# 最新游云南心得体会(优秀18篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2025-05-25

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**游云南心得体会篇一**

一个礼拜前，我参加了云南旅游，一路上很不愉快，我是去昆明拼团进行旅游的，现在真是后悔啊，后悔不应去拼团，因为钱没少交，被昆明中旅卖到一个个品质最低的旅行团。后悔不应去云南这个“异乡国度”——一个未经过现代文明熏陶的，未进化完全的蛮夷之地，这个把游客不当人的地方，我之所以称它为“异乡国度”。是因为旅游期间我像大多数拼团的游客一样都在通过观察这里的导游，这里的人，来进行比较。我去过很多地方旅游过，这里无疑是我印象最差，道德水准最低的一个地方。理由如下：

1、云南旅游管理最差的，各旅行社参差不齐，收费价格不一，骗一个是一个，导游还不让大家议论各自的旅行价钱，同样的旅行线路收费标准都不一样，收过钱就给你卖到各自不同的品质最差的个旅行团了事（主要是拼团的）。收费不透明作为一个以旅游业为支柱产业的地方可见管理是多么的混乱。

2、云南旅游的导游可是我见到得素质最低的。在我旅游期间共换了5名导游，2名大巴司机。他们狼狈为奸，坑害游客，我在丽江碰到的就是一个叫扎西的大巴司机，一个叫卓玛的女导游，他们不说正式姓名，我是普遍的统称，也不像其他导游留个电话号码。一路上这个叫扎西的大巴司机唧唧歪歪，原因是在密支那大家没有买翡翠，殊不知丽江是大多数游客的最后一站，该买的大家早买了，（七彩云南，地矿局早已去过了），在密支那之前，这个扎西就进行了一番歇斯底里的演说，后来看大家啥都没买，一路上骂昆明的旅行社多少钱都敢收，骂我们这个团是品质最差的团，没人愿意来带的团，指上骂槐，恶语中伤游客。

七彩云南——价钱比一般地方贵4到5倍，尤其是银饰品。

傣族小玉卖的银饰品也是如此，并引游客上当，游客发现上当后要求其履行其所谓的假一赔十，随意退还的承诺时，拒不退货，我在西双版纳的团就遇到一例。

往往导游和大巴司机向大家收钱时和颜悦色，其余时间掉个脸，好像游客欠她（他）多少钱似地。有时导游会莫名其妙的消失，而后在购物点必出现进行提成，“分赃”。

并非我们这个团如此，其他团的遭遇也同我们差不多，在丽江和我们随行的一团的游客就悄悄对我们说，他们的导游不但因为游客购买力低免了游客的晚饭，还把游客放到客店（这里叫客店，因为没资格叫旅店，房间太差的原因）里不去活动。

参加白族的三道茶，几分钟漫不经心的表演，含着口香糖表演的演员，三杯总共不到50克得茶水，收费在40元/人，着实让游客看的瞠目结舌。

我在版纳团里有2个年青人也就18或20岁左右，假期过来散散心，因为没有钱购物，自费游览项目被导游点名，威胁，境况是十分尴尬。

总之这里的导游就是到了见钱不要脸，不择手段，笑贫不笑娼的地步。

3、旅行社对游客不闻不问（主要是对当地拼团的），每次到下一点时，都是游客打电话询问。分配的团的导游不履行合同景点，就我来说，东巴谷，黑龙檀公园，玉龙雪山脚下都没去，虽说合同上都有，却被丽江导游扎西和卓玛说东巴谷，黑龙檀公园不好玩，消费高等等的话都没有去成，虽然当时很愤怒，但也只好作罢。因为巴不得快快结束这个丽江痛苦之旅。

云南之美，云南的人文之丑陋，是我这一辈子都不愿再去的地方。

**游云南心得体会篇二**

云南的景色的确很美，那里到处是景色，到处是山青水秀，那里没有受到现代工业的污染，很多地方还保留着很古老古朴的生活方式。所以那片红土地，那片蓝天，那山那水那景是我百去不厌的地方。

到云南之前，就听说那里四季如春、气候宜人。到了之后，对那里的阳光、月亮和气候有了亲身的体会，实在是印象深刻，因此作为心得的开篇来写。

先说说明月，我们一行是1月18日下午14：00左右乘飞机抵达昆明，我在这里感受到不一样的月亮，这里的月亮似乎要比我们那里要大、要亮一些。我想恐怕是昆明地处云贵高原，海拔高度近1900米，比庐山还高，所以月亮看起来是那么近，那么明亮埃此外，有几个上午，还有一个奇怪的现象就是，我还看见了难得的月亮和太阳同在的自然景象，一边是月亮当空、一边是太阳高照。

再讲讲阳光。这次旅行，让我们的旅程是一路阳光普照，也带给大家一个愉快的心情。这里的太阳感觉特别火辣、晒人，君不见，云南盛产香烟、茶叶、鲜花、水果，却不出美女，到了这里想打望是一定会令你大失所望，恐怕就是太阳晒多了，一个个都黑不溜秋，脸上也凹凸不平。要是想自己的皮肤健康好看，在那里多呆一段时间就会黑啦。

最后谈谈气候。气候的变化，让我深深体会到云南十八怪之“四季衣服同穿戴”的含义了。云南的温差较大，我们旅游的这几天，早上、夜晚的气温一般在10度左右，而到中午以后，气温可达20多度。难怪这里还有“早穿棉袄、午穿衫”的说法。特别是太阳出来后，你在阴凉处就会感到很凉爽，而在阳光下就会感到热乎乎的。这种特征的形成主要是由云南特殊的地理和气候所决定的，地处云贵高原的云南，其气候特征是“河谷盛夏山区春，高原艳秋雪山冬。”滇西北的梅里雪山还是白雪皑皑的时候，滇南的河口则早已是春行夏令了。云南气候多变，夏天不热冬天不寒，白天和晚上的温差较大，可以说是冷热瞬变，于是在街头上四季服饰随处可见，长的、短的、厚的、薄的，颜色艳丽，绚丽多彩，形成了一道特别的风景线。

