

# 初中远足心得体会(汇总10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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 初中远足心得体会篇一

参加远足活动后，我有许多感想，感触至深。还记得当我们筋疲力尽时，没有一个人要放弃。而是仍然拖着沉重的脚步，一步步向前走，尽管不远处就有客车跟随着。那一刻我明白了：其实每个人都有潜在的能量，只是很容易被习惯所掩盖，被时尚所迷离，被惰性所消磨。

这次远足经验告诉我，唯有乐观的心态才是迈向成功的第一步。一路上虽然同学们都很累，但口号、歌声却从未断过，因为那一刻，我们在拨动生命之弦，奏响人生之歌。在那一刻，我们不是在超越他人，而是在超越自己，也仅有不断地超越自己，才能永远地超越他人。谁英雄，谁好汉，远足场上同学们顽强拼搏的毅力已经很好的证明了。

在整个远足过程中，每当感到疲惫不堪时，同学之间那种团结合作、互帮互助的精神都会给我勇气，给我力量，让我更好地坚持下去。同时，我的意志力也在支撑着我，它不允许我认输，我认识到这好比我人生中的一次挑战。我告诫自己无论如何不能放弃，我在心中一遍遍对自己说：“必须要坚持下去，仅有坚持才会胜利。”就是带着这份坚持，使我更好地走向终点，走向成功。

还记得在去之前有人问我：“如果一路很艰苦，你会后悔参加吗？”我坚决的回答：“我参加就是为了战胜困难，我为困难而来，坚持就是我参加的理由。”我在心底呼喊：“让

困难来得更猛烈些吧！”所以我永远不会后悔，虽然一路挥汗如雨，但我的坚持最终赢得了胜利，我也最终明白成功只属于坚持不懈努力的人。

从这次远足活动中，我学到了许多经验，悟出了许多道理，我更加深刻的体会到“我运动，我健康，我欢乐”的含义，这是我人生中一次难得的锻炼机会，更是一段艰辛而又完美的回忆，它将令我终生难忘。

我会带着这份完美的’回忆用良好的心态去应对明天，我相信好的心态会让平凡的生活增添光彩，我相信这次经历会使我的明天更加完美，更加灿烂辉煌。在以后的人生道路中，无论有多少艰难险阻，我都会说：“我能行！”

## 初中远足心得体会篇二

每个人都有向往自然、向往野外的冲动。高中时，我有幸参加了学校组织的一次远足活动，体验了一次身心疲惫但充实的徒步旅行。为了这次远足，我们学生和老师们提前做了大量的准备工作。我们要在户外生存很长一段时间，需要带足足够的食物、水和装备。老师们深谙野外生存的经验，为我们指导如何装备，如何穿衣搭配等，确保我们可以舒适地度过每一天。这让我感受到了团队协作的重要性，因为每个人的准备都将影响到整个团队的生存。

第二段：领略大自然的美妙，感悟生命的奇幻

不论是徒步山顶、探寻溪谷还是漫步林荫道，这次远足之旅都让我充分领略了大自然的奇妙美妙。每到一处景点，我都不自觉地停下来，仔细地欣赏它独特的风景。在一次我们踏上生命赞歌岭的时候，我发现了这座山的确是如此的神秘。周围的植物，宛如世外桃源，深山老林中由茂密而成，已有百余年的历史，树上的绿叶汇聚成森林，而且放眼望去还看不到尽头。

### 第三段：艰辛之后的回报——自我成长和人际关系的加深

在这次远足旅行中，我们虽然带了足够的食物和饮用水，但是在户外生存时间长，天气炎热，水源不足等因素，我们需要面对很多的困难。每次我们也都能够互相帮助，团结合作，一步步克服困难。这次旅行不仅锻炼了我们的体魄，更加深了我们之间的友谊。为了度过这次不同寻常的经历，每个组员互相的照顾和鼓励都让我感悟到一份珍贵的人际关系。

