# 202\_年推拿室心得体会总结(大全13篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2025-03-08

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编给大家带来关于学习心得体...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**推拿室心得体会总结篇一**

第一段：引言（100字）。

作为一个长期热爱按摩的人，我近期去了一家本地知名的推拿室，这给我留下了深刻的印象。推拿室是一个宁静舒适的地方，提供专业的按摩服务。在这个繁忙的时代，我们的身体经常承受着巨大的压力，而推拿室成为了一处舒缓身心的绿洲。在这篇文章中，我将分享我的推拿室体验和获得的心得体会。

第二段：环境舒适（250字）。

推拿室的环境非常舒适。当我走进推拿室时，我被柔和的灯光和温暖的氛围所包围。整个空间布置简洁大方，没有多余的装饰，给人一种放松舒适的感觉。在等候区，我坐在宽大的沙发上，享受着柔软的坐垫。经过精心调配的背景音乐在空气中流淌，使我完全融入到这个宁静的氛围中。望着大片的绿植，我能感受到大自然的气息，仿佛置身于大都市的喧嚣中有一小片绿洲。

第三段：专业的推拿技师（350字）。

推拿室的技师是非常专业和热心的。在我被安排进入按摩室之前，技师会仔细询问我的身体状况和按摩需求，以便给我提供最适合的按摩服务。他们的专业知识和技巧使我感到非常放心和舒服，同时他们也会给我提供关于身体保健的建议。在整个按摩过程中，技师能够熟练地找到我身体上的疼痛点并施以适度的力度按摩，这给我带来了极大的舒缓。他们的手法流利而有力，让我感到身体的放松和舒缓。

第四段：放松身心（300字）。

在推拿室的按摩过程中，我逐渐感到身心放松。技师的按摩手法使我忘记了烦恼和压力，只专注于感受按摩的愉悦。按摩带来的舒服感觉让我完全放松下来，逐渐融入到宁静的环境中。我能感到自己的肌肉渐渐舒展开来，紧绷的神经逐渐舒缓下来。这种放松是一种释放，不仅仅是身体上的，更是心灵上的。

第五段：对身心带来的益处（200字）。

推拿室的按摩带给我身心的益处是显而易见的。第一，按摩帮助我缓解了长时间坐姿带来的肩颈酸痛，改善了我的姿态。第二，按摩促进了血液循环，帮助我排除体内的毒素，提高了我的免疫力。第三，按摩放松了我的肌肉和神经，带来了舒缓和甜蜜的睡眠。除了身体上的益处，按摩也对我的心理健康起到了很好的调节作用。它帮助我释放压力，放松心情，增强了自信和积极的态度。

总结（100字）。

总的来说，去推拿室是一种非常愉快和舒缓的体验。我在那里度过的每一次按摩都给我带来了独特的放松和愉悦感。推拿室的环境舒适，技师专业，按摩效果显著，给我留下了深刻的印象。我坚信，通过定期去推拿室，我们能够更好地管理和保护自己的身心健康。

**推拿室心得体会总结篇二**

中医推拿源远流长，是我们华夏民族的瑰宝和宝贵的文化遗产、医疗遗产、古代华佗、扁鹊更是擅长运用推拿、按摩、刮痧、拔罐、放血疗法给人治病，效果往往是神奇的，受到百姓的称赞和叫绝，自古以来，推拿、按摩、刮痧、拔罐、放血疗法就在达官贵人、民间百姓心中深深扎根，为保健和治疗的重要手段，世代维护者广大华夏儿女的健康。

近代，由于西医的涌进，误导的认识，导致中医人才青黄不接，中医推拿人才流失，中医秘方、祖传、奇术等有些相继失传，这是很大的悲哀，但是这几年，人们又重新认识到中医的好处，继而又回归中医的趋势，国家有关部门也大力宣传和推广中医事业的发展，新的中医热潮重新点燃，这是反补归真的体现，同时中医推拿按摩、理疗康复、保健养生也蕴藏着巨大的商机，成为老板、投资人们争夺的的大蛋糕，但是有钱没用，最主要的是中医推拿按摩人才，拥有一流的推拿按摩人才，掌握过硬的推拿按摩保健手法，是推拿按摩企业、推拿按摩店、中医理疗馆、养生保健堂、按摩院的法宝。

很多按摩院、推拿按摩企业、推拿按摩店、中医理疗馆、养生保健堂，装修豪华，但是却是门面冷清，顾客不多，生意不死不活，什么原因，就是忽视了人才，没有高手，按摩师都是些很皮毛的保健手法，根本达不到顾客要的境地，顾客回头率很低，你想这样生意会好吗，就是自己开店，更是如此，没有好的手法，过硬的技术，只能解决温饱，赚点辛苦钱。

