# 最新莫高窟心得体会及感悟(模板8篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-05-23

*莫高窟心得体会及感悟一如果说兵马俑是秦人留下的珍贵文化遗产，那么你知道唐人留下的最珍贵的文化瑰宝是什么呢?我告诉你，是敦煌莫高窟!今年暑假我有幸去敦煌，那形态各异的石窟、栩栩如生的佛像、美轮美奂的飞天着实让人震撼、让人惊叹。莫高窟又称千佛洞...*

**莫高窟心得体会及感悟一**

如果说兵马俑是秦人留下的珍贵文化遗产，那么你知道唐人留下的最珍贵的文化瑰宝是什么呢?我告诉你，是敦煌莫高窟!今年暑假我有幸去敦煌，那形态各异的石窟、栩栩如生的佛像、美轮美奂的飞天着实让人震撼、让人惊叹。

莫高窟又称千佛洞，在鸣沙山东麓的断崖上，石窟群依山开凿，东西绵延1000多米，上下排列5层，高低错落有致、鳞次栉比。从1600多年前到现在，保存完好的洞窟有492窟，而每人供游客参观的只有8个窟。

石窟壁画上形态各异的佛像成千上万，难以计数。光彩色佛像就有两千多尊，最大的佛像高达33米，最小的仅十几厘米。

我紧紧地跟在讲解员姐姐的身边，认真地听着，唯恐少看一眼珍贵的塑像和壁画，少听一句精彩的讲解。佛像鲜活地展现在我们面前，第328窟的释迦牟尼佛像慈眉善目，他坐在莲台上，他的袈裟裙摆经过了1600年的洗礼，仍是错落有致，轻盈而飘荡，连皱褶纹理都清晰可见。站在他身边的大子弟迦叶，双眉紧锁，表情严肃，显得老成持重;而小徒弟阿难则面部圆润，一只眼睛眯着，似乎已经走神。听着讲解，我禁不住赞叹古人智慧超群，手艺精湛。这些塑像是用木头做构架，用草木灰和上泥土打底，经几层粉刷，最后上颜料，就能把人物刻画得栩栩如生，保存至今。

当参观到96窟时，最高的佛像展现在我的眼前，高达35.5米的坐像，我仰着头往上看，原来坐像是从脚部开始往上雕刻的，到头部时石料高度不够，难怪头小，身体比例有些不协调，但也是那样的庄严肃穆，线条流畅，表情丰富。第148窟是个睡佛，是释迦牟尼的涅盘塑像，佛身长14.7米，在他的周围站立着的72弟子，形态各异，表情都不相同，通过每个人的表情表现出对佛祖涅盘的不同理解，简直太精彩了!可惜佛祖身体破坏较严重，在清朝时大部分修复过，看他的眼睛闪着光，那是清朝修复时在眼中镶嵌了琉璃珠，这可是分辨唐朝原版和清朝修复版的诀窍，讲解员姐姐告诉我们后，我立刻指给同伴哪些佛像是清朝修复过的，还有点小得意呢。

洞窟中的壁画宏伟而瑰丽，如果把莫高窟的壁画排列起来，能伸展30多公里，那可是世界上最长，规模最大，内容最丰富的画廊。我最欣赏的是飞天。莫高窟的飞天可是全世界闻名，她们身材修长，腰系长裙，肩披彩带，逆风飞翔，身轻如燕，分别演奏着琵琶、腰鼓、拍板、长笛、横箫、芦笙、阮弦、箜篌等乐器，周围花团锦簇，云蒸霞蔚，美轮美奂。

记得参观前妈妈还特意在莫高窟带我观看了《又见敦煌》的大型场景剧表演，那些漂亮的飞天姐姐们问我们“你们觉得，我美吗?”下面观众大声回答“美!”“我在这里等了你们一千年了，可是今天我不美了，我的脸在发黑，请帮帮我!帮我保持美丽!”这一声声乞求，震撼着我的心灵。原来人长时间在洞中会产生大量的二氧化碳，温度和湿度的变化会加剧颜料颗粒溶解，致使壁画画面脱落。了解到这些后，我几乎不敢多停留，只想尽量屏住呼吸，我要爱护飞天姐姐们!爱护祖国的瑰宝。

**莫高窟心得体会及感悟二**

尽你的能力，影响身边的孩子，先唤醒沉睡在他们身上的自尊自重自爱，才可能让他们的心触摸到“阳光”“感恩”“宽容”等等美好的词儿，而只有他们怀揣这些词儿了，才会萌发出对自己对生活蓬勃的热爱!

