

# 2023年徒步心得体会七百字 徒步心得体会 (精选9篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 徒步心得体会七百字篇一

20xx年9月2日，在公司领导精心策划下，在廖总的带队下公司组织了产品开发中心和市场推广中心进行了户外徒步活动，这是我第一次参加公司徒步活动。暨穿越呼伦贝尔大草原———国金黄金户外徒步拓展营。

2日晨，我一早3点半就起床出发，坐车前往公司集结点。其实我有理由不参加这次活动的，至于什么理由，我想多的是，人生嘛，借口多的是，但我却似乎不想对徒步有借口，我害怕失去和大家一同进发时并共患苦难的经历，我也希望喜欢有始有终的活动，不喜欢中途插入或半途而废，要玩就要玩个从头至尾。

我并无意挑战自然，在自然面前，我们是渺小的；我也不是挑战自己，因为我不喜欢和自己过不去□20xx将近，何必呢？徒步对我来说很简单，只是一种纯粹的享受休闲的自然时光，体验城市之外的另一种生活方式。仅此而已，因为徒步就是走路，只不过比平时走的路长一点而已。我有过担心，我的体力和状态在当时并不好，早上起床时还有点昏沉沉的。我怕自己坚持不下来，但我一直在对自己说，无论如何，要坚持到最后。首次徒步，号称18公里，我知道这是一个相当长的距离，路途中，肯定有一段或几段需要凭意志来完成，会很累，但只要坚持，我相信就会和很多人一样，顺利达到目

的地。

徒步很痛苦，我没有挑战自然更没有挑战自己，其中有好几段路我确实是凭意志坚持下来的，我之前担心的体力并没有成为障碍，倒是足部的严重疼痛成了必须坚持的原因之一，我知道我穿错了鞋，鞋底薄了点，让脚部受到了很严重的伤害，当然，这并没有成为我坚持到最后的阻力。

第一天行程结束时，我感觉很轻松，还和大伙嘻嘻哈哈地调笑取乐，但第二天早上就痛苦了，足部的疼痛和腿部肌肉的酸胀让我几乎无法忍受，目的就在前方，路就在脚下，我不能让自己懈怠，必须得走，工作车辆一次次从身边呼啸而过；当然一路上和同事们调笑取乐，转移自己的注意力。一边忍受着痛苦，一边放声大笑，首次徒步，对我来说，真的是，痛，并快乐着。

这次徒步，有砂石路，有山路，有村间小道，有草地。在每一段路上行走，可能不会有很美的风景，但这条路或许我一辈子只能走这一回，说实话，这样的行走，对我们每一个人来说人生并无太多，但对我来说，这应该可以成为自己一辈子的财富。我不知道还会不会或有没有机会参加公司的下一次徒步活动，但仅一次，已经值得我去收藏了。走过了，看过了，留下的是美好的回忆，累了，累了，静下心来慢慢品味，在大自然这天然氧吧里每一步都是那样的快乐和充实，那填充着的是自信和坚毅！

徒步不是一个人的活动，而是一个团队的活动，过程中也有各种各样的状况发生，这其中有走错了路，多走了弯路等等，但是我们很团结，没有把任何一个人落下，路途中，甚至有几段需要凭意志来完成，很累，但我们都相信只要坚持下去，大家就能一起顺利达到目的地。

到了最后3公里的时候，我们已经离大部队很远了。旁边的工作车辆告诉我们先头部队已经到达了营地，但我们真的是一

丝力气也没有了，只能凭着意志一步一步向前挪，膝盖已经不会弯曲了。我们的前面看不到一个人，后面也没有人，一度我们都以为迷失了方向。我们这一组只剩下3个人了，大家累的连话也说不出来的时候，连流泪也成为了一种费力气的奢侈行为。面对最后一个山坡的时候，天已经很黑了，气温也降到了很低。身体疼的已经没有感觉了，向前迈步已经成为了条件反射。我知道，现在这个时候我不能停下来休息，否则将会在也走不了一步。最后，是蒋老师拽着我的登山杖帮助的到达了营地。这时，团队的力量真的触动了我的心灵，让我感受到了国金大家庭的温暖。这是我以前都没有感受到的，震撼心灵的触动。

