

# 放疗心得体会(汇总9篇)

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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

## 放疗心得体会篇一

放射科分为ct室和普放，现有医务人员7人，其中6人为聘用人员，获资格证书2人，大型仪器上岗证2人，主治医师2人，助理医师3人，医士1人，护士1人。

医疗设备方面：西门子双排螺旋ct机一台、柯达激光相机2台、cr一台，空调3台，为了报告单的规范整洁，并配置了电脑及打印机等工作站设备。

普放方面：现有万东500ma及上海产移动x光机各一台，洗片机2台、dr机一台，岛津数字胃肠机一台。

1、dr摄片人数达到2518张，较去年3295下降777张，下降了23%，其中甲片率达到100%。2、透视方面：积极配合医院的体检工作，全年共接待透视人员3298人次。

3、ct室：共接待病人和体检人员3456人次，较去年增加4.2%。

业务收入：门诊收入639990.00元，较去年下降76940元.下降率为12%。住院收入375962.90元，较去年下降13398.00元，下降了3%。

1、年初，积极配合医院三级办的工作，基本完善了放射科的各项规章、制度、操作程序、工作流程、院内感染等软件资

料，规范科内的工作程序，提高了科内人员的服务意识，使放射科全年无一例医患纠纷。

2、积极配合医院的体检工作，在人员少，工作量大的前提下，科内人员加班加点，任劳任怨，与体检科协调配合，圆满的完成了2011年的体检任务。

3、积极配合医院搬迁工作，在旧址拆迁阶段组织全科人员加班加点对大型500max光机和cr进行搬迁。

1、科内人员层次不齐，书写报告不规范，详简不一，对病灶的描述不够准确。

2、临床医生的申请单过于简洁，为放射科提供的临床资料较少。

3、科内人员流动性较大，聘用人员工资较低，对一些基础较好的高学历人才留不住，不利于科室的发展。

1、规范书写报告，提高书写报告的能力，减少漏诊率。复诊拍片对比必须拿到旧片对比，写出对比意见；强化执行评片制度，提高诊断质量。加强科内的业务学习，强化理论知识，使放射科的诊断要与理论相一致，使各个诊断要有理可讲，有据可查。

2、任何影像诊断都离不开临床，临床提供的资料越少，诊断准确率就越低，加强与医院和临床科室沟通、协调，提高申请单的质量，提高诊断准确率。

3、引进高学历、基础较好的人才，为医院增加新鲜血液，争取让这些人员能够无后顾之忧，踏实的工作，为科室的发展奠定基础，为医院的发展添砖加瓦。

总的来说，二医院的放射科和ct室还是一个刚起步的科室，

工作经验较少，技术力量薄弱是一个不争的事实，今后还需要院领导和医院各位同仁的支持和关怀，加上放射科的虚心学习，我想，不远的将来，二医院的放射科一定会壮大起来。

述职人：

20xx年xx月xx日

首先，感谢领导给我这次公平竞争的机会。我也衷心希望能为我的医院增添一份色彩，同时一展自己的理想和抱负。

我，\*\*，\*\*岁，放疗科\*\*病室主管护师，中共预备党员，大学本科毕业，学士学位，毕业于中南大学湘雅医学院，2002年9月，就读于中南大学护理学院护理研究生课程班。

我性格开朗，随和，上进心强，我的爱好是读书，交友，参加集体活动，也喜欢计算机，1990年6月，18岁的我怀着现代南丁格尔的梦想，由学校分配来到本院，至今13年，在这期间我从未间断过业余学习，从一个中专生学到了护理研究生，在临床中我用理论指导实践，再用实践来检验理论，从中我找到了学习的乐趣，也提高了我的服务理念和专业的兴趣。

在工作中我认真负责，不斤斤计较个人得失，服务态度优良，团结协作精神强，曾担任主班，负责护士工作，作为护士长的得力助手，协助病房管理，为科室的工作出谋划策，参与疑难，重症患者监护，主管实习生带教，在此同时，也培养了自己协调能力，人际沟通能力，能保持和维护医护，护护，护患之间良好关系。2003年曾参与护理部主编的护患沟通技巧一书的章节编写工作。

33床李老向我诉苦：“口干啊！晚上要起来几次喝水！”，我尝试晚上用生理盐水覆盖其口鼻，几天后，老人对我说：“好！好！还有化痰的作用！”为此，他特意写下了一封感谢信。

