# 202\_年远足的心得体会 远足行心得体会(通用16篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-05-07

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。远足的心得体会篇一远足自古以来就是...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**远足的心得体会篇一**

远足自古以来就是一种受人青睐的户外活动，不仅能锻炼身体，更能让人舒缓心情。最近，我参加了一次远足行，带给我很多难忘的体验和深刻的感悟。在这里，我想分享一下这次远足行给我的启示。

第二段：远足前的准备。

在远足行之前，我了解到充分的准备是至关重要的。首先，选择适合自己的路线是必要的。要根据自身的体力和行走能力，选择一条适合的远足路线。其次，了解天气预报也是必不可少的。如果遇到恶劣的天气，我们可能需要做一些额外的安排，确保我们的安全。最后，准备好必需品是远足行的关键。水、食物、户外装备等都需要提前准备好，并放在合适的背包里备用。只有充分的准备，我们才能享受远足行的愉悦。

第三段：远足中的体验。

我参加的这次远足行是一条山岳路线，整个路程大约有10公里。一开始，我感到有些吃力，但随着整个行程的进行，我逐渐适应了步伐和环境。在爬山的过程中，我经历了挫折和努力，但最终，我成功地到达了终点。这个过程让我明白了坚持和毅力的重要性。我还欣赏到了大自然的美丽景色，清新的空气和美丽的风景让我心旷神怡。这个过程不仅是一次身体上的挑战，更是一次心灵上的洗礼。

第四段：对自然的敬畏。

远足行不仅给了我身体上的锻炼，还让我对大自然产生了更深的敬畏之情。山峦巍峨，溪水悠悠，怡然自得的鸟鸣和虫鸣，都给我带来了无限的安宁和舒适。在远足行中，我也学到了如何保护环境，保护生态。我们要保持山清水秀，我们要保持大自然的原始美。我决心将环境保护的观念灌输给更多的人，并行动起来，为实现绿色生活贡献自己的力量。

第五段：远足行给我的启示。

通过这次远足行，我得出了一些重要的启示。首先，只有充分的准备和坚定的意志，我们才能战胜困难，达成目标。其次，大自然是如此的美丽和宝贵，我们应该尽力保护环境，让我们的后代能够继续享受大自然的恩赐。最后，远足行让我认识到，只有在融入自然和身体锻炼的过程中，我们才能获得真正的内心平静和身心健康。

总结：

通过这次远足行，我不仅锻炼了身体，也获得了心灵的洗涤和成长。我将这次远足行的体验和感悟带回日常生活中，继续坚持锻炼和保护环境的事业。我相信，只要保持积极的心态，我们每个人都可以在远足行中找到属于自己的梦想和目标。

**远足的心得体会篇二**

这天终于盼到，直到出发前的一刻，我还在担心会不会下雨。天公似乎也听到了我们的请求，没有泼下雨。

收拾好心情，该出发了。

启程时，所有人都兴致冲冲，与朋友讨论自已带了什么，有多开心，时而传出欢声笑语。在小路上我看到了与城里截然不同的树。城里的树总是种得井然有序，当然，这也是一种美。但这儿的树这一棵，那儿一群，让人摸不着规律。我喜欢这种样子，我觉得着才是大自然应有的样子。

我们还走了山路，鞋踏与石头、泥土交杂发出“踏踏”的声音，那么有节奏，是天然的交响曲。天上飞过的鸟雀也偶尔高声啼叫几声，表达自己的兴奋与喜悦。

“呕，这是什么气味啊!好臭!”走在乡间的小路上，不时闻到一股强烈的气味。但在我闻来，这使我挺开心的，在我家，经常能闻到这样的味道，因为我家门口经常会有猪啊什么的，大老远的\'就能闻到味道。有时候去奶奶的菜园子也能闻到味道。所以这味道反而让我觉得亲切，希望没人说我奇怪吧。

有一条溪，几乎从头到尾都能看见，一直靠着它前进，太阳越发强烈，它也越发美丽，阳光强烈几分，它便闪耀几分。和风拂过，水面变得凹凸不平，一点一点金色飘在水面上。从不同的角度去欣赏，都是不一样的，永远给你一种不重复的惊喜。我还看见有人坐在石头上钓鱼，悠闲又静谧。

这一路上，我的眼睛充分刻印了美景，我听到了大自然的呼喊，嗅到了春天的味道，心情随之舒畅了。

**远足的心得体会篇三**

星期天去远足了，我很兴奋，我带足了水和食物。刚上来是站在公交车上，我们是和七年级一辆车，人非常多，所以我们男生几乎都站着。路途非常远，坐公交车就坐了将近一个小时。

终于到了，我们有和西藏中学遇到了一起，与他们共同克服这次难题。张峰主任讲了几句，校长也讲了几句就出发了。刚开始我走的还比较兴奋，但走着就觉着累了。我记得大坡底下有一个跑马场，那得赛道非常一个跑马场，那得赛道非常崎岖。

我们边走，就有记者来采访。刚上来大约走了一半就坚持不住了，脚底板磨的很疼，最后在终点休息了一小会。然后原路返回，我们都认为被耍了，于是再走。我们都怀疑这就是休息的地方。终于，走了一半后，到了那片绿地，然后领导又讲话，没人听他的。

