

# 最新中医读书心得体会(汇总8篇)

学习心得是对学习过程中的收获和困惑进行整理和总结的一种方式，有助于我们更好地发现自己的优点和不足。以下是小编精心为大家收集的实习心得范文，供大家参考和借鉴。

## 中医读书心得体会篇一

《名老中医之路》拿到手已经读了不止一遍。汤夜班第一节课前读的那一遍，犹如读小说。走马观花，很快就读完了。合上书，除了感慨学医不易，感慨老先生们不懈追求的精神外，没有太多的感受。学至中期，再读第二遍。开卷之后，字字句句读起来多了许多亲切。喜欢读书中讲到的医案，更多次被老先生的学医、行医之路深深感动。

如今，再次读来又是别有一番感觉了。这一次读，每一篇都字字句句的细读。最喜欢读书中的医案，但最受益的是老先生们中肯介绍的治学方法，最启迪我的是他们踏实、恒久、的求索、为学精神！

关于学习方法，老先生们无一例外都强调要勤奋读书、善于思考、临证求变。初看起来，这似乎是老生常谈。但为什么大家都在强调这些？只有一个原因：因为这确实是行之有效的不二法门。经过前面十节课的学习，我觉得任应秋先生总结的方法比较适合现阶段的学习。任先生用大量的篇幅，仔细介绍了“精读、勤写、深思、善记”这八字箴言。

**精读：**强调细读经典，不放过任何一处疑问，做到深入理解。碰到问题时去查阅其它书目，务必做到吃透原著。现阶段老师给我们列了许多参考书目，打算结合自身情况选取一本进行精读，在深入阅读的过程发现问题。

**勤写：**勤写的好处在学校读书的时候和工作之初，我都体会

很深。通过勤写，我曾经快速且较为深入的掌握了学习的对象。但这些年写的很少，阅读一度停留在比较肤浅的层次。其实写笔记不仅帮助记忆，更是加深理解、梳理思路的好方法。任老先生不惜笔墨的详细介绍了他写读书比较的常用方法：概况和缩写；纲要笔记；摘记；综合笔记；心得笔记。其中摘记介绍的非常仔细，详细的介绍了具体的方法和注意事项。读至此处不禁深深感动！这是怎样严谨的科学精神啊！

深思：我理解这里的深思和邢老师强调的独立思考是一样的。虽然现阶段还达不到质疑的水平，但至少要做到不放过每一个疑问点，把碰到的概念都一一搞清楚，不能似是而非。

善记：现在我的记忆力和年轻时相比差了许多，如何记忆是一个很现实的问题。任老总结的方法很实在。在学校读书的时候，许多方法也都曾实践过，很有效。今后要重捡这些法宝，有效地运用在后续的学习中。

除了学习方法，老先生们学习中医的精神更是给了我莫大的启迪。最近几个月，工作项目进度很紧，工作压力很大，经常加班。家里孩子小，琐琐碎碎的事情也很多。后面几次课虽然都按时参加了，但课后几乎没有时间复习总结。学习的效果也明显差了许多。自责之余，对学习中医的信心也产生了一些动摇。这时，看一位位老先生走过的中医之路，给了我非常大的启发。许多老先生学医之初大多为生活所困，也是一边谋生一边学习。岳美中先生早年也是边教私塾边读书；李聪甫先生则是在艰苦的学徒间隙读书学习…岳美中先生成名之后，仍然严格要求自己。在六十多岁的年纪，还要求自己：“要有恒、要专一、戒玩嬉、节嗜好”。其中“戒玩嬉”让我深感动容。岳先生的戒玩嬉指：忌看小说；非星期不着棋，不赋诗；非有应酬不看戏。从岳先生的行文看得出先生的诗赋才情很好，把自己平生的爱好都列入所戒之列，这又是怎样的为学精神！虽然今生也不可能成为岳先生那样的名医，但若能够以这样的精神去努力，踏踏实实的一路走下去，也算是一生的大收获了！

## 中医读书心得体会篇二

中医作为中国传统文化的重要组成部分，其理论体系深厚，医学知识广博，古往今来影响深远。学习中医需要对中华文化有深入了解，需要投身到对医学知识的细致学习中。个人在学习中医的过程中，体会颇深，下面将对其中的感悟和思考进行分享。

### 第二段：精进学业

中医的学习需要花费大量的时间，精力和心血，需要悉心研读经典，掌握熟练的技艺。只有丰富的学习经验才能对疾病有更多的见解，并为患者提供更加全面的治疗方案。在学习的过程中，需要克服病痛困扰，克制内心的焦虑与浮躁，虚心接受他人的建议和批评。只有这样，我们的学习才能更加深入，收获的成果也才更为丰实。

