

2023年上下杭游玩攻略 上下楼拥挤心得体会(优秀8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

上下杭游玩攻略篇一

“上下楼拥挤”似乎是我们每天上下班必须面对的问题，不少人都会在梯道中产生一些不爽的情绪，但我们是否能够从这种情境中得到任何体会？我与你分享一下我的心得体会，希望对你有所启示。

第二段：理性分析

身处拥挤的环境中，我们需要理性分析，找到合适的解决方案。比如，在拥挤时间段避免聚集在楼梯口，分散流动，可以避免人流拥挤；优先让走快的人先走，让走慢的人腾出空间，可以让整个楼梯更加通畅，从而减少拥挤的情况。

第三段：增强体能

在上下楼拥挤的情境中，我们需要有一定的体能来支撑自己，并帮助我们保持冷静。适当的健身锻炼，特别是增强腿部肌肉力量，加强呼吸锻炼，可以让我们拥有更多的体力和更好的心态，面对拥挤的情况也不会产生过多的焦虑和不安。

第四段：培养心理强度

在上下楼拥挤的情境中，我们需要培养心理强度，学会更好

的调节自己的情绪。比如，当我们看到楼梯拥挤时，不要急躁和冲动，而是学会保持平静，选择一个更适合自己的位置，等待人流放空后再慢慢前进；同时，我们还可以通过有意识的放松和深呼吸等方法，来减少自己的压力和焦虑，保持心理健康。

第五段：总结

在上下楼拥挤的情境中，我们需要用理性的思维、强大的体能和稳定的心态来应对，这不仅能够让我们在拥挤的环境中保持冷静，同时也是一种锻炼自己的方法，让我们更好地面对生活和工作中的各种困难。最重要的是，我们需要培养自己的积极主动性，寻找适合自己的解决方案，不断提升自己的应对能力。

上下杭游玩攻略篇二

这个暑假，我读了一本关于历史的读物——《中华上下五千年》。

这里面的人物引人注目。有开天辟地的盘古，卧薪尝胆的勾践，乐不思蜀的刘禅，精忠报国的岳飞·····但我最喜欢的英雄确实——岳飞。

岳飞是抗金英雄中最具传奇色彩、结局也是最凄惨的一位。他才华出众，文武双全。有一次，他进城参军，无论是比武还是比文，他都是第一，简单的就通过了考核。接下来的几十年里，岳飞与金兵屡次交战，每次都把金兵打得落花流水，是名副其实的常胜将军。它不仅能征善战，还深受老百姓的拥护，因此被提拔为元帅。金兵们称：撼山易，憾岳家军难。当时有一个叫秦桧的奸臣，他勾结金国，将岳飞于风波亭处决。

虽然岳飞已经被奸臣杀害，但他永远是我们的榜样。而奸臣

秦桧，应该遭到世人的唾骂。

上下五千年的读书心得篇4

上下杭游玩攻略篇三

每个人都应该有读书的习惯，当我们打开一本书，时间，空间便再不能限制于我们，我们可以坐在家中看到世界各地，品味古今中外，在书中人可以翱翔于智慧的天空，我们的视野也不会只存在于一省，一市，一县，一国而是整个宇宙整个空间。这就是读书所换来的乐趣。你是否在找正准备撰写“上下五千年上读书心得”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

读了这本书以后，我知道了从传说中的黄帝到现在，大约有四千多年的历史，通常叫做“上下五千年”。因为炎帝族和黄帝族原来是近亲，后来又融合在一起，所以我们也常常把自己称为炎黄子孙。我还了解到原始人一开始不知道利用火，东西都是生吃的，生吃植物果实还不算，就是打来的野兽，也是生吞活剥，连毛带血的吃，到后来才发明了用火。

我还了解了荆轲刺秦王的壮举；办事公平，执法严明，受到当地百姓称赞的好宰相狄仁杰；为世界医学界做出卓越贡献的明医李时珍；神机妙算的诸葛亮；著名诗人李白、白居易；大和神；大发明家祖冲之；女皇帝武则天；发明了地动仪的著名天文学家张衡；姜太公钓鱼；尧舜让位；大禹治水；第一个皇帝——秦始皇等。

