

2023年蒙古舞白马教学视频 蒙古舞教授 心得体会(大全8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

蒙古舞白马教学视频篇一

蒙古舞，又称勒勒嘎，是蒙古族传统舞蹈之一。它起源于蒙古草原，源远流长，充满了民族文化的独特魅力。在中国，有许多舞者对蒙古舞情有独钟。如何学好蒙古舞？我这个蒙古舞教授也曾思考过许多问题，下面将谈谈我的心得体会。

第二段：专注于学习

在蒙古舞的学习中，最基本的要求是专注。专注是学习的前提。学员们在学习的过程中，认真聆听我的讲解和演示，专注于自己的身体感受，不断琢磨舞蹈动作的内涵。在专注的过程中，我们可以体会到蒙古舞中所蕴含的精神感受和文化底蕴。在时间的沉淀中，我们才能达到舞姿的柔美饱满，清晰准确，优美高超。

第三段：技巧和特点

除了专注，蒙古舞的学习还需要灵活运用多种技巧。例如，要注重身体的柔韧性，掌握灵活转移姿势的技巧，以及体现出舞蹈的特点。蒙古舞一般主要分为男女舞、草原舞、民间舞、藏戏舞等。每种舞蹈有自己的特点和难度，需要我们去探寻和研究，不断推陈出新，保持创新性。在学习蒙古舞的时候，我们还要注重细节，注重自己的表现能力，力求达到

舞蹈的最高境界。

第四段：氛围与交流

在学习蒙古舞的过程中，还需要营造一个良好的学习氛围和学习交流的平台。学员们之间的相互了解、交流、合作和友谊是非常重要的，可以增强彼此的学习能力和良好的心态。在学习中，帮助别人才能帮助自己，共同进步。同时，我们还需要大胆表达自己的看法和见解，积极向上。在和大家的交流中，我们才能发掘自己潜在的因素并不断完善自己的技巧和风格。

第五段：结尾

蒙古舞是一种非常美妙的艺术形式，需要我们全身心地去学习和探索。我希望我的心得体会能够帮助大家更好地理解和学习蒙古舞。在学习的道路上，我们可以慢慢体会到蒙古舞的真谛，并不断创新、进步，把自己的舞蹈达到一个新的境界。总之，只有紧紧坚持学习，用心去学，不断提高自己的艺术观和综合素质，我们才能真正做到把蒙古舞舞出自己的精彩。

蒙古舞白马教学视频篇二

在辽阔的蒙古高原上，寒风呼啸，大地上处处可见一朵朵“白色的鲜花”，它们就是家喻户晓的蒙古包。

蒙古包呈圆形，被一只至两层厚毡覆盖。，外形看起来虽小，但包内面积却很大。它的架设十分简单，一般是在水草适宜地方建设。先根据包的大小画一个圈，然后沿着圆圈将“哈娜”架好，再架上顶部的“乌尼”，最后将“哈纳”与“乌尼”衔接在一起，搭上毛毡，用毛绳系紧，两三个小时就大功告成了。比起建高楼大厦，它建起来要简单得多。

蒙古包按照哈纳的多少区分大小，通常有个哈纳。1 2 个哈纳的蒙古包十分罕见，有60多平方米，过去这样大的蒙古包聚在一起犹如一座坚固的白城堡，十分壮观。而在蒙古汗国时代可汗及诸王们帐幕可容2000人呢！

蒙古舞白马教学视频篇三

蒙古舞蹈是我近期参加的舞蹈培训项目，通过学习和练习，我对蒙古舞蹈有了更深的理解和体会。蒙古舞蹈充满了力量和热情，每一次舞蹈都能够让我感受到蒙古文化的魅力。在这篇文章中，我将分享我在学习蒙古舞蹈过程中的心得体会。

