

骏马现代诗 骏马健步心得体会(通用9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

骏马现代诗篇一

健身运动对于现代人来说，已经成为一种生活方式。而作为一项最为古老的运动方式之一，骑马健步在近几年也逐渐受到人们的关注和喜爱。作为一个爱好者，我深知骏马健步的魅力和益处。在过去的几年里，我不断的探索和体验，积累了一些心得和体会，愿意与大家分享。

首先，骏马健步能够很好地锻炼全身肌肉。在马背上行走需要不断地平衡和控制身体的姿势，这对于腿部、腹部和上半身的肌肉都是一种很好的锻炼。而且，驾驭马匹时，需要不断地使用手臂和腰部来控制马匹的方向和速度，这也能够增强这些部位的肌肉力量。因此，骏马健步对于全身的肌肉锻炼非常有益。

其次，骏马健步能够提高人的平衡能力和协调性。驾驭马匹需要与马匹保持良好的平衡和协调，这对人的身体素质提出了较高要求。在马背上行走时，需要随着马匹的动作变化来调整自己的重心，同时还要保持稳定的姿势。这对于改善人的平衡能力和协调性非常有帮助，进而提高人的身体素质。

然后，骏马健步能够让人放松心情，减轻压力。骑马是一项需要专注和放松同时进行的的活动。在驾驭马匹时，要时刻保持冷静和细致的观察，并且要能够与马匹进行有效的沟通。这就要求人们完全投入其中，抛开其他杂念，从而达到放松

心情的效果。此外，和马匹相处也能够让人感受到大自然的力量和平静，进而减轻压力和消除焦虑。

此外，骏马健步也能够增强人的自信心和毅力。驾驭马匹需要不断地与马匹建立默契和信任，并且要有耐心地与马匹相处。在开始的时候，很多人会觉得掌握马匹是一项很困难的任务，但是随着时间的推移，当自己能够有效地控制和操纵马匹时，人们就会感到一种无比的自豪感和成就感。这种成就感能够增强人的自信心，同时也能够培养人的毅力和坚持不懈的精神。

最后，骏马健步能够提供一种与大自然亲近的机会。骑在马背上，可以感受到清新的空气、蓝天白云和美丽的风景，这让人们能够真正与大自然接触，并且从中获取能量和疗愈。与此同时，马匹也成为了人与自然的桥梁，让人们更加深入地理解和尊重自然界的力量和美丽。

综上所述，骏马健步是一项富有魅力和益处的运动。通过骏马健步，人们可以很好地锻炼全身肌肉、提高平衡能力和协调性，同时还能够放松心情、减轻压力、增强自信心和毅力，以及与大自然亲近接触。因此，我将继续坚持骑马健步，享受其中的乐趣和益处。我相信，只有通过亲身体验，才能真正体会到骏马健步的美妙和独特之处。

骏马现代诗篇二

“哈哈……”森林里传出一阵嘲笑声。

原来是动物们又在对一匹骏马冷嘲热讽了。尤其是一只飞燕声音最大只见它笑着说：“听说你的祖先还是千里马呢！唉真没想到它会有这样的后代太丢你祖先的脸啦！瞧你虽然长的膘肥体壮，只不过是一个草包，我看你连小猪都跑不过！”“哈哈……”动物们哄堂大笑。骏马听了忍不住流出了委屈的眼泪气愤地说：“飞燕我是跑不过你，可你也不

能侮辱人呀。你别小看我，我一定会努力一年之后我再来和你一决高下。”

说着骏马向远处跑去。

骏马刚走大家又议论开了有的说：“想跟飞燕比真是自不量力我看它会输的更惨。”就在这时大家最尊敬的大象博士发言了：我看不一定骏马这孩子说话算话。也许一年以后它会赢还是一年后见分晓吧！

