# 最新爬长城心得体会(汇总9篇)

作者：独自徘徊 更新时间：2024-04-02

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。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。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。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。

**爬长城心得体会篇一**

近日，我和一群朋友前往爬长城。这是一次不同凡响的经历，我不仅锻炼了体力，更收获了很多的生活体会。下面我将用五段式的文章结构，来为大家详细阐述一下我的爬长城心得体会。

第一段：预备阶段。

在准备这次爬长城的过程中，我和朋友们做了很多功课。我们搜索了很多关于长城的知识，了解了长城的历史和结构，以及应该如何准备爬长城所需的物品。在途中，我们请教了网友谷歌评测了一下途中的餐饮和住宿的选择，特别是在洛阳和运城，我们通过论坛和朋友圈的交流，确定了最优的住宿方案。在对所有的准备工作都悉心地安排之后，我们便开始了这次壮举之旅。

第二段：登上长城。

终于到了爬长城的第一天，我们一早便早早出发。走了两个多小时的路程，我们终于到达了长城。虽然是早上七点，早已有不少游客和登山爱好者一大早便爬到了长城上。头顶太阳，我贴着长城石墙一步步爬上自己想登上的那个神指峰，从头到尾走了大约6公里，爬了约2个小时，我才到达了山顶。但是，在长城上的风景真的是很美。整个城墙像一条屹立在山脊上的灰色巨龙，曲折而壮观，这一刻，我无尽的向往、好奇心、冒险心和探究心得到了最好的满足。

第三段：迎接挑战。

当经过历经艰辛攀升并成功到达山顶时，我心中的那种感觉是无可言喻。两腿发软，我的喘息声和心跳声还未停止，但是在这种情况下，我得及时迎接接下来的挑战。虽然说在他人眼中，攀爬长城而说并不是什么了不起的事情，但事实上，每个完成这项极限历程的人都需要不同程度的体力、毅力和克服心理障碍能力。对于我，这次长城之旅并不仅仅是对我的身体挑战，而是对自我的挑战。尽管这个起伏不定的山路让我无比劳累，但是我获得的这种感觉是无可比拟的。走到大约半路，我就一直在默唸“与自我挑战，永不言败”，我好像能感受到自己的力量变得越来越强大。

第四段：旅途中的感悟。

在一路挑战中，我屡次体验到的莫过于：人生苦难皆有定数，需要我们好好接受。这次挑战最好的收获是，让我从中看到了不同地方、不同文明、不同面貌和不同经历的人们，让我更加深刻地认识到自己的有限，也更加清晰地认识到了生命应当如何好好珍惜。在这条固若金汤的长城上，正在让我们这一世囚禁于繁杂尘世的陋习身心愈发轻盈。回到人群之中，头发，眼神，肢体的节拍，都逐渐遵循了自我的感觉再现出另一种井然有序的美丽。

第五段：回归生活。

长城之旅让我触碰到了自己的潜力和能力，并实实在在地体验到了最初的感动、激动和陶醉。当然，旅行结束后，我依然回到了日常生活中。但是，在经历这次长城之旅的过程中，我深深地体会到了人生经历的宝贵与意义。而更加重要的是，我在拥有了这样美妙的回忆之后，会在未来的日子里努力践行内心的那份坚强，而这既是有意义的，也是值得珍惜的。因此，在这次长城之旅结束之后，我更加珍视眼前的每一个瞬间，把握好自己的时间，勇敢、顽强、乐观地去追寻自己的梦想。

**爬长城心得体会篇二**

“你看到的不是真的，真的在北京。”

“在北京？它比它更长吗？”

“长多了。以后带你去看。”

那一次与爸爸的对话，我一直铭记在心中，同时心中也暗暗期待着以后能看到真正的长城，能感受比这更宏大的磅礴气势，能重温比这更强烈地、发自内心的陶醉。

这一次，长城给我的陶醉更刻骨铭心，更意味深长······。

**爬长城心得体会篇三**

去年暑假，我和爸爸妈妈一起到北京旅游，终于看到了激动人心的万里长城。

我们旅游团去的是最有名的八达岭长城。导游介绍说，长城位于中国北部，东起山海关，西到嘉峪关，全长6700公里，俗称万里长城。长城始建于20\_\_多年前的春秋战国时期，秦始皇统一中国之后联成万里长城。

旅游车顺着弯弯曲曲的山路慢慢向上行驶，山路时而宽时而窄，时而陡时而平。到了八达岭长城脚下，首先映入眼帘的是刻在巨石上---亲自提笔的名言：不到长城非好汉。我们纷纷在巨石前拍照，兴奋地大叫“我们要做好汉喽!”