就这样，在放疗科临床护理中，我一点一滴的积累经验，我希望能尽我的力量更好的为病友服务，我一直牢记：减轻痛苦，促进康复是护士的职责。

我爱自己的职业，以病人的笑为笑，以病人的苦为苦，在奉献中找到自我和人生的价值。

今年6月sars恐吓着人类，北京等地告急，医务人员成批倒下，我怀着爱国之心，积极报名参战，服从上级安排，成为湖南省地方支援北京第一梯队队员sars最终狼狈的走了，为防其卷土重来，10月1日开始打起预防战，我又成为医院第一批预备队队员。

一份耕耘，一份收获我的工作得到了病友，陪人，领导，同事以及实习同学的赞赏和认可。2001年，2002年被评为优秀护士，2002年被评为优秀带教老师，1999年，1996年被评为院先进工作者，2000年，1995年被评为工会积极分子，1999年上交退回红包200元，收到感谢信无数，在院讯中多次表扬。

荣誉属于过去，未来正在开创，我深深地感到机遇与挑战并存。参加这次竞聘，我愿在求真务实中认识自己，在改革竞争中完善自我。

护士长的的工作看似平凡，但却重要。主要体现在以下几方面：

2、作为信息管理者，承上启下，既要正确及时的传达医院和护理部精神，又要收集有用的反馈意见，及时汇报，便于工作的开展。

述职人：

20xx年xx月xx日

## 放疗心得体会篇二

作为一名医学院校的学生，在对放射治疗领域的兴趣与追求下，我参加了放疗培训班的学习与实践，致力于提升自己在此领域的知识与技能。在此过程中，我深深感受到了放疗作为一项医疗技术的重要性，在此次培训中，我学到了很多精益求精的方法和技巧，有了更深刻的认识和理解。

### 第二段：理论学习

在放疗培训班中，我们首先学习到了放疗的基础理论知识，从放射病理学、医学影像学、肿瘤学和生物物理学等方面进行了深入的学习。在理论学习阶段，我们了解了放疗治疗的概念、原理和技术路线等。同时，通过多样的课堂教学形式，如PPT、视频、案例分析等，我对患者的介入治疗流程和重要的处理技巧都有了更为深入的认识。

### 第三段：临床实践

在基础理论学习之后，我们进一步跨入了临床实践阶段。在医院里，我们跟随着特别指导医师进行了放疗治疗的实践操作，学习到了剂量计算、病患检查、治疗计划设计和放疗治疗机械的正常使用。在实践操作中，我们充分运用了之前学习到的知识和技能，从中不断地总结出可行性更强的实践操作方法与技术路线。

### 第四段：技能沉淀

在放疗培训班结束后，我将这些学习到的技能和知识归纳总结成笔记和PPT以便随时查阅。同时，我也向同学们介绍了这部分的学习内容，并让其他感兴趣的同学参加进来，沉淀更多好的技术和资源。我们会定期组织线下学习，分享学习心得以及更新和完善内容，确保不断地进步与提升。

放疗培训班的学习让我收获了很多，不仅让我更深刻地认识到放疗技术的重要性，也让我学到了很多处理艰难病患的技能和方法。从这一点来说，我相信这次学习一定能够对我未来医学发展的道路上起到一定的帮助作用。即使放疗技术是一个复杂的领域，在日后的实践中或许会永远不断面临着挑战和困难，但我相信，只要一直不断学习，专注于培养实践能力，并总结成长的经验，最终一定能够达到自己寻求的技术高度。

## 放疗心得体会篇三

下午好！

我从20\_\_年\_\_月份开始担任儿科副主任，至今已3年多，首先，感谢我们科的胡主任、孙主任及各位医生和护士对我工作的支持，也感谢各位领导对我工作的关心，才得以让我在这个岗位上不断地成长。

### 一、认真工作、任劳任怨

自从担任科室副主任，协助胡主任做好科室的各项医疗工作。这3年多来，最主要的工作就是通过全科人员的共同努力，规范科室的规章制度，规范医疗行为，督促年轻医生完成病历，近3年无乙级病历，成为市级重点学科；圆满完成了二甲评审中儿科方面的工作，并获得专家的认可。

儿科服务对象为儿童，工作中所面对的是焦急的家长、哭闹的孩子，良好的医患沟通是构建和谐医患关系的第一步，而以病人为中心，实施医患沟通是适应市场经济体制改革而形成的全新服务模式和思维模式，在为病人治疗过程中，我学会换位思考，将患儿的疾苦放在第一位，尊重家长知情权，选择权，隐私权，建立良好的医患关系。

