

最新武当山旅游心得体会(通用8篇)

读书心得是对阅读一本书籍的感悟和理解进行总结和概括的一种书面材料，它可以帮助我们更好地掌握书中的知识和思想，我想我应该写一篇读书心得了呢。最后是一些工作心得的经典调查和研究结果，它们真实地反映了工作中的问题和挑战，为我们提供了宝贵的参考和借鉴。

武当山旅游心得体会篇一

在现代社会里，人们的生活节奏越来越快，工作压力也越来越大，因此康养旅游逐渐成为一种可以缓解压力、舒缓身心的有效方式。作为中国著名的康养旅游胜地，武当山以其独特的自然环境、丰富的文化内涵以及完善的旅游设施，吸引了大量的游客前往体验。我最近也有幸来到武当山进行康养旅游，并且带来了一些深刻的心得体会。

首先，武当山的自然环境是我觉得最令人震撼的部分。作为一个山脉，武当山脚下长满了郁郁葱葱的大树，每走一步都能够感受到浓厚的氧气。山脚下的空气清新，非常适合进行晨练、呼吸运动等活动，有助于提高身体素质。而山上的景色更是令人叹为观止，山间有瀑布飞流直下，山顶有云雾缭绕，给人一种身心都在净化的感觉。在这样的自然环境下，我感觉自己仿佛融入到大自然中，身心得到了极大的放松和舒展。

其次，武当山的文化底蕴是我在旅行中最受启发的部分。武当山是中国的道教名山，是道教修行的圣地，因此山上有许多寺庙和神社。在寺庙里，我见到了众多虔诚的信徒，他们披挂着道教的服装，虔诚地祭拜。他们的虔诚感染了我，让我更加珍惜生活，对待自己和他人更加宽容。同时，武当山世界文化遗产博物馆里陈列的文物也非常丰富，让我有机会了解到武当山几千年的历史，深入了解中国文化的博大精深。

这些文化的沉淀让我不仅仅是旅游，更是受益于文化的洗礼。

再次，武当山提供了丰富多彩的康养项目，让人身心得到全面的照顾。在山上有许多温泉和SPA中心，可以提供舒缓肌肉、舒适身心的服务。我在这里体验了一次温泉浴，感受到了独特的享受。在温暖的水中浸泡，身体的疲惫感一扫而空，紧绷的神经也缓解了许多。此外，山上还有瑜伽、太极等康养项目，可以提供身体锻炼、心灵放松的机会。这些项目不仅使人身体健康，更能让身心得到平衡和和谐。

最后，我觉得武当山康养旅游的最大收获是内心的平静与洞察。在现代社会中，人们经常陷入忙碌之中，思绪乱飞、身心疲惫。而来到武当山，亲近自然、领略文化，使我感到自己与世界更加紧密地联系在一起。我逐渐学会了放松自己，平静内心的喧嚣。在山顶，我默坐片刻，感受到了宇宙的无边深邃，也感到了自己内心的充实和安宁。这种内心的平静和洞察，让我在回到生活中时具备了更好的抗压能力和积极的生活态度。

总之，武当山康养旅游给我带来了诸多的心得体会。自然环境让我得到身心的放松和舒展，文化底蕴让我感受到了人类悠久的历史和智慧，丰富多彩的康养项目使我得到了全面的照顾，内心的平静和洞察让我具备了更好的心理素质。我认为武当山康养旅游是一次完美的身心放松之旅，我将记住这次经历，并且鼓励身边的人也去体验这种美好。

武当山旅游心得体会篇二

暑假里，妈妈带我去武当山旅游，车行了一天，到达了武当山南岩宫，我们找了家旅馆住下，准备明天登山。

第二天清晨，我们早早起来，就踏上了通往金顶的山路。路两旁有冬天大树，有密密层层灌木，还有翠绿翠绿的竹林。头上树木的枝叶遮天蔽日，使山路显得阴凉，幽静。脚下是

用方石铺成的石阶路，上几级就有一小块平地，平地上住着一两户人家。好心的山里人在门前放着板凳和横木，供游人歇息。走累了，我坐在上面，凉冰冰的，非常舒服。有趣的是，他们在门前的桌子上放着四瓶罐头支起的大茶桶，供游人饮用。可我至今不明白，为什么要用罐头支着那茶桶。

