

# 最新挑山工心灵感悟 挑山工读后感(通用9篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

## 挑山工心灵感悟篇一

世界上有很多伟大的职业，如：保卫祖国的军人、救死扶伤的医生、还有遇到险情第一时间赶到的消防员……今天暑假里，有这么一个职业吸引了我的注意，他就是平凡而又伟大的挑山工。

挑山工，你们是多么高尚，为了让游客吃上鲜美的水果，喝上美味的饮料，你们挑着百斤重的担子，走着几百里的山路，不辞劳苦地上下攀登……尽管这活很苦很累，可是你们仍这么拼命地坚持着，为游人提供必需品。

想到我们平时的生活和学习，不也应该像挑山工一样吗？无论做什么，都应该给自己定一个目标，并坚持不懈地去做。今后的道路或许是平坦的，或许是崎岖的，但是我们只要坚持下来，再崎岖的路也能走到尽头。相反，即使平坦的路就在你脚下，如果没有坚持走下去，终究会一事无成。

读完课文的那一刻，挑山工的身影，深刻地印在我的脑海中，挑山工的精神，将会一直激励着我不断前进。

## 挑山工心灵感悟篇二

第一段：引入泰山挑山工的背景和重要性（约200字）

泰山位于山东省，素有“五岳之首”的美誉，每年吸引着大批游客前往登山旅游。而泰山挑山工则是登山之路上的重要角色，他们用力扛着游客的行李，为他们提供安全、舒适的爬山体验。作为一个旅游爱好者，我也有幸体验了一次泰山挑山工的工作，亲身感受了他们辛勤努力的背后。

## 第二段：挑山工的工作环境和特点（约200字）

泰山是一座海拔1500多米的大山，山势陡峭，气候多变。泰山挑山工需要在这样的环境下工作，承担着为游客提供行李托运服务的任务。他们个个身强力壮，背着沉重的行李，一步一步地走向高峰。他们坚韧不拔，不畏艰险，始终保持着微笑和热情，让每个游客都能感受到登山的便利和快乐。

## 第三段：体验泰山挑山工的心得和收获（约300字）

作为一个普通的游客，站在泰山的脚下，看着泰山挑山工奋力挑着行李的背影，我对他们充满敬意和好奇心。于是，我和一位挑山工交谈，得知他叫张华，已经从事这个工作已有十年之久。他告诉我，挑山工的工作并不容易，他们需要随时面对各种天气和路况的挑战，再加上沉重的负重，给他们的身体带来了很大的负担。但是，他们依然选择坚持下去，因为他们喜欢这份工作，喜欢能够参与到游客登山的重要环节中去。通过与张华的交流，我深刻领悟能够体验到挑山工的努力和坚持，并从中学到了不少坚持和勇气的道理。

## 第四段：反思体验所得并给予建议（约300字）

在体验泰山挑山工的过程中，我体会到了挑山工辛劳和付出的同时，也发现了一些问题。有些游客并不懂得对挑山工表示感谢和尊重，他们对待挑山工只是以“物”的态度，忽略了其背后的人性关怀和努力。因此，我认为宣传和教育游客要让他们懂得尊重挑山工，不仅仅是对物品，更要珍惜他们为爬山经历带来的便利和快乐。此外，对于挑山工来说，我

建议加强自身的身体锻炼，养成良好的生活习惯和饮食习惯，减轻身体负担。

第五段：对泰山挑山工致以最诚挚的敬意（约200字）

作为泰山挑山工的见证者，我深深地被他们的辛勤与热情所感动。他们在泰山这里兢兢业业，默默奉献，为游客提供了无微不至的服务。他们的付出与努力成就了每一个登顶的旅行者的梦想，也为泰山这个旅游胜地的美誉增光添彩。在这里，我向泰山挑山工致以最诚挚的敬意，并希望游客们能够从他们身上学到一些勇气和坚持不懈的品质，将这份敬意传递下去。

总结：泰山挑山工是泰山登山活动中不可或缺的一环，他们承担着为游客提供行李托运服务的重要任务。通过体验和观察，我对他们的工作环境、特点以及对待工作的态度有了更深入的了解，收获了很多感悟。同时，也意识到了游客和社会大众在对待挑山工时的价值观问题。我对此提出了一些建议，并向泰山挑山工致以最诚挚的敬意。

