

# 2023年上海研学心得体会(模板9篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 上海研学心得体会篇一

旅游是一件多么令人兴奋又激动的事情，听到这一消息时，班里顿时沸腾起来，大家都非常期待。

终于到了研学的这一天，大家都起得非常早，一出宿舍门就看见一排排的大巴车整齐地排放在校门口，令人激动啊！吃完早餐后，每个班级都整齐地在升旗台前列队，并举着自己班级的标志旗，在校领导的组织下，我们陆续上了大巴车。

大巴车上，导游姐姐讲解了我们韩城太史大街、黄河大街等街道名称的由来，还为我们介绍了目的地的景点情况及历史。我们好期待呀！有好几个同学都激动得跳起来了。导游姐姐为了安抚我们激动地心情，就和我们玩起了报数的游戏，结果我输了，凡是输的同学都要表演节目，车上好不热闹，不知不觉中到达了我们的研学目的地著名的“华清池”。

首先跃入眼帘的是华清池的大门，宏伟的气势，令人想要迫不及待地进去看看里面的景物，一进门，嫩绿的柳树随风飘扬，与池塘里的湖水相互映照，据导游姐姐讲华清池之所以著名，是因为有十六朝帝王在这里建立自己的公院，因为这里的水温常年在43左右，在参观杨贵妃的洗澡池时，听导游说，因为杨贵妃独享皇帝宠爱，所以皇帝专门为她建了属于她自己的洗澡池，而其他妃子都是公共用一个洗澡池的，可

见当时皇帝对杨贵妃的宠爱，据说这位皇帝独宠贵妃11年之久，我想正是因为皇帝的专宠，才有了历史上所说的后宫勾心斗角的狠角色，为了让皇帝注意到她而不择手段，为了得到宠爱而不惜一切代价除掉其他妃子，可见当时后宫三千佳丽的凄惨生活。在参观唐玄宗的御用莲花池时，给我第一眼的感受就是比杨贵妃的洗澡池要大，相当于现在的一个游泳池，一个人专享一个游泳池，就因为他是帝王吗？唐玄宗奢侈糜乱的生活也使唐王朝由盛世渐渐走向衰落。

淋漓尽致，耐人寻味，我如同那个时代的一名士兵，我对蒋介石中国人打中国人的行径咬牙切齿，忍不住喊出了“反对内战”的口号。看完了演出回到了现实中，我觉得那些士兵是最可爱的人，士兵为了和平不顾一切，离开家人，他们宁死不屈的精神，让人无比崇敬。我也深深地知道今天祖国的和平和我们的幸福生活来之不易。

最后我们一起爬山，天气炎热，许多人体力不支，虽然累，但和班里的同学一起研学游行，就感到不那么累，时光飞逝，一天，转眼间就过去了，到回校时间了，好想再多停留一会，可是天色渐晚，我们依依不舍的踏上了归途。

## 上海研学心得体会篇二

第一段：介绍研学旅行的概念和目的（200字）

研学旅行是指学生利用课余时间参与到具有特殊学习目标的旅行活动中，通过亲身体验、实地探究和实践活动等手段来开展综合学习。与传统旅行不同，研学旅行不仅旨在拓宽学生的视野和增加知识面，更重要的是培养学生的动手能力、团队精神和创新思维。研学旅行通过让学生亲身参与和实践探究，让他们在远离教室的环境中获得知识和体验，帮助他们全面发展自己。

第二段：研学旅行心得的体会与感悟（300字）

研学旅行让我有机会接触到真实的社会和自然环境，使学习变得生动而有趣。在实际操作中，我深刻感受到理论知识的实践性和应用性。例如，参观博物馆时，我不仅仅是听老师讲解，而是亲自触摸历史文物、实地观察展品，这对我加深了对历史知识的理解和记忆。此外，研学旅行还让我学会与同伴合作，锻炼了我的沟通和协作能力。在一次户外活动中，我们需要分工合作，在有限的时间内完成任务，这要求我们密切配合，充分发挥个人的优势，培养团队精神。通过这些实践，我明白了团队合作的重要性，并体会到集体智慧和力量的强大。

