# 2024年山西煤矿心得体会和感想(实用10篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-10-18

*山西煤矿心得体会和感想一山西，一个古老而神奇的省份，因其深厚的历史底蕴和独特的人文景观吸引了无数游客的目光。在最近的一次旅行中，我有幸踏足这片土地，亲身感受到了山西的独特魅力。下面我将从山西的自然风光、历史文化、民俗风情以及特色美食四个方面...*

**山西煤矿心得体会和感想一**

山西，一个古老而神奇的省份，因其深厚的历史底蕴和独特的人文景观吸引了无数游客的目光。在最近的一次旅行中，我有幸踏足这片土地，亲身感受到了山西的独特魅力。下面我将从山西的自然风光、历史文化、民俗风情以及特色美食四个方面，分享一下我的旅游感想心得体会。

首先来说说山西的自然风光。山西地处华北平原南缘，拥有丰富的自然资源和优美的自然环境。我曾去过五台山，被那里的美景所深深吸引。五台山以其险峻的山峰和幽静的山谷而闻名于世。登上五台山的山顶，视野所及皆是壮美如画的景色，仿佛置身仙境。另一个让人难以忘怀的地方是平遥古城的壶口瀑布。瀑布水势激烈，声如龙吟，激起了澎湃的激情。站在瀑布旁边，能感受到自然的力量和美丽，让人留下了难以磨灭的记忆。

其次是山西的历史文化。作为中国历史文化名城，山西保存了大量的历史遗迹和文化资源。其中最著名的当数太原古城墙了。太原古城墙是我国现存最完整的古城墙之一，几千年的历史风雨无阻地保留着。漫步在古城墙上，可以感受到岁月的痕迹，仿佛时光倒流，回到了古代的太原城。还有一个不可错过的地方是山西的古建筑群。我曾参观了大同的云冈石窟，被那里的雕塑艺术和佛教文化所震撼。这些历史文化的遗迹无不体现了山西悠久的历史和独特的文化魅力。

再来说说山西的民俗风情。山西是我国少数民族聚集地之一，这里的少数民族充满了独特的风情和魅力。我曾去过临汾，参观了当地的土家族民俗村。在那里，我看到了土家族的独特建筑风格和传统服饰，还了解到了土家族丰富多样的民俗文化。另外，山西还有许多民间艺术表演，如山西梆子、豫剧等，这些传统表演形式展示了山西独特的民间文化，让人陶醉其中。

最后是山西的特色美食。山西以其丰富的特色美食而闻名。我品尝了当地的狮子头、刀削面、臭豆腐等特色美食，不仅味道鲜美，而且制作工艺独特。比如狮子头是山西传统的煮、炒、蒸的新鲜软糯米糊，寓意吉祥如意；刀削面则是山西特有的面食，以刀削技艺独特，面条宽而薄，入口滑嫩可口。这些美食无不代表了山西的独特魅力，让人流连忘返。

总的来说，山西是一个充满魅力的旅游胜地。我在这次旅行中亲身感受到了山西的自然风光、历史文化、民俗风情以及特色美食。每一次的踏足都给我留下了深刻的印象。山西的独特之处让我流连忘返，让我对这片土地充满了热爱和向往。我相信，未来的山西定会吸引更多的游客，展示它独特的魅力和魔力。

**山西煤矿心得体会和感想二**

首先，感谢学校领导给我一个这样的学习的平台，让我有一个学习与提高数学教学专业素质的机会。20\_年3月27日到20\_年4月5日，在杨五一校长的带领下，我们一行14人来到了山西省太原市成成中学进行了为期11天的学习。

太原成成中学，是山西省首批重点中学，迄今为止已走过90 个春秋.学校创办于1924年9月，是由晋籍北平师范大学毕业的进步 学生取《中庸.自成》中“成己成人”之意为办学宗旨而创办的。

我深知这次学习机会的难得，所以在学习过程中，始终是全身心 的投入，作为一名青年教师，我学习的不仅仅是成成中学一线教师们 的先进的教学理念和教学模式，更多的是他们对待工作对待学生永远 保持着一腔热情。对于学生往往是把话说到学生心里。

一、校园文化：

太原成成中学，是山西省首批重点中学，迄今为止已走过90个 个春秋.学校创办于1924年9月，是由晋籍北平师范大学毕业的进步 学生取《中庸.自成》中“成己成人”之意为办学宗旨而创办的。校 园里面随处可见校训：明德明理，成己成人。校园文化走廊给了学生 充分展示自己的空间。每周的课外活动非常丰富多彩，学生自己选择 选修课，野外求生，急救类型的常识等等可以很好的从选修课当中 获取知识。充分调动了学生的主观能动性。

二、课堂理念：

在数学课的学习过成中，教师充分运用了探究式的学习方法。首先是他们导学案的设计。他们导学案的设计完全是根据学生的实际 情况自己编写的。主要分为以下几个部分：一，自主学习部分。主要 是课堂的导入环节，通过生活中的实例，具体问题具体分析，充分调 动学生的积极性。

二、课堂教学。通过书本上的经典题型，通过各班 学生的实际情况，设计研究编写。然后是他们小组探究的模式，是学 生真正的是“做中学”，老师只是起到了引导的作用。学生自己发现 问题、提出问题、解决问题。特别是在探究图形的旋转这一章节中，学生们可以通过旋转三角板，自己编题，不仅印象深刻，更让学生充 分发挥了主观能动性。还有就是学生提问学生的环节也是引人入胜 的。在课堂总结的部分，老师采用的方法多种多样，有一种方法。老 师让学生亲手绘制数学小报，在快乐中体会学习数学的兴趣。

三、跟学生的交际

成成中学除了有每周必备的班主任会议，还有很多年轻教师的师 资力量。例如每周的青年教师研修班。每周都会有一个研究主题。比 如说课堂上跟学生发生冲突的时候如何处理。每个老师会各抒己见，把自己好的经验进行交流共享。加速青年教师的成长，特别是成成中 学老师说的把话说到学生心理，做到真正的上课认真备课，认真上好 每一节课，就是对学生最好的关爱。

