

最新文明旅游心得体会(优秀7篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。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。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

文明旅游心得体会篇一

为了结合当前保先教育活动的开展，大力弘扬民族精神，培养广大职工的爱国主义情操，丰富企业文化建设的活动内容，市局(分公司)精心组织和安排了这次红色旅游江西十日行活动。我很荣幸的得到了本次学习与考察的机会。

3月13日晚(为了避免重复，以下日期均为3月)19:03分，带着领导的信任和嘱托，在带领下，我们一行十五人踏上了开往北京南站的2190次列车。14日中午12:52分抵达北京，由于距北京发往江西九江的特快列车还有近半天的时间，所以大家到了北京安排好行李并拿到各自车票之后，到天安门去参观。晚18:07分乘t167次列车赴九江。

火车开入江西地面时，正是清晨时分太阳刚刚升起的时候。大片开阔的水田和起伏的山峦在淡淡朝霞下泛着一层朦胧的微光，宁静晨曦中，只有仨俩头黄色的水牛一动不动地站在田埂上，线条优美宽阔的脊背给这幅山水画添上了恰到好处的一丝动感。列车缓缓驶过这块浓墨泼就的画布，朝露的清新透过车窗映入了从睡梦中茫然苏醒的人们，虽然漫漫长夜是痛苦难熬的，但毕竟过去了，新一天的开始恬静而美丽。

此山。中华民族源远流长的历史和数千年博大精深的文化蕴育了庐山无比丰厚的内涵，使她不仅风光秀丽，更集教育名山、文化名山、宗教名山、政治名山于一身。“不识庐山真

面目，只缘身在此山中”“采菊东篱下，悠然见南山”“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”一些文化名人都曾隐居此山并作诗歌颂她。

车子飞快地绕着盘山道顺势螺旋而上，据导游讲我们走的是当年毛主席上庐山时的路线，盘到山上要转四百多道弯，两边是深得望不到底的沟壑，随着车子螺旋而上，说实话我的心像拧螺丝钉似的越盘越紧，在内心恐慌的同时不仅惊叹于司机师傅的娴熟技艺。我们参观的第一个景点是含鄱口。含鄱口海拔1286米，含鄱岭和对面的汉阳峰之间形成一个巨大壑口，大有一口汲尽山麓的鄱阳湖水之势，故得名。在那里我平生第一次望见了中国第一大淡水湖——鄱阳湖。

大家要拍照是免不了的了，驻足在景点边拍快照的小贩们更是精气十足的呼喊着：“一分钟快照，跟主席合影啊？”，自己拍的照片不一定比他们的好，索性“反哺”他们一下了，坐在椅子上拍了一张。接着我们乘车子来到了五老峰，可是很遗憾，当地的人告诉我们峰上前几天下了点小雨，最好不要登五老峰。为了安全起见，我们悻悻地离开了它北下奔赴著名的三叠泉。到三叠泉要乘坐一段路程的索道车，然后步行下去要走三千六百个台阶才能到达。由于是往下走，大家的脚步(包括几位老同志)似乎变得很轻盈，走这三千六百个台阶大约花去半个多小时才到了三叠泉，“不到三叠泉，一路白花钱”，路上的轿夫这样跟我们说。三叠泉位于五老峰下部，飞瀑流经的峭壁有三级，溪水分三叠泉飞泻而下，落差共155米，极为壮观，撼人魂魄。

站在第三叠抬头仰望，三叠泉抛珠溅玉，宛如白鹭千片，上下争飞；又如百副冰绡，抖腾长空，万斛明珠，九天飞洒。如果是暮春初夏多雨季节，飞瀑如发怒的玉龙，冲破青天，凌空飞下，雷声轰鸣，令人叹为观之。游玩了三叠泉，大家心里都憋足了一口气，干什么？按原路攀回呀，来的时候是下坡，可回去的时候大家的脚步当然没那么轻盈了，我算是我们团中比较瘦的一个，就领着大家向上登，不时还要往回走去扶

一扶那些老同志。大约下午四点多钟我们参观了毛泽东同志在庐山的故居，里面非常简陋，但似乎仍能追寻到毛主席的影子。

回宾馆吃过晚饭后，我们分几伙出去逛街，庐山上的建筑非常独特，但建筑物似乎多了点，我们期望以后国家要相应的控制建筑占地问题。有意思的是城内的商店、超市、土特产屋门都大开着，有的甚至没有门。

16日早上去参观庐山会址，庐山会址位于牯岭东谷掷笔峰麓。松柏茂密，溪水潺潺，环境优美。原是蒋介石在庐山创办军官训练团的三大建筑之一，于1937年落成，名庐山大礼堂。解放后改名“人民剧院”，外表壮观，内饰华丽。1959年中国共产党八届八中全会，1961年中央工作会议和1970年九届二中全会均在此召开。毛泽东同志主持了这三次重要会议。现在，这里已辟为庐山会议纪念馆。里面保存着当年许多珍贵的实物、照片、材料。我们还一起观看了长约20分钟的庐山会议录相片，深受教育。接着参观了庐山著名的天桥和仙人洞。