### 第三段：研学旅行的启发与教育意义（300字）

研学旅行的意义在于引导学生自主学习和自我发展。在研学旅行中，我们往往需要自己去寻找解决问题的方法，而不是依赖老师的指导。这样培养了我们的独立思考和解决问题的能力。研学旅行还能开阔学生的视野和拓宽他们的知识面。在参观异国他乡的城市或名胜古迹时，我们不仅仅是欣赏风景，更是学习不同的文化和历史背景。这些经历让我们对世界有了更深刻的认识，并激发了我们进一步探索的好奇心。研学旅行还有助于培养学生的创新思维和实践能力。在实际操作中，我们经常需要在遇到问题时独立思考和寻找解决办法。这培养了我们的创造力和解决问题的能力。

### 第四段：研学旅行对个人成长的影响（200字）

研学旅行对我个人的成长有着深远的影响。首先，它让我变得更加自信。通过研学旅行的经历，我学会了勇敢面对挑战和无畏失败。我懂得了即使面临困难，也要坚持下去。其次，研学旅行培养了我对环境和社会问题的关注和责任感。在一次参观环保项目的研学旅行中，我看到了自然灾害带来的破坏和人类对环境的破坏，我发誓要为环境保护贡献自己的力量。最后，研学旅行培养了我对他人的关爱和尊重。在研学旅行中，我们需要相互协助和合作，我体会到了友情和合作

的重要性，学会了关心和尊重他人的观点和价值。

第五段：总结研学旅行的价值与意义（200字）

总之，研学旅行作为一种特殊的学习方式，对学生的全面发展和个人成长起到了重要的促进作用。它让学生亲身参与和体验，培养了他们的动手能力、创新思维和团队合作精神。研学旅行通过实践活动和体验式学习开展，激发了学生的求知欲望和好奇心，磨砺了他们的意志和毅力。通过研学旅行，学生们深入了解了社会和自然的本质，发现了自己的兴趣和特长，并在实践中获得了成长和进步。因此，研学旅行不仅是一种学习方式，更是一种教育方式，有助于塑造学生的人生观和价值观，提高他们的综合素质和自主学习能力。

### 上海研学心得体会篇三

今天，学校组织一我们初一的学生进行研学“小旅行”，目的地就在黄河路西段。

经解说员讲解，基地位置优越，占地面积巨大，足足有135亩。绿化率极高。碧林修竹，花光倒影，四季景色交替，处处鸟语花香。说基地的地理位置好，是真的没错！放眼望去，一座高高的白塔矗立远方，正是天文科技博物馆，还有若隐若现的摩天轮，就是绿色庄园了。返回来看基地，映入眼帘的拱形大楼前，中间百花盛开，绿草茵茵的台子上竖着一个高达十几米的铁杆。国旗在上空高高飘扬，左拐处有一个小湖旁边，周围建起一道廊亭，道路间种植着许多绿树，美丽至极。

当对方介绍基地设施时，更让我大吃一惊：基地里设有生存体验，科学探究、专题教育、素质拓展四大功能区；建有6栋主体楼和15个专业馆，可同时容纳700人参加活动！

在这里我们似乎又体验了一把军训生活，参加了很多有趣的

节目。不仅如此，主办方还请我们观看了精彩的杂技演出。我印象最深刻的是下面这个活动。

我们三个班在操场上汇集好以后，教官教我们玩了一个非常有意义的小游戏。规则是两组男女生围成三个圈，脚与肩同宽双，双手搭在左右同学的肩或背上，然后期间拍手时喊：“我”，根据所喊字数的多少就相应地拍几下，依次类推。第7下喊：“我们是最棒的班”。这既锻炼反应速度又考验班级团结合作。刚开始时，我们有的速度快，有的慢，声音一分为二，拍手也不是很整齐，用时竟然22.6秒。后来，在此激励下我们加强团结，最终用时14秒！真是一个惊人的突破！

岁月不居，时光如流，眨眼功夫就要离开基地返回校园，让人流连忘返。

这一天让我收获满满，在教官的带领下，我们团结拼搏、开拓创新；做衍纸书签，使我感受英皇艺术之美；趣味游戏让我体验到班级合作之精神。

这次我们走出校园，既感受到了大自然的美丽，又大开眼界，学有所获，非常感谢学校给我们这次研学的机会！

## 上海研学心得体会篇四

第一段（引入）：

研学旅行是一种集合了学习与旅行的形式，通过参观实地考察，拓宽了我们的知识面，也增强了我们的社会适应能力。近日，我有幸参加了一次研学旅行活动，这次经历让我受益匪浅。