上下五千年，英雄万万千。中华民族向来以勤劳勇敢智慧著称于世。我们的祖先们，创造了灿烂的民族文化；我们民族的

优秀代表——许多杰出的思想家、政治家、军事家、文学家、科学家、艺术家，不少民族英雄、起义领袖，都以他们的业绩和成就，为民族的历史画卷增添了光彩。重温五千年历史，使我们每个炎黄子孙感到自豪。我想，我们读者正是抱着这样的深厚感情！

寒假里，我看了《上下五千年》这本书，书中刻画了很多英雄人物，有岳飞、关云长等。

岳飞是南宋抗金名将，他自幼跟母亲学习写字，因为买不起笔和纸，岳飞就端来一盘散沙，又拿了一根柴枝，跟母亲学作诗。长大后，母亲在岳飞背上刺上了“精忠报国”四个大字，岳飞又拜师学艺，学成武艺后，当上了大将军。当年正是金兵攻打京城的时候，宋高宗赵构派岳飞去镇守边关，抗击金兵力量，岳飞先把金兵打了落花流水，他们退到了边关外，但仍然不敢轻易与岳飞交战，怕再次惨败，就一直和岳飞对峙着。丞相秦桧向赵构进谗言，说以后岳飞要是抗金成功，一定会对他们造成威胁的，要皇上把岳飞召来，再杀掉。赵构说：“那有什么罪名呢？”秦桧说：“不需要罪名，‘莫须有’三个字足够了！”于是，宋高宗下了十二道加急金牌，让岳飞立即回京，岳飞回京后，就被关在了牢狱之中，又被秦桧在牢中杀害。一代抗金名将，竟会死在秦桧这等奸臣手下，罪名还没有！

文天祥是一个坚强的人中豪杰，他在皇上投降敌人时，他却致死不屈，结果定了死刑。死前，文天祥朝南拜了三拜，写下了《过零丁洋》，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”更是成了千古名句。大家也来看这本书吧！

这个暑假，我读了一本关于历史的读物——《中华上下五千年》。

这里面的人物引人注目。有开天辟地的盘古，卧薪尝胆的勾践，乐不思蜀的刘禅，精忠报国的岳飞……但我

喜欢的英雄确实——岳飞。

岳飞是抗金英雄中最具传奇色彩、结局也是最凄惨的一位。他才华出众，文武双全。有一次，他进城参军，无论是比武还是比文，他都是第一，简单的就通过了考核。接下来的几十年里，岳飞与金兵屡次交战，每次都把金兵打得落花流水，是名副其实的常胜将军。它不仅善战，还深受老百姓的拥护，因此被提拔为元帅。金兵们称：撼山易，憾岳家军难。当时有一个叫秦桧的奸臣，他勾结金国，将岳飞于风波亭处决。

虽然岳飞已经被奸臣杀害，但他永远是我们的榜样。而奸臣秦桧，应该遭到世人的唾骂。

《中华上下五千年》是一本记我们中华民族在漫长岁月中，创造的悠久的历史 and 灿烂文化的书。上至中华文明的起源——上古时期，下至中华民国。大大小小几百几千个故事，清清楚楚地将五千年来的历史呈现在我们面前。

悠悠岁月，上下五千年，中华这个民族饱经风霜，却又繁衍生息，千年不衰。在这五千年里，朝代更替，涌现出许许多多可歌可泣的历史人物。有晏婴巧舌胜楚王；他的聪明才智让我十分佩服。有荆轲，他大胆刺秦王；有诸葛亮，他有胆识有谋略。一心辅佐刘备助他完成大业。可最终因疲劳过度劳累害病死去了。有好同样有坏，还有多少臣子夺权篡位，昏君无道，比如中国第一个皇帝秦始皇，他残暴无道，只知江山，而不知得民心，物极必反，终使人民造反，使秦王朝的灭亡加速。