四、课堂教学体会

课堂教学给我的最大体会就是要灵活，不能教条，走极端。自主课上 主要是学生根据导学案的内容，通过阅读课本自主学习。学生的总结，做题，都是做在学前作业本上，为明天的展示课作准备！所以自主课 必须保持教室的安静，即使个别同学讨论，声音都是比较小的。如果 需要集体讨论，时间可以在最后五分钟左右。因为学生需要讨论的只 是一部分题目，大部分时间还是要用来思考做题的。自主课上老师也 可以根据本节课的知识点难易，各班学生基础等具体的情况作适当提 示，解决个别学生的问题。展示课上，给我的最大体会就是老师作为 主持人比较好，因为我们老师对教材熟悉，知识掌握的比较系统，上 下连贯会比较好，根据学生知识掌握情况，能控制好展示的进程，还 可以很自然的给学生鼓励，对小组展示情况作出适时，恰当的评价。当然老师做主持人，只有在备课比较充分，各组学情比较清楚的基础 上才能把这节课上好，所以可以加强老师对学生了解，同时还可以加 强对课堂纪律的控制，从而提高课堂学习效率。

总之，作为一名年轻教师，会不断地向优秀的教师们学习他们的 经验，并且始终爱学生，让他们充分体会学习和生活实践相结合。“做 中学”的思想理念。

**山西煤矿心得体会和感想三**

乔家大院位于山西省祁县乔家堡村，北距太原54公里，南距东观镇仅2公里。它又名在中堂，是清代全国著名的商业金融资本家乔致庸的宅第。始建于清代乾隆年间，以后曾有两次增修，一次扩建，经过几代人的不断努力，于民国初年建成一座宏伟的建筑群体，并集中体现了我国清代北方民居的独特风格。

大院为全封闭式的城堡式建筑群，占地10642(约十六亩)平方米，建筑面积4175平方米，分6个大院，20个小院，313间房屋。大院三面临街，不与周围民居相连。外围是封闭的砖墙，高10米有余，上层是女墙式的垛口，还有更楼，眺阁点缀其间，显得气势宏伟，威严高大。大门坐西朝东，上有高大的顶楼，中间城门洞式的门道，大门对面是砖雕百寿图照壁。大门以里，是一条石铺的东西走向的甬道，甬道两侧靠墙有护墙围台，甬道尽头是祖先祠堂，与大门遥遥相对，为庙堂式结构。

北面三个大院，都是芜廊出檐大门，暗棂暗柱，三大开间，车轿出入绰绰有余，门外侧有栓马柱和上马石，从东往西数，依次为老院，西北院，书房院。布所有院落都是正偏结构，正院主人居住，偏院则是客房佣人住室及灶房。在建筑上偏院较为低矮，房顶结构也大不相同，正院都为瓦房出檐，偏院则为方砖铺顶的平房，既表现了伦理上的尊卑有序，又显示了建筑上层次感。大院有主楼四座，门楼，更楼，眺阁六座。各院房顶有走道相通，便于夜间巡更护院。

综观全院布局严谨，设计精巧，俯视成“喜喜”字形，建筑考究、砖瓦磨合、精工细做、斗拱飞檐、彩饰金装、砖石木雕、工艺精湛，充分显示了我国劳动人民高超的建筑工艺水平，被专家学者誉之为：“北方民居建筑史上一颗璀璨的明珠”，因此素有“皇家有故宫，民俗有乔家”之说，名扬三晋，誉满海内外！

乔家大院一九八五年，祁县人民政府利用这所古老的宅院成立了祁县民俗博物馆，一九八六年十一月一日正式对外开放。陈展5000多件珍贵文物，集中反映了以山西晋中一带为主的民情风俗，陈列内容有：农俗、人生仪礼、岁时节令、衣食住行、商俗、民间工艺，还专门设立了乔家史料、乔家珍宝、影视专题等的陈列。

开馆以来我馆先后接待了中外游客800多万人次，及40多位国家领导人，以及郑孝燮、费孝通等专家学者。《大红灯笼高高挂》、《昌晋源票号》、《赵四小姐与张学良》等40多部影视剧曾在此拍摄。

一九九三年祁县民俗博物馆被祁县县委政府命名为文明单位，九五年被省委省政府定为山西省爱国主义教育基地，九六年被地委行署命名为地级文明单位，九六年被省旅游局命名为山西省十佳旅游景点，九八年被省旅游协会评为山西省十大优秀旅游景区，九九年获得国家级“青年文明号。20\_\_年被国务院命名为全国文物重点保护单位，20\_\_年被国家旅游局评定为aaaa级旅游景区。

乔家大院是清代赫赫有名的商业金融资本家乔致庸的宅院，原名“在中堂”，于一九六五年被列为省级文物保护单位，一九八五年在此筹建民俗博物馆，一九八六年十一月一日正式对外开放，共有6个大院，20个小院，313间房屋。曾有三十多个影视剧组在我馆在先后拍摄过，如《大红灯笼高高挂》、《昌晋源票号》等电影电视剧。从而取得了一定的社会效益和经济效益，同时也获得了各级主管部门的大力支持和好评，一九九零年获国家级文物先进单位称号和省级文物系统文明单位称号，一九九五年被评为山西省十佳旅游景点之一，并被省政府命名为爱国主义教育基地。

**山西煤矿心得体会和感想四**

雒永宏

20\_年5月11日—19日有幸去太谷二中、清许二中、新绛中学、泽州一中观摩学习，收获很大，认真体会分成三个部分：观摩学习，收获体会，结合我校学生的学情分析。

（一）观摩学习

一、走进太谷二中校园。

1、学习氛围浓厚让人感动。太古中学让学生在浓厚的氛围下愿学，乐学，会学，终究学业有成。楼道内的励志短语时刻提醒着每一位学生，教室里的标语板报体现着良好的班级风貌，给慕名前去参观学习的老师以更多的学习内容和学习空间，让人感动。

2、“人人有事干，事事有人干。”该校课堂教学悉采用韩立福教授的有效教学模式。学生分组在教师的引导下自主学习、合作学习。上课以小组为单位完成教与学的全过程，老师仅仅起引导作用，解决小组里难以解决的问题,每组学生都由小组长率领全员参与。整堂课将独立自主与合作学习交替使用,每个小组在自己的版块里讲解以及完成学习任务，每个版块都在展示和评比中，竞争意识很浓。

