

# 最新西藏旅游稿 西藏旅游心得体会(大全10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 西藏旅游稿篇一

绵延的青山，无边的草原，成群的牦牛，湛蓝的天空，洁白的冰川，展翅的雄鹰……这一切，都令人心驰神往，激动万分。

经过4500公里的长途追赶，奔驰的汽车呼啸着，把我们带到了西藏，布达拉宫建在高高的玛布日山上。

布达拉宫，一个我向往已久的地方，我终于见到了你！

来到拉萨第三天早晨，我们来到布达拉宫，抬头看看天空，竟是那样的蓝，蓝得像块晶莹剔透的宝石，形状各异的白云在蓝天的映衬下轻轻地飘，煞是好看。从远处望去，布达拉宫仿佛是一座仙山琼阁，它光芒四射，照得我们连眼睛都睁不开。

我沿着阶梯一级一级往上爬，走进了布达拉宫，才看清了它的雄姿，一百多米高的宫殿层层叠叠，金顶耀眼，雄伟壮阔，一派雄浑的气势。当我站在这座高大雄伟的宫殿前，用好奇的眼光上上下下下一遍遍打量它，听着周围人们的一声声赞叹时，我不禁感到心潮澎湃，无法平静。

相传，盛世唐朝，唐太宗李世民为了加强唐朝与吐蕃王朝的经济文化，将文成公主嫁给松赞干布，松赞干布为了迎接文

成公主，特地修建了华丽的王宫——这就是举世闻名的布达拉宫。

布达拉宫最大的特色就是它的建筑形式，它依山而建，别具匠心的设计把人工建筑和自然地势融为一体，显出了高峻、宏伟、雄浑的气势。

下午我来到了大昭寺。大昭寺，蒙语称“伊克为”，意为“大庙”。大昭寺里的宗教文物很多，佛像、龙雕、壁画，堪称“大昭三绝”。大昭寺的正殿叫“玉佛殿”，供奉的自然是那尊著名的、巨大的银佛。银佛身上贴了一层金莎，看上去全身金光闪闪，过去那种纯银已看不到，说这样是为了减缓银的氧化速度，也算是保护大佛的一个措施。

这次旅行翻山越岭，拔山涉水，渡过了春夏秋冬，饱览了祖国的大好山河风光，真是一次愉快的旅行！

## 西藏旅游稿篇二

这个八月，我踏上了向往也久的青藏铁路之旅，乘坐t22次成都开往拉萨的列车，开始了世界屋脊青藏线之旅行。两天两夜，长长的列车带着我们沿途经宝成线、穿越素有“川陕甘咽喉”之称的宝鸡；沿着黄土高原西部边缘地带和西秦岭末端行进；达到甘肃省首府兰州；跨过甘肃地界到达青海省西宁市；再沿兰青线继续前行，经纳赤台、五道梁、沱沱河、雁石坪，翻越唐古拉山，再经西藏自治区安多、那曲、当雄、羊八井，最后到达拉萨，全长3360公里。

青藏铁路是世界海拔最高、线路最长的高原铁路，列车进入青藏高原，沿途上的风光无限，座在车上从车窗就能欣赏到令人叫绝的青藏高原及青藏铁路美丽的风光。朵朵白云在蔚蓝的天空中漂浮着，蓝蓝的天就像哪位画家不小心到出的颜料，美丽的、真实的，又是虚幻的。车过格尔木不久，即到昆仑山口，我们很清楚地看到了雄伟、博大的昆仑雄姿和冰

川甘露昆仑神泉；青藏铁路从可可西里横穿而过，路上，我很好运的欣赏到了可可西里稀有独特的野生动物藏羚羊和野生植物，它们是藏区大自然的使者，默默的守护着边疆。

青藏线是世界上数一数二的铁路工程，全长1956千米，海拔最高的地方是唐古拉山，达到5000余米，我一直在想，坐在有氧车里的我们路过这里，已经是气紧胸闷很难受了，当年那些工人们呢？在没有氧气的情况下，还要在高寒无人区建造铁路，这是多么大的难题啊！那时，国内外在冻土这一难题上一直都没有得到解决，外国人听说我们要修青藏铁路，都说不可能。可是我们做到了，而且工程还提前一年完成通车。全世界人震惊、赞叹，他们纷纷赶到我们中国来欣赏我们伟大的青藏铁路。

途经位于安多和那曲之间的措那湖，这个湖如一汪碧玉，湛蓝的湖水，上空飘着像棉花一样白的云朵，周围小草野花烂漫，视野开阔，在这里的观景车站，你能感受到的，是来自于大自然对心灵的净化。