另外，做推拿按摩这一行，人品，职业道德、行业原则很重要，要有一颗善良的心，这是一个爱心事业，要懂得付出，心态平静，认认真真的服务好每一个人，把最好的手法，最好的技术给他，要心到、意到、气到，病自除，才能调理好身体，邪不压正，你的正气足了，病人的病气自然就赶走了，也就痊愈了，如果你心术不正，你的\'身体全都是邪气，你想病人的病痛能解决吗，不但不解决，反而会加重或者根本没效果，按摩师首先想到的不是赚顾客钱，而是把他的问题解决掉，心术不正的按摩师永远在最底层徘徊，手法得不到提高，心得没有，感悟没有，也就成不了按摩高师，做不了师傅。

由于推拿按摩比较与人接近，现代人们比较浮躁和浮华，也有些低俗没有道德的人，尤其是女孩子做推拿，一定要在宽敞明亮的房间里做，或者有第三者在场，这样就避免了一些不好的事情发生或者尴尬。另外打铁还需自身硬，尤其是女性推拿按摩学员，一定要恪守推拿按摩职业道德，不做出格的事情，不违背职业道德，严于律己，光明正大，要不断地学习和勇于攀登推拿按摩技术巅峰，勇于向疑难疾病挑战，不断地提高自己的专业技术水平。

**推拿室心得体会总结篇三**

推拿室是一种常见的中医保健场所，它提供按摩和推拿服务，以帮助人们恢复健康和舒缓疲劳。我第一次踏入推拿室时，被温暖舒适的氛围所吸引。房间内充满着淡淡的香气，柔和的音乐轻轻地漂浮在空气中。美观的装潢和温馨的灯光让人感到放松和安心。我和推拿师简单交流了一下，她详细询问了我的健康状况和需求。这种个性化的服务让我对推拿室充满了期待。

第二段：推拿的经历和效果。

在一次次的推拿过程中，我逐渐感受到了推拿的独特魅力。推拿师将柔软的肌肉按摩技法与经络穴位的理论相结合，使得整个身体得到了放松和舒缓。每一次推拿过后，我都感到身体的疲劳得到了减轻，肌肉的酸痛感消失了，同时还带来了一种愉悦和轻松的心情。推拿对于改善睡眠质量、缓解焦虑和压力也有很好的效果。在持续的推拿疗程下，我渐渐发现自己的身体状态得到了改善，精神状态也更加饱满和充实。

第三段：推拿师的专业与技巧。

推拿的效果离不开推拿师的专业水平和技巧。在我所接触到的推拿师中，他们无不具备扎实的中医理论知识和丰富的实践经验。推拿师不仅对人体的解剖结构了如指掌，还能凭借经络穴位的熟悉掌握到每个顾客的不同症状和问题，并提供相应的推拿方案。他们在推拿中运用深沉且独特的手法，使得每个推拿的动作都能够准确到位，从而达到最佳的效果。推拿师们丰富的专业知识和专注的态度给人一种信任感，让人放心地在他们的指尖得到舒适和治疗。

第四段：推拿室的设施和服务。

推拿室不仅提供高质量的推拿服务，还具备良好的设施和服务。推拿室内的大型按摩床宽敞舒适，可以给顾客带来最佳的按摩体验。优质的按摩油和草药精油的使用，让推拿的手法更加流畅和愉悦。推拿室还设有私人更衣室和洗浴设施，为顾客提供舒适的环境。而且，推拿室的服务态度也非常重要。工作人员热情有礼，始终保持微笑，并积极回应顾客的需求。这些细节上的关怀和周到，让人感受到温暖和亲切。

通过我在推拿室的多次体验，我深刻体会到推拿对于身心健康的积极影响。推拿不仅能够舒缓肌肉的紧张和疲劳，还能改善血液循环，增加免疫力，预防疾病。现代人的生活节奏快，压力大，容易导致身体虚弱和疲劳。因此，我建议每个人都应该定期前往推拿室享受推拿服务，以提升自己的健康水平。在选择推拿室时，要选择专业的推拿师和良好的按摩环境。此外，我们还可以结合推拿与其他健康方式，如合理饮食和适当运动，以维持健康的生活状态。

总结：推拿室给我带来了很多的享受和收获。在推拿的过程中，我体验到了身体和心灵的双重舒适。推拿师的专业水平和手法让我在每次推拿中都能够享受到最大的效果。推拿室优良的设施和热情的服务也给人一种宾至如归的感觉。通过这篇文章的分享，希望更多的人可以认识到推拿的好处，并在生活中更积极地关注自己的健康。

**推拿室心得体会总结篇四**

在没学过推拿手法之前，我认为推拿就是按摩，是一种服务，是在人们腰酸腿痛的时候按按就舒服一下子。但在学了以后我对推拿产生了一种由衷的敬佩心，尽管我的推拿手法学得很差，还经常被老师骂，推拿老师这样说过我“所有的错误示范都在你身上体现过了”。没错推拿的确算一种服务，却更是一种保健治疗手法。

