

# 2023年青马在线培训心得体会(汇总5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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，我们一起来看看吧。

## 青马在线培训心得体会篇一

衡山又名南岳，是我国五岳之一，位于湖南省衡阳市南岳区。由于气候条件较其他四岳为好，处处是茂林修竹，终年翠绿；奇花异草，四时飘香，自然景色十分秀丽，因而又有“南岳独秀”的美称。清人魏源《衡岳吟》中说：“恒山如行，岱山如坐，华山如立，嵩山如卧，惟有南岳独如飞。”这是对衡山的赞美。

1982年，衡山作为我国著名的自然景观和人文景观，以湖南衡山风景名胜区的名义，被国务院批准列入第一批国家级风景名胜区名单。20\_\_年8月1日，南岳衡山经国务院批准列为国家级自然保护区。

衡山由包括长沙岳麓山、衡阳回雁峰在内，巍然耸立着的72座山峰组成，亦被称作“青天七十二芙蓉”。南岳的首峰就在衡阳市中心的南门口——回雁峰，从“天下南岳第一峰”向北出发，沿蒸湘北路乘汽车行驶一个多小时，从眼前闪过几十座像芙蓉般婀娜多姿的山峰，就进入了南岳胜景。

南岳之秀，在于无山不绿，无山不树。那连绵飘逸的山势和满山茂密的森林，四季长青，就像一个天然的庞大公园。林深树多，光听听树的名字，也够动人了：金钱松、红豆杉、伯乐树、银鹊树、香果、白擅、青铜以及常绿的香樟、神奇的梭罗、火红的枫林、古老的藤萝。据统计，南岳现有的风景林等各种植物，有1700多种。这是几十代人的血汗结晶，

其中许多是奇珍异宝。福严寺的银杏相传受戒于六朝时的慧思禅师，树龄至少也有1400多年，树身三个大人合抱亦不能围拢。藏经殿后的白玉兰，亦有四五百年的历史，至今仍然逢春开花，香飘满山。半山亭的古松，三四百岁的年龄，还是小弟弟呢！上封寺后的原始森林，许多树都是老态龙钟，弯腰曲背，遍身青苔，望不见纹路。乍一看去，它们长得拳曲不张，冠盖不整，盘根错节，相互依偎，恍如严寒中一群衣衫破败的老人，相拥取暖，令人怜悯而无俊俏风华的赞叹。但在这高山风口上，它们千百年如一日，在“风刀霜剑严相逼”之中，彼此抱得铁紧，你搀我扶，有的甚至同根所生，枝同连理，不仅独秀，而且情深。

无愧的美称。

南岳还是著名的佛教圣地。环山数百里，有寺、庙、庵、观等200多处。位于南岳古镇的南岳大庙，是中国江南最大的古建筑群，占地9800多平方米，仿北京故宫形制，依次九进。大庙坐北朝南，四周围以红墙，角楼高耸。林涧山泉，绕墙流注。庙内，东侧有8个道观，西侧有8个佛寺，以示南岳佛道平等并存。

南岳大庙，是一件有历史意义和艺术价值的珍品，其规模之宏大，建筑之精美，结构之完整，布局之周密，实属罕见。在南岳古镇，还有一座佛教古寺——祝圣寺。它位于镇的东街，与山上的南台寺、福严寺、上封寺和衡山城外的清凉寺等，合称为南岳六大佛教丛林。相传大禹治水时曾经来到这里，并在这里建立清冷宫余礼舜帝。清康熙年间作为皇帝的行宫进行大规模改建，并更名祝圣寺。现在寺的四周古木苍翠，寺内香烟缭绕，木鱼钟磬之声，不绝于耳，佛图佛像满目，有兴趣者，还可入内与法师交谈，品尝一下南岳著名的素餐斋席。其它如广浏寺、湘南寺、丹霞寺、铁佛寺、方广寺及传法院、黄庭观等，都是明代以前的古谭，规模大小虽不相同，但也各有佳趣。

衡山还是著名的道教名山，汉武帝以南岳名安徽霍山，隋文帝复以衡山为南岳。道教称第三小洞天，名其岳神为司天王。山有七十二峰，以祝融、紫盖、芙蓉、石廩、天柱五峰为著，祝融又为之冠。有黄庭观，传为晋天师道女祭酒魏华存修道处。上清宫乃晋道士徐灵期修行处。降真观，旧名白云庵，乃唐司马承祜修道处。九真观西有白云先生(司马承祜)药岩。五代道士聂师道亦修道於此。