终有休息了，同学们都拿出了各种食物来吃。分了好几个位子，我拿出了昨天买的好东西，与同学们一起分享，我还吃了同学们的不少食物。同学们还拿着手机玩，玩什么的都有，不亦乐乎。同学们还带来了沙包，来砸鸭子，我玩了几个回合，由于太矮，总是被砸着，最后又都坐在位子上休息，但累的意思全都忘却。

终于吃完饭了，我们几个又去踢了球。我们自制了一个球门，双方都往球门里踢，结果他们赢了。我们还和张涛老师一块说话，老师的语言里处处有趣。

最后，我们去了黄河边，那的人很多，边上的泥更是柔软，像人的肉一样。一踩和水一样，其实里面就是有水，但不管怎么弄就是不烂，十分神奇。我和几个同学还比赛了打水漂，结果我才打了两个，丢人啊。

这次远足让我感触颇深。1、我知道了什么是坚持，坚持就是长期做自己有困难的事，这次我坚持下来了这20公里的路。2、我知道了什么是群体，我们八一是一家人，我们要有团结互助，互相进步，共同维护我们班级的荣誉。同时我们也要尊重老师，给老师让座。

真是既辛苦又快乐的一天啊。

**远足的心得体会篇四**

近年来，随着社会的发展，人们越来越重视青少年的身心健康问题。而远足作为一项健康活动，逐渐受到越来越多年轻人的青睐。通过远足，不仅可以锻炼身体，还能体验大自然的美妙，获得宝贵的人生体验。本文将谈谈我的远足学生心得体会。

第二段：准备工作。

在远足之前，我们需要进行充分的准备工作。包括装备的准备、食品的准备、路线的规划等等。对于我来说，最重要的是保持足够的体力和耐力。为此，我提前进行了一些适当的锻炼，调整了饮食，保证了充足的睡眠时间。这样，在远足的过程中，身体的素质和体能得到了有效的提升。

第三段：远足的收获。

通过这次远足，我不仅锻炼了身体，还拓展了眼界，增长了见识。在走过林间小道、石块嶙峋的山路时，我感受到自然的壮美和宁静。每一步都让我感到轻盈和自由，每一处景点都让我感到惊奇和感动。我能够看到一些珍稀的植物，听到鸟儿的啼叫声，感受到自然界的美好和神奇。同时，我也结交了许多志同道合的朋友，将这份喜悦与他们分享，让我觉得人生更加充实和有意义。

第四段：面对困难。

在远足的过程中，我们也遇到了一些困难和挑战。比如说，复杂的地形导致我们很难找到正确的路径，遇到急流横渡更是让我们心惊肉跳。但是，正是这些挫折和困难，让我们体验到了成就感和满足感。我们互相鼓励，一起克服了这些困难，也学会了更好地面对生活中的各种挑战。

第五段：总结。

总的来说，这次远足的收获是很丰富的。在这个过程中，我体会到了挑战自我的精神，增强了自信心；我也感受到了人与自然的和谐相处，享受到了大自然的恩赐。通过这次远足，我与自然、与他人、与自我之间产生了更深层次的联系。我相信，这种感悟和体验，会一直伴随着我，在未来的人生旅途中给予我更大的力量和信心。

**远足的心得体会篇五**

远足虽然已经结束，但回想起来，我仍按捺不住远足时激动的心情。尽管不是第一次远足，但它给我的第一体验仍然是一个累字最难受的是我犯了一个不应该犯的错——穿了双和上次一样的薄底鞋，却不料这次路途上石子相当多，走到最后，可想而知了。

虽然过程很累，但也看到了平时看不到风景，还有许多在学校看不到的大自然的魅力。不能说它只是单纯的训练我们的意志力，更多是让我们认识到学校之外的故事。课本上的东西并不代表一切，只有我们自己用眼睛、用心去感受，才能知道。

途中，一直都有一条河伴随着我们前进。我们早上出发，清辰的薄雾笼罩着一切，几条货船漂泊在其中。远处还有几只南飞的鸟儿飞过，山水画般的风景就这样呈现在我们眼前。而我们啍着歌、迈着轻快的步伐，为这一安静的世界增添了一份活力、生命。

秋天，略显萧瑟的天并昧阻碍我们的热情，我们的耳旁也不时的有秋风捎过。我们眼前不时的出现秋风扫落叶的\'美景，走在路上，洗在心里，洗尽铅华，只去感受到大自然最质朴的美丽。课本上的秋绚丽多彩、我们眼中的秋并不是多刺眼、多震撼，而是一份神秘、一份深邃。

长长的队伍行走在村庄里，吸引了不少人的目光，也引来了很多牛的行注目礼，“哞、哞、哞\"的乱叫，还有不少的想要冲上来，引起了不小的轰动。这次遇到的牛远比上次见到的有野性，我们的欢笑声也是不时的传出，秋景的一切都令我们一直生活在学校的孩子们，感受到了不一样的世界。同时也在感慨这个世界上最好的风景永远在路上。

\"世界上没有比脚跟长的路，没有比人更高的山。\"学校远足的标语，很应景，也很实用。我们都在路上，人生这条路比什么都长。远足教给我们的就是不轻易放弃的精神，这就比什么事都重要。我们身一直在校园，但心一直都可以在路上。我们不能决定我们能走多远，但我们能保证自己一直去追求自己的梦，我们一直都在路上，不论怎样。

