

# 最新爬雪山心得体会(实用10篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么你知道心得体会如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 爬雪山心得体会篇一

长城，以她蜿蜒万里而享誉世界，以她气魄雄伟而成为中国的骄傲，在我们的心目中，她已不只是一座建筑，而是一种民族精神的象征。

俗话说：“不到长城非好汉”，登上长城，是我多年的期盼。在暑假里，我参加了“我去北京上大学”夏令营活动，借此机会我终于如愿以偿的饱赏长城的壮丽景色。

那是一个碧空如洗的早晨，我们乘坐的汽车在北京郊外的公路上飞驰着。隐隐约约可以看到远处呈现出起伏的山轮廓。同学们都伸长脖子，向窗外张望。只见黛色的群山上，卧着一条灰白色长龙，蜿蜒盘旋。这就是以惊人的长度和雄伟的气魄闻名于世界的万里长城！

不一会儿，车到了居庸关长城脚下，“天下第一雄关”六个大字赫然印入眼帘，使人眼前一亮。这一段长城山势依稀可辨，有的如马鞍俯卧，有的如驼峰耸立。我们走进了一座方形的城台。城台的砖垛上有瞭望孔和射孔，我蹲下身，好奇的从射口向外看，想象着古代战时士兵们在这里瞭望和射击的情形。走出城台，再向前，山势陡峭，长城也随着陡直起来。所谓的路，其实是用一块三尺见方的石级连接起来的阶梯，整个旅行就是一步一步地爬行在这无尽头的石级上。没走多久，大家都很累。

长城越来越陡。一位同学充满豪情地说：“无限风光在险峰，

我们今天一定要当好汉!大家冲啊!冲到天上去!”我一想可不是啊?你看，山上白云飘飘，人们都在云中穿行，不就是上天了吗?这使我振奋起来，内心充满了自豪感，因此一鼓作气登上了长城最高峰。

此刻，长城正沐浴着金色的霞光巍然巨龙般屹立于世界的东方，面对如此壮观的景色，我不禁骄傲地大喊：“长城，我来了!”

## 爬雪山心得体会篇二

根据最新的电视收视统计报告显示，在网络平台的冲击之下，当下中国电视台以及电视剧生产企业面临巨大的转机。首先是开机率下降，其次是收视群体发生迁移。开机率下降只是相对而言，毕竟随着国民生活水平的普遍提高，一家有多台电视机已经不再是奢侈，所以开机率只是环比下降，相较往年来说，总开机数其实还略有提高;至于收视群体迁移，则表示传统的大妈掌控遥控器现象发生变化，越来越多的年轻人可以独立自主地控制自己想看的节目，随之而来的则应该是电视节目制作者思路的转变，更加注重分众市场，同时也更注重节目内容的年轻化和全年龄化。

《伪装者》就是在这种潮流下的产物，起用当红偶像作为主演，调动年轻人，尤其是粉丝群体的热情，同时根据他们的欣赏习惯，对剧情、故事进行改编，但是依旧保留抗日、谍战剧集的大方向不变，同时争取电视和网络两方面的观众群体。当然，更重要的是注重剧集的制作水准，加强情节性，放大年轻观众喜爱的元素。

从故事背景来说，《伪装者》综合了《人间正道是沧桑》和去年曾经流行的《北平无战事》两者之长。同样是讲述一个大家族中三位姐弟，在大时代中完全不同的道路选择，在截然对立的立场之下，去放大、凸显他们之间割舍不断的骨肉亲情，用这种外部张力来挤压出人物内心挣扎的情绪。这是

标准的大时代下大家庭、小人物的命运剧。

与《北平无战事》的相似之处，则主要在于故事氛围的营造，细节的雕琢上。因为人物关系、时代背景的扑朔迷离，进而营造出大量《三岔口》式的武戏文唱，通过细节和人物的内心变化来烘托气氛。当然，这很大原因也在于两部剧都是出自同一位制作人——侯鸿亮之手，对于戏剧张力和审美情怀的取向相同所导致的。并且，正因为有《北平无战事》珠玉在前，所以观众普遍更加能够接受像《伪装者》这样比较正统的戏剧手法，也更能欣赏这种于无声处听惊雷的故事。