首先，学习蒙古舞蹈让我意识到身体在舞蹈中的重要性。蒙古舞蹈非常注重身体的力量和灵活性。在学习的过程中，我发现我的身体需要更多的锻炼才能够支撑起蒙古舞蹈中要求的各种动作。通过反复的练习，我逐渐加强了身体的力量和灵活性，能够更好地完成舞蹈动作。同时，我也注意到，在表演蒙古舞蹈时，舞者应该全身心地投入，将每一个动作都展现得淋漓尽致，才能够给观众带来美的享受。

其次，蒙古舞蹈给我带来了对于蒙古文化的认识。蒙古舞蹈是蒙古族传统文化的重要组成部分，它蕴含了蒙古族人民的历史、信仰和情感。通过学习蒙古舞蹈，我了解到了蒙古族人民对祖国风景的热爱和对牧民生活的情感寄托。蒙古舞蹈中常常有描绘大草原、呼唤牛羊的动作，这让我感受到了蒙古族人民对自然环境的依赖和对传统牧民生活的热爱。通过舞蹈，我看到了蒙古族人民的坚韧和勇敢，也更加珍惜和尊重自然环境。

再次，学习蒙古舞蹈培养了我的耐心和毅力。蒙古舞蹈的动作精确而独特，需要不断地反复练习才能够达到技术要求。初学时，我遇到了很多困难和挫折，但是我没有放弃，坚持不懈地练习，渐渐地我就能够掌握更多的动作和技巧。通过反复的练习，我培养了耐心和毅力，学会了面对困难时不放

弃，努力坚持下去。这种精神也在我的生活中带给我更多的信心和勇气，让我变得更加坚强和自信。

此外，蒙古舞蹈使我体会到了团队合作的重要性。在蒙古舞蹈中，个人的发展离不开团队的配合。每一个舞者在舞蹈中都有自己的角色和任务，需要与其他舞者进行默契的配合。通过与队友一起排练和表演，我明白了团队合作的重要性。只有大家团结协作，相互信任、相互支持，才能够将蒙古舞蹈展现得更加完美和饱满。在团队合作中，我学会了倾听他人意见，尊重他人的观点，也学会了为了整个团队的目标而付出努力。

最后，学习蒙古舞蹈让我体会到了舞蹈带来的快乐与幸福。每一次舞蹈课都让我感到身心舒畅，忘记了一切烦恼和疲惫。在舞蹈中，我可以尽情地表现自己，展现内心的情感。当我能够将舞蹈动作展现得准确而流畅时，我会感到一种成就感和满足感。蒙古舞蹈给我带来的快乐和幸福无法言喻，它成为了我生活中的一部分，让我变得更加快乐和积极向上。

综上所述，学习蒙古舞蹈让我体会到了身体的重要性，增加了我对蒙古文化的认识，培养了我耐心和毅力，强化了我团队合作的意识，并且给予了我快乐与幸福。蒙古舞蹈让我收获更多不仅是技巧上的提升，更是心灵的滋养。我相信，蒙古舞蹈将继续在我的生命中发挥重要的作用，成为我展现自己 and 享受生活的一种方式。

蒙古舞白马教学视频篇四

蒙古包，是草原上一种呈圆形尖顶的天穹式住屋，可谓建筑史上的奇观，游牧民族的一大贡献。

蒙古包是东南向而设的。这与古代北方草原民族的崇尚太阳，与朝日之俗有关。但这种东南向习惯不仅是一种信仰，还是为抵御严寒和风雪，因为他们居住在高寒地带，冬季又多西

北风。

蒙古包的建造和搬迁都很方便，适于牧业生产和游牧生活。蒙古包主要由架木、苫毡、绳带三大部分组成，建造时并不用泥水，土坯，和砖瓦，材料非木即毛，一般是搭建在水草适宜的地方。

