

# 最新高原上的坚守心得体会(优质5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编为大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 高原上的坚守心得体会篇一

不是草动，是我的蒙古马穿越尘埃

在母亲的河流边收住前蹄

以最美的嘶鸣

止住疼痛

不是你看见的树梢摇动

不是大水波涌，是我的蒙古马

在燃烧与灰烬里呼唤世事

以飞的形态

告诉你永恒

不是你感觉的雪

飘落山南，在山北亲吻前一片雪

在黄昏图解雁鸣鹿鸣

以晶莹的凝固

直面严冬

我的高原的风

在人类安睡时走过没有痕迹的长途

到我的降生地

轻轻覆盖达里诺尔

让我相信黎明

11月8日凌晨，武汉

## 高原上的坚守心得体会篇二

第一段：介绍老高原，由来和特点（约200字）

老高原，又称为高原地区，是指地势相对平坦，在海平面以上500米，常年海拔在1000米以上的地区。我曾有幸在高三时赴云南滇西地区进行为期一周的生态考察，这使我有机会亲身体验老高原的魅力。老高原以其独特的地理环境、丰富的自然资源和淳朴的民风民俗而闻名于世。在这片辽远的土地上，我领略到了大自然的神奇与伟力，也感受到了人与自然之间的和谐共存。

第二段：感受老高原的恢弘壮美（约300字）

在老高原，我身临其境地感受到了大自然的恢弘壮美。无论是冰川雪山还是奔涌的河流，都给人无尽的震撼。高原上的峡谷深邃而险峻，山峰巍峨而屹立。仿佛无边无际的草原上，牛羊自由自在地倒吃草，宛如动态的画卷。同时，老高原还

散发着独特的清新空气，迷人的阳光洒在皎洁的雪山上，形成如同世外仙境般的美景。这一切都让我感受到了大自然的神奇和美丽。

### 第三段：体验老高原的文化魅力（约300字）

在老高原，我也有幸亲身体会到了当地的文化魅力。这里有着丰富的少数民族文化，每个民族都有自己独特的语言、服饰和节日。我参观了当地的寺庙，领略了佛教文化的博大精深。我还参加了农民的庆丰收活动，亲自体验了藏族舞蹈和射箭。老高原的民风民俗淳朴而真实，让我感受到了人与人之间的纯真友爱和亲切关怀。在交流互动中，我学到了许多宝贵的人生经验，对人际关系以及与他人合作的重要性有了更深刻的认识。

### 第四段：感受老高原的艰苦与困难（约200字）

在老高原，我也亲身体会到了高原地区的艰苦与困难。高原气候寒冷干燥，气压低，氧气稀薄，这给身体带来了巨大的挑战。每天都要进行大量户外活动，迎着冰冷的风，承受着缺氧的困扰。这些困难让我明白了艰辛与奋斗的重要性，也提醒我要热爱生活，珍惜条件相对良好的环境。

### 第五段：结语（约200字）

通过这次亲身体会，我对老高原地区有了更深的了解。这片土地的独特之处令人难以忘怀，大自然的魅力让人叹为观止，人与自然的和谐共存让人感到温暖。这次经历不仅让我收获了知识，更深化了对生活的热爱和对自然的尊重。我相信，老高原体验会给每一个有缘到访的人留下深刻的印象和宝贵的体验，它的美丽和独特魅力将一直留在我的记忆中。

## 高原上的坚守心得体会篇三

在我参加千高原旅行的几天里，我深深地感受到了这个地方的美丽与壮观。千高原位于西南地区，是一个海拔超过4000米的高原，拥有广袤的草原、雄伟的雪山和清澈的湖泊。每当看到这些景色，我都被它们的美丽所震撼。尤其是站在草原上，感受着微风带来的清凉和丰富的氧气，我仿佛忘记了所有的烦恼和压力，心情也变得舒畅起来。