人们都说，云南气候宜人，景色秀丽，犹如人间仙境。趁着寒假的大好时光，我们三人随着旅行团到云南旅游。我按奈不住自己的兴奋心情，心思早已飞到了美丽的云南。

1月17日下午，我终于坐上火车，开始了我的云南旅游。

第一站坐了一个多小时的汽车，我们终于到了这次旅游的第一站——昆明旅游的石林。

用完早餐，我们来到了石林风景区。这儿是中国八大地质公园之一，又分大、小石林，历来素有“天下第一奇观”的美称。这儿的地貌属于典型的喀斯特地貌，在全世界是非常罕见的。我们首先游览大石林。一进入景区，眼前的美景马上把我们吸引住了。奇峰怪石，纵横交错；绿树红花，相互映衬，构成了一道如诗如画的风景线，沉醉其中，途中的疲惫全一扫而光。好戏还在后头呢！我们跟着导游，一步步深入“密林”。

沿着羊肠小道步行，我们来到了整个石林的标志性景观。一块巨石耸立在平地上，巨石中央篆刻着两个红色大字——石林，这二字苍劲有力，气势磅礴，正好与石林的景致风格遥相呼应，真是妙极了！我们驻足拍照，休息片刻后继续游览。

**游云南心得体会篇三**

云南是一个美丽、多姿多彩的地方，拥有独特的自然风景、文化和历史。10月初，我来到云南，开始了为期七天的旅游之旅。在这段旅途中，我看到了许多令我惊喜的风景，结交了许多新朋友，同时也对自己产生了深刻的启迪。

第二段：云南的自然风景。

云南有美丽的风景和自然资源，我们先去了丽江、大理和昆明。丽江古城是一个著名的旅游景点，许多游客都会来这里走走。大理不仅有风景优美，而且有丰富的文化历史，尤其是白族的文化特点，非常有意思。昆明是云南省的省会，有着美丽的景象和永恒的春天。

第三段：云南的民俗文化。

云南地区的民族文化也很有特色。我们去了少数民族村寨，领略到了独特的民族文化。我们品尝了云南的美食，如过桥米线、麻辣烫等美味佳肴，还看到了藏族的舞蹈表演。在一家少数民族的家里，我还学会了做饵块，感受到了当地人民的热情好客。

第四段：云南的历史文化。

云南省有着悠久的历史文化。在参观完大理的崇圣寺和昆明的金殿大慈寺后，我们也去了石林风景区，这里有着奇形怪状的石头，每一块石头都有着自己的传说，非常值得一看。

第五段：感悟和启示。

在这趟旅途中，我不仅看到了美丽的云南风景，更加深刻地了解了当地的民俗文化和历史文化。同时，也体会到了生活的精彩和人性的美好。回到家里，我仍然会想起那一段精彩的旅程。我意识到，世界很大，生命很短，要多去看看美景、温馨和爱，才能更好地感受到生命的价值。

**游云南心得体会篇四**

作为一个平时比较忙碌，从未有过渡假的学生，能在这个假期来到云南旅游实在是一件让我非常开心的事情。云南，是一个充满神秘色彩的地方，从电影中关于世外桃源的场景中就可以感受到它的独特风情。而事实上，来到这个古老的地方，我也发现了许多有趣和令人难忘的经历。

第二段：感受长江第一湾景色的震撼。

首先就是我所接触到的，来到云南成为旅游热点区域的长江第一湾景区，一路上的美景是让游客们震撼的表情和赞不绝口的掌声，只因为在这里，我们可以尽情感受到自然风光的迷人美丽。蓝天白云绿水青山间，让我深刻地体会到，云南拥有如此美妙的风景，原来是这般地瑰丽而壮观。

第三段：领略云南里的藏族风情。

此外，云南里有许多藏族和彝族等少数民族，是我非常好奇的地方之一。在九乡风景区，我可以看到当地藏族人的鲜艳服饰，品尝道地的藏族美食，同他们一起分享他们的生活、习俗、和文化，这是我与他们在这个美丽的地方相遇和交流的经验，也让我更加深入地了解到他们的生活和文化背景。

第四段：享受美食盛宴和人情味道。

同样的，在云南，我和我的同伴还品尝到了当地的各种小吃，比如过桥米线和烤腊肉，还有非常特别的蘑菇烤鸭和牛奶馍等等。在塘乡的一个餐馆里，我感受到了更深厚的人情味道，当地居民对于我们这些游客的关爱与热情，令我感到非常温暖和自豪，并且也让我想要把这份好感之情继续传递下去。

第五段：谈及心中不变的感受。

总之，云南之旅让我开拓了眼界，也让我在心灵上得到了极大的满足。从远古时期起，云南就因为它的地理优势和历史文化背景，在旅游方面一直备受关注，吸引了众多游客的目光和脚步。而对于我来说，云南与其各自的美食小吃、民族文化及壮观的自然风景比起来，其实更多的是那种扵你扔到陌生地方但又能安心地找到家的情感，在这里，我体会到了小而完美的生命之美，让我想要再次重返这个神秘而美丽的地方，去感受更多的云南之美。

**游云南心得体会篇五**

云南到处都是美丽的，虽然子啊没去云南之前我就知道，但真的到了云南，感受和图片中完全不同呀。我的云南旅游心得和你一起分享我的云南之旅吧。

云南没有污染，在很多的地方，一些古老的生活方式还保留着。走进这里，你感受到的是红土地，兰天空，还有、那清新无比的空气。来之前就知道这是个四季如春的地方。当真的身临其境的时候，那会对这里的气候和景色有自己独特的感受。会给你的心里留下深刻的印象。因为我就是这样。

首先是这里的月亮，都说约翰斯故乡明，可感觉这里的月亮要比别的地方更大些，更亮些。我的理解是：因为云南地势比较高，在云贵高原上，离月亮近的原因吧。哈哈，不知道这样的解释能不能得到大家的认可呢。这里还有很奇怪的现象，就是有几次都是月亮和太阳一同出现的现象，特别的神奇。一边是皓月当空，一边则是艳阳高照。云南的阳光特别好，阳光明媚的时候特别多。这样的天气也给大家一个愉快的心情。不过，太好的天气，阳光有时就显得很火爆了。

现在我才明白，为什么云南有那么多的特产，比如什么香烟、茶叶呀，什么鲜花、水果呀的，可是却不是出美女的地方，因为这里的人接受了太多的紫外线，皮肤一般都不会出现白皙的感觉。所以，到这里旅游，防晒品一定要带好呀。不然，来几天，你就从白美人变成黑牡丹了。