3、师生共同发展的时代声音。聆听太古中学校长赵万科作的“师生共同发展”经验报告。赵校长重点介绍了该校推行的“1.3.9”师生思辨思维模式，积极打造新课程理念下“自主.合作.探究”的精品课、示范课。特别是“三五三”课堂教学，充分调动了学生小组合作学习的积极性，释放了学生学习的潜能，使学生乐学、爱学、会学、学会。课堂真正体现了太古二中的教学模式：依标施教、以学定教，先学后导，问题评价的模式。真正感受到老师的有效教学，有效教研、有效课堂、有效训练、有效作业、有效管理；学生的“自主、合作、探究”。课堂现状由原来的“老师累了，学生睡了”变成了“老师笑了，学生乐了”！学校在收获了课改带来的成果时，老师的个人能力得到了提升，学生的学习潜能也得到了最大化的激发。

二、清徐二中观摩学习。

承诺奠基---清许二中发展之路”的报告。我们深入学习体会了清徐二中的“四环节活动式教学”模式在备课、授课、作业批改及班会方面的具体做法，感受颇深，受益匪浅。

三、新绛中学：半天授课制

新绛中学半天授课制的真正含义是学生后半天自主学习。我们上午是观摩展示课，下午学习自习课。新绛中学用学习报告，师生工作的“编、验、点、导、学、做、展、悟”八字方针，开创的“导师制”。新绛中学的课改是一场学习革命，解放了学生人本来就应该表达权、话语权、选择权等权利。新绛中学的课改为孩子的解放，为教育的未来找到了一条路！

四、放眼泽州一中。

激烈争论中不乏潜在的规则、你追我赶唯恐落后，学生略带疲惫脸上写满了求知的 欣喜和满足，这里他们是求知的主体、是学习的主人。一人教大家，大家教一人。在这里以学为先、学导同行，自主学习、合作学习、探究学习、展示学习。理念被诠释得淋漓尽致。

泽州一中形成的“学导螺旋发展大课堂”是以“学道”指导自学为形式，以课堂展示为平台，以提升学生综合素质和能力为目标的新型，课堂教学模式。“学导”指的是学生在自主学习时间，在“学道”引导下先独立自学的过程。课堂操作遵循“以学为先，以学定导，学导相辅相成”的原则。泽州一中将主要课型分类归纳为自主学习课 演练反思课 展示交流课三类。

。（二）收获体会

通过观摩学习，我的收获很大，总结了一些经验和大家分享一下：

1、学生真正化被动接受知识为自主学习。在提倡自主学习的口号喊的越来越响的今天，能够真正做到让学生自主学习的其实还是少数。传统的课堂，填鸭式的教学，一部分好学生能够做到理解吸收；一部分中等生听的似懂非懂，做起题来还是错误百出；一些成绩较差的学生则完全听不懂，百无聊赖之际只能睡觉。对于分层教学的落实更是困难，老师的一言堂。这四所学校的教学模式是根据学生的程度分了3个层次，让学生根据自身的情况完成不同的题目。

2、学生能力的锻炼。所有的学生都在组长的组织下动起来，优等生给其他学生讲题，差生板书和展示，所有学生都得到了锻炼。不是突出哪一个个人，而是整个小组作为一个整体被评价，大大增强了学生的合作意识、集体荣誉感，每个人的能力都有所提高，学生的潜能远远超出我们的想象。

3、教学质量较高。在来之前，我一直存在疑虑，这种教学模式会不会拖慢教学进度？所有东西都让学生讲解，进度肯定会比老师讲慢很多。但是来到这里以后，发现事实并不像我想象的那样。我听的两节都是习题课，学生分组讨论，一些简单的基本的题，学生小组之间就可以自行解决，不用老师再讲解了；每个组讲解一道或几道题，几个小组同时进行，大大节省了板书时间的问题；通过小组讨论，有问题的题小组之间再互相讲解，最后真正需要讨论的题只有几道。先由小组讲解，讲解后其他同学质疑，最后由老师进行总结、点评、补充，对知识点的总结、知识面的扩充、解题思路的发散都是很好的训练，经常会一题多解。另外，学生对知识的落实情况比传统课堂要好得多，因为所有的知识都是学生自己学来的，而不是教师强加给的，学生的自信心也得到了提升。

（三）结合我校学生的学情分析 在学习了这四所学校的教学模式以后，我们回来也进行了讨论，结合我校学生的学情分析，我认为在以下几个方面需要注意：

1、我校学生学习兴趣不够浓厚。人家的学生每天的功课安排的很满，学生很朴实，能够真正的在学习中体会到乐趣。在课堂上学生能够积极参与讨论，对于我校一些学生，调动积极性是个比较困难的事情。

2、预习时间的保证，泽州一中在早晨、上午、下午和晚上分别设有自习，加起来总共有7节自习时间。对于这种教学模式来说，学生的自主预习是非常重要的，要保证充足的时间让学生来自学，如果时间保证不了，这种课改是很难推行的。

3、小组评价机制，泽州一中采取的是小组互评和教师点评结合，奖励机制是小组整体加分，然后对组内突出的个人再单独加分，根据每人得分情况会获得从士兵到将军的不同的称号。对于我校学生来说，如何制定评价机制是个难点，既能使学生信服，又能调动起这些生活条件优越的孩子们的积极性。

在太谷二中、清许二中、新绛中学、泽州一中学习的这几天，我的感触很深，学生能够做到的事真的远远超出我们的想象，应该给孩子们机会，给他们舞台让他们展示，我们要充分相信我们的学生。希望能够将在四所学校学到的经验，结合我校实际，形成一套我们自己的教学模式，提高学生的成绩和综合素质，真正做到把课堂还给学生，让我们的学生能够取得更大的进步。

**山西煤矿心得体会和感想五**

各位朋友：

大家好！欢迎光临北岳恒山旅游、观光！北岳恒山与东岳泰山、西岳华山、南岳衡山、中岳嵩山并称五岳，齐名天下。既是我国重要的文物古迹荟萃地，又是著名的道教发祥地和北方著名的风景游览胜地，现为国家级重点风景名胜区、国家aaaa级旅游区。