列车不分白天黑夜一路飞奔，我们也在全封闭的列车上度过了两天两夜是有是无的高山反应的日子，终于在第三天晚上十点左右到了堪称世界屋脊的西藏—拉萨了。

第四天的旅游，我们去了‘世界上最高的湖’——纳木措湖。这个湖生在海拔平均4700米左右的高原上，水深三十多米的淡水湖，湖水清澈见底，明亮蔚蓝的天空将湖水映得蔚蓝无比，波浪金光，清清凉凉的，没有一丝杂质，圣洁的就像天上的祥云。一望无边的草原和湖泊上空漂泊着一朵朵各式各样漂亮的白云，伸手可及。这片湖一望无际，传说，它有三个新加坡的大小，甚为壮观。我有一股冲动，真想跳进湖中，让这圣洁的湖水洗礼一下自己的心灵，我兴奋地踢下身伸出双手去捉摸湖水，“哎呀！好冰哦”，我不惊失声大叫。

第五天，我们到了世界闻名的布达拉宫，布达拉宫海拔3700

余米（其实整个布达拉宫只有100多米高，只是布达拉宫山下已经有3600米了），宫殿建造神奇，内部的宫殿记载着历史的变迁，宫殿中最华美的是五世达\*喇嘛的灵堂，黄金白银好几吨，奢华无比。据说清朝顺治帝的皇位都是他给的。

西藏的八角街、大昭寺、小昭寺都是旅行的好去处。八角街的物品稀有、繁多，大昭寺的金碧辉煌…一切的一切都是那么的美好、精致，让我流连忘返。

第六天的一大早，我乘车前往拉萨贡嘎机场，依依不舍地离开了这个世界屋脊文明古国、世外桃源。我念念不忘这里的美景，不会忘记这里的人情世故更不会忘记这里的美丽动人的蓝天白云。

## 西藏旅游稿篇三

大西藏指的是卫、藏、西康、安多；就是现在的西藏本地（也就是青藏高原的卫藏）、青海甘肃新疆的部分南部（也就是青藏高原的北部东部）、四川云南的西部（也就是青藏高原的西部），这个称呼是一种文化地理的称呼，指的是受藏族文化影响很大、藏族经常游牧活动的地区，并不是针对地理。