### 第四段：亲身体验感受大自然美妙

行走间，总是期待看到更多不寻常的美景。时间和地理位置也决定了我们能够看到的东西是多多少少相似的。每次我们登上一个观景台，我们心中都会油然而生着一股想要擦亮了自己的眼睛，以便于能够看到更清晰的风景。这时，我们只有放松身心，面对大自然，顿时清晰地感受到了它带给我们的愉悦和启示。

### 第五段：归来感悟——远足留给我们的更多的变化和启示

回到家乡，我感知到自己做了很多改变，而这些改变正好符合我们走向下一个阶段的发展方向。这次大自然中的经验让我学会了对自己更加有信心，也学会了勇敢地面对未来发生的一切。在这次远足后，我也认真思考了人与生命之间的和谐，那些愉悦和启示的感觉被我一直铭刻在我心中，永不消失。这次远足旅行让我越发明白，自我提升及发展是一种既有机会，又需要意识和行动的确定性。在未来的道路上，这种勇敢奉献精神 and 相互合作的团队精神将帮助我飞得更高、跑得更远。

## 初中远足心得体会篇三

远足是一种身心愉悦的活动，无论是远足山林还是远足城市，都能让人感受到大自然的美妙和人们的热情。在远足后，我

们会得到很多收获和体会，下面我将从锻炼身体、感受自然、增进友谊、提升意志力和树立追求目标的角度，来谈谈我对远足的心得体会。

首先，远足对于锻炼身体是非常有益的。远足往往需要长时间的行走和爬坡，这对于我们的身体来说是一种很好的锻炼。在远足的过程中，我们的心脏会得到很好的锻炼，血液循环也会变得更加畅通，有助于改善我们的身体素质。此外，远足还能增加肌肉的耐力和灵活性，使我们的身体更加强健健康。

其次，远足让我们能够更加接近自然，感受大自然的美妙。现代社会的快节奏和压力使得我们很难真正与自然接触。而远足则是一种脱离尘嚣的机会，在山林间尽情享受大自然的美丽。在远足的过程中，我们能够呼吸到新鲜的空气，欣赏到美丽的风景，感受到自然的宁静与祥和。这种亲近自然的体验，不仅能够放松我们的心灵，还能够让我们更加关注自然环境的保护和可持续发展。

第三，远足也是一种增进友谊的方式。在远足的过程中，我们与同伴一起共同面对困难和挑战，分享欢笑和喜悦。我们会相互鼓励、相互帮助，在共同的经历中建立起更加深厚的友谊。在面对困难时，我们会互相扶持，共同克服困难，这也加深了我们之间的信任和默契。远足的经历将成为我们友谊的纽带，让我们更加珍惜和保护彼此。

第四，远足有助于提升意志力。远足过程中，我们会面临很多的困难和挑战，需要付出很大的努力才能到达目的地。在长时间的行走和攀登过程中，我们可能会感到体力不支，意志动摇，但是只要坚持下去，克服了困难和挑战，我们会收获到巨大的满足感和成就感。远足不仅可以锻炼身体，也可以锻炼我们的意志力，让我们在面对困难和挫折时更加坚定和勇敢。

最后，远足可以帮助我们树立追求目标。在远足的过程中，我们需要制定行程计划，明确目标和方向。我们会为了达到目标而努力奋斗，在一步步的实现目标的过程中，我们会感受到追求目标的乐趣和价值。远足让我们明确了自己的目标和方向，让我们更加积极向上地追求生活中的其他目标。

总之，远足是一种有意义的活动，它能够锻炼我们的身体，让我们更加接近自然，增进友谊，提升意志力，树立追求目标。通过远足，我们不仅能够找到身心愉悦，还能够获得更多的心得体会，展开全新的生活之旅。让我们把远足作为一种常态，去拥抱大自然，去探索生命的奥秘。

## 初中远足心得体会篇四

第一次是美好的，第一次是有趣的，第一次是快乐的。这次的远足活动让我记忆深刻，也让我体会到当年解放军叔叔们的艰辛，他们的精神！

早晨，我们早早的起了床，期待着接下来的远足活动，由于是第一次远足，所以心情异常激动。

准备要开始远足了，但是不知道是什么情况我们在原地呆了差不多20分钟，这样我们的心情大打折扣。终于要开始远足了，大家们整装待发，由老师带队我们男女分成两边，拿着班旗开始出发了。

