

走路心得书 东北走路心得体会(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

走路心得书篇一

第一段：引言（200字）

走在东北的大地上，你会感受到一种独特的氛围。东北人以其坚忍不拔的性格和勤劳的精神而闻名于世。而在东北的人们的日常生活中，走路也成为了一种独特的文化体验。在我近期的东北旅行中，我深深体会到了东北走路的独特之处，并获得了一些心得体会。

第二段：走路的乐趣（200字）

东北的走路文化与其他地区有所不同。东北人热爱走路，他们喜欢一边走路一边聊天。街头巷尾，大街小巷，你总能看到东北人三五成群，小声交谈的场景。这种习惯使得东北走路不仅成为了一种健身活动，更成为了社交的媒介。在东北的走路中，我感受到了这种乐趣，结识了许多东北的朋友，一同分享快乐和困扰。

第三段：走路的技巧（200字）

东北人懂得如何走路。他们的步伐稳健而有力，体现了东北人的顽强精神。我学到了他们的技巧：臂摆动要自然，骨盆前倾，膝盖微微弯曲。这些小动作使得走路更加轻松而高效。尽管起初我有些不适应，但当我渐渐习惯这种走路方式

后，我发现我不再那么容易疲劳，行走的速度也加快了。这些技巧的运用使得东北人在寒冷的冬季和长途跋涉中能够轻松应对。

第四段：走路的美景（200字）

东北大地秀丽多姿，这也反映在东北人的走路中。无论是在现代都市还是在乡村小道，东北的走路都能带给你美的享受。在冬季，白茫茫的雪地中，你可以体验到步步生莲般的轻松。在春天，满地的野花和新绿的林间小道，给人带来无限的惊喜。夏天的密林里，凉风吹过，让你舒爽宜人。秋天，则是走进森林中感受悠闲的季节。这些美景使得东北走路不仅是一种健康的活动，更是一种独特的享受。

第五段：走路的启示（200字）

东北走路给予了我许多启示。首先，我明白了东北人的坚毅品质和积极进取的精神。只有坚持不懈，才能走得更远。其次，走路让我和周围的人更加接近，建立了许多珍贵的友谊。最后，东北走路也是对当地文化的一种体验和了解。东北的传统美食、民俗文化，都是通过走路中的交流和探访来实现的。

总结（100字）

在东北的走路中，我领略到了东北人的独特精神和积极向上的生活态度。通过学习他们的技巧和体验美的景色，我发现走路不仅是锻炼身体的方法，更是一种心灵的享受。这次东北之行让我不仅获得了身体的愉悦，更带给我对人生的启示。快乐与困扰、友谊与独处，在东北的走路中一一体会，使我更加珍惜当下的时光，追求自己的目标。

走路心得书篇二

《走路上学》讲的是一对儿渴望上学的姐弟俩，他们的故事令人感动。

看到了这一幕，我为娜香上学的艰苦在哭泣，她懂得学习知识的重要性，没有专车接送，没有家长的无微不至还要保护自己通过那滚滚的怒江。黎明就要起床，翻过崇山峻岭不迟到。她的求学之路无疑是艰难坎坷的，可我们这群城里孩子却不愁吃不愁穿，不用去自己干家务还有各种的不知足，更不需要去费力溜过生锈铁链去上学，我们是幸福的，可她们却是让人辛酸的。

在城里爱心人的捐助下，六个月后一座崭新横跨怒江的大桥已经竣工，瓦娃背着老师送的新书包，在大桥上与轻风流水应和着，欢快地奔跑着，奔向那象征着希望，实现梦想的彼岸！

作者：彭梓轩

公众号：二十小学语文天地

走路心得书篇三

第一段：引言（大约200字）

走路是一种最简单、最基本的运动，无论年龄、性别，几乎人人都会走路。作为一种低强度的有氧运动，走路对于保持身体健康和心理愉悦有着重要的意义。多年来，我一直坚持每天走路，积累了一些关于健康走路的心得和体会。在这篇文章中，我将与大家分享。

第二段：坚持与规划（大约200字）

首先，坚持是走路的关键。无论是什么样的天气或心情，每天都要安排固定的时间坚持走路。这种规律性的锻炼可以帮助改善心肺功能和增强身体抵抗力。作为健康走路的初学者，需要制定适合自己的计划。可以从每天的十分钟开始，然后逐渐增加时间和距离。适度增加运动强度和时间可以提高身体代谢，帮助减脂塑形。

第三段：正确的姿势与呼吸（大约300字）

走路的姿势和呼吸是非常重要的。首先，头部保持正常的位置，挺胸抬头，视线平视。肩膀放松，双臂自然下垂。尽量保持腹部收紧，增加腹肌的锻炼。双腿自然摆动，步伐舒展。其次，正确的呼吸会增加氧气供给和排除二氧化碳。呼气时要肚子微收，吸气时要放松。通过这种正常的呼吸，可以促进新陈代谢和心理放松。

第四段：选择合适的地点（大约300字）

选择走路的地点也很重要。尽量选择空气清新、景色宜人的地方。公园、海滩、森林都是不错的选择。这可以增加走路的乐趣和动力。同时，尽量避免人流拥挤和交通拥堵的地方，以免影响走路的效果。带上一些轻便的水和零食供能，以保持水分和能量的平衡。同时，可以选择合适的鞋子和服装，以确保步行的舒适性。

