

最新塔尔寺心得体会(实用8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

塔尔寺心得体会篇一

塔尔寺是蒙古族一座重要的寺庙，位于内蒙古自治区赤峰市喀喇沁旗，依山傍水，风景秀丽，氛围庄严肃穆。来到这里，我不禁感叹这座宏伟的建筑，也深刻体验到其悠久的历史 and 独特的文化魅力。

第二段：探究塔尔寺文化的特点和意义

塔尔寺文化的特点是多元化，它融合了蒙古族传统文化、汉族文化和藏传佛教文化。其中，蒙古族文化的影响尤为显著。在这里，我看到了雕刻精美的蒙古文化石刻和佛塔等，更深入了解了藏传佛教文化的崇高和博大精深。每一个石刻、塔院、经堂和佛教壁画都是一座闪耀着璀璨文化光芒的宝库，它们的意义不仅在于观赏，更在于传承和弘扬。

第三段：塔尔寺文化对于个人思想和情感的影响

在这个文化交流和相互理解的时代，我们应该保持开放、包容和尊重的态度，去了解不同地区、不同民族、不同宗教的文化。在塔尔寺，我深深感受到了一种宁静和自由，它不仅让我的情感更加豁然开朗，也让我认识到每一个文化都值得尊重并去深入了解。这种感悟之所以深刻，是因为它让我更加懂得珍惜生命中的每一份感动与美好。

第四段：文化传承的现状和未来

同时，我们也应该深刻认识到文化的传承问题。随着现代技术的发展，许多古建筑和文化遗址一次次遭遇破坏和失落。因此，我们应该呼吁更多人关注文化的重要性，并且积极参与到文化传承的行动中来。关于塔尔寺的未来，我们期待的不仅是该地区文化的传承，更是文化的发展和更新，让更多年轻人受益，让更多人了解和喜欢这个独特的文化宝库。

第五段：总结

总体而言，塔尔寺文化穿插着优美的风景和历史烙印，以其独特的地位，展示着古代文明对当前现代文化所带来的启示。我们可以从中汲取灵感和启示，更好地了解人性和文化。希望将来有更多的人可以前往塔尔寺，体验这里独特的文化魅力，同时也为未来的文化传承留下更充足的历史遗产。

塔尔寺心得体会篇二

大家好!现在我们来到了藏传佛教格鲁派六大寺院之一的塔尔寺。塔尔寺占地六百余亩，它的数十座殿塔在幽深的莲花山坳里依山势起伏，交相辉映。雄距全寺中心的大金瓦殿，金顶辉煌，规模宏伟，富丽堂皇，是塔尔寺的主建筑。它与明柱素洁、气象壮严的大经堂，以及各具特色、错落排列的弥勒佛殿、金刚殿、释迦殿、文殊殿、长寿殿，以及四大扎仓等，吸取了青海同仁热贡木刻艺术的精华和甘肃河州砖，雕艺术的特点，并采用了青海居民建筑布置的方式，及藏族固有的传统风格，成为形式独特、布局严谨、汉藏相结合的宏大艺术建筑群。寺内宝塔林立，古树参天，景色十分壮丽。所在的这个镇在藏语里称为“鲁沙尔”，汉语地名是“湟中”，意思是地处湟水的中游。藏传佛教俗称喇嘛教，是发源于古印度佛教传入西藏地区之后形成的一个佛教支派，由于藏传佛教寺庙中取得佛学学位的僧人在藏语中称为“喇嘛”，所以喇嘛教这个称呼就传开了。“格鲁”是藏语译音，意思是“善规”。佛教自7世纪传入西藏到最后形成藏传佛教，经历了几百年风风雨雨的变迁和改革。格鲁派是15世纪才出

现的藏传佛教的一支派别，因它的教规对僧人要求十分严格，故得名“善规”，又因该派僧人在做法事时戴黄色的帽子，所以更多的人称它为黄教。虽然黄教在藏传佛教中出现最晚，但是由于管理最严，深得信徒崇敬，因此规模越来越大，在藏族地区信徒居其他xxx之首。黄教寺庙更是随处可见，其中最著名的6座是西藏的色拉寺、甘丹寺、哲蚌寺、扎什伦布寺，甘肃的拉卜楞寺以及我们现在参观的塔尔寺。塔尔寺的著名完全在于它是黄教创始人宗喀巴的诞生地，宗喀巴的故事我们随后再讲，现在我们先来看一看塔尔寺的第一组建筑：八大如意宝塔。

和很多寺庙的情况相同，塔尔寺的各组建筑建成的年代也不尽相同。我们眼前的这一组塔建筑年代就比较晚，是覆钵式佛塔，建于公元1776年，是根据佛经中对佛祖xxx的记载为纪念佛祖一生中的八大业绩而建。从动向西，这第1座塔叫莲聚塔，是为纪念xxx的诞生而建。传说，佛祖释迦摩尼是从他母亲摩耶夫人的右肋下降生的，下地就会行走，共走了7步，每走一步均现出一朵莲花般的云彩，即所谓“步步生莲花”，七朵祥云烘托着刚刚诞生的灵婴——佛祖，故名莲聚塔。这第2座塔叫菩提塔，是为了纪念xxx修行成佛而建。xxx出生于帝王之家，父亲期望他继承大业，但王子天性聪慧，悟性极高，深感俗世的痛苦，最后终于弃家出走，经过艰难的苦修不得解脱之后，xxx在一棵菩提树下静坐，经过七七四十九天的思考，在天朗风清之际参悟了六道轮回，终于成佛。有些佛经中常以“菩提”比喻成佛。第3座塔是初xxx塔：是为了纪念释迦摩尼大彻大悟成为佛陀以后，去寻找跟从他又中途离开他的五个侍从，找到他们后像他们宣讲皈依佛法、修行解脱，待来生进入极乐世界的初次宣讲佛法活动而建。第4座塔是降魔塔：佛经中常将不同于佛理的见解和作为称为“外道邪魔”。在佛教的形成发展过程中经历了长期同各种反对思潮的斗争，佛教最终拥有了广泛的信徒，成为世界三大宗教之一，降魔塔就是为纪念这一过程而修建的，并有欢庆佛教获得胜利的寓意。第5塔叫做降凡塔，相传xxx出生之后3天，

其生母即故去，他由姨母抚养长大，因此，他成佛后升入天界，为了感激对他有养育之恩的姨母，又一次降临人间，继续弘扬佛法并超度其姨母，这座塔就是为纪念佛祖再次降临人间普度众生而修建。这第6座塔叫息诤塔，也叫和平塔，我们前面提到过，佛教在整个行程和发展过程中□xxx内部时常出现有关“正道”的争论，而这座塔正是为了纪念佛祖释迦摩尼以大慈大悲之心平息僧人内部争端的功德而修建的。第7祈寿塔，也叫胜利塔，是为纪念佛祖在广严城中测算自己的寿数，而信徒弟子祈愿塔长生不老，佛法永存而修建此塔。