具体来讲，按照藏族人的历来生活区域，包括：

划入“青海省”的地区如下：

一. 现属“海南藏族自治州”的地区：

2. 贵南县：包括鲁仓、巴、茫拉、夏木道等；

4. 同德县：包括玉俄、尕则、巴、戎波、赛宛江三部、藏阿柔等；

## 二. 现属“海西蒙古藏族自治州”的地区：

6. 乌兰县：

7. 都兰县：包括察干乌苏、\*\*香日德等；

8. 天峻县：旺德秀玛、聂纳贡秀、扎察、木里、俄巴、夏郭、格尔木市；

## 三. 现属“黄南藏族自治州”的地区：

9. 同仁县：包括上下热贡、多哇、角让波、嘉吾、台吾日等；

10. 尖扎县：包括昂拉、霍莫卡、贾加、多加、尕普、坎木拉等；

11. 泽库县：霍尔、索纳、尕孜、贡秀、希萨、麦秀等；

## 四. 现属“果洛藏族自治州”的地区：

13. 玛沁县：包括大武六部、钠郭尔、扎古、曲哇、阿窘然洛等；

14. 玛多县：包括霍曲桑、卡郭、达脱、霍郭等；

15. 甘德县：包括上阿窘、果洛藏郭贡秀等；

16. 达日县：包括上下旺青、贝巴等；

17. 班玛县：包括昂达桑、奔玉桑、德囊桑等；

18. 久治县：包括果洛康干、康萨尔、瓦色桑等；

## 五. 现属“海北藏族自治州”的地区：

19. 门源回族自治县：包括华锐嘉多和华锐森聂等；

20. 祈连县：包括阿柔、木里、苏日拖勒等；

21. 刚察县：上下宏仓等；

22. 海晏县：措鄂达西（青海四旗）；

六. 现属“海东地区”：

23. 民和县：包括尕玛洛、杨斗、卡得尔、蔡旦、闹巴等；

24. 乐都县：包括卓仓等；

26. 互助土族自治县：包括曲桑、贡隆等；

29. 湟中县：包括塔尔寺六部的大部分地区；

30. 湟源县：包括东廓、日月山等地；

七. 现属“西宁市”（古宗喀国之首都）

31. 大通县：包括色科等地；

一. 现属“甘南藏族自治州”的地区：

33. 碌曲县：包括秀藏十二部落、三木岔、拉姆等地；

34. 玛曲县：包括欧拉、佐尔盖尼玛、乔考三部、姆西等；

36. 临潭县：包括瓦泽、叶尔巴、曲巴加科等；

37. 舟曲县：包括卓尼下部和藏宁、吾达巴、洛达等；

二. 现属“天祝藏族自治县”的地区：

39. 天祝（华锐）县：包括华锐的大部分地区；

现划归到中国四川省的西藏安多地区有：

一. 现属“阿坝藏族自治州”的地区如下：

43. 壤塘县：包括紫嘎等地；

44. 金川县：（曲青宗）；

46. 小金县：（咎拉家）（曾称攢纳、懋功）；

47. 理县：包括加卡扎西林等地；

48. 汶川县：

49. 黑水县：萨多、萨麦；

50. 松潘县：（松曲宗）包括毛尔盖、夏尔科、赤江三部等地；

51. 茂汶羌族自治县：

除上述所划归的五十二个县外，还有很多没有划归到上属范围之内地区。比如：西藏的部分地方被划到甘肃省“肃北蒙古族自治县”。有些则划归到“肃南裕固族自治县”。还有将西藏东南部和南部的部分地区被划归到甘肃省的武都和文县。另外，安多的部分地区划归到四川省的平武县和北川县、宝兴县等。除此之外，康区的许多地方也被划归到了中国四川省云南省的其他县内。与新疆有关的是阿里地区的部分分界。

某些藏族独立分子宣传大西藏，以一种文化区域来表述一种地理概念。如果按大西藏的方法来区分，那么中国三分之一的国土都没有了，所以中国政府不能同意藏族分裂势力的大

西藏划分法。

## 西藏旅游稿篇四

为了进一步加强展厅管理工作，明确工作人员的职责和工作要求，规范工作纪律，提高各项服务工作质量，确保展示文物安全和参观秩序，兹制定本制度。

### 一、工作职责

陈列部主要承担陈列展览的设计制作和展厅的开放管理与宣教接待工作，包括宣教、美工、电工、前台、发号以及保洁等工种，具体分工为宣教人员负责讲解接待，宣传联络以及其他日常事务性工作和管理、协调工作；美工承担展览设计、制作、布展及展览设施的维护、修理工作；前台人员负责解答游客咨询、发放导览器、游客数据统计；展厅保卫人员在展厅文物安全承担直接管理责任的同时，分片负责展厅参观秩序的维持和对游客违规行为的管理；电工负责用电管理和用电安全；保洁人员负责各展厅、卫生间及展厅各区域的清洁工作；发号员负责发放参观号牌、寄存包裹。

### 二、基本工作要求

鉴于展厅工作的特殊性，所有展厅工作人员都务必以文物安全和单位形象为重，加强自我约束，注重个人形象风貌，做到接待稳重大方，服务热情周到，管理有利、有理、有节，工作作风细致严谨，谈吐得体，举止庄重。各岗位工作人员在完成本职工作的同时尽量相互协作、相互配合和支持，要服从管理和工作调派、群策群力，共同完成各项工作。

#### （二）工作时间

1、工作日（全年制）：执行周一闭馆，即除宣教人员外，其余人员可享受补休。宣教人员则集中于周一上午上班，共同

开展有关工作和处理有关事项。

2、开放时间（全年制）：上午09：30分开始发放号牌，10：00开始接待参观；下午04：30分停止发号，05：00闭馆。

3、上班时间：发号员09：30分上班发号，下午04：30分停止发号即可下班；其余人员一律于开馆前10分钟上班，开始接待准备工作，下午清场完毕后下班。

### 三、工作基本流程

1、展厅大门钥匙由宣教带班人员和保卫带班人员分别负责掌握，不得交给临时工，早晨上班时，双方人员分别开锁，共同进入。

电工随即依次打开各展厅灯源；各区域保卫人员按照片区分工分别巡查各厅是否正常。

清洁工至少要做到每一小时清理一次卫生间；各班带班人员要不定时到各厅以及各岗位检查工作。

### 四、工作规程

#### （一）场所管理

#### 1、秩序管理

以保洁为主的内厅工作人员要对游客部爱护环境卫生、随意涂抹、乱仍垃圾、随地吐痰等行为进行制止提示和教育。

第三程序，经过上述工作程序，仍然屡教不改，不接受劝阻和教育的游客，应当终止其参观资格，要求其离开本馆。

对于严重危及文物安全参观秩序以及他人合法权益，或者已

经造成较大影响和财产损失，显著违反有关法规的，紧急情况下，应当通报本馆保卫部门，会同采取留滞、控制行为，并在有效取证（包括人证、物证、影像资料）的基础上拨打110报警。