第五段：心身收益与感悟（大约200字）

走路不仅对身体有益，还能带来心灵的平静。每天的走路不仅可以改善心血管功能，降低患病的风险，还能减压，提高工作和生活的效率。走路时，可以欣赏周围的自然景致，感受大自然的美丽和宁静。这种与大自然的亲近也能增加对生活的热爱和幸福感。与此同时，走路也是一个与朋友或家人交流的好机会。可以邀请一起走路，分享心得和体会，增进感情，让每天的走路成为一种快乐和有意义的活动。

总结（大约100字）

通过长期坚持走路，我深深体会到健康走路的好处。它不仅是一种锻炼身体的有效手段，也是一种治愈心灵的良药。无论是在大自然中还是在都市的喧嚣中，走路都能带来健康和宁静。所以，不妨每天抽出一点时间，走出去，感受走路的乐趣与收益。

走路心得书篇四

在我们大城市里，我们完全感受不到乡村里小朋友们对上学的渴望和憧憬。有一部《走路上学》的电影让我深有感触，让我带大家进入这感人的世界吧！

在电影里，瓦娃生活在一个贫困的村子里，他渴望能像姐姐娜香一样上学。但是从家里到学校之间有一条河，要溜索过河才能到学校，瓦娃的妈妈出于担心就不让他过河去学校，他只好等待爸爸从城里打工回来才带他一起过河。

好消息终于来了，城里要来一位老师。当这消息从村长嘴里吐出来时，整个学校都变得生龙活虎，大家都十分高兴，可期盼了。

不久后，村里果真来了一位和蔼可亲、年轻的女老师，这位美丽的女老师姓“聂”，刚好领任了娜香这一个班，这时，顽皮的瓦娃知道这个消息自己偷偷溜索过河，跑到姐姐娜香的教室门口偷偷的看，站在窗外的他是多么想读书呀！

不料，聂老师从办公室里出来，准备上厕所时，发现了瓦娃，“这位同学，现在是上课时间……”话没说完，瓦娃就一溜烟的`跑出校门了。

娜香回到家时，微笑着对瓦娃说：“咱学校今天来了一位城里的女老师，可漂亮了。”瓦娃因为见过聂老师，便回

答：“是呀！可漂亮了”。姐姐迷惑不解在问：“哎！你咋知道的？”“嘿！我今天背着妈妈溜索过河去了学校看到的。”姐姐指了指瓦娃，瓦娃马上补充“别跟妈说哦！”姐姐看了看瓦娃“吹牛了！”

聂老师到娜香家访，刚进门，就认出了瓦娃，“你就是那个天天在学校门口看我们上课的小朋友吧！我们见过的。”瓦娃马上缩到妈妈背后，“没……没有……见过。”瓦娃发抖着说。妈妈脸色顿时苍白了，拿起扫把追打，经过大伙的劝说，妈妈才停止追打。聂老师走的时候，还留下了一双雨鞋，瓦娃把雨鞋抢了过来，说有了雨鞋，就不用溜索了。

第二天，懂事的瓦娃把雨鞋还给了姐姐娜香，娜香过河后，在铺子里看中了一双很喜欢的鞋子，聂老师帮娜香付了鞋钱，并叮嘱娜香把鞋子给瓦娃，在姐姐在溜索过程中，鞋子掉了下去，娜香伸手去抓，但绳索失去了平衡，娜香也跟着掉进了河中。

全家人知道娜香掉进河里不见了，悲痛欲绝之时，爸爸刚好回来，得知道女儿娜香掉进河里不见了，几天里也不说话，瓦娃也变得少说话了。

爱心桥在外心人士的帮助下建成了，瓦娃站在桥上，看着河想像着和姐姐走路上学的情景，不禁落下了坚强的眼泪。

观看了这部电影后，让我知道了乡村小朋友上学是多么不容易的事，在山区赤脚上课的滋味，就像发生在自己身边一样，朋友们，让我们珍惜好现在的幸福，珍惜好上学的每一天吧！

走路心得书篇五

今天我去影乐宫看了《走路上学》，这部电影对我来说收获很大。

对于生活在城市里的孩子来说，走路上学是一种负担；而对于怒江边上的孩子们来说，走路上学竟然是一种莫大的幸福。城市里的孩子每天上下学需要车接车送；而怒江边上的孩子，他们的交通工具就是溜索——因为没有路也没有桥。

娜香的弟弟叫瓦娃，他们是一对好姐弟。娜香每天冒着生命危险溜索上学。弟弟瓦娃也想上学，可是阿妈说只有等在城里打工的阿爸回来后才能让他去上学。三年前阿妈溜索差点掉进滚滚江水中，心有余悸，所以她一辈子都不想让瓦娃去溜索。聪明的瓦娃不想一个人呆在家中，于是他偷偷溜索去上学，趴在窗户上学知识，正好碰见城里来的老师。女老师看见孩子们在寒冷的天气里赤脚穿着拖鞋，决定给孩子们量脚订做雨鞋。孩子们拿到雨鞋心里不亦乐乎。懂事的姐姐把雨鞋让给了弟弟。弟弟看见别人都穿新鞋，姐姐却没有。“别人都有新鞋，俺姐不能没有。”瓦娃边说边给姐姐穿上了新鞋。女老师了解到情况后也给瓦娃买了一双新鞋。娜香高兴地把鞋放进书包里，可是就在放学途中，就因为鞋快掉了，娜香去够鞋时，绳子断了，娜香掉进了滔滔江水中。

“姐，姐，姐！”随着瓦娃的呼唤声，我仿佛明白了什么。因为我们太幸福了，没有受过苦，所以就不知道珍惜。桥终于修建好了，终于可以走路上学了！而姐姐娜香却没有等到那一刻……。但美好的生活一直在我们的身边，让我们珍惜学校的美好生活吧！