在入口处向上仰望，山很高，峰峦雄伟，很有生气。入口像舌头似的，很宽。来长城旅游的真多，还有不少外国游客呢!我一路小跑冲上长城，好象站在一条巨龙的背上。长城上是由平整的大石砖铺成，非常宽阔，两辆汽车都可以并排通过。在那里聚集一万人，一定很轻松。

很快我们登上了第一个烽火台，烽火台有两层，下层可以住人，上层是观察口。站在烽火台向北面望去，城墙下山石起伏，漫山遍野都是松树，我的眼前仿佛浮现了当年战争的残酷场面：许多敌人往上进攻，长城上的士兵奋勇抵抗，喊杀声惊天动地……再往南面看，山坡上有一块巨大的广告牌，上面用中文英语写着：同一个世界，同一个梦想。这不就是20\_\_年北京奥运会的宣传标语嘛!

台阶慢慢陡起来了，越走越吃力。我们走走停停，不时地拍照片。爸爸妈妈给我讲了孟姜女哭长城的故事，还说了城墙剁的作用、烽火台的作用。古代的劳动人民真是了不起，他们不仅勤劳、勇敢，而且非常有智慧。

**爬长城心得体会篇四**

长城瑶，恰似一个翡翠镶嵌在崇山峻岭之间，散发出一股神秘而又自然的魅力。作为一座历时700多年，不断沿袭和完善的古代军事防御工程，长城瑶被誉为世界文化遗产中的瑰宝，吸引了众多的游客前来探寻。

第二段：身临其境的感受。

当我踏上长城瑶的时候，它那崛起的山脉和矗立的城墙，立刻就让我感受到一种紧张的气氛。我迫不及待地攀上城墙，眼前的景象简直让人惊叹：险峻的山峦，茂密的森林，以及贯穿山间的城墙，构成了一幅与众不同的画卷。虽然历经风雨，长城瑶的石砌结构却犹如新造一般牢固坚实，显示出了古代工匠的非凡技艺和智慧。而站在城墙上，远望群山之间，那种悬崖峭壁的高度，真心让我有点心惊胆战。

第三段：探寻文化的底蕴。

长城瑶不仅是一道雄伟壮观的防线，它背后的历史和文化底蕴，同样值得我们细细品味。在旅游过程中，我了解到，长城瑶始建于唐朝，其后历经了元、明、清等几个朝代的修建和加固，为的是抵御北方游牧民族的侵袭。如今，即便长城瑶已经不再有军事作用，它仍然承载着丰富的人类文化内涵。城墙上保留着文物、碑记，洞窟、庙宇、塔楼等建筑留存下来，让人为古代的民族智慧和勤劳所折服，也让我们了解到古代文化的深沉博大。

第四段：探秘童话之境。

站在长城瑶的浓密林木与郁郁翠竹之间，随便拍下几张照片，我们就会惊叹于这里与世无争的童话之美。长城瑶以其自然风景的深邃幽静，打造出完美配合古代文化的旅游体验，令人流连忘返。清晨和傍晚的朦胧中，瀑布之间，岭上云雾，城下萧瑟，这些令人神往的画面，给人们带来的不仅是愉悦，而是寻找到人性中本能的追求和欣赏。

第五段：震撼心灵的历史记忆。

长城瑶不仅让我们找到了与大自然融为一体的感觉，同时也让人们明白到了人类的历史和变迁。它在让我们走进古代历史的同时，也带来了思考。长城瑶为了抵御外来侵略，百姓无数次奋斗抗争，几百年来的苦战加上数不清的生命，激荡在心灵深处，令人肝肠寸断。这种沉浸感，带给我们的不是忧伤和痛楚，而是提醒我们珍惜今日和未来，胸怀爱与和平，铭记长城瑶本身所蕴含的人文精神。