这最后一座塔叫涅槃塔，纪念释迦摩尼涅槃而修建的。释迦摩尼得道后传教45年，于80岁时在拘尸那袈城圆寂。佛祖圆寂前知道自己寿命将尽，泰然处之，告诫弟子们：“有生必有死，精进五懈怠。”万年俱灭，转入涅槃，不生不灭。这8座如意宝塔均属方形底座，圆身，尖顶的典型喇嘛塔，因其形状像瓶，所以也叫“瓶塔”。这种塔普遍见于藏传佛教庙宇的进门部位，通常内部是空的，装进成千上万个小小的泥佛像，但是塔尔寺的这8个塔内埋着该寺历代高僧的衣冠，各地信徒常来这里绕塔参拜，虔诚有加，这也是塔尔寺佛塔具有特色的一个方面。因为如此，着八座宝塔成了塔尔寺最具代表的建筑之一，大家看在此留影纪念。

现在大家随我去参观校金瓦寺。这是小金瓦寺，又叫护法神殿，是塔尔寺用以供奉保护全死僧众和殿堂安宁的中护法神的殿宇。大家请看殿顶为镏金铜瓦顶，与对面大金瓦殿的金顶相应成辉。进院之后让我们首先看一看四周2楼回廊上陈列的动物标本。大家请看，有野牛、岩羊，还有狗熊、猴子等。由于是用真的动物皮毛剥制，填充而成，所以形态逼真，它们象征被佛教征服的外道恶魔。大殿中神龛中供奉的是各种护法神像，它们护佑着寺庙的安宁。其中引人注目的是这匹白马标本，相传，九世**曾骑着这匹白马从日喀则赶往塔尔寺，近公里的路程1天1夜就到了，到了塔尔寺后白马不吃不喝，最后死去。当地信徒为了纪念这匹有灵性的白马，就将它制成标本保留了下来。

小金瓦寺内的壁画具有藏传佛教壁画的代表性，不仅色泽艳丽而且形象奇特，外行人往往百思不得其解。其实这些壁画很大一部分描绘了藏传佛教在形成过程中佛教大师，如莲花生，降服恶魔的故事。壁画中的动作常被寺庙僧人在宗教节日中加以模仿。而其狰狞的面目形象则用对犯规僧人在心里上形成压力，因为塔尔寺中处罚犯戒僧人的地方即在这个院落。出门之前让我们来看看这些像筒一样的器具。这叫嘛呢经筒，在藏传佛教寺庙里是最常见的，筒用木头或金属做成，中间是空的，里面装满了经书。筒的侧面雕有文字，均是梵文发间的“唵嘛呢叭咪吽”，即观世音菩萨的6字真言。对这6个字有很多种解释，从字面上来讲并没有什么太深的含义。但藏传佛xxx普遍认为常念这6个字，平时则可以消灾免祸，死后即可以升入天堂，免下地狱。信徒和僧从用手按顺时针方向转动经筒，口中默念着6字真言，这样既念了经书，佛祖又会保佑自己。藏族地区的牧民信徒很多从小没有受教育的机会，很难诵读经文，但为了表示对佛的虔诚诵经念佛又是必要的，所以他们采用了这种一举两得的办法。各位朋友不妨也可试着转一转经筒，念一下吉祥的6字真言。但请注意一定要按顺时针方向转，千万不要转错了方向。

现在我们看到的这座小巧幽静的院落，它叫祈寿殿，但一般都叫它花寺，进门之前我们先看一看前山墙上的两幅砖雕，左手的这一幅叫“鹿鹤同春”，右手的一幅是“老鼠偷吃葡萄”，都是寓意吉祥的含义，塔尔寺的砖雕艺术历史悠久，而且以做工细腻而闻名，这两幅即是明证。进门我们看到的这块半人高的石头，非常珍贵，传说宗喀巴的母亲生前背水途中常靠着它休息。现在成了信徒朝拜的圣物。石头上面贴着的钱币是怎么回来呢？原来是信徒对佛虔诚的一种表示，实际上是对寺庙的布施。都是信徒和游人的一份心意。据说只有心中有佛的人才能够将布施贴在石头上，否则佛就不收你的。有心的人都可以试一下自己的诚意，我可以告诉大家这里面有个小小的窍门，以后再告诉你们，好吗？大家可以试试。请各位集中一下，让我们来看一下大殿中供奉的佛像，当中这一位是佛祖xxx□和我们汉地佛教寺庙中的佛祖形象相去不

远。稍前左右两位是佛祖的两位大弟子迦叶和阿难。你们大概还要问最前面的这3尊小佛像是谁？它们是过去、现在、未来三世佛，即燃灯佛□xxx佛和弥勒佛，是从时间上体现佛的传承关系，表示佛法永存，时代不息。

回过头我们来看一看这满院的浓阴。这种树在青海并不常见，它叫旃檀树，也叫菩提树，据说这座祈寿殿是为给七世达来喇嘛格桑嘉措祝寿而建。传说达来喇嘛为该殿开光时撒了一把吉祥米，便化作满天的花雨落下。这也是该殿又名“花寺”的来历。但我以为这个美丽名字的来历更多的是由于到了夏天，满院的绿树开满了香气袭人的白花，遮天蔽日、香烟缭绕，如入仙界，叫人流连忘返之故。

现在我们来到这座颇似农家小院的院落，如果说刚才我们还感觉到庙宇的庄严，那么现在一定有种重返世俗的轻松感。这就是塔尔寺的印经院。因为寺庙每年都要耗费大量经书，因此，负责印经文的僧人便会整日忙个不停。现在，让我们进房间里来看看他们是在怎样工作的。佛教传人西藏是从古印度和中国内地两个地区同时传入的，所以藏传佛教经典同时受到二者的双重影响，因此，藏传佛教的典籍便浩如烟海。我们现在想得到汉文的某部佛经，也得想办法从藏语佛经再翻译过来塔尔寺的印经院至今仍然采用比较古老的雕板印刷法，经书的用纸是这种颜色稍暗，韧性极好的棉质纸张，经书开本都不大，多呈长条状，翻阅方便颇具古意。我们读不懂的藏文字规范端庄，秀丽整齐，像是帧帧艺术作品，有种朴素的美感。金刚时轮坛城是由十世**经师——塔尔寺第十三世嘉雅·洛桑丹贝坚赞于1986年缘起新建，占地面积1100平方米。坛城外部建筑为三层大殿，系重檐歇山式藏汉相结合的建筑风格，为佛教xxx四部本尊坛城。高15米，宽米，长米。大殿内建圆形立体坛城，高5米，直径米，内圆外方。内为身、语、意三城，外有土、水、火、风等环城圈，三城十二门；城楼造型别致，并有本尊金刚像、飞禽走兽，形象十分逼真生动；右侧塑有千手千眼观世音菩萨，左侧是弥勒菩萨像，四壁绘有极乐世界、本尊金刚、护法神等壁画；坛城大殿环绕

有嘛尼经轮。整个建筑新老建筑手法相结合，为佛教建筑佳作。从现在开始我们要依次参观一系列最主要的殿堂，它们是塔尔寺的主体建筑群，也是寺中僧人活动的主要场所，请大家先来看一看大经堂。

