# 2024年献血心得体会200字(十篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-09-14

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**献血心得体会200字篇一**

妈妈带我进入了那辆献血车，里面坐满了人，他们都是来献血的。在献血的人群中，既有朝气蓬勃的青年，也有满脸皱纹的老人，他们不分老少，不论性别，都在默默地奉献着自己的一片爱心。

有一位女学生，虽然很胆怯，但她依然站在了医生面前。抽血时，我看见她侧着脸，闭着眼，我心里不由得肃然起敬!

还有一位和妈妈差不多年纪的阿姨，她看上去有点紧张，当抽到100毫升时，她突然吃力的说：“我头好晕!”医生马上意识到这个阿姨有状况，便赶紧让她平躺在车子的地板上，然后迅速拔去针头，好一会儿，她才慢慢清醒过来，据了解她晕血，只是看到好多人都来献血也想奉献一点爱心。难怪!我幼小的心灵受到了极大的震憾……

终于轮到妈妈了，医生给妈妈扎了手指，又叫妈妈吃了些点心，然后就开始采血了。妈妈先坐在椅子上，勇敢地伸出手臂。护士把粗粗的针头扎进了血管里，鲜红的血液慢慢地流进了白色的血袋里……我的心里好紧张呀，我为妈妈捏着一把汗。可妈妈好像一点也不害怕，她还笑着对我说：“不用担心，我没事的!”我在心里为妈妈竖起了大拇指!妈妈终于采完血了，她共献了400毫升的血!

看着妈妈和那些献血的志愿者们，我非常感动，他们将自己的血液无私奉献给了社会，给了病人。这种牺牲自己，去帮助别人的崇高精神，是我们的好榜样。等我长大以后也一定要去献血，帮助一些需要帮助的人。只要人人献出一点爱，世界将会变得更加美好!

**献血心得体会200字篇二**

今天早上天空乌云密布，飘着蒙蒙细雨。这也阻挡不了我和妈妈一同前往位于步行街古谯楼的献血点，因为要和少通社小记者一起探索无偿献血的知识!

护士姐姐热情的给我们介绍了献血的整个流程：先出示身份证填写一份表格;再进行简单的体检、血液筛查，要血液合格以及确认献血者是什么血型;最后开始抽血，护士姐姐拿着一个袋子，血液就输入了，等都好了后把血袋放在保存库里。

我还详细的了解了献血的需要的条件：

(1)年龄在18-55周岁(有献血过3次可适当放宽60周岁);

(2)体重要求女性不少于90斤，男性不少于100斤;(3)血液要健康，献血者无携带乙肝，丙肝，艾滋病，梅毒等;

(4)要求献血者前一晚无熬夜无酗酒无感冒等情况;

(5)要求血压、脉搏、体温等都正常;

……

接着我还知道了献血有什么好处：

“献血很光荣，献出的血液不仅可以挽救别人的生命。在帮助别人的同时也帮助了自己，使人健康长寿。可预防、缓解高粘血症;可促进、改善心理健康;男子献血可减少癌症的发病率……”护士姐姐讲的非常认真，我们也听得非常认真。

我们还采访了护士姐姐：献出血液都去哪里了呢?护士姐姐姐回答：主要用于一些临床患者、车祸、产妇等等。那什么是无偿献血?献血者不要任何回报，是爱心奉献的体现，血液可以挽救很多生命垂危的病人。

最后我们还采访了，无偿献血人士……听到她的回答，我也在心里下定决心，我长大后也要来献血，帮助更多有需要帮助的人。

活动结束载着一肚子的知识回家了。真是一次有意义的活动!