用心去感受徒步就可以发现，其实一个人的生命就象是一次徒步旅行，有开心，也有痛苦，有坚持，也有犹豫；人生就象一路的风景，迎面而来再与你擦身而过，如果你学会使用手中的相机，那停留在感光胶片上的就是你的财富；徒步与人生其实没什么不同，都需要用心，都需要毅力，都有起点和终点。在不同的路上行走，可能不会有很美的风景，但这条路或许我一辈子只能走这一回。于不同的朋友一起走，他们会无私的伸出自己的手拉一把，这一把有多重，只有自己清楚。他们可是我一辈子的财富。

在徒步中去感受人生，原来不是每一条路都是平坦的。在徒步中去领悟做人，不要总是抬头傲视远方，因为要看自己脚下的路是对还是错！可能就在这抬头与低头之间改变一个人。徒步用心去感受他，你会觉得在每次的旅程中，他变化成不同的角色陪伴着我们的心情！我会一直走下去，用我的心走下去！

终于回来了，心境平和了，从徒步我们带不回什么有意义的东西，但能带回一些美好的平和的豁达的心态，带回一些生活的趣味，我觉得已经是很不错了。

总之，在徒步中，态度决定一切，过程是痛苦的，但终点是

美丽的，因为我们每个人都奔着这个方向而去。首次徒步，收获很多，有如那一脚掌的水泡！感受最多的还是那种团结的力量，相信我们大家像这次徒步的心态一样团结一心，积极向上的工作，我们公司的明天会更加美好！

如下：

1 “工欲善其事，必先利其器” 适合的装备很重要。

2 一双好鞋能帮你走更长远的路。

3 “笨鸟先飞” 事先做好各种准备。

5 科学地衡量自己的体能，根据自身条件适当增加徒步穿越的强度，量力而行。

6 不要只顾低头走路，而错过了周围的风景，本末倒置。

7 需要及时补充水和食物，可以随时补充体力

9 要知道自己的位置与方向，千万不要迷失方向。

10 态度决定一切，用不同的态度面对徒步会有不同的感受。

11 过程是痛苦的，但终点是美丽的

12 团队的力量是巨大的。如果只有我一个人，绝对走不完这么远的路。

13 人的潜力是无穷的。

14 榜样的力量是无穷的。廖总的模范作用是鼓舞大家前进，不放弃的精神动力。

15 没有退路是走向胜利的唯一出路。

16在内蒙吃的苹果很甜，回北京吃就没有那么好吃了，相同的东西在不同的环境中会有完全不同的感受。

17不同部门员工之间的距离拉近了，大家真的就像一家人一样，互相帮助

18在烈日酷暑下的曝晒，大家的皮肤变成黑黝黝的颜色。

19 ‘天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。在短短的几天时间里，尝到了酸甜苦辣的人生经历。

20徒步不是时尚，过程需要用汗水和毅力去交换，吃苦给我们留下无尽的财富，强壮的体魄，雷厉风行的作风，和敢于战胜困难的勇气！有位哲人说过，长的漂亮不如活的漂亮！一个人生的不漂亮，可以怨天尤人。但一个人生活得不漂亮，却不可以埋怨任何人，活得漂亮，就是活出一种精神，一种品味，一份至真至性的精彩。一个人只要不自弃，相信没有谁可以阻碍你进步！

现实中，我们面对工作面对生活面对压力，有点麻木，有点无奈，有点胆怯。驴途中，我们抛开所有杂念，脚下生风勇往直前踏歌而行，徒步让我们内心燃起激情，令我们心动、情动以及感动。

## 徒步心得体会七千字篇二

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样明白，带着未知的一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们明白，勇敢地做出选取后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失