恒山，亦名“太恒山”，又名“元岳、紫岳、大茂山”，汉时因避汉文帝刘恒讳，一度改称为“常山”。据《尚书》载：舜帝北巡时，曾遥祭北岳，遂封北岳为万山之宗主；之后，大禹治水时有“河之北属恒山”的记载；先后有秦始皇、汉武帝、唐太宗、唐玄宗、宋真宗封北岳为王、为帝，明太祖又尊北岳为神，可见历史之悠久。

恒山山脉祖于内蒙阴山，西衔雁门、东跨河北、南屏三晋、北临燕云，奔腾起伏，绵延五百里，号称108峰。主峰天峰岭坐落于浑源城南，海拔20xx米，叠嶂拔峙、气势雄伟，自古以来被誉为“人天北柱”、“绝塞名山”。同西面的翠屏峰两山对峙，浑水从中奔腾而泻，幽峡深谷，蓝天一线，形成一道绝塞天险。唐代著名诗人贾岛曾有“天地有五岳，恒岳居其北，岩峦叠万重，诡怪浩难测”的诗句，明代大旅行家徐霞客面对恒山的雄浑险峻，惊叹不已，在其游记中写道：“伊阙双峙，武夷九曲，俱不足以比拟也！”正因为恒山具有扼关带水，地险山雄的特殊地理环境，成为历代兵家必争之地。其特殊的军事战略地位受到历代军事专家所倚重，后人集历史经验总结的“代国靠恒山而存天下，燕赵凭恒山而立天下，匈奴依恒山而争天下，晋慕容据恒山而威天下，拓跋氏靠恒山而分天下”，充分证实了恒山的军事价值。

恒山汉代建庙，到清初仅恒山主峰周边就建有各种寺庙六十余处，有三寺四祠七亭阁，七宫八洞十五庙之说，形成蔚为壮观庞大的古建筑群，和浓郁的道教文化氛围，显示出北岳恒山无穷的魅力。道教是中国土生土长的宗教，玄妙古老的中国道教在恒山留下了他们风雨苍桑的足迹。远在春秋太上老君相传在北岳恒山千佛岭结炉炼丹，燃灯道人演兵斗法；西汉初昌蓉往来于恒山；西汉景帝、宣帝年间三茅真君(即茅盈、茅固、茅衷兄弟三人)在恒山修炼神仙之术，留下了千年不解的三茅窟；北魏被太武帝尊为天师的寇谦之在北岳宣扬道教新法，其高足李皎从嵩岳投奔恒山修炼香火盛极一时；唐朝时八仙之一的张果老在恒山修炼，名道人管革结炉悟道，致使恒山道教道场香火名扬天下。恒山道教主流属全真教龙门派，也有正一教分支和太乙派，丹道、符篆，性、命双修一应俱全。

恒山道教文化博大精深，而恒山的风光美景更是锦绣中华壮丽山河的杰出代表。出浑源城南不远，雄伟的恒山拔地而起，东为天峰岭，西为翠屏峰，浑水从深峡窄谷中奔腾而泻，注入桑干河，这段深谷长峡就是“金龙峡”。相传公元前220xx年(即始皇二十九年)，秦始皇祭祀恒山，穿行此处时，面对飞舞的巨龙，夺口而泻的飞瀑，一幅活灵活现的“巨龙吐瀑”图，使这位中国的始皇惊叹不已：“乃为神龙也”，后人在山崖上镌刻了“金龙口”三个字。

走出金龙口便是恒山山门。恒山山门高10米，宽16米，明清风格，为四柱七楼，三开门格式，混凝土浇注，纯白大理石围基，斗拱铺作，黄琉璃瓦覆顶，正面正中匾额“北岳恒山”为原新华社长、当代大手笔穆青题写，后面匾额“绝塞胜境”系当代书法名家夏桐郁所书，整个山门庄严雄浑。

穿过山门沿山路盘行十里便到了停旨岭村。因过去皇帝祭祀北岳，此处为停接御旨的地方，故而得名。并建真武大庙，立“停旨”石碑一通。近几年，随着旅游业的快速发展，在停旨岭新架客运索道一条，新修全国最大的山岳型停车场14000平方米，旅游基础设施的不断完善，为中外游客提供了极大的方便。

站在停车场向东仰望，一座刀削般突兀的峭壁映入眼帘，峭壁上“恒宗”两个大字分外耀眼，此乃明成化三十年大同知府张升手笔，两字总高十三米，宽六米，字体雄浑，遒劲刚健，横直如栋梁，点捺大如牛。恒山作为道教名山留下数以千计的石刻铭文，但“恒宗”二字最具恒山特色。

连接“恒宗”与“恒宗殿”的这段路叫“步云路”。过去，恒山林茂树密，除少有的晴天朗日外，大多为烟云缭绕，当您踏上步云路，犹如在浓云密雾中穿行，所以又有“云路春晓”之说，为恒山古十八景之一。在这云雾弥漫中，一里一亭，一步一松，亭亭不同，松松各异，有诗赞曰：“鸟道横斜一线天，谁知高上最翩翩，青来两眼千山翠，白曳又凫万壑烟，抱朴古松阴道左，避人元鹤午云边，扶藜待叩元通迹，踏遍灵崖采石莲”。

沿步云路上行至一华里，便是著名的“虎风口”。不远处屹立着一株参天古松曰“悬根松”，所以此处又称“虎口悬松”，为恒山古十八景之一。因地处风口，恒山又山高风大，登临此处，风声树声交织在一起，如猛虎咆哮，声震幽谷。穿过悬根松，我们发现在光滑的岩石路面上有许多蹄形的小圆坑，浅的一、二寸，深的四、五寸。传说，八仙之一的张果老在恒山修道，经常骑一白驴出入恒山，天长日久留下了行行仙踪，至今仙驴蹄迹依稀可见，后世人习惯地称这段路为“果老岭”，也称“果老仙迹”，恒山古十八景之一。