光阴似箭很快一年就过去了，比赛的时间到了。比赛那天森林格外热闹，比赛场上人山人海。“啪”随着裁判员的一声枪响比赛开始了。骏马和飞燕像箭一样冲向终点它们的速度不相上下。很快它们离终点只有十几米了。就在这千钧一发的时刻。只见骏马飞跃起来，踩在飞燕的身上直冲终点。观众被刚才的场面惊呆了，直到裁判员宣布骏马是冠军时，大家才回过神来。后来大家发现飞燕没有受伤，骏马的速度居然提高的这么快。艺术家山羊在刚才一瞬间得到了灵感创做了艺术精品——马踏飞燕。

骏马现代诗篇三

作为一匹倔强而勇敢的黑骏马，我从小就生活在广阔的草原之上。这里是一个自由而美丽的世界，但也充满了种种危险。在我长大的过程中，我不仅学会了自我保护，更体会到了生命的意义和人与马之间的深厚情感。在这个过程中，我深深体会到了勇气、忍耐、坚持和奋斗的重要性。

首先，作为一匹黑骏马，我必须时刻保持警惕和勇敢。我们在草原上生活，因此经常面对各种野兽的威胁。有一次，一只凶狠的狼群袭击了我们的马群，我毫不犹豫地挺身而出，与之激烈的战斗了起来。我充分发挥自己的速度和力量，在瞬间击退了狼群。这个过程不仅让我变得更加勇敢，也让我明白了自己的责任和担当。勇气不仅仅存在于我身上，更存

在于每一匹黑骏马的血液里。

其次，我学会了忍耐。生活在大草原上，我们面临着极端的气候和艰苦的环境。有时食物稀缺，有时天气恶劣。但在这一切的困难前，我学会了忍耐。我知道，只有经历这些困难，才能更好地成长和适应环境。我用蹄子在坚硬的地面上疯为，用心灵与自然对话，寻找食物和水源。在这个过程中，我变得更加坚强，也更懂得了珍惜。

更重要的是，我懂得了坚持和奋斗。在黑骏马的世界中，只有最强大、最勇敢的马才能成为领导者。我一直向往着，希望能够成为马群的领导者。为了实现这个愿望，我接受了一系列的训练和挑战。我不断地发展自己的能力和技能，不断地超越自己。虽然这个过程艰辛而漫长，但我从不怀疑自己的选择。最终，我成功地成为了马群的领导者，并且为整个马群带来了安全和幸福。

最后，我深深体会到了人与马之间的深厚情感。我们与人类一直保持着紧密的联系。他们是我们的伙伴、朋友和家人。在我遭受伤害的时候，他们会用双手轻轻地抚摸着我的额头，为我治疗伤口；在我取得胜利的时候，他们会为我鼓掌欢呼。在我身上，他们看到了勇气和坚持的象征，而我也感受到了他们深深的爱和关怀。这种情感的交流 and 理解，使我感到自己有了存在的意义。

总之，作为一匹黑骏马，我从生活中汲取了许许多多的经验和体会。勇气、忍耐、坚持和奋斗是我成长过程中最珍贵的财富。在这个广阔而自由的大草原上，我追求着更高的境界，不断超越自己，并守护着这片土地。与人和自然和谐相处，我感到幸福和满足。我相信，只要心怀梦想和希望，勇敢面对挑战，我们都能成为自己内心的黑骏马。

骏马现代诗篇四

我们继续往上走，前面的风景越来越美。看，那棵苹果树上大大的红苹果，好象几个害羞的小姑娘的脸；金黄色的柿子在枝头上随风摇摇晃晃，好像在向我们招手；凉风习习，向下望去，远处县城的高楼大厦、亭台楼阁、车水马龙尽收眼底，令人心旷神怡。

你看，你看，那些小草跳起了优美的舞蹈，好象在欢迎我们呢！

你看，前面花丛中的菊花真美啊，有黄的、有粉的、有紫的、有红的……我感觉到好象走进了一个奇幻的童话世界。

公园里人真多，有的在打太极拳、有的在散步、有的在打羽毛球、有的在跳广场舞，听着凤凰传奇的《最炫名族风》，和着欢快的节拍，每个舞蹈的人脸上都洋溢着幸福的笑容。

啊！秋天的骏马岭公园真美呀！

骏马现代诗篇五

马，驰于草原之上，急如闪电，快如风；吾友，华哥，凌于骏马之列，承其特点，扬其精神。

此马，俊矣！华哥之俊，潇洒于美少年，举觞白眼望青天，皎如玉树临风前。一双眼光射寒星，两弯眉浑如刷漆。品貌非凡，才高八斗，雄韬伟略样样精通。譬如那独领风骚其首之骏马。