### 第三段：打破界限，寻找新的领域

中医学是一门广泛的涵盖多个学科领域的知识体系。而现代医学也对中医学进行了广泛的研究和探究。中西医结合不仅能够更好地治疗疾病，更能使医学治疗达到更大化的效果。我们需要学习现代医学专业知识，了解一些生理、病理等方面的知识，这样才能更好地把中西医融合，对众多疾病有针对性的医疗效果。

### 第四段：探索中医文化内涵

中医文化底蕴深厚，它的内涵不仅仅是治病救人的医术，更是集中体现了人文精神、哲学思想和文化价值。学习中医的同时，也要去探索其中的文化内涵。比如，基于天人合一的整体观念，强调个体与社会协和统一的生命观念等等。这些思想观念体现了中医学治疗思想的独特性，指引着人们如何看待身体、生命，如何理解世界万物的本质。通过探索中医

文化内涵，可以更好地增加自身文化素养，提高医学研究深度和广度。

## 第五段：思考中医未来

中医文化尤其是中医理论的未来发展各不相同，其中有付诸实践的，有被国家正式采纳的，有被世界认可的，也有遭到质疑的。未来，中医需要不断拓展应用领域，提高学科内涵，推动与现代医学的结合，让传统文化与现代社会有更好融合。这个过程中，需要有更多具有创新能力和开拓精神的优秀中医人才的投身，需要有更多的支持与关注，以此推动中医在全球范围内获得普遍认可。

## 结语

中医不只是一门医学知识，它内涵丰富，具备很高的科学性和实践性，同时也别具一格的文化价值。在学习中医的过程中，我们不仅能认识到中国传统文化的护航，更能领略到人文精神与医学技艺相辅相成的新境界。未来的中医道路仍然漫长，需要大家共同前行，勇攀高峰，共筑中医学科的辉煌时代！

## 中医读书心得体会篇三

中医作为中国特色的传统医学，历经几千年的发展与演进，已经成为中国人传统医疗体系中不可或缺的部分。回顾中医的历史和现状，不难发现现代医学分支体系的发展，中医学派的传承，乃至中医理论的应用都离不开对中医医学文献的学习和研究。本文作者于大学时期修习中医学专业，另外，本人也对中医相关经典文献进行研习，今日分享一下自己的中医读书心得体会。

## 第二段：期待

读书是很需要技巧和心态调整的。有时候我们会遇到一些难度较大、枯燥无味的学习材料，往往翻来覆去读了好几遍也没能理解其中的含义。这时候如果我们心态不好，难免会有厌倦、烦躁等情绪。我选择了把读书当成一次旅程，每次看到一个松散的线索，我就跟着这个线索做一个旅游计划，然后去到那个课程中——想象并感受那个地方的历史、环境、时间、温度、声音、气味……这样，读书就成了一件愉悦的事情。学习中医就如同探索一个未知的领域，期待着在其深挖探究中发现一些新奇的事物。

### 第三段：挑战

中医学的学习需要记忆大量的案例和病历，掌握一些奇妙的配方和方剂。而初学中医学的同学易出现百无聊赖的状况，情绪容易波动，进而影响了心态，整个学习过程随之受阻。在学习的过程中，我们怎样才能快速系统地理解中医的各种方剂、方证、中草药与治疗方式呢？在我看来，记忆与理解是一体的。最好的方法就是将这些有关联的知识在脑海中沉淀、分类、整理。久而久之，不仅能够快速记忆，而且能逐渐形成系统化的认识。

### 第四段：桥梁

中医学不同于现代医学，它更加关注整体上的平衡。中医学所涉及的重要内容涉及到人的身体、心理、环境、社会文化等各方面问题，这也是和现代医学最大的区别。在中医学中，有许多经典的文献作品，其中《内经》、《伤寒杂病论》、《金匱要略》等经典更是被公认为中华医学宝库中的重要组成部分。这些经典著作是中医三大理论体系的重要依据，阅读这些历史文献能够给中医学者们带来很大的启发。

### 第五段：总结

读书的过程中，我们不仅能够扩展自己的视野，而且能获得

新的思维方法和工具。通过读中医相关经典文献，我们能够加强对中医概念和体系的理解，更好地深入探究中医学的基本理论和技术要领。当然，中医学是一门经验学科，我们还需在研究中践行实践，实现实用价值，并逐渐形成自己的经验不断改进和完善。总之，在学习中国传统中医文化中，我们不仅能够学到很多的中医理论和诊疗技巧，还能更好地理解中医的精髓，让我们更好的尊重中华传统文化、传承中医健康传统，推动中医在世界范围内的发展和推广。