总结：

长城瑶虽然被誉为世界文化遗产，但它的独具魅力却不仅在于宏伟的建筑，更在于它内在的文化价值。长城瑶带给我们的，不仅仅是身体的感受和视觉的震撼，更是心灵的感悟和满足。一次到访长城瑶，也许只是我们心中有限的一个愿望，但当我们从这里回去的时候，我们会发现，我们的世界已经被长城瑶的色彩所改变，受到这里的美好和意义所感召。

**爬长城心得体会篇五**

暑假里，我去北京姑妈家玩，和姑父一起登了我仰慕已久的长城。

长城东起山海关，西到嘉峪关，蜿蜒一万两千多里，是由秦、汉、明朝共同修建的军事防御工程。今天，我要登的八达岭长城是明代修建的。

我顺着人流，怀着激动的心情，和姑父一起开始攀登长城。起初，路是平缓的，我一边小跑，一边哼着歌，很快，便“拿下”了第一座烽火台。慢慢的，路段变的越来越陡，还有数不清的台阶。不一会儿，我就已经汗流浃背，累得气喘吁吁了。于是，我坐在台阶上休息。这时，姑父指着城墙对我说：“看，长城是由条石和城转砌筑而成的，一块条石重有数百斤呢!城墙外沿那2米多高的成排建筑叫垛子，垛子上面的方形口子是瞭望口和射口，是打仗用的。”我走过去，仔细看了看，不禁惊叹：这么作文重的条石，古代人民真了不起，他们是如何运上去的呀!接着，姑父又指着台阶下的小沟沟对我说：“瞧，这些小沟沟是泄洪用的。”噢，我恍然大悟，看着这些小沟沟，心想：古代人民想的周到，真聪明啊!

这时，川流不息的人群从我身边经过，他们个个眼睛里闪着兴奋的光芒，边走边看，边看边议论。我也备受鼓舞，一鼓作气，和姑父一口气攀登到了顶峰——好汉坡。我带着胜利的喜悦，不由得想起了毛主席的豪言壮语——不到长城非好汉!

站在顶峰，我极目远眺，八月的燕山，青翠欲滴，蜿蜒曲折的长城像一条灰色的巨龙，盘旋在崇山峻岭之中。在天地之间，显得那样的雄伟，那样的庄严，不愧是世界上一个伟大的奇迹!

啊，长城!作为炎黄子孙、华夏儿女，我为您感到骄傲、自豪!

**爬长城心得体会篇六**

作为中国最重要的旅游景点之一，长城以其壮丽的景色和丰富的历史文化而吸引着全球各地的游客。长城始建于公元前7世纪，跨越了中国的大部分地区，是中国古代帝国的重要防御工事。长城的存在不仅代表了中国古代政治和军事力量的象征，也是一个重要的文化遗产，体现了中国人民勤劳智慧和顽强进取的精神。

第二段：对长城景色的描述。

一到长城，我就被它的壮丽景色所折服。站在山顶上俯瞰远处的层层山峦，我仿佛置身于一个辽阔而神秘的世界中。蓝天白云映衬着长城的灰色石砖，形成了一幅美丽的图画。长城沿着山顶蜿蜒而行，由于地势的不同，形成了起伏跌宕的景观。有时，长城直接与山峰相连，仿佛一条巨龙，在群山之中蜿蜒前行。有时，长城高高低低，造成了一条条犹如山脊上的蜈蚣的形状。这样的美景令人陶醉，让我感受到了大自然的力量和美的本质。

第三段：长城所承载的历史文化。

除了景色的壮丽，长城还承载着丰富的历史文化。作为中国古代文明的象征，长城见证了多个朝代的兴衰和战争。在长城上，我不禁想象那段辛酸的历史。我想象着戍守在长城上的将士们白天夜里的工作，他们辛勤修建长城，守卫家园，抵御外敌入侵。长城是中国人民智慧和勤劳的结晶，其历史价值和文化内涵令人敬佩。在长城上漫步，我仿佛能听到历史的回声，感受到古代华夏子孙的血脉相连。