果老岭东侧是一处耸入云天的万仞绝壁，危崖欲倾，古松摩云，大有恒山压顶，悬崖欲摧之势。每当夕阳西下，残阳辉映山壁，便会出现“余辉返照千山色，满峪参差入画中”的奇光异景，名曰“夕阳返照”为恒山一大奇观。穿越林荫道，走出果老岭，正陶醉于峰回路转之时，便看到一座木刻牌坊，上有道光皇帝御书“人天北柱”四个大字，过牌坊，穿马殿，在接官厅旁是一座四柱木结构方亭，名曰玄井亭，这便是恒山著名的“苦甜井”。亭内并列两井，相距不足三尺，而水质大相径庭。一口如甘似露，清凉爽口，一口奇苦浑浊，难以下咽。明代诗人曾留下这样的诗名：

山腰双涌碧瑶泉，甘苦平分别有天。

闻说应龙频洒泽，为霖济旱别有天。

因恒山苦甜井有“潜龙泉”之说，大唐玄宗皇帝亲下御书，赐额“龙泉观”。后来，苦井被填没，现仅存甜井一眼。

离开“龙泉观”沿着林荫曲径继续向东南攀越，峰南高处有一大石窟，名曰：“飞石窟”。恒山自古有“灵石东飞”之说，相传，舜帝北巡，祭祀北岳，时值隆冬，大雪封山。将舜帝阻于河北界内，不能登岳祭拜，只好在曲阳遥祭。正当祭典之时，突有一块巨石从恒山飞落帝前，便将此石封为“安王石”，并建庙宇在曲阳祭之，这便是“恒山下庙”。灵石飞去，形成一处大的幽窟，名曰“飞石窟”。之后此处建“北岳庙”，为“恒山上庙”，后毁于大火，魏武帝太延元年(公元438年)重建。明洪治十四年(公元1520xx年)明王朝为进一步扩建恒山，将飞石窟旧岳庙改为“北岳寝宫”，在天峰岭的半崖间兴建新岳庙，即今天的“恒宗殿”。

飞石窟内，布满了历代名士墨客的题刻和诗碑，在众多的题刻中，以明御史王献臣题写的“千岩竟秀，万壑争流”和雁门使者郑洛题写的“耸翠流丹”最为上乘。不但书体流畅，字迹佳丽，同时也是对恒山奇峰怪石赞叹的绝笔。透过文人墨客的生花之笔，高悬于飞石窟南崖的“一德峰”更是含概了宗教文化的玄机。从道家来讲一者万物之本也，道于一，造化天地，化成万物。德者八功德水，佛界认为须弥山大海中，有八功德水(一甘、二冷、三软、四轻、五清净、六不臭、七不损喉、八不伤腹)把道家的根本和佛界的万能，有机地融合，反映出道教的文化精髓。飞石窟西侧是一道草木丛丛，曲折出奇的深沟，沟内山桃花遍峪盛开，灌木林遮天蔽日，这里生长着几十种名贵中药材，在众多的中药材中，尤以恒山紫芝最为名贵。据《恒山志》记载，恒山灵芝仙草为镇山之宝，状如紫色云锦，服之可延年益寿，起死回生，当地人们传说：每一株灵芝草，便有一条双头毒蛇看护，又说恒山灵芝平时肉眼看不到，只有祈祷北岳大帝，灵芝才会现形放光。神奇的恒山灵芝仙草飞飞扬扬传遍四方，嘉靖二十五年，明世宗委派朝廷大员，指令州衙官吏，摘取真芝十二本(株)。留下了《采取玄芝记》的石碑一通。

紫芝峪的东北是一道十分险峻的岗岭，名栈云岗，上有一石洞，洞口的大小、深浅、通向，向来无人知晓，因岗上经常凝云聚雾，不时有云雾进出，当地人称为“出云洞”，又称“白云灵穴”。为恒山十八景之中的奇观。诗曰：

玉洞空明秘宝藏，白龙蟠引气舒扬。

谁知变化须臾及，沛作甘霖遍四方。

过了紫芝峪就是规模宏大的“恒宗殿”。恒宗殿，亦名贞元殿，又名元灵宫，俗称朝殿，是明洪治十四年(公元1520xx年)都御史刘宇奉孝宗皇帝御旨兴建。大殿位于天峰岭半崖峭壁间，这组建筑群包括藏经楼、更衣楼、钟鼓楼、青龙殿、白虎殿、崇灵门、二郎庙，总占地面积为1215.23平方米。恒宗殿是一座单檐双下昂五铺作斗拱，坐北朝南的歇山土木建筑，进深三间，面宽五间，殿身崇高，用材硕大。大殿内塑北岳大帝金身神像，头戴天冠，身披朱绫，目光微启，端庄沉静，一派帝王气概。两旁恭立四大文臣和四大武将，高达丈余，置身朝殿，如赴金銮，令人诚惶诚恐。神座上方悬挂清康熙皇帝御匾“化垂悠久”题额。

恒宗殿殿西侧，置一块状如古磬的青石，以石击之，声震幽谷，酷似雄鸡鸣叫，称为“金鸡石”，为恒山又一奇观。从朝殿向东远望，在翠壁丹崖处，有白石累累，在云的拂动下犹如绵羊吃草，别有情趣，称为“玉羊游云”。与“金鸡石”并称“金鸡玉羊”，为恒山十八景之一。有诗云：

东岳大夫之松，西岳仙人之掌，

南衡龙书蛇篆，北恒金鸡玉羊。

恒宗殿西北上方，名曰“集仙洞”，依崖建有“会仙府”古建筑群。整组建筑占地381.9平方米，主殿会仙府坐北向南，面宽三间11.5米，进深10.43米，出廊硬山土木建筑。殿内塑有二十七尊神象，正中是福禄寿三星，两旁是上中下八洞神仙。会仙府又名“集仙阁”，自古为仙人炼丹之处，《广仙列传》中记载汉武帝元光五年以后，先后有茅氏三兄弟茅盈、茅衷、茅固在此修炼，东汉明帝永平20xx年(公元71年)五岳道士与佛教徒焚经斗法，参加头号斗法的道士裴文度也曾居于此。北魏天师寇谦之在恒山讲经说法后，将高足弟子李皎等多人留此修炼，唐代管革，恒山遇张果老，果老见他道骨不凡，收为弟子，在这里修炼成仙。

