# 最新徒步后心得体会及收获 徒步收获心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-03-01

*徒步后心得体会及收获一在今天的社会，人们生活节奏快，竞争激烈，工作压力大，而徒步旅行成为了一种很好的放松身心的方式。徒步看起来很简单，但它对我们的身体和心理都有很大的好处，我们不仅可以锻炼身体，还能收获到很多珍贵的经验和感悟。下面，我将分享...*

**徒步后心得体会及收获一**

在今天的社会，人们生活节奏快，竞争激烈，工作压力大，而徒步旅行成为了一种很好的放松身心的方式。徒步看起来很简单，但它对我们的身体和心理都有很大的好处，我们不仅可以锻炼身体，还能收获到很多珍贵的经验和感悟。下面，我将分享我徒步旅行的收获和经验。

第二段：徒步的物质与精神收获

徒步旅行最大的收获是对自然和社会的真实体验，这是网上看旅游攻略和别人的游记所无法给予的。沿途的风景、野外的露营、与当地人的交流、与朋友的互动等都深深地留在我的记忆中。与此同时，我也得到了身体上的锻炼，我的体力和耐力得到了提升。我也更加强调了健康饮食、环保和自我保护等意识。

第三段：徒步带给我内心变化

徒步旅行可以让我们暂时忘掉手机和电脑等日常的干扰，进入一个更加深沉、更具安宁的内心状态，感受到自己存在的价值和与世界的联系。徒步的路上我们不仅仅是在看风景，更是在经历一个心灵的旅程, 发现自己自身的能耐和潜力。这样的心灵旅行，使我感受到无与伦比的宁静，远离城市的喧嚣和荒谬，从而加强了我对生活的态度和对自我发展的追求。

第四段：徒步中的意外收获

在徒步过程中，我也遇到了不少的意外收获。可能遇到陌生人把我们带到一些我们从未去过的地方或是得到更有价值的人生经验等。这些稀奇古怪的经历和遭遇，都在让我们意识到世界的多样性、丰富性和豪华程度。

第五段：总结

总之，徒步旅行是一种能够让我们有空间思考、放松身心、获取经验的非凡的体验。它能够增强我们的身体素质，拓展我们的认知和开启我们的心灵之路。我们可以通过徒步旅行探索自己内心深处的想法和感受，同时也能发现更大的世界，这是一种美好而激动人心的经历，让人们顿感生活的无尽意义和丰富性。我们应当多尝试徒步旅行，并以此为契机，向我们更层次、更高远的目标不断前进。

**徒步后心得体会及收获二**

清晨6点，凉爽的天气，然后走了2个小时，开始顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，xxx公司莫沟之行拉开了帷幕。

当我们走到5公里准备过马路的时候，一路上有很多的美景，譬如荷花开满荷塘，当我后头的时候我注意到路边有一颗树，它的躯干下部已经被烧的出现了很大一个洞，但它仍枝叶繁茂，挺立在那里。我就想到我们自身，要英勇顽强。我们是6队，一路上，我们团结一心；一路上，我们互相帮助；一路上，我们尽情豪迈。虽然道路崎岖，但是我们依旧不畏艰险，奋勇向前。我们永不言弃，因为我们6队身上都闪烁着坚强、勇敢、意志不屈的光芒。在这过程中，我们脚下的泡代表着什么，那是我们胜利的结晶，它代表着我们取得的胜利。当用心去感受徒步就可以发现，其实人生就象是一次徒步旅行，有开心，也有痛苦，有坚持，也有犹豫。在徒步中去感受人生，不要总是畏惧前方未知的道路，不去尝试就得不到收获；在徒步中去领悟做人，不要总是抬头傲视远方，要踏实走好脚下的每一步路。在徒步中去体会做事，遇到困难不要轻言放弃，唯有坚持才能取得成功。

试想一下，别人都能走完那15公里的路程，而自己却不能，心中有何感慨？炎炎的烈日，拥挤的交通，荒芜的道路，长途的距离，未知的环境等众多因素，都会成为我们做出选取的障碍。很多时候，并不是因为事情难，不敢做，而是因为我们不敢做，事情才难的。一直都觉得方法总比困难过，没有任何事情是完成不了的。团队协作能力是我们6队不可或缺的一部分，团结团结，永争第一。

强者的有为，关键在能够凭仗自己的意志坚持正确的理想和原则，凭仗自己的毅力实践信念、责任和义务，运用自己的知识创造丰盛精神和富足的家园。口号既是对团队的一种鼓励、支持与承认，也是对个人的鼓励、支持与认可。一份鼓励，两份受益。