这次远足也教会我，团队合作的意义，永远都比一个人的力量大。一个人的力量在大，身后总少了他人的支持，少了一份依靠，一个人的孤军奋战总是不能够战无不胜的，千军万马的气势才跟有力。也跟我们学习生活一样，小组合作，共同努力，往往比你一个人单干有用，集体的力量是强大的。

远足令我们看到了在学校不同的秋景，一个不同的世界，一个超越课本的大自然。所以我学到很多，远足只有自己去感受，才能真正去认识到它的意义。

**远足的心得体会篇六**

时间就像手中轻轻捞起的细沙，在不经意间悄然滑落，很多事情也随着时间的推移而渐渐褪色，但这一次的“远足”活动，却锻炼了我的毅力，令我终生难忘，其中的滋味更是令我回味无穷。

今天，我一大早来到了学校。咦？同学们都差不多到齐了，瞧！他们个个精神抖擞的，想必是做好了充分的准备，去迎接这次的“挑战”。

我们排好队，迈着轻快的步子出发了。可刚走出学校不远，头上的汗就像漏水的水龙头一样冒个不停，不经意间身上的衣服也慢慢的贴紧了背，真不舒服。太阳公公，请您别关注我们了。在路上我们聊得很开心，一路有说有笑的，竟不知时间悄无声息地溜走。不知不觉就到了西溪，我们继续沿着一条两边树木茂密的林荫水泥路前进，虽然现在凉快了很多，但是步子却变得逐渐沉重，越来越觉得力不从心，脚底起了泡，走路也变得一瘸一拐。突然间觉得那弯弯曲曲的山路走不到尽头，而我们的力气都耗得差不多了，每向前再走一步都觉得那么艰难，让我真正体会到了什么叫辛苦，真不敢想象我们的红军万里长征爬雪山过草地是怎么走过来的。

也许是因为走得太累了，我没心情欣赏眼前的风景，听说快到了，我才将注意力转移到眼前，只见“一水护田将绿绕，两山排闼送青来”，那绿色仿佛在跳跃，在流动，流进了我的眼睛，流进了我的心胸，将我灰色的心情渲染得跟它们一样绿，双腿变得不那么酸胀了。

哦，终于到学校了！我们叫着、笑着，一种成功的喜悦涌上心头。这次为期两天的“远足”活动磨炼了我的毅力，增长了信心和智慧。在这期间，我学会了搭帐蓬，不仅挑战了自己，克服了困难，还完成了一件件自己认为无法完成的事，获得了一种超越自我的快乐。

如果人生是一本书，那么“远足”活动就是书中最有意义的一页；如果人生是一台戏，那么“远足”活动就是戏中最精彩的一幕；如果人生是一首歌，那么“远足”活动就是歌中最欢快的旋律。的确如此，这次的“远足”活动给我留下了深刻的印象，将成为我一生中难以忘怀的记忆。

十月的秋风，清爽中略带柔和，吹黄了稻谷，吹红了果实，也吹来了让我浮想联翩的远足。原以为远足像漫游，充满了浪漫气息。于是，怀着一颗憧憬的心，我踏上了远足的征途。

沿途的风景充满大自然的气息，朗朗晴空万里无云，两旁的青山绵延到远方。走过一座白石桥，一股带着树木清香的凉风拂面而来，山中传来声声清脆悦耳的鸟鸣。我停止了脚步。视线沿着一条洒满斑驳树影的幽静小路，看见一座古色古香的寺庙，精致的五彩花纹雕琢的牌匾上写着三个气宇轩昂的大字——砂金寺，忽然想起常见的《题破山寺后禅院》的诗词：清晨入古诗，初日照高林。曲径通幽处，禅房花木深。山光悦鸟性，潭影空人心。万籁此都寂，但余钟磬音。我似乎进入了诗人营造的意境之中，虽然没能入寺赏景，但心情仍是闲暇沉静的，这也算是苦中作乐吧。

继续慢慢向前走着，忽然看见印着“永定二中综合实践远足活动”大字的红旗已在远处飘扬，我才发现自己落在了队伍后，顾不得再欣赏那如花山景，我加快脚步追上前去。

不知过了多久，太阳越升越高，柔和的日光渐渐变得刺眼。队伍跑跑停停，原本谈笑风生的同学都不再说话，队伍渐渐沉寂下来。我早不像之前那样悠闲自在，只得小跑跟着队伍。汗水浸透了我的`衣衫，我有些体力不支了。队伍仍在加快速度前行。

又走了好一会儿，面前宽阔的水泥路竟然变成了一条由黄土堆成的曲折小路，我走起来更加吃力了。鞋子四周沾满土灰，我也懒得去擦。我就像一个散了架的木偶，无力地拖着像灌了铅似的双腿，摇摇晃晃地向前走去。

我真想放弃！这个念头一遍又一遍闪现在我的脑海里。突然，红军两万五千里长征，爬雪山、过草地时那不怕艰难险阻，坚忍不拔的身影浮现在我眼前。比起他们的艰苦，我这几十公里的远足又算得了什么！我没理由退缩！如果我连这点路都走不下去，坐上了“狗熊车”，退到父母的怀里，那我算什么？不就是只狗熊！既然我有健全的双腿，注定应该站起来大步向前走，不管多热、多累，路程有多远，我相信，只要抱着坚定的信念，一步步向前走，就一定能成功！于是，我咬咬牙，又大踏步向前走去。