会仙府四周悬崖上集中了大量的摩崖题刻。“天地大观”、“壁立万仞”、“昆仑首派”等历朝历代各种书体应有尽有，笔划如椽，字大过丈，为书法佳品，体现了恒山悠久的历史和灿烂的文化。

在会仙府东建有“玉皇阁”、“御碑亭”。“御碑亭”是一处八面出廊，四面有门窗的八角单檐尖顶建筑，亭中竖高三米，宽90厘米，厚30厘米的青石石碑一通，碑刻“化垂悠久”四个大字，系清代康熙皇帝的亲笔御书。

沿会仙府西北攀越，有巨石迸裂，裂石中有一条半米宽的岩缝，沿岩缝攀上陡壁高处在一片2.5平方米的方形岩石，台平如砥，台上残棋一局，台岩上刻“琴棋台”三个大字。台西侧为“通元谷”，是当年张果老修练之处，因昔日果老与仙人抚琴、对奕，故留下此景。金庸老先生笔下的《笑傲江湖》，恒山掌门令狐冲征服魔教后，把天下的三教九流集中到“通元谷”修行，说的就是此处。琴棋台除留有历代文人题诗外，台畔峭壁上还刻有“悟道仙踪”，“一局烂柯”，“斗北一柱”，“仙山显岳”，“石壁凌云”等题刻。

顺“通元谷”沿阶而上，便登上了北岳恒山的主峰“天峰岭”。天峰岭海拔20xx米，在五岳中海拔高度仅次于西岳华山，排行第二。登临此处，良辰美景尽收眼底，您可以尽情地体验“一览众山小”的感受。

“通元谷”下线，是恒山“九天宫”，又称“娘娘庙”。正殿两旁建有配殿和钟鼓楼，整体结构对称，规模仅次于恒宗殿，可见九天宫的特殊地位。明万历二十四年，神宗皇帝赐给北岳道径五百一十二卷，共一千四百七十九种，派遣御马监白忠专程从北京护送到恒山，神宗勒渝恒山北岳住持道士的亲笔圣旨就存放在九天宫内。九天宫内塑有九天玄女娘娘、眼光娘娘、耳光娘娘、乳母娘娘诸神象。九天玄女亦称“元女”，是中国古代神话中的女神。一九八五年中国台湾“九天玄女”道教团，回国寻根，确认恒山九天宫为“九天玄女祖庙”。

于九天宫平行修建的还有“纯阳宫”。此宫面宽三间，进深一间，三面有廊，插木入山为基，上铺龙骨作面，下用长短不等的木材支撑，总建筑面积37.2平方米，内塑吕洞宾，柳仙等神像。吕洞宾，唐末进士，号重阳子，山西永乐县人，六十四岁进士及第，游长安遇汉钟离“授以大道天遁剑法”、“龙虎金庙秘文”，百余岁而童颜，步履轻疾，系八洞神仙之一，全真教奉为北五祖之一。他的理论道德以慈悲度世为成道之路径，对中国道教的发展和释道儒三者的通融有着极大的影响。

纯阳宫东南不远是“十王殿”，殿内正中塑汉化的地藏王菩萨，左右分开塑十殿闫君神像，主管人世间生死轮回。

各位朋友！恒山的主要景点和美丽传说还有很多，作为一座历史悠久的道教名山，它的文化博大精深，每一处景观都赋予了深刻的文化内涵。漫山游遍，意犹未尽。它不仅景观奇特，植被同样丰富多样。每当春夏之交，满山遍野的山桃花，红如朱点，粉似女颊，含娇滴露，烂若云霞。恒山桃花美丽娇艳，不知陶醉了多少风流人物，《笑傲江湖》中就有“桃谷六仙”的神话形象，传说中的“桃花仙子”就是在恒山修练得道的。另外，恒山豹榆，是恒山独特的树种，为全国所稀有。因树干酷似金钱豹斑剥陆离的花纹而得名，生长于恒宗殿四周，质地坚实而又顽韧，是古代将士制作弓箭的上等原料。传说中“后羿射日”所用弓箭就是恒山豹榆材质。

恒山的游历，会使您灵魂得到净化，人格得以升华，刹那间您将会从浮衍走向现实，从平庸走向高尚。当您感受千峰竞秀，万山胜境时，会情不自禁地感叹：北岳山川秀，风光在险峰。

**山西煤矿心得体会和感想六**

走进王家大院，便是走进了晋商的一段辉煌历史。

走进王家大院，便是走进了积淀着中华五千年灿烂文化的艺术殿堂。

走进王家大院，便是走进了封建时代中国百姓的家园。

走进王家大院，，便是走进了上个世纪的历史……

王家大院坐落在我的家乡，它地处山西省灵石县城东12公里处的静升镇。面积达到15万平方米，被列入省级文明保护4.5万平方米。王家大院是传承五千年中华文明的典范，也是清代居民建筑的抗鼎之作。还有被命为“中国民居艺术馆”、“王氏博物馆”的高家崖、红门堡、孝义祠堂三大建筑群，这些先后建于清朝康熙、雍正、乾隆、嘉庆年间，面积为31456平方米，共有大小院落55座，房屋1083间。

其中高家崖与红门堡两组建筑物东西对峙，一桥相连。总的特点就是依山就势，随形生变，层楼叠院，错落有致，气势宏伟，再加上匠心独具的砖雕、木雕、石雕装饰典雅，实用而又美观，使得王家大院给人醉心的\'愉悦，无限的遐想，心旷神怡的感觉。

高家崖建筑群两主院均为三进式四合院，每院除了有高高在上的祭祖堂和绣楼外，还都有各自的厨院和家属院，并同有书院、花院、长工院、家丁院等。

另一建筑群——红门堡，它的总体布局，隐一个“王”字在内，又符合着龙的造型。它的各庭园间有的富丽堂皇，有的俭朴素净，它同高家崖一样，窑洞房屋结合得当，雕刻技艺十分精美。

王家大院珍藏的古人书画随处可见，这些珍品历经许多年，魅力永存，价值更高了，常常吸引着众多墨客。

王家大院，你是中华五千年灿烂文化的艺术殿堂;王家大院，你是封建时代中国百姓的家园;王家大院，你是清代居民建筑的抗鼎之作。我爱你，家乡的王家大院!