现实中，当面对工作，面对生活，面对压力，会变得有点麻木，有点无奈，有点胆怯。然而在旅途中，当自己抛开所有杂念，脚下生风，勇往直前，踏歌而行。徒步让内心燃起激情，令自己心动、情动以及感动。在此次徒步中，我感触的还是那种团结的力量，我相信在工作中，大家一起表现徒步的心态一样，团结一心，坚持不懈，勇往直前，农业银行的明天会更加美好！

由此看来，人吃点苦，有好处，尤其在年轻时早吃点苦、多吃点苦，然后才能历练人生。成长自己。

**徒步后心得体会及收获三**

徒步是一种简单而又充实的运动方式，它能够让人们身心得到放松和锻炼。去年我参加了一次长途徒步旅行，一路上体验了许多独特的景色与感受，也让我更加深刻地认识到了“徒步”的意义。在这次徒步中，我获得了很多心得和体会，今天我想与大家分享一下我的感受。

二、通过“徒步”重新审视生活

徒步是一种与自然亲密接触的运动方式，它让人们意识到生活可以更加简单而有意义。徒步中，我常常会停下来，欣赏周边的景色，倾听大自然的声音，思考着生命的本质。当我站在高山之巅时，俯瞰山脉远景，感受到了自然的壮美，顿感世界是如此之大，而自己是那么渺小。在这个瞬间，我重新审视着自己的生活，并尝试去理解生活中的意义与价值。

三、徒步中的“内观”

在徒步中，我们只需要简单的行走，利用这个机会，我们可以尝试内省性的反思，探索自己的内心。在这个过程中，我们会面对自己的恐惧、不安、悲伤等各种情绪，而这些情绪在日常生活中常常被我们忽视或者压抑。徒步中，我们没有遮挡物物，也没有割断自己的情绪，于是，成为了一种有效的方式来与自己对话。

四、徒步中的人际关系

徒步中，我们才能真正地感受到“众人拾柴火焰高”的道理。在徒步中，我们会遇到和自己志同道合的旅行者，也会有不同类型的人加入我们的行列，通过这种交流，我们能够更好地分享心得与快乐，然后再度前往未知的目的地。这种人际关系的变化，不仅是对个体的锻炼，也是对团队协作与人际沟通的考验。

五、对“徒步”的理解和反思

“徒步”不只是一种体育锻炼和文化活动，更是一种对生命的忠告。在徒步中，我们可以体验自然的美丽，回归生命的本质，反思自己的生活方式，发掘自己的内在潜力，同时也可以和别人分享快乐，共同面对生命的挑战。徒步是一种不断成长、不断丰富和充实的过程，它让我们大声说出我们内心的声音，去感受生命的美好和有意义。

总之，徒步攀登中不仅可以磨练意志，提高体魄，更重要的是，它能够使我们重新认识自己，领略到自然和人际的美好，感受到人生的意义和价值。因此，我们应该多走出去，多去追寻那些坚持、勇气和海阔天空的幸福价值，才能真正成为自己生命道路上的大赢家！

**徒步后心得体会及收获四**

转眼间，20\_\_年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里有失败，也有成功，遗憾的是;欣慰的是;自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进;他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力;这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，\_\_年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据\_\_年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

**徒步后心得体会及收获五**

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样明白，带着未知的一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们明白，勇敢地做出选取后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自我要坚强的走下去，还要鼓励队友皮，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一齐迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有用心的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

**徒步后心得体会及收获六**

时间过得真快，冬奥会要在北京和张家口举办了，全国上下举国欢腾，世界各国的运动员汇聚在我国张家口，我好想去冬奥运现场看一看啊，这在这时，我的眼前一亮，漂亮的冰墩墩和雪容融出现在了我的面前，你是阳阳同学吧，我们知道你想要去参观奥运会，特意过来接你。

在冰墩墩和雪容融的带领下，我来到了张家口，这里太热闹了，各个国家的运动员都在这里，大街上我看到很多外国语，他们亲切的和我身边的冰墩墩和雪容融打招呼，听到他们在感叹，中国的城市发展的太快了，中国好美丽啊。

冰墩墩和雪容融给我介绍了参加奥运会的各个国家和项目，原来有这么多的国家啊，还有这么多的奥运项目，滑雪，滑冰，冰球，冰壶，还有很多我听都没听过的运动项目，看到他们的表演真的太精彩，他们太厉害了。冰墩墩和雪容融告诉我，每名运动员都不简单，这都是他们平常努力付出的结果，我这一天过的太开心了，我要向他们学习，好好学习，将来为国家争光。