16日下午乘车赴第二个站点 - - - 井冈山，到井冈山的时候已经是晚上5点多了，大家吃过晚饭就到宾馆休息了。

17日上午开始了井冈山之游。井冈山地区位于罗霄山脉中段的湘赣边界，包括江西的宁冈、永新、莲花、遂川和湖南的酃县、茶陵等县，方圆几百公里。井冈山不仅是中国革命的摇篮，也是全国重点风景名胜区、“中国旅游胜地四十佳之一”、“中国优秀旅游城市”和国家旅游心得体会a级风景旅游区。被游客称为喝的是矿泉水，吃的绿色食品，呼吸的是负离子。

很快又会在都市流行起来。玻璃橱窗里，落满灰尘的草鞋、褪色的军衣，蜡像一般的巨大南瓜和粗瓷碗中的红米，在灰暗光线下散发着一股淡淡的霉味，和很远很远的历史的气息，

仿佛他们不是跋涉了半个世纪的时光，而是从另一个更遥远的时空掉落在这里，如此陌生、如此辽远和苍老。根据地的旧址，大多已毁于内战，建国后依原样重建。这些散落于井冈山丛林中的老式江西民居，无论是毛泽东茨坪旧居，造币厂、还是练兵场、红军医院，都有一个共同的特点：矮。所造成的效果就是，压抑。江西人普遍很矮，不知道这算不算是一个理由。另外，一层楼的矮房，采光已经很差，还不舍得把窗户开的大一些。所有的房子，只有一面开窗，窗户千篇一律狭小之极，一旦失火，只有小孩和狗可以夺窗而逃，每次进屋，眼睛都有几秒瞬间失明。数千年来，江西地面上的祖祖辈辈都在这样举手碰顶的低矮屋檐下进进出出，父父子子孙孙，没有一个人想到要把一座平房造高三十公分，人住在里面会开阔许多，舒服许多。也没有一个人想到要把狭小的窗子开大一些，让多一些阳光扫净空气里的阴翳和霉味，而情愿像基督山伯爵一样坐在黑洞洞的角落里修炼火眼金睛。这是中国人因循守旧的一个绝好案例。中国人固执地遵循某种生活方式，不是因为这种生活方式好到不需要改变，不是因为他们有多喜爱它，而是因为它已经存在了，而这个崇尚的民族对所有已经存在的东西，都看作是比尚未出生的东西更加神圣的。

红米、南瓜汤、笋心。在毛泽东读书石处我和还穿上红军装拍了一照，真正体验一下当红军的感觉，留下了美好的回忆。

文明旅游心得体会篇二

近日，我参加了一场关于文明旅游安全的讲座，深受启发。在这次讲座中，讲师为我们详细介绍了安全旅游的重要性，并提出了一些实用的建议。通过这次讲座，我对文明旅游安全有了更深刻的认识，并产生了一些新的思考。

首先，讲师强调了文明旅游的重要性。他指出，文明旅游不仅仅是指遵守当地的规章制度，更是一种尊重和理解的表现。在旅游过程中，我们应该尊重当地的风俗习惯和文化差异，

避免对当地人产生冲突。同时，我们还应该保护环境，不随意乱扔垃圾，并爱护景点和文物遗址。只有做到文明旅游，我们才能更好地传承和保护人类的文化遗产。

其次，讲师讲解了旅游安全的知识和技巧。他提醒我们，在旅行前要做好充分的准备工作，包括了解目的地的交通规则、气候状况和安全信息等。在旅行中，要时刻保持警觉，防止财物被盗或遭受其他危险。同时，他也强调了不要单独去陌生的地方探险，如果遇到危险情况，要及时报警并制造声音以吸引周围人的注意。

此外，讲师还提到了旅游过程中应该遵守的一些规定和禁忌。例如，不要乱涂乱画景点，不要在景区内随地吐痰或乱扔垃圾，不要大声喧哗或吵闹影响他人。这些都是文明旅游的基本要求，我们应该时刻牢记并遵守这些规定。

在讲座的最后，我意识到文明旅游安全并非仅仅是一个个人的问题，更是一个社会的责任。每个游客都有义务去维护良好的旅游环境，不仅仅是为了保护我们自己的利益，更是为了保护整个旅游产业的可持续发展。只有每个游客都积极参与到文明旅游中，才能让旅游资源得以更好地保护和利用。

通过参加这次讲座，我深刻认识到了文明旅游安全的重要性。作为一个游客，我们要时刻将文明旅游放在心中，尽自己最大的努力去遵守各项规章制度，并做到心中有规矩、行为得体。同时，我们也应该积极传播和宣传文明旅游的理念，影响更多的人加入文明旅游的行列。

综上所述，通过参加这次讲座，我对文明旅游安全有了更深刻的认识，并对自己在旅游中的行为提出了新的要求。作为一个游客，我将牢记讲师的教诲，时刻尊重当地的文化和风俗习惯，保护环境，提高安全意识，为创建良好的旅游环境做出自己的贡献。我相信，只有每个游客都热爱文明旅游，我们才能共同创造更美好、更安全的旅游世界。

文明旅游心得体会篇三

哲学家培根有篇名著《论读书》：“读书可以作为消遣，读书可以增长才干，读书可以使人充实，读书可以使人明智，读书可以改进人性”。我借用培根的话来描述旅游，就是，“旅游可以作为消遣，旅游可以增长才干，旅游可以使人充实，旅游可以使人明智，旅游可以改进人性”。