近年来，由于新医改的推广，我科住院患者剧增，危重患者

多，加班加点，早出晚归，已成为家常便饭。我们全科室工作人员任劳任怨，在积极解除病人痛苦的同时，提高服务质量，改善服务态度，急患者之所急，想患者之所想，得到了广大患者的信任和支持，提高了社会效益。

## 二、不断提高自身业务素质

作为一名医生，光说不练是嘴摆式，虽说沟通好了可以为临床工作打下良好的开端，但真正把病治好才是硬道理。不断的学习才能充实自己，才能使自己的业务能力不断的提高，才能更好的服务于临床。这三年里通过自己的努力，取得了硕士学位、晋升为副主任医师。

## 三、以后的工作打算

儿科的发展面临着机遇与挑战，新大楼启用后病床数增加近一倍，新生儿科工作的开展迫在眉睫。如何保证上新楼后床位的利用率，如何将儿科的医护人员凝聚在一起都是一个不小的挑战。

本人为人耿直、有啥说啥、情商不高、且能力并不突出、创新性不强，如能继续担任科室副主任，将尽自己最大的能力，协助主任、团结同事，更好的完成儿科工作。

述职人：\_\_\_\_

20\_\_年\_\_月\_\_日

三甲医院放疗科主任述职报告4

## 放疗心得体会篇四

放疗科室是一个重要的医疗科室，它致力于通过放射治疗来

治疗癌症患者。作为一名放疗科室的工作人员，我有幸亲身经历了这个领域的工作，也积累了不少宝贵的经验。在这篇文章中，我将与大家分享一下我在放疗科室工作的心得体会。

## 第二段：放疗科室的专业知识与技术要求

放疗科室是一个需要高度专业知识和技术的领域。我们需要掌握有关放射治疗的相关知识，了解各种放射技术和治疗方案，同时还需要学会操作和使用各种放疗设备。除了基本的医学知识，我们还需要具备解读医学影像和制定治疗计划的能力，这是放疗治疗的重要环节。因此，作为一名放疗科室的工作人员，不仅需要不断学习和提升自己的专业知识，还需要不断掌握最新的放疗技术和进展。

## 第三段：放疗科室的心理疗法和护理工作

放射治疗对患者身体和心理都带来了巨大的挑战。作为放疗科室的工作人员，我们不仅要提供专业的治疗，还需要通过心理疗法和护理工作，帮助患者应对治疗带来的困难和不适。首先，我们需要与患者建立良好的沟通和信任关系，了解并理解他们的需求和困扰。其次，我们需要提供积极的心理支持和安慰，让患者产生积极的心态和信心，面对治疗过程的种种挑战。此外，我们还需要关注患者的生活质量和心理健康问题，及时采取相应的护理措施。

## 第四段：放疗科室的团队合作和沟通

放疗科室是一个团队合作的工作环境。在放疗治疗过程中，我们需要与其他科室密切合作，制定治疗计划和调整治疗方案。团队合作和沟通是保证治疗质量和安全的重要保障。在团队合作中，我们要主动沟通，分享信息和经验，避免信息的断档和误解。同时，我们还要学会与其他科室协调工作，解决合作中出现的各种问题。良好的团队合作和沟通，能够提高我们的工作效率和治疗质量，也为患者的康复创造更好



的条件。

## 第五段：对放疗科室工作的感悟和展望

从事放疗科室工作以来，我意识到作为一名医务工作者，我们的责任非常重大。我们不仅是患者康复道路上的引路人，更是他们坚强的后盾。虽然放疗科室的工作压力大，工作强度高，但是当我们看到患者逐渐康复起来，看到他们重获新生的笑容，所有的付出都是值得的。展望未来，我希望通过不断学习和提升自己，能够为更多的癌症患者带来希望和康复，为放疗科室的发展做出自己的贡献。

总结：通过放疗科室的工作经验，我深刻认识到放疗科室的重要性和艰巨性。与患者建立的联系和帮助他们战胜困难，无论是在专业知识还是心理护理方面，都是极有挑战性的。但是，当我们看到患者康复和家属的感激时，一切的努力都是值得的。希望从我个人的角度出发，通过不断学习和提升自己的专业能力，能够为放疗科室的工作和患者的康复做出更大的贡献。