“冰墩墩”和“雪容融”分别是北京冬奥会吉祥物和北京冬残奥会吉祥物。“冰墩墩”是只可爱的熊猫，身穿超能量的冰晶外衣，酷似宇航员，能够创造、探索和冲向无限可能的未来。“雪容融”是一个红彤彤的灯笼娃娃，喜庆、温暖、热情。

20\_\_年北京奥运会的成功举办，赢得了国际社会的普遍赞誉，向全世界展示了中国良好形象。而此次北京冬奥会的筹备和举办，更是推动中国文化传播和塑造国家形象的契机。

彰显创新大国形象。全球第一条360度回旋的雪车雪橇赛道、帮助运动员备战的风洞实验室、首都体育馆声光电技术打造的“最美的冰”着眼科技创新，中国用更高的标准为冬奥皇冠镶上一颗颗璀璨的明珠。从冬奥会所有竞赛场馆完工，到京张高铁、京礼高速全线通车;从众多冰雪项目从无到有，到部分项目从有到强，一系列科技创新成果成为中国最闪亮的名片，向世界展现着中国科技的魅力。

俗话说“不出正月都是年”，20\_\_年北京冬奥会正好在正月里举办，这是中国在邀请世界各地的朋友们来“家里”过年，感受一场中国元素的文化盛宴。从会徽“冬梦”到吉祥物“冰墩墩”和“雪容融”，从国家速滑馆“冰丝带”到国家跳台滑雪中心“雪如意”，一幕幕具有中国文化特色的形象景观，讲述着中国发展故事，传递着中国价值。

展现文明友好形象。“有礼仪之大，故称夏;有服章之美，谓之华”，中国素来有礼仪之邦的美誉。作为东道主，冬奥会的成功举办离不开中国人民的参与和支持，北京冬奥会计划招募志愿者2.7万名，61.6万人积极报名，各省市包括海外青年学生占到了81%，他们将以优质的服务诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，以最饱满的热情展现中国文明友好形象。

“三亿人上冰雪”的愿景正在走向现实，让我们携手走进冬奥会的“北京时间”，讲好中国故事，塑好中国形象，一起拥抱美好未来。

**徒步后心得体会及收获七**

顶着炎炎的烈日，迈上荒芜的道路，通榆一中的拉练在明媚的阳光下拉开了帷幕。

一切都是未知的，行走的路线，行进的路程，还有剩下的距离我们都没有一样明白，带着未知的\'一切行走在未知的环境，我们背起行囊，奋勇前进，人生的旅途中，我们不能预料前进的道路上会出现什么。但我们明白，勇敢地做出选取后大胆的前进才有可能走向光明，胆小退缩换来的只是讥讽和失败的后果。只有我们带着饱满的热情，大胆的向前走，前方的土地才会被我们一步步的踩在脚下，前面的路才能被我们一段段的征服。

每个人都在坚持，每个人都在努力，不但自我要坚强的走下去，还要鼓励队友皮，带给他们力量，这就是90后，这就是一中人。

不积跬步，无以至千里，不积小流无以成江河。没有我们每个学生的努力，就不可能有这长长的前进队伍，不可能有如此的不服输的团队。这就是团结的力量，这就是合作的力量。在今后的学习中，我要继续发扬团结协作精神，与全校同学一齐迈向成功彼岸。

短暂的拉练很快结束了，每个同学脸上都溢满笑容，满脸自豪。是的，我们迈过了一个个小小的难关。我们的体力差，但我们有用心的心，我们的耐力差，但我们有顽强的精神。

就像校长所说：“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”拉练，这用任何东西都不能换的宝贵财富，让我受益匪浅，难忘终生。

**徒步后心得体会及收获八**

经过漫长的等待，马主任一声令下，我们终于要出发了。

当听到程老师说要走4个多小时的.路才能到目的地时，我的心脏仿佛停止了跳动。这时，再看看窗外，灰蒙蒙的一片，时不时下着小雨!

天，时而明亮;时而昏暗!阵阵冷风时不时和我们来个激烈的“拥抱”，使我不禁打起寒颤。

走着，走着——我的鞋湿了;我的老毛病又犯了。肚子疼的实在受不了了，经过激烈的思想斗争后，我坐上了车。在车上，我不断的想：不行，我得坚持下去，不能这么没骨气!

下了车，吃完中饭，我坚持走了下去。快到了的时候，我实在是不行了，可是田老师一直在旁边鼓励我，激励我前进，使我最终走到了终点!

第二天，一大早还躲在被窝里，还没起来，就听见老师说呆会要走去某部队参观。一听到走去，我就像丢了魂似的，一下子躺了下去!