在这五千年中，中华这片土地上经历了多少风风雨雨，多少君王朝代的更替，每当一个朝代的更替，总会有一场战争，多少英雄儿女，血撒沙场，那把黄金做的龙椅，不知道有多少人为失去生命，为此而“浴血奋战”，这金黄的椅子上有多少人的鲜血，又有多少人的冤魂。我很庆幸没有生活在古

代，没有生活在那红色的世界里。

在这个快乐的暑假里，我“穿越”了中华上下五千年，了解了中国五千年的历史和文化。做为一个炎黄子孙，我感到无比的荣耀和自豪。

中华民族是一个有着五千年悠久文化的民族，在这浩瀚的历史里，我们尽情地翱翔，用这些知识充实自己，让我们变得更有智慧！

上下杭游玩攻略篇四

这个暑假，我读了一本关于历史的读物——《中华上下五千年》。

这里面的人物引人注目。有开天辟地的盘古，卧薪尝胆的勾践，乐不思蜀的刘禅，精忠报国的岳飞·····但我最喜欢的英雄确实——岳飞。

岳飞是抗金英雄中最具传奇色彩、结局也是最凄惨的一位。他才华出众，文武双全。有一次，他进城参军，无论是比武还是比文，他都是第一，简单的就通过了考核。接下来的几十年里，岳飞与金兵屡次交战，每次都把金兵打得落花流水，是名副其实的常胜将军。它不仅能征善战，还深受老百姓的拥护，因此被提拔为元帅。金兵们称：撼山易，憾岳家军难。当时有一个叫秦桧的奸臣，他勾结金国，将岳飞于风波亭处决。

虽然岳飞已经被奸臣杀害，但他永远是我们的榜样。而奸臣秦桧，应该遭到世人的唾骂。

上下杭游玩攻略篇五

段落一：

上下楼演练是一种常见的体育锻炼方式，通过来回上下楼梯的动作来达到强身健体的目的。我对上下楼演练进行了尝试，并且得到了一些宝贵的体会。首先，上下楼演练能够有效地提高心肺功能。每次爬完楼梯后，我感到心跳加快，呼吸急促，这表明我身体在加强运动，心肺功能也得到了锻炼。此外，上下楼演练还对全身肌肉起到了很好的锻炼作用。尤其是小腿、臀部和腿部等部位的肌肉，得到了充分的挑战和锻炼，让我感到全身充满了力量。

段落二：

除了身体上的好处，上下楼演练对心理状态也有非常积极的影响。在我进行上下楼演练时，我会专注于自己的呼吸和动作，而把杂念排除在外。这样的专注让我暂时忘记了一些烦恼和压力，感到非常放松和舒畅。此外，上下楼演练也能够增强我对自己的自信心。每一次成功完成上下楼的挑战都让我相信自己是一个有决心和毅力的人，这种自信心也会在其他方面的生活中得到体现。

段落三：

上下楼演练不仅仅是一种有氧运动，还是一种训练耐力和毅力的方式。刚开始尝试上下楼演练时，我发现自己很快就感到疲惫和难以坚持。但是随着时间的推移，我逐渐发现自己的耐力越来越好，坚持的时间也越来越长。这是因为我不断挑战自己，逐渐适应了上下楼梯带来的身体负荷。这种毅力和耐力的培养不仅在体育锻炼中受益，也会在其他方面的生

活中发挥作用。

段落四：

上下楼演练还有助于改善我的身体姿态和均衡。由于我平时工作和学习时间较长，长时间坐在椅子上导致我肌肉的不平衡，尤其是臀部和腰部肌肉。而上下楼演练涉及到身体的各个部位，能够协调肌肉的运动，改善姿态和均衡，让我感到全身的舒适和轻盈。这也进一步激发了我继续坚持上下楼演练的动力。

段落五：

总结起来，上下楼演练对身体和心理都有很多益处。它可以提高心肺功能，增强肌肉力量，改善身体姿态和均衡。同时，上下楼演练也有助于培养毅力和耐力，提高自信心。我将继续坚持上下楼演练，享受这种锻炼带来的种种好处，并将其融入到我的日常生活中，让我更加健康和活力。