败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自我要坚强的走下去，还要鼓励队友皮，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一齐迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有用心的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

### 徒步心得体会七百字篇三

水间，很少停下来欣赏沿途的风景。公司给了我一个可以与大家一起行走，一起奔向目标，一起团结前进的机会。让我再这次奔走中找到了另一个自己。

我有担心，自己平时健身意识不强，很少到户外锻炼身体。担心自己会坚持不下来，但是心里有一个声音告诉自己，一定要坚持住。对于我来说，首次徒步肯定会感到很累，肯定是需要靠意志力来完成的，但是，只要坚持，我相信就一定会和大家一样，顺利达到目的地。

在目的地集合时，我们从彼此没有见过的同事到一起为了目标奔走在路上的战友，在这一次的同行人中结下友谊和信任。这一路上，我们一起行走，不管前方有多远，不管目的地在那里，为了共同的目标和理想，大家一起前进。上午的行程比较长，一路上我们与其他团队的同学一起努力前进，不知不觉5公里、10公里、15公里、20公里……我们团队的旗手高飞脚上原本受了伤，可是一直也没有埋怨过一句苦一句累，王振华看到他辛苦的一路举旗前行也不时的与高飞进行交替举旗。下午，在剩下的10公里多的路程中，其实大家都已经累了，但是，每个人还是坚持着，徒步救护车不时从身边经过询问大家是否上车把大家送到终点，可是，没有一个人上车，都本着坚持的信念一路走到终点。行程中，开发区营业部的同事和公司领导一直全程监护着我们的安全问题，照顾大家。

就这样，大家一直走着，这一路上，我们行走的是理想，行走的是信念。体会心灵深处另一个坚韧的自己，重新懂得生活存在的意义。

在这次的徒步活动中，我认识到了态度决定一切，虽然过程是痛苦的，但终点是美丽的，因为我们每个人都奔着同一个方向前进。首次徒步，收获很多，让我们学会了坚持，学会了合作。

## 徒步心得体会七千字篇四

环山徒步是一项具有挑战性的户外运动，需要经历越过山岭、攀爬峭壁等一系列的考验，因而也是一项极具历练意义的经历。在交际学课程的推动下，我和同学们参加了一次环山徒步活动，不仅锻炼了身体，更让我们深刻体会到了人与自然的融合，体会到了在自然中人类的渺小和美好。接下来，我将就这次环山徒步活动，谈谈我的体会和心得。

一、耐心和决心是关键！

在环山徒步活动中，最重要的品质是耐心和决心。整个徒步旅程，我们不断面对着挑战，山道多难行，因此需要耐心和毅力，即便是最艰难的路段，也要不屈不挠地向前迈进。除此之外，在往山顶攀爬的时候，身体中的疲惫和心理中的压力会催人反悔，但是我们在这个时候一定要坚定自己的决心，毅然前行。

## 二、团队的力量不可小觑！

在徒步活动中，团队的力量和合作能力让我们感受到了前所未有的满足感。一路上同学们一起度过，互相帮助，互相鼓励。当我们遇到地势陡峭、石头滑溜，同学们总会积极地帮助对方。有时候，最疲惫的一位队员总会被其他队员扶持着前行。相互帮助、相互鼓励，让我们的队伍一路上高歌猛进，一路顺畅地前行。

## 三、珍惜自然资源，爱护生态环境！

在环山徒步的过程中，我们不仅仅是在走路，更是在体味大自然的奥妙与辽阔。行进在山间林荫中，边走边观察，亲身感受着大自然的神奇和自然界的美妙。同时也对生态环境有了更深刻的认识，我们必须强烈的意识到保护环境的重要性，并且以行动来贯彻我们的信仰。

## 四、坚持不懈、自强不息！

在环山徒步活动中，我们完成了最终的目标——到达山顶。这一路上我们不断地迈步，一步步地向前，也不断地感受到自己的体力和耐力。徒步旅程结束后，我们意识到坚持不懈，自强不息这个道理：只有一步步脚踏实地地走，才能迈向更高的峰顶。