**山西煤矿心得体会和感想七**

去年暑假，我参观了山西晋祠。

还没进晋祠的时候，就被晋祠的大门吸引了。大门是一堵高大的红粘土墙，右边的大门镶嵌着汉白玉铭文。大门两侧的台阶上有一只栩栩如生的石狮子。那两只石狮子也有点露齿而笑，似笑非笑。整个大门给我的感觉是高大壮观，气势磅礴，庄严厚重。

经过古建筑的水镜平台，来到八角莲花。父亲激动不已，给我们讲了八角荷塘的历史。从父亲的故事中得知，八角荷塘原名放生池，古代信佛者在此买鱼放生。夏秋时节，八角荷塘里的荷叶密密麻麻，叶子上的露珠像晶莹的珍珠。的确，在夏天，荷花和荷叶不仅茂密，而且给人一种轻松愉快的感觉。荷花，像漂亮姑娘的笑容，很美！

走着走着，我们来到了晋祠三大奇观之一的——难老泉。博学的爸爸开始发挥他当导游的才能。爸爸说：“据说难老泉有三千年的历史。而且在三千年的历史中，干旱来了，水源不减，洪水来了，水源不涨。到现在水源还在流，很神奇。

走了很久，我们累了，就去一个长长的亭子里休息。突然看到一棵很高的树，问爸爸是什么树。我父亲说：“这座名为的金庙里有两株古树。我们面前的这棵树就是其中之一。被称为“古柏”，距今已有近3000年的历史，可以说是饱经风霜。仔细看看，这棵树的北边已经干枯了，但南边仍然长满了绿色的枝叶。而且，它的造型独特，游客喜欢在这里记忆深刻。”爸爸接着说：“我们也来一个吧！”说完，我立刻摆出了一个poss，和常的合影就完事了！

晋祠真的是个很美的地方！

**山西煤矿心得体会和感想八**

2月19日-22日，我们高一改革部一行19人在胡先利校长和沈亮主任的带领下赴山西新绛中学学习，主要学习该校教学改革的成功经验。经过短短几天与新绛中学老师和学生零距离的交往与学习，感触颇深，收益匪浅，可以说这是一个终身难忘的学习机会。下面我分以下几个方面对自己的学习实践进行总结：

一、我的学习经历

我深知这次机会的难得，因此在学习过程中，始终是全身心的投入，丝毫不敢懈怠，争取在有限的时间内学习并领会更多的成功经验。下面是我学习的简要流程：

2月20日上午我听了三节展示课（高一（4）语文课，高二年级一个班级在图书科技楼上的语文公开课，高二（8)班数学课)，课后并与任课老师和学生进行了交流。后来我们数学组三人：沈亮主任，刘爱霞和我找到高一数学组办公室，与其中资质比较深并有循环课改经验的一位女老师进行了更深入，更细致的交流。

20日下午，听了两节数学课（高二（10）数学自主课，高一（2)数学展示课)并与任课老师进行了细节上的交流。

20日晚上，同去的老师一起观看了新绛中学整体晚自习自主情况。

21日早上我们学习老师集体早起，到新绛中学新校区观看高三上课情况，（由于高三第一节没课），我听了高二的`一节数学展示课，后来我们数学组三人又与高三一位数学老师进行了深层次交流。第三节我们又到海泉中学听了高二的一节数学课，并将两种课型进行了交流讨论。

听到这些课以及与课改成功的一线老师面对面的交流确实很难得，这种课，这种交流并没有经过包装，都是原汁原味的，更能引起我们的思考，通过和别人方方面面的对比，找到自己的不足，因此，我们数学组三人尽可能的利用时机，在不妨碍他们工作的情况下，多看，多听，多问，多思。

