

推拿读后感(优秀5篇)

很多人在看完电影或者活动之后都喜欢写一些读后感，这样能够让我们对这些电影和活动有着更加深刻的内容感悟。当我们想要好好写一篇读后感的时候却不知道该怎么下笔吗？下面我就给大家讲一讲优秀的读后感文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

推拿读后感篇一

这是一本描述盲人世界的心理书，用盲人的心去感受世界。

《推拿》中我们看见了盲人的世界，感受到了盲人的世界，也通过作者的点滴刻画感受到了盲人眼中心里我们的世界。盲人是弱势群体，但不是另类。他们也有自己的情感，自己的尊严。王大夫是这本书的主人公，为人本分老实，干活踏踏实实，事事处处都表现的十分得体，时时刻刻都注意自己的形象。再王大夫的心里，自尊自爱是做人的起码标准。为了弟弟欠下的债，他拿刀自残。王大夫对自己的两刀对弟弟的一巴掌表现了一个正常男人都不一定有的勇气。盲人表现出来的强烈的尊严感是我们健全人体会不到的。

都红，在她那次不成功的演出之后，从此离开了舞台，学起了推拿，她是要以此为业的。在推拿中心试功的时候，砂复明把她拒绝了；而自尊心极强的都红不能承受这种被人拒之门外的耻辱，她用出人意料的方式留了下来。为了维护自己的尊严，她又离开了，她不需要同情，也不需要来自同伴的好心的施舍。对于都红来说，尊严就是生命。

砂复明精明干练、处事张扬、自视甚高。虽然是盲人，但一点不比正常人差。他有很严重的胃病，但他却不愿意找人倾诉，最终毁掉了自己的健康，毁掉自己的大好事业。

人上一百，形形色色。盲人的性格也是千差万别的。这个群

体里充满光明和希望，人人坚强自立，他们的人生观纯洁而执着，用自己的尊严傲视着另一个所谓的光明世界，用生命点亮了这个世界。

一直以来喜欢看书，也有说叫做阅读。在相当长的时间里，特别喜欢阅读小说类——因为可以体验小说作者眼里的心理的世界，人的一生的经历是有限的，通过阅读——至少可以增加许多的经历和体验，也许这样的体验不见得特别的真实，但是确实增加了许多的感受。阅读一本书就是听一个故事，理解作者的一些心情。于是，在一个偶然的的机会里，得到了这样一本书——推拿。把我带入了一个看不见的世界，恰恰这样的世界又是这样的深邃，透亮！

《推拿》中我们看见了盲人的世界，感受到了盲人的世界，也通过作者的点滴刻画感受到了盲人眼中心里我们的世界。这是完全不同的世界，但是恰恰是一个共同的世界。许多我们认为的善和美，在听出来的是世界里面是痛和苦。舞台上鲜花掌声下的都红，内心的痛苦谁能知？平实眼里的王大夫，拿刀自残的痛苦谁人能知？太多的痛苦我们都不能感受，太多的痛苦我们都根本不知道——而我们恰恰还在抱怨自己的生活，自己的苦痛，自己的私心膨胀下的无明——王大夫的弟弟说，如果我是盲人，我也可以自力更生！这句话真是刻骨铭心，真是绝妙讽刺下的滴血之言！再比如王大夫对于一群赌徒发誓——一个盲人的誓言是——出门让我看得见。作者在细微之处，将心里的感动将岁月的磨砺出来的血慢慢的融进在犄角旮旯里面，让你触碰之后，手脚冰冷！

最普通的交往和生活在盲人眼中都是充满问题的，也是非常不容易的。作者在不经意中不断的将眼里的世界和耳朵里面的世界进行着比较。将看到的世界和听到的世界在进行着全面的比较，甚至是较量——这种比较比出的是人性，是善恶之间，是取舍之时，是得失之感，是爱恨情仇。当然作者并不是并不完全是让我们同情怜悯盲人，更多的更主要是感受盲人的世界。感受现实生活的一切。

