

# 2023年护士演讲稿吸引人(大全7篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 护士演讲稿吸引人篇一

作为一名护士，我体验过患者面对病痛的无奈，我目睹过无数悲欢离合的场景，我感受过患者信任的目光，也遭遇过“秀才遇见兵，有理讲不清”的尴尬场面……但，我无悔！

若有人问我：“世界上谁的手最美”？我会自豪地回答：“是我们护士的手”。有人说，在这个世界上，有多少不同的职业，就有多少不同的手：农民兄弟的手，是呼风唤雨的手，像地图一样刻满了大地的渠道、丰收的田畴；而我们护士的双手，就是美丽的白鸽，为减轻患者的痛苦、保证患者的舒适与安全，时时刻刻做到轻、准、稳，盛满着人间的情意、生命的温柔。

记得我们病区曾经收治过一位81岁右股骨颈骨折的老奶奶，在入院第九天因绝对卧床、进食不多和运动减少，3天未解大便，口服通便药及开塞露塞肛处理仍然无效，情绪异常烦躁，家属焦虑万分。护士长晚查房时发现了这一情况，根据多年的临床护理经验，病人因大便干结而至排便不畅，她二话没说，马上戴上手套，用手一点一点，为病人抠出了干结的大便。面对老人及家属的感谢，她挥挥手说没什么，这只是我们应该做的。这双手是辛苦的、忙碌的，甚至有时还会留下伤痕，但这双手却体现着人间最美好的真情。

若有人问我：“世界上谁的微笑最美”？我会毫不犹豫回

答：“是我们护士的微笑”。在病人呻吟时，护士的一个微笑能让病痛减轻，能温暖一颗因疾病而变得冰冷的心，能使绝望的病人重新树立起战胜疾病的信心。有一件事让我感动至今，那是我们病区收治的第一例气管切开病人，为保证患者呼吸道的通畅，我们每天必须为她多次吸痰。那天，我象往常一样，先帮她吸尽气管中的分泌物，再为她更换床单，突然，她由于体位改变，呛咳了一下，气管套管内的分泌物喷了我一头一脸，浓烈的腥臭味让我一阵反胃。就当我要转身整理一下时，忽然看到不能说话的病人一脸紧张，从她的眼神中我读懂了她的谦疚，“没关系，我们只要再换一下被子就好了”，我微笑着说。当她拔除气管插管后，见到我说的第一句话就是：谢谢您，您的笑真美！就在那一刻，我的内心感受到一种强烈的震撼……是啊，微笑犹如一缕清风，能吹去患者心中的忧郁与不安，微笑犹如一句简单的问候，能消弥病人的恐惧与陌生，是微笑让我们与患者之间架起沟通的桥梁。

若有人问我：“世界上谁最美”？我会自信地回答：“是我们护士”。护理工作没有轰轰烈烈的辉煌，却写满了简单而又平凡的爱，打针、发药、铺床、输液，我们在苦中呵护着生命；交班、接班、白天、黑夜，我们在累中把握着生命的轮回；在病患家属的期待和焦怨声中，我们守候着一个一个身患疾苦的病人……我们是扞卫健康的忠诚卫士，是我们为病人减轻痛苦，驱除病魔，南丁格尔在克里米亚战争中的功绩，白衣战士在抗击“非典”斗争中的贡献，这不是任何人都能做到的。面对人们用“白衣天使”来表达对护士形象美和内在美的深情赞誉，我们无愧！

姐妹们，我们要感谢我们的职业，是她让我们知道如何平等、善良、真诚地对待每一个生命，是她让我们理解了活着就是一种美丽！我们要感谢我们的职业，是她让我们懂得了如何珍爱生命，明白了平凡就是幸福，奉献让我们更加美丽。让我们在护理这个平凡的岗位上，展示新的风貌，创造新的业绩，让青春在白衣下焕发出绚丽的光彩。

## 护士演讲稿吸引人篇二

大家好！

我叫冯立刚，今年30岁，大专学历。1999年11月参加工作。现有职称护师，曾在脑外科、肾内科、骨科、儿科、感染科、眼科等科室从事临床护理工作10年。现参加竞聘责任护士岗位上岗。在这里我以平常人的心态，参与这个岗位的竞聘。首先，感谢护士长为我们创造了这次公开、公正、公平竞争的机会，更给了我们互相学习的机会，尤其为我们年轻护士营造了良好的成长环境，提供了个人展示才华的空间责任护士竞聘上岗演讲稿范文。

