

2023年走路的心得体会 观走路上学有感 心得(优质5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

走路的心得体会篇一

《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

走路的心得体会篇二

第一段：介绍走路的重要性和好处（主题引入）

走路是人类最常见、最基本的行走方式，对身体健康和心理平衡都有着重要作用。现代生活方式的改变导致人们越来越少步行，而更多地依赖于汽车和其他交通工具。然而，走路不仅能增加体力活动，还可以让我们更好地感知和体验周围的世界。本文将从身体健康、探索世界、心理放松、环保贡献和社交交流等方面探讨走路的心得体会。

第二段：走路对身体健康的益处（论述走路的身体效益）

走路对人体机能的改善有着显著的积极影响。走路是一种低强度的有氧运动，可以促进血液循环和心血管健康。此外，走路还可以增加骨骼密度，预防骨质疏松。还有研究表明，走路对预防糖尿病、减肥、降低血压等都有很好的效果。因此，每天坚持走走路，不仅可以维持身体健康，还可以提高免疫力，延缓衰老。

第三段：走路的世界探索之旅（论述走路的心理效益）

走路不仅有益于身体，还为我们提供了探索世界的机会。市区、郊区、乡村等不同的环境中，每一步的脚印都可能揭示出不一样的风景和故事。走在大自然中，远离喧嚣，可以听到鸟儿的歌唱，享受草木的芬芳。在城市中，走走路让我们更容易发现一些被忽视的细节，例如美丽的建筑、有趣的小店和文化氛围。通过走路，我们可以更加深入地感受世界，增加对生活的热爱和好奇心。

第四段：走路和心理放松功效（论述走路和心理效益）

走路不仅可以探索世界，还可以使我们摆脱压力和焦虑。在现代快节奏的生活中，人们常常感受到工作和生活的压力，走走路可以帮助我们放松心情。步行时，我们可以专注于周围的环境，呼吸新鲜空气，让自己暂时远离烦恼。走路还能促进身体内啡肽的分泌，这是一种天然的安抚剂，有助于缓解压力和焦虑感。因此，走走路可以让我们缓解压力，舒展

身心。

第五段：走路对环境和社交的积极影响（论述走路的社会效益）

除了对个人提供的益处外，走路还对环境和社交关系有积极的影响。走路是一种低碳、环保的交通方式，能够减少污染和交通拥堵。另外，通过走路，我们还能有更多的机会与他人交流。例如，走在公园或小区里，我们可以遇到不同的人，与他们交流聊天，建立新的社交关系，充实自己的生活。同时，走路也是一种健康的家庭活动，家人可以一起出门散步，增加家庭成员之间的亲密感和联系。

总结段：总结走走路的心得体会

走走路不仅有益于身体健康，还可以给予我们对世界的探索 and 发现，提供心理放松和压力缓解，对环境和社交关系也有积极影响。因此，我们应该更加重视走路，多用脚步去感受世界，享受健康和快乐的生活。无论是在繁忙的城市还是宁静的乡村，走走路都能让我们感到幸福和满足。

走路的心得体会篇三

梦境一直是人们所追寻和探讨的对象之一。在梦中，我们常常体验到一系列奇妙的事情，更是能够完成一些平日无法做到的事情。而梦到自己可以行走的梦境更是给人一种如释重负的感觉，仿佛实现了自由和轻松。近日，我也梦到了自己可以行走的梦境，给我留下了深刻的印象和体会。

首先，我想说的是，在梦中我能够行走，给了我一种解放的感觉。平日里，在工作、学习、生活的压力下，我们总是感觉自己被束缚住，无法自由呼吸。而在梦中，以自由的姿态行走，我感觉身心都被释放出来，没有了平日的忧虑和烦恼。这种解放感带给了我巨大的心理安慰，使我能够更加积极乐

观地面对现实中的压力。

其次，我发现在行走的梦中，我对周围事物更为敏感，也更容易产生共鸣。平日里，我们往往因为忙碌和疲劳而麻木，很少留意周围的环境和他人的情绪。然而，在梦中，我能够感受到每一个细微的风吹草动，每一丝阳光的温暖，每一处景色的美丽。我甚至能够观察到他人的表情和情感，与他们建立起一种无声的沟通。这让我意识到，平日里我们是否应该更加留意和感受周围的一切，给予他人更多关注和关怀。