上下杭游玩攻略篇六

在校园的日常生活中，上下楼梯已经成为我们最为常见的活动之一。然而，我们常常忽视了上下楼的技巧和注意事项，以至于造成了许多意外事故。为了提高学生的安全意识和上下楼梯的技巧，学校组织了一次上下楼演练活动。在这次活动中，我深刻体会到了上下楼梯的重要性以及安全的关键。以下是我的心得体会。

首先，上下楼梯时要保持平稳和有节奏。在这次活动中，教练强调了走路时脚掌要贴地，脚步要轻盈。他们告诉我们，不要急着上下楼梯，要慢慢来。这样可以保持身体的平衡，减少意外滑倒的可能性。为了遵守这一要求，我主动调整自己的步伐和节奏，走上楼梯时注意抓紧栏杆，这样感觉身体更加稳定，安全性也提高了。

其次，上下楼梯时要特别注意抬头看路。在日常生活中，我们习惯低头看手机或者玩耍，然而，这种行为在楼梯上是危险的。因为楼梯上可能有不平整的地方或者其他的障碍物，如果不及时发现，很容易摔倒。在演练中，教练特别提醒我们要抬头看路，时刻保持警觉。这样，在楼梯上行走时，我特意抬头，观察楼梯的状态，确保安全通过。

第三，上下楼梯时要保持间距和秩序。虽然上下楼梯是每个人都要经历的，但是并不代表可以任意挤压和加快速度。在演练中，教练要求同学们保持相应的间距，不要拥挤和推搡。特别是在高峰时段，楼梯上人流密集，如果我们不与他人保持一定的距离，很容易造成意外事故。因此，我在平时上下楼梯时也会特别注意团队协作和遵守秩序，保持一定的空间，避免发生人潮拥挤和安全问题。

第四，上下楼梯时要提前准备和做好安全措施。在演练中，教练提醒我们，上楼梯时要拿好书包，下楼梯时要牢牢抓住栏杆。这样可以保持身体平衡，减少意外摔倒的风险。在演练过程中，我体会到这些小小的动作确实可以在紧急情况下发挥巨大的作用。在现实生活中，我也会重视这些细节，预先做好准备，在上下楼梯时提醒自己抓紧书包和抓好栏杆。

最后，上下楼梯是一个需要经常练习和巩固的过程。演练结束后，我意识到仅仅一次的演练远远不能满足我们的需求。只有经常练习和巩固，我们才能真正将上下楼梯的技巧掌握好。因此，我决定在日常生活中，主动选择楼梯而不是电梯，养成良好的习惯。在走楼梯的过程中，我努力保持平稳、抬头看路、保持间距与秩序，提前做好准备。通过不断的练习和巩固，我相信我能够成为一个上下楼梯的“专家”。

总之，通过这次上下楼演练活动，我深刻认识到了上下楼梯的重要性和安全的关键。走楼梯并不是一件简单的事情，需要我们主动调整步伐、抬头看路、保持间距与秩序以及做好安全准备。只有不断练习和巩固，我们才能真正掌握好这些

技巧。希望在日常生活中，同学们都能将这些安全知识牢记于心，确保自己和他人的安全。

上下杭游玩攻略篇七

每个人都应该有读书的习惯，读书至少可以滋润心灵，开启心智，由琐碎杂乱的现实提升到一个较为超然的境界，一切日常引为大事的焦虑、烦忧、气恼、悲愁，以及一切把你牵扯在内的扰攘纷争，瞬间云消雾散。你是否在找正准备撰写“上下五千年的读书心得”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