然后，就是云南的气候了，这里来，你就会感受这里的“四季衣服同穿戴”是什么意思了。在云南，早晚温差很大，可达十度以上。这就是“早穿棉袄午穿纱”说法的由来。还好，我带着的衣服形式比较多样，不会因为早晚的温差让身体感到不适。也正因为这样的气候，云南的大街上，各种各样的衣服就形成了一道别样的风景。

云南之旅结束了，虽然坐上了北去的列车，可我的心还留在了云南，留在了这个让我喜欢的美景和又怕晒黑皮肤的地方。相信我的云南旅游心得一定也打动了你的心，那么，就准备好，来一次浪漫的云南之旅吧。

**游云南心得体会篇六**

云南位于中国的西南部，被誉为“人间仙境”，是一个旅游胜地。我曾经有幸能够到云南旅游，领略了这个地方独特的风景和文化。在这次旅游中，我有了许多的收获和体会。

第二段：景点游玩。

在云南旅游期间，我游览了许多有名的景点。其中，《天下第一奇观》玉龙雪山深深地吸引了我。在这里，我能看到高大的雪山、瑰丽的冰川和美丽的花海，真心感叹山水如画，惊叹大自然的鬼斧神工。此外，还游览了世界文化遗产丽江古城、美食街、石林等景点，每一处都让我流连忘返。

第三段：饮食文化。

在云南旅游中，我也很享受当地的美食。云南有着浓郁的饮食文化，以它奇特的食材和独特的烹饪艺术而著称。在这儿，我品尝到了过桥米线、烤全羊、火腿、酸汤鱼等美食，都让我吃得欲罢不能。

第四段：多元文化。

云南的文化是多元化的，汉族、彝族、傣族、藏族、白族等少数民族在这里都有自己独特的文化和传统。我在云南旅游时，也深深感受到了这一点。在丽江古城，我看到了一些彝族的传统服装和舞蹈表演、听到了少数民族的歌声，真切地感受到了这种文化的多样性。在这里，我了解到了很多跟不同族群的文化，并且消除了一些以往的误解与偏见。

第五段：总结。

在云南旅行中，我认为最有价值的收获是，学会了如何欣赏和珍惜大自然，可以深刻体验云南风土人情、习俗风情，提升了我对异域文化的理解和爱好，让我更加珍惜生命，真切地意识到“世界很大，我的生命很短”，心被云南的景色和文化吸住。通过旅游，让我拓宽了眼界，提升了自己的见识，收获了成长和喜悦，也算是我的心灵之旅。

**游云南心得体会篇七**

云南的景色的确很美，那里到处是景色，到处是山青水秀，那里没有受到现代工业的污染，很多地方还保留着很古老古朴的生活方式．所以那片红土地，那片蓝天，那山那水那景是我百去不厌的地方。

到云南之前，就听说那里四季如春、气候宜人。到了之后，对那里的阳光、月亮和气候有了亲身的体会，实在是印象深刻，因此作为心得的开篇来写。

先说说明月，我们一行是20xx年1月18日下午14：00左右乘飞机抵达昆明，我在这里感受到不一样的月亮，这里的月亮似乎要比我们那里要大、要亮一些。我想恐怕是昆明地处云贵高原，海拔高度近1900米，比庐山还高，所以月亮看起来是那么近，那么明亮啊。此外，有几个上午，还有一个奇怪的现象就是，我还看见了难得的月亮和太阳同在的自然景象，一边是月亮当空、一边是太阳高照。

再讲讲阳光。这次旅行，让我们的旅程是一路阳光普照，也带给大家一个愉快的心情。这里的太阳感觉特别火辣、晒人，君不见，云南盛产香烟、茶叶、鲜花、水果，却不出美女，到了这里想打望是一定会令你大失所望，恐怕就是太阳晒多了，一个个都黑不溜秋，脸上也凹凸不平。要是想自己的皮肤健康好看，在那里多呆一段时间就会黑啦。

最后谈谈气候。气候的变化，让我深深体会到云南十八怪之“四季衣服同穿戴”的含义了。云南的温差较大，我们旅游的这几天，早上、夜晚的气温一般在2度左右，而到中午以后，气温可达20多度。难怪这里还有“早穿棉袄、午穿衫”的说法。特别是太阳出来后，你在阴凉处就会感到很凉爽，而在阳光下就会感到热乎乎的。这种特征的形成主要是由云南特殊的地理和气候所决定的，地处云贵高原的云南，其气候特征是“河谷盛夏山区春，高原艳秋雪山冬。”滇西北的梅里雪山还是白雪皑皑的时候，滇南的河口则早已是春行夏令了。云南气候多变，夏天不热冬天不寒，白天和晚上的温差较大，可以说是冷热瞬变，于是在街头上四季服饰随处可见，长的、短的、厚的、薄的，颜色艳丽，绚丽多彩，形成了一道特别的风景线。

人们都说，云南气候宜人，景色秀丽，犹如人间仙境。趁着寒假的大好时光，我们三人随着旅行团到云南旅游。我按奈不住自己的兴奋心情，心思早已飞到了美丽的云南。

1月17日下午，我终于坐上火车，开始了我的云南旅游。

坐了一个多小时的汽车，我们终于到了这次旅游的第一站——昆明旅游的石林。

用完早餐，我们来到了石林风景区。这儿是中国八大地质公园之一，又分大、小石林，历来素有“天下第一奇观”的.美称。这儿的地貌属于典型的喀斯特地貌，在全世界是非常罕见的。我们首先游览大石林。一进入景区，眼前的美景马上把我们吸引住了。奇峰怪石，纵横交错；绿树红花，相互映衬，构成了一道如诗如画的风景线，沉醉其中，途中的疲惫全一扫而光。好戏还在后头呢！我们跟着导游，一步步深入“密林”。

沿着羊肠小道步行，我们来到了整个石林的标志性景观。一块巨石耸立在平地上，巨石中央篆刻着两个红色大字——石林，这二字苍劲有力，气势磅礴，正好与石林的景致风格遥相呼应，真是妙极了！我们驻足拍照，休息片刻后继续游览。