蒙古包呈圆形，四周侧壁分成数块，每块高厘米、长230厘米左右，用木条编成网状，几块连接，围成圆形，长盖伞骨状圆顶，与侧壁连接。包顶及四壁覆盖或围以毛毡，用绳索固定。西南壁上留一木框，用以安装门板，包顶留一圆形天窗，以便采光、通风，排放炊烟，夜间或风雨雪天覆以毡。包顶顶部再架上固定的天窗支架，一般顶高约4米，周边高约2米，门大多向东或东南开，全包的外部 and 顶部均由轻质沙柳做成骨架，屋顶以天窗为中心，绑扎细椽子，呈活动伞盖式，用驼绳绑扎固定，成为固定的圆形墙壁。圆顶陶敖直径为1.5米，上饰美丽的花纹。包顶外形均是圆锥体，通常用一层或二层乃至多层毛毡或帆布覆盖，最后用一块巨形毛毡把陶敖覆盖以过夜或防雨雪。将数十根同样的木棍和椽子按圆形衔接在一起架好，然后搭上毛毡，用毛绳系牢。蒙古包最小容纳20多人，大的可容数百人。蒙古包外形看起来虽小，但包内使用面积却很大，而且室内空气流通和采光条件好，冬暖夏凉，不怕风吹雨打，很适合于经常移场放牧的游牧民居住和使用。

蒙古包是草原游牧人民与自然长期磨合产生的人类建筑文化之一，是蒙古族游牧文化中生命力和生活方式的集中体现。

蒙古舞白马教学视频篇五

游客朋友们，大家好，您听过这样一首歌吗？——“蓝蓝的天上白云飘，白云下面马儿跑，挥动鞭儿响四方，百鸟齐飞翔……”哦，相信大家都有听过。

下面先给大家说说蒙古包的构造及优点：

蒙古包呈圆形, 有大有小, 大者, 可纳20多人休息; 小者, 也能容10几个人. 蒙古包的架设很简单, 一般是在水草适宜的地方, 根据包的大小先画一个画圈, 然后沿着画好的圆圈将“哈纳”(用2.5米长的柳条交叉编结而成)架好, 再架上顶部的“乌尼”(长约3.2米的柳条棍), 将“哈纳”和“乌尼”按圆形衔接在一起绑架好, 然后搭上毛毡, 用毛绳系牢, 便大功告成。

蒙古包的最大优点就是拆装容易. 搬迁简便. 架设时将“哈纳”拉开便成圆形的围墙, 拆卸时将哈纳折叠合回体积便缩小, 又能当牛、马车的车板. 一顶蒙古包只需要两峰骆驼或一辆双轮牛车就可以运走, 两小时就能搭盖起来。如果企业一定要用只也能降格使用, 例如工资等级要下降, 或者职务要略微下降。

内蒙古现有蒙古族人口423万多, 约占全国蒙古族人口总数(500余万)的78%, 占世界蒙古族人口总数(700多万)的一半以上, 约等于元朝时蒙古族总人口数。历史上, 畜牧业生产和游牧生活一向是蒙古族赖以生存的主体经济和生活方式。蒙古族有自己的语言文字。古代蒙古族信仰萨满教, 十六世纪后普遍改信了喇嘛教。

好了, 大家请看, 湛蓝的天空、青青的草地、成群的牛羊、错落的蒙古包构成一幅美丽的画面。蒙古包是草原人的住所, 在这里, 搬家是件轻松的事。今天接待我们的主人是陈巴尔虎旗, 热情好客的主人把饭菜都做好了。美丽的鄂温克姑娘们唱起了好听的民歌, 大家也都别拘束, 让我们一起来吧! 大家看, 现在表演的这是套马、那是摔跤, 还有人再跳蒙古舞, 大家也来试着一起跳吧! 太阳西斜, 我们该和主人道别了, 大家谁也不想分别..... 正是“蒙汉情深何忍别, 天涯碧草话斜阳!”