走过了黄土路，到了休息站，一直火辣辣发痛的脚底经过片刻的放松后，接下来又是一阵风似的奔跑。我奋力地跑着，感受风的速度。忽然，像看到无限憧憬和希望，面前一片耀眼的金黄！温暖的微风吹过稻田，翻起阵阵金黄的稻浪，“哗——”，我似乎听到风吹稻浪的声音，似乎听到离成功越来越近的脚步声。

终于到站了。看着顶上红色的“西溪双桥山庄”的大字，我被太阳晒得红红的脸上露出喜悦的笑容。我成功了，我成功地走过来了！我是这场征途的胜利者！到站之前的憔悴与劳累一扫而光，取而代之的是无比的轻松与喜悦。

远足就像长征和未来人生道路的缩影。远足途中，我或许会惊羡路边的花草；或许会留恋河畔的树木；或许会拖着身躯艰难地行；或许会遇见各种各样的磨难，但只要靠去行走，就一定能到达成功的终点。

这一次远足将被我永远铭记，成为我生命中不可抹去的精彩片段，从中学会的坚韧精神将让我受益终生。远足中的那些事，七（2）班赖雨如初中生活如一幅五彩的画卷，远足便是点睛之笔。我的脑海中曾勾勒过无数美好的画面。可现实是残酷的，远足中“那些事”和想象不一样，它是怎么一回事呢？走“死”人不“偿命”。

耳畔。两旁的稻田、小屋如画卷一般，连绵不断展开了美丽的画页。安详的田园之风阵阵吹来。走在幽静的小路上，女生们观花赏草，连蒲公英绒毛芬飞的样子都让她们欣喜不已。走着，走着，许多人撑不住了，叫苦连天代替了欢声笑语，景物成了悲凉的点缀，耳畔只剩下烦人的蝉的聒聒。太阳放肆地靠着我们，老师不断催促我们赶路，我只觉脚一阵阵酸麻，几乎酥软，不知那骨头是否存在。终于，经过“九九八十一难”我们到达了目的地。此时，早已没了痛苦可言。

我们领了帐篷，兴冲冲地去搭帐篷了！选好位置，我迅速抽出支架，一段段接好，插实，穿入同桌整理好的帆布的一条边上。我们是全班第一个捅好一对对角线的，可我沾沾自喜没多久，便发现穿上一对对角线时，找错对角线了，如一盆冷水拨在我脸上，心中如打翻了五味瓶，只好抽出上一根支架。哎，支架太不好抽了，我心烦意乱，狠狠丢下支架，看着别人搭好的帐篷不禁怒火心中烧，甚至产生了想把帐篷扔出去的荒唐想法。可是在同学们的帮助下，我又搭起了支架改变了心态，可望着搭好的帐篷，我心中不知是甘甜还满是满是醋意。

**远足的心得体会篇七**

在现代文明的城市生活中，人们时常感到压力山大，需要一种方式去放松心灵，远足正是这样一种活动。近期，我参加了一次远足活动，这是我人生中难得的一次体验，让我深刻领悟到了大自然的力量和珍贵性。下面，我将结合图片，向大家分享我的远足心得体会。

第一段：远足前的准备。

远足活动需要提前做好准备，图片中的我正在整理背包，准备带上必需品。我准备了足够的食物和水，带上了合适的服装和防晒用品。远足活动需要长时间的行程，因此，准备充足是必要的。这段时间的准备让我感受到了远足对于细致计划和充分准备的需求，也让我对未来可能遇到的意外有了一定的预判。

第二段：踏上远足之旅。

图片中，我和我的同伴正在踏上远足之旅，迈出轻盈的步伐。此刻，我们充满期待和激动。踏入大自然的怀抱，我们置身于森林的绿荫下，感受到了大自然的生机和力量。远离城市的喧嚣和繁忙，我们真正放松了身心，享受到了原始自然的美好。这一段旅程让我心旷神怡，收获颇多。

第三段：团队合作与友谊。

图片中，我们远足的队伍正在在大自然中一起前进。远足不仅是个人的体验，更是团队合作的过程。沿途的困难，需要队友的互助与支持。我在这次远足中，结交了许多志同道合的好朋友，我们一起互相帮助，克服了种种困难。团队合作的力量让我感受到了友谊的温暖和强大。这是一段难忘的经历，也让我深刻明白了集体的力量。

第四段：与大自然的亲密接触。

图片中，我正在观赏壮丽的瀑布。大自然提供了丰富多样的景观，使我欣赏到了它的魅力和力量。原始的大自然让我感受到了自己的渺小与无力，也令我敬畏和尊重着。大自然带给我的震撼和触动，令我深深地爱上了远足。这次远足活动，不仅仅是锻炼身体，也是与大自然的一次亲密接触，对人们来说具有独特的意义。

第五段：收获和反思。

图片中，我正在回想着这次远足的经历。回想起这段特别的旅程，我不禁发出了微笑。远足经历的收获不仅是照片中所能展示的，更多的是心灵上的成长和经验的积累。远足让我更加坚强和勇敢，也让我对大自然有了更深的认识和体验。我对于生活的态度也得到了提升，不再被琐碎的烦恼所困扰，更加积极向上。在图片中，我笑得灿烂，这是对这次远足的最好回应。