在藏传佛教寺庙中大经堂是必不可少的，这里是僧人诵经学习进修的地方，遇到**莅临的日子，更是僧众聆听介法的场所。进门之前我们先在正门这里看一下这种特殊的工艺品，好像刺绣一样，这种艺术品叫“堆绣”，它是在刺绣之前先垫上一层棉花或羊毛，以求立体效果。这两幅“八仙人物”便是塔尔寺的珍藏品，虽为寺中僧人所制作，但很有民间情趣。因为堆绣制作比较复杂，工艺要求又高，现在寺中已很少有人能制作了，这就更显出这些珍品的可贵了。目前的大经堂曾经过多次重建和扩建，最后一次完成于民国四年，就是公元19，建筑面积2750平方米，是典型的土木结构藏式双层平顶建筑。（从侧门进入大经堂内部）大经堂由这种藏式棱柱分隔成很多小的开间，柱子一共是168要，其中60根为暗柱，建在墙壁内，我们能够看到的只有108根，柱身上包裹着的图案精美的藏毯是蒙古王公的赠品，僧人们就在柱间的这些藏式毯子上，叫做“佛团垫”打坐念经。大经堂的三面墙壁上都布满了佛龛，这一尊是弥勒佛像，有关它的故事我们等会儿再讲。这一尊是十一面观音，在藏传佛教中很多佛像都造型奇特，这主要是由于受到佛教xxx的影响。由于塔尔寺是****的管辖范围，他曾多次驾临该寺居住，讲经，所以大经堂当中最显着的位置是留给他的。还有这尊镏金像，便是已故的十世**，还有黄教创始人宗喀巴大师的塑像，工艺精湛，形象逼真。这尊幼宗喀巴像在端庄中透出天真，不失儿童的可爱。

轮常转”。山门前竖立有两根20米高的经幡杆，杆上挂有九色彩布做成的伞状经幡，这些设置显示经堂不同于一般**院和僧舍的重要标志。

现在请大家到大经堂右侧偏院来参观这座歇山式木阁楼。这

就是塔尔寺大厨房，大厨房在大经堂外东北角，是塔尔寺僧人集体宗教活动时烧茶和做斋饭的地方，由第16任大法台阿嘉·喜饶桑波主持建于清康熙二十八年(1689年)，内有5口大锅，其直径为米至米，锅深至米。建于1689年，其内有5口大型生铜锅，最大的一口直径米，深米，据说可容纳1石米、10头牛、20只羊、5斗葡萄干及蕨麻。其中年代最久的一口铸于清嘉庆十五年。这些大锅是在观经法会时专门给僧众供应膳食和茶水的地方。据说塔尔寺在全盛时期僧众人数多达3600多人，他们在大经堂诵经时，所需的茶水、饭菜就有大厨房供应。

位于“觉康”前的宗喀巴佛殿，藏语称“贡康”，也叫金刚殿或依怙殿、欢喜佛殿。系明万历二十二年(1594)由西纳喇嘛贝觉坚参和宦觉仁钦叔侄二人资助建成，为单檐歇山殿堂。殿内供着羊嘉夏茸、隆日诺布嘉措(1588年)建造的宗喀巴镏金铜像，以及带有背光的宝座，高达数米，头戴黄帽，别具风格，神态慈祥壮严，栩栩如生。背光上装饰着精美的佛教故事图和木雕“海怪”、狮子、鹏、飞天、花卉等浮雕。周围塑有怖畏金刚像和本尊护法等神像，造型各异，是藏传佛教xxx本尊神，作男女二人裸身相抱之形。据《造像度量经》谓“一切护法神，都统男女二宗，以大显天为男宗，福女天为女宗，称欢喜佛”。释迦佛殿，俗称“觉康”或称“下贤康”(下弥勒佛殿)。后来，僧侣们又施资塑戴冠释迦佛像一尊，好似拉萨小召寺的不动佛，故又称为“小召殿”。位于大金瓦殿左侧，与弥勒佛殿相对称。始建于明万历三十二年(1604)。其内塑有释迦及其两大弟子迦叶、阿难的镏金铜像，以及弥勒七岁身量像及佛塔。

大金瓦殿(俗称大金瓦寺)，面山背岭，位居全寺中心，是塔尔寺的主殿，被誉为“世界一庄严”。是本寺最为壮严富丽堂皇的建筑物。藏语称为“赛尔顿钦莫”。建筑面积为四百五十六平方米，周长为八十四米，高十几米。它始建于明洪武十二年(1379)，由塔尔寺附近的申中、祁家、隆本、米那和西纳等五族的藏族部落为主，连同青海全体信徒，在大灵

塔的基础上于明代中叶，共同捐资兴建。由于大金瓦殿内供奉着宗喀巴，故又称为“本尊佛殿”。门前悬有“塔尔寺本尊佛座前，护国保民”匾额一方。

大金瓦殿，共分上下三层，为歇山式屋顶，是一座融有汉藏特点的宫殿式建筑。它以碧琉璃砖砌墙，雕刻有精美图案，用镏金铜瓦覆顶。清康熙五十年(1711)，青海蒙古郡王xxx吉昂资助黄金一千三百两、白银一万二千多两，把大殿扩建成十五根柱子的规模，并将屋顶改为镏金铜瓦。清乾隆五年(1740)，西藏郡王台吉颇罗鼐·索南多吉以白银二万七千两的资金重镀金瓦，并安置了大金顶宝瓶和喷焰宝饰等。乾隆十一年(1746)，青海亲xxx津旺秀及其夫人艾克霞做施主，修饰大金瓦殿镏金飞檐，并置一对喷焰摩尼于其上。嘉庆二十一年(1816)，寺主阿嘉·洛桑加洋嘉措将本殿底层改砌为琉璃砖墙，点缀浮雕图案。

殿内供奉着宗喀巴大银塔，塔顶佛龕内供奉着宗喀巴金像等，殿内有宗喀巴的童年足迹石和甘珠尔经等。并有许多宗教的珍贵文物铜像、塑像、壁画等稀世珍宝。正中莲台上，供奉着各种佛像，陈设着大小不等的各种金灯、景泰蓝花瓶及象牙等多种法器和供养品。

殿内正门上方，有一块乾隆十四年(1749)乾隆皇帝御书的“梵教法幢”匾额，中刻“乾隆御笔之宝”方印。

殿前有花池一丛，据说是殿内旃檀树的另支，生长茂盛，上有略似梵文字母和佛像的纹形。此树、言“叶能治百病，尤其可治热病??”。门前地板，信徒们磕等身头，手足和地板不断磨擦，传说每三、五年必须更换一次，否则就被磨穿。

在大金瓦殿周围和左、右弥勒佛殿、文殊殿院、宗喀巴佛殿、时轮立体坛城等处，都安装着油绘嘛呢经轮，大小不等，有数千个，上书佛教的六字真言(即唵、嘛、呢、叭、咪、吽)，内装各种经典，不论僧俗男女，用手转动，只许向左转，不

准向右转。据说转一次，其功德即等于念经一部。此外还在文殊殿外右侧和三世达来喇嘛殿左右，各有一座玛秀**建造的具有亿万嘛呢经咒的大xxx亭三座，亭外亦有众多的嘛呢经轮，每天被群众转动不息。弥勒佛殿，位于大金瓦殿之右，俗称“上贤康”（藏语称贡本香巴），始建于明万历五年（1577），是由仁庆·宗哲坚赞主持修建的。内塑弥勒佛（亦称慈氏）十二岁身量的药泥塑像一尊，像内装有宗喀巴的头发、僧帽和宗喀巴父亲的额骨等。因最早有此殿，故把这寺命名为慈氏洲（即弥勒佛寺），也称为“十万尊胜弥勒洲”。