旅行是人生中的一大乐趣，有钱人出行叫旅游，没有钱者出去叫流浪。但不管怎样，旅行都会提升出行者对自然和生命的感悟，社会的理解。付出金钱。时间和汗水，归来时每个人都或多或少的收获。外出旅游既玩得开心又省去不必要的花费，是每一位旅游者所希望的。

出门在外首要是安全问题，不然命都没有了还谈什么？其次是身上的财物，要知道，你一到某地，身上的行李很容易被狼盯上。背着旅行袋的人到那里都是任人宰割的对象，所以不要完全相信陌生人的话，也不要走行人稀少的小道，方便的话最好是将包裹就近寄存，免去这道危险。同时在上相对安全的地方保留贴身的救命钱，狡兔三窟，千万不要将开心的旅游变成伤心的流浪！

出门在外要想整个旅程无遗憾，关键是心态。首先要对即将到的目的地有一个正确的认识和恰当的期望。如果你要去陕西旅游，那么你就要先了解那里的历史遗迹，如兵马俑、乾陵。法门寺等否则当你面对着一堆泥土和石头，你就会出现一种失望的感觉。

旅游可以说是一种体力运动，如果你体力不行的话，你的活动范围最好别靠近山，否则当你的旅伴已经快登上山顶的时候，你还坐在山脚下喘气，那种情况将会给你一种前不巴村后不着店的感觉。我在登华山的时候就遇到一位年轻夫妇爬到半山腰的时候，一个要上去一个要下来，不知道该如何是好。

一般每个自然风景区旅游区都有着自己的特色，带著一种游九寨沟桂林山水的心情和期望去陕西的人肯定会失望而归。同样带着游西部的心情和期望去海南。桂林你也会觉得那里也没有什么，只不过山和水比别的地方特别一点。我曾遇到住在漓江边的人说：“整天游山玩水又怎么样？没有钱每天心里都慌慌！”在陕西的时候一位北京的朋友对我说过：“要是让我住在杭州西湖或桂林漓江边，我每天都快活如神仙，那还记得什么。”看惯山的人心中无山，看惯水的人眼里无水，这是一般人情。（个别的除外）所以出门在外，要时时调整好心态迎接。不然付出了金钱、时间和精力，带回的却是疲惫的身躯和失望的心情。

暴发户卖弄风雅者最好是别到西部，那里泥土气味跟你心中的圣殿有着太大的差别。交通不方便不说，许多风景名胜更是言过其实，徒有虚名。（在一些人的眼中确实是如此）加上自然和人为的破坏，如果没有人随身解说常常是身在宝山而不知。

看自然风景如果有时间最后避开旅游高峰期。因为高峰期，有名的景点乱哄哄一片，你方唱罢我登台。根本没有时间给你站住脚跟，更别说拍照。人文景观因为没有啥看头，人相对少一点。已经来过第一次的人肯定不会来第二次，文艺。考古工作者除外。所以旅游团团队过后，你有的是时间翻经查典，摆姿作态。（旅游团由于时间安排得很紧缺少这种优势）

旅游是一种在辛苦和疲惫中寻找快乐和放松并增长见识的经历。是增长见识和经验的好机会。古人说：“读书万卷不如行万里路”。去名胜古迹可以看看古人在这块土地上留下的各种遗迹，了解了解我们中华文化的博大精深，学到更多的知识。去自然风景区，能够直接面对自然界的奇异景观，陶冶情操增长见闻。去繁华的大都市可以目睹大城市的时尚和繁荣和人间百态。

所有的人都会同意，旅游可以增长知识，锻炼身体。“旅游可以使人明智”也是对的，象我们从中国到美国来的时间长了，就知道美国既不是遍地黄金，也不是苦得“水深火热”。有个外州的朋友问我，听说德克萨斯州很落后，据说牛仔脾气的德克萨斯驾车人碰上交通拥挤时会跳出来，岔开两腿朝天打一枪，问：“前头怎么回事？”是不是啊？很难解释清楚，因为德州牛仔的刚愎强悍给人联想，但是道听途说和联想并不是事实。

旅游似乎是幸福家庭的专利，其实不一定。俄罗斯作家托尔斯泰的名著《安娜·卡列琳娜》一开头的两句名言是：“幸福的家庭家家相似，不幸的家庭各有各的不幸”。你看，幸福的家庭都尊老爱幼，万事如意；而不幸的家庭或许有病，或许有婚姻的危机，或许有失业的不安感。但是，小说中的吉提大病一场，医生给满脸愁容的吉提的药方是“旅游一个月”。

旅游要有好的同伴，这也因人而异。旅游中要以友谊为重，不能指望别人事事照顾你的需要，还要原谅别人无心的伤害。退一步海阔天空，学会“妥协”这门心理功课。不然，好朋友也会在旅游中闹得不欢而散。

旅游需要花时间。时间总是有的，无非是旅游时间的长短而已。有一个多星期，可以到欧洲玩。长周末，可以开车到郊外一游。

旅游需要花钱，这话不假，要看怎么花钱。由于科技的发展，现在价值五美元的电子手表和一万美金的名牌手表rollex一样准确；不是名牌的衣服和价值数倍的名牌衣服的保暖效果是一样的，非名牌衣服的式样也顶好的，过去衣服的牌子是钉在里面的，大该名牌衣服厂家觉得亏了，现在也把牌子钉在衣服外面了。20万的房子和40万的房子在8小时的睡眠时间一定是一样的感觉（投资是另一回事），除非房子的感觉特别好，每天晚上睡不着觉。当然，旅游花费不小，到非洲一次的花费可以买4个60”的大电视机。