越往里走，石峰便越密集，小路又岔成了另外许多小道，更令人觉得这石林阴深神秘。其实并不是这样这儿处处有景，且景中有景，令人不得不叹服于大自然的鬼斧神工。瞧！这儿叫做“刀山火海”。下面的石头有如燃烧的熊熊烈火，上面的石头有如锋利无比的刀剑，“刀山火海”因此得名。在一池绿水中间，一块仿佛利剑的石头突兀而起，但尖利的剑刃被震断，掉入池中只露出一角，这就是有名的剑锋池……奇异的大自然景观数不胜数，令我们目不暇接。最后，我们来到一座亭子上。从这里环视四周整个大石林尽收眼底。看着高低起伏，气势恢弘的石峰，真有“一览众山小”之感。

随后，我们游览了秀丽的小石林，阿诗玛的化身石也给我留下了深刻的印象。虽然在石林只逗留了半天，但这儿的神奇和美丽已经在我的脑海中留下了一个深刻的烙印。

下午，我们还游览了昆明七彩云南，购买了一些土特产，然后入住宾馆，养精蓄锐准备迎接第二天的行程。

早上天刚亮，我们便起床，乘车前往第二站——大理旅游。

经过两个小时的车程，我们抵达了大理。首先我们要去著名的洱海。也许你会问这是一个海吗？不是的，其实这是一个很大的湖，它位于点苍山脚下，被称为“高原明珠”。我们登上了一艘颇有中华民族特色的游船，准备船游洱海。游船慢慢开动了，向湖中心驶去。我来到游船的甲板上，柔和的阳光照耀着我，凉爽的风不断地迎面吹来，轻轻地抚摸着我的脸颊，惬意极了，我顿时感觉到身心是如此的舒畅。极目远眺，远处的群山在云雾的包裹下若隐若现，仿佛一位位身穿白纱的少女在借洱海作镜子梳妆打扮。的确，洱海的水清澈，湛蓝，湖面上被风吹起一圈圈涟漪，阳光洒在湖面上，像是谁向上面洒了一层碎金纸，金光闪闪。不但如此，这儿鱼虾丰富，真不愧为“高原明珠”！我感觉自己已经全身心融入了奇妙的大自然之中，真想高歌一曲，抒发我满心的欢畅！

紧接着，我们观看了白族歌舞表演，品尝了独特的三道茶。白族小伙子和姑娘们节奏鲜明，极具特色的歌舞表演真叫人赞不绝口，特别是那白族人用来迎宾接客的三道茶，一苦，二甜，三回味，更令人过嘴难忘！随后，我们又登上南诏风情岛，了解当地的风俗习惯。下午，我们还游览了蝴蝶泉。一天的时间转眼就过去了，我期待着新一天的来临。

这天，我们来到了丽江旅游——这座有着悠长历史的丽江古城，游览这里著名的玉龙雪山下的黑龙潭。

玉龙雪山海拔有五千多米，山上空气稀薄，氧气少，容易出现高原反应，对登山者的身体素质是个不小的考验。而且山上温度低，天气也变化无常，令人捉摸不透。

走进大门，首先吸引我的是水泥大道两旁的松柏，以及大片的草坪。树不高，但十分苍翠；草很绿，显得生机勃勃。沿着大道一直往前走，三塔高大雄伟的形象毅然出现在我的面前。听导游介绍，三塔中的主塔名叫千寻塔塔高69.13米，为十六级方形密檐式空心砖塔。两座小塔分列南北，均高42.19米，为十级八角形密檐式空心砖塔。算起来，三塔离今天已有几百年历史了，如今仍能屹立不倒，实属罕见。

我们拾级而上，来到了三塔背后，这里有一块石头，名叫蛙鸣石，石上有两个小洞，只要用石头向小洞用力凿三下，就会听到呱呱的蛙叫声。我将信将疑地试了一下，远处果然传来一阵蛙叫声。后来听导游解释才知道这是由于三塔的回音造成的。哦！看来这三塔也有许多奥妙呀！

我们离开了三塔，又游览了大理古城。一天的行程令我疲惫不堪，回到宾馆，躺在床上，我想明天又会是怎么样的呢？一定会是十分有趣的，我期待着。

**游云南心得体会篇八**

感谢单位组织我们外出学习考察，给了我们亲近大自然、开阔眼界的难得机会。为期一周的云南之行让我收获颇丰，收获很大，那个感觉叫作“爽”！我的心情无从言表。

一路走来，无论天上飞的、地下跑的、水里走的、路上行的，我都要尝试着去看看，并不是为了冒险，而是，要开阔一下眼界，调整一下心态，让自己能适应现代社会的竞争与压力，让自己有个喘息的时间，成熟的适应现在的环境，遇事不乱，稳扎稳打，扎扎实实的过好每一天，让自己的在以后的工作中能够伸缩自如，真正的能够做到有所为，有所不为。

我们从海拔1270多米的家乡麟游出发，来到海拔3200多米到期待已久的云南大理，真所谓大起大落！游历了昆明，大理，楚雄，丽江和西双版纳，感受了滇西北的绮丽自然风光，欣赏了大自然的杰作石林，俯瞰了风光如画的丽江，远眺大理的仓山，洱海，感受了大理古城和丽江古城，远观了玉龙雪山，饱览了异乡民族风情，遗憾的是没有实地享受香格里拉的神奇美妙和独特美食，万幸的是地震没光临打扰我们的愉快之旅！在云南，我们享受了凉爽清风，见识了湛蓝的天空厚到伸手可及的云层和碧绿的湖水，感受了少数民族浓郁的风情和独特的习俗，也才知道了什么叫做“天外有天”，领悟到云南十八怪名不虚传！

云南简称“滇”，之所以称为“云南”是因为云南大部分地区都在云岭山脉以南。云南地广人稀，其中彝族人口所占最多。云南有许多“多”，首先是“三多”：动物多、植物多、有色金属多。那里的土地都是红色的，因为富含金属，再加上气候，很适应鲜花生长。漫山遍野种的全是鲜花，大批量的种植使鲜花特便宜。

云南最有名的特产是普洱茶。普洱产于澜沧江流域以前靠马帮从茶马古道运输。普洱分生茶熟茶，生茶存放的时间越久越值钱。那里人之所以长寿就是因为空气纯净加上喝普洱茶。海拔高紫外线特强耗能也多，当地人就靠喝普洱茶抵抗紫外线，防癌抗衰老。