### （三）游客服务

**讲解服务：**讲解人员必须尽其所能向游客提供优质服务。首先要告知本次服务的内容和时间，其次应征询客人所需讲解服务的时间与方式，然后要有效判断客人的身份、职业、教育程度、兴趣爱好等，以便提供更好的服务。

未超过30分钟以上基础服务时间的、收到客人投诉的、不问缘由，一律不得享受讲解提成；收到客人投诉、而且查有实据、情节严重的，处以三次讲解提成的罚款和警告。

**寄存服务：**参照《免费管理办法》开展寄存工作。

要主动提醒客人是否有需要积存的行李，对于大件行李，要求游客必须积存，对于贵重物品要求游客自带。为了确保游客财物安全，积存室工作人员必须行为检点，接受必要的监督和检查。积存室严禁任何第三人进入室内，一经发现，将对市内工作人员予以严厉处罚，如果第三人为本馆工作人员，一并同等处理。

**失物招领服务：**设置专人管理的游客失物招领箱，供游客招领遗失物品。对于游客遗失的贵重物品，要立即通过广播的方式提示游客招领。游客在招领贵重物品时，必须由部门负责人或者带班人员在验明游客身份和遗失物品特征，并留下游客有效身份证件号码和联系方式后予以发还，其他工作人员不得擅自发还。

工作人员发现游客遗失物品必须上缴部门，任何人不得侵占或者隐瞒不报，否则将予以严肃处理。对于保管一年以上，

长期无人招领的失物，由部门上缴单位处理。

残疾人服务：免费提供残疾人轮椅以及临时帮扶服务，但不提供长时间的帮扶服务。根据《开放管理办法》，不能自理的残疾人，需要自备帮扶人员才能入内。

其他无偿服务：自取饮料，热水，一次性纸杯，厕纸？

#### （四）展品管理

1、宣教，保卫、美工对展品安全共同承担责任。

2、美工要主动做好展品的安全检测和防护措施，包括展品的稳定性和防干燥、霉变、虫蛀。与科技保护人员一道定期注水，置放适量的防虫、防蛀药物。

3、开馆期间，禁止在展厅进行开柜拍照，摄像。

经单位同意的，在闭关后进行，当班的美工，保卫及宣教人员必须到场，并填写文物出柜事由。

4、需要进柜处理展品是，工作人员应穿戴鞋套进入

#### （五）设施设备管理

美工、电工、保洁、保卫人员分别负责展具、用电器材、卫生用具、其他公用设施设备的管理，包括日常检查、维护保养、检修等。发现游客对上述设施设备损坏的，要及时纠正、制止和汇报，并配合带班人员对有关游客进行赔偿处理。

#### （六）财务管理

## 西藏旅游稿篇五

2017年西藏自治区普通高等学校招生考试报名即将开始，以下是百分网小编搜索整理的关于2017年西藏高考报名条件，供参考借鉴，希望对大家有所帮助!想了解更多相关信息请持续关注我们应届毕业生考试网!

(1)我区干部、职工(含支援西藏干部、职工和曾在我区工作过的干部、职工)、城镇居民、农牧民子女户籍在藏的，可以报考区内外普通高等学校。

符合藏政办发〔2006〕13号文件第三条第(五)款规定的驻内地办事机构正式干部、职工子女户籍在藏的，可以报考区内外普通高等学校。

西藏自治区人民政府驻格尔木办事处(以下简称格尔木办事处)、西藏民族大学正式干部、职工子女，可以报考区内外普通高等学校。

(2)符合藏政办发〔2006〕13号文件第三条第(三)款规定聘(任)用人员子女户籍在2016年7月31日前迁入，并在2016年9月30日前取得西藏所属高级中等教育学校学籍的，可以报考区内外普通高等学校。

(3)符合藏政办发〔2006〕13号文件第三条第(四)款规定在藏注册经营工商企业三年以上的投资者子女，户籍在2014年7月31日前迁入西藏，并在2016年9月30日前取得西藏所属高级中等教育学校学籍的，可以报考区内外普通高等学校。

(4)按藏政办发〔2006〕13号文件规定，非直系亲属的限报考生，户籍在2014年7月31日前迁入西藏，且在2014年9月30日前取得西藏所属高级中等教育学校学籍并一直在学籍学校就读的考生，可以报考区内普通高等学校或区外非重点普通高等学校。

1)三年来，参加过我区普通高考的考生，经各市地招生办审

核属实的可以报考。

2) 往届生报名时，须提供街道办档案材料或高一至高三档案材料。

2. 下列人员不得报名：

(1) 具有高等学历教育资格的高等学校在校生；

(2) 高级中等教育学校非应届毕业的在校生；

(5) 因触犯刑法已被有关部门采取强制措施或正在服刑者。

3. 在我区定居的外国侨民，申请报考普通高等学校，持我区公安机关签发的“外侨居留证”，在各市(地)招生办报名。

4. 中等职业技术学校应届毕业生既可报名参加普通高等学校对口高职招生考试(以下简称“对口高职”)，也可报名参加普通高等学校招生全国统一考试(以下简称“全国统考”)。