此殿是塔尔寺的早期建筑之一，是一座歇山重檐式殿堂。此殿最初为僧众们长净、坐夏、朝暮课诵的地方。1583年达来喇嘛索南嘉措所赠“五勇猛明王”中的“音王护法神”绘像，至今还悬挂在殿内右柱上。殿中主佛两侧，还有后来所供奉的高僧仁庆宗哲坚赞和塔尔寺第一任法台俄色嘉措的灵骨塔。

殿前，上悬有明万历丁丑岁（1577年）的匾额一方，上书“佛日重旭”，笔法苍劲有力，可惜毁于“文化_革命”的浩劫。

这个殿叫做金刚殿，在殿的四周，布幔围住的部分是藏传佛教中形态各异的护法金刚，正中的塑像是镀金的，为黄教创始人宗喀巴。宗喀巴戴的黄色桃形帽，是黄教的标志。但仔细观察一下就会发现，在帽檐部位有一圈红色，是偶然现象吗？不是。历史记载宗喀巴在创立黄教之前曾师从红教，他悟性极高，以不满于当时各xxx的腐化颓败，经过多年钻研，终于创立了一个教律严格又为大众所接受的新派别，传说红xxx习惯戴黄色里子、红色表面的帽子，宗喀巴在改革成功之后将帽子翻了过来，但露出一圈红色的帽边，以表示对老师栽培的不忘之情。现在让我们回过头来看一看这些磕头的虔诚信徒和僧众，这里面大多数都是远道而来的藏族牧民。这种全面匍匐的磕头方式叫做“五体投地”，又叫磕长头，是藏传佛教中对佛表达虔诚的最高参拜形式。据说信徒若在佛前许过愿，还愿时就要用十万个长头来报答。远道来的人都是自带干粮，白天到这里还愿，夜间就近住宿，一天天不停地

拜下去，一直拜到规定的数目为止，而且每次之前的间隔不能超过24小时，也有一说12小时，否则前面的累积数都无效，得重头再来。信徒们为什么要选择这里来向佛参拜呢？因为这里是塔尔寺的主殿，大金瓦殿，据说是黄教创始人宗喀巴诞生的地方。

了塔尔寺最早的建筑物，以后逐年又修建了庙宇殿堂，形成了现在的规模。塔尔寺，顾名思义，先有塔，后有寺，而那棵被修进塔里的树，慢慢又从根部衍生出来，就是我们现在看到的这几棵。

请大家先从侧面看一下这座大银塔，它便是由最早的那座塔装饰加工而来，现高11米，外部镀银并镶满了珠宝，已经不是早期的古朴模样了。大银塔内部藏有旃檀树和宗喀巴的自画像，所以信徒才对它虔诚有加。正面的这幅匾额上书“梵教法幢”四个大字，是清乾隆皇帝的御笔钦赐，这柱子旁边的两根象牙是日本国的佛僧所赠。大金瓦殿内还藏有塔尔寺历代传下的宝物如唐卡、经书、珍宝等等。每年举行盛大的宗教节日时，僧人们要在这晨用酥油燃起成千盏灯，诵经祈祷，浓厚的宗教气氛达到了顶点。

中国传统建筑中将四根柱子之间的范围称为一个开间。九间殿从横的方向算共为九个开间，故称九间殿，室内实际上又隔成了三个大间。我们先看这一间，中间的佛像大家已经相当熟悉，它就是佛祖xxx[]但在这里称为狮子吼佛像，也就是宗喀巴的母亲在旃檀树叶上看到的形象。“狮子吼”是用来形容佛祖在宣讲佛法时声音宏亮，令众生猛醒。两厢列侍的是藏传佛教中的一些小神佛如：妙音天女、骡子天王等。居中的这个殿称为文殊殿，因为当中所供奉的佛像为文殊菩萨像，他的代表法器为宝剑和经书。左右的协侍分别为xxx菩萨和观世音菩萨。这种排列方法在佛教寺庙中非常少见，因三位菩萨实际上地位相同。这是因为藏传佛xxx认为宗喀巴大师是文殊菩萨转世，所以在安排佛像时也将这位菩萨的地位提高了。这个殿中的几尊佛像面部线条丰满优美，在庄严中透

出灵秀，是塔尔寺塑像艺术中的精品。左手的三个开间中供奉着宗喀巴大师，左右两厢的坐像分戴黄帽和戴红帽的两种。戴黄帽者为宗喀巴的两大弟子嘉曹杰和克珠杰以及三世达来索南嘉措和四世达来云丹嘉措。戴红帽者为古印度两大戒律师“二胜”及古印度六大佛学家“南瞻部洲六庄严”。因为在藏传人佛教的创立过程中他们的学说曾起到很大的作用。殿内两侧各有一造型怪异，面目狰狞的猛相护法神像。右侧一尊为怙主，藏语称“公保”，左侧一尊为法王塑像。

九间殿前这个规模颇大的院子被称为“社火院”，除了平时被寺中僧人用作“辩经”场所之外，每逢塔尔寺的几个重要宗教节日，还在这里跳大型宗教舞蹈，如马首金刚舞、法王舞、怖畏金刚护法舞等等。舞蹈的内容多取自藏传佛教教义，还包括一些藏族的民间传说，大意不过是消灾免祸，保佑平安。舞蹈中的角色均由寺中僧人扮演，舞蹈动作经过几百年时间已基本程式化。每逢这里举行活动，信徒和群众都纷纷赶来观看，人山人海，热闹非凡。

在诸位稍事休息之际，我来讲讲**转世的由来。**在藏语中称为“朱古”，意思是“化身”，也就是说，**是佛和菩萨的化身。相传在公元13世纪时便开始**转世。**转世是通过降神、占卜选定灵童，继承法位。到了清代，由于政府奉行兴黄敦“辑藏安边”、“安众蒙古”的怀柔政策，藏传佛教格鲁派势力发展很快，为了适应格鲁派势力发展和xxx首领的稳定，很快便形成了格鲁派四大**转世系统：达来喇嘛专世系统，**xxx转世系统，章嘉转世系统，哲布尊丹巴专世系统。四人**转世制度形成之后，格鲁派各主属寺庙都争相效法。于是蒙藏各地都出现了不同等级的大大小小的**。据史书所载，到清末时，仅在蒙古地区的“喇嘛寺庙就数以千计”，大小**不计其数。藏传佛教的高僧法位继承方式有好几种，大体可以分为两大类，一是家族式传承，它包括师徒传承和家族传承方式，另一种是非家族式传承，也就是我们通常所说的**转世方式。

随着藏传佛教xxx间争斗的加剧和xxx内部一师多徒争袭上师法位的矛盾加深，为了保证xxx的稳定和领导权的和平传递，传统的师承方法和世俗社会的世袭制度都有一定局限性，于是出现了藏传佛教最有特色的**转世制度。

种传承方式把佛教的基本教义、仪轨和藏族宗教上层错综复杂的政治因素、宗教因素协调起来，巧妙地解决了宗教首领的地位和政治、经济权力的传承和延续问题。因此**转世从一开始出现，就和政治有着不解之缘。

一、**转世的理论基础 按照一般的字面意思理解，“**”就是“活着的佛”的意思，英文也是这么翻译的——living buddha[]这样的理解有些偏差，实际上“**”是指已经修行成佛的人，真正的藏语名字叫“朱古”(sprul-sku)[]“朱”有幻化的意思，古的意思是“身体”，朱古连起来就是指“幻化身”“化身”。我们所熟知的“转世**”只不过是汉语对“佛的化身”这一名词的形象称呼。