再说到作为贡茶的南岳云雾茶，已有两千多年的历史，在唐代就列为“贡茶”，唐代名典陆羽的《茶经》亦有记载：“茶出山南者，生衡山县山谷”。南岳衡山，处北纬27度12分，气候温和、湿润，土壤含有丰富的有机质，一年中有280天云雾笼罩，对茶叶生长尤为有利。南岳茶无虫害，无化学污染，制作工艺精细，素以秀丽多毫，翠绿匀润，鲜爽醇厚、嫩香持久而闻名遐迩，在祝融峰、芙蓉峰、紫盖峰之间毗卢洞，有一片宽深各二十里的狭长山谷，由于三面环山，经常云缠雾绕，因而土地肥沃、湿润，最适宜于种茶，这里出产的茶叫云雾茶。这种茶叶又尖又长，宛如枪尖，泡沏后尖子朝上，两片叶瓣，斜展如旗，绿得鲜润，沉在水里，香气浓郁，喝一口沁人心脾。相传在古代，云雾茶是少数富贵人家的必备饮料。现在的云雾茶，南岳到处都有种植。云雾茶最适宜在海拔八百米至一千一百米的山上栽培，特别是广济寺、铁佛寺、华盖峰等地，这一带云雾交织，阳光和煦，森林覆盖面积大，种出的茶“条索紧细，挺秀多毫，内质优良，清香馥郁，饮后回味。1980年至1982年连续三年南岳云雾茶被评为部优、省优产品，畅销海内外。

观音笋是农历二月十九日观音菩萨生日前后出土的一种小笋，肉质细嫩。鲜吃，味道鲜美；干吃尤有奇香。南岳山上的各尚、道士，对观音笋的干吃方法，极为讲究。选挖小笋，务在观音菩萨生日前后几天，择其细嫩而肉厚者，先退去壳，用火煮沸，不至全熟，即取出晒干，然后放置茶油内，用坛贮藏，时间愈久，香味愈浓，取出吃时，加盐椒少许，其味无比。不用油浸，用普通泡帛之法加工，也胜于其他一般干

笋之味。观音笋是寺观招待宾客的佳肴。

教信仰不同，追求各异，但他们长期以来友好相处、共同发展、同存共荣。儒、释、道三教共存一庙，这是我国乃至世界庙宇中绝无仅有的。早在明清时期，大庙就以其出色的木刻、石雕、泥塑被誉为“江南三绝”。同时以八百蛟龙为最大特色，无论殿宇的梁柱、屋檐，还是柱基、神座，乃至门框、斗拱，神态各异的蛟龙，随处可见，原来这里自古就有八百蛟龙护南岳的传说。

我们现在所站的这座石拱桥，叫“寿涧”桥，桥下是寿涧水，盛传“取岳山之水可以延年益寿”，因为南岳是寿山、寿岳，所以这座桥，是因水而得名的。相传，如果谁能三步跨过这座桥，便可长命百岁。

各位请抬头看看大庙的正门叫什么门？有谁能认出第一个字来？（停顿）这位小姐说对啦，念“灵”字音，有好些人认不出此字，这也难怪，因为用这个“棨”字冠以庙门的很少见。不知诸位是否去过山东孔庙，孔庙的正门即是棨星门，其实，在中国也只有这两处“棨星门”。那是为什么呢？因为棨星本是28宿之一，叫天田星。据《星经》记载：门以“棨星”命名，意思是人才辈出，为国所用。因此，一般的庙宇绝不可用“棨星”来命名。要用“棨星”冠以庙门，必须达到三个很苛刻的要件：第一，是规模较大、气势宏伟的庙宇；第二，必须是人才辈出的地方；第三，须皇帝下诏书。达到以上三个条件才能建棨星门，可见，我们南岳确实是个人杰地灵的风水宝地。凡是出入此门的人，都将成为祖国各条战线上的栋梁之才。请各位仔细看看棨星门的对联，看有谁能将它正确念出？这位老先生念得很准：棨环圻宇，槛绕回文，仰台阁辉煌，是谓仙宸帝阙；星敛贪狼，风仪和凤，喜山河奠定，同游化日光天。这是副老联新刻的联语，它高度赞扬了大庙佛道并存及建筑规模之辉煌和祖国形势之大好。在棨星门上方的汉白玉碑上，有金光闪闪的“岳庙”二字，是衡山学者康和声所书。门原是木结构的，到民国二十一年（1932

年)才换成花岗石门，门高和宽均为20米，厚1.1米，是我国现存最高、最宽的石质牌坊大门。牌坊上的坊顶，方中有圆，圆中有方，大家想想看这是个什么呢？对啦，是颗石印，象征南岳圣帝的玉玺，寓示着南岳庙至高无上的地位。门前这两只古朴大方、形态逼真的石狮(西边一只为雄狮戏珠，东边一只为母狮戏仔)，常年蹲在这里，喜迎四海嘉宾进入这吉祥之门。

各位朋友，请跟随我一起循着昔日皇宫贵族的足迹迈入棂星门逐一参观游览。跨入棂星门，即是一个翠柏夹道、古树参天，绿草如茵的庭院。院内左右有水火池(俗称放生池)，两边有东西碑亭。东亭中置有明成化年间尚书商辂撰写的《重修南岳庙记》碑刻；西亭中置有宋代范纯仁撰写的《祭衡岳文》碑。