第四段：对长城所传递的精神的思考。

长城所代表的不仅仅是中国的历史和文化，更是一种精神的象征。长城是中国人民勤劳智慧和顽强进取的象征。长城的修建需要数百年的劳动力和智慧的集合，需要无数人民为之付出辛勤的努力。长城所传递的精神，包括了不屈不挠的勇气、坚持不懈的毅力和顽强奋斗的精神，这些精神对于每个人都具有启发和借鉴的意义。走在长城上，我感受到了这种精神的力量，它激励着我不断挑战自我，追求更高更远的目标。

第五段：对长城游览的体会与收获。

长城给我留下了深刻的印象。通过长城游览，我不仅欣赏到了壮丽的景色，还了解了中国古代历史和文化。我学到了勤奋、智慧和顽强进取的精神，这些精神将会伴随我一生。看长城是一次难得的体验，它使我更加热爱自己的国家和文化。我希望将来有机会再次步入长城，感受其宏伟和美丽的景色，以及深层次的历史文化内涵。长城给我带来的收获和启发将会一直伴随着我，成为我未来努力奋斗的动力。

总结：

总而言之，看长城是一次独特的体验，它不仅让我欣赏到了壮丽的自然景色，还让我了解了中国古代历史和文化的丰富内涵。长城代表着中国人民的勤劳智慧和顽强进取的精神，它对每个人都具有深远的意义和影响。长城所传递的精神将使我受益终身，并激励我更加努力追求事业和生活中的目标。

**爬长城心得体会篇七**

经常听朋友们说，到过哪些地方游玩，可5261我最想去的是万里长城，对4102于它的认识，仅只从书籍和老1653师那儿知道一些，这次有机会和家人去了一趟北京，有幸见到了它。

它，东起鸭绿江，西达嘉峪关，全长12700多华里；它，始建于公元前七世纪，完成于秦始皇时期，始结于明代；它，是中华民族勤劳智的结晶；它，被誉为“世界奇迹”；它，是世界文化遗产之一。

“不到长城非好汉”，我们终于登上了八达岭。居高临下，极目远眺，只见群山无边无际，气势雄伟。而长城卧在险峻的山上，一直伸向远方，更给人一种气势磅礴的感觉。我觉得它就像是一条正在探索天际的巨龙。

望着眼前着壮丽的景色，轻轻抚摸着古老的城墙，我仿佛看见了当时劳动人民修建长城的情景。

长城，你曾经抵御了北方匈奴，保卫了这块广阔的炎黄子孙繁衍生息的土地，你是龙的象征，是我们民族的骄傲。也是因为你，才让我们发现躲在你的羽翼下，我们永远是长不大的。

现在的我们，不再无知，不再懦弱，我们可以用我们自己的双手来造福，来美化我们的家园。用中华民族良好的美德去关心身边的每一个人，去帮助他们。

中华民族这条巨龙，会喷着滔天浩气，闪着万片金鳞，越飞越高的。

**爬长城心得体会篇八**

“长城瑶”是一款以中国长城文化为主题的特色村落，座落在福建省宁德市福鼎市秀山镇境内。我有幸能够来到这里，近距离接触到中国传统文化的精髓和核心价值观，深刻地体会到了长城瑶所传达的文化内涵，了解到了中国传统文化的独特魅力。下面，我将简要地分享我的心得体会。

第二段：余杭园林的意境。

在长城瑶内游览过后，我发现这里最让人感受到中国传统文化精髓的场所，要数“余杭园林”了。在这里走走停停，仿佛可以领略到中国式的园林美学，着实让人流连忘返。这里的建筑和围合的花园环境充分地展示了中国古代文化对自然美的独特审美观和文化内涵。园林的意境和建筑的神韵使人心平气和，仿佛感受到了一种宁静和深沉的力量。