## 挑山工心灵感悟篇三

时光飞逝，日月如梭，学校就像22世纪的仙境。

当我走进学校时，我看到了一栋由塑料制成的高大教学楼。这种塑料极其坚硬，但又坚固轻便。它只需要建筑工人在短时间内组装好，就可以快速使用。然后，我走进一间教室，才发现黑板与众不同，像个银屏。老师在电脑里输入程序，教学内容就会出现在银屏上。只要按键，字迹就会消失，不会有粉笔灰的污染。电脑控制黑板有特殊的功能，可以随着不同的教学内容变化而闪烁，让所有的学生都能专心听讲。周围的墙壁也很奇怪，会随着环境的变化而变色：下课后墙壁变成蓝色，蓝色可以调节张力；下课后，墙壁又变绿了。绿色可以缓解大脑疲劳。

一排排桌子也很特别。在一张精致的电脑桌上，有自动功能和监控功能，可以和老师交谈。上课期间，学生可以随时和老师保持交谈和交谈；如果觉得光线不清晰，只要按一下桌子上有灯标的按钮，左上角就会冒出一盏台灯；在书画课上，只要按一个按钮，就会出现一个现代的“文房四宝”。上了计算机课，就不再在机房跑了。考试时，如果有人作弊，课桌会自动闪红灯警告；如果课后觉得累，也可以享受舒适的按摩。

走出教室，看到外面有一个写着“时空转换屋”字样的房间，很疑惑。据介绍，这个房间可以按照人们的意愿到达理想的地方。刚想进去试一试，却听到“快起床了，要迟到了！”我妈妈叫醒了我。哦，那是个梦。

同学们，未来的学校是美好的。让我们努力学习，勇敢探索，迎接这一天的到来。我相信在不久的将来，我们的梦想会变成甜蜜的现实。

## 挑山工心灵感悟篇四

第一段：引入挑山工的职业特点和意义（200字）

挑山工是一种辛勤劳动的职业，他们在崇山峻岭之间辛勤努力，为山区发展做出了巨大贡献。争做挑山工有着重要的意义，不仅体现了个人奋斗精神，也是推动山区经济腾飞的重要力量。作为一名挑山工，我通过多年的从业经验，深刻体会到争做这一职业的心得体会，下面将分享内容。

第二段：坚韧的意志和强大的体力是成功的基础（200字）

挑山工的工作需要面对极度恶劣的环境和无数的困难，只有拥有坚韧的意志和强大的体力，才能顶住艰苦条件下的工作压力。曾经有一次，我所在的队伍面临着极度陡峭的山路，脚下的石头滑溜如油，我顶着重重的负重，艰难地攀登上去。

当时，我感到筋疲力尽，但是我告诉自己要坚持下去，我知道只有我坚持，才能完成整个队伍任务。最终，我成功挑运完所有的建筑材料，这次经历让我懂得了坚持的重要性。

### 第三段：团队合作和默契是完成任务的关键（200字）

在挑山工的工作中，很难完成所有工作，团队合作和默契至关重要。在我多年的工作经验中，我懂得了与队友的交流和协调是非常重要的。例如，在遇到困难时，我们需要默契地合作，互相配合，才能更好地解决问题。有一次，我们遇到了一块特别巨大的岩石，单靠个人的力量无法移动它。然而，在我们紧密的合作下，我们使用绳索、脚手架等工具共同合力，终于成功将岩石移开。这次经历让我明白了团队合作和默契所带来的力量。

### 第四段：技巧和经验是提高效率和安全的保障（200字）

挑山工经过多年的从业经验，积累了一定的技巧和经验，这些技巧能提高工作效率，确保工作安全。例如，在遇到险峻的斜坡时，我能够根据经验找到最稳定的路径，避免意外发生。此外，我还学会了如何正确的使用挑山工具，合理利用力量，减轻不必要的劳损。这些技巧和经验让我更加高效地完成我的工作任务。

### 第五段：成就感和对山区发展的贡献（200字）

作为一名挑山工，完成一次艰巨的任务后，我常常会感到一种巨大的成就感和幸福感。那种背负挑山工具，穿越崇山峻岭的感觉，让我觉得自己是一个有用之人。而且，我的工作为山区的建设和发展做出了贡献，这种成就感更让我觉得自己的付出是有价值的。争做挑山工让我体验到了多姿多彩的人生，也让我将自己的力量奉献给了山区的人民。