前面所见的这座古朴典雅、精致玲珑的楼阁叫奎星阁，又名盘龙亭，此为大庙的第二进。它为重檐歇山顶建筑，面积139平方米。大家看到，阁楼上“戏台”二字，的确，这是湖南省保存最完好的一座古戏台。为何称为“戏台”呢？据说历代帝王天子或朝庭命官来岳祭拜岳神时，地方官员都要请一些戏班子和民间艺人前来演唱，以增添喜庆气氛。戏台基座上有四个大铜钱孔，这些铜钱孔起什么作用？它们起扩音的作用，同时也象征着国富民强，国泰民安。如今回首看看戏台两侧保存下来的“静听之”、“细思之”的题字，实在令人感慨万千。在戏台的中央顶部，有一条巨大的木雕盘龙，由香樟树雕刻而成，雕刻技术高超，工艺精湛，而且还会转动哩！故此亭又叫盘龙亭。

既是戏台，又名盘龙亭，那为何称“奎星阁”呢？大家清楚，魁星乃文曲星之首，《孝经》记载：“奎主文章”，后人进而把奎星演化为文官之首，主管文人学士成败命运。在三楼阁顶内原塑有一尊右手执笔、左手捧斗、形态森然的奎星塑像，以示崇文之意。相传谁被他点中，就会连中三元，即古代科举考试中的解元、会元和状元。现在有很多望子成龙的

父母都带着子女前来这神奇的奎星阁祭拜，希望能如愿以偿。

阁楼两侧有钟、鼓二亭，左边钟亭原有一口九千斤重的大钟，右边鼓亭原有一个直径2米的大鼓，据传钟鼓齐鸣可以镇住洪水，使龙王不敢兴风作浪，以保国泰民安。眼前这座很象一个“川”字的三个半圆形门叫“川门”，也叫正南门，是岳庙的第三进，门洞高15米，全由青砖砌成，川门分为正川门和东西川门。正川门在古代时只有帝王天子和朝庭命官才能通行，平民百姓，只能走东、西川门。门洞上原有一栋造型别致，四周有棂窗的大阁楼，可惜在1944年被日军炸毁，后来整修成平台，登上平台可以俯瞰大庙全景。现在我们所见的阁楼为1997年重建。

6.6米，重约四千斤，上刻清圣祖玄烨亲撰《重修南岳庙记》碑文279字，内容叙述了康熙年间重修南岳大庙的经过，遗憾的是康熙皇帝的手迹毁于wenge之中，石碑顶上有双龙捧日的浅雕盘龙，栩栩如生。碑座有龟趺，是由一整块青石镂凿而成，重20吨。我们所见的这青石龟有几种说法，一说为龙子，相传龙生九子，各有奇能，此乃龙王的第九个儿子叫贙，它好文不好武，且擅长负重，据说碑碣立在他的背上便可久经沧桑而不倒，永存后世。因此，历代都用它驮着御碑，供游人欣赏。二说此青石龟叫千年长寿吉祥龟，非常有灵气，人们都说“摸摸龟头，一生不愁；摸摸龟背，大富大贵；摸摸龟身，财运(官运)亨通；摸摸龟尾，办事不累；摸摸龟爪，一切都好；从头摸到尾，万事不后悔”。大家不妨试试，带些灵气回家哦！关于这只乌龟的来历还有一民间传说，由于时间关系，暂且不说。大家若有兴趣，稍后再讲述给各位听。

看完御碑亭，让我们接着参观第五进嘉应门，嘉应门是历史上迎接宾客的仪门。古人云：“天地顺而嘉应降”，“嘉应”是有客从远方而来的意思。历代皇帝及朝庭命官来南岳祭祀，地方官员和庙祝都在此恭候迎接。此门宽36.8米，深16米，高18米，为单檐歇山七开间建筑，是整个大庙最宽的地方。门内外原有历代祭祀祝文，修庙碑记及众多的名人

雅士的诗词文赋碑刻，不同时代，不同书体，各有千秋，蔚为壮观。可惜在wenge中被砸毁，现仅存有清代张凤枝、卞宝弟《重修岳庙记》两块碑刻。嘉应门两侧是东、西回廊，各有厢房53间，东回廊外有八座道观，西回廊外为八个佛寺，分别供僧、道居住。这八寺、八观表示原本势不两立、水火不相容、佛道不相存的佛道两教在南岳衡山这个神奇的地方，两教地位平等，同存共荣。这种独特的佛、道教共存的现象，堪称一绝。

现在我们往前看到的则是第六进御书楼。楼内原藏有御制匾七块和历代祭文与祝文及加封岳神碑等。遗憾的是这些珍贵文物都毁于十年浩劫之中。御书楼现为文物展览之所，主要展出南岳附近出土及收藏的200余件珍贵文物。这些对研究古代南岳的政治、经济、军事、文化等方面都具有重大价值。

