

# 2023年针灸经典心得体会(模板5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 针灸经典心得体会篇一

在二小跟期间，我有幸参加了二小组织的关于群文阅读的教学观摩研讨活动。聆听了由xx等六位老师为我们展示了六节非常精彩的有关群文阅读的课堂教学及xx老师为大家呈现的精彩的讲座《走在群文阅读的路上》。让我开始对“群文阅读”有了全新的认识，也愈加喜欢。其实，群文阅读和教科书的讲读教学，各有各的优势。讲读教学犹如走马看花，不匆忙，一课一得，既得意又得言，夯得很实。群文阅读就好比跑马看花，速度快，几下就能在比较中就提取出信息、分辨出信息，提高思考力，辨别力和欣赏力。尽管“群文阅读”不像一篇课文教学那样，能让孩子对朗读、字词句练习、文章思想的把握等掌握的那么精细，可孩子通过“群文阅读”可以在短时间内接触到多篇优美的文本，而且这些文本或议题相同，或表达方式相同，或情感抒发相同，可以让孩子们在多文本中去发现、去探究、去总结，可以让孩子从中获得自己的理解和认识，得到海量的知识信息。两个各有优势。我们要两条腿走路，必要的改进我们的阅读教学，包括实现结构性地阅读。为了和孩子们一起踏上课外阅读的快车，携手感悟更加多彩的世界。我也尝试一下群文阅读教学。

本节课的学习目标

- 1、学会自主阅读课外教材，学会读书方法，养成良好的阅读习惯，提高阅读能力。

2、初步学会默读，帮助学生提高阅读速度，使其尽快适应中年级的语文阅读学习。

3、通过学习《好脾气和坏脾气姑娘》、《城里老鼠和乡下老鼠》、《骄傲的孔雀和谦虚的伙伴》三个故事，让学生懂得分清好坏，是非对错，能做好脾气姑娘这一类的人。

根据本节课的学习目标，我设计了五个环节：

一、以课前小游戏激发学生的兴趣，注意力转移，投入课堂学习中。

二、通过先“扶”后“放”欣赏三篇故事，先让学生听第一个故事，引出故事里面的正面人物和反面人物，揭示出议题《故事里面的“正反”》，再以故事里面的“正反”人物为主线，让学生浏览故事，画出重要词句，填写表格。再让学生交流，并演一演。通过读、说、演在教师“扶”的过程中进一步认识故事里的正面人物和反面人物。最后放手让孩子们自己找出第三个故事中的正反人物，说出其特点。

三、学编故事，感受乐趣，

四、总结点题，推荐课外阅读书籍。向课外延伸，为学生的阅读提供更广阔的空间。

总的来说，本节课的教学环节很清楚，在整个教学过程中，从课堂的整个氛围来看学生的兴趣得到了充分的调动。课前游戏猜动物，简单而又富有好奇性使不同程度的学生都能参与课堂，为课堂上导入做了很好的铺垫。孩子们也很喜欢这样的阅读教学活动，思维很活跃。但是这其中也存在着很多不足。首先是太急于让学生说没有给足学生思考的时间，有时学生还没有反映过来，教师就开始引导了。还有就是让学生表演时要求不明确，没有引导到位，就急着让孩子上台表演，以至于孩子表演得很不好，没有达到想要的目的。

## 针灸经典心得体会篇二

随着社会竞争的日益激烈，人们的生活节奏也变得更加快速和紧凑，在长期的劳累中，人们才发现身体健康的重要性。因此，推拿在当今的社会中，广泛受到人们的青睐。

推拿按摩操作方便，不需要很多的时间，并且经济安全，不需要大笔的医药费，且不会产生药物的副作用，而且推拿对一些疾病还有显著的疗效，省去了吃药打针的麻烦。除此之外，推拿的保健作用更提升了它在人们头脑中的印象分。