石阶路一段一段的，各段的台阶数量不等。有99级的叫九连蹬，有100级的叫百步梯，还有一连300多级一段的。踩着石阶往上走，边走边数，只觉得有趣，连累都忘记了。

在山路上，我们碰到了几个挑夫。他们用竹扁担挑着沉重的沙子和砖，喊着劳动号子。小步快走一阵，就用一根带叉的树枝支着担子休息一会儿，然后又是一阵快走。他们的步子雄健，号子雄壮，我是第一次耳闻目睹。

快到金顶的那段路陡极了。台阶旁的栏杆上拉着铁链，栏杆两旁就是悬崖绝壁。往后看，便是深谷。我拉着铁链，战战兢兢地往上爬。在妈妈的鼓励下，我终于爬到了金顶。这时，从栏杆中间的小孔往下看，只见群山起伏。尖尖的山头像一把把利剑。云急急地飞驰着，有时像烟，有时像雾，有时又像奔腾的大海。

站在武当山最高峰，再看那无边无际的群山、云海，好像在看一幅巨大无比的绘画。此时此刻，我仿佛置身于玉皇大帝的灵霄宝殿上。这里真是人间仙境啊！这时，我才真正领略到了爬山的乐趣。

在下山的路上，我想：爬山不怕艰险，才能到达山顶，才能看到那壮丽的景色，学习也和这爬山是一样的。

武当山旅游心得体会篇三

第一段：引言（100字）

武当山位于中国湖北省的丹江口市，以其独特的自然美景和丰富的文化底蕴而被誉为“天宫之地”。作为一个康养旅游目的地，武当山吸引了许多关注健康和平静生活的人们。在这次旅行中，我深深感受到了这里的宁静和奇妙之处，带给我身心放松和愉悦。

第二段：自然美景（200字）

武当山的自然美景令人叹为观止。这座山脉错落有致，山川与瀑布交织在一起，形成了壮丽的景象。在沿途的徒步旅行中，我身临其境地欣赏到了翠绿的树林，清澈的溪流和明亮的瀑布。特别是在五龙潭瀑布前，我感受到了大自然的魅力和力量。同时，山上的空气清新而宜人，让我感到舒适和放松。

第三段：文化底蕴（300字）

武当山是中国武当派道教的发源地，寄托着丰富的文化底蕴。在游览武当山的过程中，我有幸参观了武当山的两大宫观，即南岳庙和太和宫。这些宫观建筑壮丽瑰丽，内部供奉着各种神明和文化胜地。在这里，我亲自见证了当地居民举办的庆典和祭祀活动，深刻感受到了他们对传统文化的信仰和敬畏之心。

第四段：康养活动（300字）

除了自然美景和文化底蕴外，武当山还提供了许多丰富多样的康养活动，极具吸引力。在这里，我参与了太极拳体验课程，学习了这项古老而又充满智慧的健身运动。太极拳的慢动作和连贯的流派，使我感到身心的和谐和平静。此外，武当山还提供了茶道、养生饮食和冥想等活动，为游客们提供更多的康养体验机会。

第五段：总结（200字）

总的来说，武当山康养旅游是一次令人难忘的体验。在这次旅行中，我不仅欣赏到了壮丽的自然美景和丰富的文化底蕴，还参与了多样化的康养活动。这使我在身心上得到了巨大的放松和愉悦。我相信，武当山将继续吸引更多的人们前来体验康养之旅，并且对健康生活和内心平静的追求产生积极的影响。我期待着再次回到武当山，继续感受它独特的魅力和康养之旅的愉悦。

武当山旅游心得体会篇四

第一段：介绍武当山康养旅游的背景和意义（200字）

武当山位于中国湖北省，是我国道教的发源地和文化圣地，也是世界文化与自然遗产。近年来，随着人们生活压力的增加和健康意识的提高，康养旅游逐渐成为新的旅游热点。而武当山富含神奇的道教文化和清新的自然风光，成为了康养旅游的理想目的地。我有幸参加了一次武当山康养旅游，收获良多，在此与大家分享我的心得体会。

第二段：武当山康养旅游的美丽与舒适（200字）

武当山山清水秀，峰峦叠嶂，景色宜人。走进山林，空气清新，花草葱茏，仿佛置身仙境。尤其是在清晨和傍晚，太阳的光芒透过树丛洒在地面上，营造出迷人的光影效果。漫步在山间小道上，身心得到了无比的舒展。此外，武当山还拥有丰富的硒资源和独特的地质构造，这使得这里的水质和氛围格外清新，给人以充实和舒适之感。

