

最新自行车骑行心得体会(精选5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

自行车骑行心得体会篇一

今天，老爸给我买了一辆自行车。这辆车有红色的车身，黑色的座垫，银白字的龙头和书包架，我看第一眼就喜欢得不得了，连忙让老爸带我到空地上去学骑车。

我们来到广场上，爸爸起初在后面扶着，帮我固定住车身，使它不向两边倒，让我适应着往前骑，慢慢地，我觉得我好像学会了，却不知道这是全靠有爸爸的帮助。

怒

心想反正有老爸在后面扶着，肯定摔不倒。所以，我越骑越快，想着，如果能骑出很远很远，就可以向老爸炫耀一次了。可是，等我回头向老爸看去，嗯？老爸不见了！

我一下慌了，车子忽然失去了平衡，连人带车摔倒在地上。我明明学会了骑车，怎么会摔倒呢？看着广场上其他小朋友稳健地骑着自行车来回穿梭，我怎么还不如其他小朋友骑得稳呢！我的好胜心不免被激了起来。

哀

就这样，慢慢地我的技术也终于熟练起来，于是让老爸放开我，我自己慢慢骑。但是，路崖总会不合时宜地出现在我的车轱辘下，我一次次摔倒，又不得不一次次爬起来。

乐

功夫不负有心人，几番跌跌撞撞之后，我终于学会了独自在广场上骑车兜风了，那种感觉真爽！

想想将来骑着漂亮的自行车，可以在马路上飞驰，我的心里不禁乐开了花。

自行车骑行心得体会篇二

有这样一本书——书中没有一个字，却处处都是学问；书上没有作者的名字，但是每一个人都是这本书的作者；这本书的名字叫做生活，生活就是一本书，每一个人都能在这一本书中汲取营养、有所启示、有所发现。

在一个阳光明媚的上午。我的爸爸提出来一个奇怪的要求，让我学骑自行车，我感到非常惊讶，我问爸爸：“爸爸你为什么让我学骑自行车啊？”爸爸说：“你都长这么大啦，而且你的表妹都会骑自行车了，你不会，难道你不觉得丢人吗？”

无奈之下，爸爸给我买了一辆崭新的自行车。我心想，不就是骑自行车吗，肯定难不倒我的。只动了一下车把，用力蹬几下脚蹬就可以学会了吗！

我原本以为很简单，可是我错啦，我听着妈妈的教导，刚登上去，砰的一声，我连人带车一起摔到了地上，我的车被磕掉了一块铁皮。我非常生气，反复练习，用了一下午的时间也没有学会。我心想，唉！要是现在能够反悔那该有多好啊！如果那样我就可以不学了，也不用再摔倒了。

又过了一天，爸爸把我的表哥也“请”来了，我心想完了，完了，我玩完了，看来今天我非摔死不可。想着想着，哥哥把我的“宝马”放在了我的面前，我哭笑不得地对爸爸

说：“爸爸，你不要这么的‘赶尽杀绝’好不好啊！”爸爸苦笑着说：“儿子你忍一忍吧！这么大啦你连自行车都不会骑，丢不丢人呀。”没办法我只好忍者“旧伤”去练车。哥哥的教法跟妈妈的完全不一样，妈妈是让我右脚蹬在一个脚踏上然后双手握好车把，左脚往后蹬。哥哥教的是让我骑在车上，用右脚蹬着右边的脚踏，左脚撑在地上，看准时机，右脚再蹬，我用哥哥的方法来骑。一开始我不会，然后慢慢慢慢就学会了。

每当我潇洒的在大街小巷中骑车的时候，我就会很自豪，还会不由自主的想起我当时学骑车的情景。每一次我做事时，我都会坚持到底！

自行车骑行心得体会篇三

自行车骑行作为一种简单而又健康的出行方式，被越来越多的人所喜爱。我最近也加入了自行车骑行的行列，骑行的过程中，我深刻地感受到了它给我带来的乐趣和好处。下面我将从舒适的体验、自由自在、与大自然的亲近、锻炼身体以及体味人生的角度，总结一下我的自行车骑行心得体会。

首先，自行车骑行给我带来的最大的感受就是舒适。相比于长时间的步行或者乘坐公共交通工具，骑行非常轻松愉快。坐在自行车座椅上，脚踩踏板，微风拂面，让人感到无比舒适。而且，自行车骑行不需要过多的身体力行，骑行途中可以随时停下来休息，喝口水，调整坐姿，十分方便。这种舒适的体验使得我更愿意选择自行车骑行。

其次，自行车骑行让我感受到了自由自在的乐趣。在自行车骑行的过程中，我不受拥堵和人群的限制，可以随心所欲地选择自己的行进路径。我可以穿梭在城市的街道上，欣赏沿途的风景，也可以选择去郊外的乡村道路上骑行，呼吸新鲜空气，享受大自然的美好。在这个过程中，我感受到了心灵

的自由和畅快，让我对生活充满了热情和希望。

第三，自行车骑行让我与大自然更加亲近。城市的忙碌和嘈杂往往让我有些压力和疲惫，而在自行车骑行中，我可以逃离这些繁杂的喧嚣，享受大自然的宁静和美丽。我可以骑行到靠近郊外的公园和绿地，感受到树木的阴凉和鸟鸣的悠扬。我还可以骑行到湖边或者河边，欣赏湖光山色，感受水波荡漾的美好。这些与大自然的亲近让我感到心情舒畅，让我更加热爱生活。