1. 报名参加西藏自治区普通高等学校招生考试的考生，必须接受我区有关部门报考条件资格审查。审查内容包括本人户籍、学籍和法定监护人的. 户籍及其在藏工作经历等。

2. 考生报考条件资格审查工作实行部门分工管理、专人负责制度。考生户籍、法定监护人户籍情况审查工作由各市地公安部门负责审查，考生学籍情况审查由各市地教育行政部门审查。格尔木办事处、西藏民族大学的正式干部、职工子女户籍分别由格尔木办事处人事科、西藏民族大学保卫处负责审查，学籍情况分别由格尔木办事处教育科、西藏民族大学招生办公室负责审查。考生法定监护人在藏工作经历由其所在单位政工人事(劳动)部门负责，报县级以上政工人事(劳动)部门审定。破产企业、兼并企业由行业主管单位的政工人事(劳动)部门审定。在部队工作的干部、职工，由团级以上政

治部门负责审定。

3. 考生与法定监护人的关系以公安机关颁发的居民户口簿为准，其中养子女以民政部门颁发的收养证为准，继子女需提供继父母的婚姻证明。考生户籍随父亲(母亲)一方的，报名时需提供母亲(父亲)一方在藏工作经历证明。证明必须由父母双方单位政工人事(劳动)部门出具。考生户籍随非直系亲属(含考生本人为户主的)，报名时需提供父母一方或双方在藏工作经历和考生户籍变更情况证明，证明材料分别由父亲(母亲)所在单位和公安机关出具。

4. 经资格审查符合我区报考条件的考生信息在考生所在学校或报名点进行公示，公示时间为10天。经公示无问题的由属地招生办负责汇总报自治区招生办。

## 西藏旅游稿篇六

刚下飞机的那一刻，我的内心隐隐地有着对陌生的抗拒和对未知的好奇。

谁说不是呢，我们都是凡尘里的芸芸众生，在生于斯、长于斯、死于斯的乡土中国里喜怒哀乐。但无论经过了怎样的挫折与伤害，内心总有一种向善的力量，指引着我们，走向强大的温柔。

行走在纳木错湖畔，湖水宁静，风乍起，涟漪一层一层荡漾开来，如同在湖面绽放的莲花，佛教圣土，清澈成了不容侵犯的代名词。漫步在湖边，我深深凝视着那些三步一叩首的人们。不同的五官里流露着祥和，虽然他们的面容已经不可避免地成为高原红的颜色，但是表情却是与生俱来一般的坚定。虔诚的供献，只愿为此生求得福报，或者是抵弥之前因为无知和无畏而犯下的过错。为自己，为父母，为子女，为友人，那一声声的祈祷，如同沉重的叹息，落在湖水轻微的

波澜里，也落在我的心里。他们的叩首抛弃了世俗的虚伪面纱，背离了低级趣味的浸染；昭示的只是灵魂的淳朴和行动的高贵。

我无法定义善恶，也没有标准去评定美丑。此时此刻，此情此景，我们的心灵在西藏是相同的，也就是这一刻，我看到那些匍匐在自然足下的儿女，他们用自己的细心与素净，为佛国点亮了一盏心灯，也为我们供上了一盏心灵的酥油茶。毫无疑问，我将会用仰望的角度来记录下他们清风朗月的足迹。

在这片净土上，我大口喘着稀薄无比、珍贵异常的氧气，也屏息凝望着远处熠熠生辉的人性光芒。不知道从何时开始，我们的生命变成了循环往复的劳碌和日复一日的奔波，看不到尽头的生命被黑灰色的水泥森林无情地分割着，看不到来路与去路的日子被烦琐填充成麻木……于是我们成为一只不知疲倦的精卫鸟，日日夜夜地建筑着埋葬着自己的那个东海。

而在这里，在这佛法弘扬的国度里，我更愿意坚信所有原始的温暖 and 力量。暂时清洗掉浮华的俗世，也暂时忘却庸碌的工作，没有了灯红酒绿，远离了爱恨情仇，我们出发了太久，行走了太远，如今终于以这样纯净的方式，不约而同地聚集在一起，涤荡自己的心灵，从而回忆起自己为什么而出发。

已识乾坤大，犹怜草木青，我们习惯了热闹的心，习惯了喧嚣的氛围，习惯了千面的自己，还能否在叩拜于佛足之下时，在灵魂里印刻慈悲的面容。

我想，我也希望，答案是肯定的。

叩首的行人随处可见，却没有人亵渎这神圣的仪式。不错的，在人世间行走，总是有一些爱与善良，即使明灭闪烁，即使光亮微弱，但是你知道，它总是在那里，并且可以在最远的地方呼唤最近的共鸣，然后上升成一种文明的外在表现形式，