穿过御书楼，展现在各位眼前的这座气势雄伟，金碧辉煌，雕梁画栋，仿照故宫太和殿式的建筑，便是整个大庙的精华所在——即第七进圣帝殿，又叫正殿。它凌空屹立在十六级石阶之上，为重檐歇山式建筑，殿基长35.3米，宽53.68米，高31.11米，占地面积1877平方米。正殿不仅是整个大庙的最高建筑物，而且高出南岳古镇所有建筑物，以显示其至高无上的地位。殿内外共有72根石柱，象征着南岳72峰。

百万计，且很多人年年都来朝拜。右边的这座宝库是供活着的人祈福焚香用的，左边的一座则是为祭祀先人焚香的地方，请各位在烧香时可不要烧错了香炉哟。“既然南岳圣帝照远不照近，那么，南岳人一定不信南岳圣帝啰。”确实南岳人平时很少拜圣帝，但在南岳却形成了一个约定俗成的规矩，就是当地居民在每年大年初一日开门的第一件事一定是带着香、炮、烛去大庙给南岳圣帝拜年，在给圣帝拜年的途中遇到亲朋好友、同事等视而不见，互不招呼。而在大年三十的夜晚，随着新年钟声的敲响，佛、道两教的高僧高道聚集在圣帝殿前举行隆重的新年祈福法会，那时人声鼎沸、鞭炮震天、欢天喜地、热闹非凡。因而参加新年祈福法会(烧头香)，

便成了南岳最有吸引力的特色旅游项目。

大家看到通往正殿前的16级石阶中的这条汉白玉拜殿游龙，昂首拽尾，相传它不甘拜圣，欲飞天遁逃，结果被雷神击落在殿前，摔成五节，让它永远看守正殿，以示惩罚。

请各位抬头看正殿屋脊上有许多陶龙，大的长达三米，小的不足一尺，陶龙作为建筑装饰物始于唐代，现在屋顶所见的这些陶龙都是清朝时留下的原物，涂上彩釉，经过高温烧制成型，任凭日晒雨淋，冰封雪冻，都永葆色彩鲜艳，是陶瓷工艺中的佼佼者。殿屋脊中央是一个高4.55米，重千斤的七节青铜葫芦，脊角两端各有一把长一米，重三百斤的青铜宝剑，铸造光洁，历久不锈，既起避雷作用，又起装饰效果，使整个大殿增添壮丽神奇的色彩，得到国内外不少建筑、冶金专家的称赞。大殿四周有花岗石钩栏，126个石柱上雕有狮、象、麒麟、形态可掬。144块汉白玉栏板都是双面浮雕，刻有飞禽走兽，花鸟虫鱼和田园风光等，内容大都取材于《山海经》上的神话和历代传说典故。雕刻刀法刚健、线条流畅、构图奇巧。正殿前门的木槅门页上是一组“卧冰求鲤”的《二十四孝图》、《十八学士图》和三十六台古典故事浮雕，维妙维肖，形象逼真，精彩动人。在72根石柱中，只有正门前两根是由整块花岗石凿成，柱高6米，直径1米，重达14吨，其余70根均由两截连接而成。

大殿正中汉白玉基座的神龛内，供奉着高达6.3米的南岳司天昭圣帝，也就是祝融火神。祝融是上古轩辕时代黄帝手下的一名火正官，由于他以火施化、教民熟食、生火御寒、举火驱兽，其功德光融天下，黄帝命他为火正官(火神、赤帝)。并委任他主管南方事物，祝融以南岳衡山为栖息之所，死后葬于衡山，人们为了纪念他，便以衡山最高峰命名为祝融峰，并建祠纪念，埋葬他的山头叫赤帝峰。历代帝王都派出大臣来南岳隆重祭祀，祈求圣帝“以卫社稷，而福生灵”。圣帝左右立着金、吴二将，两侧是吏、户、礼、兵、刑、工六部尚书。神龛背面画有“老龙教子”巨幅壁画，幅面高7.4米，



宽6.3米。各位请抬头看，石柱上承木柱，架接大梁，大梁用四个巨大的木雕彩凤花瓶的叶瓣支撑上面的梁架，几百个斗拱，一个个、一层层递叠到屋顶。真是木雕彩凤绕梁翩翩起舞，梁柱盘龙张牙舞爪，殿上木雕刻画维妙维肖。殿后大门上的“五龙朝圣”石刻活灵活现，呼之欲出；檐中的丹凤朝阳，三龙戏珠泥塑更是栩栩如生。整个殿宇由彩绘装饰得富丽堂皇，真可谓是集建筑艺术之大成，是一座雕刻的艺术宫苑。特别是反映数千年传统文化的木雕、石刻、泥塑，数量之多、品种之全、技艺之高超，无不令人惊叹。这些都反映了古代劳动人民精湛的技艺、高超的智慧。