所以，旅游计划的安排是很有讲究的。同样一个旅游点，有人花了\$\$1800，有人只花\$\$900。比如说，你一定要临时安排到自己喜欢的地方玩，当然贵。先玩英国再玩墨西哥，和先玩墨西哥再玩英国没有什么差别，毕竟没去过的地方多得是。航空公司在淡季推出过\$\$50来回任何美国城市的优惠。

1、不要太多地改变自己饮食习惯，注意荤素搭配、多食水果。

2、各地名吃一定要品，但量不可太大，注意消化能力。

3、各地都有风味小吃，特产瓜果，大家吃时勿忘考虑服不服水土问题。外出旅游不能错过品尝当地的特色食品，如天津的狗不理包子、中山的杏仁饼、上海风味点心、云南的过桥米线、泰国的榴莲等。出产地自然是味道正宗价格便宜，但千万不要在旅游点购买，到所住地街道店铺去买才不会被‘宰’。知道了第二天午饭要在一个前不着村、后不着店的地方吃饭，就应买好足够的午餐食品和饮料，这将节省几倍于自带食品的价钱。

1、只有睡眠充足，才能确保第二天旅游时精力充沛。

2、如果因换环境不能入睡，睡前洗个热水澡会有助睡眠。

3、床具要干净，内裤要穿好，防止得传染病。

1、去游览景点之前，找些有关介绍读一读，把读书和游览结合起来，会提高旅游档次。

2、因旅游交通费是主要开支，为此，最好能将目的地附近的景点顺更一游。

3、不要只游览，也顺便考察一下当地和自己行业有关的状况，则会受到启发。使旅游具有更大意义。

- 1、先买好返程票。
- 2、乘交通工具注意安全。
- 3、所到处宜购买一份当地地图，以防迷路。

- 1、只购当地独有的。
- 2、购当地非常便宜的，可以节省旅游费用的开支。
- 3、千万别购太重的物品，防止行李超重。

娱：娱乐乃人之常情。注意：

- 1、不要入迷，适可而止。
- 2、玩一些当地喜闻乐见的项目，自己又没玩过的。
- 3、注意安全，保存体力，切勿到不适当的场所。

旅行途中7大忌

- 1，忌走马观花。我们出来旅行，目的是愉悦身心，增长见识，如果我们每到一地而不去细心观察鉴赏当地的风土，则失去了旅行的意义。
- 2，忌行李过多。旅行时带过多的物品是没意义的，它是我们旅行的累赘。带在身边，行动又不方便；放在旅馆，又不安全。所以我提倡一包政策：所有行李只须一个大背囊。
- 3，忌惹事生非。旅行的地点始终不是自己“地头”，蛮劲、霸气还是收敛点好。
- 4，忌分散活动。如果是一伙人去旅游，最好不要各有各的节目，至少保持两、三人的人数才分散活动。切忌单独外出！

切记、切记！

5，忌钱人分离。多个心眼，小心为上的好。

6，忌带小孩。小孩子时刻需要大人的关照，使大人不能全身心享受旅行所带来的乐趣。小孩将来的日子还长，将来还有的是机会！

7，忌不明地理。每到一地请先买份当地地图，一可作走失时应急之用；二可留为纪念。

1、选好旅伴。无论跟团还是自助，一个好的旅伴，是一个开心的行程的保证。如果有位不好的旅伴，即使是极美好的景色，都换不来好心情。最好大家的消费水平与收入差不多，这样就不至于双方分歧太多。

2、带备必要用品和常用工具：

一只电吹风，不单可以吹干头发，还可以吹干内衣裤。

一只手电筒，令你在走夜路时，倍感安全，晚上发生危险时，可以变成你求生中一个工具。

一只折叠水杯，令你传染疾病的机会又可以大大减少。

一些常用的药品，可以令你不至于由于一些小病使你的旅程半途而废。

一包沙姜粉，令你在一些卫生情况不太良好的地区，可以睡个好觉。

一只打火机，无论你是否吸烟，带上它。在野外的环境，你就特别需要它。

一只双肩背包，可以令你解放双手。

一张当地的地图在手，可以令你少走很多弯路，少花不少钱。

一双凉鞋+一双旅游鞋，无论身在何处，都可以无忧足下。

3、关于购物。除非你是参加购物旅游团，否则不要购买太多的东西。因为在旅途中购物有很大的风险。风险是由于在大多数时候，你并非一个专业人士，你鉴别不了商品的好坏真伪；而一个陌生的购物环境，更容易使你做出一个错误的购买决定。但也不要因噎废食，去到一个新的地方，买一些特产和小玩意作为礼品，至少可以令你觉得不枉此行。

4、关于旅游心理。对景点不要期望过高。大多数人旅游后，都只记得精彩的地方，有时就难免有些夸大，所以不要太过相信。没有太高的期望，就不会有太大的失望，而当景色很美时，就可以给自己一个惊喜的机会。