经过这10年临床护理工作的锻炼，使自己各方面素质得以提高。在积极进取中不断追求，在拼搏奉献中实现价值，在市场竞争中完善自己、认识自己。

我只是一名普普通通的护理工作者，所做的一切只是在“尽职”，没有惊天动地的故事，没有催人泪下的豪言状语，在平凡的岗位上，默默无闻的抚慰着病人受伤的心，将病房当战场，把病人当亲人，记得有一次，一位外伤急诊病人送到科室时，由于时间和治疗护理上的延误，患者病情危重、奄奄一息，我在接到通知后，立即为患者准备病床单元，为患者进行抢救，制定护理计划，每天不厌其烦的为该患者定时翻身，经过耐心治疗和精心护理，病人一天比一天康复，严谨认真的工作态度，无微不至的关怀、和蔼可亲的微笑，使患者家属踏实了许多。

在实际工作中，不论再忙、再累、再脏，以病人为护理中心的护理信念，为病人提供优质、安全、耐心、细致的服务，多年来，我正是在平凡的工作岗位上履行着白衣天使神圣的职责，日复一日、年复一年、兢兢业业、勤勤恳恳、不分昼夜、默默奉献，这就是平凡中的伟大，繁琐与辛劳之中的圣洁，我就是这样一名平凡的护理工作者，在“人道、博爱、

奉献”这面旗帜的指引下，用自己生命的光和热温暖着千千万万的人，为那些身患疾病，陷入困境中无助的病人，洒下的是心血和汗水，默默奉献着自己。

作为一名责任护士，除了具有一定的基础理论外，还必须具备一定的专科理论知识和各种能力与技巧。在护理中要始终保持稳定的情绪，以乐观、和善、友爱的态度影响病人，以自身的积极言行感染病人。对病人做到微笑服务，全面掌握病人病情、护理和治疗。根据病人具体病情提出护理计划，制定护理措施，提高自己的专业技术水平，加强对病人的基础护理，减少病人的痛苦，建立良好的护患关系，为病人提供优质的护理治疗和服务。

我之所以竞聘这个岗位，主要因为我在工作期间具备一下几个方面：

- 1、我认为自己工作负责，能严格要求自己，工作踏实，爱自己的工作岗位，爱自己的专业。
- 2、能熟练掌握眼科的专科护理常规，能对急危重症病人进行有效抢救。
- 3、静脉穿刺成功率达100%，病人满意度达95%以上。
- 4、根据病人的文化层次，年龄的不同，对疾病的理解不同，掌握患者的心理状态，情绪变化，针对性的与患者交流、沟通、进行心理护理。

如果我竞聘成功，我将努力做到严格要求自己，不断学习，与时俱进，开拓进龠以全身心的精力，积极投入到新的工作中去。如果竞聘未成功，我也会一如既往地勤奋工作，在本职岗位上做一名合格的责任护士责任护士竞聘上岗演讲稿范文。谢谢大家！

## 护士演讲稿吸引人篇三

大家好！

我叫冯立刚，今年30岁，大专学历。2020年11月参加工作。现有职称护师，曾在脑外科、肾内科、骨科、儿科、感染科、眼科等科室从事临床护理工作10年。现参加竞聘责任护士岗位上岗。在这里我以平常人的心态，参与这个岗位的竞聘。首先，感谢护士长为我们创造了这次公开、公正、公平竞争的机会，更给了我们互相学习的机会，尤其为我们年轻护士营造了良好的成长环境，提供了个人展示才华的空间。

经过这10年临床护理工作的锻炼，使自己各方面素质得以提高。在积极进取中不断追求，在拼搏奉献中实现价值，在市场竞争中完善自己、认识自己。

我只是一名普普通通的护理工作者，所做的一切只是在“尽职”，没有惊天动地的故事，没有催人泪下的豪言壮语，在平凡的岗位上，默默无闻的抚慰着病人受伤的心，将病房当战场，把病人当亲人，记得有一次，一位外伤急诊病人送到科室时，由于时间和治疗护理上的延误，患者病情危重、奄奄一息，我在接到通知后，立即为患者准备病床单元，为患者进行抢救，制定护理计划，每天不厌其烦的为该患者定时翻身，经过耐心治疗和精心护理，病人一天比一天康复，严谨认真的工作态度，无微不至的关怀、和蔼可亲的微笑，使患者家属踏实了许多。