大庙的第八进是寝宫，又称圣公圣母殿。殿中神座上原设有南岳圣帝与夫人景明后坐像，圣帝父母亲坐像，殿内原有万斤铜佛跌坐，可惜在wenge中被付之一炬。现在所看到的是1990年重塑的圣公圣母坐像。圣公圣母是保佑夫妻恩爱、白头到老，百年好合的。各位可一定要拜拜他们啰。

## 青马在线培训心得体会篇二

首先在青马心得体会免费的主题下，我们不妨先探讨一下青马这个概念。青马是指具有较高市值和增长潜力的新兴企业，也可以简单理解为“青年马儿”，是新兴企业中具有市场竞争力、潜力巨大，具备发展前途的企业。因此，青马心得体会免费是一个免费分享青马企业的成功经验、方法论和规律，让更多的人受益，帮助他们在自己的创业史中也成为一匹青马。

其次，为什么青马企业的发展经验和成功方法论很值得我们去学习呢？这是因为青马企业在不断的成长发展过程中，经历了很多磨练和挫折，不断的总结和反思，总结出了许多行之有效的经验和方法，这些成功的模式是值得我们去学习和借鉴的，有很强的实践性和指导意义。通过学习这些青马企业的成功经验和方法论，一方面可以减少我们自己创业过程中的错误，提高创业成功率，另一方面也可以帮助企业家们

更好的发挥他们的个人优势，提升自己的管理能力和领导力。

再次，我们不妨看看青马心得体会免费这个主题对于创业者和投资人的意义和价值。对于创业者而言，青马心得体会免费可以让他们学习到很多行业内的最新动态和经验，可以借鉴到一些具体操作的技巧和心得体会，也可以了解到创业生态圈的投资环境和最新趋势，为自己制定合理的战略和计划提供一些帮助。而对于投资人来说，则可以通过学习青马企业的成功故事和经验，找到一些具有潜力的青马企业进行投资，获得更好的收益。

此外，作为受益者，我们也要充分认识到青马心得体会免费这个主题的限制和缺陷。因为青马企业的成功模式很多是由具体情境下的个体经验总结而来的，并不完全适用于所有人和所有的企业。我们在学习和借鉴时，要把握好自己的实际情况，做出合理的选择和判断，避免盲目追随。同时，我们也要清楚地认识到，青马心得体会免费只是一种学习的途径和方法，真正的成功还需要靠自己的勇气、毅力和创造力来实现。

最后，在青马心得体会免费这个主题下，我们也不妨探讨一下在这个新生态的创业生态圈中，我们应该如何认识和把握自己的机会。在这个时代，机会和挑战并存，我们要不断的学习和实践，争取一个更好的成长和发展。在选择项目和创业伙伴时，我们要选择那种有潜力、有前景、有能力的青马企业进行投资和合作，同时要不断地提高自己，不断修炼自己的经验和能力，以迎接未来的挑战和机遇。

总而言之，在青马心得体会免费这个主题下，我们可以学习到很多宝贵的成功经验和智慧。在这个新生态的创业生态圈中，机会和挑战并存，我们要努力学习和实践，尽可能的把握自己的机会，掌握自己的命运，成为更加优秀的青年企业家。

## 青马在线培训心得体会篇三

自古以来，读书为了明理，悟道为了先行。无论是知识的积累还是道德的修炼都需要阅读书籍，而其中比较难得的就是书中所蕴含的精华，而有些书籍的字里行间更是有着对人生的启示。而近年来，青马心得体会免费的活动受到越来越多的人的关注，成为了阅读的热点话题。它不仅方便读者更好地读书，还能从中领悟到一些道理、把其中的智慧融入到自己的生活中去。

### 第二段：起因

青马心得体会免费这个活动得到了如此多的关注的原因是它真正做到了让读者看到了书本的内涵。如果一本书上面只是草草的写下了一些文字标注与涂抹，那么它还有什么价值呢？而这个免费活动，真真实实地让读者在他看书的过程中，不仅仅只是看，更是思考，领悟，因而受到了越来越多的人的欢迎。

### 第三段：优点

青马心得体会免费在这个力挽狂澜的时刻，对我们的读书有着重要的贡献。这样的免费活动不仅鼓励了读者阅读，而且还能帮助他们更好的理解。同时，这样的活动还能够激发读者对阅读的兴趣，使他们学会去更详细地读一本书，让他们的视野变得更加开阔，思维变得更加敏锐。

### 第四段：不足

但是所有的事情都有两面性，特别是对于这样的免费活动，在它的优点背后隐藏着缺点。一些人会进入到阅读的尴尬期，既不想放弃枯燥的读书，但又无法快速的吸收书中的内容，而大部分人只是在草草完成纸张节选工作后，流于表面，很难去真正的领悟其中所蕴含的思想，这就导致了一种杂乱的

状态，使他们的热情逐渐消磨殆尽。

## 第五段：结语

虽然青马心得体会免费活动存在一些不足，但是他的存在不仅教育了无数人，更启迪了无数人，因为阅读的确是一件很有趣的事情。每天，在这个充满属性与诱惑的社会中，多花一点时间去阅读一些经典读物，多一些阅读的体验，对于我们又有着何等的意义呢？总之，这个免费活动对于我们的礼物是非常宝贵的。让我们一起去爱阅读的那个人吧！