二、**转世的出现与发展

转世是由噶玛噶举派首先运用的，但真正使转世形成制度并且影响整个蒙藏地区的，却是格鲁派。不过，格鲁派也不是一创立就形成**转世制度的，而是在第三世达来喇嘛索南嘉措时期奠定的。

三、达来、**两大**系统的形成和发展

在上一节中我们已经简要地介绍了达来喇嘛转世系统的由来。“达来喇嘛”一词是蒙语和藏语的结合词。达来(tva-lavi)是蒙语大海的意思，喇嘛(bla-ma)则是藏语“上师”的意思。达来喇嘛转世系统的出现显示了格鲁派势力与藏传佛教其它xxx的斗争中旺盛的生命力。虽然仁蚌巴及后起的辛厦巴地方xxx都反对格鲁派而支持噶玛噶举派，格鲁派对自己的领袖

人物的这种转世确定，世代相传，无疑对稳定自己的门徒起到了良好的作用。

四、转世灵童的寻访和金瓶掣签制度 1、转世灵童的寻访

寻访转世灵童是**转世制度中一个重要的环节之一。一个**圆寂后，首要的事情就是寻访他的转世灵童。藏族有一整套完善的测试和挑选转世灵童候选人的方法，**转世灵童的寻访程序大同小异，即都通过预言和象征，以及集中观察某些特定地区的预兆得到启示和引导，然后再集中注意这些地区的特殊建筑物、景观等得到指引。不过，对一些著名的**，尤其像达来喇嘛□**xxx这样的**转世系统，寻访的程序就更细致、更复杂些。如寻找转世灵童时，一般都要向神或**卜问，普通**可由某位知名度很高的**来卜算，以决定灵童转世的方向和姓名，但达来喇嘛和****必须经过西藏的主护法神乃穷护法神的卜算才能算数。我们以寻访达来喇嘛的转世灵童为例，一般要经过以下几个重要的步骤。

首先是辨别预兆。达来喇嘛圆寂前后会出现一些征兆，如把一些很明确的暗示告诉随时听候在他身边的心腹官员；或者圆寂后用身体呈现的某种姿势来暗示他即将转世的方向。

其次是神谕启示。神谕又称护法神，据说能预卜人间世事，在西藏倍受人们的敬重。藏族对这一习俗坚信不疑，多数人在日常生活中遇到问题时，总是乐于求得神谕的指点。西藏地方政府对这些神谕预卜的可靠性和重要性也信得无以复加，因此向神佛卜问是寻访灵童不可缺或的一个重要环节。这样的卜问在达来喇嘛圆寂后立即开始，要向众多的**和护法神卜算，而且不止一次。这其中，乃穷护法神的占卜验证最为重要。乃穷护法神不仅要多次卜问达来喇嘛灵童转世的方向，而且要卦卜灵童的诞生地及其周围环境的具体特征。

金瓶掣签制度是清朝乾隆皇帝制定的。乾隆皇帝为什么要制定这一制度，这还得从**转世的一些弊端说起。

我们前面已经详细介绍了**转世应该遵循的一套程序。但任何事情都有些例外，也有空子可钻的，特别是在寻找的过程中，有很多人人为的因素可以左右转世灵童的寻访。一些人为了某种利益，就不择手段地采取各种措施，寻找转世灵童传统程序中的薄弱点。因为多数寻认**转世者，总是努力在前辈**去世后不久出生的有钱有势的家族的孩子中寻找，一经找到，就不顾护法神、**圆寂时的授记，真伪莫辨，互相串通，即行认定。另外在执行问卜认佛等程序时，有的以重金贿赂**的左右侍从和扮护法神者，让他们按自己的意愿作出预言，甚至伪造盖了印的假文书等，他们之所以这样做，是因为当**所带来的利益太诱人了。

在经济上，当**也有相当丰厚的利益。谁的家里有幸出了个**，那么这家就可以一步登天，财源滚滚，享受奢侈的生活。对像达来喇嘛、**等这样大的**转世系统尤为如此，这就是所谓的“一人得道，鸡犬升天”。难怪谁都想挖空心思在家里弄出一个**呢！

前边我曾向各位介绍过塔尔寺有名的两件工艺品，即壁画和堆绣，现在我们将要看到的酥油花，是塔尔寺最精彩的艺术品，不仅远近闻名，还曾拍成过纪录片。它与壁画、堆绣统称为塔尔寺的“藏族艺术绝”。酥油花，顾名思义，就是用酥油捏成的。其中包括佛像、人物、花卉、亭台楼阁、动物等等。酥油花的来历，传说纷纭，我给大家介绍其中的一个传说。黄教大师宗喀巴在西藏学佛成功后，想在佛前献花表示自己的敬意，但当时在西藏正逢严冬，没有鲜花宗喀巴便用酥油捏成一朵花，供在佛前。从此，弟子们纷纷效仿，渐成风气。很多黄教寺院都有在宗教节日时制作酥油花的习惯，但以塔尔寺的规模最大，也最出名。酥油花固然绚丽多彩，但制作过程却非常艰辛。尤其是制作的季节必须要选在冬季，作坊内还不能够生火，以保持低温，由于酥油遇温稍高便会融化，僧人在制作时若手温升高，就要将双手浸入冰冷的水中去降温，其艰苦程度可想而知。制作时一般是先搭架子，之后捏成各种形象，需要上色的部分预先就将颜色掺入酥油

内揉好。制作的时候需要非常地细心，因为最细小的地方都不能够马虎。原来塔尔寺的酥油花制作作坊分上下两个院，每年都要分别推出一套新作品但题材事先都是保密的，有些竞争的意味，若届时推出的作品选题相同，则被认为非常吉祥。

酥油是牛奶的提炼物，在藏区应用普遍，不仅用来食用，还用来作为寺庙中长明灯的燃料。以前“灯节”结束之后，酥油花均被重新用作燃料。自从建立了酥油花馆之后，当年的作品就可以被保存在这种有空调的玻璃柜子中供人参观，一般可以保持一至两年。但因为每年都有推陈出新的酥油花出现，所以我们每年都可以观赏到新的艺术品。女士们、先生们，今天我们参观塔尔寺就到这里结束了，在和大家告别之前首先让我来解答那些个贴钱币的秘密，那是因为在石头表面满了酥油，有人猜对了吗？塔尔寺以其崇高的宗教地位和悠久的历史，使广大佛门弟子心弛神往，虔诚参拜。同时以其浓重而神秘的宗教色彩，丰富而珍贵的艺术收藏，辉煌而奇特的宗教建筑，极大地吸引着国内外数以万计的游客来此游览观光。

壁画，是各个殿宇墙壁上绘画，它大多绘于布幔上，也有的直接绘于墙壁和栋梁上。壁画的染料采用天然石质矿物，因此具有色泽鲜艳，经久不变的特点。塔尔寺的壁画属喇嘛教画派，因此具有浓厚的印、藏风味。壁画内容，人物主次多属密乘教义，画面构想巧妙，布署适然，色调和谐，工艺精湛，手法细腻。