**献血心得体会200字篇三**

不知道大家有没有过献血的经历，下面我就给大家讲一个我爸爸献血的故事。

记得小时候，我和妈妈走在回家的路上，看到一辆车，有不少人在那里排队，妈妈告诉我那是采血车，那些排队的人，是等着去车上献血的。通俗易懂地说，献血就是身体健康的人，让医生把自己血管里的血抽出来，去帮助那些生了病，需要输血的人。虽然有一点点疼，但是帮助别人是一件很光荣的事情哦!我听到要抽血，不就跟打针一样吗?太可怕了!我看到车上还写着：您的血液将挽救一条生命。我顿时觉得献血的人都好勇敢呐。

“妈妈，我也是个勇敢的小孩子，我也要去献血。”

“哪有小孩子献血的，等你长大以后再去吧。”

回到家，我跟爸爸讲了这件事，爸爸突然做出一个决定：献血。我听了之后很高兴，耶!爸爸要去献血了，爸爸是个大英雄。爸爸笑着摸了摸我的头。妈妈听到这个消息，直接反对，一拍桌子，说道：“不行!这实在是太危险了，献血会伤元气的，会头晕恶心，你每天工作那么辛苦，还是不要去献血了，你千万不要一时冲动啊!”我却把妈妈说的话搬了出来：“妈妈，你不是说过献血很光荣吗?献血的人是最勇敢的吗?”妈妈听了拿我没办法，只好同意了。

第二天，爸爸就带着我一起去献血了。献血的人真多呀，我们排好队，终于，轮到了我们。

走进献血车，就看到一个穿着白大褂的阿姨坐在眼前，不禁让我产生几分怕意。她让爸爸填一个《献血登记表》，然后就是称体重，体重达标才可以，接着就是量血压，紧接着就是取手指上的血化验一下，一切合格之后就可以开始采血了。我心想：爸爸这么健康的身体一定项项过关。果然不出我所料，数据一切正常。

好了，接下来就是最重要环节了。只见爸爸挽起袖子，护士阿姨拿了一根橡皮筋绑在爸爸手臂上，拍了两下，一根青筋就鼓了起来，然后她涂了一些酒精在手臂上，拿着一根针管，手法娴熟地插进了血管里，原本表情正常的爸爸皱了一下眉头，只见鲜红的血液顺着针管流进了采血袋里，看到这一幕，我心里不禁一震，那个针管看起来好粗啊，爸爸会不会很疼啊。献血真可怕，爸爸真勇敢。

不一会儿，一个空空的，扁扁的袋子就鼓了起来，里面装满了红褐色的鲜血。采血袋装满后，护士将针管利索地拔了出来，然后拿了一根棉签给爸爸按压在抽血处止血。只见她密封好止血袋，贴了一张“o”在袋子上，然后储存了起来。

我问爸爸疼不疼，爸爸点了点头，说：“傻孩子，一点点疼还是有的。”接着护士阿姨就给爸爸颁发了一个红色的小本子，上面写着无偿献血证。我打开证书，上面有爸爸的名字，顿时，不知为何，我的心头涌上一股暖流。

“白大褂”提醒爸爸，献血之后要多加休息，保持充足的睡眠，不能进行剧烈运动，最好吃一些补血的食物。而且，我还知道了偶尔献血也能够提高人体的免疫力，对身体还是有好处的。我拿着爸爸的献血证，一路高兴的回家了。

长大以后，我也像爸爸一样，去献了血，拿到了无偿献血证。看着自己献出的血，虽然不多，不求能够挽救一条生命，但是希望能够帮到需要帮助的人。那种感觉那一刻，我觉得特别光荣。

**献血心得体会200字篇四**

今天是第九个“世界献血者日”，一周前就收到衢州中心血站信息，希望我们这天能参加血站组织的徒步上街宣传无偿献血活动，当时想想，像我们这样年龄的人已经没有了年轻时的那种心情，不太喜欢参加这类出头露面的活动(虽然纪念品价格不菲)，只要能默默地献出自己的鲜血，为一个陌生的生命送去一份希望，我心足矣!

这些日子睡眠一直很好，可今天却很早醒来了，昨晚还在下的零星细雨不知什么时候稍稍停止了，久违的晨曦终于出现在东方的天际，心情也变得特别美好，这时突然想起了这个特殊的日子，再也无法入眠，心底涌上一份感动，今天，我要去献血!