我翻过很多课外书，对推拿的定义都大致相同，但是我觉得最完整、完善的是这样定义的：中医推拿，是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，并结合西医的解剖和病理诊断，而用手法作用于人体体表的特定部位以调节机体生理、病理状况，达到理疗目的的方法。在我看来这个定义比课本上的定义更加完整。从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。而推拿的手法分为按法、摩法、推法、拿法、揉法、擦法、点法、击法、搓法、捻法、抖法，滚法等。每种手法都可以用来保健和治疗疾病，各种手法各有各的保健作用，有些可以单独使用，有些可以结合使用。推拿手法还可以治疗许多的疾病如，肩关节周围炎，落枕，椎间盘突出等一些常见疾病。

用。滚法具有缓解肌肉痉挛，消除疲劳等作用。当然还有成人推拿手法的基本要求，因为这是推拿老师强调的重中之重。手法的基本要求是持久，有力，均匀，柔和。其实我觉得要做到这几点非常难，需要很多时间训练手的力度以及耐力。有时候经常看见针灸推拿专业的同学在练习功法，就觉得非常的\'佩服。

能够治疗疾病和保健，这就是推拿的魅力，推拿这门课程的课时不多，但并不影响我对它的喜爱。因为我觉得每天有个健康的身体，这一天都会特别开心和轻松，虽说推拿不能完全的将每个疾病治疗彻底，但它的确也尽到了自己能够实现的疗效。

**推拿室心得体会总结篇五**

推拿是一门古老而又神奇的技艺，其起源可以追溯到中国的古老文明时期。作为一名推拿学员，我深感学习推拿的过程是如此充实且有益，通过长时间的学习和实践，我逐渐形成了自己的心得体会。首先，学习推拿使我深刻领悟到身体的奥秘，其次，推拿让我意识到自然与健康的关联，并且推拿也激发了我的好奇心和学习热情，最后，推拿还帮助我保持平衡并减轻压力，让我更加健康愉快地生活。

首先，学习推拿让我深刻领悟到身体的奥秘。通过学习推拿的理论知识和实践技巧，我开始了解人体各部位的结构和功能。推拿的过程中，我可以清晰地感受到不同部位的变化和反应。比如，按摩脚底的某个穴位，会让整个身体产生明显的舒适感，这让我惊叹于人体的复杂性和奇妙之处。通过学习推拿，我不仅对自己的身体有了更深的认识，也对人体的整体功能和互动关系有了更深的理解。

其次，推拿让我意识到自然与健康的关联。推拿强调人与自然的和谐，通过按摩和按压来调节身体的能量流动，达到促进健康的目的。推拿也倡导健康的生活方式，如合理饮食和适量运动，这些都是维持身体健康的重要因素。在学习推拿的过程中，我开始关注自己的生活习惯，尽量追求自然和平衡。我选择了更加健康的饮食，增加了运动量，并且更加注重个人的身心平衡。通过这些努力，我逐渐感受到自然和健康之间的紧密联系，并意识到只有通过与自然和谐相处，我们才能真正健康地生活。

此外，推拿也激发了我的好奇心和学习热情。推拿的理论极其广泛，涉及到人体的各个方面，如解剖学、生理学和病理学等。在学习推拿的过程中，我不仅了解了推拿的具体技巧，也学到了很多有关人体和健康的新知识。这种持续学习的过程让我对推拿产生了更大的热情，并激发了我对于人体和健康的持续好奇心。我愿意不断地深入学习和探索，以了解更多关于推拿的知识，并将其运用到实践中去。

最后，推拿帮助我保持平衡并减轻压力，让我更加健康愉快地生活。在现代的快节奏生活中，压力成为了我们生活中的常态。而学习推拿则成为了我减轻压力和恢复平衡的有力工具。推拿的按摩和按压可以激活身体的自愈机能，释放累积的压力和疲劳，让我重新获得身心的放松和平衡。我发现每天花一些时间进行自我推拿，可以让我更加轻松和愉快地应对生活中的各种挑战，并提升我的整体健康水平。

总之，学习推拿是一种充实且有益的经历。通过学习推拿，我深刻领悟到身体的奥秘，意识到自然与健康的关联，并且推拿也激发了我的好奇心和学习热情。最重要的是，推拿帮助我保持平衡并减轻压力，让我更加健康愉快地生活。我相信，通过推拿，我不仅可以改善自己的健康状况，也可以为他人带来健康和快乐。

**推拿室心得体会总结篇六**

这次有幸参加学习提高班，我是带着一堆问题来到教室，坐在刘校长面前再次受教。

第一天的学习，刘校长讲解“张席珍派小儿推拿口诀”，这是在我初学时还没有的，是张老师在临床中逐渐总结出来的口诀。经过刘校长深入浅出的分析与重新阐述，变得通俗易懂。本派推拿方法的基本思想，清晰地展现在我面前。

接下来的手法讲解，我本来是忽视的、内心觉得不是很重要。结果对练时却发现许多错谬的地方。

有的错误是当初学习的时候，就理解的不对。有的错误是这几年参加培训过多（包括一些成人推拿班），对穴位的定位不一样，不再是纯粹的本派手法了。还有就是平时疏于练习，熟练度没有达到相应的水准。