堆绣，是塔尔寺独创的藏族艺术之一。它是用各种色彩艳丽的绸缎剪成各种佛像、人物、花卉、鸟兽等，然后以羊毛或棉花之类充实其中，再绣在布幔上。因此有明显的立体感，看上去，层次分明，栩栩如生。内容大都取材于佛教故事和宗教生活等。塔尔寺的堆绣制作精细，构图生动别致，色泽繁富绮丽，为美术界所称道。

女士们、先生们，今天我们参观塔尔寺就到这里结束了，在和大家告别之前首先让我来解答那些个贴钱币的秘密，那是因为在石头表面满了酥油，有人猜对了吗？塔尔寺以其崇高的宗教地位和悠久的历史，使广大佛门弟子心驰神往，虔诚参拜。同时以其浓重而神秘的宗教色彩，丰富而珍贵的艺术收藏，辉煌而奇特的宗教建筑，极大地吸引着国内外数以万计的游客来此游览观光。各位就是我有幸接待的贵宾，诚恳希望大家对我的导游提出宝贵意见，欢迎大家再次光临青海、光临塔尔寺。谢谢大家！

塔尔寺心得体会篇三

塔尔寺位于西藏自治区日喀则市江孜县境内，是西藏地区最大的佛教寺院之一。我有幸参加了一次塔尔寺的考察活动，并且深深被这个古老的寺庙所吸引。下面我将从寺庙的壮丽与庄严、僧侣的虔诚与奉献、信仰的力量与坚持、寺院对社会的影响以及个人的体验与收获五个方面，分享我对塔尔寺的考察感受和心得体会。

首先，塔尔寺的壮丽与庄严给我留下了深刻的印象。当我第一次看到雄伟的塔尔寺时，我被它的庄重和庄严所震撼。塔尔寺坐落在山间，气势磅礴，金壁辉煌。作为藏传佛教的重要寺庙，塔尔寺的建筑风格带有鲜明的藏族特色，大门上方雕刻着瑞兽，屋檐上覆盖着金色琉璃瓦，给人一种神圣而庄严的感觉。登上寺庙的高处，俯瞰整个寺庙，可以看到寺庙内部庄严的佛殿和僧众念经的场景，令人心生敬畏之情。

其次，塔尔寺的僧侣虔诚而奉献的精神给我留下了深刻的印象。在寺庙的走廊里，我遇见了很多身穿藏传佛教僧袍的僧侣，他们虔诚地念经，手持经文，面容庄重而沉静。他们每天都用凝重的仪式和虔诚的信仰来供奉佛祖，每天清晨，我在寺庙听到的第一个声音就是僧侣们持续不断的念经声。他们毫不动摇地坚守信仰，默默地奉献着自己的一切，让人受到启发和教育。

信仰的力量与坚持是塔尔寺给我带来的第三个感受。在塔尔寺，我看到了藏族的信仰和坚持的力量。寺庙内外摩擦的转经筒和飘扬的经幡，无不昭示了佛教在这里的强大影响力。有许多朝圣者乘着骑马或步行上山，在塔尔寺周围绕了好几圈，用行动来表达自己的虔诚和敬仰。而对于来自其他地方的朝圣者来说，到达塔尔寺就是完成了一次心灵的洗礼，他们坚信佛祖的加持和庇佑，为自己的人生带来福运与平安。

寺庙对社会的影响是塔尔寺给我带来的第四个感受。塔尔寺在当地的社会中扮演着重要的角色。寺庙不仅是信徒们虔诚祈祷和参拜的场所，也是社区的重要组成部分。寺庙为当地居民提供了教育、医疗和扶贫的服务，帮助他们解决生活中的困难。同时，寺庙也为当地居民创造了就业机会，为社区的发展做出了积极的贡献。塔尔寺如一座庄严的山，更如一棵庇护万物的大树，它在深山中显现出它的力量与温暖。

最后，我个人对塔尔寺的体验与收获是我考察的重要一部分。塔尔寺给我的感受和启发不仅仅是它壮丽的外表和庄严的氛围，更是它蕴含的智慧和力量。在塔尔寺，我深刻地体会到了人与自然的和谐、对生活的敬畏和喜悦。每一次参观寺庙，听一次僧侣的讲述，我都能收获一些真理和智慧，让我更加珍惜生活，更加坚定和积极地面对困难和挑战。

总之，塔尔寺的考察给我留下了深刻的印象和丰富的感受。无论是寺庙的壮丽与庄严，还是僧侣的虔诚与奉献，以及信仰的力量与坚持，塔尔寺都让我深深地感受到了佛教文化的魅力和智慧。同时，寺庙对社会的影响和我个人的体验与收获也让我更加理解了宗教与社会联系的重要性。希望未来能有更多的机会，继续探索佛教文化的奥秘和魅力。

塔尔寺心得体会篇四

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一

个重要环节，通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

塔尔寺心得体会篇五

塔尔寺是西藏著名的宗教圣地，也是佛教信仰者朝圣的重要场所。去年我有幸到访塔尔寺，并参与了为期一周的禅修体验。这段经历给予我很多启示和领悟，让我对佛教有了更深的认识。以下是我对塔尔寺的心得体会。

首先，塔尔寺给了我内心的平静和宁静。进入塔尔寺的瞬间，我仿佛置身于一个与尘世无关的净土。那里的宗教氛围和信仰者的虔诚，让我心中瞬间平静下来。特别是在默默坐着进行禅修时，我可以更加专注于自己的内心世界，抛开纷扰的思绪。在寺院的庭院中悠然行走，在寺内静静祈福，一切都如同一场梦。这种心灵的宁静感使我在面对生活中的困惑和烦恼时，能够更好地冷静下来，寻找内心真正的平衡。

其次，塔尔寺教给了我珍惜当下的信念。佛教强调当下的重要性，提醒我们不能过于纠结于过去的无法改变和将来的未知。在禅修过程中，我学会了将注意力集中在当下的呼吸和身体感受上。逐渐地，我体会到了当下的宝贵和独特。生活中的每个瞬间都是不可复制和不可逆转的，因此我们应该珍

惜并充分体验每一刻的存在。这种珍惜当下的信念成为我生活中的一种态度，让我更加欣赏眼前的美好和真实。

第三，塔尔寺让我对人与自然的关系有了新的认识。在塔尔寺周围的自然环境中，我感受到了大自然的壮美和力量。每天清晨，我会选择登山，沿途欣赏绵延的雪山和翠绿的草原。这些壮丽景色让我更加意识到人与自然之间的密切关系。佛教倡导与自然和谐相处，尊重自然的伟大和神圣。在这个过程中，我对环境保护的重要性有了更深的认识，也更加珍惜和爱护大自然的美丽。

第四，塔尔寺教会了我慈悲和宽容。佛教强调慈悲和宽容的力量，让我们在面对他人的错误和过失时不怀恨心，而是以善意和宽容来对待。在禅修期间，我们被鼓励将此种慈悲和宽容的态度带入日常生活中。无论是在处理与家人的相处之道还是在与工作伙伴的交流中，都能够更加从容和包容地接纳别人的不同和缺点。这种慈悲和宽容的态度不仅让我们心情更加平和，也能够促进人际关系的和谐发展。

最后，塔尔寺的心得体会是自我发现和成长。禅修的过程是一次与自己对话的旅程。通过静待和观察内心的思绪和情感，我更加了解自己的弱点和优点。这样的自我发现让我能够更好地认识自己，进而做出积极的改变和成长。塔尔寺的禅修体验不仅是对佛教教义的了解，更是对自我心灵的磨练和提升。