昆明是云南的省会城市，名字取自“与日月比明”。昆明的少数民族是彝族，也是阿诗玛的故乡。昆明的气候很宜人，真不愧春城美誉，四季如春，因为温差不大而四季不分明。

游览了被誉为“天下第一奇观”的云南石林。它的存在有3亿年了，由于风化现在已经越来越少了。石林由高耸的石柱、石峰、石墙组成，在很远处就可以看到成片成片的石头，就像山一样，奇秀险丽高耸入云气象万千，放眼望去，整个一片石的海洋。如此壮观的景象令人叹为观止。“石林不走回头路”。走到里面了，就可以看到各式形态各异造型独特的石头，你可以充分发挥你的想像力，大象、孔雀、癞蛤蟆、唐僧、猪八戒、帆船———不一而足。当然，最著名的还是那块阿诗玛化身的石块，她头戴四角帽身穿黄裙衫背着竹篓好似眺望远方，盼着阿黑哥的归来。

阿诗玛是彝族人对女性的称呼。她们头上都戴着圆形有着缤纷花纹的帽子。其中帽子上有四个角的是指未婚女性，可以追求；一个角的是定婚了的，一个都没有的是已婚的。彝族的语言很有意思，吃饭叫“干饭”，问你吃饭没是“干了没？”吃饱没是“肚子干大了没有？”

大理是白族五朵金花的故乡。大理的天很蓝，是我们这边所见不到的蓝。洱海的景色特别迷人，倒映着雄伟的苍山，海天一色，蔚蓝的湖上就是朵朵白云。大理称呼美女为“金花”，金花都喜欢大理风光秀丽，云彩绚丽白云仿佛触手可及，有名的景点就是苍山洱海。洱海是一个形状像耳朵的湖，虽然是湖但当地人对海有很深的向往便称之为海再加上自然形成的形态所以叫“洱海”。坐在船上一眼望去，蓝天碧海水天一色，白云蓝天和湖面交相辉映，山水交融，好一派旖逦风光。

我们游览了丽江。丽江是云南最好玩的地方之一。丽江纳西族的美女叫“胖金妹”，那边以胖为美以黑为美，只因高原水质较硬，当地人多得结石，所以胖的很少，物以稀为贵嘛。而且因为生女孩特别少，所以女孩比男孩有价值。当然，如果有男同胞黑黑胖胖的，到那里去可就吃香了。值几百头牦牛呢！那就叫“胖黑哥”。丽江的普洱茶是有名的，味道确实不错，还可以去腻减肥帮助排毒。

去了丽江不能不提丽江古城。丽江古城历史悠久，古朴如画，兼有水乡之容，山城之貌，城中有水，山中有城，城山相融，山水一体，道路自由，街巷幽深，道旁河畔，垂柳拂水……。走在历史久远的青石板路上，听着河水潺潺流动的乐音，欣赏着街道两旁各式古朴独特的工艺品，看着穿着少数民族服装的美丽少女，好象置身世外桃源所有尘世间的一切都不复存在。古城的夜是迷人的夜是辉煌的夜是喧闹的夜。在那里，你可以纵情呼喊放怀歌唱，你可以抛开所有的烦恼只尽情地欢乐。

云南有一个少数民族叫摩梭族，它是母系社会，女孩成年后都会有自己的住房，而男子则是和家人住在一起。男人走婚要经过秘密阶段，等到有小孩了就公开了可以住在女方家，当然不住也行。如果两个人感情不好了，可以随时分开。因为他们所有的财产除所需外全捐给藏传佛教了，小孩也都是祖母抚养。所以有的人一生可以走几十次甚至几百次婚，他们不用结婚嘛，喜欢就在一起不喜欢就分开，惟一的就是不可以一次同时走两个，否则佛教和道德上的约束更甚于法律。

因为靠近缅甸，西双版纳的街道多是仿照外国建筑。那里人民也深信佛教，男孩子长到八岁都要到寺庙里去学习文化。傣族是“女娶男”婚俗，猫哆哩（男人）还俗后需到骚哆哩（女方）家做三年苦力，吃住在女方家客厅。三年里骚哆哩主要是考察猫哆哩为人如何，满意后即可娶他了。成婚后基本是女人做主，当然就事情也做得多了。

现在我终于深切地体会了什么叫做“天外有天”！大自然造物如此神奇，我们有幸欣赏如此雄伟壮丽的山河。

云南之旅，我用心去感悟自然，风景自然会有灵性，只是有的深刻，有的肤浅罢了。总之，让我大开眼界，心灵满载而归！云南，是一个神奇的地方，一个丰富的地方，是一个让人终生难忘的地方，我相信只要走到那里的人无不着迷、叹惊！

**游云南心得体会篇九**

作为一名热爱旅游的人，我一直对中国的自然风光和文化遗产深感兴趣。最近，在我的旅游清单上，我已经规划好了一次奇妙之旅——去云南旅游。如今，我已经完成了这次旅程，留下了许多难忘的回忆和体验。在这篇文章中，我将分享我在云南旅行时的体验和感受。

第一段：旅程的开始。

作为游客，开始旅程时需要做好充分的旅游准备。在选择云南作为旅游目的地时，我通过多种渠道了解了云南的地理、气候和文化特点。我决定一路沿滇池前往大理，再到丽江和玉龙雪山。出发前，我准备充足的衣物、鞋和药品。我尽量少携带重物，以减轻旅途的劳累。

第二段：感受云南的美妙之处。

云南作为一个充满自然美景和文化底蕴的省份，给我留下了深刻的印象。我的第一个目的地是大理古城。在这里，我欣赏到了美丽的洱海和历史悠久的白族文化遗产。接下来，我又来到了丽江古城，在那里我感受到了纳西族独特的文化、民俗和美食。最后，我还去了玉龙雪山，在那里我目睹了自然景观的雄伟壮观，同时也了解到了藏族的传统文化。

第三段：云南的美食和特色。

旅游离不开美食，这也是我在云南旅行期间最喜欢的一个部分。在大理，我品尝了具有白族特色的拉皮和过桥米线。在丽江，我又尝试了纳西烤鸭和花蛤鸽蛋火锅。在村庄里，我还吃了一些地道的山珍野味。云南的食物独具特色，全都充满了地域文化和鲜明的地方特色，令人回味无穷。