《世界上下五千年》，相信大家不陌生吧。今天，我读了《世界上下五千年》的上册，来和大家分享一下。

顾名思义，《世界上下五千年》讲的是世界五千多年的历史，上册主要讲的是古埃及，我最感兴趣的是金字塔，没想到这里面真有讲金字塔的，他讲了金字塔是怎么被发明出来的，又解说了金字塔为什么叫金字塔。还讲了古埃及的建立、象形文字、古巴比伦文明等等。在这本书中，我知道了古埃及也是文明古国，而且文字大多是从古埃及传出去的，木乃伊也是古埃及发明的。但是我们中国也是古国，我们拥有中文，我们拥有农业领先权，我们拥有许许多多的伟大的中国人，还有· · · · · ·总的来说我们中国一点不比古埃及差，只要我们努力，我们中国就会超越，不，远远超过古埃及。

总的来说，《世界上下五千年》是一本好书，他讲了好多好多我们国外的历史，让我们了解并认识除我们的历史之外的历史。加油，让我们努力读书积累知识，好好学习，让我们的知识有用武之地。

《上下五千年》里的许多文章给我留下很深的印象，其中有一篇《老马识途》，故事的主人公是齐桓公管仲。

这篇《老马识途》主要讲了这么一件事：在公元679年，齐桓公约诸侯共同订立盟约。可是，楚国不但不参加，反而叫郑国也别参加。齐桓公火了，正跟管仲商议去讨伐楚国，没想到北方的燕国到这里来讨救兵说北边的山戎打进来了，老百姓都快死光了。从此一场大战展开了。经过几个国家的齐心协力，终于打了胜仗。山戎的老百姓归顺了齐国，但是，孤竹国大将黄花把齐桓公和燕庄公领进了孤竹国都城，骗到了迷谷，使齐桓公、燕庄公和将士们迷失了方向。那里平沙一片，就跟大海一样，一眼望去分不出东南西北。士兵们很着急，不知道怎么办？就在这危急时刻，管仲想出了老马识途的办法，让大家走出了迷谷。这篇文章给我留下了深刻印象的原因是：管仲在这么可拍的迷谷里，能冷静下来想出老马识途的办法，是平常人做不到而不可能做到的事，他真是镇定、机智、聪明的人，让我深深感到敬佩。

最令我钦佩的还有唐太宗李世民，在他即位前，和父亲李渊南征北战，立下屡屡战功，而且李世民还提拔了长孙无忌，房玄龄、尉迟敬德等文武官员。即位以后，唐太宗处理朝政大事处处都很谨慎，并且鼓励各级官吏有什么说什么，不要因为怕得罪皇帝而隐瞒真相。唐太宗不仅善于纳谏，而且善于用人。他不记私仇？提拔了在太子府做事曾反对过自己的魏征，封他为大夫；还提拔了出身低微的马周为中书令，主持朝廷大政。

在历史中，像我讲述的人实在太多太多，不过我们要向历史中的贤人学习，向颜真卿学习不畏强暴；向陶渊明学习，不为五斗米折腰；向魏征学习直言善谏；向包拯学习大公无私；向道同学习刚正不阿；向鉴真学习不怕艰苦。

这本《上下五千年》记载了古代许多发生的事，读了这本书，我增长了不少知识，了解了许多历史知识，懂得了许多道理，让我深深感到中华民族具有几千年的悠久历史，具有灿烂的文化，真是值得我们好好学习，这样，将来长大后才能建设我们的祖国。

时间微逝，书页在指尖不断轻舞，不觉之中，我读完了《上下五千年》这本书，让我受益匪浅。

1839年是中国历史上，值得纪念的日子。因为，在这一天，震惊中外的虎门销烟开始了，销烟整整持续了23天，二百多斤鸦片化为渣，随着潮水卷进了咆哮的大海之中。林则徐他要向全世界表明，中国人民是不可欺侮的。