我找到了那个孩子：“班主任伤害了你，你恨她?”没有。他回答得很干脆。没有无缘无故的恨或恶，总得事出有因吧?我追问，“跟老师有点小矛盾?”没事干，好玩。他一副敢作敢当的凛然，将我的心又狠狠地砸了一个坑，比听同事转述时更厉害。

我努力使自己平复下来，继续跟他沟通。“你那样对待老师的手套，看起来是手套，其实伤害的是老师的感情……如果你一进教室，发现自己的书包公然被同学们踢来踢去，甚至踩得脏兮兮，你会怎么样?你可能会很伤心甚至很愤怒，就像踢你自己一样。”他低下了头，用脚在地上划拉着。我继续说，“你的书包跟老师的手套从根本上讲是一样的……因为你的那个举动，老师批评你甚至打你俩耳光，都是正常的，那就叫‘自取其辱’，——你不尊重别人，自然得不到对方的尊重……”

后来事情发展得有点狗血，家长死死抓住“打了孩子一巴掌”这一点大闹，并要求处分老师。不难想象，那孩子被我苦口婆心说得低下去的头又会高昂起来。

我知道，我无力改变社会的种种畸形，无法影响有些孩子身后的家庭，只能拼力来唤醒孩子自身沉睡着的美好。我也知道自己没有金刚钻，却还是见瓷器活就想试试。我坚信，没有孩子生来就是破罐子，也一定还有些孩子在危机四伏的原生家庭里很小心地保护着自己的洁净与良善，等着自己有能力了尽快逃离。

“老师”这个身份很沉重，教书育人不能只划定在自己所带的班级里。尽你的能力，影响身边的孩子，先唤醒沉睡在他们身上的自尊自重自爱，才可能让他们的心触摸到“阳光”“感恩”“宽容”等等美好的词儿，而只有他们怀揣这些词儿了，才会萌发出对自己对生活蓬勃的热爱!

**莫高窟心得体会及感悟三**

生命滚过一场泥石流之后，彩虹才会伴着阳光冉冉升起。

然而，现实总是残酷的，因为在这美丽的天气里迎来了我大学生活中军训…

而让我期待的第二天军训也终于来了，今天我可以发誓说…老天爷真的在耍我们,因为今天烈日炎炎…不过开心的是今天没有昨天那么累吧，或许是我自己的心理作用吧!因为今天是学习我最喜欢的武术,所以我觉得一点都不累也不辛苦，不过是那个可恶太阳，搞得我们个个都大汗淋淋、脸蛋红彤彤的。不过我们个个都坚持一个信念：挺住~!坚持就是胜利~!!

是的,不经风雨，怎见彩虹呢?大学军训对我来时一辈子无法忘记的，大学军训是如此的苦，虽然我有了退缩的想法，但我还是坚持了下来，以后的人生道路上，我会怀念我这次大学的军训，想到今天的苦与收获，一切艰难险阻都变得无所谓了。在这里，我们体会了很多快乐，体会了团结的欢乐，体会了奋进的快乐，感受到了集体的温暖…..在这里，我们大笑欢呼，在这里，我们留下了我们最美好的回忆…..

**莫高窟心得体会及感悟四**

一到基地，安排了宿舍后，就把学生集合教同学叠被子、被褥、毛巾等，还布置各班的卫生区。一想到能和同学同吃、同睡，心里乐滋滋的，又想到要打扫卫生区。又要限制我们，晚上10点睡觉，早上6点起床，又不能出去外面，心里很不是滋味。

傍晚，教官用广播叫同学们集合，准备吃饭了。同学们一听到吃饭，便顾不得别的，直奔操场。操场上顿时人声鼎沸，不一会儿，便对齐了。由三路进食堂，进食堂后，还要一席10个人把桌子围住，身子要站直，不准乱动。有的同学眼巴巴地望着饭菜，却吃不到，肚子激烈地做出反抗， 咕噜、咕噜 地直叫，可还是有些忍下来了;有的同学饿提受不了，看到饭菜就猛吃，结果被教官教训了一顿。看到这种情况，有的惊恐不已，有的幸灾祸，真不该是喜还是忧。必须等到教官喊 坐下 才可以坐，并且不能太吵，如果太吵，教官便再次喊 起立 ，我们就得再站起来，如此循环，只要安静，便可坐着。这样就能开饭了吗?当然不是，到这个阶段必须腰挺直，两手放膝盖上，当然要等到喊 开饭 才可以吃。这样开饭的事就告一段落了。