但是显然不仅止于此，从类型上来说，《伪装者》更多的还是借鉴了美剧的强情节，快节奏的手法，用悬疑、谍战的线索，包装人物的情感和家国、历史的情怀。胡歌、王凯、靳东等偶像各有所长，各有表现，与他们在剧中人物的形象、性格格外切合，牢牢抓住年轻观众的心。这一点，从发布会当日，我在现场所看到的热烈景象可以得到证实，也相信，在剧集上线之后，无论是电视还是网络平台，《伪装者》都会成为冠军。

当然，于我而言，最喜欢的依然还是《伪装者》最后所升华出来的兄弟情，家国梦，尤其是这两者纠葛在一起，无法抉择之下，纷乱大时代里，小人物随波逐流，却又不甘心沉沦其中的挣扎，这种更人性化，更有普遍性的浓烈情感，才是一部好剧真正的灵魂所在！

### 爬雪山心得体会篇三

10月3日一大早我们一家人乘车去宜昌游玩。过了五个小时，终于到了宜昌，我兴奋得像一只小兔子蹦蹦跳跳。

在导游的带领下，我们开始上船，上船的人很多，弄得我喘不过气来。我们坐的游轮叫“云锦”号，名字很美。到了船上，心慢慢的安静了下来。忽然只听“呜”的一声长鸣，吓

得我一大跳，船渐渐开了，我们三天三峡之行开始了。

“云锦”轮沿江而上，在大小三峡，我们在船上观看两岸风景，看见一座座山，两岸的峡壁，如刀切斧劈般陡峭；滚滚的长江有时波涛汹涌，有时平静如镜。悬崖上“长”有悬棺，崖壁上有时能看见猴子在玩耍。天时不时下着小雨，峰顶上云雾缭绕，“青蛙观天”、“犀牛望月”、“八戒拜观音”等景观若隐若现，我们如同身在仙境中，我不禁感叹大自然的力量之强大，造就如此美丽神奇风景。

船过奉节，遥望瞿塘峡口，看见长江北岸高耸的山头上，有一幢幢飞檐楼阁，掩映在郁郁葱葱的绿树丛中，这就是三峡的著名游览胜地白帝城。步入白帝城，参观了明良殿、武侯祠、观景亭、望江楼等建筑，还看了刘备、诸葛亮、关羽、张飞等人的涂金塑像，对照10元人民币背面风景遥看了雨中的瞿塘峡夔门风光。

船到了九畹溪，我们下船了，远远望去那浮桥就像一条长长的水蛇静静地卧在水面上。我们走在浮桥上面摇摇晃晃的，就像喝醉了酒一样，有的人吓得大叫，大山深处还有回音呢！随后我们又去观看了关于我国伟大诗人屈原的精彩文艺节目。

看完了节目，我们就坐上了“云锦”轮游轮回到了宜昌，然后依依不舍地离开了宜昌，回到了温暖的家中。

## 爬雪山心得体会篇四

苏州周庄，一个美丽又复古的小镇，它虽然不如黄山那么雄伟壮丽，也不如中山陵那么高大威武，但它却拥有自己独特的几分姿色。

一天晚上，我和妈妈兴高采烈地来到了苏州的周庄，我们一走进大门，就感觉到浓浓的复古之风，使我越来越对这个美

丽的古镇感兴趣。

“咕咕咕”我的肚子连叫三声，它告诉我，该吃晚饭了。我们首先来到一个叫“外婆家饭馆”的地方，点了一些家常菜吃吃，就开始了我们的旅行。

第一站：“沈家大院”。沈家大院，顾名思义就是沈万三的老家。走进沈家大门，一头水牛雕塑伏在石块上，它象征着沈家的财富地位，沈家还祖传了一门生意叫“万三猪蹄”。走进沈家大门，沈万三的雕像就映入我的眼帘，在雕像前，有一个聚宝盆，听说是用来聚集财富的。我继续向里走，突然，一个大金碗挡住了我的视线，在这个大金碗上面写着“金饭碗”三个大字，霸气十足。