此外，梦境中行走也让我更加清晰地认识到自己的目标和愿景。在梦中，我行走在一条宽广的道路上，一直向前。无论路途多么崎岖，无论前面是否有荆棘，我都坚定地迈出每一步。这段梦境给了我启示，表明只有坚持不懈地追求理想，努力前行，才能实现人生的价值和意义。不管遇到任何困难和阻碍，只要保持对目标的坚定，就一定能够克服困难，走上成功的道路。

最后，在梦中行走也让我产生了强烈的自信心。梦中我穿梭于人群之中，与他人交流和互动，在他们的眼中我感受到了对我的尊重和认可。这种自信心让我更加相信自己的能力和价值，也更加有勇气去面对生活中的各种挑战。梦境中行走的体验让我认识到，无论在哪里，无论面对什么样的人和环境，只要有自信，就能够展现真我，与人相处得更加愉快，取得更好的成就。

综上所述，梦到自己可以行走的梦境给了我深刻的体会和感悟。它让我感受到解放、敏感、目标清晰和自信心，为我的人生增添了动力和信心。我相信，在今后的生活中，我将更加勇敢地面对各种挑战，努力追求理想，并时刻保持一颗行走的心，奔向更加美好的未来。

走路的心得体会篇四

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！

走路的心得体会篇五

会走路的梦是指在梦中能够感受到脚下有力量，能够自由地行走的梦境。这种梦境虽然在现实生活中很平常，但在梦中

却是一种令人兴奋的体验。当我第一次经历到会走路的梦时，我感到非常震撼和惊喜。这个梦境给我带来了许多思考和体会，下面我将分享我对这个梦境的体验和感悟。

在我终于实现了会走路的梦时，我感到非常自由和轻盈。在现实生活中，我们总是受到各种各样的限制和束缚，而在梦中，这些束缚完全消失了。我感觉自己能够随心所欲地探索世界的每一个角落，无论是鲜花盛开的草地，还是高山峡谷。这种自由让我感到极度兴奋和愉快。

第二次经历会走路的梦时，我开始注意到梦中的环境和细节。在现实生活中，我们常常忽略周围的一切，而在梦中，我能够更加专注地感受每一个细微的变化。我发现梦中的世界是如此丰富多彩，充满了意想不到的惊喜。花朵的香气仿佛能够穿透梦幕，清晨的阳光透过树叶洒在身上，温暖而舒适。这些细节让我感到梦境的真实性，更加让我享受其中。

第三次出现会走路的梦时，我开始思考这个梦境可能的意义。对于我来说，会走路的梦是一种自由和无拘无束的象征。它告诉我，在梦中，我能够突破生活中的限制，尽情追逐自己的梦想。在现实生活中，我们常常被各种束缚和责任所困扰，无法真正做自己想做的事情。而在梦中，我们可以成为任何人，去做任何事情。这让我开始思考如何将梦中的自由感带入到现实生活中。

第四次经历会走路的梦时，我决定思考如何将梦中的自由感应用到现实生活中。在梦中，我能够随心所欲地行动，没有任何限制。而在现实生活中，尽管有很多限制，但也有一些可以改变的事情。我开始思考如何通过努力和行动去改变自己的生活，让自己拥有更多的自由和选择。这个梦境激发了我对人生的思考和对未来的憧憬。

最后一次经历会走路的梦时，我已经完全理解了这个梦境所带来的意义。它告诉我，无论在梦中还是在现实生活中，我

们都可以拥有自己的自由。生活中的限制只是暂时的，我们可以通过努力和行动去改变它们。无论是追逐梦想，还是享受生活中每个细节，我们都可以感受到自由的快感。这个梦境让我意识到自己可以成为自己梦中的自由旅人，去寻求快乐和幸福。

会走路的梦虽然只是在梦中实现的一种体验，但它给我带来了许多思考和体会。通过这个梦境，我意识到自己可以拥有自由和选择，尽管在现实生活中存在限制。这个梦境激发了我对自由和幸福的追求，也让我更加明白自己想要的生活方式。无论是在梦中还是在现实中，我们都可以成为自己梦中的自由旅人，去追寻真正让我们快乐的事物。