总结：

远足心得体会图片，帮助我回顾了这次难忘的远足经历。透过这些精美的图片，我重新体验到了远足的乐趣和感受到了大自然的庄严与壮丽。远足不仅是锻炼身体和感受大自然，更是一次心灵的洗礼和成长。远足心得体会图片，让我深切感受到了远足的价值和意义，也希望通过这些图片能够激发更多人走出舒适区，去体验大自然的美妙。

**远足的心得体会篇八**

“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川”大诗人李白笔下的庐山是这么的雄伟壮观。而我也有幸在几年前前往江西，去见识一下庐山的真面目。

来到庐山山脚下，一眼望去，山体呈椭圆形，据导游介绍，这是一座典型的地垒式地段山，那绵延的90余座山峰，犹如九叠屏风，屏蔽着江西的北大门。

开始登山了，一进入山间，那清新的空气便扑面而来，有人说，山间的水是可以喝的，我也尝了一点，有点甜。而后，再爬了一段山程后见到一个买花环的人，妈妈买了一个，我戴着花环去爬山，爬着爬着，就觉得有些筋疲力尽了，正当我休息的时候，同我们一起来爬山的两位哥哥追了上来：“小弟弟，这么快就受不了了?还有四分之三的山程呢。”说完他们就继续上山了。而我听了这话，精神不禁振奋了起来，快速地跑上山去，跑着跑着有种“不识庐山正面目”到感觉，让我的.速度变得越来越快了。一会儿，就追上了两位哥哥，把他们甩在身后。后来，实在是累的不行了，就走着上山。虽说此时的山中格外凉爽，却让我满头大汗，气喘吁吁。等他们再次追上来后，就和他们一起登山。经过近两个小时的“奋战”，终于登上了山顶，望着脚下的群山，真有一种“一览众山小”的感觉。而那挂于山前的瀑布真是“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”!望着眼前这壮观的景象，身上的疲惫顿时全无，觉得之前的辛苦是多么的值得啊!这庐山的景色是多么的雄伟壮观，而为了不让这无边的美景遭到破坏，就让我们从自己做起——保护环境，保护这雄伟吧!这可真是一次难为的旅行啊!

**远足的心得体会篇九**

远足是一种让人心旷神怡、身心愉悦的户外活动，它能够让人身处大自然之中，感受自然之美，也能带给人们与朋友共同探索与征服的喜悦与成就感。在我参加了几次远足活动之后，我深深体会到了远足的益处和心得体会，下面将结合自己的经历和感受，针对远足心得体会进行一番论述。

首先，远足教会了我如何团结协作。在远足活动中，队员们需要相互帮助，相互激励，才能完成艰巨的任务。每个队员都肩负着不同的责任，有的负责导航，有的负责食物和装备的分配，有的负责照顾弱势队员。在这个过程中，我们不断地交流、合作，在困难面前齐心协力，这样才能在最短的时间内找到目标地点，完成任务。借助远足活动，我学会了与他人共事，提高了团队合作的能力。

其次，远足让我认识到坚持不懈的重要性。远足往往需要长时间的行走和攀爬，身体和意志都要经受很大的考验。当遇到困难和疲惫时，很容易对自己产生怀疑和放弃的念头。但是，只有坚持下去，才能收获美景和成功的喜悦。在一次远足中，我们的路途很艰辛，我几乎要放弃了，但是队友们的鼓励和支持让我坚持了下来，最终我们看到了美丽的风景，心情也愉悦了许多。远足教会了我不放弃，勇敢向前。

再次，远足有助于培养耐心和宽容。远足中遇到困难是不可避免的，尤其是在路途辗转、困境重重的情况下。而解决问题需要大量的时间和精力，需要我们有耐心和毅力去面对。一次远足中，我遇到了一条很陡的山坡，爬升起来十分艰辛，但是我并没有灰心丧气，而是一步一步地顽强攀爬。在远足中，我们也经常遇到与他人相处需要耐心与宽容的情况，因为每个人都有不同的性格和习惯。通过远足，我学会了待人宽容，尊重他人的意愿与选择。

最后，远足也教会了我关爱大自然的重要性。大自然给予我们美丽的自然景观、新鲜的空气和各种资源，而在远足过程中，我们更能深刻地体验到这些宝贵的东西。远足途中，我看到了千年古树、清澈的山泉、五彩斑斓的花草，这些美景让我感受到了大自然的神奇和美丽。同时，我也看到了一些破坏自然环境的行为，比如乱丢垃圾、砍伐树木等。这让我意识到保护环境的重要性，我下定决心要从自己做起，爱护大自然，减少对它的破坏。

总之，远足活动让我获得了很多，它不仅提升了我的团队合作能力和坚持不懈的精神，还培养了我的耐心和宽容，让我更加关注和爱惜大自然。我相信，通过参加远足，我们不仅能够在户外活动中得到身心的放松和愉悦，还能从中汲取更多的智慧和力量，成为更加优秀的人。我会继续参加远足活动，不断提升自己，享受大自然的美丽和独特的魅力。

**远足的心得体会篇十**

远足烧烤，是一种体验大自然与美食的完美结合。近年来烧烤文化越来越流行，许多人选择远足时，都会携带烧烤用具，在大自然中享受美食的同时也能与自然亲近。在我的多次远足行程中，也不乏烧烤的经历。今天，我就来分享一下自己的远足烧烤心得体会。