此马，快矣。华哥之速，遥望之。吾与其相言，众寡迥异，大有径庭，云飞泥沉，华姐之速，犹如星辰般可望不可及。课余之暇，回首相望，见其笔走龙蛇，行云流水。其目之专也，佛一切为红尘。少选之间，业已尽矣，华哥业完后之淡

然，温文尔雅，清新俊逸，又投入其中。众人皆目瞪口呆，神情呆滞，自愧不如。

此马之快也，不限于事业之类，更于运动之中。马耐力之持久，爆发之迅猛，皆甚矣，脱世俗之众。其中，篮球最为秀矣。华哥影过之处，犹蛟龙出海，奔筐下。前有曹植七步吟诗，后有华哥三步上篮。可谓举世无双，出类拔萃，气势磅礴，英姿勃发，其之秀，潇洒极致也。

马，奔于天地之间，相逢意气为君饮，系马高楼垂柳边。愿吾友华哥继马之精神，畅然奔驰世界，努力向上，超于自我，引领时代。

骏马现代诗篇六

有人问我，你读过的书最让你难忘的是哪一本？应对这样的问题，我脑海中浮现出的第一印象就是张承志的中篇小说《黑骏马》。

它就像是蜜罐中的黄连，入口甜入心肺，余味苦涩穿肠，那苦涩带着久久不能散去的惆怅。书中有着辽阔壮美的草原，健硕俊美的钢嘎哈拉，融化人心肠的美丽感情，以及被撕破的宁静里翻腾的悲愤与绝望。

白音宝力格与索米娅一齐生活在白发额吉的身边，他们拥有着彼此愉快的童年时光，一齐捉牛犊、带羔羊、汲水、套马驹，他们共同养育暴风雪后奇迹生还的黑骏马钢嘎哈拉，欢笑，奔跑，嬉闹，他们用整个童年享受着自由与欢乐。

儿时的两小无猜到少年时期的懵懂，异样的情愫悄然生长，白发额吉不忍索米娅远嫁他方，便要将索米娅许配给白音宝力格。年少的羞涩让他们疏离，疏离让他们思念，在若即若离中感受着纯真的怦然心动。一切美丽得如同春天苏醒的大地，草叶青翠，繁花满缀。年少的白音宝力格如同所有的孩

子一样，渴求实现自我，渴求证明自我。他怀揣对索米娅的承诺与对未来的无限憧憬去追求科学与知识，满腔激情的等待着即将到来的完美时光。然而厄运是那样毫无征兆的降临，如一滴黑墨落入净水，光明逝去，黑暗无尽。

索米娅那微微凸起的肚子让白音宝力格疯狂，被侮辱的索米娅没有向她两小无猜的恋人诉说痛苦与委屈，她狠狠的咬在白音宝力格的手上，如护崽的母猫一般敌意而警惕的对待一切可能伤害她腹中孩子的人，尽管这个人是她深爱的恋人。罪恶埋葬了她的感情，而青梅竹马的感情最后的期望也为生命殉葬。

全身心的期盼粉碎成灰，白音宝力格陷入了巨大的悲痛，而白发额吉的劝说更让他感到了孤独的绝望，“女生——世世代代还不就是这样吗？嗯，知道索米娅能生养，也是件让人放心的事呀。”耻辱、愤怒、绝望、悲伤、无奈，他最重要的两个女生却都无法明白他内心的煎熬，他意识到这爱之入骨的草原上存在的他无法容忍更无法摧毁的传统习性和自然法律。草原文化与城市文化、现代礼貌道德与原始母性道德的强烈冲突成为深井上的封井石，将一切期望彻底化为泡影。