第二段（感受）：

研学旅行中，我参观了很多有趣的地方，了解到了很多以前从未接触过的知识。我曾参观过博物馆，了解到了我国的悠久历史和文化；我曾深入企业参观，了解到了不同行业的运作机制；我还曾去海滨城市参观，感受到了海洋的浩渺与壮观。这些丰富多样的参观活动让我眼界大开，且学到了许多实际知识。

### 第三段（交流）：

在研学旅行中，我还结识了许多志同道合的好友，我们一起讨论问题、分享学习心得，让整个研学过程更加丰富多彩。在小组活动中，我们齐心协力完成各种任务，培养了团队合作精神；在交流中，我们相互倾听，不断启发对方，提高了自己的表达能力。这份友谊和合作精神让我觉得研学旅行不仅是对知识的学习，更是一次与人交流、共同成长的契机。

### 第四段（收获）：

研学旅行让我不仅在知识上有所收获，也在自我成长方面获得了提升。通过与陌生的环境和人群接触，我深刻体会到了自己的适应能力和解决问题的能力。在过程中，我还掌握了一些生存技能，如急救知识和自助旅行的技巧。这些技能不仅在旅行中 useful，更会在未来的生活中派上用场。

### 第五段（总结）：

通过这次研学旅行，我更加坚信，学习并不仅限于课堂之中，而是在生活中无处不在。研学旅行为我们提供了一个更加广阔的学习平台，让我们能接触到更多的知识和经验。同时，研学旅行教会了我们勇于接受挑战、团队合作、主动探索的精神，这些才是真正培养我们综合素质和自主发展能力的途径。我相信，这次研学旅行将成为我人生中一段宝贵的回忆，也将对我的未来产生持久的影响。

## 上海研学心得体会篇五

第一段：介绍下党乡研学旅行的背景及意义（200字）

下党乡研学旅行是近期我所在学校组织的一次研学活动，旨在让我们对乡村的发展进行调研与了解，提高我们对农村发展的认识和对乡村振兴的理解。这次研学旅行意义重大，不仅可以增加我们对农村的亲身感悟，更能够开阔我们的眼界，培养我们的实践能力和团队合作精神。

第二段：对下党乡的实地考察（300字）

在到达下党乡后，我们首先参观了乡政府，听取了乡党委书记对乡村发展的规划和现状的介绍。随后，我们分组前往不同的农户进行深入调研。我们了解到，下党乡借助政府的支持，大力发展特色农业，从而提高了农民的收入。与此同时，在农村旅游的推动下，乡村经济逐渐繁荣起来。通过实地考察，我们更加深刻地认识到了乡村振兴的艰辛和成果，也对乡村的发展前景更加充满信心。

第三段：与农民群众的交流体验（300字）

在下党乡的研学旅行中，我们不仅仅是观察者，更是与农民进行了广泛的交流。我们参与了农民的劳动，亲身体会了农村的艰辛。在与农民们的交流中，我们了解到他们对农村发展的热忱和对传统农业的热爱。这让我们深刻意识到农民是乡村振兴的中坚力量，也更加珍惜现在的生活。通过交流，我们还共同探讨了如何进一步提升乡村的环境和生活水平的问题，真正体会到了团结合作的力量。

第四段：认识到乡村振兴的重要性（200字）

通过下党乡的研学旅行，我们深刻认识到了乡村振兴的重要性。乡村振兴不仅仅是一项经济工程，更是涉及到人民群众

的幸福指数、社会稳定和国家发展的大事。乡村振兴需要政府的大力支持，也需要广大农民的积极参与。我们作为新时代的青年，要发挥自己的作用，为乡村振兴做出自己的贡献。

### 第五段：对下党乡研学旅行的总结（200字）

通过下党乡的研学旅行，我们对乡村发展的认识更加深入，对乡村振兴的信心更加坚定。我们发现，在农村种种困境和挑战中，农民有着坚强的意志和追求进步的精神。同时，我们也认识到农村的发展需要我们每个人的参与和努力。下党乡的研学旅行，让我们深刻体会到了团队合作的重要性和团结互助的力量。带着这样深刻的体验和感悟，我们将会更加积极地支持乡村振兴，用自己所学来服务乡村，共同建设美丽乡村、幸福家园。