第二段：前期准备。

进行烧烤前，一定要有充足的准备工作，包括选择烧烤用具、准备烧烤食材、选择合适的烧烤地点等。首先要选择好烧烤炉具，比如可以选择便携式烧烤炉或者是传统的木炭炉等。然后根据个人口味和需要，挑选适合的食材，比如蔬菜、肉类、海鲜、调料等。最后找到合适的烧烤地点，一定要选择安全、环境适宜的场所进行烧烤。

第三段：烧烤技巧。

烧烤食材并不是一件简单的事情，需要一定的技巧和经验。在烧烤之前，一定要先进行预热，让烤架或铁板完全热透，这样才能保证食物的烤制效果。烧烤时，需要根据食材的不同，采用不同的烤制方式，比如肉类需要高温快烤，而蔬菜则需要慢烤。在烧烤过程中，一定要不停地翻动食材，以保证均匀烤制。最后，出锅的食材要适量撒上调料，让味道更加美味。

第四段：乐趣体验。

远足烧烤不仅仅是享受美食，更是一种乐趣体验。在自然中进行烧烤，可以感受到大自然的美妙，从工作中解脱出来，享受悠闲惬意。与家人、朋友一起烤肉、聊天、唠嗑，更是增进友谊、促进感情的好机会。听着风吹草低见牛羊的声音，看着云彩在头顶上慢慢流淌，感受大自然的奇妙，让人心情愉悦、充满动力。

第五段：总结收获。

经常进行远足烧烤，不仅能够增强身体的锻炼，还能够增进友谊、乐趣体验。在烧烤的过程中，我们还可以学习到很多新知识，例如正确使用烤架、掌握烤制方法等。远足烧烤虽然看似简单，但是需要一定的准备、技巧和体验，只有在实践中不断探索，才能体会到其中的乐趣。让我们约上好友，准备好烤炉和食材，出发远足，一起享受大自然和美食的完美结合吧！

**远足的心得体会篇十一**

远足祭扫作为一种既庄重又活跃的活动方式，让我们在沐浴着春风的季节享受到了身心的愉悦。在这次远足祭扫中，我深刻地感受到了亲情的温暖、友情的珍贵以及生命的脆弱，这些感悟让我受益匪浅。

第二段：亲情的温暖。

在迈着轻松的脚步走过茂密的林荫小道时，我突然被一阵温馨的笑声所吸引。定眼一看，原来是一家人正在野餐，父母在忙着准备食物，孩子们兴奋地玩耍。看着这一幕，我想起自己的家庭，父母常年辛勤工作，很少有时间陪伴我。这次远足祭扫，我们一家人带上了野餐的食物，在这个美好的日子里放松心情，享受亲情的温暖。我们一起追逐嬉戏，在阳光下拍照留念。这份亲情的温暖让我感受到家的重要性，也让我更加珍惜身边的人。

第三段：友情的珍贵。

远足祭扫不仅给我带来了亲情的温暖，也让我更加懂得了友情的重要。在这次远足祭扫中，我和同学们一起走在山间小道上，相互搀扶着，分享着快乐。当我们到达目的地，为祖先献上鲜花并默哀时，我们之间的友情更加深厚。在寒风中，我们相互搂着肩膀，温暖地给对方传递着力量和勇气。那一刻，我感受到了友情的珍贵，也意识到朋友是我们人生路上永远的财富。

第四段：生命的脆弱。

在远足祭扫中，我也感受到了生命的脆弱。祭扫过程中，我们看到了很多已故的亲人和名人的墓碑。看着那些冷僻的名字和年代，我明白了生命的无常和珍贵。生命的脆弱让我更加懂得要珍惜眼前的一切，要好好对待每一个人和每一天。

第五段：成长与感悟。

从这次远足祭扫中，我收获了很多成长和感悟。在活动中，我发现了亲情的温暖和友情的重要性，也认识到了生命的脆弱。这些感悟让我更加懂得珍惜眼前的人和事，并在以后的生活中更加注重与家人的沟通，与朋友的交流。我相信，这些收获将伴随我成长，让我更加坚强、积极地面对未来。

**远足的心得体会篇十二**

远足爬山是一种锻炼身体、放松心情的活动，它能让人近自然、领略风景之美、感受身心的愉悦。经历了几次远足爬山活动，我深深感受到了它给我的启迪和带来的收获。下面我将从准备工作、团队合作、体力考验、心理战胜和回味收获五个方面总结一下我对远足爬山的心得体会。

首先，准备工作是远足爬山的重要第一步。了解目的地的气候、地理环境和路线，选择合适的装备和衣物，以及合理分配好自己的体力，这些都是造成一个远足活动成败的重要因素。我曾经在因为没有带足够水源而感到口渴难忍，衣物不够保暖而感到寒冷，还有在路线选择上迷失方向等情况中吃过苦头。从这些经验中我深刻地意识到，准备工作的重要性。只有事先做好充分的准备，我们才能更好地迎接接下来的远足爬山活动。

其次，团队合作是远足活动中非常重要的一环。在远足爬山的过程中，每个人的身体素质和路线选择都不尽相同。而团队合作的核心在于相互帮助和互相照顾。我曾经在一次远足中，因为自己体力不足无法行走，而得到了队友们热情的帮助和慈祥的关怀。这一幕让我深刻地感受到了团队合作的力量，也激励着我用心对待每一个队友。在远足爬山的过程中，只有相互协作、相互帮助，我们才能更好地克服困难、享受活动的乐趣。