## 青马在线培训心得体会篇四

### 第一段：介绍青马在线培训的目的和背景（大约200字）

近年来，随着互联网的迅猛发展，在线教育逐渐成为人们获取知识的新方式。作为一种新兴的教育形式，青马在线培训致力于为学员提供高质量的教育资源和优质的教学服务。相比传统教育，青马在线培训具有灵活性高、覆盖面广等优势，受到了广大学员的热烈欢迎。

### 第二段：个人参与青马在线培训的动机和体验（大约300字）

我之所以选择参加青马在线培训，主要是出于对自身能力提升的需求。我希望通过在线培训获得更多专业知识和技能，以便在职场中更加出色地表现。参与青马在线培训的过程中，我深刻感受到了其专业化、系统化的特点。课程设置合理，内容丰富，老师教学水平高。无论是学习知识的理论基础，还是实践操作的技巧，青马在线培训都提供了很好的指导和支持。在这里，我不仅收获了新知识，还结交了一批志同道合的朋友。

### 第三段：青马在线培训的优势和对个人成长的影响（大约300字）

青马在线培训的最大优势在于其灵活的学习方式和高质量的教学资源。在线教育为学员提供了自主学习的机会，可以根据个人的实际情况进行合理的时间安排和学习计划。此外，青马在线培训还与众多知名企业和专家合作，为学员提供了丰富的学习资源。这些资源丰富了学员的知识储备，并为个人的成长提供了强有力的支持。在我参与青马在线培训的过程中，我深刻体会到了自己的知识水平的提升和能力的增强。这对于我个人的职业发展具有极大的帮助和推动作用。

第四段：对青马在线培训的建议和期望（大约200字）

尽管青马在线培训在教学质量和学习资源方面已经做得较为出色，但仍然有进一步提升的空间。我希望青马在线培训能够进一步拓宽课程种类，满足学员的不同需求。同时，希望青马在线培训能够更加注重实践环节的设计和实施，使学员能够更好地将所学知识应用到实际工作中。另外，在线教育也可以考虑增加学员之间的互动和交流机会，以促进学习效果的提升。

第五段：总结个人在青马在线培训中的收获和感想（大约200字）

通过青马在线培训，我不仅学到了许多知识和技能，还提高了自己的综合素质。与此同时，我也深刻认识到了在线教育的优势和潜力。我相信，随着互联网的不断发展和技术的不断进步，青马在线培训将会越来越好，为更多的学员提供优质的教育资源和服务。我将继续关注和支持青马在线培训，并愿意与更多的人分享我的学习心得和体会，推动在线教育的发展。

## 青马在线培训心得体会篇五

各位朋友，大家好！

欢迎大家来莽山国家森林公园旅游观光！我是莽山国家森林公园景区的导游，本次旅程由我和师傅(汽车司机)为大家提供服务。

“有朋自远方来，不亦乐乎”，我们真诚地向各位朋友表示问候和祝福，祝各位到莽山旅途愉快、事事胜意！

首先，向大家简要介绍一下莽山国家森林公园的风貌。莽山，这颗镶嵌在南岭山脉的璀璨明珠，地处湖南省宜章县南端，毗邻广东乳源县、阳山县和连州市，距郴州市、韶关市各130公里，距长沙385公里，距广州320公里，距广东坪石58公里。森林公园总面积284平方公里，是湖南省面积最大的国家森林公园。现已开辟鬼子寨、天台山(崖子石)、猛坑石、猴王寨四大景区，景点176个，配有齐全的旅游服务设施。

莽山山奇、水秀、林幽、石怪、气爽，境内景色秀丽、奇峰叠翠、溪河纵横、山深林密，她有华山之险峻、泰山之雄伟、西双版纳之神奇、张家界之俊俏，世人有“莽山壮美惊天下，中国生态第一山”之叹。又因有一片世界湿润亚热带面积最大、保护最完好的原生型常绿阔叶林和丰富的动植物资源，享有“地球同纬度带上的绿色明珠”和“湖南动植物基因库”之美称。这里气候宜人，夏无酷暑、冬有冰雪。7月份平均气温22.7℃，1月份平均气温5.2℃，年平均气温仅17.2℃。园内空气清新，每立方厘米负离子含量高达106900个，是最好的天然氧吧。

很荣幸能陪同大家进入鬼子寨风景区游览。这个景区主要有原始森林景观、飞瀑流泉、奇松怪石。让我们一起去感受大自然赋予的神奇山水和仙境般的森林美色，共同分享这段美好时光。我们现在从森林宾馆出发，这段游程约有4.8公里，历时2个半小时左右。好，现在我们已经进入自然保护区里，为了保护好环境和您的安全，请您暂时不要吸烟、废弃的物品请丢到沿途指定的地方。