已经想不起从那一年起开始参加无偿献血，我只记得第一次参加献血时(当时还是由单位里组织，有补贴和休息)，因为血压偏高(血压刚刚超过警戒线)，血站拒绝了我的爱心(也是为我健康负责)，以后几次都是如此。直到若干年后，大街上已经有了流动献血车，实行面向社会的全民无偿献血，我又一次上登了献血车，幸运的是这次血压刚刚在安全线数字以内，终于可以献血了，了了我一直以来的心愿。因为是首次献血，血站医务人员只让我献200㏄。当我第一次看到鲜红的鲜血通过输液管缓缓地流进血袋，仿佛就看到了另外一个生命正展开灿烂的笑容……

开始每次献血都是献全血，直到去年妻姨开刀需要血小板，我又一次来到血站开始献血小板，就这样，十一次献全血，两次献血小板，4600㏄，已经让我全身的鲜血换过一次。

自从应聘到新的单位，工作特别繁忙，由于得不到好好休息，一个普通的喉咙肿痛，竟痛了我整整三个月，至今还未彻底痊愈，仍然有点沙哑(光医药费就化了近两千，还未包括某些免费项目);三周前在衢州花园参加绿城员工小区草坪清除杂草活动，第二天手腕就出现了点点小皮疹，当时根本没当回事，以为就像平常蚊子咬过随便涂点风油精就会好的，可万没想到竟然发展成四肢连成一片，经疹断为虫咬引起的自身过敏性皮炎，连吃(药)带涂(抹)，现在痕迹犹在。医生说这都是免疫力下降惹的祸，为此，爱人心疼得要命(当然不是心痛钱，而是心痛我的身体)，再也不让我去献血了。想起去年秋天第二次去献血小板，还是偷偷瞒着爱人的，果然爱人知道后好几天没有理采我，也算是对我不听她话的一个小小的“惩罚”。

上午8点30分，南湖广场献血中心开门不久，就出现了我的影子，但里面早已有人在等候献血了，原来还有许多普通的人和我一样怀有同样的想法，想到在这一天献出自己的爱心会感到特别有意义。

同样的程序，只不过我知道这次献血后，献血总量已突破5000㏄大关，虽然与有些人相比，显得微不足道，但这每㏄鲜血都凝结着一颗普通而善良的爱心。这时无意之中抬头看到墙上的光荣榜上有我的名字，原来我们所有的付出，都会有人记得。

按照中医理论，血是人身上的精华，古人亦有“一滴血十碗饭”的说法，也就是说一个人的献血量200cc=4000滴=40000碗饭，这显然有些夸张了，但爱人竟也相信这样的说法(居然还是一个医务工作者，原是因为关心，所以相信)。其实按照现在医学的说法，血液里无非是绝大部分的水+少量的蛋白质、脂肪、无机盐等，只要是正常饮食，人体可以在很短时间内再造血液。所以，我们应该知道献血不但无损健康，而且有利于新陈代谢，促进血液循环。就以我为例，想起没有献血前，血压一直稍稍偏高，通过献血，现在早已恢复正常(这虽然不全是献血的功劳，但肯定有作用)，这就是一个很明显的例子，当然献血后要及时注意休息，适当补充营养。所以，献血并没有想象中那么可怕。

当医务人员熟练的把针头刺进我的血管，顿时鲜血奔流而出，也许当时会感觉有点痛，但痛的同时也会由衷地感觉到欣慰和快乐。因为我会想到我的鲜血又会流入另一个人的身体，拯救他的生命，我们献出的不仅仅是鲜血，更是一种对生命的祝福!