在实际工作中，不论再忙、再累、再脏，以病人为护理中心的护理信念，为病人提供优质、安全、耐心、细致的服务，多年来，我正是在平凡的工作岗位上履行着白衣天使神圣的职责，日复一日、年复一年、兢兢业业、勤勤恳恳、不分昼夜、默默奉献，这就是平凡中的伟大，繁琐与辛劳之中的圣洁，我就是这样一名平凡的护理工作者，在“人道、博爱、奉献”这面旗帜的指引下，用自己生命的光和热温暖着千千

万万的人，为那些身患疾病，陷入困境中无助的病人，洒下的是心血和汗水，默默奉献着自己。

作为一名责任护士，除了具有一定的基础理论外，还必须具备一定的专科理论知识和各种能力与技巧。在护理中要始终保持稳定的情绪，以乐观、和善、友爱的态度影响病人，以自身的积极言行感染病人。对病人做到微笑服务，全面掌握病人病情、护理和治疗。根据病人具体病情提出护理计划，制定护理措施，提高自己的专业技术水平，加强对病人的基础护理，减少病人的痛苦，建立良好的护患关系，为病人提供优质的护理治疗和服务。

我之所以竞聘这个岗位，主要因为我在工作期间具备一下几个方面：

- 1、我认为自己工作负责，能严格要求自己，工作踏实，爱自己的工作岗位，爱自己的专业。
- 2、能熟练掌握眼科的专科护理常规，能对急危重症病人进行有效抢救。
- 3、静脉穿刺成功率达100%，病人满意度达95%以上。
- 4、根据病人的文化层次，年龄的不同，对疾病的理解不同，掌握患者的心理状态，情绪变化，针对性的与患者交流、沟通、进行心理护理。

如果我竞聘成功，我将努力做到严格要求自己，不断学习，与时俱进，开拓进龋以全身心的精力，积极投入到新的工作中去。如果竞聘未成功，我也会一如既往地勤奋工作，在本职岗位上做一名合格的责任护士。谢谢大家！

## 护士演讲稿吸引人篇四

大家好！

记得我刚踏上手术室岗位的时候，心里充满了对新生活的美好憧憬，无影灯下，我曾用自己火样的热情和赤诚去描绘着自己未来的事业。然而，现实并不像伊甸园的菩提果那般完美和甜蜜。我每天要面对着的是一张张被病痛扭曲的面孔，听到的是一声声长吁短叹，一阵阵抽泣呜咽。

永远忙碌的脚步分不清时间的分分秒秒，3个小时，6个小时，甚至10几个小时，腿酸了要站得住，肚子饿了要挺得住，眼睛困了要熬得住。

多少个深夜，我们被急诊电话惊醒，不管是雷电交加或是风啸雪寒，也得从温暖的被窝中爬起来，冲入沉沉的黑夜之中。紧张、劳累的工作中，我真正体验到了手术室护士平凡生活的滋味，体验到了其中的艰辛和压力。我苦恼过、迷惘过；苦恼迷惘之后也曾动摇过、退却过。但有一件事深深地触动了我，使我从迷惘中寻回了自我，在退却时坚定了初衷。

那是几年前一个初冬的深夜，当我正甜甜的酣睡在温暖的家中时，一阵急促的电话铃声把我从梦中惊醒。“有急诊手术，速来参加抢救！”我不得不将舒适、温暖抛在身后，顶着刺骨的寒风向医院奔去。

漆黑的深夜，冷清的马路，呼啸的北风，我的心里有说不出的沉重，甚至看到焦急等待手术病人的家属，我的表情都有些麻木。可当我疾步走上手术台，面对那张被病痛扭曲的面孔和那双祈盼生命的眼睛，顿时，同情之心、爱怜之情却又油然而生。

无影灯下，我们和死神作斗争，我们同时间争分秒。当东方露出一抹曙光时，手术成功了，病人脱险了，当我们把病人

推出手术室告诉家人：“手术做完了，很顺利，我们现在送回病房”时。一句简单而又平凡的话语，竟使焦急等候的家人流下了热泪。

一刹那间，一股从未有过的体验蓦然涌上了心头：原来我岗位是如此的重要，它不仅维系着健康、快乐，它甚至维系着一个人的生命。

那一刻我深深地体会到：无影灯虽然不是世界上最美丽的灯光，它没有耀眼闪烁的美丽，但不可否认，它是世界上对生命最重要的灯光，它点燃了无数患者和家属的希望，它就象人生旅途中的一盏指航灯，为面临惊涛骇浪的小舟指引方向，为生命垂危的患者带来一丝丝光明。我也明白了一个真理：在平凡的护理岗位上，同样可以施展才华，创造业绩。