白音宝力格最终选取了离开，离开了年迈的白发额吉，离开了承受着更多痛苦的索米娅，离开了他爱的深厚的草原，这一别便是九年，九年后的重逢是如此的沉重，沉重得如同自首的罪人在忏悔以前的罪过。

他跨过漫长的草原找到索米娅的居处，他遇到了与索米娅相识的女老师，从她的口中，他知道了他离开后索米娅的遭遇，那孩子的出生，白发额吉的去世，达瓦仓的救助，她口中的索米娅坚韧耐劳，早已不是他脑海中温柔单纯的模样。他见到了那个可怜的孩子其其格，她瘦弱得让人心疼，她怯生生的叫他“巴帕”，她的眼神清澈而严肃，他知道，随着她的渐通世事，那丑恶的伤疤将永远无法愈合，日日流血发疼。他见到了索米娅的丈夫达瓦仓，这个赶车人，豪迈而粗犷，

朴实而善良，他毫不留情的指责了白音宝力格，他的离开让孤身无助的索米娅遭遇着什么。

他也见到了索米娅，那个点燃了他青春的美丽女孩。“她身上消逝了一种我永远记得的气味；一种从小时、从她骑在牛背上扶着我肩头时就留在我记忆里的温馨。”生活让她变得粗壮，棱角分明，声音暗哑，她说话时带着一点“大嫂子和老太婆那样的、急匆匆的口气和随和的’尾音”。她历经生活的艰辛，成为一个成熟的草原妇人了。他的沙娜，他的索米娅，在他决然离开的时候便不在了。他像是自首的罪人最后能够把深埋的罪恶诉说，所有压抑的内疚、悔恨、痛苦、悲伤全部在那个黑暗的夜晚凝成眼泪，烫过他的脸庞落下。他因不能给白发额吉送葬而内疚，他因无穷无尽的思念与抛下索米娅的绝情而痛苦，他为当初的自我与偏执而悔恨，“伯勒根，伯勒根，姑娘涉过河水，不见故乡亲人……”他亲爱的姑娘，最终还是跨过了那河水远嫁异乡。

“哦，如果我们能早些懂得人生的真谛；如果我们能读一本书，能够从中知晓一切哲理而避开那些务必步步实践的泥泞的逆旅和务必口口亲尝的酸涩苦果，也许我们会及时地抓住幸福，而不至和它失之交臂。”

他坚持着的脆弱的完美主义，他追求的狭隘的现代礼貌，他偏执的强调的自我，让他抛下了感情；她沉默地忍受的苦难，她破釜沉舟般固守的母性，她牺牲未来保护的孩子，让她埋葬了感情。前者悔恨痛苦，后者成长蜕变。九年的空白，梳着羊犄角小辫的索米娅与赶车人泥屋里的主妇在他的脑海中产生了剧烈的冲击，生活，母性，人性，感情等等，错综复杂的交织在一齐，让白音宝力格清晰的看到了自己的不成熟。索米娅将继续走向她的人生，而白音宝力格，也带着她给的力量与思索去开辟他的前途。

“我滚鞍下马，猛地把身体扑进青青的茂密草丛之中。我悄悄地亲吻着这苦涩的草地，亲吻着这片留下了我和索米娅的

斑斑足迹和炽热感情，这出现过我永志不忘的美丽红霞和伸展着我的亲人们生活的大草原。我悄悄的哭了，青绿的草茎和嫩叶上，沾挂着我饱含丰富的、告别昔日的泪珠。我想把已成过去的一切都倾洒于此，然后怀着一颗更丰富、更湿润的心去迎接明天，就像古歌中那个骑着黑骏马的牧人一样。”