游玩了沈家大宅，我跟妈妈就回旅馆休息了，准备第二天的行程。

第二天，天刚蒙蒙亮，清晨的周庄显得格外寂静。我们吃过早饭，便来到了周庄博物馆。

博物馆里陈列着许多古代用的青铜工具和一些历史悠久的物品。有用石头磨成的锋利小刀，有泥土做出来的陶器，还有用来生火的打火石……古代人的大脑里充满了智慧！

最后，我们坐着乌篷船绕着周庄回顾我们之前看过的风景。吃过午饭后，我们便依依不舍地离开了，心里还是十分满足。

周庄真是个美丽的地方！

## 爬雪山心得体会篇五

西湖是我国一个著名的旅游景区，它的水位只深1米60厘米左右，面积占了杭州一半的一半，那里的湖水碧绿碧绿的，到处都是名胜古迹。

先说雷峰塔吧。雷峰塔有好多人都知道，传说中雷峰塔是压白素贞的。雷峰塔外表古色古香，可里面却是现代化的，你们知道为什么吗？原来，真正的雷峰塔早在1924年就倒塌了，现在这座雷峰塔是杭州市政府在花了1.5亿元才重新造好。夜晚金黄的彩灯勾画出它的雄伟轮廓，使它变得灯火辉煌，光彩夺目。

柳树到处都有。柳浪闻莺里的柳树，棵棵都是美少女，嫩绿色的枝条垂挂下来，好像一个个都刚梳洗过的姑娘。傍晚柳树伴着清风、虫鸣和夕阳，衬托着一片安宁的夜晚。

“接天莲叶无穷碧，映日荷花别样红。”这句话谁都知道，但谁都不一定见过这场景。风荷区的湖面一片碧绿，几片荷叶上还有亮晶晶的小水珠。粉红色的荷花在荷叶的衬托下显得更加娇嫩、美丽。

美丽的西湖，我爱你！

## 爬雪山心得体会篇六

雨下得很大。你见过雨中的大坝吗？今天，我有幸参加了这样的春游。

去三峡大坝的路上，透过窗户望去，一望无际的水和天空都是蒙蒙细雨，远处的山都隐藏在细雨中。一路上，我想象着大坝。

十分钟后，几乎和天一样高，和地一样宽的三峡大坝出现在我们面前！我们立刻放下书包，瞪大眼睛盯着。虽然大雨挡住了我们的视线，但并没有影响大坝的雄伟外观。我看到了站在雨中的大坝，但仍能清晰地看到雄伟的大坝将长江一分为二，大坝上游的水库广阔无边，展现出高峡平湖的美景。大坝下游，左侧水流缓慢，水平如镜，倒映出三峡大坝的雄伟外观，右侧双线五级航道如并排的两级楼梯。心里不禁暗

暗赞叹。真是“立西江石墙，断巫山余云。高峡出平湖。女神应该是无辜的，今天的世界不一样。”

毛毛雨没有阻止我们前进。然后，我们来到了谭子岭，站在谭子岭上，看着一望无际的群山，俯瞰着下面壮丽的大坝景观。左手边是层层上升的船闸，右手边是截断长江的大坝。现在的我，渺小如一粒尘埃，但那些建设者可以劈山，让流水通过，堵住河流，让它们飞翔！现在这个奇迹是人类创造的！此时此刻，人们已经不再渺小，就像大坝上那些威武的雕像，那些挟持着筑坝者的人，他们在江海中连成一体，他们是创造奇迹的伟大力量——正是像他们这样的伟大建设者创造了这个世界奇迹！

当我离开大坝时，我透过窗户在雨中回头看着大坝。我的内心因对筑坝者的崇敬而激荡，我更为自己是中国人而骄傲！

## 爬雪山心得体会篇七

大家好，我姓付，大家可以叫我付导，今天就由我带着大家观赏我国文化遗产之一——颐和园。请大家在游览时注意：不要在墙上乱涂乱画乱刻，不要乱丢果皮纸屑，不要破坏建筑物！现在，我为大家简单地介绍一下颐和园。

颐和园，位于北京的西北郊，原是清代的皇家园林和行宫。它占地290万平方米，由万寿山和昆明湖两大部分组成，是世界上建筑规模最大，保存最完整的皇家御苑。素以人工建筑和自然山水巧妙结合著称，被中外誉为东方古典皇家园林博物馆。