我不是诗人，不能用漂亮的诗句讴歌我的职业；我不是学者，不能用深邃的思想思考我的价值；我不是歌手，不能用动听的歌喉歌咏我的岗位。

然而，我是护士一名手术室护士，我要感谢我的职业，是它让我知道如何平等、善良、真诚地对待每一个生命，是它让我理解了活着就是一种美丽！我要感谢我的职业，是它让我懂得了如何珍爱生命，明白了平凡就是幸福，奉献让我更美丽。

创优无止境，服务无穷期。在手术室这个平凡的护理岗位上，我要以新的姿态，展示新的风貌，创造新的业绩，让青春在无影灯下焕发出绚丽的光彩。

谢谢大家！

## 护士演讲稿吸引人篇五

小时候生病，躲在妈妈身后，不肯打针，“小妹妹，害怕是



吧？其实阿姨也怕，怕你在阿姨面前掉眼泪呢，那样，小妹妹可就不漂亮啦！小妹妹可勇敢啦，来，打完了，就可以和小朋友一齐玩了。”那温柔的话语，亲切的微笑，消除了我对针筒的恐惧，对医院的抗拒，也从此，那洁白的羽衣，天使的微笑，带领我走向花香和荆棘共生的护士生涯。

美好的愿望让我对未来充满希望，从而对职业充满欣喜。我用勤奋学习护理工作的知识，我用智慧掌握护理工作的技巧，我渴望用自己的力量去减轻病患的伤痛，我渴望用自己的努力去实现人生的价值。您知道吗？当走向人生这新的一步，我是多么的喜悦啊！

老人的目光含着恐惧、企求、希望、信任，一刹那间，我的心房仿佛是一朵美丽的花慢慢地绽放、盛开，她的希望和信任让我感受到自己的力量，我紧紧地握住她的手，说：“不！不会的！医生、护士都在，您不会有事的，你现在只要慢慢放松，深呼吸一会儿就好了。”阿婆果然平静了许多。接下来：输液、执行医嘱、监测生命体征等一系列处理，经过一夜的忙碌、救助，第二天早晨，阿婆的血压终于稳定下来，疼痛也慢慢缓解了。后来，阿婆的病慢慢好了。那天，阿婆拉着我的手，带着感激的笑：“谢谢你！姑娘！你真是个好姑娘，你妈妈有你这个女儿真有福气！”握着这双粗糙、嶙峋的双手，看着这副苍老、带泪的笑脸，我的眼睛突然湿润了，一个年迈的生命，让我年轻的心感受到生的喜悦，生命的珍贵。那是怎样的一种震撼啊！我的人生，我的护士生涯，从此走入了花季。我们繁忙，我们在辛苦中感受呵护使命的快乐；我们紧张，我们在劳累中把握生命轮回的航舵；我们用温柔的双手，把健康送给病患。平凡的工作、平凡的语言、平凡的举动，这就是护士工作的诠释，但恰恰是这平凡，才成就了生命的辉煌。经历着岁月的洗礼，我们领悟生命的真谛，经历着人生的风尘，我们更坚定跋涉的步履。

肩负着圣洁的使命，我，愿把青春，刻进树的年轮；愿把关爱，溶入生命的河流；愿把奉献，织成洁白的羽衣。让我把

爱心、细心、耐心和责任心，穿越荆棘，弥漫花香，撒播在坚定的护士生涯！

## 护士演讲稿吸引人篇六

为积极响应卫生部关于开展“优质护理服务示范工程”活动的号召，今年，我们普外科试点病区，深入开展创优活动。我们通过深化“以病人为中心”的服务理念，持续改进新护理模式临床护理质量，半年多来，我们科的护理工作一直走在医院前列，取得了可喜的成绩。在此，我仅谈一点个人心得体会，以供交流。

### 一、情绪波动：是天使还是保姆？

我相信很多护士都会有类似的想法，觉得自己的价值被贬低了，觉得自己寒窗苦读换来的是保姆一样的工作，为自己愤愤不平，一个礼拜都情绪很低。随着医院动员大会的召开，科室里护士长苦口婆心的思想教育，我开始慢慢转变、接受新的理念。示范病房开展后，科室里改变很大，从排班模式的改变到工作职责流程的改变，负责护士也从繁琐的文书书写中解脱出来了。我们本着以病人需求为中心提供优质满意服务为宗旨，开始了我们夯实基础的护理工作！