第二天，由于早上3、4点起床，在6点xx年磨一剑”的辛酸。然而，我们不会抱怨，更不会放弃。在锻炼中我们认识了很多，从而走向了坚强。

军训第一天，教官首先叫我们站军姿十分钟。十分钟，在平常是一个很短的时间，可现在，烈日当头，十分钟在我们眼里简直是漫长的冬季。炎热的太阳火辣辣的炙烤着大地，脚后跟并拢，双脚成60度，挺胸收腹，双眼平视前方，大家都像电线杆似的直挺挺地耸在地上。汗水像一泻千里的洪水，从每一个毛孔中争先恐后地喷涌出来。时间一分一秒地过去，我真希望时间走得快一点，或者下一点雨刮些凉风。但这些都是幻想，有时我实在忍不住想动了，就会在心里默默地念：“坚持就是胜利……”咸咸的汗水流进嘴里，下意识地舔舔，竟分不清是苦还是咸?时间一长，脚底发麻，腿抽筋，腰板痛，头冒汗。教官一声“解散”，大家顿时兴高采烈，此时才发现世界上最美丽的语句是“解散”。经过一天的训练，累得坐下来就不想站起来。尽管如此，我们仍感到激动万分，因为我们以坚强的意志坚持了下去，我们有信心，我们能以顽强的意志坚持到最后。

5天的军训生活结束了。我早已疲惫不堪。刚学立正是，我就疑惑了：为什么体育课中经常做的动作，早已会的动作，教官为什么要如此仔细地讲解，为什么一个左转，一个右转要我们如此煞费苦心地练习。5天的军训让我明白了：站军姿，是为了体现炎黄子孙不屈不饶的精神，体现了龙的传人的毅力;练转身，体现了人类敏捷的思维。我相信，军训生活将使我终身受益。

军训结束了，我知道那不是解脱，而是不舍……军训结束了，而过程的点滴却成为永恒的记忆。我会将这些珍藏，因为它们是我人生中的财富!

**莫高窟心得体会及感悟五**

20xx年x月xx日我校师生在会议室举行了端午节特别活动——“端午故事会”。

端午节是中华民族的传统节日。两千多年来，飘香的`端午和不朽的诗人屈原一路相伴，他那种爱国情怀、浪漫诗篇，已经化为民族的文化与精魂，深深地刻在我们每一个人的心中。本次活动的主题是品味端午，传承经典，共庆端午佳节。

七年级一班的刘x同学带来的端午故事传说，赢得了同学们的阵阵掌声。

八年级的吴xx同学用优美的语言把端午的情意传递。

七年级六班的赵x用他的《艾蒿与菖蒲》打动了所有的同学获得了优秀的成绩。

在激烈的角逐中七年级的赵x，杨xx，徐xx分别斩获一二三等奖，八年级的吴xx，周xx，郑xx分别获得一二三等奖。

中华经典的铿锵音韵还在我们耳边回响，中华经典的千古风韵还在我们心头荡漾。诵读中华经典，让优秀的民族精神在我们血脉中流淌。诵读中华经典，让民族文化智慧支撑我们人格的脊梁。愿五千年文化瑰宝大放异彩，愿中华儿女豪情满怀，再谱新的乐章。

同学们，让经典伴随我们的中学时光，伴随我们成长，让我们在经典的海洋中直挂云帆，乘风破浪。

**莫高窟心得体会及感悟六**

x月x日—x月x日。我们\_学校的新生到\_基地军训，在这短短x天的时间里，我们付出了许多，也收获了许多。

在\_的时候，我们军训了x次，还有一次是住在基地的，所以我自以为我能做的不错。但事实证明中学的军训和我们\_的程度是完全不一样的。

在我们到来第一天的开营式上，老师们就强调了很多军训的精神，如：军训不但培养人有吃苦耐劳的精神，而且能磨练人的坚强意志。最突出强调的就是“流血流汗不流泪，掉皮掉肉不掉队”了，在后来的军训里，也证明了要求的高。这x天下过雨，其余时候太阳很毒，军训真的很辛苦。

可是在我回家的时候，我发现我收获了很多，例如走路的时候都会挺直腰板，平常有精神了许多。我就突然想到军训时门上挂的“军训一阵子，受益一辈子”这句话，现在想来确实是这样。和班上的同学同宿舍，让我们更亲近，大家现在想必很想念那段同宿的日子吧！

在这次军训我的想法还有意想不到的改变。在有一次我在吃早餐的时候，教官很关心我们，还问我能不能吃饱，要不要去加一点。在休息时间，教官就像我们的朋友一样，叫大家来表演节目。我知道了教官不是一直特别严肃，其实也是很温和的普通人。