## 五、善待生命，珍爱自我！



在徒步的过程中，可能会遇见各种惊险刺激的情形，但我们要时刻保持警惕，尽可能地避免危险发生。对于自身的健康和安​​全，在外出探险的时候，一定要慎重，不可把自己置于太大的不安全环境中。

综上，环山徒步不仅仅是一项体育运动，它是一项充满思考、充满启示性的体验，它让我们感悟到了自然的伟大、人类的渺小。在这里，我们感受到了团队的力量，体会到了人与自然的和谐与融合，学习了许多有用的思考和应对方式。

## 徒步心得体会七千字篇五

环城徒步是一项旨在让人们更好地了解城市和自然环境的户外运动，也是一种健康、愉快的生活方式。今天，我要分享的是我参加环城徒步活动后的心得体会。

### 第二段：前期准备

在开始行走前，我准备了一些必需品，例如水、零食、背包、休闲鞋等。在遇到天气变化和身体累的情况下，这些东西很重要。另外，我还查看了地图，掌握了整个路线的大致方向和位置，以便更好地进行计划和安排。

### 第三段：徒步中的体验

在旅途中，我感受到了徒步带给我的众多体验。首先是风景的变化，我看到了城市的不同面貌，从市中心到郊区。其次是人们的不同心态，不同的文化氛围和生活方式。在行走的过程中，我还发现了很多美丽的自然风光和有趣的小角落，这让我意识到城市旁的自然环境与美景值得一探究竟。

### 第四段：挑战和收获

徒步是一种需要耐心、毅力和决心的运动。在行走过程中，

我遇到了许多困难，例如天气变化、脚疼、路线不清等。但是在这些挑战中，我也获得了很多收获。我不仅感受到了运动的快乐，还收到了身体和心理的锻炼，这些帮助我更好地认识和提高自己。

## 第五段：总结

在整个环城徒步之旅中，我学到了许多东西，不仅是有关自己、运动、健康和生活方式的知识，还有一些更深入的体验和感受。我认识到身体和心灵的锻炼对于健康和生活的重要性，也意识到我们应该更好地了解和保护我们的环境及自然。在以后的生活中，我将继续实践徒步旅行的精神，并将它融入到我的日常生活中去。

## 徒步心得体会七千字篇六

徒步是一种让人身心愉悦的户外活动，可以让我们远离城市的喧嚣和繁忙，走进自然的怀抱，感受大自然的真谛。在徒步过程中，我们需要独自面对一切艰难困苦，包括气候、地形、人力等诸多限制，但也能体味到一种踏实和满足。在我的徒步经历中，我学到了很多关于生活、责任和与自然共处的经验和知识。

## 第二段：个人经历

我曾经徒步穿越了一个极寒的冰川，在旷野原野中漫步，横越过许多山脉和森林，在旅途中不断地与自然进行对话。在这种过程中，我们不仅仅是走路，而是在体验和面对生活中的各种挑战和机遇。徒步让我们能够放慢自己的脚步，专注于眼前的一切，无论是大自然的美景还是困境。在遭遇恶劣的天气时，我们不得不面对极度的寒冷、风暴和风吹雪等自然灾害。

## 第三段：成就感与责任感

在徒步的过程中，我们需要不断地克服自己的恐惧和不安全感。面对着大自然的力量、势头，常常会感到无助和困惑。但是，成功的感觉就像是收获那么甜美。克服了所有的困境，我们的成就感会非常强烈。更重要的是，我们要负起保护环境的责任。旅游不仅仅是享受，还需要照顾自己周围的环境。我们要接受自然并与其和谐相处，以保护环境为己任。徒步能够给我们带来这样的责任感和使命感，让我们愿意去尝试拯救这个星球。