我们科室多次召开护士会，签订了基础护理责任制，制定了新的工作职责，工作标准，工作流程，共同讨论保证基础护理落实的排班模式，规范服装，法式，以保持天使良好的职业形象。

### 二、换位思考：你就是我的亲人

新事物的接受总是需要时间的，刚开始我一点也不适应，觉得很别扭。随着对新流程的熟悉，我慢慢的进入角色。每天床头交接时，我们由原来的直呼其名改为某某阿姨、某某大

爷，同时了解患者的睡眠情况、伤口引流情况等等。进行护理治疗的时候，由原来完成任务似的治疗转变为治疗与健康教育同步的模式。治疗完成后，我要关注患者心理对自己所患疾病的认识，是否了解了术前及术后的饮食，卧位，康复后的饮食，做好口腔护理。我分管6个病人，我们三人一组，从病人入院开始所有的事情都是有我们来完成。

### 三、坚定信念：我要让你健康的活下去

作为一名责任护士，应有良好的沟通能力。只有与病人交流沟通，才能获得更多有关病人病情的信息，了解病人的需要，及时解决病人存在的问题，更好地向家属和病人解释病症的原因、治疗原则、注意事项，并进行饮食、生活及健康教育指导。与病人建立感情，生活上给予关心和帮助，才能使病人积极配合治疗，收到良好的治疗效果。新的护理模式下，文书书写减少了2小时，让我们有更多的时间和病人在一起了！我们把每一位病人当成自己的家人，尽量给她们家的感觉。没有家人陪伴，我们就充当女儿、姐姐、妈妈。我们用爱去温暖着每一个病人，不让他们觉得孤单，不让他们觉得被社会遗弃！我们和他们谈心，了解他们的需求，跟病人交流，了解病人的心理需求，有利于身心的恢复。同那天在上付班时，受到家属送来花的海洋，进病房间候时他们说麻烦你们了，谢谢你们了，心里暖阳阳的，我知道是我们的汗水、泪水，从那些鲜花，和话语中，我看到了自己的价值，我明白了什么是基础护理！

### 五、创造和谐：爱心、耐心、细心、同情心心心相印

作为一名责任护士，不仅要有娴熟的护理操作技能和高度的责任心，对病人还要有爱心、耐心、细心、同情心。用辛勤的劳动、美好的心灵去维护白衣天使的光辉形象，视病友如亲人，视病人生命和减轻痛苦高于一切。只有通过我们和蔼的态度，细心的服务，真挚的同情，才可能缓解病友的心理压力，共同创造出医患双方的和谐天地。

护士的工作辛苦又琐碎，要想做好护理工作，满足病人的每一个合理要求，就必须有爱心、耐心和细心。病人来医院治疗，他们需要医护人员的同情和关爱，作为责任护士，对病人要有同情心，关心体贴爱护他们，说话温和，表情亲切，耐心听病人讲解病情，细心观察病人病情的变化，给医生提供病情信息。同时，让病人体会到护士的无微不至的关心，消除他们的各种恐惧感。

诗人泰戈尔曾经说过：“天空中沒有翅膀的痕迹，但我已飞过！”作为一名护士，我深信，丰碑无语，行胜于言。患者在你心中有多重，你在人民的心中就有多重！

## 护士演讲稿吸引人篇七

我清楚的记得，当年毕业去深圳一家医院应聘，那位招聘的护理部主任问喜欢护士这份工作么？我说，喜欢，她又问最喜欢哪个科室，我脱口而出“新生儿科”，她问为什么，我说，因为我觉得她们需要我，她们刚出生就离开了母亲，那么柔弱、那么娇嫩，我们既是护士又是妈妈，没有我们，她们就连饿了想吃奶也做不到啊。后来，我如愿以偿进了新生儿科，工作的繁重和劳累早已让我失去了当初的新鲜，有时累的在班上一句话也不愿意多说，护士长发现后说，你要和宝宝们说话啊，不管你是在喂奶还是换尿片或者是打针，你都要和他们交流，他们听得懂的。他们听得懂吗？带着疑问，我尝试每一项操作之前都跟他们聊聊。时间久了我发现，这一说不仅让宝宝们安静了，还让自己疲惫的心变得柔软了。尤其是自己值夜班时，夜深人静的时候，给每个孩子喂完奶，盖好被子，看着孩子们熟睡的小脸蛋，我总会心满意足。我想，这就是我们护士存在的价值！