好了，颐和园到了，大家请随我去游览一番吧。看，我们已经来到了长廊，这个长廊可不一般。犹如一条彩虹把多种多样的建筑物以及青山、碧波连缀在一起。它全长700多米，分成273间。大家可以看到，每间的横槛上都有许多五彩图画，画得各式各样，有人物、花草、风景，几千幅画没有哪两幅

是相同的。难怪1992年被称为“世界第一廊”。看到这么多的画，你一定赞叹画师们精湛的技艺。长廊不仅画多、画美，长廊两旁的景色更加令人陶醉。你们看，长廊的两旁栽满千姿百态的鲜花，四季如春，常开不败。微风从昆明湖吹来，你们感到神清气爽吗？置身廊内，漫步其间，我想你们一定会不由自主地产生一种“人在廊中走，神在画中游”的感觉。

我们走完长廊，就来到了闻名遐迩的万寿山脚下。大家看！一座八角宝塔形的三层建筑耸立半山腰上，黄色的琉璃瓦闪闪发光。那就是古香古色的佛香阁。你们猜一猜，这佛香阁是干什么的？对了，你们猜的没错，这佛香阁是为慈禧太后烧香拜佛而设。下面是一排排金碧辉煌的宫殿，就是排云殿。它是颐和园最为壮观的建筑群体。

昆明湖上有一座桥，大家快随我看看这美丽的石桥吧！它长150米，宽8米，是园内最大的一座桥梁。桥的造型优美。它有17个孔，叫十七孔桥。桥栏杆上有上百根柱子，柱子上都雕刻着姿态不一的小狮子。这么多的狮子没有哪两只是相同的。走过十七孔桥，就可以观赏湖中小岛上的绚丽风景，那真是别有一番情趣。

这座在历史上为帝王建造的古典园林，现在已成为中国最著名的旅游参观热点之一，每年接待中外游客数百万人。

今天，我们游览颐和园就到此结束了，欢迎大家下次再来。

## 爬雪山心得体会篇八

今年暑假，妈妈带我去周庄游玩。

午饭后，我们乘车赶赴中国第一水乡——周庄，欣赏“轿从前门进，船从家门过”的美景，感受江南水乡那古朴、明洁的幽静。

登高远眺，也许是观看周庄全貌最好的方法。我们登上周庄的瑞光塔，塔高九层，站在塔顶向远处眺望，整个周庄便尽收眼底。周庄像一片荷叶，四面环水依靠着淀山湖，一座座古屋、一条条街道和河流纵横交错；如织的游人、白色的墙面和灰色的屋顶交相辉映，“小桥流水人家”的意境，使人仿佛置身于如梦如幻的电影场景之中。

走下瑞光塔，穿过狭长的街道，我们来到周庄的重要景点——张厅和沈厅。这两家可是几百年前的名门大户，透过雕梁画栋和一件件古色古香的红木家具，我仿佛看到了古代达官贵人们奢华的生活，更感慨于劳动人民的智慧。

接着，我们来到了双桥。听当地人说，这两座桥分别叫“世德桥”和“永安桥”，始建于明朝万历年间，两桥联袂而筑，交叉相连，样子很像古代的钥匙。

离开双桥，我们到了周庄“井”字形河道上。河面不宽，狭窄处仅有四五米，但弯弯曲曲的河流宛如一条绿丝带，飘荡在小镇的每一个角落。我们乘坐的游船在波光粼粼的水面上悠悠荡荡，清风徐来，水波不惊，在船上听听船娘的吴歌小唱，看看远处山光水色中默默地静立着的木屋，别有一番情趣。船缓缓地在古镇恬静的街巷里穿行，我们恍若走进了人间仙境一般。