惭愧之中，还有庆幸。这次讲解，对我是一个极大的纠正。

还有就是对现在的时代，张老师新的`治疗思路对于临床的应用。

随着生活水平的提高，家长为孩子提供的食物种类过于丰盛，并且长辈的溺爱使孩子们饮食超量造成的消化系统疾病，并由此引发一系列的健康问题。

在课堂上，我紧紧跟着刘校长的思路，加深对五脏一体观的了解，以及对补肝、补心以及润法的巧妙使用，拓宽了眼界。在接下来的操作上，有了更好的选择、配穴。

通过三天的紧张学习，大量的配方及相应的指导精神。使我觉得这次来学收获太大了。

谢谢张老师，谢谢刘校长。

**推拿室心得体会总结篇七**

推拿作为中医传统疗法的重要一环，在近年来受到越来越多人的关注和喜爱。本人在过去的一段时间内，有幸学习了基础的推拿技法，并深刻地感受到了推拿的独特魅力。在学推拿的过程中，我有着许多心得体会，其中包括：丰富的知识背景是推拿技法的基础；正确的操作手法保证了推拿的效果；专注的心态有助于提高推拿的技术水平；灵活应变是推拿技师的核心素质；学习推拿对个人健康有着积极的影响。本文将从这五个方面详细展开。

首先，学习推拿技法离不开丰富的中医知识背景。推拿不只是一种按摩手法，它是建立在中医理论基础之上的疗法。学习推拿需要了解人体的经络穴位、脏腑相互关系、病症的病因等相关知识。只有对中医知识有一定的了解和掌握，才能更好地理解推拿的原理和技巧，并能准确地找到人体的关键部位进行治疗。因此，建议学习推拿的人应该首先打好中医基础知识的基础，才能更好地掌握推拿技法。

其次，正确的操作手法对于推拿的效果至关重要。推拿手法是根据中医理论和实践经验总结出来的，而具体的操作要求力度适中、方向准确、节奏一致等。只有正确地操作，才能起到按摩经络、调理气血等作用。例如，推拿手法中的拿、提、捻、按等动作都需要恰到好处的控制力度，只有深入理解并适时运用这些手法，才能使推拿产生预期的疗效。因此，我在学习推拿时，一直坚持努力练习不同的手法，保证了手法的正确性和有效性。

其次，专注的心态有助于提高推拿的技术水平。推拿需要技师全神贯注地专注于操作对象的每一个细节，从而更好地理解病因和调养之道。只有全神贯注地投入到推拿中，不被外界干扰，才能更好地感受到人体的反馈以及人体的病症特征，进一步指导治疗过程。我个人在学习推拿的过程中，经常会通过冥想和调息来提高我自己的专注力，不断实践和尝试不同的推拿技法，并总结经验教训。

然后，灵活应变是推拿技师的核心素质之一。每个人的体质和病症都是不一样的，因此推拿技师需要根据不同的情况采用不同的技法来进行治疗。在实际推拿中，技师需要根据病症的判断和需要，采取不同的操作方法和手法。有时候，可能需要更加柔和的手法来配合患者柔弱的体质；有时候，可能需要更强有力的手法来发散病症。总之，灵活应变是推拿技师必不可少的素质之一，也是推拿技术的关键。

最后，学习推拿对个人健康有着积极的影响。学习推拿不仅为我提供了一种独特的护理方式，还培养了我的耐心、沟通和分析问题的能力。通过帮助他人解决痛苦和困扰，我感到深深的满足和成就感。此外，推拿还能提高我的身体素质，锻炼我的力量和耐力，促进血液循环和新陈代谢。学习推拿成为了我健康生活的一部分，让我能够更好地关注自己的身体状况和健康。

综上所述，学习推拿对于提高我个人的专业技能和身体素质具有重要的意义。通过学习推拿，我不仅实现了对中医理论的进一步了解，提高了操作推拿的技能，还培养了自己的耐心和形象修养，并且能够帮助和影响更多的人。推拿作为一种疗效显著的传统疗法，正逐渐走入更多人的生活。我相信，通过不断地学习和实践，我能够成为一名更加优秀的推拿技师，并为更多人带去健康和快乐。

**推拿室心得体会总结篇八**

真心感谢刘校长开办的推拿学习班，可以使我受益匪浅，推拿手法非常重要，需要我这位初学者好好练习，找好感觉，以前只知道推就可以了，但不知道手法力度还分（轻重），“轻者气，重者血”，而且张席珍小儿推拿要诀要不断的体会和领悟。而且也了解到每个病症所对应的推拿思路是非常重要，要灵活运用，也是需要了解明白每个穴位的含义。

说实在的，这三天真的跟刘校长学习推拿，觉得太值了。虽然平时在微信上公众号上看看刘校长发的信息，但是在线下讲的细致，大家面对面听和讲效果是不一样，这次我们学员学习的真是热火朝天，谁参加谁受益，不是网上买本书就会懂的，而是结合刘校长多年的临床经验，来学习探讨更有效的.给孩子们治愈疾病和平时的保健。