5、关于衣食住行。对于要带的衣服，请选择那些在各种场合都可以穿的。尤其是要带上一件风衣，即可以防风挡小雨，也可以保暖，而且比较容易干。对于食，我就觉得去到哪，就要吃到哪（把那里的美食吃遍）。对于住，因为我们出来是旅游，不是来享受，所以不用找太贵的旅社，只需要有张舒服的床就可以了。因为只有有了充足的睡眠，第二天才可以有充足的精力去游玩。关于交通工具，飞机是最方便快捷的，火车是最有旅游的感觉，汽车是最节省的，徒步是最累的。

6、关于金钱。旅游与金钱的关系很奇妙，旅游是否舒服与金钱有关，但旅游是否快乐与金钱无关。

文明旅游心得体会篇四

文明旅游城志愿者是指在旅游景区或城市中，自愿为游客提供志愿服务的一群人。他们通过提供优质的服务和宣传文明旅游理念，为建设文明、和谐旅游环境作出了积极的贡献。

今年暑假，我成为了一名文明旅游城志愿者，参与了志愿服务活动。在服务中，我有了许多体会和感悟，下面就和大家分享一下。

第二段：服务内容

作为一名文明旅游城志愿者，我们的服务内容主要包括引导游客、提供咨询、开展活动、营造文明氛围等。每当看到游客因我们的引导得到了更好的游览体验，或对我们提供的咨询表示感谢时，我都感到非常欣慰。同时，我也通过活动和宣传，强调文明旅游的重要性，提醒游客不要随地吐痰、乱扔垃圾等行为。通过我们的服务，让文明旅游理念深入人心，提高了游客的文明素质，是我们的一项重要工作。

第三段：心态调整

在服务过程中，我发现自己的心态发生了很大的变化。起初，我对于服务的态度可能不够热情，想着只是完成任务，然后就可以休息。但随着服务的进行，我发现真正的志愿服务不仅仅是完成任务，还要把真心奉献出来，把游客当成自己的朋友，让他们感受到来自我们的温暖和关怀。因此，我调整了自己的心态，保持积极乐观的态度，用心服务每一个游客，让他们真正感到我们的贴心。

第四段：经验总结

在这次志愿服务中，我学到了很多。首先是提高了自己的服务能力。通过不断的服务和实践，我不仅了解了旅游景区的情况，还学会了多种引导游客的方法和技巧。其次是增强了自己的沟通能力。不同的游客有不同的需求，我们要通过有效的沟通，让游客得到满意的答复和解决方案。最后是了解自己的价值。作为一名志愿者，我们虽然没有得到薪水，但是通过服务和奉献，我感到自己的人生更加充实和有意义。

第五段：结语

文明旅游城志愿者不仅把旅游行业推向了新的发展高度，也让我们这些志愿者感受到了生活的意义所在。通过志愿服务，我们不仅提高了自己的能力，还参与到了城市文明建设和旅游发展中，成为城市的一道亮丽风景线。我相信，文明旅游城志愿者的队伍会越来越庞大，我们也会在这个大家庭中不断成长和进步。让我们一起努力，为建设文明和谐的旅游环境做出更大的贡献。

文明旅游心得体会篇五

毕业实习是旅游管理专业学生在完成课程之后进行最后的综合实习，是贯彻理论联系实际的原则，实现院校培养目标不可缺少的教学模块，其目的是让学生学习了解旅游企业常规操作模式，熟悉一般的业务手段和方法；了解旅游业现状，应用所学理论知识，提出改进建议；在真实的工作环境下，认识自我，磨炼意志，锻炼心态，考虑就业方向的选择。实习生应端正态度，克服实习过程中出现的困难和挫折，真正做到理论与实际相结合。

二、实习内容

这次我实习的地方是_省_旅行社。这家旅行社成立于20_年，注册资金_万元人民币。是经国家旅游局批准，由_省旅游局核准□_x市工商行政管理局登记注册具有法人资格的国内旅行社。业务范围包括进行国内组团旅游和省内旅游接待服务，兼营会议接待和机票代售等业务。经营_境内的各大精品线路，开通了多条国内旅游线路，云南游线路是该旅行社的招牌线路。

旅行社行业是旅游业的基本组成部分，是联结旅游饭店、交通、景区等各个环节的桥梁式行业，是整个旅游业的中心环节。所以，选择在旅行社实习，有利于了解整个旅游-行业的

运行状况和发展趋势。可以同时了解饭店业的经营模式，旅游交通在旅游中发挥的作用，更能进一步的了解旅游景区的经营发展状况。

这次到旅行社实习，是以实习导游的身份进去的。因此主要的工作就是熟悉导游业务，能都独立承担带团的任务。此外再学习旅行社其他方面的业务知识。

上班天，没什么工作，老板和其他的工作人员都很忙，也就简单的和大家打了个招呼，然后就到了老板指定的地方呆着。以前在旅行社做过兼职导游，知道刚到旅行社就是这样子，大家忙起来了往往把新人当做空气，有事的时候才会去关注你。我也就知趣的找个地方呆着，随便翻阅着手头可以看到的资料，提高一下自己对自己将要实习一个多月的旅行社。刚来旅行社，自己就要机灵些，要谦虚好学，多去了解，不要以为有人会去主动的交你。你要去观察去倾听，看忙着的人是怎样做事的，他们是如何和人打交道的。

