予老人足够的关爱和陪伴是养老的重要环节之一。老年人需要更多的关注和关怀，特别是他们已经步入老年的时候。多陪伴老人，经常与他们聊天交流，并尽量满足他们的需求和愿望，比如帮助老人做家务、购物，或者陪他们散步等。这样的陪伴与关爱会让他们感受到温暖和幸福，也会促进他们身心的健康。

其次，建立一种和老人愉快相处的方式也是养老的关键。老人们常常拥有不少传统和固执的观念，这些观念在现代社会中可能并不适用。我们作为年轻人，需要以一种包容和理解的态度与老人相处。遇到老人意见不合的时候，可以试着换个角度去理解他们，并尽量引导他们拥抱新事物。通过改变方式方法，增加信息传递渠道，帮助老人了解现代社会的新变化，既可以与老人保持良好的关系，也可以帮助他们适应新的生活环境。

此外，照顾老人的健康也是养老的重要内容。老年人的身体机能逐渐衰退，身体上的不适和疾病成为老人们生活的一大困扰。作为年轻人，我们可以帮助他们保持良好的生活习惯，并协助他们进行常规的体检和嘱托。当老人生病时，我们需要尽快寻求医生的帮助，并给予老人精心的护理。同时，合理的安排老人的饮食、运动和作息时间也是对老人健康的有益帮助。

最后，给予老人精神上的慰藉和情感的支持也不容忽视。随着年龄的增长，老人们常常会感到寂寞和孤独。我们应当主动与他们交流，倾听他们的心声，并且给予他们精神上的慰藉和鼓励。同时，与他人一起组织一些老年社交活动，或者参加一些老年学习班，帮助老人建立新的朋友圈，增加他们的社交圈子，也是非常有意义的事情。

总结起来，作为与老人生活在一起的年轻人，我们有责任给予老人更多的关怀与陪伴。在养老过程中，我们要建立一种和老人愉快相处的方式，给予老人足够的关注与理解，关心老人的健康和身心的需求，并给予老人精神上的慰藉和情感的支持。只有这样，我们才能够让老人们在晚年过得快乐、幸福，并且享受到应有的尊重和关怀。让我们共同努力，为老人提供更好的生活环境和条件，共同创造一个温暖和谐的家庭。

**养老心得体会总结篇十六**

我在去养老院参加志愿活动之中，也是感受到社会还是有挺多的人会去帮助他人，同时也是有很多的人是需要关心，需要帮助的，在这次的志愿活动之中，我也是有一些感触体会，自己也是会在以后继续的做这些志愿活动，去帮助他人。

在决定去养老院的时候，其实我是有些忐忑的，毕竟之前我是没有参加过这一类的活动，而且自己也是不懂得如何的去和老人打交道，不知道自己能不能做好，不过经过了尝试，自己也是很好的把这次活动给做好了，我是分配了和老人聊天的，开始我还是挺担心的，但是渐渐的和老人聊起来，我也是找到了一些话题，而且老人也是愿意和我说话，后来活动快结束的时候，老人说感谢我们去看他们，有人陪着说说话真的很好，我也是感到有些心酸，很多老人都是失去了子女，或者是直接没有子女的，所以晚年的生活都是过得不是很好，在养老院虽然物质方面是不缺什么的，但是精神生活却并不是那么的如意，而且能一起说话的也是不多，虽然老人们自己也可以聊天，但是长久的相处，其实也是没有什么太多的好聊的，而我们的到来，却是给他们的精神生活添加了色彩。

在这次活动之中，我也是看到其他的志愿者是非常热情的，不是抱着完成活动的心态在做事情，而是很好的去把工作给做好了，而且也是我在了解之中知道，很多人是多次的来到养老院做这个志愿的活动，作为大学生，其实我也是要多做一些，为社会去做多一些贡献，并且我也是在这次活动之中感受到帮助他人是非常快乐的一件事情，虽然自己没有什么太大的收获，但是付出了，自己的心灵却是收获很大，更加的充实，更加的懂得这个社会的温暖，以前的时候我觉得要去社会真的不容易，毕竟我也是去做过兼职，知道社会的艰辛，但是多做一些温暖的事情，自己也是可以感觉到，挺不一样的，并且我也是通过这次的养老院活动，让自己明白，做志愿的活动，是我喜欢做的事情。

活动虽然是结束了，不过下次我依旧还是会来参加，会多去陪陪老人，多去帮助在社会上需要帮助的人们，让温暖继续的传递下去，让自己的精神生活更加的充实和丰富。

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！