那么也是了解到推拿在中国古代就已经存在，所以我们也是很有必要知晓的，中国上下五千年至今，推拿也是不断的发展到现在，上帝怜悯我们，希望这推拿手法一直传承到我们的后代，给人们带来健康。

再次感谢刘校长的付出，福杯满溢！

**推拿室心得体会总结篇九**

一、引言（150字）。

我是一名学习推拿的学生，近期在学习推拿的过程中有了一些独特的心得体会。推拿作为一门古老的中医技术，可以治疗各种疼痛和疾病。它不仅需要技巧的掌握，更需要从内心感受和理解病痛，以提供更有效的治疗。在学习推拿的过程中，我深深感受到身体和心灵之间的紧密联系，同时也体验到帮助他人的喜悦与满足。接下来我将分享我的心得体会，希望能给大家带来一些启发。

二、体验推拿之人生感悟（250字）。

通过经常性的推拿练习和实践，我越来越体会到身体的不可思议。推拿的技巧需要耐心和细致的感受，以找到病痛的源头并解决。推拿师需要倾听病人的心声，以人为本的治疗方式，不仅仅是简单的按摩。在治疗过程中，我发现与体验推拿的病人建立起的亲密联系，通过人与人之间的沟通和能量交换，可以帮助病人放松身心、释放压力，甚至是改变他们的生活态度。

三、推拿带来的成就感和满足感（250字）。

学习推拿不仅仅是获取专业技能，更是一种成就感和满足感的来源。当我学会一项新的技术或者成功帮助别人减轻痛苦时，我感到无比的自豪和喜悦。推拿的艺术在于细腻的触感和对于人体的敏感度。当我能准确地找到病痛所在，并使用合适的技术进行治疗时，我感觉到自己的技能得到了认可和肯定。这种成就感和满足感使我更加坚定了学习推拿的决心。

四、学习推拿的挑战与收获（250字）。

学习推拿并不容易，它需要大量的练习和耐心的积累。提高自己的推拿技能，需要不断地学习新的方法和技巧，并将其融入到实践中。此外，推拿技术也需要对人体解剖学和中医理论有深入的了解。然而，所有的努力都是值得的。通过学习推拿，我不仅获得了一项实用的技能，还更深入地了解了中医的智慧和人体的奥秘。这些收获让我对我的未来有了更大的信心。

五、推拿对我的人生影响（300字）。

学习推拿对我的人生产生了深远的影响。首先，推拿让我更加关注身心健康，并更加注重自己的生活方式。我开始健康饮食和经常锻炼，以保持自己的健康状况。其次，推拿帮助我更加细致地观察和感知周围的环境和人们。我学会了倾听、沟通和关心他人，以及如何帮助他人解决问题。最重要的是，推拿让我体验到了帮助他人的快乐和满足感。当我能够缓解他人病痛，并看到他们恢复健康和笑容的时候，我体会到了无穷的幸福和成就感。

总结（200字）。

通过学习推拿，我不仅仅收获了实际的技能，还培养了自己的敏感性、耐心和关怀他人的品质。我相信这些品质在我的未来的工作和生活中会起到重要的作用。推拿教会了我如何与人建立连接，感受他们的需求，并提供适当的支持。它教会了我如何在治疗中平衡思考和直觉，并将病痛与心理问题联系起来。总的来说，学习推拿不仅仅是获得技能，它更是一次对自己和他人的心灵之旅。

**推拿室心得体会总结篇十**

推拿师是一项古老而神奇的职业，他们以手法疗法为基础，帮助人们缓解身体的不适和痛苦。作为一个推拿师，我有幸与许多人交流和互动，从中我对推拿的理念和技术有了更深入的理解。在这篇文章中，我将分享我作为推拿师的心得体会。

首先，推拿师需要有一颗善良而敏感的心。每个来到我这里的人都有自己的痛苦和困惑。有些人可能因为长期的劳累而感到疲惫不堪，有些人可能因为运动过度而导致肌肉酸痛。无论是身体上的痛苦还是精神上的压力，我都需要耐心聆听并理解他们的需求。在推拿的过程中，我会用手按摩特定的穴位和经络，通过调理人体的能量流动，促进血液循环和淋巴系统的排毒，从而解决他们的痛苦。这个过程需要推拿师与客户之间的相互理解和信任，而我坚信，只有真正关心他人的人才能成为一名出色的推拿师。

其次，作为一名推拿师，我深知技术的重要性。推拿技术是我职业中最关键的部分之一，技术的熟练和精益求精是我每天工作的基础。通过系统性的学习和长时间的实践，我掌握了丰富的手法和技巧。在实际操作中，我要灵活运用这些技术，根据每个客户的需要制定个性化的推拿方案。而要做到这一点，我需要不断地提升自己的技术水平，学习新的推拿方法和理论。只有不断追求进步，才能为客户提供更高质量的推拿服务。