总结：通过下党乡的研学旅行，我们对乡村的发展有了更加深入的了解，对乡村振兴有了更加坚定的信心。在与农民的交流 and 实地考察中，我们感受到了农民的热情和坚守，也体会到了团队合作的重要性。我们希望将这次研学旅行的学习成果和感悟应用到实际行动中，为乡村振兴做出自己的贡献。

## 上海研学心得体会篇六

人生就像一场旅行，不必在乎目的地，只需在乎行走的每一个脚步。人生由无法预知的大大小小的旅行组成，而今天的我也在其中。

我在这一场德国之旅中一步一个脚印，从风光宜人的莱茵河、美因茨德国角、罗马广场、令人向往的浪漫之都海德堡、老城与广场、新天鹅堡.....这些地方，留下了我们的足迹，每一处风景都令人流连。

在旅程即将结束之时，我将心中的感慨一一诉诸笔端。



最后一日，我们来到了慕尼黑的玛琳广场，游览了市政厅与双堡圣母教堂。宏伟的建筑，不同的风格，无不彰显了这个底蕴深厚的国家无法忽视的精神与文化的魅力。各色的街头艺人，不同风格但深深温暖人心的音乐，无不让人感受到这个城市、这个国家的魅力。

再说说奥林匹克公园与宝马展厅。奥林匹克公园，外观造型独特，虽然是很早以前建造的，但依旧成为这一类型建筑中的中流砥柱。虽然并没有进去一饱眼福，但处处无不散发着德国的国力与奥林匹克的精神之深入人心，而宝马展厅亦然如此。

最后不得不说的是慕尼黑王宫和夏宫“宁芬宫”。慕尼黑王宫是德国的王宫，其金碧辉煌程度自然是不言而喻。不同风格的装饰，精美的画作，栩栩如生的雕塑，各色器具，甚至连一个小小的汤勺，都精致无比。而夏宫与之相比，并不是突出，但其占地十分巨大的后花园，让人感到了隐隐透出几分霸气与心灵和视觉的震撼。虽然只是欣赏了慕尼黑王宫和夏宫的一小部分，但给人视觉心灵与文化的冲击并不简单，并且有许多知识文化值得探索与学习。

学习不会一蹴而就，旅行也不会一往无前。旧的旅行结束，新的旅行开始，而我也将开启我新的旅程与学习。

“要么读书，要么旅行，身体和心灵，总有一个要在路上。”在我看来，旅行的意义在于感受不同的风景，释放心灵，重要的不是身体在路上，匆匆忙忙从一个景点赶往另一个景点，买些纪念品，拍几张照片发到朋友圈里，配几句矫揉造作的文字，重要的是让心灵踏上旅途，给自己一个和心灵交流的机会，去感受，去收获成长。

8月的研学旅行，我们来到了重庆。从此“重庆”于我们而言，不再只是一个模糊的历史或地理概念。当看到那些经历风霜雨雪依然屹立，无言地记录了这个城市的风雨变迁的古城墙

与现代化建筑比肩而立，我们真正感受到了古与今的碰撞，感受到这座古城，历经世事沧桑，却依旧蓬勃发展的生命力。

走进“渣滓洞”、“白公馆”，站在这片曾经被同胞的鲜血浸染过的土地上，“小萝卜头”的故事、江姐的故事，这些不再只是历史书上毫无温度的文字，当看到那些根据当时的真实场景还原的雕像，感受他们的愤慨与无助时，当一张张照片上的景象直击内心深处时，当看到那些锈迹斑斑的曾沾染同胞的鲜血、沾染无数罪恶的军刀时，内心的震撼，发自内心的愤怒，是无论看过多少文字都无法感受到的。我们真正意识到“落后就要挨打”绝不是一句笑谈；我们真正意识到“有国才有家”绝不是一句空话；我们真正意识到“勿忘国耻，振兴中华”是我辈义不容辞的责任；我们真正意识到作为祖国未来主人的我们，要发愤图强，实现中华民族伟大复兴的中国梦。