第三段：长城文化的历史感悟。

在长城瑶庄园内，除了最具代表性的“余杭园林”之外，还有“十二门”、“铸铁铜雕馆”等历史文化景点。这些景点代表了中国古代历史的精华，展示了中国的传统文化价值观。在游览过程中，我不仅感受到了古代文化给人带来的心灵感受，也沉浸于那种荡气回肠的历史感受中，领悟到了中华文化的深刻哲学。

第四段：美食文化的魅力。

长城瑶内的美食也颇具特色。虽然都是传统的中国饮食，做法却千姿百态，口味各有奇妙。瑶族的美食文化一直是我所向往的，而来到长城瑶后更是得到了满足。这里有那些美味的传统小吃，让人表较了品尝到江南北方的美味，旋即体验到纯正的瑶族美食。除了味道上的享受外，这里还传达出了中国传统文化中注重食物品质的思想，也是中国古代文化对待食物的态度。

第五段：幸福之旅的收获。

在长城瑶中度过了愉快、充实的时光，这里的所有人都非常热情，也让我有了一种家的感觉。这趟旅行不仅丰富了我的视野，更加深了我对中国传统文化的认识，让我重新感受到了中国文化的博大精深、历史悠久和独特魅力。同时，也让我更深刻的体悟到了人与自然、人与人之间的相互合作和尊重。总之，这是一次难以忘怀、具有意义的长城瑶之旅。

**爬长城心得体会篇九**

第一段：引入长城，介绍其背景和重要性（大约200字）。

长城是中国古代最重要的防御工事之一，也是世界文化遗产之一。长城的修建始于战国时期，历经秦、汉、明等朝代不断扩建和修复。长城不仅是中国古代文明的伟大奇迹，也是中国民族精神的象征。长城以其壮丽的景观和历史内涵吸引了无数国内外游客，他们亲身体验着这座古老的防线给他们带来的灵感和震撼。

第二段：长城的独特魅力和守护意义（大约300字）。

长城蜿蜒于山间，连接起雄伟的关隘，起到了有效防御外敌入侵的作用。长城的守护者们经历了数百年的辛劳和牺牲，为了保卫家园，他们冒着酷寒和危险，在长城上戍守。长城在历史上发挥了重要的军事和战略意义，成为中国民族自尊心和爱国情感的象征。无数英雄的血汗和牺牲，使这座历经岁月沧桑的长城更加具有厚重的历史感和打动人心的精神内涵。

第三段：长城的壮丽景色和游客体验（大约300字）。

长城所具有的壮丽景色也是吸引游客的重要原因之一。长城高耸于山巅，络绎不绝的城墙蜿蜒曲折，使人惊叹之余也产生一种敬畏之情。站在长城上，远眺山河，云卷云舒，感受到了大自然的力量和美丽。同时，长城也提供了独特的游客体验，游客们可以徒步穿越长城，体验长城守卫的艰辛和英雄主义精神。他们也可以参观长城博物馆和展览，了解长城的历史和文化，更加深入地体验长城所蕴含的精神内涵。

第四段：长城对个人的思考和启发（大约200字）。

我亲身体验了长城，不仅仅是被其壮丽景色所折服，更是受到了其深厚的历史底蕴和精神内涵的启发。长城的守护者们用他们的智慧和勇气创造了奇迹，这激发了我坚持不懈的毅力和勇往直前的动力。长城告诉我，成功不是一蹴而就的，它需要我们付出努力和坚持，也需要我们勇于面对困难和挑战。在长城的历史和文化中，我也感受到了爱国之情和民族自豪感，它鞭策我时刻保持敬畏之心，不忘国家的兴衰与复兴。

第五段：结语，总结长城的意义和自我反思（大约200字）。

长城是中华民族的骄傲和荣耀，是中华民族文明的瑰宝。长城蕴含着中华民族的智慧与血脉，激励着无数人追求卓越和进取。长城见证了历史的沧桑和变迁，也承载着人们对美好未来的向往。亲身体验长城，使我更加深刻地认识到了长城的重要性和价值，同时也激发了我对于人生的思考和奋发向前的决心。长城使我懂得，每个人都应该用自己的智慧和勇气创造属于自己的奇迹。长城是历史的记忆，也是我们前行的力量源泉。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com