第四，自行车骑行不仅给我带来了愉悦，同时也让我享受到了锻炼身体的好处。骑行过程中，我需要使劲踩踏板，让身体得到锻炼。长时间的骑行可以增强我的耐力和体力，改善我心血管的健康状况。而且，骑行还能帮助我燃烧卡路里，减少体内的脂肪，保持身材健美。这种锻炼身体的方式既简单又有效，让我欢喜不已。

最后，自行车骑行让我更加深刻地体味到了人生的意义。在骑行的过程中，我可以用更多的时间去观察周围的环境和感受身体的变化，而不是闭眼赶路。这种慢下来的节奏，让我思考生活中的问题和寻找生活的意义。骑行让我更加珍惜时间，更加关注自己和周围的人和事，让我更加热爱生活，懂得珍惜眼前的一切。

总之，自行车骑行给我带来了无尽的乐趣和好处。它让我舒适自在，自由自在，与大自然亲近，锻炼身体，体味人生的意义。我相信，在未来的日子里，我会继续享受自行车骑行的乐趣，更加热爱这个简单而又美好的运动。

自行车骑行心得体会篇四

按照“”专题教育实践活动工作安排，9月18日，宝邻社区党总支召开“党员个人问题，五查摆五强化”专题讨论会，会议由社区党总支书记顾洁淼主持，全体党员参加会议。

讨论会上，书记顾洁淼就“五查摆问题”进行了阐述。一是查摆信仰信念是否动摇。现在网络媒体非常发达，有些党员容易被虚假的信息误导，信仰信念发生动摇，精神空虚迷茫，不信任党。二是查摆纪律规矩是否松弛。有没有在党不言党、在党不爱党、在党不护党、在党不为党、组织纪律散漫、不按规定参加党的组织生活、不按规定交纳党费、不完成党组织分配的任务、不按党的组织原则办事等问题。三查摆宗旨观念是否淡薄。有些党员在缺少为人民服务的热情，凡是只考虑自己，自私自利，遇到困难就退缩，把问题推给别人。四查摆精神状态是否松懈。主要表现为意志消沉，进取精神缺乏，“过一天和尚撞一天钟”，安于现状，无作为。五查摆德行表现是否缺失。良好的物质条件为“吃喝嫖赌毒”提供了温床，部分党员禁不住诱惑，就容易深陷泥潭，做出一些不符合党员身份的事情。然后针对这五项问题，党员们通过互找问题、自我批评、躬身自省等方式进行了自查。

通过此次活动，党员们深刻的认识到了自身存在的问题，加强了自身党性修养，提高党性意识，坚定了党的信念，为他们在工作中做一名优秀党员指明了方向。

自行车骑行心得体会篇五

自行车骑行是一种古老而又时尚的运动方式，它不仅能带给人们快乐，还能带给人们许多意想不到的收获。我是一个喜欢骑行的人，通过近年的骑行经历，我深深地体会到自行车骑行带给我无尽的乐趣与心得体会。

第一段：畅快的风景

一骑上自行车，我仿佛进入了一个自由自在的世界。我可以在大街小巷中穿行，可以欣赏沿途的美景。无论是郊外的田野，还是城市的街道，我都能感受到不一样的美丽。我靠近大自然，闻到空气中花草的香气，听到鸟儿唧唧喳喳的鸣叫，看到一片片绿叶和五彩斑斓的花朵。这些美景使我心情愉悦，

烦恼和疲惫都被一扫而空。

第二段：锻炼身体

自行车骑行是一种很好的锻炼方式。不仅可以锻炼腿部肌肉，还能提高心肺功能。每天骑行一段距离，可以增强体力，增加新陈代谢。同时，也可以消耗多余的脂肪，达到减肥的效果。骑行还有助于改善睡眠质量，增强免疫力和抵抗力。因此，自行车骑行不仅带给我愉快的运动体验，还有益于我身体的健康。

第三段：增强意志力

自行车骑行需要不断克服困难和挑战。当我面对山坡和长途骑行时，常常会遇到心理和体力的考验。但我坚持下来，逐渐增强了自己的意志力。无论遇到什么困难，我都能坚持不懈地战胜它，这不仅使我成为一个更加坚强的人，还有助于我在生活中更加勇敢地面对各种问题和困难。

第四段：拓宽视野

通过自行车骑行，我不仅可以近距离地感受大自然的美景，还可以接触到不同的人和文化。在骑行途中，我遇到了许多喜欢骑行的朋友，我们一起交流经验，分享乐趣。我也有机会去不同的地方旅行，了解不同地域的风土人情，拓宽了自己的视野。这些经历使我变得更加开放和宽容。

第五段：享受自由和安静

自行车骑行是一种与自我对话和反思的机会。在我骑行的过程中，我可以思考生活中的问题，寻找答案。我感到宁静和自由，让我的内心得到舒缓和放松。没有喧嚣的城市喧嚣，没有琐碎的杂事，只有自由的空间和时间。

总结：

自行车骑行不仅是一种运动方式，更是一种生活态度。通过骑行，我体验到了大自然的美丽与宁静，增强了身体的健康与意志力，拓宽了自己的视野和观念。我爱自行车骑行，我愿意继续坚持下去，享受更多的乐趣和收获。