蜕变成民族的信仰，构筑成中华的脊梁。

文章通过对西藏的游历阐释了“追求和平、努力向善、坚守信仰、慈悲为怀”等中华文化传统。语言优美，如“风乍起，涟漪一层一层荡漾开来，如同在湖面绽放的莲花”；详略得当，如追求和平是略写，坚定信仰是详写；有现实针对性，如“我们的生命变成了循环往复的劳碌和日复一日的奔波”等。

## 西藏旅游稿篇七

暑假总是丰富多彩的，伴着蝉鸣和烈日，我离开了上海，背着行囊前往心中的自然天堂——西藏。

西藏，一个自然的圣地，为我拉开它神秘银幕的一角。

飞机飞往兰州，火车穿过青海，体验了感冒到高反，经历了硬座到软卧，终于到达了西藏。从火车站没有高楼大厦的城市风景映入眼帘，简单的建筑夹着一丝朴素，身着藏袍的藏民摇着转经筒，口里虔诚地念着佛经在大街上随处可见。

### 无边的草原

车行驶在公路上两边是一望无际的草原和山脉。看，一群牛羊，星星零零的散落在草原，在绿色之上开出了黑白的花朵：嬉闹的小羊；年轻的骏马；悠闲的老牛…。惬意地闭上眼感受大自然的气息，多么美好的一幅画啊！在这自然的气息中，我感受到了城市没有的宁静，安东。我懂得了自然之美。

### 山水之行

仁者乐山，智者乐水。

珠峰傲立在我面前，散发着寒冷而威严的气息，令人有一种要朝拜的冲动，它撑着天，抵着地；雅鲁藏布江的滚流在脚

边翻滚，拍起碎石，溅起白色的水花，咆哮着奔向远方，不像江南水乡的柔情，没有秀丽的景色，而是扑面而来的滔天气势，雄伟的吼声，这，才是华夏儿女应有的气势！

## 朝圣者的天堂

一座座寺庙披着红色的古朴的瓦，金色的门槛，一个喇嘛拿着装食物的碗喂给雄壮的藏狗，另一个庄严地敲着钟，口中念念有词。朝圣者三步一小叩九步一大叩地边朝拜，多虔诚的信徒啊，除了西藏，哪里还有这种信仰！我感受到信仰的强大力量，有信仰才有目标，才有更精彩的人生，我懂得了什么是信仰！

西藏，一个自然的天堂，也许不是那么华丽，但它却有一种令人折服的朝拜之感，立于天地间，只有在西藏，才可感受到人之渺小，天地之广阔；只有在西藏，才能明白生命之美；只有在西藏才能领略一览众山小是多么的雄伟，才能感受人与生灵的和谐。

## 西藏旅游稿篇八

共青团是党领导下的先进青年的群众组织，时时刻刻为我们青年指引前进的方向，让我们在团组织的耐心教育和细心呵护下茁壮成长，为祖国的繁荣富强而奋斗。作为一名团员，我们应感到无比的光荣和自豪，同时也感到身上寄托着团的希望，背负着团的重任。我们应时刻牢记自己是一名光荣的共青团员，是先进青年的代表，是身边同学的榜样。为此，我们应努力争做一名合格的、优秀的共青团员，永远保持共青团员的光荣称号！

此时此刻我的心情跟你们一样是格外的激动。是的，共青团是我们广大中学生十分向往的组织。她为我们展示了更高的人生理想和瑰丽的精神世界。同学们都盼望着能早日加入共青团，并付诸于实际的行动。今天，你们经过班级的层层筛

选，上级团委的考察，终于成为了一名光荣的共青团员。入团应该是团员同学崭新的起点，而不是奋斗的终点，人生的道路上还有很多目标等着我们去实现。今后，我们应更加努力的做到一名团员该做的，承担一名团员该承担的责任，为更多的同学起到模范带头作用，并以此为荣，带动其他积极要求进步的同学共同进步。

所以，我代表老团员向新团员们提出几点要求：

- 1、勤奋学习，要有恒心，肯下苦功。
- 2、发扬艰苦奋斗的作风，树立团队意识及合作的精神。
- 3、珍惜青春年华，锐意进取，不骄不躁。要自尊、自信、自强，树立远大理想。

同学们，让我们新老团员共同努力，以团带队。让我们把自己的力量、自己的爱心献给团组织，为把团组织建设的更好，为了我校的明天更加灿烂辉煌，为了祖国更加强大昌盛，请牢记：我是一名共青团员，我要永远保持共青团员的光荣称号！让团徽在我胸前永远闪光！