大家们都很高兴，以为远足很好玩，再看到金上雷老师给我们拍照、录像的样子，我们的心情又激动了许多，但是谁也没有想到，接下来等待着我们的的是漫长又艰辛的路。我们先是走进了一个山洞，大家看到里面黑黑的很好玩，又学着鬼叫，使整个山洞充满了阴森的感觉。接着我们来到了灵昆大桥，这里还真是：赏山，赏海，赏灵昆。

灵昆大桥真是长，刚开始我们互相拍照片，互相观赏风景，

互相嬉戏。但是慢慢的疲劳起来，脚开始酸痛起来，我们便开始渴望快点到达目的地，可是当老师说走过灵昆大桥才走过了全程的1/2时，我们是十分的悲痛啊！走着走着，不知不觉走过了灵昆大桥，由于十分疲惫，我注意力不集中撞到了一个柱子上，前面的交通管理员叔叔对我们说：“快要到了，跑起来”听到这句话我们是多么的激动啊！前面的班级都纷纷的跑了起来，我们班看到前面的动静也跟着跑了起来，最激动的还是王朝，拿着班旗带着我们“杀”到目的地，可是跑着跑着，跑了很久很久，任然不见目的地的影子，我们纷纷埋怨刚才的那个叔叔，为何要骗我们？可能是给我们动力把。我们走过了一个又一个村，最后终于在一个转角处，看到了基地，大家一看到就急忙跑过去，想蹲在那里休息下，到了目的地大家就马上拿出雨衣铺在地上，躺在上面睡了下。

这次远足真是很辛苦啊，但是也磨练了我们的意志，这让我想起了解放军叔叔，想当年他们跋山涉水，不怨辛苦，为了解放全中国的人们，走过了一个又一个村，一个又一个区，一个又一个省，直到走遍全中国才解放了我们。才有了现在的新中国，现在想想，我走过的那一点路根本不算什么，简直是九牛一毛。我们走这么一点点路就埋怨这些埋怨那些，解放军叔叔们走了这么长的路，都从来不埋怨辛苦，我们真是不动解放军叔叔当时的那颗炽热的心啊！

## 初中远足心得体会篇五

“我终于回来了！”“可爱的学校好想你啊！”“校园，我们又见面了！”……伴随着同学们一阵阵的欢呼声，我微笑着拖着沉重的双腿迈入校园。

此时，我已经累得筋疲力尽了，但我终于走回来了。回忆励志远足作文过程，我心情十分激动。

我的体质并不是很好，八十里的路程，刚走不到十里路时，我的脚便开始发疼，腿开始发软，但看着其他同学都迈着轻

快的步子前进，我告诉自己：我不比别人差，别人行，我也行。于是我便不顾脚疼、腿软，加快脚步前行，尽管我努力不让自己去想自己的脚和腿，但疼痛渐渐加巨，我无法不去顾及。我开始希望：“马上昏倒吧！让我上车吧！”这是软弱的我发出的呼喊，但我的另一面——坚强的我，立即击败了软弱的我，打消了这种念头，坚强的我告诉软弱的我：这次励志远足作文的目的就是要磨练你的意志，像你刚才的想法，那是懦夫的所为……“我不要做懦夫！”心里高喊着，我继续充满信心地前进。

“同学们注意，再走一段就到休息地了。”听到了这句话，我又一次充满了力量，我觉得胜利就在前方，我想同学们的感受和我一样，因为同学们都加快了脚步。我由此体会到确立目标的重要性，然而为了实现这一目标，我们还须确立一些小目标，这样我们才不会感到胜利很遥远，才会永远觉得胜利就在前方，永远不放弃，永远前进。

虽然励志远足作文很累，但我受益匪浅，最主要的便是磨炼了意志。所以我想说：“如果有机会，我还要参加励志远足作文。”