然后，我发现推拿师不仅需要关注个体治疗，还需要关心人们的整体健康。通过与客户交流，我了解到很多人在日常生活中存在着一些不良的生活习惯和饮食习惯。这些不良习惯会对人们的身体健康产生负面影响。因此，作为一名推拿师，我会为我的客户提供一些建议和指导，帮助他们改善生活方式。比如，我会建议他们定期进行锻炼，保持身体健康；同时也会建议他们调整饮食结构，避免不健康的食物。通过这样的关注和指导，我希望能够让每个人都能拥有健康的生活习惯，并从根本上改善他们的身体状况。

最后，作为一名推拿师，我深知自我保健的重要性。推拿师在工作中要承受大量的体力劳动和精神压力，长期下来容易导致身体和精神疲劳。为了保持自己的健康和良好的工作状态，我也要时刻关注自己的身心健康。每天，我都会进行一些针对自己身体部位的推拿，帮助释放肌肉紧张和疲劳。同时，我也积极参加一些有益身心健康的活动，如瑜伽和冥想。通过这些自我保健的方式，我能够在工作中更好地为客户提供服务，同时也能保持自己的健康和快乐。

推拿师这个职业是一个充满挑战和成就感的职业。通过自己的付出和努力，我能够帮助人们改善身体健康，让他们重新找回快乐和自信。我相信，只要我坚持不懈地提升自己的技术水平和关注客户的需求，我将成为一名优秀的推拿师，并继续为更多的人带来健康和快乐。

**推拿室心得体会总结篇十一**

学习推拿手法学已经有两三个月了。在这三个月里。学习了一指禅推，推法，揉法，拿法，按法，扳法，擦法，滚法等等。一系列推拿手法。通过这些学习，我也渐渐地了解到这门学科并非如常人说的那样无用。对于一些疾病也有独特的疗效，比如说脚扭伤、胃下垂、颈椎病，腰椎病等，疗效都非常好。同时，对医疗事业也有了新的了解：以前只是觉得这项事业神圣，就像穿着白衣服的天使解救人们与苦难;现在则觉得医生需要很强的地责任心、高尚的医德，还要有扎实的基本功。现在虽然没有上临床，但是平时在同学身上练习时，就觉得基本功非常重要，甚至可以影响到以后的医疗生涯。下面，我就谈谈我对扎实基本功的理解：

1.首先是推拿功法。

我这里的推拿功法是指易筋经，少林内功，太极拳，以及几种基本的站桩等。推拿功法是推拿手法，推拿治疗等一系列活动的基础。也许有些人会说:我没有练功法呀，那我还不是可以做手法。不错，现在社会上大部分非专业人士基本上都是这样――没有练功。我想说的是：没练功或者练了一段时间，他(她)能做推拿师，但他的发展空间一定不会是很大。所以，练功时必须的。

再者。软组织的推拿手法要求我们持久、均匀、渗透、。试想，没有平时的练习，那他在临床上有长达半个小时地持久力、静止均匀力，能在合适的体位带那么长的时间吗?练习功法就是在一定程度，长时间做手法而不感觉到累、喘息。并且手法也有力，渗透，进而达到治疗的效果。毫无疑问，练功也能给我们带来强壮的身体。强身健体，又能有利于事业发展，何乐而不为。

2.再次是推拿手法练习。

沉肩，垂肘，悬腕，双腿微曲，力由脚生。谨记每个手法的操作要领，刚开始是规范的操作。这个规范的操作，要求长时间的练习，只有长时间的练习，才可以让人感觉到舒适，并且自己也不会感觉到吃力，不好做。好的手法是建立在时间上的练习上的，曾经一师哥在我身上做手法，我感觉他的手表面就像有一层棉花，但是他的手说要力就有力，做得特别舒服，他也是经常练。到了后边，可以根据自己的一些理解，形成自己的手法特点。

推拿的传承手法的练习，我不主张片面的练习，即要么看着书练;要么缠着老师讲，再要;么闭门造车，自己摸索，那样浪费时间。我比较趋向于自己先看、理解，然后看懂的人操作，边看边问自己不懂的地方，再练习，最后自己在可行性范围(这里指手法的一些大范围，经络理论，中医基础理论等等所说的范围)内摸索、创新。

推拿作为中国医学的瑰宝中的一分子，他也发挥做不可磨灭的作用。空手即可做，对于家庭保健，急救及一些条件艰苦的地区尤为适宜。面对这一令人自豪的事业，我真心的希望全社会的人都积极地学习了解她，作为这一专业的学子，我也将为这项事业尽我最大的一份力。

眨眼之间，在校三年时间就这样过去了。为了给明年的实习打下雄厚的基础，在今年暑假之中，我怀着对学习的热情，来到我院第一附属医院推拿科见习。短短的一个多月过去了，我不仅学到了课本上的东西还学到了课本上学不到的知识，学会了把理论与实践有机的结合，更重要的是学会了作为医生应有的品德及其责任心。