### 总结（100字）

争做挑山工是一项辛勤的工作，要具备坚韧的意志和强大的体力。团队合作、技巧和经验则是提高效率和安全的重要保障。争做挑山工的心得体会让我明白了个人的付出和努力是有意义的，并且为山区的发展做出了贡献。我希望通过自己的努力，能够持续为山区的建设贡献力量，并鼓励更多的人加入这个伟大的行业。

## 挑山工心灵感悟篇五

1. 学会本课12个生字，能正确读写“光溜溜、货物、节奏、平衡、诵读、超过、肌肉、拘束、耽误、哲理”等词语。
2. 有感情地朗读课文，背诵自己喜欢的段落。
3. 理解含义深刻的句子，了解挑山工登山的路程比游人多一倍，反而先登上山顶的道理。

联系课文对挑山工挑着重物向上攀登情形的描述，理解挑山工讲的意味深长的话的意思。

1. 对挑山工的话的理解。
2. 怎样让学生揣摩句子含有的意思。

1. 学习生字词语。
2. 初读课文。
3. 学习课文第一、二自然段。

1. 我们游览名山，常常看到一些肩挑重物、在陡峭的山道上一步步向上登攀的人，他们就是“挑山工”。（板书课题）
2. 播放《挑山工》情景剧，大致了解泰山上挑山工的情况。

1. 读读课文，了解挑山工和游人各是怎样登山的，想想“我”从中得到什么启示。

2. 把你认为含义深刻的句子画下来，多读读、想想。

3. 学习生字新词

2. 把你认为含义深刻的句子读给大家听听，同学间简单交流各自的理解。

3. 交流学习词语的收获。

(1) 说出“货、奏、超”三个字的部首。

(2) 注意“衡、拘、耽”三个字的读音。

(3) 读生字组词。

(4) 说说书写中要注意的问题。

(5) 组词：溜（） 货（） 奏（） 衡（） 诵（） 留（） 贸（） 泰（） 横（） 颂（） 杖（） 肌（） 耽（） 误（） 哲（） 仗（） 机（） 枕（） 娱（） 折（）

4. 读课文。

1. 指名朗读本段。大家思考：这个自然段主要讲了什么？

2. 讨论。

(1) 这个自然段主要讲什么？（讲挑山工登山的特点，板书“登山”二字）

(2) 挑山工是怎样登山？（先讲挑山工的姿势再讲排山工登山的路线是折尺形的。板书“姿势”“路线”“折尺形”）

从文中找出讲挑山工姿势的话读一读。教师拿出折尺给学生演示，什么叫折尺形。比较折尺与直线的线段，从而让学生明白，一是所走的路线，二是折尺形比直线要长。

(3) 挑山工为什么要走折尺形路线？（一是东西木碰在台阶上，二是还能节省些力气。）

(4) 挑山工走折尺路线带来什么困难？（路程比游人大约多一倍）

3. 学生轻声阅读本段，边读边想挑山工当时登山的情形。作者为什么要这样详细地描写挑山工的登山特点呢？带着这个问题继续读课文。

1. 指名读本段，大家思考：

(1) 作者对什么感到奇怪？

(2) “腾云驾雾”指什么？

2. 交流。

(1) 虽然挑山工登山的路程比游人多一倍，但是他们花的时间并不比游人多。

(2) 指传说中利用法术乘着云雾飞行。本课来形容看到挑山工突然赶到前面引起的联想。

(3) 为了更好地理解课文内容，指导学生练习有感情地朗读课文前两个自然段，比一比，谁朗读得好。

1. 抄写词语。

2. 有感情地朗读课文。



## 挑山工心灵感悟篇六

社区挑山工是一项非常重要的社会工作，它帮助社区居民清理环境，改善生活质量，同时也是一项体力活。在我的社区志愿服务活动中，我参与了挑山工，同时也收获了许多体会与感悟。

### 第一段：准备工作

在参加挑山工之前，我们进行了准备工作，包括了解社区环境、制定挑山工计划、组建志愿者团队等。这些准备工作的目的是为了确保我们在挑山工的过程中顺利完成任务，为社区居民提供帮助。

### 第二段：挑山工开始

当挑山工开始时，我们深深地感受到了环境的肮脏与恶劣。在炎炎夏日的高温下，我们在垃圾和污水中工作了数小时。但是，我们没有抱怨，只是默默地干着。我们的志愿精神被挑战，但我们也坚定地表现了出来。