## 放疗心得体会篇五

2019年即将过去，在这一年里，我在院领导的关怀教育下、在科主任的指导关心下、在同事们的帮助支持下，我很快适应并进入了护士这个新的角色，很好的完成了这一年的任务。在这个过程中，我在政治、工作、学习等方面均取得了很大提高。

来到医院的一年多来，医院组织了许多集体政治思想教育活动，我坚持每次大会到位并做学习笔记，在科里，以xxx为代表的党员们个个以身作则，不仅在工作中给我指导，还在生活中给我帮助，以党员模范带头作用激励我向党组织靠拢，在放射科党支部的鼓励下，我向党组织递交了入党申请书。

一年前，我只是一个有理论知识的医学生，来到放射科，科室同事们非常关心我的成长，给予我很大帮助，使我很快适应了放射科的工作，走上了工作岗位。xxx坚持每天早交班带领我读片并要求我对疑难杂症及典型病例做好统计工作，让我积累了经验；辛主任亲手指导我做透视、各种造影检查并带我做了两例介入治疗手术，让我掌握了基本影像检查以及影像诊断和治疗技术，基本达到影像诊断医师的要求。医院作为空降兵十五军的保障单位成立了空降医疗队，我作为医院的生力军，参加了去年2个月的空降兵伞降技术训练和今年4个月的空降兵后装“两成一力”演练，安全圆满的完成了任务，为医院争了光。

我在x主任、x主任的指导下，对放射诊断进行了理论联系实际，结合实践巩固和加深理论的学习，辛主任还督促我学习《中华放射学杂志》，积累影像资料，并要求我学习钻研影像诊断技术。今年我对基础医学知识和临床医学知识进行了复习与梳理，报名并参加了国家执业医师资格考试。

以上几点是我这一年来的主要收获，当然还有许多不足，特别是在医疗上，我的放射诊断水平还有待提高，出现过漏诊与误诊的情况，我通过认真分析，吸取教训，在以后的工作中做到“眼勤、嘴勤、手勤——多看、多问、多记”，尽量避免医疗差错，尽职尽责，做好一名放射科的一份子。

## 放疗心得体会篇六

放疗作为一种重要的肿瘤治疗手段，在临床实践中发挥着巨大的作用。作为一名医学专业人士，我参加了放疗进修课程，对放疗技术和实践有了更加深入的了解。通过这次进修，我不仅学到了专业的知识和技能，而且深刻认识到了患者面临的心理和身体困境，提高了自己的医学素养和综合素质。

第二段：放疗技术的学习

在进修课程中，我学习了放疗的基本原理和常用技术，包括剂量计算、放射剂量分配、照射区域确定等。通过实践操作，我掌握了放疗设备的使用和调试，并能够根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。同时，我还学习了放疗的新技术和新方法，如三维适形放射治疗和调强放疗等，这些技术不仅提高了治疗效果，还减少了放疗对患者身体的损伤。

### 第三段：与患者的交流与心理护理

进修课程中，我们不仅学习了放疗技术，还学习了如何与患者进行有效的沟通和心理护理。患者在接受放疗的过程中，往往伴随着恐惧、焦虑和抑郁等心理问题，这需要我们医护人员给予安慰、支持和关爱。通过实践和模拟，我学会了与患者建立良好的沟通关系，提供温暖和安全感，积极引导患者积极面对治疗，以达到更好的治疗效果。

### 第四段：患者故事的感悟

通过进修课程中的实践操作和临床实践，我有幸接触了许多放疗患者。其中，有一位患者的故事让我印象深刻。他是一名四十岁的男性患者，患有晚期肝癌。经过一段时间的治疗，他的病情并没有好转，且越来越痛苦。在面对他即将接受放疗的时候，他表现出了强烈的恐惧和抵触情绪。我与他进行了深入的交流，帮助他了解放疗的重要性和治疗效果，同时也为他提供了心理支持和慰藉。在治疗过程中，他慢慢接受了治疗，对放疗带来的副作用也有了更好的应对方法。经过一段时间的治疗，他的病情有了明显的好转，且精神面貌也焕然一新。这个故事让我深刻认识到患者在治疗过程中的心理困境，也让我更加坚定了在放疗工作中积极关注患者心理健康的决心。