## 中医读书心得体会篇四

中医作为我国传统医学的代表，在现代医学中的地位也日益凸显。为了更好地了解中医，我决定开始系统地学习中医知识。这次学习让我深刻地体会到，中医并非神秘莫测的东西，只要认真学习，就一定能够掌握它的精髓。

### 二、学习中医需要细心和耐心

中医是一门比较复杂的学问，对学习者的细心和耐心要求都比较高。首先，中医理论中涉及到非常多的名词术语。这些术语不仅需要背诵，还需要理解它们之间的关系。其次，中医的学习还离不开一些实际操作，例如望、闻、问、切等。这些操作不是一蹴而就的，需要多次实践才能熟悉并掌握。细心和耐心，是学习中医必不可少的品质。

### 三、中医同样重视个体差异

与现代医学不同的是，中医不仅重视病因的治疗，而且更注重个体差异。中医认为每个人的身体构造、气质、习惯等都不同，因此采取的治疗方法也要因人而异。在学习中医的过程中，我也深刻体会到了这一点。在诊断时需要考虑到许多不同的因素，例如舌苔、脉象、汗出情况等等。只有全面考虑病人的实际情况，才能够准确地判断病因，从而制定出切合个体的治疗方案。

## 四、中医注重调理和预防

中医强调的是“治未病”，也就是通过调理和预防，提高身体的免疫力，预防病症的发生。中医认为，人体内部的各种器官和系统之间是相互影响的。如果一个器官或系统出了问题，就会影响到整个身体的健康。因此，在平时生活中，我们需要注意饮食习惯、作息时间、心态调节等方面，从而预防一些常见的疾病。这也是中医强调的“治未病”思想的具体体现。

## 五、结语

在学习中医的过程中，我认识到中医并不是神秘莫测的东西，只要认真学习，就一定能够掌握它的精髓。中医注重个体差异，重视调理和预防，这些思想也值得我们在生活中多留意。华佗曾说：“医道之本在于四字：审阴阳，辨虚实。”经过这次学习，我相信可以更好地理解中医的精髓，并能在未来的生活中更加谨慎地对待自己的健康。

## 中医读书心得体会篇五

仅仅作为一个文本，医药学家李时珍四百年前编撰的这套《本草纲目》，在现今美学观念的折射下，可以散发别致的魅力。

早两年《昆虫记》成为流行读物的范本之一，和那位天真顽皮的法国老头法布尔相比，我们的李时珍更为纯粹。

如同一杯啤酒撇去了泡沫，在《本草纲目》中找不到感性的只字片语。当然作为严肃的专业典籍，《本草纲目》无疑与《昆虫记》牛头不对马嘴，它们之间的对照，算得上“苟且”。然而法布尔的风行确实唤起了对李时珍的记忆。

在此之前，难以想象我会在《本草纲目》上花掉整整两年的

睡前时光——那等待睡意的片刻，是我全部时间的精华。事实证明，这位名垂青史的祖先给我带来的是无边的惬意，并且有效地改善了我对食物的无知。

## 中医读书心得体会篇六

在上大学那时后，对文学的发展史还是比较感兴趣的。再有一次接触了外国的文学史之后，就开始着迷了。这让我感触很深刻。

这学期的《外国文学史》已经结束了。记忆中印象深刻的反倒不是这门课本身，而是刘老师“传道授课”的方式。天马行空，随意无拘，从书本至现实，分析到提问，点点滴滴，无一不闪耀着智慧的光芒。如果说，现代社会需要的不仅是知识，而且更多地是一个有思想的头脑和一颗丰富的心灵，那么无疑，刘老师对我们至少对我的影响是巨大的。

还记得老师说过，文学其实很渺小，它并不能解决我们的生存问题，只是在生存之外，像所有的乐趣一样，被普通人或偶尔或时常为之的一种工具和手段。这是很富有个性与见解性的评价！从小至大，我还未曾遇过讲文学的这样贬低文学。因此，当时听了“它能供给我们饭吃吗？能让我们吃得更好吗？”就不免笑了起来。不过现在想想，这样的说法是实在的：文学可以改变我们，甚或我们的生存方式，但不可能解决我们根本的生存问题，以及社会问题。