第四段：云南的民族文化和历史底蕴。

云南有着悠久的历史和丰富的文化遗产，这也是我最向往云南的原因之一。在云南的各个地方，我都感受到了丰富的文化底蕴和民族风情。例如，在丽江，我穿着纳西族的传统服装参加了当地的民俗表演。在大理，我去参观了白族的民居和建筑，了解了白族的传统生活和节日文化。同时，我也了解到了藏族、彝族和哈尼族等其他民族的传统文化，这些独特的文化和风俗让我记忆犹新。

第五段：游云南带给我的收获。

身临其境的旅行经验，让我在潜移默化中领略到了生活的美好。在云南旅行中，我学会了与当地人交流沟通，也提高了我自己的文化素养和审美水平，丰富了我的生活阅历。同时，这次旅行也让我意识到，热爱生活，享受旅行的重要性，从而更好的理解生活、享受旅行。

总之，在云南旅行时，我发现了一个极为迷人的省份，它不仅拥有美丽的山水，也有浓郁的地域文化和特色美食。对于我来说，这次旅行是一次难忘的体验，我带着对云南独特风景和文化的深深怀念，结束了我的旅途。我期待着再次来云南旅游的机会，去发现新的美丽风景和人文佳作。

**游云南心得体会篇十**

云南是我曾经旅行过的最令我难忘的地方之一。这个位于中国最西南端的省份拥有壮丽的自然风光和丰富的文化遗产。在我短暂的云南之行中，我感受到了它的独特之处，并且得到了很多心得和体会。

第一段：云南的自然美景。

云南以其壮丽的自然美景而闻名，尤其是丽江古城和泸沽湖。在丽江古城，我漫步在石板小巷和古建筑群中，仿佛时光倒流到了古代。泸沽湖则是一个位于山谷之间的大型湖泊，湖水清澈见底，周围的山峦环绕，景色令人陶醉。在这里，我登上了湖边的塔台，抬头仰望，只见青山绿水尽收眼底，我对云南的美景有了更深的感受。

第二段：云南的多民族文化。

云南是中国最多民族聚居的省份之一。在这里，我见识到了傣族、藏族、彝族等多个民族的独特文化。我参观了傣族的庙宇和彝族的村寨，了解到了他们的传统信仰和生活方式。我还品尝了当地特色的风味小吃，如火锅和过桥米线，领略到了云南人民对食物的独特追求。这些丰富多样的文化让我深深地感受到了云南的多元与包容。

第三段：云南的传统艺术。

云南以其独特的传统艺术而闻名。在一次表演中，我欣赏到了云南的刀枪舞和舞龙舞狮等经典表演。这些优美而激情澎湃的舞蹈，展现了云南人民豪迈奔放的精神。此外，云南还保留着传统的手工艺，如宝玉石的雕刻和织布。云南的传统艺术让我感受到了其独特的魅力和深厚的文化底蕴。

第四段：云南的亲切与友善。

云南的人民以其亲切和友善而令人难忘。在我游览云南的过程中，每一个地方都有当地人的热情帮助。无论是向路人问路还是向当地人咨询旅游线路，他们总是耐心并愿意提供帮助。这种友善和亲切让我深深地感受到了云南的人文魅力，也让我对云南产生了深厚的感情。

第五段：云南之行的启示。

云南之行让我对自然、文化和人与人之间的关系有了更深刻的认识。我意识到自然是如此的宝贵，我们应该珍惜和保护它；我也明白了文化的多元和包容是世界发展的力量源泉；人与人之间的友善和亲切是社会和谐的基石。云南的心得体会让我明白了许多道理，让我成为一个更加理解和尊重世界的人。

总结：

云南是一个独特而魅力的地方，它的自然风光、多民族文化、传统艺术和友善人民都给我留下了深刻的印象。在云南之行中，我领略到了独特的自然景观、多元的文化和友善的人情，也对自然和人与人之间的关系有了更深的认识。云南的心得体会让我成为一个更加优秀、友善和理解世界的人。

**游云南心得体会篇十一**

云南的景色的确很美，那里到处是景色，到处是山青水秀，那里没有受到现代工业的污染，很多地方还保留着很古老古朴的生活方式.所以那片红土地，那片蓝天，那山那水那景是我百去不厌的地方。

到云南之前，就听说那里四季如春、气候宜人。到了之后，对那里的阳光、月亮和气候有了亲身的体会，实在是印象深刻，因此作为心得的开篇来写。

先说说明月，我们一行是20xx年1月18日下午14：00左右乘飞机抵达昆明，我在这里感受到不一样的月亮，这里的月亮似乎要比我们那里要大、要亮一些。我想恐怕是昆明地处云贵高原，海拔高度近1900米，比庐山还高，所以月亮看起来是那么近，那么明亮啊。此外，有几个上午，还有一个奇怪的现象就是，我还看见了难得的月亮和太阳同在的自然景象，一边是月亮当空、一边是太阳高照。

再讲讲阳光。这次旅行，让我们的旅程是一路阳光普照，也带给大家一个愉快的心情。这里的太阳感觉特别火辣、晒人，君不见，云南盛产香烟、茶叶、鲜花、水果，却不出美女，到了这里想打望是一定会令你大失所望，恐怕就是太阳晒多了，一个个都黑不溜秋，脸上也凹凸不平。要是想自己的皮肤健康好看，在那里多呆一段时间就会黑啦。

最后谈谈气候。气候的变化，让我深深体会到云南十八怪之“四季衣服同穿戴”的含义了。云南的温差较大，我们旅游的这几天，早上、夜晚的气温一般在2度左右，而到中午以后，气温可达20多度。难怪这里还有“早穿棉袄、午穿衫”的说法。特别是太阳出来后，你在阴凉处就会感到很凉爽，而在阳光下就会感到热乎乎的。这种特征的形成主要是由云南特殊的地理和气候所决定的，地处云贵高原的云南，其气候特征是“河谷盛夏山区春，高原艳秋雪山冬。”滇西北的梅里雪山还是白雪皑皑的时候，滇南的河口则早已是春行夏令了。云南气候多变，夏天不热冬天不寒，白天和晚上的温差较大，可以说是冷热瞬变，于是在街头上四季服饰随处可见，长的、短的、厚的、薄的，颜色艳丽，绚丽多彩，形成了一道特别的风景线。