《上下五千年》这本书，让我领略了博大精深的文化，体会了惊心动魄的瞬间，真让我赞叹不已。

寒假里，我看了《上下五千年》这本书，书中刻画了很多英雄人物，有岳飞、关云长等。

岳飞是南宋抗金名将，他自幼跟母亲学习写字，因为买不起笔和纸，岳飞就端来一盘散沙，又拿了一根柴枝，跟母亲学作诗。长大后，母亲在岳飞背上刺上了“精忠报国”四个大字，岳飞又拜师学艺，学成武艺后，当上了大将军。当年正是金兵攻打京城的时候，宋高宗赵构派岳飞去镇守边关，抗击金兵力量，岳飞先把金兵打了落花流水，他们退到了边关外，但仍然不敢轻易与岳飞交战，怕再次惨败，就一直和岳飞对峙着。丞相秦桧向赵构进谗言，说以后岳飞要是抗金成功，一定会对他们造成威胁的，要皇上把岳飞召来，再杀掉。赵构说：“那有什么罪名呢？”秦桧说：“不需要罪名，‘莫须有’三个字足够了！”于是，宋高宗下了十二道加急金牌，让岳飞立即回京，岳飞回京后，就被关在了牢狱之中，又被秦桧在牢中杀害。一代抗金名将，竟会死在秦桧这等奸臣手下，罪名还没有！

文天祥是一个坚强的人中豪杰，他在皇上投降敌人时，他却致死不屈，结果定了死刑。死前，文天祥朝南拜了三拜，写下了《过零丁洋》，“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”更是成了千古名句。大家也来看这本书吧！

这个暑假，我读了一本关于历史的读物——《中华上下五千年》。

这里面的人物引人注目。有开天辟地的盘古，卧薪尝胆的勾践，乐不思蜀的刘禅，精忠报国的岳飞……但我最喜欢的英雄确实——岳飞。

岳飞是抗金英雄中最具传奇色彩、结局也是最凄惨的一位。他才华出众，文武双全。有一次，他进城参军，无论是比武还是比文，他都是第一，简单的就通过了考核。接下来的几十年里，岳飞与金兵屡次交战，每次都把金兵打得落花流水，是名副其实的常胜将军。它不仅能征善战，还深受老百姓的拥护，因此被提拔为元帅。金兵们称：撼山易，憾岳家军难。当时有一个叫秦桧的奸臣，他勾结金国，将岳飞于风波亭处决。

虽然岳飞已经被奸臣杀害，但他永远是我们的榜样。而奸臣秦桧，应该遭到世人的唾骂。

上下杭游玩攻略篇八

上下班路上是我们日常生活中必须经历的一段时间，无论是挤公交还是开车，总有很多值得思考和体会的地方。在长时间重复的摩擦和等待中，我总结出了一些心得和体会，希望能够与大家分享。

第二段：挤公交

挤公交是许多人上下班必须面临的一种情况。当车厢里挤满了人，只有一个小小的空间让你站立，无时无刻都要保持警惕，才能不被推挤得太过狼狈。但即便是这种情况下，也会有些让人感到温暖的瞬间：有人献出自己的座位，有人悄悄地转移着自己的包裹，给别人腾出空间。我们在共同承受不

便的同时，也能感受到人与人之间的互助和体谅。

第三段：驾车上下班

与挤公交不同的是，驾车上下班时有更多的选择和掌控能力。尽管路上仍然会有缓行和拥堵的情况，但我们可以选择更广阔的道路，或是使用导航工具来规避交通不畅的路段。这种能够主动选择的感觉会让人有些许心安，同时也让我们意识到选择与行动的力量，从而更加珍惜这段时间，充分利用它来放松自己的身心。

第四段：路上相遇

在上下班路上，我们不仅要面对交通工具的选择和行进的路线，还会遇到各种各样的路上奇遇和人物。有时候是路边的花草树木，散发出的清新气息，为我们提供了一份自然的美好。有时候是站在路口等待绿灯的行人，他们沉默的背影仿佛在告诉我们，生活就是一条真实而细腻的路。在路上相遇，虽然可能没有实质的交流，但尽管远离熙攘的城市生活，我们依然能感受到人与自然、人与人之间的和谐相处。

第五段：反思与展望

上下班路上虽然简单重复，但有时却是日常生活中最容易被忽视的一段时间。在这个过程中，我们能够得到思考和享受的空间，并从中发现自己与他人、自己与大自然之间的联系和平衡之道。未来，我期待在上下班路上，能够更加珍视和利用这些时间，增强自己的心智和感官体验，成为更加自律、自信和适应力更强的人。