## 西藏旅游稿篇九

各位游客，大家好，欢迎你们来到热拉雍仲林寺。

热拉雍仲林寺在日喀则南木林县境内，位于奴马乡玉拉杰桑山脚处，距日喀则市90公里。寺院周围林木环绕，气候宜人，环境幽静。热拉雍仲林寺是西藏四大苯教寺庙之一，由江衮·达瓦坚赞建于公元7世纪藏王松赞干布执政时期。

在参观热拉雍仲林寺之前，我先给大家介绍一下苯教。“苯”作为一种早期高原先民的信仰观，形成年代非常久远。“苯”是指人对于自然万物最初的较为朦胧的认识总

和，其核心内容包括“鬼、神、精灵、魂魄、命数、运道”等，一切与精神层面相关的东西。苯教没有独立的教义、典籍、庙堂及系统理论，其观念及内容是通过苯教巫师以占卜、祈祷、咒语、幻术，以及各种特殊的仪轨加以表现。

辛饶米沃且，是苯教的第一位凡间创始人。传说这位祖师是以五色光的形式从天而下，借凡间父母之体受孕而生。辛饶为苯教制定了系统完整的理论和教规，不断建立和完善了相应的经典、庙堂等。为区别于早期的苯，辛饶所创的被称为雍仲苯教。

苯教把宇宙分为三层：最高层是天神居住的地方，住着天神六兄弟和他们的眷属，创世主是天神“什巴”；中层是人居住的地方；下层是神魔鬼怪凶煞居住的区域。为了解决天神、人、魔鬼之间存在的矛盾，就产生了巫师，也就是苯波。所以其神话的固定模式也就是：神界与魔界对立，神终战胜魔。为旅游者所熟知的玛尼堆、风马旗以及望果节等以祭把土地、驱除冰雹、鬼邪等的仪式节庆，都不同程度地带有苯教色彩的特征。

公元10世纪左右，西藏原始宗教苯教与传入西藏的佛教为争夺宗教统治地位，发生了旷日持久的争斗。此后，苯教作为“落败方”并未就此退出雪域，其所敬畏和供奉的山湖神及众多精灵，也仍被不同地区的藏族人所朝拜。藏历新年和“望果节”是藏族最隆重、热闹的两个节日。藏历除夕，人们在自家的大门口用石灰粉画上象征吉祥、永恒的万字符号，相传源于西藏原始宗教苯教。“望果节”是藏民在收割之前预祝农作物丰收的节日，已有1500年的历史。“望”意为“田地”，“果”意为“转圈”。这个节日的缘起，是苯教教主根据苯教教义，带农民绕田地转圈，求“天”保佑丰收。

由于历史原因该寺曾被毁坏。目前大经堂已基本按原118根柱子的规模修复。现在我们来到杜康大殿，也就是大经堂，这里面积为800平方米，上下两层，规模宏大，令人费解的是，

佛教寺院中的两部大藏经《甘珠尔》和《丹珠尔》也成了这里的重要藏书。大殿两侧有“甘珠尔殿”和“丹珠尔殿”。我们在寺里见到转经人的转经方向和手持转经筒的转轮方向与佛教的方向完全相反，也就是所谓“苯教逆转非佛门之道”之说。

佛殿面积为80平方米，殿内供奉的主要佛像有约8米的铜质鎏金度母(卓玛)、金刚橛普巴佛、苯教祖师顿巴辛饶；约12米高的铜质续金胜利佛、念美·喜饶坚赞、江衮·达瓦坚赞以及用金、银、铜制成的五灵塔、纯金供灯等等。

我们从杜康大殿拾级而上来到环形长廊：有僧人的“修行室”，有保存法器的“内库”，有供奉佛像的“佛堂”，有收藏经版的“印经版藏室”。

现在我们来到的是雍仲林寺的重要殿堂通追拉康，“通”意为见，“追”是解脱。通追拉康面积为80平方米，殿内有一对银灯和一个曼陀罗，各用70个银元制成(1993年铸造)，壁画中央为江衮·达瓦坚赞的画像，四周是苯教祖师顿巴辛饶的千佛像；灵塔殿，有40多平方米，供有江衮·达瓦坚赞的灵塔，高5米，据兑用了两公斤黄金包嵌；还有四川阿坝州送来的千尊顿巴辛饶和本尊及菩萨的唐卡，并设有该寺住持的宝座；修行殿，供奉的是护法神，还有一座江衮·达瓦坚赞的铜质鎏金小灵塔，塔内珍藏着江衮·达瓦坚赞的手、足及法器。