推拿读后感篇二

《推拿》主要塑造了十位盲人形象，无论是先天性盲人，还是后天因素致残，他们总是要忍受着自身残疾带来的疼痛，甚至有时候充满了某种绝望的撕裂。因为看不见，王大夫要忍受“对不起父母和弟弟”的伦理煎熬；因为看不见，小孔不敢告诉父母自己爱上了全盲的王大夫，谎言使得她原本幸福的爱情变得难以坦然地面对一切；因为看不见，沙复明纵使拥有非同寻常的雄才大略，也进不了健全人组成的主流社会；因为看不见，都红即便在音乐方面拥有极大地天赋，容貌即使美到极致，她的自尊依然一而再的受到伤害；因为失去了视力，金嫣幻想以一场漂亮、体面地婚礼来弥补人生的缺憾，可是泰来却无法满足她的这一愿望；因为失去了视力，张宗琪对周围的一切都严防死守，过度的防范剥夺了他原本可以拥有的爱……他们的疼痛可能各不相同，但疼痛的原因却都源自他们自身无法疗救的残疾。我们甚至发现，他们中的一些人在对生活充满了某种绝望后，曾一度衍化为难以遏止的自虐行为。年幼的小马因为突然失去了视力，居然果断地选择惨烈的自戕，成年后又把自己安全地封闭起来。这样的描绘与叙写无疑充满了强大的悲剧性。

与这种来自自身残疾所带来的疼痛相比，《推拿》中的盲人们遭受的更为尖锐的疼痛是来自光明世界的人们，有的甚至是与他们有亲缘关系的人们。譬如，王大夫的弟弟，既嫌哥哥出现在自己婚礼上丢人，又把自己闯祸后的难题硬生生地塞给哥哥；泰来的父母觉得两个瞎子结婚不体面，因此不愿意给儿子办婚礼；小孔在深圳做推拿时背前台反复欺凌；高唯和金大姐挑起的“羊肉之争”，让两个曾经好的掏心窝子的盲人老板迅速变为仇敌……就像小说中所言，盲人的人生有点类似于因特网络里的人生，在健全人需要的时候，一个点击，盲人具体起来了；健全人一关机，盲人就自然而然地走进了虚拟世界。正是这种边缘化的生存地位，以及他们被“推拿”的尴尬地位，盲人不仅要忍受自身残疾带来的疼痛，还要忍受健全人世界带给他们的内心折磨。然而，正是

这种尖锐的疼痛感和被伤害，也无情地或者说是赤裸裸地反衬了健全人心理上的“残疾”。如果我们审视一下王大夫的弟弟、金大姐等人的言行，我们可以确切地体会到这点。我想，这或许正是《推拿》带给我们悲剧感的意义所在。

更让我们感到惊奇的是，作者并没有停留在对“灰色道德”的披露层次上，作品更加突出的是人性的力量，是精神抚慰的力量。在作者眼里，盲人们虽然承受着来自自身的和外在的双重伤害，但他们并没有放弃对生活、对爱的追求，他们依然用“推拿”来表达他们试图用自身的心灵之光驱赶黑暗的强烈愿望。最为突出的是在爱情面前特别渴望付出的金嫣，在亲情面前特别宽容的王大夫，在友情面前特别能包容的季婷婷。而这三种情感恰恰代表人类情感的三种范式，或许我们可以说，盲人与我们健全人相比，在内心情感上毫不逊色甚至更为强烈，更为执著。金嫣是个特别在意爱也特别愿意爱的姑娘。

表面上，《推拿》并没有什么壮阔波澜，然而在每一位盲人的内心深处，分明都潮涌着各种炽热的岩浆——爱，尊严，生存。而这，正是可以照亮世界的源泉。

推拿读后感篇三

推拿和按摩在中医传承了上下5000年的历史，自古以来，中医就本着药到病除的作用，可以达到了很好的疗效，与此同时，还可以帮助我们调节身体发育，从中让我们得到了很好的认识，对于身边怎么推拿效果又是怎样的呢，在接下来的文章当中就教大家来了解一下。

推拿治疗失眠

推拿按摩治疗法是在人体特定的穴位、部位进行推拿按摩以达到防病治病强身的一种方法。其治疗失眠的机理在于：

1. 调节功能：即调节阴阳不平衡，使之达到协调平衡。通过刺激穴位激发经气、调节脏腑、宣通气血、平衡阴阳。
2. 强身健体：推拿使人体气流畅，机体抗病能力增强。
3. 调节大脑，通过按压，疏通大脑气血，改善供氧，抑制过高神经兴奋，对神经系统产生镇静、催眠作用。

按摩方法：

1. 运百会方法：坐或卧位，闭目静息，单于食、中指指腹置百会穴处，先顺时针按揉30次，再逆时针按揉30次。作用：可提运清阳，益智利窍。

定位此穴道时要让患者采用正坐的姿势，百会穴位于人体的头部，头顶正中心，可以通过两耳角直上连线中点，来简易取此穴。（或以两眉头中间向上一横指起，直到后发际正中点。）