后来我来到了我院儿科，这个传说中最累最难干最富有挑战性的科室。来到科室没多久，一位新同事便流泪说不想干了，原因是给一位患儿进行头皮针穿刺时，一针没打上，便遭到了患者家属的责难，一位老大姐言简意赅就把她的烦恼打消

了：“家长疼爱孩子的心情可以理解，疼爱孩子的方式尽管我们不赞同甚至生气委屈，但是不要让他们影响我们工作的心情，努力练针就没人再难为你了。”后来这位90后的小姑娘打针技术比同期来的都要好，让很多老护士都对她刮目相看，很多病人家长都对她称赞有加。我能体会她的心路历程肯定不平坦，是啊，当个白衣天使太不容易，她们的翅膀承载的太多了，左边背着爱心和真诚，右边背着热情和奉献。即使面对着病人的不解你依然满怀微笑，渴望用爱心和真诚牵起护患之间的桥梁，渴望用奉献与热情融化沟通的冰封。每天每月每年，一遍又一遍的忙碌，不怕脏，不喊累，不抱怨，更不埋怨……就这样，用爱心和热心一遍遍书写着我们的青春。即便青春在一次次的忙碌中流失，即使容颜在一次次的操劳中憔悴，我们也依然不改初衷，因为我们记得当初的誓言，因为我们相信护士也能撑起半边天。谁说护士是医生的附属品，我们一遍遍用精湛的技术赢得病人的掌声，一次次从死神手里抢夺下鲜活的生命，再苦再累依然唱着无悔的歌！

护理事业是伟大的，前途是光明的，然而道路却是不平坦的，她需要无私的奉献，需要默默的承受。每年的冬天都是儿科人的一个难关，冬天是流感高发期，儿科的门诊接诊量是平时的3—4倍，输液大厅人满为患，患儿走了一批又来一批，只有护士永不离岗。中午12点了，很多人下班了，输液的患者和家属也都在吃饭，而我们的护士仍然在不停的接药打针换药，马不停蹄，忙忙碌碌，甚至连吃饭喝水的时间都没有。等到患者少了，大家才交替去值班室吃着那早已经凉了的午饭；两点一到，又投入了新一轮的工作，这时候真是像极了一场战役。下午七点，很多家庭已经吃完晚饭，和家人坐在一起，开始看新闻联播，但是儿科护士还没有把工作忙完，这样的高强度，高负荷的工作让我们科里多人累到了。这个腰病犯了，那个颈椎病也犯了，我们的护士长也因连日操劳，累倒了。人员严重缺乏，怎么办呢？关键时刻，我们的孙主任、安护士长亲临一线帮我们拔针换瓶，接药，维持秩序，甚至连掉在地上的棉棒、垃圾都赶紧捡起来，常常累的水都喝不上，正因为领导的关怀支持和大家的无私奉献，我们儿

科才能安渡难关。

冬天来了，春天还会远么？纵然辛苦万分，我们依然满怀期待。培训，开会学习又填补了我们的业余时间。所以，护士忙、护士累是有目共睹的。弦绷的太紧会断，护士的身体和心理健康已然成为一个焦点，研究显示我们的心理健康水平低于一般人群，存在不同程度的心理健康问题，尤其表现在明显的强迫症状，抑郁情绪和人际关系敏感等方面。

好吧，让我们正视这个现实，你不是钢铁侠，你是一个护士，你也是谁的女儿，谁的妻子，谁的母亲，你是会哭会笑，有血有肉的女生。所以呢，即使你要去拯救宇宙，也要抽空放松一下自己吧。低到尘埃里尚能开出花朵，我们也可以培育出这朵自己的花儿。和自己对话，问候内心，你想要什么，怎样才能获得一种心灵的平静，正所谓心安处便是故乡，善待自己方能善待他人。

生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野。做个有理想、有格局的新时代护士吧，喜欢钻研的可以在学业上深造自己，有小爱好的可以学习一项技能，手工、乐器、园艺、烘焙、艺术、等等等等，其实我知道有些你们很在行的。去吧，听一段喜欢的音乐，读一本心仪的小说，交一个走心的朋友，来一段说走就走的旅行，世界这么大，你也去看看。去看看那远方吧，因为他们说熟悉的地方没有风景呀。

尽职尽责的工作，阳光灿烂的生活，爱自己，爱家人，多些陪伴，及时行孝，一个好身体，一份好心情，一点小理想，我们才能胜任这份骄傲的职业，从今天起，做一个幸福的人，面朝大海，春暖花开。

就让我们做个有情怀的天使吧！