满怀自信的我，在见习的第一天早上，早早地来到了一附院推拿科。到了八点，医生和护士准时的交接班，值夜班的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告。我站在旁边认真地听着，然后各个管床医生分别开始查房。我就跟着李老师开始查房，兜里揣小本子和写字笔，身上带着听诊器，认真地听老师如何询问病人病情，看他作相关体格检查，并时不时地把关键信息记录下来：我注意到老师在询问病人时，还时不时注意病人打点滴的速度是否合适：检查病人是否按时吃药，是否按要求吃药，并且将每一种药的作用对病人做了相关讲解，尽管这些都是护士做的事情，但为了更好取得更好治病疗效，老师还是不厌其烦地重复着，以确保万无一失。看着老师那认真负责的工作态度，我对老师产生了崇高的敬意。查完房以后，我就跟着老师和学姐来到推拿治疗室，在老师的指导下我开始给病人做治疗。因为之前在学校就学过推拿手法学，所以还是比较容易上手的。

在老师的带领下我就大胆的在病人身上练习手法，不对之处老师就及时纠正，这让我的手法进步很快。在学校学的大部分都是理论，实际操作很少，在这里弥补了学校的不足，而且还能将理论与实践有机的结合在一起。做完病人之后，老师会教我们如何开医嘱，我也跟着学姐学开化验单，整理病历本以及其他的相关琐事。早上做完病人后，下午对于我们见习生来说还是比较自由的。尽管如此我们并没有闲着，而是在彼此身上练习手法，巩固学过的东西。

除了练习手法，我们还学习如何拔罐、如何艾灸以及电针的使用，在这里得到了很多自己动手操作的机会，而不是像以前那样只有观摩得份了。在接下来的一个多月里，基本上是如此。老师有空的时候就会跟我们讲讲推拿科的专科病种，病种的病因病机、临床表现、诊断与鉴别诊断、相关检查及治疗等。在医院见习就是与学校学习的效果不一样，直接面对病人，让我们不仅不觉得枯燥，反而觉得更容易理解与记忆了。当我遇到不懂或者非常模棱两可的问题是，我会在老师有空闲时间时向老师进行询问，这样他会讲得更详细一点，有时也会向学姐虚心请教，在其他时间我会抽时间复习以前学过的知识，以达到温故而知新的目的。记得有一个早上查房时，一个病人向老师反映说：在医院治疗了差不多半个月了，病情怎么不见缓解，还是老样子呢???老师耐心的对病人解释说：您这个是长期劳损造成的，需要长期的治疗。。。出了病房老师就和主任讨论这个问题，因为这个病号是在其他医院治疗效果不明显才转入我院的，本不好治的病效果当然是不明显了。这让我想到了，当医生不仅要医术精湛，而且还要学会很好的与病人沟通，减少医患矛盾，改善医患关系。

在见习的过程中，通过自己的严格自我要求及老师、学姐的耐心指导，我基本上掌握了基本手法，学会了开各种化验单，熟悉并了解本科室常见疾病的症状体、一般体格检查、辅助检查、诊断治疗与预后转归等。同时我也发现自己在学校到的那点知识不扎实，或理论联系不是实际，或知识范围太窄等。虽然有时候站得腰酸腿的，很累，但是因为存在这些问题，不得不迫使自己坚持跟着老师转，并时刻提醒自己重温课本的理论知识。在这短短的一个多月里，我充实地过着每一天，严格要求自己，不迟到不早退，遵守科室相关制度，跟着老师查房，熟悉病人的病情。查房和治疗时随机应变的给老师递上棉签、针灸针、消毒液等，严格按照无菌操作的要求，随时做好助理工作。按时完成老师分配的工作并积极主动的问问题，同时帮助病人解决一些生活上的小问题。

在医院里，老师对我们说：当你们穿上白大褂时，在病人面前你们就不是学生，而是医生，应该随时注意自己的言行，要学会参与科室的管理，而不是一个旁观者对于这一点我是深有体会，因为有一次下午在推拿门诊下班后，我正走在回推拿病房的路上，因为穿着白大褂所以有位阿姨跑过来向我问路：说照x线片在哪照啊???我一时傻了，因为平时没有留意，一时还真答不上来，只好不好意思的说了句：不知道，您问问其他人吧!只听见阿姨会了句：作为医院的工作人员竟不熟悉自己的医院???所以去医院还要熟悉各科室的位置，这个也非常重要。例如病人向你问路时，老师让你去某个科室拿点东西或办点其他什么事时，这都会派上很大的用场。对于科室相关设备你也要最好熟悉一下，某个病人做某种治疗的参数及时间最好也用笔记一下，下次老师叫到你时，你才不会感到尴尬，这样才不会给老师留下不好的印象。在医院必需树立有菌观念，无菌操作的意识，因为医务人员本身也会带来细菌，所以为了病人和我们自己，我们要做好防备措施。