2. 按风池穴方法：坐位，两手拇指按在两侧风池穴上，两小指各按在两侧太阳穴上，其余手指各散置在头部两侧，然后两指同时用力，按揉风池、太阳穴及侧头部1分钟。作用：可祛风散邪，清利头目。

风池穴位于后颈部，后头骨下，两条大筋外缘陷窝中，相当于耳垂齐平。（或当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处即是。）

风池穴

3. 按太阳穴用双手中指指端轻轻按揉眉稍与目外眦之间，向后约1寸凹陷处的太阳穴，约1分钟，具有醒脑安静的作用。指罗纹面紧贴在两眉头处，然后在眉之上方同时作左右来回抹动，约半分钟，具有安静催眠的作用。

太阳穴在耳廓前面，前额两侧，外眼角延长线的上方。

太阳穴

4. 按揉安眠穴用双手中指指端轻轻按揉耳垂后的凹陷与枕骨下的凹陷连线中点处的安眠穴，约2分钟，具有镇静助眠的作用。在翳风与风池两穴连线之中点。

安眠穴位

5. 压率谷穴用双手食、中、无名、小指指端分别放在两侧耳尖直上两横指处的率谷穴，前后来回推动，约半分钟，具有除烦镇静的作用。率谷穴耳尖直上入发际1.5寸。

率谷穴

6. 抹眼球方法：卧位，闭目。用两手中指分别置于两眼球上缘，无名指分别横置于眼球下缘，然后自内向外轻揉至眼角处。计20次。作用：可明目益肝，调养心气。

7. 按揉大椎穴取穴方法：取定穴位时正坐低头，该穴位于人体的颈部下端，第七颈椎棘突下凹陷处。若突起骨不太明显，让患者活动颈部，不动的骨节为第一胸椎，约与肩平齐。

大椎穴具有催眠、通阳、清心、宁神、健脑、消除疲劳、增强体质、强壮全身的作用，被称为“黄金睡眠区”！

中医的推拿手段一直是本着药到病除的作用，来为大家进行治疗，特别是对于顽固性的失眠，长时间都睡不着，失眠持续下去会造成头晕头痛，甚至会引发很多的并发症，对于失眠什么推拿的方法大家可以来学习了解一下，安神和帮助睡眠有着不错的功效。

推拿读后感篇四

“你先看《推拿》吧，这本书看起来很轻松，容易看进去。”我在看完《推拿》之后，这样给身边的同事推荐此书。

都说有人的地方就有江湖，虽然《推拿》讲述的是盲人的故事，但故事中的他们和我们正常人一样，有着自己的思想、感情和尊严，他们依然追求着爱情，经营着友情，渴望着平等。小说中的王大夫和小孔，金嫣和泰来，沙复明和都红，甚至是小马和按摩女小蛮。还有张一光，还有张宗祺。他们的世界看似寂寞无边，但同样有着正常的情感，而且更单纯，更浓烈，更黑白分明，重心，重情，重义。它单纯，直接，奔放，却又含蓄，忍耐，包容。他们的情感，是那么具象，那么彻底，你完全可以感受得到那种本真的气味，原始的色彩，不经修饰的能量。

在毕飞宇的笔下，他描绘的那个世界与我们正常人所能想象出来的盲人世界是那么的的不同，但在看他写下的那些文字时，你又分明能感觉到他所写的那个我们陌生的世界和我们所感知到的世界又是那么的一样，甚至比我们正常人感知到的世界更真切、透彻。随着小说情节的推进，你会看到每个不断出场的盲人都有过不寻常的经历，不管他们遭遇过怎样的不幸，但他们最终都走出了心灵的阴影，选择了坚强面对。他们的眼睛虽然无法不辨别这个世界，但他们用正常人都忽视了的方式，用心感觉着这个纷杂的世界。当我看到这群看不见世界的人对世界的那些独到精辟理解时，我感到惭愧，因为他们——我们眼里的弱者——正宽容地包容着我们正常人。

《推拿》是以悲剧结束的，整部小说就在一件件看似不经意小事的叙述中，在一个个人看似自然出现的人的故事中，让你的情绪不由地主地就跟着小说中人物的命运开始高兴、担忧甚至纠结。那些看似离散的线索，在作者不经意的安排下就搭连上了，并开始原本平静的推拿中心渐起波澜，最后把人内心压抑的本能逐渐释放出来，让无法再承载这些张扬