总之，塔尔寺的心得体会是一个深刻而珍贵的经历。从塔尔寺中，我找到了内心的平静和宁静，学会了珍惜当下，重新认识了人与自然的关系，学会了慈悲和宽容，也让自己得以更好地自我发现和成长。这段经历让我对佛教和自我的理解更加深入，也给予了我面对困惑和挑战时的努力和坚持。我相信在今后的生活中，这些心得体会将会成为我前进的力量和指引。

塔尔寺心得体会篇六

与儿子一起参加读书会，一直以来都是我想做的事情，只是耐于身为职场妈妈，白天工作晚上要做家务，实在抽不出太多时间来陪儿子一起读书。

假期来了，让我能有充分的时间陪同孩子读书，感受非常好！

儿子喜欢看书，更喜欢让爸爸、妈妈陪着一起阅读的感觉。他曾经说：“我觉得和爸爸妈妈一起读书，这样感觉更有意思。”呵呵！你瞧瞧孩子，他其实从内心是非常期待家长一起读书的哦。

这个寒假，我们一起阅读了《小熊和最好的爸爸》全7册、《贝贝熊系列丛书》、《米尼狼系列》等，这些读本都是特别适合孩子们的思维与年龄需要，很多小故事都非常有深意和喻意，从中还得出不少有效的家庭教育方法，对培养幼儿思想、道德品质、交际技巧都大有益处，当然，孩子也从中受益多多，很多好习惯的养成就来源于对书中主人公的认识和肯定呢。

每次等看完一本后，我们会在一起讨论和回味书中的故事情节。儿子会告诉我在书中他认为感兴趣的故事，而我和他爸则帮他分析为什么会发生这样的事。同时我们还启发孩子对书中的人物进行比较，寻找书中每个人物身上优秀及具有‘闪光点’的地方。

孩子的阅读能力是学习能力的基础和核心，全面提升阅读力对于一个孩子的综合素质和综合能力是非常关键的。

通过假期和孩子一起读书的时光，从中体会到了幸福和满足。希望我以后每天都能抽出一点时间和孩子一起读书。更好的引导他探索知识世界的奥妙！

塔尔寺心得体会篇七

塔尔寺，位于中国西藏自治区拉萨市城关区，是西藏地区最重要的佛教寺庙之一。作为西藏一座古老而神圣的寺庙，塔尔寺吸引了来自世界各地的游客和朝圣者。在我参观塔尔寺的过程中，我深有体会地感受到了塔尔寺的宗教意义、壮丽建筑和深厚的文化底蕴。通过这次参观，我对西藏文化有了更深的了解，也收获了许多珍贵的体会。

首先，塔尔寺给我留下了深刻的宗教体验。进入塔尔寺的门口，我被那庄严肃穆的氛围所包围，仿佛置身于一个神圣的世界。我看到许多虔诚的信徒在寺庙中默默地诵经、磕长头。他们的虔诚感染着我，使我不禁对佛教的敬仰心生起来。在塔尔寺内，我还见证了一场盛大的佛事仪式，当数百名僧侣齐声诵经时，整个场面庄重而又庄严肃穆，我沉浸其中，心灵得到了深刻的洗涤和安抚。

其次，塔尔寺的壮丽建筑给我留下了深刻的印象。塔尔寺是一座藏式建筑，充满了独特的宗教艺术风格。我看到塔尔寺独特的金顶和高耸的大殿，令人震撼。寺庙的内部装饰也是精美绝伦，无论是雕刻壁画、彩绘装饰还是金银珠宝，都展现了西藏独特的艺术魅力。我还参观了佛塔，它们庄严而壮观，保存着众多僧侣的舍利子。这些建筑物不仅仅是一种艺术形式，更是对佛教信仰的铭刻，让我对宗教的意义有了更深的理解。

再次，塔尔寺给我带来了西藏文化的深沉感受。西藏深厚而独特的文化底蕴在塔尔寺中得以体现。我了解到，在塔尔寺中，每年都会举办许多佛事活动、仪式和节日，届时来自世界各地的信徒和游客会聚集在此。这些活动以各种形式呈现，从庄严的佛事仪式到欢乐的藏族文化表演，无不展现出西藏文化的独特魅力。我还与一些藏族朋友交流，他们与我分享了关于西藏传统文化和生活方式的故事。通过这些互动，我对西藏文化和信仰的重要性有了更深入的理解与认识。

最后，我从塔尔寺中领悟到了对生命的敬畏和对奉献的理解。在这个独特的宗教场所，我见证了无数信徒的虔诚和奉献，他们舍弃物质享受，毫无怨言地过着简朴的生活。他们对佛教的坚守和对爱与和平的追求，让我深受感动。通过他们的宗教信仰和行为，我意识到自己在现实生活中的一些不足和对物质的过分追求。我开始反思自己的生活态度，珍惜眼前的一切，关注心灵的平和与感悟。

总之，参观塔尔寺是我一次独特的宗教与文化体验。塔尔寺给我留下了深刻的宗教体验，壮丽建筑和深厚的文化底蕴。通过与信徒的互动和观察，我对生命的敬畏和对奉献的理解有了深入的体会。这次体验让我对佛教和西藏文化有了更深的了解，也对自己的生活态度有了新的思考。我深信，以后我会更加珍惜生命，关注内心的平和与感悟。

塔尔寺心得体会篇八

通过这次国培，收获颇丰、感想颇深、眼界开阔了、思考问题能站在更高的境界。心中的困惑、教学中的疑难、成功的经验都是我们热心交流的话题。这是一个畅所欲言、平等交流的地方，使我对教育与新课程又有了一个新的认识，不断完善自己，多多吸取别人的经验，使自己在国培中成长。

“一个人能走多远，看他与谁同行，一个人有多优秀，看他有什么人指点，一个人有多成功，看他与什么人相伴，有几位好同伴，将会成就你的一生。”当我听了几位专家的讲座，真是受益匪浅。激起我心中的许多感想，让我树立了新的正确的教育观，感悟到要善待学生，尊重生命。学到了自信，学到了方法，感悟至深。作为一名教师，我认为这种观念的形成是很重要的。有了这个观念的引导，在今后课程改革中尽管可能会碰到各种各样的问题、挫折，坚信我会去探索、解决！

作为一名教师，不能只是课堂技术的机械执行者，而必须是课堂实践的自觉反思者。一定要在课堂教学中保证“教师主导”“学生主体”的地位，深深地感到教法要结合实际，就地取材，灵活机动，要因人而异、因生而异，生源不同，各有千秋，要针对学生，因材施教。教学有法，教无定法，贵在得法；形成自己的教法，形成自己的特色，形成自己的风格，教出自己的风采。教师必须要有开发课程和整合课程内容的能力。只有这样才能用好教材、活用教材。还应该不断的学习，不断的增加、更新自己的知识，在教学中预设与生成的矛盾，这样才能将教材中有限的知识拓展到无限的生活当中去。