### 段落二：千高原的独特文化与生活方式

除了自然美景，千高原还有一种独特的文化和生活方式，给我留下了深刻的印象。当地居民多以游牧和放牧为主，他们依靠草原上的牛羊过着简单而自由的生活。在千高原的早晨，我看到他们牵着牛羊走过广阔的草原，他们的身影和牛羊一体，与大自然融为一体。这种与大自然和谐共处的生活方式，让我感受到一种人与自然和谐相处的美好。

### 段落三：千高原的旅游资源开发与保护

随着旅游业的兴起，千高原的旅游资源得以充分开发利用，为当地提供了丰富的就业机会，也为游客们提供了一个放松、心灵愉悦的旅行目的地。然而，同时，旅游资源的开发也带来了一些问题。我注意到，在一些热门景点，游客过多，环境污染日益严重。为了保护千高原的自然环境，我们应该追求可持续发展的旅游模式，并教育游客们爱护环境，文明游览。

### 段落四：千高原之行的收获与启示

千高原之行对我来说是一次难得的经历，它让我深刻地感受到了大自然的力量和美丽，也让我从中获得了一些启示。站在雪山山巅，我看到了我平日所在城市无法看到的壮丽景色，我意识到人类只是自然界中微不足道的一部分，我们应该尊

重自然，保护自然。同时，与当地居民的交流和观察，让我意识到他们其实过着简单、幸福的生活，与我们追求物质的快节奏生活相比，我们也许应该寻找一种更简单、更自在的生活方式。

## 段落五：对千高原的思念与希望

离开千高原之后，我的心中留下了对这个美丽地方的思念和希望。我希望未来的人们能够注重保护千高原的自然环境，让这片土地永远保持它的纯净与原始。我希望旅游资源的开发能更加注重可持续性，让游客们能够在保护环境的前提下，依然能够享受这片美景。我也希望这个独特的文化能够得到更多人的认可和尊重，让更多人了解和学习这种与大自然和谐相处的生活方式。

## 总结：

千高原之行是一次难忘的旅行经历，我从中深刻体会到了大自然的美丽与壮观。当地的独特文化和与自然和谐的生活方式也给我留下了深刻的印象。然而，我也意识到千高原面临着开发与保护的难题，我们应该追求可持续发展的旅游模式，并教育人们爱护环境。我怀着对千高原的思念和希望，希望未来的人们能够保护这片美丽的土地，让它永远保持原始与纯净。

## 高原上的坚守心得体会篇四

1、青藏高原位于我国西南部，平均海拔4500米，是世界最高的大高原，有“世界屋脊”之称。其特点是高峻多山，雪山连绵，冰川广布，湖泊众多，草原辽阔，水源充足。青藏高原的面积为250万平方千米，是中国最大的高原。

2、内蒙古高原在我国北部，包括内蒙古大部和甘、宁、冀的一部分，海拔1000~1500米，面积约为70多万平方千米，

是我国第二大高原。其特点是地面开阔平坦，地势起伏不大。

3、黄土高原海拔为1000~米，地面覆盖着疏松的黄土层，是世界上黄土分布最广阔、最深厚的地区，其面积约为50万平方千米。

4、云贵高原主要分布在云南、贵州省境内，海拔1000~2500米，是中国的第四大高原。高原岩溶地形广布，风景秀丽。

## 高原上的坚守心得体会篇五

哲人说：不登高山不知天之高也，不临深溪不知地之厚也。当你登上莽莽的青藏高原时，你会同意哲人的观点，所以有人说：不到青藏高原，你就品不出人生的高度。的确，那里既是一个自然海拔的高度，也是你人生坐标的高度。当你放眼望去，无论是暮露沉沉之中的高原，或是千里冰封下的高原，你都会被她的博大，她的雄伟，她的壮阔所折服。当你乘车走过她，或是步行走过她，望一望那没有尽头的车辙和稀疏的脚印，你会感到人的渺小，人生之艰辛。青藏高原的一片雪或一阵风就会把你淹埋，让你的人生完全洁白。