人们都说，云南气候宜人，景色秀丽，犹如人间仙境。趁着寒假的大好时光，我们三人随着旅行团到云南旅游。我按奈不住自己的兴奋心情，心思早已飞到了美丽的云南。

1月17日下午，我终于坐上火车，开始了我的云南旅游。

坐了一个多小时的汽车，我们终于到了这次旅游的第一站——昆明旅游的石林。

用完早餐，我们来到了石林风景区。这儿是中国八大地质公园之一，又分大、小石林，历来素有“天下第一奇观”的美称。这儿的地貌属于典型的喀斯特地貌，在全世界是非常罕见的。我们首先游览大石林。一进入景区，眼前的美景马上把我们吸引住了。奇峰怪石，纵横交错；绿树红花，相互映衬，构成了一道如诗如画的风景线，沉醉其中，途中的疲惫全一扫而光。好戏还在后头呢！我们跟着导游，一步步深入“密林”。

沿着羊肠小道步行，我们来到了整个石林的标志性景观。一块巨石耸立在平地上，巨石中央篆刻着两个红色大字——石林，这二字苍劲有力，气势磅礴，正好与石林的景致风格遥相呼应，真是妙极了！我们驻足拍照，休息片刻后继续游览。

越往里走，石峰便越密集，小路又岔成了另外许多小道，更令人觉得这石林阴深神秘。其实并不是这样这儿处处有景，且景中有景，令人不得不叹服于大自然的鬼斧神工。瞧！这儿叫做“刀山火海”。下面的石头有如燃烧的熊熊烈火，上面的石头有如锋利无比的刀剑，“刀山火海”因此得名。在一池绿水中间，一块仿佛利剑的石头突兀而起，但尖利的剑刃被震断，掉入池中只露出一角，这就是有名的剑锋池……奇异的大自然景观数不胜数，令我们目不暇接。最后，我们来到一座亭子上。从这里环视四周整个大石林尽收眼底。看着高低起伏，气势恢弘的石峰，真有“一览众山小”之感。

随后，我们游览了秀丽的小石林，阿诗玛的化身石也给我留下了深刻的印象。虽然在石林只逗留了半天，但这儿的神奇和美丽已经在我的脑海中留下了一个深刻的烙印。

下午，我们还游览了昆明七彩云南，购买了一些土特产，然后入住宾馆，养精蓄锐准备迎接第二天的行程。

早上天刚亮，我们便起床，乘车前往第二站——大理旅游。

经过两个小时的车程，我们抵达了大理。首先我们要去著名的洱海。也许你会问这是一个海吗？不是的，其实这是一个很大的湖，它位于点苍山脚下，被称为“高原明珠”。我们登上了一艘颇有中华民族特色的游船，准备船游洱海。游船慢慢开动了，向湖中心驶去。我来到游船的甲板上，柔和的阳光照耀着我，凉爽的风不断地迎面吹来，轻轻地抚摸着我的脸颊，惬意极了，我顿时感觉到身心是如此的舒畅。极目远眺，远处的群山在云雾的包裹下若隐若现，仿佛一位位身穿白纱的少女在借洱海作镜子梳妆打扮。的确，洱海的水清澈，湛蓝，湖面上被风吹起一圈圈涟漪，阳光洒在湖面上，像是谁向上面洒了一层碎金纸，金光闪闪。不但如此，这儿鱼虾丰富，真不愧为“高原明珠”！我感觉自己已经全身心融入了奇妙的大自然之中，真想高歌一曲，抒发我满心的欢畅！

紧接着，我们观看了白族歌舞表演，品尝了独特的三道茶。白族小伙子和姑娘们节奏鲜明，极具特色的歌舞表演真叫人赞不绝口，特别是那白族人用来迎宾接客的三道茶，一苦，二甜，三回味，更令人过嘴难忘！随后，我们又登上南诏风情岛，了解当地的风俗习惯。下午，我们还游览了蝴蝶泉。一天的时间转眼就过去了，我期待着新一天的来临。

这天，我们来到了丽江旅游——这座有着悠长历史的丽江古城，游览这里著名的玉龙雪山下的黑龙潭。

玉龙雪山海拔有五千多米，山上空气稀薄，氧气少，容易出现高原反应，对登山者的身体素质是个不小的考验。而且山上温度低，天气也变化无常，令人捉摸不透。

走进大门，首先吸引我的是水泥大道两旁的松柏，以及大片的草坪。树不高，但十分苍翠；草很绿，显得生机勃勃。沿着大道一直往前走，三塔高大雄伟的形象毅然出现在我的面前。听导游介绍，三塔中的主塔名叫千寻塔塔高69.13米，为十六级方形密檐式空心砖塔。两座小塔分列南北，均高42.19米，为十级八角形密檐式空心砖塔。算起来，三塔离今天已有几百年历史了，如今仍能屹立不倒，实属罕见。

我们拾级而上，来到了三塔背后，这里有一块石头，名叫蛙鸣石，石上有两个小洞，只要用石头向小洞用力凿三下，就会听到呱呱的蛙叫声。我将信将疑地试了一下，远处果然传来一阵蛙叫声。后来听导游解释才知道这是由于三塔的回音造成的。哦！看来这三塔也有许多奥妙呀！

我们离开了三塔，又游览了大理古城。一天的行程令我疲惫不堪，回到宾馆，躺在床上，我想明天又会是怎么样的呢？一定会是十分有趣的，我期待着。

**游云南心得体会篇十二**

云南，位于中国的西南部，以其丰富的自然景观和多样的民族文化而闻名。我曾经有幸在这片土地上度过一段愉快的时光，并深深地被云南的美丽所吸引。下面，我将结合我个人的经历和感受，以五个方面为主线，分享我的云南之旅心得体会。

第一段：云南的自然景观。

云南拥有丰富多样的自然景观，其中最著名的要数石林、玉龙雪山和丽江古镇。在石林这片独特的石灰岩地貌景区中，我仿佛进入了一个神奇的石头王国，迷失在千姿百态的巨石之间。而玉龙雪山的高耸入云，白雪皑皑的山顶，更是给人以无尽的想象空间。在丽江的古镇里，我感受到了浓厚的民族风情，漫步在古老的青石板街道上，仿佛时光倒流到了古代。这些壮丽的自然景观使我深深地被云南的美丽所感染。