这次军训磨练了我们的意志，让那个我们体会到了团结的精神，以后的生活会有什么变化呢，我期待着！

**莫高窟心得体会及感悟七**

当我们步入校园时，就知道自己要面临许许多多的人与事。我们就像一个刚睁开眼看到这个新世界的婴孩，对即将到来的环境感到新奇。如果未来提到大学生涯，我第一时间就会想到我的军训生活。在这段时间里，我学会了更加规律的过好每一天，我可以见到初升的太阳，看它害羞的躲在云里，再慢慢的探出头来;我可以体验下训飞奔食堂抢饭的匆忙，吃的饭比平时还要多，心里默默希望食堂阿姨的手不要抖;我还可以收获令我这辈子最难忘的最珍贵的回忆。军训刚开始时，其实心里是有点抗拒的，想到高中军训的苦，现在更是要训练半个月，顿时情绪下沉。但过了几天后，心里对这次训练有了不同的看法。军训开始后，我也不再晚睡，甚至还比平时睡得香。训练第一天，我同室友匆匆忙忙的起床，不是忘了带水杯就是忘了拿帽子，好不慌乱。到了训练场，我们与教官的第一次见面，教官很年轻，很有朝气，看着挺面善的，可过了一会我就知道我想错了，对我们根本不友善好吧。他首先教我们站军姿，可队伍里老有人不听话乱动，随后他就让我们知道了什么是一个团体，只要有一个人乱动，他就让我们蹲20分钟，这20分钟可真是煎熬啊。蹲的时候看着一旁坐在台阶阴凉处的老师与学长学姐们，心里可真不是滋味。还有那些平时看来很基本的动作，现在看起来是那么的难，一会腿没抬高，一会手没抬平，这些动作都变得陌生了，练的时间长了，我甚至觉得身体已经不是自己的了。训练时，教官是严厉的，但休息时他又会给我们讲有趣的故事，真是让我们“又爱又恨”。

在这些日子里，我们学会了一些军歌，突然发现军歌也那么的有味道。同时我们自己也学到了许多，我们懂得了如何管好自己，调整好自己的作息，如何更加规律的过好自己的生活。我也学会了坚持到底，学会团结协作，学会严谨对待。我想，这就是军训的宝贵之处吧。这段珍贵的回忆我将放在心里，永远不会忘怀!

军训一晃而过，回望这四十多天的泪与笑，我不禁心生万千感慨。入学前，我曾听说“军训是真的很苦很累，但同时也会成为你警校生活里最值得珍惜的回忆。”我在半信半疑中展开了军训。

军训中最让人头疼的莫过于内务整理，事无巨细甚至可以说是严苛的卫生标准，让我不得不痛改往日的邋遢懒惰，开始认真对待内务的一点一滴。从不厌其烦地压被子到耐心地捋被褶儿、修被角，看着一床普普通通的被子，出落成方方正正的模样，好像呵护多日的花朵终于绽放，令人莞尔。我慢慢喜欢上了这看似乏味的事情，因为它在用无言的方式，展现着一名预备警官应有的素养与风采。

从炎炎夏日的九月到秋风渐起的十月，军训的苦与累已接近尾声。在这期间，从未接受过严格训练的我不止一次在繁重的训练中打过退堂鼓，好在，我挺了下来。而如今，我们已经能够踢着整齐帅气的正步，气势磅礴地走过主席台，充分证明着，泪水和汗水最终浇灌出了胜利的花朵。

我们一起看东方翻起鱼肚白，一起等月亮慢慢爬上来，一起在欢歌笑语中度过一段段美好的时光。山警永远严肃活泼，山警也永远温暖如家。时光不语，我们不散。

**莫高窟心得体会及感悟八**

第二，我是一个非常重视串讲的人，因为我知道专科中很多科我都是x着串讲过的，而且分数都非常高，所以串讲是必听的，但是串讲有时也不能全信，有些科就是光听串讲也过不去的，比如现代汉语这门，即使老师说的再多再好也只是一些基本题，而到大题上都要x自己的积累和能力。

第四，那么如何提高自己来和那些也同样知道串讲内容和自己站在同一起跑线的人来比赛呢?我一般是这样做的，用mp3录下串讲内容，然后反复的听，老师可能会有很重要的话被别人漏过但是我一个字也不放过，再有就是复习资料，我曾搞到过一些黄本，里面有好多题，但是大部分是全国考试的题我们可能用不上，但是有很多次考试里面的\'单选和多选都有过一样的时候，所以就拿这个来练习选择，比别人多做一道题就多一分胜算，还有串讲中提到的一些重要部分或是重要的例子，都反复看熟自己也想好一个差不多的例子准备着。最后就是猜题，这个很难，我考试前都习惯把这门考试前3年的试卷找来研究，看他出题的题路，而且自己来押题，自己来辨认今年的大题是什么，如果我是出题人该怎么出。

第五，还有个重要的细节，就是看分，比如古文史的考试，选择40分，大题60分，那么我的复习方法是先保住大题不丢分，所有串讲划出的大题先背，其次是看选择，在自己练习的基础上将前3年试卷的选择做好，即使今年不再考也到书上去找到答案，而且我还有标注的习惯，就是哪个知识点哪年考过我都会标在书上，这样选择重要的记住，不重要的一带而过非常方便，背完串讲里的所有点，就是自己来找题，我手上有很多大家发上来的慢班笔记，从里面找出自己认为是重点的地方看看或是背下来，有备无患。

总之就是一句话，就是大家知道的我要知道，大家不知道我也要知道，知己知彼，百战百胜。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！