我们之所以肯无偿献出自己的生命之泉，归根结底是源自于内心的绵绵关爱之情，希望能以自己的微薄之力，帮助他人，今天我们一个小小的举动，或许就能挽救一个鲜活宝贵的生命。

现实生活中，许多人总是抱怨自己太穷，命运坎坷，没有能力去帮助别人，心想自己如果有几百万甚至更多的时候就好了，这样我一定会去帮助别人，对慈善事业做点贡献。但我认为，贡献的机会存在于我们生活中的每一个角落：大街上给残疾人捐几块钱，帮助朋友度过燃眉之急，给陌生人指指路，同事间相互帮助……这些都是生活中最寻常不过的事，这些事有时对于自己而言，只是举手之劳，关键就在于你愿不愿意去做，“助人为乐”首先就是要去“助人”，才能“快乐”。

所以，奉献爱心，助人为乐，这不是一句空话，每个人都有能力在奉献爱心，助人为乐上做点什么，做的多少不重要，重要的是你能做什么，或许你的一次小小善举就能改变他人的命运。

献血也是一件很渺小的事，但每一滴血，都寄托着献血者最诚挚的祝福，最无私的奉献。血是生命的源泉，爱是生命的曙光，就如那首歌里所唱“只要人人都献出一点爱，世界将变得更美好。”

我不敢说自己有多伟大，但善良是我的本分，无偿献血是一种爱别人、爱社会的无私的表现，我希望有更多的人去体会“献血无损健康，只需小小勇气”的真实。因为真实，所以奉献;因为奉献，所以快乐;因为快乐，所以在整个献血的过程中，许多献血人的脸上始终挂着光荣与自豪的微笑。

无偿献血，我在行动，我希望有更多的人能加入这一行列中来，用我们的微薄之力去创造生命的奇迹。心灵的甘泉终将凝成生命的最美笑容，只要我们努力，我们的未来会更美好，我们的同胞都相信力量的汇聚能创造奇迹。

当我献完血稍稍休息后走出献血中心时，回头看到贴在门口两旁的两句话：“我不认识你，但我谢谢你”，心就会滋生一份慕名的感动，就像今天的阳光，特别美好。

刚写完此文，手机里就收到了衢州中心血站祝福的信息：“每位献血者都是英雄，感谢你为拯救生命所做的奉献，今天是‘6·14世界献血者日’，向你致以最崇高的敬意，并祝节日快乐!”

**献血心得体会200字篇五**

生活当中的点点滴滴，都能够让我们感动。

那是在一个周末里，妈妈带着我去献血。在一群人的中间，有几个身穿白大褂的人趴在桌子上验血。

我和妈妈走进一辆大巴献血车里。这里面消过毒，很干净。套上鞋套，我走进去一看，这里边坐满了献血的人。他们静静的坐在椅子上，不知道想些什么。看着他们手上的针管，我就想起了小时候感冒输液时的情景。望着他们那样安静的神态，我不禁好奇地问：“妈妈，这些叔叔阿姨难道不痛吗?”妈妈笑而不语。过了一会儿，妈妈带着我进去了。妈妈安静地坐在椅子上，护士把一根超大号的针管插在妈妈的手上。鲜红的血液源源不断的从血管里流了出来，穿过粗粗的管子，汇集到另一端的袋子里。

这时候，我听见坐在一旁的阿姨正在打电话：“啊……我现在在献血呢，你也来献血吧?呃……不来?多一袋血，就能帮助多少人……你不知道……”

望着安静的妈妈和那群在一旁谈笑风生的献血者们，我的内心的某一个地方突然被触动了。

过了几分钟，妈妈的袋子里装满了血，非常的饱满。我用手摸了摸，还暖和着呢。一想到妈妈身体了被抽取了这么多的血，我就禁不住害怕的颤抖起来。“妈妈，你没事吧?”没想打妈妈幽默地说道：“没事，献血还能预防高血压呢!”后来我问妈妈，我什么时候可以去献血，妈妈告诉我18岁就可以啦。我多么希望这一天早早的到来，让我与这些富有爱心献血者们一起献血!

看到这一车献血的陌生人，和那一袋袋鲜红的血，我真想给他们点一万个赞!