中午大家忙着也只有用快餐填饱肚子了，知道大家都要叫快餐，我也就自告奋勇的帮大家了这个忙。吃饭是闲聊，大家除了对我说了些客气的话外，有两个看似资历很老的同事还说我很好学，还知道我看了什么，姜还是老的辣，就这样悄无声息的去观察你。所以，有的时候你不要怀疑自己做的无法得到认可，其实有人已经看在眼里了。下午也就是自己看资料了，一天很快就过去了。

我主要是做实习到有的，所以重点就是去熟悉导游业务知识。背导游词，背到滚瓜烂熟，烂记于心是很重要的，而且还不能像背课文一样死记硬背，还必须要有趣味性，要拓展知识链，能够将各种相关知识融会贯通。周的主要事情就是熟悉旅行社的各条线路和新导游可能会去带的一些一日游的景点知识，我不紧将自己以前的导游知识温习了一遍，开始一周的时间也是自己的导游知识丰富了许多。除了给自己充电外，平时也会帮计调们去给客户送些票据之类的东西。

因为我以前在学校带过学生团也在其他的旅行社带过两个团，有一点带团的经验，因此，老板也没为我安排什么培训，只是让我多掌握些导游知识和本旅行社的景点线路。

带团不是一件容易的事，你不仅要有熟练的导游知识、丰富有趣的话题、多样的娱乐项目，还要掌握吃、注行、游、购、娱整个活动的操作流程。要具备灵活处理突发事件的能力和良好的心理素质。

我带的个团是到石门涧一日游的散客团。散客团相对团队游客简单一些，散客团基本上都是由几个小团体组成，这些小团体的组成主要有家庭成员组成、单位同事、亲戚朋友等几种形式。其实我们只用关注这些小团体中的具有领头作用的一个人就行，这些小团体基本上是以领导、老人或者小孩子为中心的。搞定了这些中心人物，也就算是和这些小团体搞好了关系。个小团体有时又可以相互牵制，所以整体来说带起来并不难。上车之后就是致欢迎词，景点的简单介绍，玩点小小的游戏，一趟下来，也没出什么纰漏。

自从较好的带了个团后，我就陆陆续续的带了五六个团。这些团虽然都带下来了也没出现什么大问题，但是整个过程也是一个不断发现问题解决问题的过程。开始时以为背熟了导游词，掌握了一些避免麻烦的技巧就能把团带好，但是每次带的游客都不不一样，所会面临的问题也会各不相同，如果还是生硬的根据套路去做，往往达不到良好的效果。所以自己要学的还很多，因此，每次带团之后我都会将遇到的问题进行总结，然后通过各种方式寻求解决对策，可以看书、上旅游论坛或者向有经验的导游求教。虽然所带团很累，遇到的问题很麻烦，但是不断地去学习，去解决问题也会从中获得巨大的收获和乐趣。

在旅行社实习的一个多月带了多个旅游团，这不仅使自己的专业技能得到了提高，增加了旅游带团的经验，也使自己更加真切的体会到了工作的酸甜苦辣。当我实习期满离开旅行

社前，老板对我工作的认可和我认真工作的表扬让我感到了极大的快乐！

三、总结

在一个多月的实习过程中，我对整个旅行社行业的运作模式和日常操作程序都有了一定得了解。在此过程中，我不仅在我的专业知识领域有了新的突破和进展，同时，也在我的人生经历中增添了非常重要的一节，这将是我一生中珍贵的财富。

毕业实习，是学生从学校步入社会的过渡阶段，是让学生在真正出社会之前，对社会的提前适应阶段。四年的大学生活虽然不能说是完全的与社会脱节，毕竟还是离现实有一段距离。

通过毕业实习，让我切实的体会到了工作的艰难与不易。它教会了我运用所学知识去解决现实问题，更教会了我怎么去与人沟通交流，怎么样做一个合格的旅游从业人员。这次实习不仅使我更加了解了旅游这一行业，从中学到的知识也将使我在从事其他行业工作中也非常受用。

通过这次实习，我深切的了解到，独立和好学是一个实习生首先应该具备的。只有培养自身的独立能力，不过分的依赖，自己主动的去发现问题解决问题，这样我们才能真正的高自己处理问题的能力，才能在工作上得到进步。另外，在工作上，有问题，有不懂应该大胆请教，而不是不懂装懂。“三人行，必有我师”，我们该学该问的不仅仅限于我们的同事，前辈，各种形形色色的人，每个领域，都有我们要学该懂的东西。通过学习，才能独立工作，积累经验，最后得到的才是最适合自己的东西。

文明旅游心得体会篇六

文明旅游是一种新型的旅游方式，它强调对其他地方的文化和环境的尊重，通过友好、理性和可持续的方式与当地人和环境相互作用。在参与文明旅游的过程中，我体验到了许多新的事物，收获了很多不一样的感触和心得体会。特别是在第四章中，我学到了很多关于文明旅游的精髓，本文将结合我的实际体验，分享我对文明旅游第四章的心得。

文明旅游第四章强调了对当地文化的尊重与理解。在我的旅行中，我遇到了很多不同的文化，学会尊重和欣赏这些文化是文明旅游的重要一环。例如，当我参观一座寺庙时，我穿上恰当的服装，注意行为规范，并试着了解宗教的背景知识和仪式。这不仅让我更好地融入当地环境，也使我对当地文化的魅力有了更深的理解和欣赏。