## 初中远足心得体会篇六

远足作为一种户外活动，近年来受到越来越多人的喜爱。我也是其中之一。通过多次参与远足活动，我深深体会到远足对个人的好处和学习的机会。

### 第二段：锻炼意志力

远足需要长途行走和攀登山峰，这对个人的体力和意志力要求很高。一次次迈开疲惫的脚步，攀爬险峻的山路，不仅可以锻炼身体，更能培养坚韧不拔的毅力。当我坚持到达目的地时，内心的喜悦和满足感会让我觉得所有的付出都是值得的。

### 第三段：团队合作

在远足过程中，往往需要与队友紧密配合。我们一起担负行李，分工合作，互相扶持。这不仅让我学会了倾听和沟通，还培养了团队意识。当队友遇到困难时，能够伸出援手，共同努力解决问题。这种团结协作的精神也能在日常生活中得到运用，让我成为一个更好的集体成员。

### 第四段：享受自然美景

远足的过程中，可以欣赏到大自然的美景，领略到山川湖泊的壮丽。在高山之巅，我站在云雾之中，俯瞰着万物，回归到自然的怀抱中。这种扣人心弦的美景让我感受到大自然的伟大和人类的渺小。远离尘嚣，亲近自然，让我深刻体会到大自然的力量和魅力。

### 第五段：成长与思考

远足是一种旅行，更是一种人生的历练。每次远足都让我感到身心的放松和充实，也让我有机会静下心来思考。它让我更加深刻地认识到自己的优点和不足，并且激发我改进和成长的动力。通过远足，我对人生的价值和意义有了更多的思考，明确了自己的目标和追求。

### 总结：

通过远足，我锻炼了意志力，培养了团队合作精神，欣赏了自然景色，也在思考和成长中有了更深一步的认识。远足对我来说，不仅仅是一种锻炼和娱乐的活动，更是一种心灵的享受和人生的历练。我相信，只要坚持远足的习惯，我会越来越有趣味，越来越懂得欣赏大自然美好的一面，并且在成长的道路上迈出坚实的脚步。

## 初中远足心得体会篇七

远足是一种非常有意义的户外活动，它不仅能增强身体素质，锻炼意志品质，同时也能让人体验到大自然的美丽和宁静。我曾参加过一次远足活动，这次经历让我收获了很多，不仅让我了解到自己的潜力和勇气，还让我明白了友谊和团结的重要性。

首先，远足不仅需要良好的体能素质，更需要坚定的意志品质。当我开始爬坡时，我感到筋疲力尽，每走一步都感觉异常困难。但是，我并没有放弃，而是调整了自己的心态，鼓起勇气继续前进。在这过程中，我意识到了自己内心的力量和毅力。远足让我明白了只要有足够的决心和毅力，就能战胜任何困难，无论是在远足还是将来的生活中都是如此。

其次，远足让我深刻体验到大自然的美丽和宁静。当我站在山顶，俯瞰四周时，我被山的壮丽和大自然的奇迹所震撼。山脚下的花草树木、山水的交融以及鸟语花香都让人心旷神怡。这些美景令我感受到了大自然的神奇和宁静，也让我了解到人与自然的和谐共生。

再者，远足也让我领略到了友谊的珍贵和团结的力量。在远足途中，我结识了很多志同道合的朋友，和他们一起度过了愉快的时光。我们互相帮助、支持和鼓励，共同克服了各种困难。这些友谊使我感受到了人际关系的重要性，也让我明白了一个人的力量是有限的，而团结合作的力量是无穷的。

最后，远足让我更加珍惜生活，体验到生命的美好和脆弱。在远足过程中，我看到了一些植物的生命顽强，仿佛在告诉我生命是宝贵的。同时，也看到了一些生命的消逝，让我更深刻地意识到生命的脆弱和有限。这个过程让我更加珍惜眼前所拥有的一切，让我更加热爱并感恩生活，也让我意识到要珍惜时间，做自己想做的事情，让每一天都过得有意义。

总之，远足是一次非常有意义的经历。通过参加远足活动，我不仅锻炼了自己的身体素质和意志品质，还领略到了大自然的美丽和宁静，体会到了友谊的珍贵和团结的力量，同时也更加珍惜生活的每一天。远足不仅是一种体验，更是一种人生的启示，让我明白了生命的伟大和生活的意义。在以后的生活中，我会继续保持远足的习惯，不断挑战自己，努力成长，用积极向上的心态迎接未来的挑战。

## 初中远足心得体会篇八

“咔嚓咔嚓……”这是我春节期间每天看着电视吃着零食发出的声音，这个声音基本上可以从早上我起床开始一直持续到晚上上床睡觉。妈妈见我都要成“sofepotato”(沙发土豆)了，就打算进行一次远足。我很好奇，远足是什么?听起来挺新鲜，去瞧瞧!