蒙古族的婚姻为一夫一妻制, 实行同姓不婚的习俗; 丧葬一般为土葬、火葬和野葬; 衣食住行都具有自己的特点, 尤其是生

活在聚居区的蒙古族大都保留了传统的习俗。如男女都穿蒙古袍，束以腰带，脚着长筒马靴，男子多戴深色礼帽，女子多以红、蓝色布缠头，而且盛妆时还戴不少金银头饰点缀的冠，饮食多以牛羊肉和奶食为主，粮食、蔬菜为辅；解放前居住蒙古包，现多已定居，改住砖木结构的房子；能歌善舞，热情好客，勤劳勇敢，憨厚豪爽，具有许多传统美德；节庆，除了过春节等节日外，每年7、8月间都隆重举办那达慕大会（现已发展为“那达慕草原旅游节”）和祭敖包活动。由于地域环境等多方面原因，内蒙古东、西部，以及农、牧区的蒙古族，在某些习俗上有一定差异。苏台柴蒙语意为奶茶，蒙古民族一种日常饮料，同时也是待客必备佳品之一。做法是将砖茶放入锅内加水熬成紫红色，然后将鲜牛奶或羊、驼奶以6：1的比例倒入茶水锅中，熬至沸腾即成。奶茶营养丰富，具有提神、开胃、助消化、解渴等作用。目前，内蒙古各族人民大都喜好喝蒙古族风味的奶茶。马奶酒蒙语称作“乞戈”或“艾日戈”。

内蒙古东西部牧区用马奶酿制的一种酒精含量颇小的饮料，味道醇香，清凉解渴，也是牧民款待宾客的一种最佳冷饮。制法是将鲜马奶装入生皮囊中，挂在向阳处，用一根特制的木棍每日搅拌数次，使马奶逐渐发酵变酸。当马奶变成清淡透明，味道酸辣时，即成为马奶酒。马奶酒历史悠久，《马可·波罗行记》和元初名臣耶律楚材的诗中，都有对马奶酒色、香、味盛赞之文句。常饮马奶酒，可治胃溃疡、肺结核等疾病。

酸奶牧区优质饮料之一。牧民一般不爱喝鲜牛奶，而喜欢喝酸奶。制法有二：一是将鲜牛奶倒入大锅中烧开，再放在通风处晾凉，使其发酵，产生酸味；另是将鲜牛奶置于阳光下或温度高的地方，使其受热发酵，产生酸味，便成酸奶。酸奶营养丰富，醇香扑鼻，夏季常饮，止渴祛火，帮助消化。全羊席蒙语称之为“秀什”或“不禾勒”，是蒙古族招待贵宾的传统佳肴，又称整羊席，乃蒙古族最古老、最隆重的一种宴席，一般只在盛大宴会、隆重集会、举行婚礼或招待高级

贵宾时摆设。

首先请大家注意一下我们这座富有特色的门楼，它是木兰草原的一大建筑符号，具有四大鲜明的草原元素。大家能猜出是哪四大吗？对了，就是牛角，粗绳，方木，以及摔跤浮雕。这都是草原上最常见的事物，在我们木兰草原上也有展示。

好了，下面请大家随我往里走。门口的这几个车轮是草原上特有的勒勒车的轮子。在游牧生活中蒙古人就是用勒勒车来搬运蒙古包的。它最大的特点就是轮子比较大，直径一般都在一米五左右。

接下来我给大家介绍一下木兰草原的由来。大家知道黄陂是花木兰的故乡，那么木兰草原与木兰将军当然也有一段渊源。相传，木兰小时候经常骑上她那匹心爱的白马飞奔来到草原练兵习武，人们常常看到木兰驰骋草原的英武雄姿。后来，木兰替父从军，在边关征战十二年。凯旋归来时，一群景仰木兰将军的将士，追随她一同来到木兰将军的故乡——黄陂。这群将士中有很很大一部分是来自草原的少数民族，为了让她们既能安居乐业，又能长期与自己朝夕相伴，木兰将军决定给他们找一处理想的居所。经过反复斟酌，木兰将军决定把少年时骑马练箭的草原之地划拨给这些将士。当将士们看到这片水丰草美的草原时，就深深爱上了这里。从此，他们就在这里建立起自己新的家园。再后来，朝廷一位钦差大臣来黄陂拜访木兰故居，当他看到这片美丽的草原，再联想到木兰将军动人的故事，于是将这里命名为“木兰草原”。