了的人性的“沙宗祺盲人推拿中心”面临倒闭而嘎然收场，给读者留下无尽的想象空间。

酣畅地读完《推拿》，才回味过来，毕飞宇虽然写的是推拿，其实他写的又不仅仅是推拿，它在写推拿能松动人筋骨的同时，更通过对盲人内心世界的描写，荡涤了人的心魄。看似轻松的文字，实则承载着厚重的话题；看似黑暗的世界，实则充满着奇异的画面。掩卷沉思，不禁感叹，每个生活着的人，都会有自己的追求，不管怎样的世界，都会有属于他的精彩。

推拿读后感篇五

《推拿》将我们带入了一个黑暗的世界，骄阳似火是黑暗，夜幕降临是黑暗，月上柳梢是黑暗，皓月当空还是黑暗。

他们罩着一副大大的墨镜，挺直身子，或拄着拐杖，或相互手拉着手在马路上行走，脚下的路对他们来说是陌生的，他们是一群盲人。沉默、生计和爱情构成了他们的人生。

沉默。眼睛明亮的健全人与先天的盲人之间有一道无法逾越的鸿沟。

五彩缤纷的世界让健全人经常眼花缭乱，而双目失明的盲人对花花世界几乎一无所知；健全人无法深刻体验盲人复杂的心理——无奈、沮丧、认命，盲人却能听到健全人的快乐；健全人没有试着安静地走进盲人的世界，盲人也封锁着小小的天地？？我们看到的盲人就是直愣愣的眼睛，僵直的身子，“笃——笃——笃”的木棒敲地声。他们有嘴却保持沉默，有笑容却很短暂，心理有波澜外人却看不见。

保护自己最好的方法便是沉默，每个人都是这样，盲人尤其受用。《推拿》中，盲人在休息室大部分时候都是沉默的。即使是情侣，也只是手指捏着手指静静地坐在那儿。他们的

沉默又有不同，正如健全人的内向程度不一，普通内向是安静，重一点的叫内向，怪一点的称木头。盲人的深度沉默叫沉默中的沉默。小马就是这样，平时他是沉默的，“和心中的时间玩，整天数着‘嘀嗒——嘀嗒——嘀嗒’”。可遇上了嫂子之后，他变成了沉默中的沉默——漫无边际地幻想、天马行空，“无休无止地做白日梦”。

生计。社会并没有因为残疾人的需要照顾而给予照顾。有时他们似乎成了多余的，他们自己也尽量往阴暗角落里隐藏。可是，只要活着，就要为那张嘴忙碌，残疾人们挖空心思地为生计奔波着。《推拿》中的盲人学过简单的中医，对人体穴道了如指掌，只要有力道，做推拿很得心应手。近年来，健全人对自己的身体逐渐重视，推拿的行情越来越好，盲人推拿师的收入越来越高。令人开心的是，盲人推拿师还有一个好听的称谓“大夫”，如王大夫，孔大夫。盲人们在被人尊敬的环境中愉悦地赚着钱，用不着在风里雨里讨生活，这多少让人读了觉得欣慰。

爱情。爱情是全世界共有的“语言”。植物、动物、人类心中都会拥有爱情。盲人虽然看不见，却有一颗敞亮的心，对爱情分外执著，一旦遇到会奋不顾身、飞蛾扑火！他们的择偶标准比健全人简单多了：只要有心，只要有爱，只要他对我好。唯一缺憾的是，由于眼盲的原因，他们中的大部分人都与生俱来地有着深深的自卑。这种自卑在他们爱的时候体现了出来。尤其是男人，当他们发现自己爱上一个人或被人爱上时，他们不敢表达，不敢接受，固执地保持沉默。被女生看上的男生是幸福而胆怯的，如徐泰来；被男生追求却逃离的女生值得惋惜，如都红；毕竟可惜了一份痴心，世间痴心最难得！

如果你恰巧遇到了一位盲人朋友，他站在十字路口，请你上去轻轻地拉住他的手，牵他过马路，他会露出久违的笑容；他坐在写有“算命”字样的纸牌后，你有时间的话，请坐过去，听他算一卦，给他富足的小费，这有可能改善几顿他孩

子的晚餐；他正静静地沉思，请你不要在他旁边“叽叽喳喳”，和他一道坐享片刻恬静。

残疾人只有能衣食无忧地快乐生活，社会才更加美好。

感谢毕飞宇还没有忘记这一个黑暗的世界，感谢他给我们展现出来。