出门时我兴高采烈，我精神十足，一口气跑了几十米，把爸妈远远甩在了后面，等他们追上来我又一口气跑到了几十米开外，就这样走走停停，不知不觉我们已经离开家很远很远了，没过多久，我就坚持不下去了，便大声叫道：“什么远足嘛，我可不是马拉松队员，不走了，回家!”

妈妈说：“谁让你跑那么快，把劲都用完了吧!远足就是远途的徒步旅行，并不是马拉松啊!妈妈就是想让你出来锻炼一下身体，呼吸一下新鲜空气，看一下美丽的风景，如果坐车我们就失去了远足的意义了，再说你看看咱家的小狗跑得多欢哪，你不会连小狗狗都跑不过吧?”

听妈妈这么一激，我想：我怎么会连小狗都跑不过呢，只得继续前进。走了大约两站路，我们终于看到了“世外桃源”那大大的招牌，我兴奋地走近一看，心顿时凉了一大截——铁将军把着大门呢!这下子我彻底失去了耐心，生气地扭头就往回走。妈妈一把拽住了我：“你就这么走了?我们之前的辛苦不都白费了吗?前面不远处还有一个景点呢，如果那里也关

门的话，我们再回去也不迟啊，但如果我们现在就回去，也许会错过很美的风景的。”

爸爸在旁边说道：“你看看我，扛着包和你们的衣服，还要抱着你那开始耍赖的狗妹妹，都没喊累呢！”看着爸爸故作委屈的样儿，我噗哧笑了出来。妈妈搂着我的肩膀，边走边鼓励我说：“快到了！快到了！爬过这个坡，再转过一个大弯就到了。”果然没走多久，我们看到了一个装饰一新的景点，景区前人头攒动，原来前面那个景区和这个合并了，所以之前那个门才关掉了的。真是“山穷水复尽疑无路，柳暗花明又一村”，我欣喜若狂！

这里的景色真是美极了，我们一家四口玩得非常开心，还用相机留下了很多美好的回忆。现在想想如果我当时放弃了，那该多可惜啊！看来做任何事都要不怕吃苦有始有终才不会让自己后悔的！

## 初中远足心得体会篇九

十月的秋风，清爽中略带柔和，吹黄了稻谷，吹红了果实，也吹来了让我浮想联翩的远足。原以为远足像漫游，充满了浪漫气息。于是，怀着一颗憧憬的心，我踏上了远足的征途。

沿途的风景充满大自然的气息，朗朗晴空万里无云，两旁的青山绵延到远方。走过一座白石桥，一股带着树木清香的凉风拂面而来，山中传来声声清脆悦耳的鸟鸣。我停止了脚步。视线沿着一条洒满斑驳树影的幽静小路，看见一座古色古香的寺庙，精致的五彩花纹雕琢的牌匾上写着三个气宇轩昂的大字——砂金寺，忽然想起常见的《题破山寺后禅院》的诗词：清晨入古诗，初日照高林。曲径通幽处，禅房花木深。山光悦鸟性，潭影空人心。万籁此都寂，但余钟磬音。我似乎进入了诗人营造的意境之中，虽然没能入寺赏景，但心情仍是闲暇沉静的，这也算是苦中作乐吧。

继续慢慢向前走着，忽然看见印着“永定二中综合实践远足活动”大字的红旗已在远处飘扬，我才发现自己落在了队伍后，顾不得再欣赏那如花山景，我加快脚步追上前去。

不知过了多久，太阳越升越高，柔和的日光渐渐变得刺眼。队伍跑跑停停，原本谈笑风生的同学都不再说话，队伍渐渐沉寂下来。我早不像之前那样悠闲自在，只得小跑跟着队伍。汗水浸透了我的衣衫，我有些体力不支了。队伍仍在加快速度前行。