当初我抱着极大的热情选了这门课程，就是因为我想通过这门学科的学习，获悉一些中医的文化和针灸推拿学概况，掌握一些按摩推拿的技巧，以此来强身健体，更主要的是我热爱为我的家人和身边的人按摩。很荣幸我们课程的张水生老师是临床经验丰富的教授，他向我们展示了很多关于同学们关心以及切身健康问题的解决之道。比如如何缓解痛经，调理内分泌，减肥，美容，预防和 治疗脊椎疼痛等等，这些都是相当实用的，以及按摩哪些具体的穴位，缓解什么病症等等，通过自身调节达到防病治病的目的。课余时间，老师还为学生提供了养生保健咨询，同学们受益匪浅。对于选学针灸(推拿)学这门课程，我兴趣于推拿这个部分，因为相较针灸来说，它更具有实际操作性，不像针灸需要专业的知识和精准的手法技法，以下为我对中医针灸推拿培训的心得体会针灸推拿学习心得针灸推拿学习心得。

首先什么是按摩呢？按摩为中医外治法，按摩即为用能量手进行技能操作，激发人体生物能量，平衡阴阳，改善相关病症的方法。中医博大精深，古老而神奇，是我国灿烂文化的重要组成部分，是中华民族四大国粹之一，在国际上有着越来越重大的影响，深受大家的热爱和欢迎。当然也包括我们这些业余爱好者。

五十年来中医药在各方面都取得了巨大的成就。 针灸的故乡

在中国，这让我感受到无比的自豪！至今日，推拿学的存在历史已经很长了，我国现存最早的医书中，就有关于保健按摩及推拿治疗的记载，沿续至今，在当代医学不断的研究发展中，出现了众多的操作方法，得到了创新和更有针对性的突破，特别是对一些疾病：内分泌失调、精神紧张、高血压、脾气不和、糖尿病、头痛失眠、腰酸背痛四肢风湿、体弱多病具有很好的疗效。在保健功能上，推拿能促进血液循环、肌肉活络、醒脑安神、舒肝顺气、还能高免疫力、健体增寿。

其实正确方法是按而留之，刚中兼柔，不可移动，用力要由轻而重，这是要吸取教训的。所以说按摩也是一种学习的过程，一份功力，一份效验。通过学习，我知道了人体中有14条经脉，它内属于脏腹外络与沟通，是运行气血的通路，有运行气血、濡养全身、抗御外邪、保卫机体的作用。在临床上能说明病理变化，指导辩证归经指导疗效及判断疾病预后。针灸治病，是要针灸在一定穴位上的，这些施术点，是指人体体表部位，人体俯气血输注，它大体分为经穴、经外穴和阿是穴腧穴，有近治和远治的作用，当针刺某些腧穴，对机体的不同状态可起双重良性，另外，有些腧穴还具有相对特殊性的作用。

### 针灸经典心得体会篇三

这个寒假的气象却是不错的，阳光明媚，晒得人暖暖的，这样的境况实适宜泡上一杯香茗，读上一本好书的。

好书如斯多，从其中挑出一原先也绝责难事，在书架上翻检的时候，眼光不禁的被鲁迅先生的《朝花夕拾》而引，信手拈来，这个明媚的午后就由它陪我了。

略了翻看了这本集子，文章未几，仅十篇。读完小引之后，便决议顺着文章的目录一片一片的读下去。

第一篇的题目叫做《粪鼠》。鲁迅当初的文章是极有思维的，这题中的猫鼠狗天然也绝非是去写那猫鼠狗的各种秉性，而是借猫鼠狗这三个动物来借喻时下的人们的生活意识状态。虽说本文的题目为《粪鼠》，而先生的众多笔墨都用来写自己的“仇猫”。