研学旅行不只是一种形式，更应该是我们成长的一次给予，我们在路上，在学习，在成长。

南京研学旅行心得体会高中研学旅行心得体会

## 上海研学心得体会篇七

第一段：

近来，学校为了让学生更好地了解社会、体验生活，开展了一次别开生面的研学旅行活动，我们前往了下党乡。这个小小的乡村，却给我带来了意外的惊喜和无尽的收获。在这次研学旅行中，我深刻领悟到了生命的宝贵和人与自然的和谐相处。

第二段：

下党乡位于城市和农田之间，这里的生活方式与我们平常城市里的生活截然不同。下党乡的居民朴实善良，他们依靠农田耕作为生，把家里收获的粮食供养全家人。他们日出而作，日落而息，勤劳努力的人们让我产生了极大的敬意。身临其境的体验，让我对农民的辛苦有了更加直观的感受。

### 第三段：

除了体会到农民的辛苦，我还了解到了下党乡有着悠久的历史文化底蕴。下党乡拥有许多古老的建筑，每一座建筑都饱含着浓厚的历史气息。在导游的讲解下，我了解了下党乡各个历史文化名胜的故事，如海秧渡、波龙塔等。这让我领略到了中华文化的博大精深，也激起了我更加深入了解和研究历史文化的兴趣。

### 第四段：

在这次研学旅行中，我对大自然的美丽也有了更加深刻的体会。下党乡的风景如画，青山绿水，给人以身心的洗涤和放松。漫步在田间地头，呼吸着清新的空气，我感到心情愉悦无比，更加体会到了自然给予我们的宝贵馈赠。我还和同学们一起参观了农田，了解了农田的生态系统和作物的成长过程。这个过程中，我深刻认识到了环境保护的重要性，只有我们与大自然和谐相处，才能实现可持续发展。

### 第五段：

通过这次研学旅行，我不仅对下党乡的民俗风情有了更深入的了解，也深刻领悟到了生命的宝贵和我们与自然的紧密联系。在每一个角落，每一个人的眼角，都闪烁着悠久历史的痕迹和对未来的希望。回到城市，我将会珍惜每一次与大自然的亲密接触，也会更加努力地学习，让自己成为一个有知识、有情感、有责任感的人。

通过这次研学旅行，我真正体会到了社会和历史的熏陶，也进一步了解了自然和农田的魅力。我相信，这次研学旅行将会对我的成长产生深远的影响，我将以更加饱满的热情投入到学习中，努力为建设美好的社会贡献自己的力量。

## 上海研学心得体会篇八

为了培养我们的动手能力，拓展我们的视野，学校组织了一次学习性旅游活动。

本次研学的目的地是曹村，一个人才辈出，人杰地灵的地方。出发前，同学们都已经跃跃欲试，一个个迫不及待地讨论着今天会发生的事。有的同学提前认真查阅过资料，对我们的目的地十分了解；有的带上了笔记本，准备认真汲取知识；而有的，则在书包里塞满零食，饮料，一副要去野餐的阵势。所有人整装待发，准备开始一天的研学活动。

一路上，同学们兴奋地聊起了天，不知不觉中，已经到了。第一个活动是纸牌游戏。13张同花色的牌倒扣在地上，打乱顺序，同学们分成4队，每队有这样一个牌堆。依次上前抽取，要求以“a,2,3,4.....j,q,k”的顺序翻过来。如果翻到不是目标牌的牌，则翻转回来。若一次翻多张或者没有将错误的牌翻回去，视为犯规，将牌重新打乱处理。

游戏开始了，蔡恩来一个箭步冲上去，不像别的组一样急着翻牌，而是慢悠悠的。掏出本子，将牌的摆放位置画了下来，然后随手翻一张“7”，他大声念道，回头看一眼队友，再转身瞥一眼对手，神色安然的在本子上对应的位置写一个“7”，再优哉游哉地走回去，交给队友。我作为裁判员，不能加入竞争，只得在原地着急，我的队员还一个没有翻到，这可如何是好？其余3个小组一筹莫展，蔡恩来一组已翻出5张了。