在这次见习中，我受益颇多，不仅学到了相关专业知识，还认识了很多老师及朋友，扩大了我的交际圈，再和他们相处的一个多月里，让我感觉到很快乐。见习当中感受到在学校掌握好理论是多么的重要，因为走上临床就是实践，没有理论的指导，实践就无从谈起，基本上是做一步就错一步，这会让人很没有自信心，所以理论就显得非常重要了。有了理论来指导实践，实践的正确率就会升高，在实践中总结经验，让理论与实践更好的结合。

这次见习后我知道了在以后学习中应该注意些什么问题，应该怎样把学到的东西运用到以后的生活和工作当中，做到学以自用，提高自己的学习能力和临床操作水平，为明年实习打下坚实的基础。在医院的日子里，我也深刻的意识到医德的重要性。在以后的日子里，不仅要提高自己的诊疗水平，而且还要有良好的医德。一个医生如果只有精湛的医术而无医德的话，那他就可能变成一个杀人的魔鬼;相反如果一个医生拥有良好的医德，日久必定会有良好的医术。还有就是我们必须将生活中做人做事的态度用临床上，那就是急他人之所急，想他人之所想改成急病人之所急，想病人之所想，不仅要让病人在身体健康，更重要的是心理。

通过这次见习，我以后将会以更加饱满的热情和认真负责的态度去投入医疗工作，服务于百姓。不辜负老师对我的教导和期望，认认真真的工作，踏踏实实的做人。

**推拿室心得体会总结篇十二**

年龄：30岁身高：未知。

婚姻状况：未婚户籍所在：河北省石家庄市高邑县。

最高学历：硕士工作经验：1-3年。

求职意向。

最近工作过的\'职位：

期望工作地：贵州省/贵阳市。

期望岗位性质：全职。

期望月薪：4000~5000元/月。

期望从事的岗位：其他。

期望从事的行业：其他行业。

技能特长。

技能特长：熟练掌握中医学、针灸推拿学相关专业知识，具有较强的临床操作能力，能够独立处理该专业常见临床疾病。

教育经历。

贵阳中医学院(硕士)。

起止年月：20xx年2月至202\_年3月。

学校名称：贵阳中医学院。

获得学历：本科。

**推拿室心得体会总结篇十三**

推拿科室作为一种传统的中医疗法，具有独特的疗效和广泛的应用范围，在医疗领域中扮演着重要的角色。在我进入推拿科室的实习期间，通过与患者的接触和实践操作，我深深地感受到了推拿的神奇之处，并对中医的理论和技术有了更深刻的了解。以下是我在推拿科室的心得体会。

首先，推拿科室是一个充满着热情和挑战的工作环境。在这个科室中，我们与各种各样的患者打交道，从小儿推拿到老年人推拿，从运动损伤到慢性疾病，每一个患者都需要我们给予专业和细致的治疗。而推拿的技术要求不仅仅是力道的掌握，更需要我们对人体经络的了解和对患者的综合分析能力。因此，推拿科室的工作让我们不断地学习和提高自己的技术水平，同时也需要我们具有一定的沟通和人际交往能力。

其次，在实践操作中，我深刻体会到了推拿的疗效。推拿能够通过手法的操作调和人体的阴阳，促进气血的循环，改善人体的自愈能力。有一位年轻女士在我接诊时抱怨颈椎病已经困扰她多年，身体僵硬且疼痛难忍。经过我一番仔细观察和询问，我运用推拿技巧对她进行了治疗。经过几次推拿，患者的疼痛明显减轻，颈部的活动范围也有所恢复。这次经历让我对推拿的治疗效果有了更加直观和深刻的认识，也让我更加坚信中医的科学性和可行性。

此外，推拿科室也带给我对中医理论的深度思考。在观察和治疗患者的过程中，我逐渐理解了中医关于经络和气血的理论，并将它们应用于推拿的实践操作中。例如，一个患者出现了肩周炎的症状，通过对其经络和肩部肌肉的分析，我成功地运用了一种刮痧手法对患者进行了治疗。治疗后，患者的肩膀明显舒服了很多，我对中医理论的可行性和有效性充满了信心。这让我意识到，中医是一个完整而独特的系统，只有真正理解其中的道理，才能更好地应用于临床实践中。

最后，推拿科室也让我明白了身体和心理的相互关系。在推拿的治疗过程中，我不仅需要运用正确的手法和技巧，还需要与患者进行沟通和交流，了解他们的身体和心理状况。通过这些交流，我发现很多患者的疾病并非生理问题，而是与他们的心理状态有关。因此，在推拿的治疗中，我会注重与患者的交流和心理疏导，帮助他们缓解身心压力，以达到更好的治疗效果。这使我深刻体会到了身心健康的重要性，也让我更加细致地关注患者的整体健康。

综上所述，推拿科室的实习经历让我对推拿的疗效和中医的理论有了更深入的体会和认识。它不仅是一种技术和手法，更是一门古老而神奇的疗法。通过不断地学习和实践，我相信我能够更好地应用推拿的技术，为更多的患者带来健康和快乐。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！