先生仇猫有许多的理由，猫的秉性和一些人很相像，看似灵巧，实则隐藏着“妖气”；先生还是既不喜欢猫的叫唤声的，听到猫的叫嚷先生总要嫌烦，而这个猫则是更像及了那些与先生叫嚷的“名人”，先生自是要去仇猫的；还有一条也是先生仇猫的缘故，凡是猫若是捕食到比自己弱小的动物就纵情摆弄，直到玩厌了，才吃掉，这却是和当时一些人的做法无二的，一旦手中有了他人的痛处，必是会就想尽方法缓缓地折磨别人，自己享受着其中的“乐趣”。

这是何等病态的一种社会形态，笑人无妒人有，那确实是先生生活的那个时代的悲痛。先生仇猫实不是口头，先生凑合猫自有一套措施。开端只是从家中养的一只花猫下手，一一推广，以至之后猫都素来不濒临先生了。文章至此，先生的立场已是明白至极了，而此时，先生笔锋一转，又引至了一只他收容的小隐鼠，隐鼠与那些比“名人名教学”还轩昂的鼠是毅然不同的，而先生的这个小隐鼠仿佛也是葬身于猫之口中，随之后得悉是长妈妈所谓，然而，先生和猫之间的抵触实不能“相逢一笑泯恩仇”了。

细细咀嚼，先生所言的狗鼠猫，其实就是代表了先生所生活的时代的三类人。先生用极其细腻的笔法刻画了这三个阶层，先生正是以笔为，鞭挞了那个时代的“名人”，表达了自己对于那些生活在底层的弱者的同情和支撑，而那些“名人”各种媚态，对弱者的各种折磨，先生也不屑一顾！

先生的文章或许我还读不懂其中的真味，但是却能深切的感想到先生对那个日渐浑浊的世道的无奈与悲切，他用他的舌战斗着，抢救着气息奄奄的中华民族。

向先生致敬！

## 针灸经典心得体会篇四

4月13日未名x黄老师一行4人为我中心（xx省核工业地质局辐射环境监测中心）开展了一次实验室安全培训。黄老师以去年清华大学发生的实验室爆炸为切入点，着重讲明了实验室安全在保障人身生命和社会经济效益具有重要的意义，安全是实验室工作的首要要素。通过半天的培训，黄老师以其丰富的理论和实践安全知识为我们今后实验室安全管理及实践方面提出了许多重要的改进措施，使我们在此次学习中受益匪浅。

### （1）建立健全安全管理制度

实验室的运行离不开制度的管理，实验室安全制度是一件自实验室建立将一直贯彻执行的制度，因此建立健全的安全管理制度是有效预防安全事故发生的重要举措。根据实验室的特殊性，应当制定一般安全守则，消防安全，水电安全，化学品安全，生物安全，辐射安全，特种设备安全，一般设备安全，常用安全标识等一套实验室安全手册，以上手册要与实验室实际相结合，制定具有实验室特色的安全手册。

### （2）树立安全意识

实验室安全关系到每个人的人身安全，良好的安全意识对预防实验室安全事故具有重要的意义，培养大家的主动学习知识以及注意安全行为。实验室作为一个特殊的行业，产生的不安全安全因素主要有不安全的环境和不安全的行为，其中实验室的安全包括防火、防爆、防毒、防腐蚀、保证压力容器和气瓶的安全、电气安全和防止环境污染等方面。加强以上方面的管理，创造安全、良好的实验室工作环境，是每个实验室工作者必须认真完成的工作。其次，不安全行为主要有不适当的态度、缺乏知识或技能以及不适当的机械或物质

的操作行为，因此各实验室新录用人员进入化验室实习和上岗前都必须经过实验室安全知识培训，上岗考核中必须有此项内容的考核，实验室安全考核达到要求后方可从事其它操作技能方面进行考核。在岗检验员每半年至少一次实验室安全知识培训，强化安全知识。

### （3）践行安全操作行为

树立了安全意识，践行安全操作行为是至关重要的，实验过程要规范使用实验器具，通风厨，试剂，气瓶，危险品，电力等各项关系实验室安全的设施，对每个实验室人员进行必要的安全教育，让大家知安全，懂安全，进行安全操作，明白各自岗位出现安全事故的处理方式。