### 第五段：总结和展望

通过这次放疗进修课程，我不仅通过学习掌握了放疗的技术

和知识，还提高了对患者心理健康的关注与护理能力。进修课程不仅增强了我对放疗工作的热爱和责任感，也使我在病人的需求和困境上有更深刻的认识。未来，我将积极运用所学知识和技能为患者提供更好的放疗治疗服务，致力于提高患者的生活质量和治愈率。同时，我也会继续学习进修，提高自己的综合素养和专业技能，为患者的健康贡献自己的力量。

## 放疗心得体会篇七

### 2015年工作总结和2016年工作计划

#### 一、2015年工作总结

##### 1、加速器项目土建工程施工

根据院领导的安排，放疗科加速器项目土建工程经过与加速器系统生产厂家、加速器项目土建工程设计单位的积极沟通、协调、完成了加速器项目土建工程设计，工程于2014年10月1日正式开工建设。在建设施工中，面对工程属于特种建筑，之前无施工经验，对高能射线防护要求高等特点，督促工程施工单位合理、规范、严格施工，现加速器项目土建工程已完工并顺利装机，于2015年7月正式开机。

2、制定完善放疗科的各项规章制度 制定了放疗科管理制度、部门职责及岗位职责、设备操作规程、安全操作制度、设备维修保养制度、医院放射性事故应急预案、放疗科防范医疗事故制度等；对放疗科三种岗位的各项工作进行了明确分工和责任落实。

3、《辐射安全许可证》 根据自治区环保厅对医院开展放射诊疗工作的相关规定，医院开展放疗项目，必须通过自治区环保厅的“环境影响评价”，经确认加速器项目对周围环境无害后，方可进行项目建设并申领《辐射安全许可证》，合

法开展放疗工作。放疗科接到任务后，积极联系自治区环保厅各相关部门，审核了我院加速器土建项目图纸，提供各种资料，协助自治区环保厅相关部门完成了《医院加速器环境影响评价书》，经自治区环保厅评估中心组织的医院加速器项目环境影响专家评审会上通过专家评审，为我院合法规范开展放疗工作打下了必要的法律基础，现正在积极申办自治区环保厅颁发的《辐射安全许可证》。

4、《放射诊疗许可证》 根据自治区疾控中心对医院开展放射诊疗工作的相关规定，医院开展放疗项目，须通过自治区疾控中心的“放射防护评价”，经确认加速器项目对工作人员及周围公众安全并通过其组织的“放射防护预评价”，方可进行项目建设，项目建成后，还须通过“放射防护控制效果评价”，才可合法开展放疗工作。放疗科积极联系自治区疾控中心相关部门，认真迎接自治区疾控中心相关部门组织的“放射防护预评价”，短时间内制定、完成了“评价”要求的各种规章制度等材料二十余种，现场预评于5月17日顺利结束，控评工作正常进行。

5、《大型设备配置许可证》 根据卫生厅的相关规定，医院开展放疗项目，必须满足国家卫生部颁发的“46号文件”中对开展放疗所具备的人员、设备、防护等条件的要求。医院领导班子十分重视此项工作，要求我们积极配合，目前已成功办理《大型设备配置许可证》批文。

6、注重质控 提升质量 遵照医院安排，放疗科成立了质控小组；组织了2015年计划讨论，通过讨论，使全科人员明确了医院、科室在2015年的目标，以及为完成目标需要做的各项工作。

7、通过自治区环保厅的“环境影响评价”和“验收” 10月正式通过自治区环保厅的“环境影响评价”；11月通过“验收”，争取年底拿到自治区环保厅颁发的《辐射安全许可证》。“放射防护控制效果评价”于10月进行并顺利通过。

积极做好申领《放射诊疗许可证》的各项准备工作，力争于年内顺利拿到《放射诊疗许可证》，完成了钴60退役。

8、积极稳妥 谨慎治疗 机器调试结束后，积极稳妥的安排收治患者，谨慎治疗，严防放疗医疗事故发生。针对放疗科是我院新科室，放疗专业是新专业的实际情况，为快速提高工作人员的业务水平，将加强科室人员专业知识学习作为科室重点工作之一，组织多种学习活动，力争早日使工作人员的业务水平适应放疗工作的实际需要。积极联系自治区放疗专家，配合医务科争取外请专家指导放疗工作。