#### 第四段：关于自我思考

在长时间的徒步旅行中，我们往往会拥有足够的时间去反思自己的生活、人生和一些重要的抉择。在这种环境下，我们可以放慢自己繁忙的脚步，从很多不同的角度去思考自己的人生、生命意义以及自己的行为 and 决定。此外，在长时间的徒步旅行中，我们会结交到非常多不同背景和人生经验的人，与他们的交往将会在很多方面上提供不同角度的思考，帮助我们认识和改进自己。

#### 第五段：总结

在徒步的过程中，我们可以结识许多不同性格、不同背景的人，分享和感受到不同的习惯、文化和风貌。同时，我们也不断地增加自己的知识储备和经验，克服自我的恐惧和缺陷，提高自己的生活和工作能力。徒步能让我们深入体验大自然的美丽与无穷力量，更让我们更好地认识自己、保护环境。在我经历过的所有徒步旅行中，我发现自己也变得更加坚强、自信和勇敢，同时也更加有耐心和温和，更好地对待自己和身边的人。

## 徒步心得体会七千字篇七

过了为期\_\_天的军训生活，军营给我留下了深刻的，不可磨灭的印象；我在这儿学习，在这儿成长。

军营是严格的，来到军营中，第一感觉就是：严格。这里什么都有规则，大到训练场，小到内务的摆放，这一切中的一切全都是规定的。

来到这里第一天就是按规定站立军姿，它的要领是两只脚分开60度，下巴微收，大拇指按在食指二关节处，两手放到大腿的两边，收小腹，口要闭，两肩向后张，身体向前微微倾斜。到这儿要问了，为什么要向前倾斜呢？这是因为腿上有一个神经通向大脑，按压的时间太长会让人晕倒。就这样第一天在严格的训练中累的东倒西歪，一沾上床，就大睡中度过。军营是整洁划一的，第二天整理内务的学习，同样有不一样的感觉。

走进营房，被子和豆腐块一样，床单平静的如水，整齐的都不忍心坐在上面；地面洁净的可以反射出我们的面孔；步子是整齐的脚步抬得高度是一样的，手的高度是一样的，看上去什么都是直线，又有了一个感觉：齐。什么都是整齐划一，因为这就是军营严格的直线要求。

内务的学习同样规定把被子做成方块形，要求将军被一条长边对折两次并铺平，从军被的两头分别量四个手掌对折，然后把各边的角做出来，这样，方方正正的一床被子叠好了。望着自己的成果，满心的喜悦。

军营是快乐的，在接下来的军营训练中，感受到的是别样的“快乐”。当我们还在睡梦中体验床的乐趣与激情时，军号又不知何时从何方响起，真的没有什么好办法，只有穿衣服，下床，穿鞋，冲向操场，站好队列。在队中，我感到了什么叫做苦，什么叫做累，但是我爱它，是它教给我了什么是纪律。

在训练中，我喜欢“军体拳”，它即能体现阳刚之美，也很实用，不是花架子，可以作为防身术；本质的东西学到了，以后我们可以把它当成一种艺术表演，在大家面前展现！在苦中感受着快乐。

军训结束了，军营是让我成长的地方；在那里，我学习到如何做人，如何生活；军营是我人生开始的地方。

我的未来之船刚刚起航！

军训个人感悟

## 徒步心得体会七千字篇八

每当冬季来临，大自然便会将她最美丽的模样展现给我们。满山纯白的雪景是最美的风景。而在这样美景中，雪中徒步则是倍受人们喜爱的户外运动。雪中徒步既能锻炼身体，又可以享受大自然带来的美好，让人感到格外的放松和舒适。本文将分享一次雪中徒步的体验及感受。

### 第二段：准备与装备

在进行雪中徒步之前，我们需要做好充分的准备。首先要选择合适的地点，确保这个地方是适合徒步的环境，也要注意所在地区的气候和天气状况。其次，准备好必要的装备和工具。这些工具包括防滑鞋、冲锋衣、手套、围巾和帽子等。另外，必要的安全工具，如地图、指南针、急救包，也必须备好。