### 第三段：问题与解决

在挑山工的过程中，我们也遇到了很多问题，如缺少工具、不够人手等。但我们并没有因此退缩，而是积极地解决问题。我们相互帮助，互相配合，用最短的时间内清理完了所有垃圾，改善了环境，满足了社区居民对于更洁净环境的需求。

### 第四段：收获与体会

挑山工虽然很辛苦，但同时也是收获感悟的机会。在此次志愿服务活动中，我领略到了团队合作的重要性，以及每个人都应该尽自己的一份力来改善社区环境的责任感。此外，我们的付出也得到了社区居民的认可和肯定，这也让我们更加

体会到服务的意义和价值。我们的挑山工虽然只是一个小小的举动，但对于环境和当地民众的生活将产生积极的影响。

## 第五段：总结

挑山工虽然辛苦，但它让我感受到了志愿服务的真谛。在这场志愿工作中，我深刻体会到个人的力量非常有限，而集体行动的力量是无穷的。通过挑山工，我也更加深刻地认识到了自我价值和服务社区的重要性。最后，我希望未来能够继续参与更多志愿服务活动，用自己的一份力来为社区和社会做出贡献。

## 挑山工心灵感悟篇七

在讲过《挑山工》后，我对语文课又有了新的认识，在语文课上既要对学生进行语言的训练，又要培养深刻理解课文，领悟作者的思想感情的能力，还不能让别人误认为这是一节品德课，在这两者之间掌握好度的问题是至关重要的。

根据本节课的教学理念：抓住重点，有详有略。充分给予学生自学的时间，利用质疑的形式调动学生的学习积极性，在读——感悟——读的指导下领悟课文内容。培养学生理解感悟、表达朗读能力。体现读写结合的课题思想，给学生树立正确地人生观价值观，进行教学设计。回顾本课的教学，我个人觉得有以下几个成功的地方：

### 1、倒叙授课，问题激趣。

课伊始，我出示一组挑山工的图片，组织学生对挑山工有个初步的认识，课件画面定格在挑山工的图片上，引导学生谈谈文章中第几自然段提及这幅画了，大部分同学的目光集中在课文的最后一段：‘作者说：“我需要它。”’作者需要它什么？我们不明白。这节课我们就带着这个问题一起交流探讨。”然后让学生确定学习方法目标进行学习。

## 2、巧用视频，解决难题。

再加上实践，解决了“折尺形路线”的难题。

## 3、大胆舍弃，突出重点。

文章的第二部分讲了作者与挑山工的多次相遇，文章篇幅较长，40分钟不可能很好感悟，又因为它只是在用实例证明挑山工的速度并不慢，其意与第二自然段是一致的，只不过一个概括写一个是具体写作者的亲身经历，因此我采用“挑山工肩挑重物，走折尺形路线，可速度却不比游人慢。这是为什么呢？”这样的问题让学生质疑。在视觉与听觉共同努力下找到答案即可，腾出更多时间来研究挑山工的语言。这样舍弃，保证了时间，也使得文章的重点更为突出。

## 4、引导自学，组织讨论。

在组织学生学学习“三遇三见”时，先让学生独立思考，完成课件中的表格，在文中用波浪线画出相应答案。接着组织学生合作探究表格的答案。这样既能够锻炼学生独立思考与自主学习的能力，也培养了学生共同探究问题的团体意识。

教学是一门遗憾的艺术，本节课虽然有很多可圈可点之处，但还是存在很多不足。我认为这节课中有以下几点不足之处：

### 1、激情过于泛滥。

挑山工应该也是比较朴实的，我泛读他的话时，声音过于激昂，不符合人物性格。以后的教学中，不应该一味的慷慨激昂，要注意根据语言环境选择相应的教学方式。

### 2、评价不够客观。

我在课堂评价时，只顾表扬，没有达到客观品评，对学生学

习发

展不利，我对学生的表扬用词也比较单调。在以后的教学中，应该客观评价，要扬长补短，不可清一色的褒奖。

3、教态紧张，不大方。

我每到紧张时，总会手舞足蹈，让人觉得慌乱，在以后的教学中要竭力控制自己的姿态，做到落落大方，亲和自然。

通过本节课的讲授，我自己也是从中获益良多，相信在今后的语文教学中，自己会总结出属于自己的语文特色。

## 挑山工心灵感悟篇八

学习挑山工是一项具有挑战性的体力活动，它需要身体的力量和毅力。然而，我之所以选择学习挑山工，并非只是为了锻炼身体，更重要的是提高自己的意志力和心理素质。我希望通过这个过程，实现身心的完美统一。因此，我积极参加训练班，成为一名合格的挑山工。

