

2023年登高作业培训心得体会 重阳节登高远眺重阳登高(优质5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮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。

登高作业培训心得体会篇一

今天是一年一度的重阳节，也是老年人的节日。一大早，爸爸就带着我到笔架山登高。

来到山脚下，秋风阵阵，格外凉爽，山上还开满了五颜六色的野花，美丽极了！哇！那么早就有许多人来登山了，山上还时不时传来欢声笑语，好像山爷爷也跟着笑了。

登高作业培训心得体会篇二

清明节是中国传统的重要节日之一，有着悼念祖先的深厚文化底蕴。在这个节日里，人们常常会选择登高远眺，感受自然的美好与人生的脉搏。清明登高不仅是一种闲暇的娱乐方式，更是一种内心的修行和对生命的思考。我在这个清明节选择了登高，从中得到了许多启示和体会。

首先，登高使我重新审视了自然的力量和人类的渺小。当我登上山峰，放眼望去，一片茫茫的云雾弥漫在脚下的山谷间，大自然的美景让我不禁低头。这一切让我深深感受到我们人类在这广袤天地中是多么的渺小。与此同时，万物生灭的规律也让我明白了生命的脆弱与短暂。登高使我对自然的崇敬

之情更加深厚。

其次，登高让我放松身心，释放了压力。在繁忙的都市生活中，工作与压力常常让我们不堪重负，我们需要一个放松的方式来散解这些负面情绪。而登高正是这样的方式之一。当我攀登山岳，迎着清风，身心渐渐放松，烦恼与疲惫也随之飞散。置身于大自然之中，我感受到了一种宁静与安详，一切烦恼都被抛之脑后，我仿佛找到了被遗失已久的心灵宁静。

再次，登高让我认识到身体的重要性和健康的珍贵。登山爬坡是一项相对较为艰难的活动，需要一定的体力支撑。每当我攀登陡坡或者翻过陡峭的悬崖时，身体的疲惫和力量的消耗让我意识到身体的重要性。健康是人生最为宝贵的财富，只有拥有健康的身体，才能更好地享受生活的乐趣和追随内心的热爱。登高让我更加珍惜和关注自己的健康。

此外，登高也是一个与家人和朋友相聚的机会。清明节是寄托思念和缅怀故人的日子，大家可以选择与家人一同登高。我也和家人一起踏上山顶，一路边走边聊，畅谈着眼前的风景和回忆，感受着亲情的温暖。这是一次与亲友共度的难得机会，让我更加感受到家人和朋友的珍贵。

综上所述，清明登高对我来说不仅是一次户外活动，更是一次心灵的洗礼和对生活的思考。从登高中，我深深感受到了自然的力量和人类的渺小、身心的放松与压力的释放、身体的健康与珍贵、以及与家人和朋友相聚的乐趣。清明登高带给了我许多宝贵的体会和启示，让我更加珍惜生活中的每一天，感恩并爱护自己的身心健康。

登高作业培训心得体会篇三

1. 10月16日7:30两名大二社员提前去牛角山将我们的小社旗绑在小道两旁，并作相关准备。

2. 8:30在福佳足球场集合，将社员分组，10到15个人一组由一名大二社员带领，负责新社员的安全。社员前后左右相互介绍，沿途作伴。
3. 大家从福佳足球场出发，经过教学区，北山到达牛角山脚下，沿途由理论中心介绍校园情况，突出东山小花园。
4. 从牛角山山脚开始爬山，注意安全纪律，沿途可以拉歌，放笛子曲，注意休息，在适当的时候，带领大家喊“问苍茫大地，谁主沉浮”的口号。绝对保证大家有纪律上山，不可私自走岔道。
5. 到山顶，休息一段时间。由理论中心为大家介绍牛角山和挂书亭的来历，以及切格瓦拉的事迹。分发购买的饮料、食物。带领大家做小游戏(见附录)。
6. 下山之前清理场地，下山时要慢，山体坡度较大，一定要注意安全。组织大家捡石阶两旁的垃圾。
7. 下山后根据大家的意愿，可选择性在大黑楼前面的广场组织游戏活动。