文明旅游第四章还鼓励游客在旅行中保护环境。我意识到，旅游业对环境的影响是不可忽视的。为了减少我的碳足迹，我尽量选择可持续的交通方式，如乘坐公共交通工具或骑自行车。我还注意不乱扔垃圾，减少使用塑料袋和一次性用品，尽量保持旅游地的原本面貌。通过我的努力和行动，我希望能对当地环境做出贡献，让后来的游客也能欣赏到美丽的景色。

在参与文明旅游的过程中，我发现友善和互助是非常重要的。当我遇到一些困难时，当地人总是乐于助人。他们给我提供了路线建议，告诉我哪里有好吃的餐馆，甚至帮助我解决了一些语言沟通的问题。这让我感受到了当地人的热情和善意。在我的日常行为中，我也努力做到友善互助，与当地人交流和沟通，尊重他们的意愿和习惯。因为我相信友善和互助是构建良好旅行体验的基石。

通过参与文明旅游第四章，我不仅在旅行中积累了丰富的知识和经验，也在人际交往和自身修养方面得到了提高。这一

章强调了尊重当地文化、保护环境、友善互助等方面，在我的实践中得以体现和践行。文明旅游使我触摸到了不同文化的魅力、深受其启发，并让我认识到每个人都应该为旅游带来的环境和文化做出自己的努力。希望通过我的文明旅游体验，能够鼓励更多的人加入到文明旅游的行列中，共同保护好我们的地球、保护好人类珍贵的文化遗产。

文明旅游心得体会篇七

在拉萨饮食主要以藏餐与川菜为主。藏餐最著名的当以玛吉阿米最为出名了，玛吉阿米曾经是六世达赖喇嘛与情人约会的餐厅，故被人们刻意的夸大，尤其是非常吸引内地的情侣的青睐，此餐厅以藏餐为主，价格昂贵，做出来的味道不一定比其他餐厅要好，比如说阿柯丁(光明茶馆)，娜玛瑟德餐厅(朵森格路南段)，这两家藏餐厅就比玛吉阿米好，不管从环境还是价格都比玛吉阿米有优势。

在拉萨，太阳岛是最为出名的吃喝玩乐的地方，菌王府的石锅鸡，芋儿鸡，烤鱼，各种美食，应有尽有。在拉萨市中心的神力时代广场4楼，有家名叫来御来的焖锅店，拉鲁湿地门口有家趴牛肉，德吉路中段的同湘会，慈松塘中路的铜锅鱼庄。这些餐馆是我个人认为在拉萨值得一去的美食店。

目前在网络上，拉萨的平措青年旅社是最出名的，它出名的原因在于地理位置(在大昭寺广场附近)开店时间长，也仅此而已，此家青旅价格昂贵，环境十分喧闹，生活设施陈旧，比如313房间靠窗那张床的木头床围上，高高低低裸露着十数根钉子，只要脚跟靠到床围上，就会被扎，服务一般。

再来说说值得一住的地方吧!首先推荐的就是东措青旅，该青年旅店最大的特点就是特别热闹，人流量很大，酒店门口有大量的拼车只要、捡人信息，极大方便背包客出行，因为西藏出行基本靠包车，所以根据行程需求，可以在信息墙上找到一同出行的驴友。地理位置还可以，在老城区，离大昭寺、

八廓街、布达拉宫都不算远。不过由于人流量大，自然会很吵，晚上楼下酒吧要开到一两点，音响声吵闹声各种混杂，要是喜欢安静的朋友不建议住这里。

其次推荐的就是遇见客栈了，此客栈今年才开，俗话说不一样的人带来不一样的效果，在介绍此客栈前，先简单介绍下该客栈老板“小呆”，他是深圳人，在深圳一家公司做管理，他本人是个疯子，去年年底来了一次拉萨后，就辞职来到拉萨，开了这家遇见客栈，小呆是个疯子，感觉他来开客栈不是为了赚钱，而是为了好玩，他还有个很大的不是毛病的毛病，就是患有强烈的强迫症，就拿洗手间来说，洗手间用的是清风厕纸，独卫房间配的力士洗发水和沐浴露，每次冲洗卫生间时，洗漱台要洗的跟买来一样，厕所地板上容不下一根头发丝。客栈院子每隔一天必须冲洗一次，只要有人退房，床单必须换洗一次，而且床单还是各种风格的(卡哇伊的大嘴猴，性感的豹纹等等)，所以此客栈的生活设施和环境绝对可以跟自己家里一比。老板是个实在的人，一切为了客人着想。晚上没事的时候就召集大家一起玩游戏，购物、旅行抱团都给我们推荐最好的地方，只要客人吃了亏，玩的不好，都会帮我们找店家和旅行社理论。

离布达拉宫最近的宾馆我要推荐拉萨金鑫大酒店，此酒店服务很好，卫生也很不错，他们什么都管，帮着拿行李啊什么的，拉萨的晚上一般都比较冷，他们知道问寒问暖的很热情，房间大小还可以，地理位置挺好，就在路边上，离商场、风景区、都很近，去坐机场大巴也比较方便。

1. 布达拉宫，一座树立了1300年的宫殿，是西藏藏传佛教的象征性建筑，每年旺季的时候(7-9月)由于游客多，门票数量有限，不推荐进去，每逢周六晚8点半，布宫广场音乐喷泉开启，可在广场上观摩布宫。在淡季的时候可以进布宫好好观看，在逛宫殿时一定要注意，左进右出，顺时针转。