现在大家远离了城区，远离了闹市，亲临这片绿色的净土，是不是也像当年那些将士们一样深深爱上了这里，流连忘返了呢？别着急，现在大家看到的还只是草原的一角，这片辽阔的草原还有更多美丽的景色，美味的食物和更多好看好玩的活动等着我们呢。下面就请大家随我一起去领略草原的风土人情。

当你来到辽阔的草原上，你首先看到的往往是鹰。看，那边就有一只雄鹰正欲展翅高飞呢。大家知道吗，生活在大草原上的人们，能从鹰的活动中得到许许多多的信息。早晨，天空的东方出现一片朝霞，但是没有看到鹰在天空中翱翔，这时，你就会知道天气准会有变化。

果然，过了一会就下起了大雨。到了晚上，天又晴了，天空中不时的传来鹰的长鸣，好像在跟我们说明天一定是个晴朗的好天气。鹰不仅是草原上的天气预报员还是草原上指引人们回家的向导呢。如果你在辽阔的大草原上迷了路，你只要向远处眺望一下，就会发现闪动的一点点的小黑点，那就是鹰。你就朝鹰飞的方向走去，也许你会发现一潭清水，碰上一群牛羊，也许你能找到一座村庄。总之鹰是草原人民的好朋友，能带来很多很多好处，我们一定要好好保护它，给它安个坚实的家。

接下来，除了鹰，草原上最常见的还有什么呢？对了，就是蒙古包。如果说草原是绿色的大海，蒙古包就是大海中的点点白帆。蒙古包作为草原上特有的建筑，既美观又实用。在游牧生活中，牧民必须随着水源、牧草不断迁移，蒙古包具有结构简单，便于拆迁组装，就地取材，自产自用等特点，充分反映了游牧民族的聪明才智。现在大家来到草原，亲眼见到蒙古包，大家知道蒙古包流传的历史和它的构造吗？根据《史记》记载，早在尧舜时期，匈奴人的先祖就居住在“北地”，穿皮革、披毡裘、住穹庐，“天似穹庐，笼盖四野”中的“穹庐”就是现在蒙古包。从那时算来，蒙古包的历史少说也有4000多年了，所以蒙古包可以看作是一个伟大民族浓缩的历史。

对了，你们了解过哈那。下面我为大家讲解一下我对哈那的看法。

其一，是它的伸缩性。高低大小可以相对调节，不像陶脑、乌尼那样尺寸固定。一般习惯上说多少个头、多少个皮钉的

哈那，不说几尺几寸。皮钉一般有十个皮钉，十一个皮钉等等（指一个哈那）。皮钉越多，哈那竖起来越高，往长拉的可能性越小；皮钉越少，哈那竖起来越低，往长拉的可能性越大。头一般有十四、十五、十六个不等。增加一个头，网眼就要增加，同时哈那的宽度就要加大。这一特点，给扩大或缩小蒙古包提供了可能性。做哈那的时候，是把长短粗细相同的柳棍，以等距离互相交叉排列起来，形成许多平行四边形的小网眼，在交叉点用皮钉（以驼皮最好）钉住。这样蒙古包可大可小、可高可矮。蒙古包要高建的话，哈那的网眼就窄，包的直径就小；要矮建的话，哈那的网眼就宽，包的直径就大。雨季要搭得高一些，风季要搭得低一些。蒙古人四季游牧，不用为选蒙古包的地基犯愁，这样的房子是无论如何不能比拟的。由于哈那这一特性，决定了它装卸、运载、搭盖都很方便。

其二，是巨大的支撑力。哈那交叉出来的丫形支口，在上面承接乌尼的叫头，在下面接触地面的叫腿，两旁与别的哈那绑口叫口。哈那头均匀地承受了乌尼传来的重力以后，通过每一个网眼分散和均摊下来，传到哈那腿上。这就是为什么指头粗的柳棍，能承受二三千斤压力的奥妙所在了。