**献血心得体会200字篇六**

爱心是一缕纷洒在春天的小雨，使落寞孤寂的人享受心灵的滋润；爱心是流淌在夏夜的一股清泉，使燥喏不寐的人领略诗意一般的恬静。因为心中有爱我们参加了志愿者的行列，走到义务宣传献血的队伍之中。

我校举行了一次“无偿献血”的义务活动，从中午12：00开始到下午17：30才结束，在一系列宣传之后同学们了解了这次活动的意义及重要性，都积极参与献血活动，在献血车前排起了一条条长龙。同学们的积极性都很高，这让抽血的护士阿姨们也很惊叹，我为我的同学的高尚行为感到骄傲！

宣传活动开始，在医务人员的指挥下，我们迅速分工并投入工作。一部分同学留在献血屋旁协助来献血的人填写表格，一部分到周边进行义务宣传。同学们一个个耐心礼貌，向供血者询问健康状况，指导来者注册填表，并耐心地向大家讲解献血的注意事项和献血的益处。让大家明白了，在献出一滴血的同时，一个生命就回出现奇迹。

如果花开告诉我们春的到来，那么每一滴献血都预示着一个生命的奇迹；如果一个微笑可以温暖你周边的冰凉，那么奉献您健康的血液就意味着将这个城市的生命之灯点燃的更亮，就意味着这个城市增加了无限的生机和不竭的动力。

随着献血车的到来，大家踊跃参与，略显寒冷的天气也阻挡不住前来献血的同学的脚步。填表、检测、采血，大家按照医生的要求秩序井然地进行着。采血车上，那些血袋堆成的小山头像一团鲜红的爱心，温暖如春。护士告诉记者：“这些血通过化验后将运往市各大医院，用于手术台和病床上需血的病人，这些血对病人有着重要意义。”另外，记者特别了解到：体重低于45公斤，未满十八周岁，最近一周内感冒者将不允许献血；此次献血主要分200毫升、300毫升、400毫升的剂量；献血者以每六个月献一次血为宜。在此，向这些积极参与活动的朋友们道一声：谢谢！正是你们无私的奉献，让我们的社会更加和谐，美满。正是大家的积极参与才使本次献血活动获得圆满成功！

活动结束后，我们每个同学的心里都是波澜起伏，想到从刚开始遭到拒绝的失望，到后来被一个个前来义务献血的人的精神所感动，这一切告诉我们，世间有爱，人间有情，平凡之中却给了我们太多无以言表的感动。做为青年志愿者，作为大学生，我们从不忘身上的责任和对生命的崇敬，我们相信我们是爱心大使，我们能将这种爱传递下去！

**献血心得体会200字篇七**

夕阳西下，疲惫不堪却仍兴奋不已的我走在大街上。抬头仰望，湛蓝的天空已被染成血红，好像志愿者们穿过的红马甲，构成那天街头最绚丽最独特的风景。

那是个烈日炎炎的下午，我报名参加了血站的义务宣传活动。这是我第一次参加献血公益活动。听说要把宣传单发放给路上的行人，动员大家来无偿献血，可以帮助医院里需要输血的人。这真的是一项有意义的事情。可是要跟陌生人打交道，我却有点发怵，万一被人家拒绝怎么办呢?

到了献血站，有几个穿着红马甲的叔叔阿姨已经到了。他们递给我一件同样的红马甲，并交代我怎么做。可是我太紧张了，光想着被无情拒绝怎么办，都没听清楚他们在说什么，只是一个劲儿的点头。一起参加活动的人群中有一位姐姐，她圆圆脸，戴着一副眼镜，说起话来总是带着微笑，感觉非常容易亲近。她从桌上拿起一大摞宣传单，并把一半递给我，“我们一起吧!”她仿佛看透了我的心思，带着我来到了大街上。