通过学习，让我清醒地认识到，专家与名师，之所以能成为专家与名师，他们那广博的知识积累和深厚的文化底蕴。能够“恰当把握教学生成”，是与他们辛勤的付出、不断地积累总结分不开的，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”是他们的最好写照。作为一名参加教育教学能力提升提升工程省级培训的教师，要想以高贵的姿态行走，就要在教学中学会反思，在反思中总结，真正提高教学能力，做一个智慧型的老师。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，需要可持续性的发展。能否对学生实施高素质的教育，促进学生主动、活泼、生动地发展关键在于教师的素质。只有通过在教育中不断学习，在学生实际情况的基础上对教学有所创新，才能逐渐提高教学水平。教育将更进一步注重对学生创新和实践能力的培养，进一步接受以人为本的理念；听了专家的报告，使我明白每个学生都能够学习，并且能够学好，成为优秀的学生和未来社会的成员。“老师的能耐是让一个不爱学习的孩子爱学习了”。因此，教师就应着力于将经验内容转化为学生容易理解和接受的内容与形式。专家的讲座，让我认识到教师应由经验型向专业型转化，传统型的教师已不适合新形势的需要。因此我们要不断提高自身素质，不断地用知识来充实自己，并逐步向专业化教师转化。

兴趣是最好的老师。老师的引导和鼓励让他们在学习中获得快乐。把价值引导和孩子的自由发展结合起来，体现了价值引导，同时又注重学生快乐的学习，不强迫学生去被动的接受，而是满足学生的需求。学生不但主动快乐的学习了知识，努力创造一个想说、敢说、喜欢说、有机会说，并能得到积极的应答的环境，学生在交往中，在生活中交流和表达，不仅语言得到发展，其他各方面的能力也得到发展。为此，教师必须转变自己的角色地位，顺应课改的需求，把放飞心灵的空间和时间留给学生，营造宽松自由的氛围。在这种轻松的氛围里真正地引导学生们积极、主动地学习，鼓励学生大胆去学，真正让学生成为主宰学习的主人，学习活动参与者、探索者与研究者。只有这样，才能培养出新时期“发现型、发明型、创造型、创新型”的学生。

要想成为一名优秀的人民教师，我们首先要爱学生。因为，我们每天面对的是一个一个有着鲜活生活，一个个正在茁壮成长的学生，我们要把他当作一个能动的人，给他们一个自由的空间，尊重平等地对待他们、关心他们，和他们成为无话不说的好朋友；从而缩小师生间心灵上的距离，使他们产生“向师性”。然后运用激励机制，加以充分的肯定和激励，让学生感到温暖，增强自信，这样，才会在他们成长与发展的道路上有一个质的飞跃，更会使教学效果收到事半功倍的作用。

教师要以自身的行为去影响学生，真正成为学生的表率，使学生从教师身上懂得什么应为之，什么不可为。因此，教师的教学，待人接物，行为举止，一言一行都必须认真、稳重、规范、得体，切不可马虎、轻率、任性、不负责任。此外，教师还应和学生进行经常性的心灵沟通，向学生畅开心灵，既可以向学生谈自己从人生中取得的宝贵经验，也可以向学生坦诚地公开自己的生活教训，使学生真正感受到你不仅是良师还是益友。

上课是一门艺术，除了有一定的知识结构外，还要有一些技

巧和方法。教师上好一堂课，最主要就是有自己的特色，有自己的灵魂，不同的方法可以学习、借鉴。国培活动是短暂的，但无论是从思想上，还是专业上，对我而言，都是一个很大的提高。专家结合自身的成长给我们做的一场场精彩讲座，为每一位潜心求学者提供了丰盛的教学营养大餐，为我们教师的健康成长又一次指明了方向。愿我们的教师像大海那样敞开胸怀容纳百川，像太阳那样，不断地进行新的核聚变，积蓄新能量，做一支永远燃烧不尽的蜡烛，去照亮人类，照亮未来。为了我们的教育，为了我们的学生，也为了我们自己，时时处处都要注重自己的师德修养和人格塑造，并加强自己的理论素养和专业技能的学习和提高，一切从实际出发，切实担负起教师应尽的责任和义务。

教育的与时俱进，也许这就是脚踏实地走出的第一步。教育的改革任重道远，教师是主力军，课堂是主阵地，没有高素质的教师就没有高质量的中国教育，为了中国教育的发展，作为一名教师，我发自内心的说一句：国培，你是一道亮丽的风景线！

人们都说教师是人类灵魂的工程师。这是对老师的最高赞誉，使我对当初多选择感到无怨无悔。一年树谷，十年树木，百年树人。可见我们的工作任重道远的。一个人长时间重复着某一项工作，容易产生职业倦怠，这是人之常情。但我们的工作，关系到孩子们的健康成长，关系到整个国家的前途和命运。是儿戏不得的，我们必须从思想上彻底改变过去陈旧的教学观念，以全新的姿态去投入到轰轰烈烈的教育事业当中去。

二. 学习党的教育方针和政策，不断更新自己的知识。我们的工作不能两耳不闻窗外事，一心只教圣贤书。我们要认真学习党的教育方针和政策，了解社会发展动向，紧跟时代脉搏，从而使我国立于民族不败之林。我们要不断地学习专业知识和教学的技能，使自己成为一个学识渊博的人。学习古今中外，上至天文，下至地理的知识，懂得各科知识之间的

联系，形成游刃有余的教学技能。 三. 充分了解学生，成为他们的良师益友，恰当运用教学方法。

我们工作的对象是活泼可爱的孩子们，在不同阶段，他们有不同的年龄特征。世界上决不能找到两片相同的树叶，他们每个人的家庭环境和性格特点各不相同。古代的大教育家孔子曾经说过，教学要因材施教，我们要经常和孩子们谈心，不断地进行家访工作，了解他们的心声，真正成为他们最知心的朋友，灵活运用地各种教学方法和教学技巧。多表扬，少批评，及时发现他们身上的缺点和错误，进行循循善诱地指导。晓之以理，动之以情，导之以行，使错误消灭于萌芽之中。让孩子们之间互相帮助，形成温暖的大家庭，使每一个孩子都能健康成长。在教学中把学习的主动权交给学生，在必要的时候，进行恰当地指导，让他们培养探究合作的学习方法，使学生具有开拓创新的精神，培养成可持续发展型人才，真正成为社会的主人。 四. 学以致用，使学生把知识转化成为能力。

我国的教育，与发达国家相比，孩子们缺乏创新精神，学生容易造成高分低能的现象，成为无用的书呆子。在学习的过程中，开展丰富多彩的第二课堂，让学生走进生活，进行恰当地运用，真正把知识转化成为能力。培养孩子的观察能力，交际能力，动手操作的能力，让他们多问为什么，养成爱动脑筋的好习惯。使他们在生活中不断地锻炼自己，真正成为一只只翱翔在天空中的雄鹰，长大以后才能投入社会，进行很好地工作，才能为人类创造出更多的财富，成为一个有益于社会的人，从而更好的实现自己的人生价值。

我们教师的职业是伟大的，在平凡的工作岗位上，做出不平凡的业绩。真正成为人类灵魂的工程师，严格要求自己，做好学生的表率，兢兢业业，把每天都当成最后一天去过，增加使命感，以阳光的心态去工作。不管自己的年龄有多大，都要以积极的心态去工作，充分发挥自己作为女性的天性，像对待自己孩子一样的，平等地对待每一个孩子，用一片爱

心去关爱每一个学生，使他们都能茁壮成长，真正成为一名教学的艺术师，与孩子们在一起真是其乐无穷。