其三，是外形美观。哈那的木头用红柳，轻而不折，打眼不裂，受潮不走形，粗细一样，高矮相等，网眼大小一致。这样做成的毡包不仅符合力学要求，外形也匀称美观。

好了，愉快的一天过去了。女士们、先生们，如果有机会，我愿下次带你们参观蒙古包。

蒙古舞白马教学视频篇六

蒙古舞蹈是蒙古族民间艺术的重要组成部分，也是我国优秀的舞蹈之一。最近我有幸参加了一场蒙古舞蹈表演，并在其中体验到了舞蹈给我带来的深刻感受。蒙古舞蹈充满了力量和热情，舞者们以独特的姿势、动作和表情展示出了他们的

内心世界。在舞蹈中，我深刻地感受到了舞者们对生活、自然和传统文化的热爱与敬仰，这种真情实感深深触动了我的内心。

第二段：舞动生命的节奏

蒙古舞蹈的节奏明快且有力，充满了原始的力量与活力。舞者们整齐有序地伴随着鼓声和呼唤声，跳跃、转身、转弯、转体，身体的每个动作都紧凑而有力量。在这种节奏中，我感受到了生命的澎湃与奔放，仿佛舞者们和整个大自然融为一体，在舞动中宣泄着自己的情感与能量。这种舞蹈节奏不仅仅是肢体的表现，更是对蒙古人民勤劳、坚强、不屈不挠的精神的一种体现。

第三段：跳出文化的辽阔

蒙古舞蹈是蒙古族的民族传统舞蹈，其中寄托了丰富的文化内涵。通过蒙古舞蹈，舞者们展示了蒙古族人民对大草原的热爱与崇敬，对家园的眷恋与思念。在跳舞的过程中，舞者们身穿传统服饰，舞蹈动作中融入了牧民放牧、打猎等生活场景的模拟。这些元素展示了蒙古民族丰富的生产生活经验和独特的文化传统。通过跳蒙古舞蹈，我感受到了蒙古族文化的辽阔和深厚。

第四段：继承与创新的艺术

蒙古舞蹈是一门古老而丰富的艺术形式，其源远流长的历史传承中包含着丰富的表达形式。蒙古舞蹈的结构和动作经过多年的发展已经形成了独特的风格。舞者们通过精妙的技巧和独特的创新，将传统的蒙古舞蹈与现代舞蹈元素相结合，使得蒙古舞蹈在传承和创新中不断发展。同时，舞者在表演中加入了个人特色，使得每场蒙古舞蹈表演都有着独一无二的魅力。蒙古舞蹈的艺术性不仅仅在于其古老而经典的表演形式，更体现在了舞者们以个人创造力和独特风格

来演绎这门艺术。

第五段：身临其境的感受

在观看蒙古舞蹈表演的当下，我感受到了舞者们若隐若现的汗水，听到了他们短暂的喘息声，更感受到了他们投入于舞蹈中的激情和奋力。这让我感到了强烈的共鸣，仿佛我也身临其境，与他们一同跳舞。在蒙古舞蹈的世界中，我找到了回归自然和内心的平静，感受到了生命的力量和活力。这种身临其境的感受让我真切地体会到了蒙古舞蹈的魅力与艺术的力量。

总结：蒙古舞蹈是一门充满真情实感、节奏明快且有力的艺术形式。它跳出了传统文化的辽阔，体现了蒙古族人民对大草原的热爱与崇敬。蒙古舞蹈在传承与创新中不断发展，每场表演都有着独特的魅力。通过蒙古舞蹈，我感受到了舞者们的激情与奋力，也找到了回归自然和内心的平静。蒙古舞蹈的艺术力量让我深深着迷，也为我带来了难以忘怀的体验。

蒙古舞白马教学视频篇七

身处在清新自然的草原中，一眼望去，许多“白蘑菇”呈现在你眼前，它们大小不一，他们是蒙古族的象征——他们就是颇有韵味的蒙古包。这些蒙古包极为不同，有的特别精致华丽，有的则非常简朴。时间长了你会发现，不管是较富的人家还是平常人家都非常热情，非常和睦，不会因为自家富裕就高高在上。