第三，体力考验是无法避免的。远足爬山需要一定的体力支持，尤其是在攀登陡峭的山路时。在一次远足中，我曾经因为没有充足的体力而无法完成全程。这次经历让我深刻地认识到了体力训练的重要性，也引发了我对身体锻炼的思考。我开始加强锻炼，提高身体素质，争取以更好的状态参与未来的远足爬山活动。体力是远足爬山的基础，只有有了充足的体力，我们才能更好地享受这种活动带来的快乐。

然后，心理战胜是我在远足活动中最难以战胜的一关。在爬山的过程中，会出现一些意想不到的困难和挑战，如攀登陡峭的山坡、穿越密林和跨过河流等。这些困难很容易让人产生恐惧和胆怯的情绪。在一次远足中，我曾经突然遭遇强风，给我带来了巨大的心理压力。但我慢慢学会了控制自己的情绪，调整好心态，坚持走下去。这次经历让我明白，只要心态积极、勇往直前，我们就能克服任何困难，战胜自己内心的恐惧。

最后，回想起远足爬山带给我的收获，我认为它是一次独特的体验和成长的机会。通过远足爬山，我更加了解了自己的身体素质、个人性格和耐力极限。我也看到了自然界的美丽和无私，感知到了人与大自然和谐共处的重要性。每一次爬山远足都给予我无穷的力量和正能量，让我更加珍惜生命中最纯真的东西。同时，我也结识了更多志同道合的朋友，我们一起分享快乐，分担困难。这些友谊是远足爬山给予我的最宝贵和深刻的收获。

总之，远足爬山是一种锻炼身体、放松心情的活动，需要我们做好准备、团队合作、克服体力考验、战胜心理困扰，并从中收获成长和快乐。它是一次与自然亲近的旅程，也是一次与自己对话的机会。通过远足爬山，我们能更好地认识自己，锻炼自己，享受自然的美丽和人与人之间的真挚情感。因此，我将继续参加远足爬山活动，不断挑战自己，寻找更多的成长与收获。

**远足的心得体会篇十三**

今日我们最终如愿以偿地完成了我们期待已久的远足活动，主题为“拥抱自然，青春励志行”这活动异常好，可是过程十分艰辛、痛苦，去的时候怀着激动又高兴的心境，回到的时候怀着更激动的心境，去时和回到时相比简直是天壤之别，那叫一个累啊！最终我们还是咬牙坚持走完了这五十六里地的路，与长征相比，短得多，长征时所走的路是我们远足时所走的路大约833倍，但对于我们来说，说不累都是骗人的。

在路上我们引吭高歌，欢声笑语，其中掺杂着激昂的斗志、响亮的口号，很开心的走完这一路，在路上能够听到许多同学说累死了，可是有许多同学坚持走完全程，不上车。没有一个同学坚持不下来，五班的同学是最棒的，我也相信五班的全体同学都有一种坚持不懈、永不畏缩的精神，也期望我们会做得更好。

这一路走来体验到了甜和苦的滋味，甜的是我们完成了这次远足活动，苦的是我们走了四万多步的路，说实话这十几年来第一次走了这么远的路，体验到了路途的艰辛，也有了一次值得让自我自豪的一件事情，这次是第一次参加远足活动，第一次参加就体验到了这么带劲的活动，虽然很累，可是我们也学到了很多东西。

坚持不懈的精神。正因为我们有了坚持不懈的精神才努力坚持走完全程，生活中我们也要有这样的.精神才能够成功而又漂亮的完成某一件事，学习上我们更要有这样的精神，才能取得让自我满意而又优异的成绩。

团结协作的精神。我们是一个团体，要有一种团体职责感，更要有相互帮忙，相互扶持的精神，我们互帮互助，相互扶持才能走得更远，更漂亮，愿我们能在各个方面都有这样的精神，展是出一个更优秀的班团体。

经过一次活动我们能够从中得到许多启迪，对我们今后的学习和生活都有帮忙，期望我能够在学习的道路上披荆斩棘，走出一条比长征更远的道路。

**远足的心得体会篇十四**

20\_年3月11日，我们全校师生到“黄檀林场”进行一次远足活动。这一次的远足活动，我们成长了，也收获了欢乐。

周五的早上，我们全校师生聚集在操场上，对这个不算好也不算坏的天气感到兴奋，因为一旦天气不好，远足的时间就会被延后。在经过校长的发言后，远足活动便正式开始了，由初三到初二再到初一的顺序走。一路上欢欢笑笑、开开玩笑，感觉无比幸福，有些人背着一个沉重的大书包一边走一边吃，还会问其他人要么，或许这就是分享的.快乐吧!在公路上走着走着，我们便到了方山大院，想过学校会不会在这里稍作停留，但结果是——继续行走。在走了几公里的公路以后，我们便到了走山路的时候，由于前一天刚下过大雪，所以放眼望去，树上、路边、石头上都是白色的一片，好像一个个欢乐的小精灵。树上的积雪总在不断地融化，总有一两滴水滴下来，给走路的人带来一阵阵冰凉感。在经过两个小时的山路后，我们便到了黄檀林场站，在看见路牌上“往里走1.3公里的字后，我们腿都发抖了，走了几小时的山路后，原以为已经可以休息了，竟然还要再走几公里，但为了能够长久的休息，我们只好硬着头皮继续走。

