**如何做一名优秀的护士**

 **护理科 王紫怡**

有人说，拉开人生帷幕的是护士，拉上人生帷幕的也是护士，一句话道出了护理工作在这世界上的日常性和重要性。也有人说，“三分治疗，七分护理”。这一句话反映了护理工作在医疗过程中的重要作用。也许正是因为护理工作的普遍需求所在，而且从事护理工作的人员又需要专业的职业规范和无私的奉献精神，人们才赋予给从事护理工作的护士们“白衣天使”的美称！三年前，当我穿上那身洁白的圣装时，我感受到的是骄傲！立誓要做一名优秀的护士。三年后的今天，当我穿着这身白衣穿梭在患者之间时，我感受的是责任！如何做到一个无愧于“白衣天使”的光荣称号的优秀护士，是我每天都认真思考并为之而努力付出行动的问题。

怎样做才能成为真正的白衣天使？我认为要成一名优秀的护士，就得先让自己成为一名合格的护士。

从大的层面看，护士有4项基本职责：促进健康，预防疾病，恢复健康和减轻痛苦。具体到工作上，一名合格的护士要有良好的职业道德，热爱护理工作，有娴熟的护理操作技能，并要有高度的责任心，有爱心、耐心、细心和同情心并具备良好的沟通能力。我认为热爱护理工作是做一名合格护士的前提，爱好是最好的老师。只有内心真正的热爱一项工作才能全身心的去投入，才会想着把它做好。娴熟的护理操作技能是为患者提供优质服务的保障，而责任心、爱心、耐心、细心和同情心是做一名优秀护士的基础保障，良好的沟通能力则是成为一名优秀护士的必备条件。那么如何才能让自己成为一名尽职尽责的合格的护士呢？

首先，严格要求自己。严格要求自己是一个具有优秀[职业道德](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%81%8C%E4%B8%9A%E9%81%93%E5%BE%B7&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)品质的护士人员的重要特征。护士人员天天和病人打交道，提供耐心、细心的优质服务是护十人员的职责；经常学习有关的法规、制度和先进的护理技术，不断地提升[护理质量](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%8A%A4%E7%90%86%E8%B4%A8%E9%87%8F&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)的规范标准，从点滴做起，从细微处着手，在工作中，时时严于律己，把握好是非界限，自觉地运用各种制度约束自己的言行。古人云：“ [吾日三省吾身](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E5%90%BE%E6%97%A5%E4%B8%89%E7%9C%81%E5%90%BE%E8%BA%AB&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)”。护士在繁忙的工作之余，要重视自省、善于自省，严格自律，按照法律、法规的要求约束和规范自己的行为。护士人员在守法、护法的同时，要有理、有利、有节，既要防止[浅尝辄止](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%B5%85%E5%B0%9D%E8%BE%84%E6%AD%A2&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)应付差事，又要防止[过犹不及](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%BF%87%E7%8A%B9%E4%B8%8D%E5%8F%8A&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)，影响工作的实际效果。要能够平等待人，善于听取不同意见。同时告诫自己继续保持振奋向上的[精神状态](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E7%8A%B6%E6%80%81&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)，努力把本职工作做得更好。其次要培养[慎独精神](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%85%8E%E7%8B%AC%E7%B2%BE%E7%A5%9E&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)。[慎独](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%85%8E%E7%8B%AC&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)是加强护士[职业道德修养](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E8%81%8C%E4%B8%9A%E9%81%93%E5%BE%B7%E4%BF%AE%E5%85%BB&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)的优良传统方法。古人云：“君子慎其独也”。“古之[成大器](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%88%90%E5%A4%A7%E5%99%A8&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)者，无不[慎独](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%85%8E%E7%8B%AC&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)”。[慎独](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E6%85%8E%E7%8B%AC&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)，意思是在独立工作、无人监督或在做了坏事也难以被发现时，仍能坚持自己的[道德信念](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E9%81%93%E5%BE%B7%E4%BF%A1%E5%BF%B5&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)，依据一定的[道德原则](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E9%81%93%E5%BE%B7%E5%8E%9F%E5%88%99&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)去行事，不做任何对国家、对社会、对他人不道德的事情。慎独，既是一种道德修养方法，又是一种很高的[道德境界](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E9%81%93%E5%BE%B7%E5%A2%83%E7%95%8C&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)。慎独的最基本特征是以高度自觉性为前提，要求护士在独立工作、无人监督的环境下，也能够严格按照[道德原则](http://zhidao.baidu.com/search?word=%E9%81%93%E5%BE%B7%E5%8E%9F%E5%88%99&fr=qb_search_exp&ie=utf8" \t "_blank)和道德规范行事，自觉地做好自己的本职工作，服务于患者。同时护士在工作中要保持最佳情绪。好的情绪可以感染周围的同事，也可以感染患者。护士在工作中的精神状态和情绪，直接影响着病人的情绪。通过护理实践，我深深体会到作为一名护士，只有具备良好的心态，积极稳定的情绪才能最大限度的发挥护理技能，充分调动自已的潜力，护理效果和护理水平才会更高。最后良好的沟通能力是尤为重要的一点。良好沟通小则可以帮助医生了解病人的情况，帮助患者减少痛苦，大则可以消除医患间的误会减少不必要的医患间的恶性事件。在我看来社区医院和大医院的区别很大程度上在于医患关系是否和谐。和谐的医患关系是进行一切有效治疗的首要前提。社区医院和患者之间更像是亲近的邻里关系。大家在一起会感到亲切自然，像朋友又像家人。患者和医护人员之间相处融洽，既可以提高治疗治疗，又可以很好的避免医患纠纷。

刚来医院的时候，我发现一楼门诊的很多患者总爱找孙老师给她们治疗，临走之前总会跟孙老师聊几句，我一直不明白原因。有一天，我出诊去一个老大娘家，我问她，为什么您愿意让孙老师为您服务呢？她告诉我，孙护士的眼睛会笑，扎打针不疼，总是安慰我们这些病人，让我们觉得心里很温暖。突然想起自己小时候也是挑选自己喜欢的护士姐姐给我扎针，我才明白一个优秀的护士，不只是扎针，测体温，发药品，不只是工作无差错，还有更重要的一点是要暖患者的心，视患者比亲人多了一份职业，比职责多了一份关爱！中园卫生站有一个很受大家欢迎的中医大夫，每天找他做理疗按摩的患者都排着队。一位年纪轻轻的大夫受到大家这样的爱戴，被广大患者所认可，我想除了他有精湛的按摩技术之外，更重要的一点大概是因为他视每一位患者如同自己的亲人朋友，尽自己最大的努力帮助她们减轻疾病带来的困扰。她们都是我学习的榜样。无论是护士还是医生，任何一位奋斗在医疗战线上的人只要大家怀着着一颗善良的心，一颗为病人着想的心，一颗有耐心有同情心的心，都能在自己的岗位长绽放出炫然夺目的光彩。

每个人都有个梦想，从穿上这身护士装那天，我就梦想成为一名优秀的护士，成为真正的“白衣天使”！随着自己在护理工作中的不断成长，我越来越感觉到责任的重大，所以时刻牢记“促进健康，预防疾病，恢复健康和减轻痛苦”的职责，希望自己能与医院一同成长，为医护事业做出自己的贡献！