3分钟后，游戏出现了反转，我组各人已摸清各牌位置，逐一去破，最终夺得第二。蔡恩来一组却因连连犯规而导致打乱

顺序，使蔡恩来那些东西毫无用处，没有目标，落得个倒数第一。游戏结束后，老师让我们总结，我认为，到了最后关头，我组成员一起喊“哪边第几个是目标牌”，使得错误减少；蔡恩来组则是个人意识过强，没有注意到已经翻过的牌，因此导致失败。由此可见，团队精神和互相协作是多么重要。

第二个项目，也是最困难的一项——编制稻草人。稻草是极硬的，甚至还带着穗，极难弯折。听师傅一步步讲解，我们跟着一步步折叠，卷曲，压实。先是身体，取两根稻草，对折后头部向下压褶2次，然后将3根3等分成手臂，躯干并不是最难的。最难的是肩部，先将一根稻草插在草人的手臂上，再从手臂末端往里绕，余下的向下束进身体里。再取3根粗稻草，油上而下披在身上，压实。此过程中如果没有压住稻草人，它便逃似的弹开，散成一根根稻草；若是没有散开，制成后也一定松松垮垮，不堪一击。许多人都败在了这一回合，要么彻底放弃，要么得到一团勉强看出人型的稻草团。我和陈缪互相帮忙压住稻草人，另一个负责绕草，束尾。相得益彰，我们两人都得到了既坚实又美观的稻草人，成了为数不多的成功案例。

我们还体验了竹编制作，户外拓展等活动，无一不是以互助为成功之捷径的。我的作品美观，别人为我束绳，别人作品牢固，我为别人压紧。人人为我，我为人人，互相扶持，通向成功。

遇到困难时，与你的朋友并肩作战，一起努力，互帮互助，共享成功，何尝不是一种快乐！为期一天的研学之旅活动带给我无限的启发和感想。

## 上海研学心得体会篇九

“要么读书，要么旅行，身体和心理，总有一个在路上。”我认为这句话既是对研学的意义的完美的诠释，又是对身心的的慰藉。

而这一次的研学活动，使我们体会到了曹村的艺术文化之美妙以及故乡的文化魅力之精髓。

而首先，曹村向我们展示的，是它那的非物质文化遗产——花灯。从中，我们了解到花灯悠久的历史。而后，我们又开始了实践——制作属于自己的无骨花灯。

然而，花灯的制作并不像我们想象中的那么简单，相反，这过程非常的繁琐与漫长。从老师说开始制作的那一刻起，我们在场的每一个人都安静下来，开始细心雕琢自己手中的“匠心之作”。随着时间的流逝，我们也变得熟练起来，各种各样的工具在我们的双手上不断舞蹈着，雀跃着，我们似乎都成为了像罗丹那样的雕刻家一般，沉浸在创作的至高境界里。然而，花灯并不像我想像中的那么容易，刚开始，我还胸有成竹，得心应手而又有有条不紊地进行着手中的裁剪，可是，随着制作的不断深入，我开始变得急促起来，也因为难度的提升，我的速度也逐渐慢了下来，跟不上他人的步伐了。

我开始慌乱了，头脑中变得一片空白，心中也宛如一团乱麻。我的动作开始频频出错，眼前也变得一阵晕眩，不知所措。随后，我又开始鼓励自己，终于，在调节下，我又恢复了常态。时间匆匆而逝，而无骨花灯也在我的双手上逐步露出它的“真面目”，终于，在花灯完成的那一刻，我长吁一口气，望着这盏花灯，我心中竟涌起点点自豪。就在那一刻，我霎时明白了花灯的魅力之所在。

随后，我们又前去参观了梅龙书院，在那里，我们冶养了情操，也体会到了家乡方言的文化魅力；在南拳的学习过程中，我们强健了体魄，也领略到了拳术（中国武术）的奥妙。

一日的光阴悄然而去，这一天，宛如一颗璀璨的明珠，在时光的长河中，它的光芒如旧。因为它在不断地以这种方式来告诫我：的课堂在路上，有成长，有蜕变，但是，这是青春

赠与我们的礼物。