大街上人来人往，我们站在中央，人们从身边穿行而过。我像个树桩一样站在那里，有些手足无措;姐姐却大大方方地拦住行人，一边微笑着递上宣传单一边说，“欢迎了解无偿献血!”有人接了过来，也有人拒绝了，但好像丝毫没有影响她的心情。看到这里，我想，“没什么大不了的，被拒绝就被拒绝呗!”于是，我终于鼓足了勇气。

通过细心观察，我找了一位清洁工阿姨。她一直在附近的花坛边忙着，应该不赶时间。我走向她，虽然离清洁工阿姨只有几步，但在我看来，仿佛花了几个世纪的时间。好不容易走到阿姨面前，我艰难地吐出几个字：“欢迎——了解——无偿献血。”阿姨笑眯眯地接过宣传单，道了声谢，把宣传单认真折叠好，放进了口袋中。我张大着嘴，心跳得厉害，看到阿姨接受了，心里乐开了花。

紧接着，一位中年大叔正好路过。我连忙追上去，一边递资料一边用很快地语速说，“欢迎了解无偿献血!”大叔有些诧异地看了我一眼，手根本没有伸出来，头也不回地走了。我有些沮丧，但心中有个小小的声音说，“不要放弃，被拒绝也很正常。”我朝姐姐那边望了望，她发现了我有些失落的目光，对我笑了笑，算是鼓励，我感觉自己又重新充满了能量。我走向一位老爷爷，大声自信地对他说，“欢迎了解无偿献血!”老爷爷接过传单，对我说：“谢谢你，小姑娘!”我微微一笑，算是向他致谢，而后继续去发传单了。经历了最初的胆怯与不安，在后续的活动中，我左右逢源，手上的传单越来越少，直至发完最后一张。

活动结束了，把红马甲还给工作人员，我走出献血站。奔波了一个下午，感觉很累。看着来来往往的人群，我想今天我和那个姐姐以及叔叔阿姨们的小小付出，可能不算什么，但是如果通过我们的努力，能让更人参与到无偿献血的行动中来，就能为需要的人们带去多一分希望。像萤火虫，虽然只有微弱的光芒，但并不渺小，尽自己的微薄之力，为社会为他人点亮一盏希望之灯!

**献血心得体会200字篇八**

每次我和同学去逛百货大楼，花园街成了必经之路。就在花园街与长江中路的交叉口处总停放着一辆大巴士，大巴士上“无偿献血，献血光荣“八个大字显得格外的引人注目。每次我路过时都会不自觉的回头张望张望，每当看到有人从车上大步地走下来，我心里总会涌出一种激动的心情，总幻想着那个人就是我!

我记得第一次去花园街那儿，还是好几年前的事了啊!那时的我刚拿到身份证，心里有种说不出的感觉，总想着该做点有纪念意义的事儿。想着想着就想起了花园街那儿的那辆大巴士——献血车了!

我还记得，那一天的我刚从长江饭店对过的新华书店出来，老远就看到马路对过的那辆献血车了，我径直地走了过去。来到车前，坐在简易的桌子前，两位同志很热情的招呼了我，当我拿出身份证准备登记时，两位同志看了看摇了摇头，说道：“小伙子，下回来吧，你还未满18岁呢!“我接过身份证，伸头向车厢内望了望，无奈的走了。时间似流水般过去了，但这件事久久在我的心头徘徊。今天的我一大早就起来，看了看墙上的日历，扳了手指算了算时间，心想：这回该满18岁了吧!想着想着就走出了家门，随便吃了早饭，就坐上公交车来到了长江饭店!车子经过一路的颠簸，终于在长江饭店站停了下来。我下了车，径直地走向了停在岔路口的献血车。在车旁的依旧是那两位同志，他们还是很热情地招呼了我，开始和我攀谈了起来，简单问了些身体状况，对我进行了简单的检查：听了听心跳、量了量血压等。