骏马现代诗篇七

剪破记忆结成的茧，撕破岁月织成的网，就一阵微风飘飘走进我的记忆……

在草原，地广人稀。骏马就是那里的主人，有一匹叫做黑子的马，它浑身锃亮，毛色比黑色还要黑，黑得有些放肆。没有人骑过它。它长长的鬃毛垂到地面，一双眼睛，就像两片湖泊，深不可测却很安祥，每一个动作都野性四射。它奔跑起来的样子就如同是大自然的缩影，好像世上没有不曾被它征服的东西。一身肌肉就像涌动的泉水，飞舞的鬃毛，使它看起来更加潇洒。茫茫草原之中它就是如同一团黑色的火焰在极速蔓延。清晨，太阳把微光撒向大地，露水经光的反射使草原波光粼粼，如临仙境。放眼远眺就如同置身于茫茫大海。黑子很像在跳交际舞，走走停停，不时摆动一下高贵的头颅，以稳健的步伐流露出高贵的'气质。静态的它，眼中流露出的空洞是对自然的理解——自由，潇洒。夕阳西下，太阳变成一滴血，被滴在天空这块蓝布上，很快天空就被沁透，血色开始蔓延。黑子的双眼凝望着夕阳，仅它的一双眼眸，便将这生命的沧桑与潇洒发挥的淋漓尽致。

一匹马诉说着生命的潇洒，若是一群马诉说的则是生命之伟大。

万马奔腾之势给人以视觉与心灵的冲击。茫茫草原，炎炎烈日，匹匹骏马，这幅画面犹如天马行空，风卷残云之势，如同闷雷般响彻我的心空。每匹马的表情凝重又不乏激情，潇

洒又不失坚定。它们用奔跑将生命释放，将生命的意义表达的透彻完美。骏马的声音鸣叫是灵魂将激情迸发。骏马，跑吧，叫吧！

马奔跑如同是没有目的地地流浪，可又像是在坚定的履行着一种责任，这种责任便是生命。

生命如同旅程，途中只要敢于播撒，路的两旁就会开满花朵。有旅程便有终点，像骏马行天下一样奋力狂奔，便是旅程之中的收获。骏马之潇洒，生命之伟大。

文档为doc格式

骏马现代诗篇八

黑骏马是迪士尼于2011年推出的一部动画电影，该片讲述了一个紧张刺激的冒险故事。影片设置于斯堪的纳维亚半岛，故事发生在颠覆人类社会的时代，黑骏马在这个时期陷入危机之中。在黑骏马的冒险过程中，他面临着无数的挑战和困难。本文将从片中的故事情节、角色塑造以及电影的主题等方面，探讨黑骏马电影的内容和个人的心得体会。

第二段：故事情节

影片以黑骏马作为主角，讲述了它在斯堪的纳维亚半岛的冒险旅程。电影的一开始，黑骏马生活在一个平静祥和的土地上，但随着人类工业的发展，黑骏马的家园和生活环境受到严重破坏。在此期间，黑骏马遇到了许多其他马匹，他们一起踏上了一段寻找新家园的旅程。在旅途中，黑骏马经历了种种困难，包括恶劣的天气条件、荒野的艰险以及人类的追捕。但在经历了一系列的磨难后，黑骏马最终找到了新的家园，获得了新的生活。

第三段：角色塑造

在黑骏马电影中，每个角色都有自己独特的性格和故事。黑骏马是一个坚强、勇敢且聪明的主角，他能够克服各种困难并保护自己和他的朋友。其他的角色也各具特色，如黑骏马的伙伴，他们有不同的个性和技能，彼此之间相互帮助和支持。而反派角色则代表着人类对自然环境的破坏和对动物的无情对待，他们的存在让观众深刻思考人类与自然的关系。

第四段：电影主题

黑骏马电影的主题主要围绕着环保和保护自然这一现实问题展开。通过黑骏马的冒险之旅，电影向观众传递了对自然环境的关注和保护的呼吁。电影中展现的繁荣的自然环境被人类的工业文明所破坏，这引发了黑骏马及其他角色寻找新家园的故事。同时，黑骏马电影也表现出对于人类的警示，提醒观众们应该更加尊重和爱护自然，以保护自己和地球。

第五段：个人体会

黑骏马是一部非常有教育意义的电影，它不仅带给观众们一场刺激的冒险之旅，也引发人们对环境保护和生态平衡的思考。在观看该片时，我不禁思考人类与自然之间的关系，以及我们自身对环境的影响。电影通过黑骏马的旅程，深刻展示了人类工业化对自然的破坏，让我更加明白每个个体都应该为保护地球和自然做出自己的努力。同时，该片也强调了团结和合作的重要性，黑骏马和其他角色通过相互帮助和支持，最终达到了保护自己和寻找新家园的目标。