### （4）落实安全监督与培训

安全监督是保证安全制度有效运行的必要措施，监督能有效起到持续践行安全制度，时刻提醒大家注意安全问题，对潜在的安全问题起到及时发现、及时预防，对各项实验室安全环境起到有效的改进和维护作用，因此实验室应建立自己的安全委员会，由安全责任人进行每天的安全检查，填写安全记录，实验室每个安全员互相之间进行安全监督。安全培训是安全管理不可或缺的部分，培训能有效的提升大家的安全意识，让大家明白实验室哪些地方可能出现安全事故，出现安全事故如何处理，而且培训是一个不断进行深化的过程，要定期进行安全培训，起到一个时刻警醒的作用，在安全问题前面不可出现丝毫松懈。

### （5）做好安全事故预防措施

安全事故预防为主，不出现安全问题才是我们安全生产的最终目标，因此要做好安全事故的预防措施。首先实验室需要一个良好的安全工作环境，其次根据实验要求配置相应的实验防护器材，而后进行安全实践教育与培训，规范安全操作，

明确各安全标示的意义，接着进行安全实验实践演练，对各安全器具进行实践操作，另外还要注意各安全环节的监督检查，从开始实验到整个实验结束都进行有效的安全事故预防，从而保证大家的人身和财产安全。

本次培训黄老师讲到了很多知识，今后我们还要继续学习实验室的安全知识，将所学知识融会贯通，运用到实际实验中。

xx省核工业地质局辐射环境监测中心

20xx年x月x日

## 针灸经典心得体会篇五

“生活本身就是一个杯具”——这是巴金在读完了小说《复活》之后的一声感慨，而我觉得这恰是觉新生命的写照。

整部小说以“五四”户外为背景，描述了一个封建大家庭有昌盛至破亡的过程。这个家庭拥有着华美的外衣，貌似是豪门大家世代书香，其实在这层光鲜的外表下，以高老太爷为首的那些所谓的“卫道”“护法”者早就受了封建思想荼毒至深，他们不追随时代的发展趋势，固守旧制，压制一切反抗，竭力维护诸如“君要臣死，臣不得不死；父要子死亡，不亡不孝”这一类的旧话。有这样一个封建的大家庭，这对于期望新生活却身为长孙不得不挑起家庭重担的觉新来说无疑是道枷锁，将他的身体心灵牢牢禁锢着，在矛盾，挣扎，痛苦，懊悔中艰难过活。

书中这样写道：“‘作揖主义’和‘无抵抗主义’对他的确有很大用处，就是这样的‘主义’把《新青年》的理论和他们这个大家庭的现实毫不冲突地结合起来。它给了他以安慰，使他一方面信服新的理论，一方面又顺应着旧的环境生活下去，自我并不觉得矛盾”，因此，他坦然地以便读者新思想的《新青年》，一边继续地过旧式的生活。



连他都认为自我是一个牺牲者了，又何来反抗一说》因此，在祖父母亲的安排下，他放下了青梅竹马的梅表姐，娶了另一个少女瑞钰；因此，他放下自我喜爱的化学，开始了上班生涯；因此，在他的妻难产而死时却不能见她最后一面……他只能忍受，忍受，再忍受，可到头来他又得到了什么？什么也没有，却是失去了两个他爱的女生。

他心里不是不痛，只是从来都没有在人前流过泪。他是令人惋惜的，正因他的身份——长房长子，让它失掉了反抗的资格，只能忍受精神上的折磨。

属于那个时代阴霾下的青年，都拥着一颗劈开黑暗见日明的心。他们在反抗和斗争中，有的是一段段不为人知的辛酸往事。只正因心中仍有梦，因此他就能忍住痛，只正因他的心中仍小小地希冀着愉悦，因此，他能坚强地活下去，而不轻易轻贱性命。

觉新觉新，你最终还是，觉醒了把。