在黄檀林场吃了一顿午饭，休息了一会儿后，我们便按原路返回。经过一中午的太阳暴晒后，原来树上的积雪都融化了，原来的山路变成了泥泞小路，变得分外难走。有不少人在返回的途中滑倒了，在这些人的背后，总会有那么一双手甚至许多双手来扶他们起来，这就是帮助，同样也是友谊。俗话说“上山容易下山难”，但论时间而言下山要比上山快多了，不一会儿，我们的大部队便回到了学校。

在这一次的远足中，我们收获了汗水，懂得了坚持，知道了分享，看到了友谊，学会了帮助……这次远足，令我们收获颇丰。

**远足的心得体会篇十五**

爽朗的天空，和煦的清风，还有开得正灿烂的山花，无不流淌着浓浓的春意。就在xx年x月x日，一零一五班在年级组组织的大型远足拉练活动“生命之旅”中，以饱满的精神风貌，顽强的精神意志及丰富多彩的文艺表演，圆满完成了这次挑战。

听到来返路程近乎于马拉松的路程长度时，都有些腿软，丝毫不相信自己有那个能力。然而，在老师的鼓舞下，年级组的支持下，以及对未知的向往的驱使下，踏上了看似漫漫的路途。去时大家满怀着兴奋，一路唱着歌，挥舞着班旗，拍摄着沿途的田园风光。终于，功夫不负有心人，在历经两个多小时的长途跋涉到达了目的地——中华鲟馆及河心公园。今天天气很舒适，丝丝凉爽的清风拂过水面泛起层层涟漪，更是让我们心波荡漾。歇息了一番，我们满怀期待地进入中华鲟馆。在讲解员的引导下，我们对中华鲟这种国家一级保护动物有了更加深入的了解。兜兜转转的.放松了心情之后，我们踏上了返回的路。虽然双腿酸痛，但是我们成群结队的走着，在彼此的鼓励下克服了困难，回到了学校。

通过这次生命之旅，我们了解到了很多书本上学不到的知识。并且我们也学会了面对困难时迎刃而上而不是望而却步，否则我们永远无法到达成功的彼岸。有时候我们的潜力是无限的，只要我们相信自己，团结一心，就没有无法攀登的高山！

**远足的心得体会篇十六**

远足是一种充满活力和挑战的户外活动，它可以让人放松身心，感受大自然的美丽和力量。一次远足旅行，不仅能够锻炼身体，增强体质，更能够培养毅力和团队精神。在我参加的最近一次远足过程中，我从中学到了很多宝贵的经验和体会。

第一段：准备工作。

在远足之前，充分的准备是至关重要的。首先，我们需要选择合适的目的地和路线。考虑到我和我的朋友们的体力和经验，我们选择了一座不太高的山作为目的地。其次，我们需要核对远足装备和食品。背包、帐篷、睡袋、防水衣，都不能少。食物方面，我们选择了高能量的食物，如坚果、巧克力、饼干等。最后，我们制定了行程表，并与家人和朋友分享我们的计划，以确保安全。

第二段：远足的艰辛。

远足是一项艰辛的活动，尤其是在攀登过程中。沿着崎岖不平的山道攀登，我们不断面对着陡峭的山壁和积雪覆盖的山路。每一步都需要用尽全力，才能保持平衡。我的腿部和背部开始感到酸痛，但我坚持着前行。在这个过程中，我学会了如何应对困难，如何克服困境。我深刻地意识到只有付出超越自己的努力，才能让自己继续前行。

第三段：团队合作的重要性。

在团队中，相互帮助和合作是必不可少的。在远足中，我们互相搀扶，鼓励和支持。当某个队员感到疲惫不堪时，我们会停下来休息。当有人遇到困难时，我们会伸出援手提供帮助。每个人在团队中有自己的角色和责任，只有团结合作，我们才能够成功地完成远足任务。在这个过程中，我懂得了集体的力量和团队的重要性。

第四段：大自然的美丽和力量。

远足让我有机会亲身感受大自然的美丽和力量。山顶的风景令人惊叹，壮丽的山峰和蓝天白云构成了一幅壮丽的画卷。青翠的森林充满了生机和活力。而夜晚的星空更是美不胜收。同时，大自然也给予了我们巨大的力量和力量。攀登山峰的过程中，我们可以感受到大自然的磅礴之力和无穷的魅力。大自然的美丽和力量让我感到心旷神怡，让我对生活有了全新的感悟。

第五段：远足的启示。

通过这次远足过程，我学到了很多启示。首先，要有坚定的信念和毅力。无论面对多大的困难，我都要坚持下去。其次，要懂得团队合作和相互支持。团队的力量是无穷的。再次，要欣赏大自然的美丽和力量。大自然是我们最好的老师，它教会我们如何和谐共处，如何突破困难。最重要的是，要享受旅程中的每一刻，珍惜与朋友们分享的美好时光。

总结：

远足既是一种身心锻炼的机会，又是一次与大自然亲密接触的机会。在这次远足过程中，我收获了很多宝贵的经验和体会。通过远足，我懂得了团队合作的重要性，体会到了大自然的美丽和力量。我相信，这次远足经历将对我的人生产生深远的影响。我会将这些经验融入到日常生活中，继续努力成长和进步。

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！