在走的过程中，虽然很多同学都觉得很累，但他们始终都跟着大部队;累得不行了的同学，也没有说要坐车，都搀扶着走到了终点!

虽然这几天很累，但我还是受到了很多启发。我认为在今后的道路上，我应该多锻炼。如果来之前我有一个好的身体素质，那么在训练的时候我也不会累趴下了!还有就是在徒步拉练中，同学们不怕苦不怕累的精神也是值到我们学习的!

**徒步后心得体会及收获九**

夏末了，天气还是有余热。我们一直在军训营地，开始了为期一周的训练。8月23日出发的时候，我还满怀期待，但真正开始训练的时候，心情突然就变了。

军训不是我想的那样，用苦难来形容也不为过。夏天的闷热，吃饭的不适，早起晚睡的生物钟，让我无法接受。整天站在操场上，站直了，昂着头站着，不许出错。脸通红，口干舌燥，但不得不坚持下去，没有迟到早退的余地。一旦你犯了错误，你将面临导师无尽的批评和惩罚。

那七天，我的生活突然改变了。早上六点起床收拾房子，晚上将近十点回宿舍睡觉。轮到我们班洗碗的时候，要赶紧把有油污的盘子洗干净。十几个人忙得不亦乐乎，分工明确，互相帮助，倒饭，洗碗，收拾碗碟。最难最受不了的就是一天的训练，每一个动作都要做好，不能有懈怠的余地。临近傍晚，我全身酸痛，无法做其他事情。

没有父母照顾我生活中的一切，我自然找不到被宠坏的自己，无法独立。渐渐的，我学会了坚持不懈，即使累了也不会放弃；我知道如果我落后了，我会被打被罚；我掌握了洗碗的诀窍，提高了效率，做事变得高效。我开始从一个个体变成了班上的一员，也意识到了团结的重要性。

军训对我们来说无疑是很累的。我们在家里被宠坏了，但是在军营里要学会照顾自己。虽然凡事都有困难，但通过一些努力，问题最终是可以解决的。虽然我们不得不经常放弃，但我们在纪律的约束下坚持下去。军训不仅锻炼了我们的身体，也磨练了我们的志向。有时候，成功就在眼前，只要克服眼前的困难，就能取得满意的结果。军训可谓苦中带甜。在收获的那一刻，你会得到比以前百倍的快乐。

**徒步后心得体会及收获篇十**

到xx中学已经一个多月了，自己上台讲也有一个月了，在这一个多月的期间自己收获良多。

首先，从指导老师听时，提出的意见先说。在我最先开始上台讲是因为杨老师要出差一周，而自己要带她的，刚开始的时候会有紧张，自己都没有听过，就要上台讲了，其实自己真正上台讲的时候，心中就没有太多的紧张了，更多的是如何引导孩子去认真听，仔细记。杨老师第一次去听我的时，我讲的莫怀戚的《散步》，以前我觉得自己的板书有点乱，所以很少写板书，一般记的时候就是用说的，学生遇到不会写的字，我才会在黑板上写。但是杨老师下就给我指出了，必须有板书，乱没事，乱可以慢慢的改，但是不能不写；说话时语速要慢，不能太快，必须让每个学生都听清楚老师说的每个字。这是杨老师给我指出的两点错误。

听了杨老师的指导，知道自己哪里有问题，才能对症下药。在以后的教学中，自己有板书了，但是板书的设计不能说没有吧，而是没有太清晰的调理性。希望在接下的三个多月的顶岗实习中有所改进，为以后的教学打下良好的板书基础。

其次，就是学校请的名师听，给我们实习生提出意见，以及如何上好一节语。老师去听了我的，指出了好多错误。第一，在讲诗歌鉴赏的时候，只说了答案，没有说方法。我自己要为自己辩解一句，没有具体讲是因为这首诗歌是内的，在上已经都讲过；而且当时没有时间了，所以只是把答案告诉了他们。第二，老师指出了我口头语太多，在讲中要用普通话，这一点我的注意到了，但是不太容易该，以后自己会更加注意这个问题的。

自己刚刚上讲台差不多一个月，知道自己经验肯定不太丰富，要虚心接受老师们提出的意见，知道哪里有错误，才能有针对性的解决。在没有的时候，自己就会多去听一听其他有教学经验老师们的上，有经验的教师讲时，思路清晰，连贯，引导学生回答问题。

名师说的一句话让我印象最为深刻“一节4分钟，老师讲20分钟，其他时间都教给学生支配，这才算一节好”。可是我自己现在还没有达到这种程度，希望在不久的将能达到这种要求。上一堂好，让学生注意力集中在我身上，更好的引导学生回答问题。

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！