又走了好一会儿，面前宽阔的水泥路竟然变成了一条由黄土堆成的曲折小路，我走起来更加吃力了。鞋子四周沾满土灰，我也懒得去擦。我就像一个散了架的木偶，无力地拖着像灌了铅似的双腿，摇摇晃晃地向前走去。

我真想放弃！这个念头一遍又一遍闪现在我的脑海里。突然，红军两万五千里长征，爬雪山、过草地时那不怕艰难险阻，坚忍不拔的身影浮现在我眼前。比起他们的艰苦，我这几十公里的远足又算得了什么！我没理由退缩！如果我连这点路都走不下去，坐上了“狗熊车”，退到父母的怀里，那我算什么？不就是只狗熊！既然我有健全的双腿，注定应该站起来大步向前走，不管多热、多累，路程有多远，我相信，只要抱着坚定的信念，一步步向前走，就一定能成功！于是，我咬咬牙，又大踏步向前走去。

走过了黄土路，到了休息站，一直火辣辣发痛脚底经过片刻的放松后，接下来又是一阵风似的奔跑。我奋力地跑着，感受风的速度。忽然，像看到无限憧憬和希望，面前一片耀眼的金黄！温暖的微风吹过稻田，翻起阵阵金黄的稻浪，“哗——”我似乎听到风吹稻浪的声音，似乎听到离成功越来越近的脚步声。

终于到站了。看着顶上红色的“西溪双桥山庄”的大字，我被太阳晒得红红的脸上露出喜悦的笑容。我成功了，我成功

地走过来了！我是这场征途的胜利者！到站之前的憔悴与劳累一扫而光，取而代之的是无比的轻松与喜悦。

远足就像长征和未来人生道路的缩影。远足途中，我或许会惊羡路边的花草；或许会留恋河畔的树木；或许会拖着身躯艰难地行；或许会遇见各种各样的磨难，但只要靠去行走，就一定能到达成功的终点。

## 初中远足心得体会篇十

自然风光是人类赖以生存的重要资源，也是我们生活的重要组成部分。远足可以让人们更好的亲近自然，享受自然风光带来的美好体验。而远足的目的地，也是不可忽视的。本文将以“远足大坝心得体会”为主题，来探讨大坝对于人们的意义和价值。

### 第二段：大坝的意义和重要性

大坝是人类利用自然资源的产物。它可以用来堵住河流，从而形成巨大的水库，储存大量的水资源。同时，大坝的建设也为人类的生产生活带来了无穷的便利和效益，比如提供清洁能源、灌溉农田、防止水灾等等。因此，对于广大人民群众来说，大坝是一个必不可少的重要设施。

### 第三段：远足大坝的意义和价值

远足大坝可以让人们更好的了解大坝的建设和运营，感受切身的大坝带来的安全感和便捷性。同时，通过跋山涉水的爬坡过坎，还可以让人们更好的锻炼身体，增强自身的体质和意志品质。在以上这些方面，大坝对于人们具有不可磨灭的意义和价值。

### 第四段：远足大坝的注意事项

尽管远足大坝能够带给我们很多美好的体验，但也必须要注意一些流程和安全问题。首先，一定要提前了解大坝的规划，了解大坝的环境和所处的地理位置。其次，在活动中要注意安全，要遵守相关的规定和指令，保持好个人的身体状况，预防脱水和其他的身体不适。最后，大坝是重要的水资源工程，要保持环境整洁，不要随意扔垃圾，破坏环境。

## 第五段：结语

总而言之，远足大坝不仅可以让我们更好地了解大坝的建设和意义，还可以增强我们的身体素质和意志品质。同时，在活动中我们还需要注意一些规范和安全措施，请求每一个人都要尊重大自然、尊重环境，用我们的行动诠释“保护环境，从我做起”的口号。希望更多的人能够参加并享受远足大坝所带来的快乐和意义，更好地感受大自然的美好和伟大。