待一切都符合后，在护士的引导下终于上了一直充满好奇的献血车。车厢内简直就是一个简单的小诊所!我在护士的指挥下首先做了简单的血液化验：当一根普通大小的针头在我的注视下缓缓的扎入了我的血管，顿时感觉到一阵剧烈的疼痛，随后就像被捏了一下，失去了痛觉……我被安排坐在了一旁的沙发上等待着血液化验单。我坐在沙发张望着四周的一切，对周围都充满了好奇!数分钟后，化验报告单显示我符合抽血的条件。我跟在护士的后面，被带到了抽血间，这回可真把我吓了一条，那抽血的针头可不像刚才化验是抽血的那么小，这个足有笔芯头那么粗。只见护士用棉球蘸了蘸酒精在我的胳膊处涂了几下，顿时一种火热的感觉由心而生，随即，那笔头般粗细的针头缓缓的扎了进去，顿时间鲜红的血液顺着细管缓缓流入了血液保存袋，当时那种感觉是用一两句说不清楚的……

大约七八分钟后，一袋鲜红的`血液出现在了天平上，天平的读数始终在200ml左右徘徊，当针头从我的手臂处拔出时，献血整个过程最难熬的就此结束了。我坐回了一旁休息区，望着正在抽血的同仁们一个个“严肃“的表情，刹那间感觉生命的难能可贵，也许今后这一小袋鲜红的血液可能成为病床上一个病人生命的保障!

当一切就此结束时，我从护士手中接过一本鲜红的小本本，本子上“无偿献血证“五个字顿时让我感觉到这个小本本分量十分的沉重，好象众人的生命就在这一红色的小本本里。当我打开它时，本子上显示我的名字，让我感觉到此时此刻成了一名英雄。

如今，离我第一次献血已经过去很长一段时间了，然而每当我再次翻开那本红色的献血证时，内心十分地激动，为此我感到十分地骄傲，十分地自豪。

**献血心得体会200字篇九**

心在家中，家中心中，我爱我家，这是我最深切的体会，成为一名志愿者是我最光荣和最骄傲的事，一年来的志愿生活着实让我很快乐，在这里，每天都有许多让我感动、让我快乐、让我心灵有所收获的事情发生，为此，我心怀感激。

首先，我要感谢福建省青年志愿者协会和福建省血液中心给我们提供这么好的一个平台，让我能够在这平台上尽情展现自己的风采。记得我最后一次去献血时，工作人员告诉我的血压不符合要求，而且也已超过了55周岁，建议我加入献血服务志愿者之家。当我走进这个家园并亲身体验后，我感到极大的快乐，虽然无法再为患者献出一份血液，但还能为献血者提供一些必要的服务，我心中的那种愉悦、那种快乐和那种满足不亚于我第一次献血的感受。献血服务志愿者之家给了我这么好的机会，让我也能参与到了人世间最光辉、最阳光的无偿献血事业。幸福啊!快乐啊!足矣!

其次，我要感谢福建省血液中心的各级领导和工作人员，是他们的支持和帮助，让我们逐渐掌握了献血相关方面的常识，让我能够更规范、更得体地为献血者提供献血服务。同时，省血液中心工作人员的敬业精神和认真负责的工作态度让我从中学到了很多东西，他们是我永远学习的榜样。

最后，我要感谢那些无偿献血者，是他们挽起袖子伸出臂膀去拯救那些需要血液来救治的病人。血液，赠送人世间最好的礼物，生命也因此变得更加美丽。骄阳挡不住献血的决心，暴雨浇不息献血的热情，不管在献血屋里，还是在献血车上，来时，他们带着一脸的微笑，走时，他们带走一脸的满足，他们用热血去托起生命的希望。一年来，我接待过结伴来献血的夫妻、父母子女、兄弟姐妹或情侣，他们对无偿献血事业的那份执着经常触动我的神经，提醒我一定要为献血者提供更好的服务。

