实习,是一种期待,是对自己成长的期待,是对自己角色开始转换的期待,更是对自己梦想的期待;学习,也有一份惶恐,有对自己缺乏信心的不安,有对自己无法适应新环境的担忧,更有怕自己会无所适从的焦虑.

　　带着一份希翼和一份茫然来到了北京304医院,开始了我的实习生涯.从此,我的身份将从一个学生变为了一个实习护士,生活环境将从学校转为医院,接触的对象将从老师,同学转变为医生,护士,病人.对于这三大转变,对于如何做一个合格的实习护士,虽说老师对我们已是千叮咛万嘱咐,可我心里还是忐忑不安的,怪不适应,怕被带教老师骂,害怕自己做得比别人差怕,自己不知从何入手……

　　第一个轮转科室是ICU,我的带教老师是万凌老师,她是院里的操作能手,干活麻利,动作漂亮,操作规范,这无形中给了我很大压力.实习生活的开始就让我有种挫败感,在老师面前感觉自己很渺小,甚至于工作都不带脑子,只机械的执行任务,每次只想把工作做好,可越想先做好它越出错,越错越害怕,越怕越错,这就形成了一个恶性循环.以至于我都不敢主动要求做操作,可这样老师又觉得我干活不主动,有时候觉得委屈了就自己大哭一场.每天面对着老师如鱼得水忙碌的身影,我心里只有怨叹,怨自己无法将理论应用于实践,怨自己在以前见习时没有好好学,愿自己笨手笨脚.可能是我适应能力差,又不会与老师沟通,进了CCU还是处在彷徨中,但我也很感激我的带教老师,对我很耐心,也很关心我.到了手术室李楠老师每天都能看到我的进步,即使是一点点她也鼓励我,即使我很笨犯了错她也会给我讲原理,让我知道错误的根源而不是训斥.它起到了一个引导的作用,我开始有了自己的思路,又重新有了工作的激情,不管多苦多累只要心里舒服,我就可以开心度过每一天!

　　现在我进入了第四个轮转科室骨三.本以为可以很快适应,但现实确泼了我一头冷水,感觉自己变得更傻了,不知该干什么,而老师也觉得我们实习了这么长时间,又是本科生,做起事来应得心应手才是,面对老师的无奈我真无地自容!我又一次陷入了低谷,又回到了没脑子的生活,做事一点条理也没有.然而何婷老师知道了我由于自卑,不主动而没有得到操作锻炼时,她就给我讲操作技术的重要性,并帮我寻找锻炼机会.是老师又一次激发我的热情,真的很感谢老师对我的关怀,我也会加倍努力,不辜负老师对我的期望!

　　现在对于实习,我还是又憧憬又惶恐的.憧憬是因为实习是一次理论联系实际的机会,将学了四年的理论去应用于临床,实在是非常新鲜而有意思.然后,要在病人身上操作,要想真正地透过症状看到疾病本质,心中却没底,便难免惶恐了起来.也曾问过不少实习同学,各说纷纭.总之是如人饮水,冷暖自知.但有一点是明确的使用懂得知识的真正掌握是把它用于实践,用实践来验证及巩固所学.学会如何与病人,老师交流isveryimportant!不善于与人接触是我的一大弱点,那种胆怯与不自然会使我失去很多的学习机会,所以我觉得沟通也是一门艺术,学好了将使你受益匪浅.经过这近五个月的实习,我也有了这层体会.在此,我总结了以下几点:

　　一,理论知识的问题:以前当的一直是学生,学校是以学生为中心的.而中国式的教育一向是填鸭式的:被动地接受那么多的知识,虽然考试考了那么多次,但现在我的知识在脑海中似乎没了踪迹,只好不断翻书.当在老师的提问下一次次哑口无言时,才认识到自己记的粗浅,没有时间  
　　经过的记忆犹如沙滩上的足迹,当时似乎深刻明显,却耐不住时光的清洗.

　　二,角色转化问题.实习刚开始,很多东西都不了解,虽然以前也曾见习过,但真正的要实际操作了,我仍觉得底气不足.我会不会弄错了,万一弄错了怎么办.干事情总是缩手缩脚,加上跟我一块实习的同学表现都很好,我觉得老师都喜欢她们,事情似乎也轮不到我头上,每天盲目跟着做基础护理,跟着操作.本想说让我也试一下,但又不敢.因此,我觉得角色转化是个坎,我一定要努力克服这一点.方法主要是靠主动吧,我发现,只要主动提问,主动提出操作的要求,老师都是很乐意教的.不能再像在学校里那样等着老师要求干什么了.

　　三,胆魄的锻炼.面对病人,特别是外科的病人,见到血是经常的,看到病人痛苦地呻吟,特别在操作的时候,心总会提到嗓子眼,因此而小心翼翼,束手束脚,反而会给病人造成更大的痛苦.因此,胆魄得锻炼得大一点,再大一点.胆大心细是我追求的目标,只有准确迅速才能早点解决病人的痛苦.

　　四,无菌观念和规范化操作.在外科实习这段时间,每个老师都强调无菌观念,因次,我深刻认识了无菌观念,操作中便不自觉地去遵守.而规范化操作也实在是个很保守和安全的做法!至于新办法,创新思维,那也得熟悉情况了再说吧.

　　五,微笑服务:在这里,我看到的是笑容可掬的脸孔,也都觉得特别地漂亮与可爱,让我有种感觉,如果我是一位病人,我会毫不犹豫选择住在这里.因此我也要求自己不把情绪带到工作中,每天保持阳光灿烂的笑容,让病人感到温暖!

　　总而言之,这五个月,是适应的过程,很多不足之处需要改进,这是学习的过程,很多观念得到修正,虽然辛苦疲惫,但是我相信自己肯定能克服的.这只是实习之初,今后还需要不断地摸索,同时必须对自己有所要求,才会有所收获.我想接下来的实习是一个挑战,也是一种机遇,我一定要好好把握这个机遇.

　　这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。总之在感谢一附院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床护理工作能力，对护理事业尽心尽责！  我希望自己能成为一名合格优秀的南丁格尔！