第二段：挑山工的训练和挑战

学习挑山工的过程非常艰辛，需要付出大量的汗水和努力。首先，我们需要进行力量训练，如举重、引体向上等，以增强上肢力量。其次，我们需要进行持久性训练，如长时间的跑步、爬山等，以增强耐力。最后，我们需要进行技能训练，如绳结的系法和工具的使用等，以确保安全。在这个过程中，我们常常会遇到很多挑战，例如曾经有一次，我背着重达50公斤的包袱爬上了一座陡峭的山峰，腿肌一度抽筋，但是我坚持下来了，最终战胜了自我，获得了成就感和自信心。

第三段：挑山工的收获和成长

通过学习挑山工，我不仅锻炼了身体，也培养了坚持和勇往直前的品质。在训练过程中，我学会了自我激励和保持专注的能力，这对我在日常学习和工作中都有很大的帮助。此外，挑山工也教给了我团队合作和相互依赖的重要性。在挑山工中，我们必须时刻保持团结和互助，这样在面对困难时才能共同克服。因此，我发现自己在团队中变得更加成熟，学会了倾听和理解他人，并懂得与他人合作以实现共同目标。

#### 第四段：挑山工的意义和价值

除了个人成长外，学习挑山工还具有更大的意义和价值。挑山工作作为一种传统的、环保的运输方式，它对维护生态环境有着积极的作用。挑山工能够减少机动车辆的过度使用，从而减少尾气排放，保护大自然的美丽景色。此外，挑山工对培养青年人的责任感和奉献精神也起到了积极的促进作用。通过挑山工，我们可以锻炼身心，提高自己的综合素质，同时为社会做出贡献。

#### 第五段：总结

学习挑山工是一项非凡的挑战，它需要耐力、毅力和坚持。通过学习挑山工，我不仅锻炼了身体，还培养了意志力和心理素质。这对我个人的成长和团队合作都产生了积极的影响。此外，学习挑山工还具有积极的意义和价值，它能够保护生态环境并培养青年人的责任感和奉献精神。因此，我相信学习挑山工是一种获得身心完美统一的有效方式，也是一种为社会作出贡献的体现。

## 挑山工心灵感悟篇九

我读了一篇文章叫《挑山工》。本文主要讲述了泰山上挑山工登泰山时，走的路程比游人多，而用的时间比游人短。这让我想起了我朋友去泰山给我讲过的一件事。

有一次，他和他的朋友们去泰山玩耍，看风景，在山下，他们遇到了一个挑山工，是个小矮子，穿了一件红衬衫，但有四十多岁了，他扁担一头挂着几个椅子，另一头捆着几个大西瓜。他们很快就超过了挑山工。到了回马岭的那条很陡的山道上，跑累了，坐在旁边的那块石头上歇了一会儿，突然发现那个挑山工在他们的对面抽着一支烟，也歇了一会儿。

后来一同启程，他们还是不一会儿就超过了挑山工，等到了山顶后，发现挑山工在那个交东西的地方等着。他们过去充满好奇心惊奇地问：“你为什么这么快？是不是有近道了？”那个挑山工回答：“我们一年四季二十年每天一个来回，而且你们看风景，中途休息、玩耍要停下来，所以尽管跑得快，但我一直走，就休息一次，所以还是我快。”

我朋友的经历和文章的很相似，所以我也相信这是真的。这一篇文章告诉我：“要坚持不懈、脚踏实地、努力地去做好一件事，不要中途放弃。这篇文章也让我想到了伟大科学家爱迪生在研究电灯时，经历了一千六百多次失败才成功的。那种坚持不懈，不服输的精神打动了。也让我又想起了我国“神舟”载人飞船时，经历了十一年的努力和磨难终于成功了！

这篇文章说明人要有三心：“恒心、耐心、决心。”做什么事都要坚持不懈，脚踏实地地去做，只要努力坚持下去，就一定会成功。