第三段：武当山康养旅游的修身养性与健康效果（300字）

武当山以其独特的道教文化而闻名于世，道家理念贯穿于整个山脉。在山上，我参观了不同的道教历史遗迹和道观，感受到了浓厚的文化氛围。在这里，我学习了修身养性的道教思想，从中汲取了许多健康的智慧。例如，道家饮食文化注

重平衡和谐，强调以谷类、蔬菜和水果为主食，对身体健康有益。除此之外，我还参加了一些道家养生的活动，例如气功和太极拳等，这些运动对身体和心灵都具有极好的调节作用。

第四段：武当山康养旅游的互动体验与交流（300字）

武当山康养旅游不仅仅是单方面的感受和体验，更是一种互动和交流的过程。我参加了一些康养活动，例如团体瑜伽和太极班等，与其他游客一同锻炼身体，增进了彼此的了解与友谊。在这里，我还有幸结识了一些道家文化的研究者和修行者，他们与我分享了关于道教文化和健康养生的独特见解。通过交流和互动，我不仅仅感受到了武当山康养旅游的魅力，也加深了对健康养生的认识和理解。

第五段：结语与总结（200字）

总的来说，武当山康养旅游为我提供了一次难忘的体验，不仅让我感受到了大自然的魅力，也让我学习到了健康养生的智慧。这次旅行让我重新审视了自己的健康状况和生活方式，激发了我更加关注自身健康的动力。同时，我也希望更多的人可以来到武当山，体验康养旅游的魅力，从中获得身心的愉悦和满足。

武当山旅游心得体会篇五

我的家乡在石羊，那是个美如画卷的地方。“桂林山水甲天下，石羊风光赛桂林”。著名的南国武当上就像一颗璀璨的明珠镶嵌在家乡的北面。

从县城驱车南行大约二十公里就到了湘南闻名的古村落一谈文溪。再南行约一公里就可以望见一座座石山，奇峰罗列，隐约于云雾之中，如蓬莱仙境。这就是石羊八景之一的“武当岚雾”，水气弥漫，雾锁山头。非风和日丽，不见武当真

面。

从山脚拾石阶而上，斗折蛇行。一路上碑石林立，仿佛在向游人倾诉她的画古沧桑；一路上怪石耸峙，好像在向世人重现她的美丽传说。路至山腰，岔分两道，一通“出米洞”，一通武当主峰。

“出米洞”因它美丽的传说而神秘。很久以前，有一个三口之家为避战乱逃至武当山过着隐居的生活。也许是上天有好生之德，在这家人安居的山洞中，便有一孔隙，每日三餐都会冒出一定量的大米。但冒出的大米只能勉强为这家人饱饥裹腹。就这样，这个三口之家过着一种无忧无虑的生活。又过了几年，这家人便不满足于这种生活了，他们想：我们何不将这小小的孔隙凿大，让孔隙冒出更多的米粒来？再拿多余的米去换银子，这样一家人的生活岂不是更美？于是他们便找来锤子和凿子将孔隙凿成一个大洞。谁知，从此以后洞里再也未冒出一粒米来，也许这就是老天对贪欲之人的惩罚吧，这个美丽的传说却一直流传至今。家乡的人们一直勤劳简朴，也许是传说给了他们人生的感悟吧。

登上武当山主峰，顿时会想起“会当临绝顶，一览众山小”的诗句来。周围大大小小几十座山峰就像众星拱月般依偎在主峰的旁边。鸟瞰山下，村落密布，阡陌交通，四通八达，河流如带，稻田如茵，好一幅古洞石羊的美丽图画。峰顶小憩，习风徐来，顿觉神清气爽。闭目久立，物我同化，虚无缥缈，风尘往事，烟消云散。难怪古人会建一道观于此，来此修道之人真是圣人啊，也许他们早已修道成仙，驾鹤云游去了吧！

啊！美丽神奇的南国武当山，我爱您！您以自己无穷的魅力迎来了《武当龙影》电影的拍摄，迎来了两届华南五省汽车拉力赛。您就像一位养在深闺的少女，总有一天，您会向世人展现您的绰绰风姿，让世界为您喝彩。