有些时候，我经常被那些不知名的献血者普通而又高尚的行动所感动。有一个事例，我至今记忆犹新，那一天，一个女孩来到献血屋，她说，她已经来过两次了，都因为没有扎到血管而没成功献血。今天，她又来了，在工作人员耐心细致地“会诊”后，终于让这位执着、坚强的女孩如愿以偿，荡漾在女孩脸上的那种满足的笑容，深深地铭刻在我的脑海中。这种感人的情景举不胜举，我觉得，志愿者在这个家里，在为献血者提供服务的\'同时可不断净化自己的心灵，送人玫瑰，手留余香，我们把香留在心中。

一年多来，我们走过风雨、走过坎坷，也迎来了灿烂的阳光和雨后的彩虹。无偿献血事业是人类永恒的事业，任重道远。我们要不断克服困难，不断端正态度，不为名，不为利，尽己所能，不计报酬，帮助他人，服务社会。我坚信我会持续走下去，做一名快乐的志愿者。心在家中，家中心中，我爱我家。

**献血心得体会200字篇十**

“只需人人都献出一点爱，世界将变成夸姣的……”每当听见《爱的奉献》这首歌的动听旋律时，我老是心潮磅礴，脑海中不由浮现出那天无偿献血的情景……

那天，我和爸爸正在新六合广场散步，见一辆白色的绘有红色十字的车停正在旁，世人将那里围得风雨不透。哪儿正在干嘛呢?我们走过去看个事实。

人实多呀，我和爸爸费了九牛二虎之力才挤进去。只见一位穿戴白衣服的阿姨正正在用一根针给一个叔叔抽血。哦，本来这么多人都是来无偿献血的呀!

这时爸爸也拉了拉袖子，将手臂显露，说他也要献血。“爸爸也要献血!”我吃了一惊。正在按要求登记后，医师给爸爸做了一系列查抄。献血的人太多了，查抄完毕，爸爸又正在椅子上坐了三刻钟，才轮到他采血。阿姨拿出一个又粗又大的针筒，敏捷地刺进爸爸洗净的左臂中。爸爸的手握拳，做放松、握紧动做。跟着时间一分一秒地过去，试管中鲜红的血慢慢地添加。正在旁的我想象着血被“吸走”的感受，：“用这么粗的针筒‘吸血’，必定很痛，很难受。”可血液从爸爸的身体中涓涓流出，他的脸上却没有一丝疾苦的神气。血终究献完了，阿姨浅笑着拿出一张绿色封面的无偿献血证和一个留念章说：“献血400毫升。感激您的参取，由于您的爱心更多人将会获得帮帮，世界将会变得愈加夸姣!”

我的心中一会儿涌出了很多问号：献血有什么用?献血会不会对人体形成影响?……爸爸笑着逐个解答了我的问题：“献的血会运送到病院，若是有量失血，只需血型合适，你的血就能输给他。献血一般不会影响人体，反而会疏通血液，对身体无益无害。”“那献血必然很难受吧。”“难受是有点难受，不外既能帮帮别人，又能无益本人，如许一举两得的功德，难受一点算什么!”我听了，欢快地拉起袖子说：“我也要献血!”爸爸却说：“献血者的春秋必需是18~55岁，现正在生怕不可喔。”于是，我暗自下定决心：“长大后必然要去献血!”

献血，只是人们爱的一种表示体例。其实，世界上还有很多人正在用本人动人的事迹延续着这份爱取，如帮帮流离汉寻找亲人的常淑琴阿姨、“舍己一条腿，救人一条命”的“最孩”刁娜姐姐……救死扶伤的“红十字“组织更是全国闻名。他们的爱遍及世界各地。我们虽然不必然能做如许催人泪下的大事迹，可是“莫因善小而不为”，糊口中爱的点点滴滴，扶老奶奶过马、背小同窗过水坑等，都是我们能做的举手之劳。通过这些事，你也能成为“红十字”的一员。

人中都有一个闪光的“红十字”，它们无处不正在。擦亮你的眼睛，去发觉糊口中动人的情景;用你的步履，去添加“红十字”的。让我们配合勤奋，使爱的芬芳洋溢!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找