可以说，这样带点幽默跟余韵的批判性思考，是我从这门课里学到的最宝贵的东西。虽然看过《呼啸山庄》，知道冉阿让，记得堂吉诃得的傻气，听了《神曲》的有关一二……虽然它们时而给我震撼，时而令我感动与兴奋，时而让我觉得好笑、好玩，有趣；可是，这些所谓的“知识”并没有让我形成自己的人生观、世界观，使我对事对人有着独特的己见。为什么？一直弄不明白，读了一些书，许多事情还是力



感不从，人云亦云。

直到上完刘老师讲的课，回顾课上的点滴情景，才算豁然开朗。那就是：思考很重要。看过一本书，一篇小说，一些文字，得有一点个人的想法。那才能长进。否则，读了再多，也是白搭。一句话，《外国文学史》让我真切地体会到了——思考的力量。

## 中医读书心得体会篇七

我认为其重要原因是中医的理论整体性使然。因为并不是这些疾病只要杀死了寄生虫或者将某些传染源清除掉以后就能使身体马上回复到健康的阴平阳秘的状态，因为在这些疾病的发病的过程中已经造成了机体内阴阳脏腑气血的病理改变，所以中医还会在杀灭这些治病因素的同时，还要增加调理已经由于这些疾病导致的阴阳气血脏腑失衡的改变，从而来进一步扶正祛邪，尽快使机体康复。比如在治疗肠道寄生虫服用清除寄生虫的专用方剂的同时，还会从中医湿热生虫的病证辩证认识论上着手清热祛湿，用以调理机体。

再有就是，或者病变的体征表现正好就是这些疾病从健康发展到初病再到病情一步步严重的病理环境。如肠道寄生虫病的病症可见有湿热表现，或者湿热正好产生比健康状态更趋偏碱性或者偏酸性的肠道寄生虫优势生存繁殖环境，这同样也是机体调节或者说是正邪交争最终正不胜邪而发病的明显病症表现。所以，中医治疗此类疾病即从清除寄生虫卵入手又从调理机体阴阳脏腑扶正祛邪平衡阴阳提高机体机能入手。

分别此类疾病的标和本，从致病因素说寄生虫卵是本，体征表现是标。从脏腑机能来说湿热是本，寄生虫卵是标。在发病的过程中，从初病到病症严重两者标本可以互相转化，中医恰恰是从标本兼治的理念全面进行治疗的。

# 中医读书心得体会篇八

中医学是中国源远流长的一门学问，历经千年的发展，形成了独特的理论体系和诊疗方法。作为一名学习中医的人，我深深地感受到了中医学的博大精深和深邃高远。在学习中医的过程中，我不断地深入理解和探索，也收获了很多读书心得和体会。

## 第二段：理论的理解

中医理论有其独特的认识方式和思维方式。传统中医的理论结构，一般分为四个部分：“病因病机”、“证候”、“治则治法”、“药物”。这些理论的内容丰富，需要在实践中不断学习和领悟。在学习中医理论的过程中，我经常会对一些概念和规律产生疑问，“气”、“阴阳”、“五行”等等。通过不断学习和实践，我逐渐领悟到了这些理论的内涵和规律。

## 第三段：经验的总结

中医学经验的总结非常重要，因为中医学的经验非常丰富，也非常实用。在中医临床实践中，医生们总结出了许多治疾病的方法和技巧。这些经验是无法通过书本学习获得的，需要实践时机密切相关。在我日常的学习中，我时常读一些中医学的名家著作，通过他们对中医实践的总结和分析，加深对中医理论的理解，同时也反复思考和研究中医实践的方法和技巧，力求在实践中运用中医学为患者解决问题。

## 第四段：创新的实践

中医学是一个日趋发展的学科，如何将传统的中医学与现代医学相结合，是许多中医学学生所面临的问题。学习中医，在实践的过程中不仅要理解中医的理论，还要学习正常的医学知识，才能更好地运用中医的精髓来诊治疾病。同时，独

创的方剂和治疗方法也是中医师不断探索和创新的方向。这需要中医师具备对传统经典的深刻理解和现代医学的全面掌握，以及创新的意识和探索精神。

#### 第五段：结语

学习中医是一项持久而繁琐的过程，需要不断的深入学习、实践和总结。中医学的学习需要我们保持对中医理论的理解和对经验的总结，并不断地将中医理论与现代医学相结合，以创新的方法来解决各种疾病，实现中医在现代医学中的更好应用。深入掌握中医学的精髓和本质，将有助于我们更好地为患者解决健康问题，为社会的发展做出更加重要的贡献。