一过驰名中外的大渡河，转过唱响世界著名民歌《康定情歌》溜溜的康定城，海拔约500米上升至3000米的时候。即便仲夏，内地炎热如火，这时也会感到一阵阵寒意。高耸在青藏高原边缘的贡嘎山向你嘘几口寒气，让你真正感到在如火的六月里世界还真有个避暑消夏之所。不，这时你会感到有些气喘，只有内地一半氧气的大气在你四周搅动。会让你的神经麻木以至失去知觉。但只要你坚定意志，听听那清脆的流水声，便到了折多河跟前。与其说是河，还不如说是小溪。宽度仅十来米，一根粗圆的大树倒在河上，人们便可以在上面自由来往；与其说是河，倒不说是瀑布。“飞流直下三千尺”之景就在眼前，一条银花琼浪编织的水带从高空喧嚣而下，发出轰鸣般的声音，那声音不是《康定情歌》里『优雅婉转的调子，那是一种高原所特有的雄浑绝唱。有一首诗《山那边》

写道：在山的那边，依然是山。一首歌中唱道：山连着山，没有到过青藏高原的人，不知什么是山，不知山的灵性，不知道山的性格。那里也有平原和盆地，这样的地形被称为“坝子”，是人们跳“歌庄”长袖飘舞脚踏音乐节奏的地方。因为周围仍然是耸入云端、刺破青天的高山。山那边是山，山那边的。那边还是山：山上是山。山上的山上也仍然是山。这里的民族可称得上是山的民族，山就是这个民族的灵魂，他们对山顶礼膜拜，如同他们心中的佛一样。所以每到一处都有当地人称为神山的山，人们不能到那儿伐木、开矿、放牧，过年过节要带上祭品去朝拜。神山又是这个民族的归宿，他们死后将自己肉体化成老鸦口中的鲜味以求得灵魂升入佛国，回归到中国老子所称的“道”体现的大自然。远眺青藏高原。在青天下，那山的曲线犹如优美的旋曲正弹奏着亘古的歌；近观，峥嵘突兀的山峰犹如中国神话中公工的头一样高耸。让人心惊胆颤。

高原的夜迷人的。这里大多数城镇都依山傍水，从山脚到山顶就像蜂窝一样一层又一层栉次鳞比修满了藏房，藏房是一种结合汉藏特点的建筑，具有鲜明的民族特点，当地被称为“崩壳”，一般分为三层，第一层为关牛羊的地方，第二层为厨房和客厅，第三层为卧室。第二层、第三层一般用圆木砌成。具有保温保暖作用。大多数家里的第二层、第三层绘有“唐卡画”，画有多种佛教传说的故事和山水鸟兽。具有很高的美学价值。入夜了，座座藏房后面升起了炊烟，一会儿炊烟连成一股在狭窄的河谷之中飘荡，飘来了青稞酒、酥油茶的香味。同时也飘来了藏族汉子酒后爽朗的笑声，藏族姑娘婉转的歌声或是银玲般的笑声。构成一幅动人的高原夕照。这时你随便走到那家房，好客的主人一定让你满醉而归，摇摇晃晃，踏上回家的路途。

有月的晚上，就是另一番情景，你推窗而望。嗨！月亮就象搁在远处的山脊似的，那边来了一个醉醺醺的藏族汉子。月亮就象放在他的肩上。月亮又好象是放在高大雄伟的藏房顶上的圆饼，或象掉在碧绿原始森林中的一颗璀灿的明珠。苏轼

《前赤壁赋》中写道：少焉，月出于东山之上。徘徊于斗牛之间。不，苏轼看到的天太高了，那是“山高月小，水落石出”之月。那是“高处不胜寒”之月。这里的天太低了，以至于月亮、天空、世人均处于同一个层面。同一个高度。仿佛月亮伸手可以摘到。

夜深了，当你躺在床上静听：那横断山河流亘古如斯的汤汤声，街上人们说着不同语言热烈的谈笑声。河对岸树丛里藏野鸡咕咕的叫声，藏羚羊驰过山脊的嗒嗒声，附近藏胞家嗡嗡嗡嗡的念经声以及一会儿停一会儿起让人回肠荡气的长号声……这时，仿佛月亮也悄悄地在耳边说：好好睡吧。明天的太阳将如鲜奶一样清新，扎西德勒！