莽山，原以林海莽莽、蟒蛇出没而得名，以山奇、水秀、林幽、石怪而闻名，气势磅礴，是南岭山脉自然风光最为奇美的地段。目前尚有保护最完好的原始森林10万亩，是我国和世界湿润亚热带面积最大、保存最完好的原始常绿阔叶林区。1992年就定为国家森林公园，1994年又被国务院批准为国家级自然保护区，尚有高等植物2700余种，脊椎动物300余种，其中属国家重点保护的动、植物达50余种。莽山是湖南省最大的生物基因库，以“富丽完好的森林博物馆”而闻名，被中外誉为“第二西双版纳”。

好，我们已进入原始次森林里，这里是负离子高含区。20xx年请中南林学院专家鉴定每立方厘米负离子高达106900个，对人体健康极有好处。游客们可要珍惜时机狠狠地多吸些负离子呵，多积累生命的能源。观景不走路，走路不观景，请大家驻足一望大森林景色。您看：峰峦起伏有致一望无际，参天古木层层叠叠，这里永远是阴凉、清爽、舒适，这里的每一片绿叶都纯洁无瑕，散发出碧玉般的光泽，有位专家游过这里后，曾大发感慨说：这是一片湿润的、爆发着原始力量的世界。

请大家往前看，那棵古青冈树叫“一家三口”，树干分开三杈，在高空又合在一起，上面又是三株，几代三口之家，它可早就是独生子女户三口之家的楷模呢！我们所见的这种高大而挺拔的苍天古松，叫莽山松。因其枝叶似五根针，又叫五针松，是国家二级保护树种，它原来称做“粤松”，因在原发现地广东境内已很稀少，而莽山却成大片长势旺盛，专家们便新命名它为“莽山松”。

它多生长于千米以上高山地带，我们将在一路上的峡谷绝壁中，尽情欣赏到莽山松的撼人风采。

请看这些名贵树种：“伯乐树”、“华南桫”……这些珍稀古树上都挂有身份牌子，记载各自的高贵出身和漫长历史。伸在路边上这些不起眼的小藤枝，您可千万别小看哟，它已

经有200多岁了呢！还是重点保护树种，您看那片藤缠树，正在斗智斗勇，竟比神韵，谁也不服谁呢！

右边这几口依稀可辨的小山塘，就是当年李自成余部的造纸湖，已被茂密的黄竹掩藏。前面这块平地，原是李自成余部的练兵场。透过这片古木下的遗迹，又叫人想象起古树林中那幕神秘的历史壮剧。河边这块巨石下的缝间里，是蛇类的安乐窝。就在这里发现第一条巨型的莽山烙铁头蛇。莽山烙铁头是继眼镜王蛇后地球上发现的第二种特大型剧毒蛇，在莽山瑶族传说中又被称为“小青龙”。这种蛇自身粗壮，蛇头大，似烙铁，浑身为草绿色，尾巴有一节是乳白色。大的有4米多长，20多公斤重，此蛇只在莽山的小范围高山内，尚存500余条。生物界认为它珍贵如大熊猫，而濒危程度已超过大熊猫。由于莽山的独特地理环境和气候条件，莽山的蛇种有很多，动、植物资源极其丰富。

请看这片铁杉树群，枝干粗壮，笔直挺拔，都有几百年了。铁杉是原始树种，又称作植物界的活化石，这片铁杉群保留得这么好，这么多，世间罕见。再看那边，“铁杉升天”，一根古铁杉被雷雨连根拔起后，在高空架在两棵大树上，巧成一座壮观的天桥，直升蓝天。那些小铁杉细如小藤枝，却也有20多岁了，几百年后，又是一棵棵参天巨木。“百日青”，树虽小，也是二级保护树，树叶摘下，100天后仍是青色，又叫“永不变色”。

这是棵雷击木，其貌不扬，只有半边，但却是长寿树，雷公也打不死，可见生命顽强。请大家摸一摸雷击树，就可以消灾、避邪。……恭喜您也能长寿了！

伴随我们行进的这条溪流，叫青龙溪。您看这溪水是多么的碧绿、明净，两岸风景是多么优美！奇峰林立，古木蔽荫，丽日林间照，清泉石上流，石滩连飞瀑，鱼儿自在游。林莽、溪泉，构成一幅幅天然的山水画廊。河中这种原生自然鱼，味道特美，不过很遗憾，您可只能观赏而不能捕捉哟！



上方溪心间那座巨石，您看象什么？活象和尚念经敲着的木鱼吧？！请抬头观赏这是什么？“千年石间柏”，这棵苍劲的福建柏树，咬住岩石顽强生长千余年了，仍是叶茂气盛，可敬佩吧！此树又叫“绝处逢生”。请看虎爪石。传说几十万年前，有只猛虎立在这里与恐龙对阵，谁也不甘示弱，一站就是10万年，在岩石中踩进几个深深的虎爪印。这爪印非常光滑，上窄下宽。其实这是冰川世纪遗下的冰臼，是经几百万年水穿石而形成的。