登高作业培训心得体会篇四

参加登高培训是我生命中一次难忘的经历，这次活动融合了挑战、团队合作和心理自我突破等元素，给我留下了深刻的印象。在这篇文章中，我将分享我在登高培训中的心得体会，包括面对挑战的勇气和毅力、团队合作的重要性以及自我突破的经验。

第二段：挑战的勇气与毅力

登高培训中，面对高高的攀爬困难，我必须克服恐惧和不安感，展现出勇气和毅力。刚开始的时候，我不停地往上看，

感到害怕和无法掌控。然而，通过教练的鼓励和同伴的支持，我逐渐学会了相信自己的能力，并将注意力放在攀爬过程中的每一步。我从中学到了坚持不懈的意志力和克服困难的能力，这些都是挑战中培养出来的。

第三段：团队合作的重要性

登高培训通过团队合作来完成攀爬任务，这使我深刻体会到了团队合作的重要性。在攀爬过程中，每个人都有不同的角色，有人负责给予指导，有人负责提供支持和鼓励，有人负责确保安全。通过团队的配合和默契，我们顺利地完成了任务。这次经历告诉我，团队合作不仅需要互相信任和协调，还需要沟通和分享。只有通过共同努力，我们才能达到更高的目标。

第四段：自我突破的经验

登高培训不仅是对身体的挑战，更是对心理的挑战。攀爬的过程中，我遇到了许多困难，身体和精力都达到了极限。但是，我学会了调整自己的心态，坚信自己能够完成任务。在攀爬高峰的那一刻，我感到无比兴奋和自豪。这次经历让我认识到，只有突破自我，挑战自我，才能不断地成长和进步。

第五段：总结与展望

通过登高培训，我深刻体会到了面对挑战的勇气和毅力、团队合作的重要性以及自我突破的经验。这次活动让我对自己有了更深的理解，并且认识到了自我潜力的巨大。我希望将这次经历应用到以后的生活中，继续挑战自我的极限，不断成长和进步。同时，我也希望能够与团队成员保持联系，继续保持良好的合作关系，共同进步。登高培训给了我一个宝贵的机会，让我学到了许多重要的人生经验，我将会一直珍惜并努力应用到实际生活中。

登高作业培训心得体会篇五

- 1、诵读诗歌，感受诗人的情怀
- 2、赏析诗歌情景交融的艺术特点

下面我们积累《诗经》的相关知识

ppt出示：读

1. 一生读，他生评价，纠错
2. 齐读，要求：读准字音、句读

2. 师：悲从何来？请大家自由朗读，找出悲的原因，从诗中找答案

生1：3、4两句，看到秋景，想到了身世，心中所想的只有悲哀了

师：什么样的身世？现在怎样？为何看到落叶就悲？

生回答：命运多舛的身世，现在已经老了，此时可能重病在身

师：再读一下！为何见到长江而悲？

生：因为时光飞逝，生命流逝

师结：他看到了秋之悲，身世之悲，时光流逝之悲

生2：1、2两句，由景及情，悲凉的景情，全是冷色调

师：带着这种感觉读一下

生3：“万里”让我想到了他萧瑟的身影，久久不能忘怀（鼓掌）

师：什么身影？你抓住了哪个词？

生：孤独的身影多病

生4：天才的孤独的心声

4. 师：还有哪里体现了悲？从原诗中找

生5：“艰难”句

师：重音是突出感情，拖音也是突出感情，再读一下

师：只有一己之沧桑吗？

生：还有国家

师板书：家国之悲

5. 师小结

ppt出示：品

6. 师：再齐读，思考“悲”借助什么手法表现的

师提示：看看目标

生答：借景抒情

配乐师朗诵，要求生再次体会诗歌悲情

2生读，生齐读

ppt出示：写

多想遇见您，

在“风急天高猿啸哀”的时候，

为您拭去那苦涩的泪水，

安慰您那颗悲痛忧伤的心

多想遇见您，

在“ ”的时候，

□

要求学生仿照句式写出诗歌下节

2生上黑板展示

3生诵读展示

ppt出示：背

师放较为悲哀的音乐，要求学生站立背诵