## 9、运行顺利 收入稳增

七月中旬开机，基本运行顺利。截止11月底毛收入万元；定位ct+mr收入合计万余元；病原29例，其中26例放疗；1例化疗；2例手术，目前工作正在拓展。

## 二、2016年大体工作计划

1、全体医技人员整体业务能力需要更大的提升。计划分批次，有重点培训医技人员，办法分派出、外请两种方案，时限为短期。

2、根据专科发展的需要，争取年内成立肿瘤内科疗区。目前周边较大型医院都成立了肿瘤内科疗区，将放疗、化疗、生物、靶向、中医药融进团队，形成合力，放疗科一定能做大做强。

3、希望加大医院综合实力的整体宣传，把组合拳练好，打好，宣传好。

4、申请医院给放疗科招录1名临床本科生，培养后续力量，做好梯队建设。

人民医院 放疗科

2015年12月1日

## 放疗心得体会篇八

放疗是一种治疗癌症的常见手段，通过使用高能量射线照射癌细胞的方式，来杀死癌细胞和防止它们继续生长。作为癌症治疗的重要形式之一，放疗在临床上不断得到应用。虽然放疗会带来一定的副作用和不便，但显然，对癌症患者来说，通过这种方式可以重获新生。在我经历了一段时间的放疗后，我有着很多的心得体会。

### 第二段：放疗过程中的感受

像很多化疗患者一样，我刚开始接受放疗的时候也很担心，因为我不知道这个过程会是怎样的。但实际上，过程非常简单，放疗师会引导我到有着类似车库门的机器里，然后让我躺在一个硬板上。工作人员在控制室里通过计算机来控制机器朝我身体的特定角度发射高能量射线。整个过程大约需要10到15分钟，经历了约25个工作日。虽然这个过程让我感到疲惫，但是整体上来说还是比较轻松快捷的。

### 第三段：放疗的副作用

然而，放疗过程中也有不少副作用。我的皮肤暴露在外面，射线的照射会引起皮肤发红和脱皮。我的喉咙和口腔黏膜也受到了伤害，因此我很难吃东西。我的身体会感到疲劳和乏力，经常需要休息。我还经历了头发稀疏和口渴等副作用。这些负面影响的出现让我又愁又烦，但是我很庆幸绝大多数会在放疗结束后慢慢消失。

### 第四段：应对放疗的经验

对于放疗副作用的应对，每个人都有自己的方法。对于我的皮肤发红和脱皮，我使用了特殊的皮肤护理品来缓解这些症状，并尽可能少接触阳光。对于喉咙和口腔黏膜受损，医生建议我在日常饮食中避免过于咸或辛辣的食物，并使用温水漱口。对于我的乏力等症状，我采取了更多的休息，锻炼身体，和饮食的优化。总之，这些小窍门都在帮助我减轻放疗后的体验。

## 第五段：放疗带来的启示

尽管放疗带来了一系列的不便和艰苦，但是在治疗过程中，我意识到生命的脆弱和宝贵。放疗过程就像是在提醒我：珍惜自身的健康和生命，过好每一天。这个过程让我感悟到，不应该抱怨那些生活中的琐事和不顺利，而应该更加珍惜和享受每一天。放疗的经历不仅仅是一段艰苦的过程，也成为了我重新审视人生的契机。

总结：放疗可以让人们恢复健康，但也带来不少的不便和痛苦。然而通过我的体验和感受，我认为，放疗的过程和副作用让我们有机会更加认识自己，珍惜生命和亲人，感悟到人生的真正价值。尽管艰辛，人生依旧应该继续前行。

## 放疗心得体会篇九

近日，通过观看有关“禁毒”的图片材料、电影、电视，使我们对吞噬人类宝贵生命的魔头——毒物，有了一个正确地认识。

一、洁身自重，树立正确的人生观，追求健康的生活情趣，识破毒物诱惑，坚决抵制毒物的侵略。

二、要慎重交友，不能义气用事，发现朋友吸毒要及时劝阻，当无计可施时就该远离他(她)。



三、多参加禁毒活动，让自己彻底地认识毒物的危害性，增强防毒意识和拒毒信心。

四、加强学习，让知识来充实自己，优化自己的心态，从中找到避毒方法。

我坚信：只要我们行动起来，团结一心，共同努力，就一定能把“毒物”这个致命的恶魔铲除，从而使我们的身体永远健康，生活永远充满阳光。

毒物，是每个人都不敢靠近的一种东西，因为人们都知道，一旦靠近了它，就不能再舍它而去，会对它上瘾，所以有许多人都畏惧地躲开。但有些人会对毒物感到好奇，这种好奇心促使他们坠入深渊。只要一旦染上了毒物，就无法自拔！