2. 大昭寺，位于拉萨老城区中心，是一座藏传佛教寺院，它

融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的千古典范。寺前终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印痕。万盏酥油灯长明，留下了岁月和朝圣者的痕迹。因此希望来到大昭寺的游客，尽量不要去给磕长头的信徒拍照，而应该用一颗慈悲心去感受他们的信仰。

3. 小昭寺，位于拉萨八廓街以北约500米处，是文成公主奠基建成的，它的象征就相当于唐汉在西藏的一处标杆，在寺庙外有一圈转经道，可以去尝试，但是一定要虔诚，且顺时针转。

4. 扎基寺，位于拉萨市北郊的扎基路上，是全西藏唯一的一座财神庙，寺庙虽小，但香火十分鼎盛。按藏族同胞的说法，每周一拜财神、周三保平安、周五求健康。扎基寺的财神特别嗜酒，祭拜时候可以在寺庙门口的小店里面买上一瓶白酒、几捆艾草松叶，情况方便的话自备哈达和酥油(带上小勺)，并换好零钱进入参拜。

5. 西藏博物馆，坐落于拉萨市罗布林卡东南角，是西藏第一座具有现代化功能的博物馆。此馆每逢周一闭馆一天，其余时间都属免费参观时间(早10点—晚17:30)，展馆区二层是西藏历史展览。三层是唐卡、动植物、玉石等专项展览和临时展览。一层是旅游纪念品商店。

6. 八廓街，是拉萨著名的转经道和商业中心。每年藏历4月份，属于萨嘎达瓦节，虔诚的藏民就会围绕着八廓街或者布达拉宫前转经祈福。据宗教史书记载，藏历四月十五是佛祖释迦牟尼诞生、成佛和涅槃的日子。藏历四月整月都是佛诞节，人们通过转经、布施、烧香、放生等种种形式纪念佛祖，而到了藏历十五日那天则是这期间最隆重的日子，各种活动都将进入高潮。在这个节日期间，希望游客不要用异样的眼光去看待藏民，这是属于他们的信仰，他们的生活方式。

7. 色拉寺，坐落于色拉山脚之下，藏语色拉翻译成汉文就是“玫瑰“，在建这座寺庙的时候，色拉山开满了野玫瑰，因此此寺得名色拉。色拉寺地处拉萨上风上水之地，周围环境优美，地势奇特，自古就是高僧活佛讲经说法之地。白天去爬色拉山，下午三点后去寺庙内看辩经，也是别有风情。

1，首推的地方是大昭寺广场一圈的店铺，这些店铺购物80%的东西都是货真价实的，有些老板是老江湖，有些老板是来拉萨玩了一圈后留下来开店的，还有一些是藏民开的，值得信奈的就是藏民的店和一些看起来比较年轻的老板开的店，这些人都是比较实在，不会太黑心，买的东西也是实打实的。

2，小昭寺路路口的冲赛康，这里是拉萨出名的批发市场，卖的东西价格实惠，店内的东西从成色差到成色好的都有，也都是明码标价。

3，在拉萨这个旅游城市不免跟其他旅游城市一样，少不了摆地摊的小伙伴们，他们也许不懂各种珠宝，但是他们的商品大多数都是从尼泊尔自己辛辛苦苦背回来的，所以他们卖的东西多数都是真的，而且价格实惠，他们摆地摊的目的不是为了赚多少钱，仅仅是为了一点生活费和去下一个地方的路费，所以不要嫌他们卖的东西贵，那些都是一分钱一分货。

4，假如你有信佛的朋友，要给他们带点佛珠相关的礼物，可以去大小昭寺和扎基寺开光。

在西藏境内旅游主要分为以下几种：

1. 自驾，这种方式只要自己合理安排行程，开车小心，就足够应付。

2. 报旅行社跟团，这种方式又分三种。

1) 旅游团，此种方式属于自虐式旅游，就拿去林芝玩打比方，

一般去林芝玩最少要三天，但参报此种团只花两天时间，一波人有40号人以上，坐一辆大巴车，第一天坐车到林芝，第二天就坐车返回拉萨。沿途的米拉山口、中流砥柱、巴松措等风景都是一笔带过。

2) 购物团，此种方式比较放松，本来在景区游玩2个小时的时间，司机只会给你们半个小时去游玩，剩余的一个半小时时间司机就会把游客拉倒合作的卖特产店的地方停留，直到2个小时过去，你们就可以坐上返回拉萨的车。

3) 客栈散客拼车，此种方式就看老板与合作的旅行社，有些老板很上心，出于对客人的关心，合作的旅行社不管从服务态度、价格等各方面都是优等。这种是旅行社出的车都是商务车，开车司机比较幽默，一路上陪着客人聊天说地，介绍一路的景点，服务态度绝对是一流的，安全是有保证的。

以上建议仅供参考，最后再给来西藏游玩的人一点建议，来到了离天最近的城市“拉萨”，希望你们能放弃在城市的伪装，抛开人与人之间的勾心斗角，放慢自己的脚步，用心去感受藏民的生活，用心去享受在西藏的悠闲生活，哪怕是拿着一本书找个安静的地方晒太阳，哪怕是在大昭寺广场上发呆，只要你能放下自己的伪装，那你一样会有收获，过属于自己的生活，哪怕时间只有短暂的一天、两天，那你不虚此行。