武当山旅游心得体会篇六

在湖北省十堰市的青山绿水之间掩映着一座千年宫观——武当山宫观。

武当山山势险峻，山上的公路依山而建。因其独特的地质特点，公路弯弯曲曲，弯路极多，而且都是大弯，所以没有一定驾驶经验的人都不敢在这条路上开。随着汽车的颠簸，人们一直在向上前行，武当山公路是紧连在一起的，一条路可以通向几个地方而首先要去的自然是金殿。

离了金殿，便要到太子坡换乘，太子坡是北天真武大帝修道之所。

从太子坡出来便要到紫霄宫，紫霄宫有上百年的历史，内供奉着玄天上帝。院子里的地砖上的青苔依然为人们讲述着这座千年古观的兴衰。

离了紫霄宫，来到南岩宫，人们便会为这座宫殿啧啧赞叹，因为这座宫殿修建在悬崖绝壁上，完全凭山势而建，足以与悬空寺相媲美宫内保存了成千上万的珍贵文物，琳琅满目。南岩面对金顶是真武修真得道的地方。在南岩宫后有几个悬空观景台，在阳光被遮住时，可以看到有余光照在对面的山上，黑色与金色相交，宛如仙境。

武当山旅游心得体会篇七

我的家乡在十堰，那里风景优美，物产丰富。家乡风景名胜很多，令我情有独钟的还是那武当山。

早点去武当山我想那里风景会更美，所以我和爸爸妈妈早上5点就到了美丽的武当山脚下。那时天才刚蒙蒙亮，云雾缭绕，像到了仙境里一样。我抬头向山顶望去，那里群山环绕，绵绵起伏，非常的壮观！

我边看着美丽的风景边走了上去，不知不觉的就走到了山顶。这时太阳已经升了起来，蓝蓝的天空像一张永远剪不完的淡蓝色的卡纸，正等着你去剪呢！这时我向山下望去一切都变的很渺小，人们就像一只只小蚂蚁，可爱极了！从远处望去一座座大山好像是大海中的波浪起伏不停！啊，武当山的风景太美丽、太壮观了，真让我舍不得离开这里呀！

我爱我的家乡，我更爱我家乡美丽的风景呀！

武当山旅游心得体会篇八

“问道武当山，养生太极湖”武当山的文化底蕴与风景，那都是驰名中外的，我听说武当山的日出也是相当壮观的，今天终于有幸来领略它的风采。

看日出是要起早的。这不，才四点多，我们就来到了武当山的脚下。我抬头仰望，连绵的大山就像巨人一般，在月亮的光辉下，这些巨人仿佛穿上了银色的铠甲，那样的坚不可摧！

我早已急不可耐的来到了入口，当我看到那望不到尽头的台阶时，我迟疑了一下，考虑是否做缆车。树好像知道了我的顾虑，”沙沙沙”地摆动起来就像在嘲笑我似的，我心想：“好啊，连你都敢来嘲笑我，看我上给你看。”我一级的拾级而上，两边的大树不断的向后退去，我渐渐开始享受这种乐趣了，当我累的时候，转过身子向下看，根本都看不到山脚，想到自己已经登上半山腰了，还有什么能够阻挡我呢？心中成就感极速膨胀，浑身仿佛又充满了力气。

山下黑乎乎的，我已登上了山顶。云雾在我身边缭绕，月亮也仿佛就在我身旁，当我伸出手去捉，却又捉不着，皎洁的月光洒在我的身上，我身体里的每一个细胞都在如饥似渴的吸取这月光，身体中的劳累与疲惫，都在这月光洗涤下烟消云散，我已深深地陶醉在其中了，仿佛我与这月光紧密的融在了一起。我忘记了时间，我忘记了一切。

“快看啊!”不知谁的叫声惊醒了我，东方露出一丝金边，这时月光正渐渐变弱，大如银盘的’月亮也正在悄然离开，我知道太阳要出来了。

当第一束金光撕破黑暗，涌入天空时，那一切坚不可摧的黑就迅速的土崩瓦解了，阳光把乌黑的云照耀的一片赤红，太阳露出了一个笑脸，这沉寂的山间中又充满了生机，动物们都相继苏醒，鸟儿也唧唧喳喳的叫着，太阳听到这欢呼声，鼓起了勇气一跃而起，它以一种君王的姿态俯视大地，驱除黑暗。太阳越升越高，人们为自己目睹这壮丽的日出而欢呼雀跃，在阳光下的沐浴下尽情游玩。

这次的武当山一游，我看到了武当山日出的风采，真是名不虚传!我为我湖北有着武当山而感到骄傲!