每年藏历十二月二十九日，该寺举行驱鬼跳神仪式。热拉雍仲林寺的参观就结束了，再见。

## 西藏旅游稿篇十

中考满分作文已经出炉，看看下面的范文吧，也许对你有帮助哦。

祖国的西藏高原山河壮丽，资源丰富，是个可爱的地方。

西藏是个大高原，平均高度在海拔四千米以上。那里有无数高山，珠穆朗玛峰海拔近九千米，是世界第一高峰。只要不下雨，不下雪，高原上的天空总是透蓝透蓝的。那光洁的蓝天，像琢磨得很光滑的蓝宝石，又像织得很精致的蓝缎子。看上去，它好像离你很远，怎么也不能接近；又好像离你很紧，只要一举手就可以摸到。

高原上不但有许多高山，也有好些湖泊。有的湖大得像海一样，一眼望不到边，湖的近处是墨绿色的丛林，远处是终年积雪的山峰。这一切倒映在清澈的湖水里，构成了一幅美丽的画面。高原有很多森林资源。据估计，光是波密地区的森林就有55万亩。有些树的年龄已经有几千年了。大树很多，有的树直径有3米，用这么粗的树干做成木船，一条船可以载三四十人。

高原上有广阔的草原，牧草丰盛，适于发展畜牧业；还有土壤十分肥沃的平原，适于发展农业。

西藏人民在党的领导下，努力建设新西藏，高原呈现出一派欣欣向荣的新气象。

暑假总是丰富多彩的，伴着蝉鸣和烈日，我离开了上海，背着行囊前往心中的自然天堂——西藏。

西藏，一个自然的圣地，为我拉开它神秘银幕的一角。

飞机飞往兰州，火车穿过青海，体验了感冒到高反，经历了硬座到软卧，终于到达了西藏。从火车站没有高楼大厦的城市风景映入眼帘，简单的建筑夹着一丝朴素，身着藏袍的藏民摇着转经筒，口里虔诚地念着佛经在大街上随处可见。

无边的草原

车行驶在公路上两边是一望无际的草原和山脉。看，一群牛

羊，星星零零的散落在草原，在绿色之上开出了黑白的花朵：嬉闹的小羊；年轻的骏马；悠闲的老牛……。惬意地闭上眼感受大自然的气息，多么美好的一幅画啊！在这自然的气息中，我感受到了城市没有的宁静，安东。我懂得了自然之美。

## 山水之行

仁者乐山，智者乐水。

珠峰傲立在我面前，散发着寒冷而威严的气息，令人有一种要朝拜的冲动，它撑着天，抵着地；雅鲁藏布江的滚流在脚边翻滚，拍起碎石，溅起白色的水花，咆哮着奔向远方，不像江南水乡的柔情，没有秀丽的景色，而是扑面而来的滔天气势，雄伟的吼声，这，才是华夏儿女应有的气势！

## 朝圣者的天堂

一座座寺庙披着红色的古朴的瓦，金色的门槛，一个喇嘛拿着装食物的碗喂给雄壮的藏狗，另一个庄严地敲着钟，口中念念有词。朝圣者三步一小叩九步一大叩地边朝拜，多虔诚的信徒啊，除了西藏，哪里还有这种信仰！我感受到信仰的强大力量，有信仰才有目标，才有更精彩的人生，我懂得了什么是信仰！

西藏，一个自然的天堂，也许不是那么华丽，但它却有一种令人折服的朝拜之感，立于天地间，只有在西藏，才可感受到人之渺小，天地之广阔；只有在西藏，才能明白生命之美；只有在西藏才能领略一览众山小是多么的雄伟，才能感受人与生灵的和谐。

布达拉宫位于西藏拉萨红山上，分为红宫，白宫和黄宫。红山海拔在五千米以上，这可要比长沙的岳麓山高好几百倍！

进大门，就可以看到雄伟的布达拉宫矗立在红山顶上，一排

排整齐的宫顶，像梯田一样，美丽极了！

踏着脚下的石板台阶，很自然地想起修筑布达拉宫的人们，这么雄伟壮观的建筑，是多少工人和劳动人民用智慧和汗水才建成这气派雄伟的布达拉宫呢？可能有几百万人吧。

呼哧呼哧地爬上山顶，站在白宫前向远方眺望，拉萨的美景尽收眼底。走入白宫，看到的是两幅壁画，上面画着很多佛和一些有名的大师，你想把他们用相机照下来吗？不，因为宫里的喇嘛不准让游人拍照，这样就是在污辱喇嘛，如果有人拍照，他们就会没收你的相机或掰断你的手指，那你可要小心了。

走完了白宫，又走了红宫，现在来到了宫顶。

宫顶上有一座座金塔，在灿烂的阳光里闪耀着金色耀眼的光芒，看起来天上好象有好几个太阳。摸着一堵墙，有点奇怪的感觉，仔细一看，原来是好几万根小木棍插在一起，再糊上糍粑，一堵墙就做好了。

布达拉宫的景色说也说不完，看也看不尽，希望你有机会去细细地观赏。