二、我的学习体会

（1）校园文化氛围

新绛中学文化底蕴深厚，课改氛围浓。走进校园，各个角落都是标语，黑板报，学生学习报告锦集，无不展现课改文化。下面我摘抄一些如下：

领先来自争辩，成功源于合作。

抓机遇，快参与，显风采，真英雄。

坐下来读书，站起来说话。静下来思考，动起来听讲。

课堂因展示而精彩，人生因经验而丰富。

课前做好报告，课堂展示风采，能把别人教会，自己才算真会。

展示最为关键，总结才能提高。学习要靠读书，做题只是开始。

教师站后排，倾听学生言，认真做笔记，等待时机点。

要想会教，首先会听，在责任面前，不找任何借口。

倾听是一种素质，倾听是一种能力，倾听是一种责任。

教师给学生一个机会，学生给教师一个奇迹。

走下三尺讲台，请到学生中去。

（2）导学案的设计

高一年级一周有一整天的时间所有数学老师都没有数学课，在一起研究导学案，三四个老师一起找题，选题，完成一份导学案，进而完成一周导学案。

他们导学案的设计结构比较简单，我总结了一下，主要分为以下五个部分：

第一部分：相当于我们以前教学的简短复习（或有时是情景的设置）

第二部分：学习任务

指定阅读课本哪页，再以问题的形式给出本节课的学习任务。

比如：问题1：动手做例1，写出与课本不同的解法。

问题2：动手做例2，与例1比较，体现导数应用的广泛性。

第三部分：必做题

以课本为主，指定到课本哪页哪题

第四部分：选做题

老师可以做适当补充，扩展。1-2题

第五部分：归纳反思

（3）课堂教学体会

课堂教学给我的最大体会就是要灵活，不能教条，走极端。自主课上主要是学生根据导学案的内容，通过阅读课本自主学习。学生的总结，做题，都是做在学前作业本上，为明天的展示课作准备！所以自主课必须保持教室的安静，即使个别同学讨论，声音都是比较小的。如果需要集体讨论，时间可以在最后五分钟左右。因为学生需要讨论的只是一部分题目，大部分时间还是要用来思考做题的。自主课上老师也可以根据本节课的知识点难易，各班学生基础等具体的情况作适当提示，解决个别学生的问题。展示课上，给我的最大体会就是老师作为主持人比较好，因为我们老师对教材熟悉，知识掌握的比较系统，上下连贯会比较好，根据学生知识掌握情况，能控制好展示的进程，还可以很自然的给学生鼓励，对小组展示情况作出适时，恰当的评价。当然老师做主持人，只有在备课比较充分，各组学情比较清楚的基础上才能把这节课上好，所以可以加强老师对学生了解，同时还可以加强对课堂纪律的控制，从而提高课堂学习效率。还有在我交流的时候，我提出这样一个问题？如果按这种模式上课，学生做题明显减少，老师是否会觉得心里没底？他们的回答是他们也有这样的顾虑，所以他们会有双周练，或者某个知识点上完后，会出些综合性的题目，但仍是以导学案为主。也有老师会课后找些题目，叫同学抄在黑板上，让大家课后找时间讨论展示。总之，不管怎样，就是让学生动起来，还要提高学习效率！他们还说，改革初期的一些顾虑是正常的，包括他们现在也有一些顾虑。一位女老师还说他们的改革成绩在高一，高二也并不是很理想，到高三成绩才有所体现，改革的过程是要有耐心，有信心的摸索出来的。

三、我的学后反思

“生命是一条河，需要流动，需要吸纳。”作为老师，我们在具有相应专业知识的同时，还需不断丰富自己各方面的知识，专心备课，精心编制导学案，有足够的耐心，和充分的自信，我们的教学活动才会有鲜气！外出学习以告一段落，但我觉得自己要学的东西更多了，今后我会更加严格要求自己，在学习中不断进步，在反思中不断成长！

**山西煤矿心得体会和感想九**

山西是产煤大省。20\_\_年8月，我们一家人参观了中国煤炭博物馆。

我们迈过煤炭博物馆的大门，就走进了序厅。映入眼帘的是一张煤炭资源分布图，从中我们可以看到我国煤炭的分布情况。看完了分布图后，我们来到了一根6米高的巨型煤炭浮雕柱的前面，上面有人物、动物、植物，一派快乐和谐的生活景象。

我们一边走一边看，“瞧，这就是煤的生成馆。”我高兴地冲着妈妈说。我们进入了侏罗纪时期的原始森林，这里不仅有恐龙骨架，还有一些动物、植物的化石和它们的标本，旁边还有几只恐龙模型。我兴致勃勃地来到恐龙模型跟前摆好姿势正要拍照留念，突然听到从恐龙模型里传出恐龙的`吼叫声，当时我被吓了一跳，连忙跑到妈妈的身边，回过神后，才明白是音箱发出的声音。

讲解员带着我们来到一扇大门前，给大家每人发了一张面巾纸，面对我们疑惑的眼神，讲解员只是微微一笑，就带我们进屋了。啊!原来我们进入了电影院。几分钟后电影开始了，我们一下子就被电影带到了一万年前的侏罗纪时期。电影是立体影像，一棵树倒了下来，椅子就随之颤动，我被吓得赶紧闭上了眼睛;狂风大作时，风能把我的头发吹得飘了起来;遇到下“雨”时，“雨水”真的洒落在我们的脸上、身上。这时，纸巾就有用了，可以用它来擦拭脸上的水滴。

接下来，我们就要去模拟矿井了。那是我最想看到的，心里别提有多高兴了。

我们乘坐矿井电梯，来到模拟矿井的入口处，每人戴上一顶安全帽，帽子的上面有一盏真正的矿灯，当时的我就像一个小矿工。

讲解员把我们带到一辆矿车的旁边，让我们坐进矿车里，我高兴极了，因为长这么大，还从来没坐过矿车呢!

矿车开动了，“咕噜——咕噜——”。不一会儿，矿车把我们带到了古代矿井。古代矿井的支撑框架都是用木头做成的，随时有坍塌的危险。眼前，有个老爷爷的塑像，他弯着腰，背着煤炭，准备把它放在篮子里运到地面上去。我还知道古人是用蜡烛作为照明工具的，每次下井都把蜡烛捆绑在头上，这样很容易发生事故。不知不觉我们来到了现代矿井，看到了许多采矿用的现代化高科技仪器及采矿工具，真是让人大开眼界。

这次山西太原之旅，我最难忘的就是这座中国煤炭博物馆了。

**山西煤矿心得体会和感想篇十**

国庆节，我和家人去盱眙铁山寺游玩。

到了铁山寺，环顾四周，四面环山，远处的青山连绵起伏，给人一种与天融为一体的感觉，那些山不是深绿色，也不是浅绿色，而是淡绿色中带着一点蓝，这可能是薄雾在作怪吧。

开始爬山了，我们踏着石径小路，路两旁绿树成阴，别小瞧了这些树木，它们有些可是这里的长者，已经有千百年历史了。

当然了，这次游玩给我印象最深的当然还是铁山寺了。

铁山寺总共分为三个部分：铁山寺---天王殿----大雄宝殿。铁山寺前有一条长长的台阶，像一条巨龙一样，顶上的铁山寺便像是巨龙的龙头，进入铁山寺，露在眼前的便是一尊弥勒佛，它肚皮敞开，脸上笑容憨态可掬，给人一种亲切感。进入天王殿，四个天王面色神勇，威武不凡，似乎任何一个妖魔鬼怪一见到它们，就会被它们的气势吓倒。在大雄宝殿与天王殿之间的过道上有一块非常奇怪的石头，它的`样子很像一只蟾蜍，听导游说用左手摸一下，便会把灵气带走。这当然是迷信的说法。

大雄宝殿是这些宝殿中最宏伟的。走进去，高高耸立三尊大佛，它们目光微微往下斜。它们旁边便是十八罗汉。它们神态各异，有的双目微闭，好像在养神;有的张大眼睛，仿佛在凝神谛听;有的托着长眉，神态安详。在三尊大佛的左前方和右前方，耸立着像金字塔似的两样东西，走进一看，在金字塔中间的窟窿里，有着成千上万的金佛，它们闪出的光芒让人眼花缭乱，在三尊佛像的右侧有一排排让人供奉的莲花油灯。这些大佛在干什么呢?当耳畔传来雄壮的钟声时，我不禁联想到《西游记》上佛祖给他的弟子们传授知识呢。

后来，我们又游玩了孔雀园、水上乐园等地方。夕阳西下，我们怀着依依不舍之情离开了盱眙。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找