那块江心石头上藏着一个谜。有喜欢探奇的朋友请勇敢跳过去，奇迹变会出现。请用水浇石，发现了什么？哇，一幅活生生的鳄鱼海豚画！

前面这段幽静的崖谷，叫情人谷。溪流经亿万年的神功，在坚石中穿凿出这道30米长、6米深的石坑，崖上古木相拥，且有“红杏出墙”，谷底溪流透澈，谷下有罗汉石。这里是鬼子寨大瀑布的源头处。有人说，正是这含情脉脉的情人谷，才滋育了谷底下绝处求生豪气吞天的壮观瀑布。有不畏艰险敢于追求纯洁爱情的朋友，请大胆地进情人谷中去幽会吧，不过，可一定要注意安全！

归来。将军不幸战死，为情所感，其魂灵从远方飞回。眼看就要夫妻相会，他却再无力气，坠下谷底成了将军石。其妻悲怆欲绝，就地化成了凌空挺立的望夫岩。两座巨石形态逼真，在大山里年年月月相望相守，演绎着感天动地、刻骨铭心的悲壮故事。与将军石并立的那座竖直的石峰，是镇山神针，顶上有尊惟妙惟肖的观音石佛，似在凝神观赏峡谷中的奇异世界。

让我们漫步到谷底去观光。大家注意，路边这片古木，多是些重点保护的珍稀古树，有伯乐树、香果树、千年红豆杉……看，那是个奇石吗？再顺上看，哦，原来也是红豆杉树。王维有诗为证：“红豆生南国，春来发几枝，劝君多采撷，此物最相思”。不过，为了这种国宝树的健康，我们要

改成“劝君爱护好，心中长相思”。

好，我们面对的是鬼子寨瀑布，多有气势呵！多凉爽呵！我们现在见到的瀑布高度是80米，上面还有一叠20米，要到对面山腰才能看全，实际上是百米瀑布，洪水季节，飞瀑犹自天上喷涌狂泻，大有气吞宇宙之势，半腰被几座峭石斩断，其间有几道很大的水潭。潭又生瀑，下面望去又不见瀑中有潭，只觉得瀑布云雾齐飞，真可谓“莽山之水天上来……”

游客们早就在纳闷了：这里为什么起个“鬼子寨”的名称呢？多不好听呵！俗话说：名字不怕丑，只要传得久。现在我可以解答大家的疑问了。这可是一段真实的历史故事。当年清军寻溪而上要清剿李自成余部，起义军在上堵住瀑布源头。清军爬到这片寨谷时疲乏不堪，瘫倒歇息。起义军却突放瀑布，又扮作鬼神在那些峭壁缝隙中伸头怪叫。惊恐万状的清军，大部被狂流卷走，侥幸生还者均大惊失色地传说这里有“鬼”弄水。于是，“鬼子寨”就这样一直叫下来了。

奇峰奇石奇水，如诗如画如醉。1957年鬼子寨风景区就已被列为全国14个自然景观区之一，也是当时湖南省的第一个自然景观区。有道是：“不到鬼子寨，枉进莽山来”。

顺这片大峡谷往下游，是原始森林核心保护区，有许多不为人知的神秘景观，目前暂不能游进去。现在我们从这条栈道上去探寻新景观。谁说上天没有楼梯，这里可称是通天梯，从山腰望去，对面一组造型奇特的石塔、石人，一边活似一个文相，稍后又是一个武将，正对着瀑布那面的将军石拱手致礼。再登上，一组奇石组成的走道，尽头一道石门，称仙人道。两面石顶处，各盘着一组千年奇树，造型奇异。北面一棵巨松被雷电劈倒后，架在另一棵古木上，树心已空，粘满枯木泥土，特如一只小舟，又象一道滑滑板，而树的枝叶茂盛，如一朵大莲花，妙趣横生。顺山梁而上，右面是百丈峭壁，谷底的瀑布、将军石，远方的大森林，历历在目；枝枝叶叶似刚枝铁杈，风也吹不动，伸在高空，壮美绝伦。有

位记者说：这些松是世界上最顽强最奇妙的神仙松。眼前这片景观，称做“人间仙境”，从这里看山、赏松、观景，撼人心魄，妙不可言。真是“无限风光在险峰”！

到山顶了，这里既是望夫岩，也称点将台。站在这里，谷底的将军石遥相呼应，远处群山青翠起伏，令人豪情万丈，顿觉“胸中自有百万军”。

独领风骚的莽山松是莽山森林王国中的王子，“美人松”则集中体现了莽山松所固有的威猛之势，力量之美，生命之坚。

各位朋友，我们在鬼子寨景观体验到了人间仙境的美感。现在，我们又回复到幽秘的大森林中，到这片绿色的古木世界中再去忘情地欣赏吧。