有贵客到来时，蒙古人会非常热情的把纯洁神圣的哈达献上，还会把辟邪、祝福的美酒洒在客人的身上。热情地把客人迎进屋，男女老少围着客人坐成一圈，用热情的目光注视着你，你会从心里感到：“什么叫虽身在外但家的感觉依然有。”

手把羊肉、奶茶、炒米等美味，独特的料理被主人大方地摆

在桌子上，看到那诱人的羊肉肥肥嫩嫩，闻到那羊肉诱人的气味，你的肚子会没出息的咕咕直叫，当你喝到奶茶时，你会明白什么叫真正的纯，就算你身处四五米外，奶香依然浓得很。

蒙古包绝少数人家左侧会系着一条绳子，那就代表主人不能见客，身体不适，那么你就别去打扰了。

在过年时，就算你不是他们的家人，但你也会在那不容抗拒的`热情中融入大家，和大家一起饮食娱乐送火神，和大家一起享受那美味的三锅：奶茶锅、羊肉锅和肉汤饭食锅，和大家一起载歌载舞，欢度新年。

美丽温暖的蒙古洋溢着热情！

蒙古舞白马教学视频篇八

蒙古马是历史上著名的草原坐骑，具有卓越的适应能力和顽强的生命力，在严酷的自然环境中生存。我有幸参加了一次蒙古马骑行活动，深切感受到了蒙古马的独特魅力。在这次骑行中，我收获了很多，深入了解了蒙古马的特点和历史，也得到了对自然环境的敬畏和对人与动物和谐相处的思考。以下是我对蒙古马的心得和体会。

首先，蒙古马具有很高的适应能力。蒙古马生长在广袤的大草原上，面对极端的气候条件，如干旱、寒冷、风沙等，却能坚持不懈地生存下来。这让我想起了“生存能力是适应能力，寿命是分配不均”。相对于我们这些生活在城市中的人类，我们的舒适生活让我们失去了对环境的适应力。蒙古马给人们的一个启示是要保持一颗谦卑的心，以求借助自身的适应性来适应周围的环境变化。

其次，蒙古马展示了坚韧不拔的生命力。在草原上，那里的草风雨来袭，江山易改，蒙古马依然能够生生不息。无论是

在辛苦劳动中，还是在面对各种困难和挑战的时候，蒙古马都能毫不退缩地顶着压力前进。这使我深深体会到，只有拥有坚韧的生命力和勇往直前的精神，才能在充满竞争和挑战的现实生活中取得成功。

再次，蒙古马是人类和动物和谐相处的典范。在骑行期间，我们与蒙古马建立了深厚的情感纽带。通过与蒙古马的相处，我们了解到它们是无私、坚韧和聪明的动物，它们对人类的信任和归属感十分之高。在骑行过程中，我们需要根据马的感觉，互相配合，保持平衡，只有这样我们才能更好地掌握马的脾气和习性。蒙古马让我明白，我们是地球上的一小部分，与其他物种共享这片美丽的地球，我们应该珍惜和呵护它们，和平地共存。

最后，蒙古马也让我对自然环境怀有更深的敬畏。骑行过程中，我们穿越了丰富的草原生态，感受到大自然的美妙和磅礴。我曾站在没有人为痕迹的土地上，远远望去发现并听到了大自然的声音。这些经历让我更加重视保护环境的责任，我们应该保护我们的自然资源，不断推动可持续发展，为我们的后代留下一片美丽的地球。

总之，通过参加蒙古马骑行活动，我得到了很多启示和感悟。蒙古马体现了适应能力和生命力的重要性，让我明白了人与动物和谐相处的可贵，也让我对自然环境充满敬畏。我希望通过自己的努力，能够把这些体会和感悟应用到现实生活中，提高自己的生存能力和适应能力，更好地保护我们的环境，实现与自然和谐共生。