啊！周庄那水、那桥、那宅，犹如一幅缱绻的画卷，让我回味无穷。

## 爬雪山心得体会篇九

从周三开始，我们参观了许多地方，但我最喜欢的是三峡大坝。

在旅行的第三天，我们上了公共汽车。公共汽车不停地行驶，白色的建筑出现在它面前，就像一百堵墙矗立在河中央。白

墙很长，连接着河的两岸；白色的墙很高，从远处就可以和天空相连。看到了这美丽的风景，我现在迫不及待地想去三峡大坝。

等啊等，终于到了最高点，——坦子岭。导游阿姨说，在与河流的交界处有一个凸起的地方，原来是一个小岛。后来为了建大坝，被炸弹夷为平地，变成了通航明渠，这样三峡大坝建成时长江水就不会断流了。接下来，我们去了大坝模型管。我在三峡大坝上看到了一个长长的楼梯状的门。导游阿姨说是五步锁。是国内最大的船闸，这样船到重庆就不会搁浅。突然听到另一个导游阿姨说，三峡大坝旁边有个电梯锁，专门给松下送船的。我听了之后仔细找了一下，还是没找到。导游阿姨看到我这个样子就过来了。我问：“是这栋高楼吗？”导游阿姨笑着说：“好啊！”

晚上，我在黄金长江六号邮轮六楼的阳光甲板上散步。前面隐约出现了两扇门。那两扇门和白天看到的锁模型一模一样。我觉得这才是真正的三峡大坝。

我们的船开始穿越大门。首先，船推进了坝内最短的船闸，船闸上贴了四个大字“北坞船闸”。船慢慢进入船闸后，我看到一个刻度，上面写着95米和90米的数字。我以为是测潮用的。我妈跟我说：“这是水尺。关门后，水应该总是上升到苔藓覆盖的位置。船要比秤顶高，这样才能进二闸。”

正在这时，北武船闸的大门在我们身后缓缓关闭。突然，我们脚下的水开始上涨。水位越高升越高，我们的船也越升越高，超过了岸边，都快碰到路灯了。这时候，二号船闸门打开了。就这样，我们的船一共过了四个闸门，水位从原来的75米一直升到了155米，花了整整三个小时。

当最后一道闸门打开，船缓缓地离开了三峡大坝，驶入了黑漆漆的江面，快乐的三峡大坝之旅结束了。这是我第一次经历了“穿越”，三峡大坝真是人类史上最伟大的“工程”！

## 爬雪山心得体会篇十

6岁那年，我和爸爸妈妈一起来到了神秘的香格里拉，一听名字就知道香格里拉是一个美丽的地方，我们便怀着急切的心情来到了我向往的地方。

果然，我一路上就被这美丽的景色吸引住了。我们来到石卡雪山脚下，呈现在我眼前的是一块碧绿的地毯，芳草连天，一望无际的绿色，没有一点裸露出来的土地，没有一株枯黄的小草，绿草成片成片的生长在绿色的天地里。

我们坐着索道上山了，索道两旁有许多看不完、赏不尽的奇花异兽，还有一些稀稀落落的大树。首先到达的是亚拉青波牧场，这个牧场四周树木郁郁葱葱，生态植被保护得极好，呈现出一派幽静神秘的景象。一眼望去，牛群羊群都埋头在草地上吃着鲜嫩的绿草，牧童懒洋洋地躺在草地上看着湛蓝的天空。真惬意啊！

接着，乘雪山公园大索道登上石卡雪山山顶公园，周围都是那些终年不化的皑皑白雪，真是让人叹为观止。没一会儿，我就发现我的手在不由自主的发抖，牙齿在不停地打战，只好让爸爸用棉大衣把我裹着，再抬头眺望远方直入云霄的梅里、玉龙、哈巴、稻城等著名雪山的雄姿，身临其境，壮美无边。每一座雪山仿佛都是一尊神灵，见到雪山人会变得心灵静穆，气息也会变得舒缓起来。那高耸入云的石卡雪山像一只威武的大狮子，让人产生一种敬畏的心情，再看看其它矗立在云海中的皑皑雪山，此起彼伏，就像一只只吃饱了的骆驼背上那高耸的驼峰。真神奇！

从幽默的导游小马哥得知，石卡雪山的海拔有4400米，所以形成了山脚的芬芳花朵，山腰的绿草连天，山顶的白雪皑皑。由于人们对环境的保护，没有城市的各种污染，所以形成了香格里拉一道新型的风景线：草青青，天湛蓝，林涛载水声，鸟语伴花香，漫步其中，你将心旷神怡，流连忘返。

啊!美丽的香格里拉，神秘的石卡雪山，我爱你!