### 第三段：身临其境的感受

一走进白雪皑皑的山林，仿佛走进了一个神秘而美丽的世界。雪地的空气特别清新，甚至让呼吸起来都格外舒适。脚下的雪发出咯咯的声响，每一步都如同在玩耍一样。走着走着，转了一圈，才发现向何处去。看着被白雪覆盖的树枝，仿佛感觉到了冬季的奇妙之美，内心也随之变得静谧和愉悦。

## 第四段：体验与收获

雪中徒步虽然既艰难又危险，但是，它却是一种高效的运动方式。尤其是在冬季，积雪天使人们生活变得单调乏味。而雪中徒步则可以让人们在这个季节充满自信、充满活力。徒步过程中身体会有疲劳和挑战，但愉悦的感觉仍会让你充满满满的收获。

## 第五段：总结

雪中徒步不仅是一项卓有成效的锻炼方式，也是在大自然中感受美的最佳方式之一。在徒步中可以欣赏到最优美的风景，感受到最舒适的气息，感受到大自然所给予的最美好的礼物。每一次雪中徒步都会给你带来舒适和愉悦的体验，让你真正地认识自己，更加了解大自然，更加了解这个丰富多彩的世界。

## 徒步心得体会七千字篇九

短暂而又漫长的军训生活已在今天拉下帷幕，细细回想其中的酸甜苦辣，我感慨万分。

首先，令我最难忘的是站军姿三挺、三收、一睁、一正，即挺胸、挺膝、挺颈；收下额、收小腹、收臀；眼睛睁大，脖子要正，身体前倾。立起军姿，其形威严无比，其势稳如泰山，看起来实令人敬畏。这个看似平凡而又艰辛的训练，让我们的身心都受到极大的考验。

我们需在烈日下，严格按照军姿要领站好十分钟后，我的汗水顺着额头往下滴，我的脚开始发麻了，我的手也在隐隐作痛。但我并没有因此而放弃想想军人一站就是几小时，甚至是十几个小时，我就没有放弃的理由。比起军人，我站的这短短的几十分钟真算不了什么。站军姿让我看到了军人的毅力威严，并从中学会了坚强与勇敢。在风雨中，我们始终保

持军姿，文丝不动，在烈日下，我们仍然昂首挺胸。我们是年轻一代的排头兵！

其次是下蹲，当我全身的重量都压在自己的右脚上时，不一会儿，我的右脚就发麻了。如果这一刻我的右脚能自由活动一下，如果这一刻我能站起来，如果多少个美好的假设在我的脑海中荡漾着。但我并没有被这些美好的设想所击败，我坚持到了最后。当我慢慢站起来时，我的脚似乎失去了知觉。但令我稍感欣慰的是：我以自己顽强的毅力提了过来。因为我相信坚持就是胜利，坚持就是暖春的阳光，它能融化冬日的遗霜；坚持是盛夏的绿装，它孕育着秋天的兴旺；坚持是秋天的果实，它昭示着冬天的吉祥；坚持是寒冬的瑞雪，它预兆着春的希望。让我们多坚持一分钟吧。胜利就在你我的脚下。

再次是正步走中的抬脚，一脚在地，另一脚上抬离地25厘米处并长时间定位，这是一个最苦的动作。2分钟，我的脚就开始抖了，上抬的脚也慢慢地下垂，此时对于我来说，真是度分如年呀！但我并没让自己的脚着地，尽管此时它已疼痛无比。我告诉自己，人吃得苦中苦，方为人上人。我相信自己的毅力绝不比别人弱。最终，我成功地接受了教官的考验。

在痛苦面前我学会了勇敢面对，在苦难之间，我学会了顽强克服。其实，难难困苦就是你成功的摇篮，让长风的翅膀携你过尽风帆，让心灵的呼唤伴你闯过生命的难关，只要心中的毅力之光不暗淡，生命的叶子永远不会枯黄腐烂。顽强的意志将是我们战胜苦难的最锋利的武器。

军训徒步心得体会5