总结：

黑骏马电影以黑骏马为主角，通过讲述他在斯堪的纳维亚半岛的冒险旅程，展示了对环境保护和自然生态的关怀。电影通过丰富的故事情节和精彩的角色塑造深深吸引了观众，并引发人们对于人类与自然关系的思考。这部电影不仅是一场

观影的娱乐，更是一次向观众们传递环保意识和保护地球的呼吁。

骏马现代诗篇九

作为一匹黑骏马，我从小就被人们称作“黑珍珠”。我的外表虽然凶悍，但却有着一颗温柔和善的心。在我长大成马的过程中，我经历了许多困难和挑战，这些经历让我成长得更加稳健和坚强。在这个过程中，我学到了许多宝贵的道理和体会。下面，我将分享一些自己关于“黑骏马”的心得体会。

首先，我发现自己的黑身上有着不同寻常的鲜亮之处。当我驰骋在大草原上时，我的黑色皮毛在阳光的照射下变得闪闪发光。这使我感到无比自豪和自信。有时，人们会用“黑珍珠”来形容我，这让我更加独特和非凡。通过这个例子，我认识到每个人都有自己独特的闪光点，只需要找到并展现出来，就能获得别人的认可和喜爱。

其次，马背上长大，我学会了顺从和合作。作为骑手的马，与人类建立起一种特殊的默契和信任关系。这需要我时刻保持警觉，听从指令，并保持平衡和稳定。从骑手们身上，我学到了团队合作的重要性。我们需要相互配合，才能更好地完成任务，并取得成功。这让我明白，只有团队的力量才是不可忽视的，只有共同努力才能实现更大的目标。

在长期的驯养过程中，我也克服了许多困难和恐惧。一次，我被带到了一个陌生的地方，那里遍地是恐怖的声音和冲击。刚开始的时候，我感到十分害怕，不知所措。但是，我记得骑手的话，“勇敢面对恐惧，你会发现你是无所畏惧的。”我决定不退缩，勇敢地面对一切。逐渐地，我变得更加勇敢和自信，不再被外界的恐惧所吓倒。这个过程让我体会到，只有勇敢面对恐惧，才能不断成长和进步。

另外，我的黑色外表也让我深刻体会到了外貌的表象与内在

的不同。有时候，人们会对我抱有偏见，认为我凶狠且难以驾驭。然而，只有真正接触和了解我的人，才会发现我内心的温柔和善良。从这个经历中，我认识到判断一个人仅凭外貌是不公平的，我应该向世人展示自己真正的一面，并让别人通过亲身经历来认识我。

最后，通过与人的互动和交流，我明白了友谊的珍贵。每当我见到熟悉的骑手时，我就会迫不及待地地上前亲吻他们的脸颊，并用力摇摆着尾巴表达我的喜悦和感激。在我看来，友谊是一种无私和真挚的感情，能够给予人们无尽的快乐和支持。通过这样的交流，我感受到了友谊的真实和力量，也很庆幸自己有机会与人们建立这样美好的关系。

总结起来，“黑骏马心得体会”与人们的相处，学会了如何展现自己的闪光点，通过骑手的训练，学会了团队合作和服从，克服困难和恐惧，展现了自己勇敢和自信的一面，不让外貌偏见影响自己的内在秉性，学会了真实待人，和人建立了深厚的友谊。这些经历和体会让我成长为一匹坚强而温柔的黑骏马，在草原上自由奔跑，传递着我的故事和精神。

通过这篇文章，我希望人们能够更加理解和喜爱黑骏马，也能够从我的故事中获得一些启示和借鉴。无论外貌如何，我们都应该相信自己的价值和能力，勇敢地面对困难和挑战，并与人建立真挚的友谊。这样，我们才能在人生的旅途中奔驰向前，展现自己的闪光之处，创造属于我们自己的精彩故事。