第二段：云南的特色美食。

云南的美食多种多样，以过桥米线最为有名。我品尝过这道传统云南菜，它是将米线、各种新鲜的蔬菜和肉类放入热汤中烫熟，吃起来鲜美可口。此外，云南还有腊排骨、酸汤鱼、过江米糕等各具特色的美食。我发现云南的美食讲究用料讲究新鲜，调味偏辣，给人一种绝对的味觉享受，让我回味无穷。

第三段：云南的民族文化。

云南是中国最多民族聚居的地区之一，这里有25个民族。每个民族都有独特的文化、服饰、手工艺等。我曾参观过纳西族村寨，和村民们一起学习他们的传统手工艺，感受到了当地人民对于传统文化的执着与热爱。另外，我还有幸观看了彝族的火把节活动，欣赏到了他们独特的歌舞表演。通过这些亲身体验，我对云南的民族文化有了更深刻的认识和理解。

第四段：云南的人文景观。

云南的人文景观同样令人难以忘怀。我游览了大理古城，感受到了古代丝绸之路的繁华与历史。我还游览了香格里拉，欣赏到了藏传佛教的圣地。这些人文景观展示了云南悠久的历史和灿烂的文化底蕴，让我更加敬佩这片土地和这个民族。

第五段：云南的人文友善。

云南人民热情友善，帮助了我许多次。在我迷路时，总有人愿意指引我前行；在我遇到困难时，总有人伸出援助之手。他们的善良和友善让我对云南的人民充满敬意，使我在这里度过的时光倍感温暖。

总结：

云南的自然景观、特色美食、民族文化、人文景观和人文友善构成了这片土地独特的魅力。我在云南旅行中所得到的心得体会，将一直成为我美好回忆的一部分。希望未来有机会再度踏上这片美丽的土地，再次体验云南的魅力与温情。

**游云南心得体会篇十三**

去了次彩云之南，经历了6天纯玩，让我收获颇丰，不管是物质上的还是知识上的，更多的是精神上的，云南旅游行程安排是先到昆明，再到大理，楚雄、丽江，然后到玉龙雪山。此次旅程让我印象最深刻的是云南的水清、玉龙雪山的壮观、不同的民族风情，让我不得不感叹大自然的神奇。在大巴往返车程中、感受了滇池西北的绮丽自然风光，从海拔昆明20xx米到玉龙雪的4680米，正所谓大起大落！！！一路欣赏了石林，俯瞰了滇池，远眺大理的仓山，洱海，大理三塔匆匆看过，感受了大理古城和丽江古城，饱览了虎跳峡的壮丽，有幸来到玉龙雪山，参观了茶马重镇，赏三道茶，观音峡，游览了普达措国家公园的两个高原湖泊，属都湖和碧塔海，有实地感受梅里雪山的神奇和雄伟。

七彩云南是三国时诸葛亮带蜀军安营扎寨的地方。传说诸葛亮第一次擒拿孟获时天边突然出现七彩祥云，诸葛亮观之以为这是老天暗示：须得七次拿得孟获，才能真正收服此地人心。于是有了这“七擒孟获”的典故，也有了七彩云南的由来，如今武候扎营处也成了七彩云南一景。这里浓缩着云南旎壮美的神奇风光和绚丽多姿的民族民俗文化，有碧波粼粼的七彩渔缘、许愿池，有充满神秘色彩的高大雄伟的彝族太阳神柱、太阳广场等旅游景点，有独具云南特色的旅游商品千多种，还有精彩纷呈风情万种的民族歌舞演出。掩映在绿树林中独具民族特色的少数民族建筑，浓笔重彩的云南这是一座资源丰富、山川秀美的城市，群山环绕、江河纵横，既有亚热带景观的热烈奔放、又有高寒地带景色的清丽明细，名山大湖使云南这座城市熠熠生辉，自然景观与人文景观、民族文化与中源文化、历史与现实奇芭竟放、交相辉映，构成了独特的风貌。，通过此次旅游云南，领略了当地风情，概括起来具体有以下几个方面：

1：人文：云南民族多，而且相当纯朴，所谓的民族的就是世界的，保住了自己的特色，别人没有我有，就成了世界的一部分，所以吸引大家前往观光，丽江古城酒吧一条街，以独特的韵味让很多人流连忘返，她创造的是一种放松的境界，两边是酒吧，中间是古老的一条小溪，溪水清澈透明，水中鱼儿欢腾，酒吧中人儿雀跃，一副多么和谐的自然与人相处的景象！另外，有一个民族的风俗习惯也让我感到惊奇，在那里有一个叫摩梭的民族，他们实行的是一种叫“阿夏走婚”的无婚姻制度，男不娶、女不嫁，只要看对眼，在他们独有的暗示行为后，就可以进行走婚。

2、气候。云南气候好是出了名的，全省大部分地区冬暖夏凉，四季如春。夏季，最热天平均温度在19—22℃左右；冬季，最冷月平均温度在6—8℃以上。当地家家户户都不用装空调，很多酒店也不用装空调。

3、基础。云南的烟草、药材、花卉、茶叶等产业全球盛名，游人来到云南，在观赏美丽的`自然风光的同时，还可以参与到多元的消费中，赏花买花、品烟品茶、购买原始的中药材。

春城昆明是一座有着花一样浪漫情怀的城市，天气常如2—3月，花开不断四时春，那里天总是蓝的，，傍晚的云是五彩的，城内满眼是绿草鲜花，，当然还有清新的空气和灿烂的阳光，云南省吾会，是云南政治、经济、文化中心和交通枢纽，地处云南高原中部，平均海拔1891米、年平均室温14，8度，四季如春、风光旖旎，它像一颗灿烂的明珠镶嵌在高源湖泊，在世界上享有“春城”的美誉。

大理古城位居风光亮丽的苍天脚下，距大理市下关13公里，始建于明洪武20xx年{1385年}，是全国首批历史文化名城之一。

丽江古城东依金虹，象眠两山，东南敞向丽江坝子千顷沃野，西傍狮子山（又名黄山）。古城街道以“四方街”为中心，以新华街，新义街，五一街，七一街，光义街五条主街为主要通道。利用黑龙潭流入古城并在古城北入口处玉龙桥一分为三的东河、中河、西河“玉河水系”依山筑城，临水为街。古城内五彩石板路街道纵横宛列、常年不涸的清泉水蛛网分布，350多座石拱桥和木桥点缀其间，市井稠攘，百业居民，生息城中，家家流水，户户垂杨，小桥临波，花树掩映，一街一景，皆可入画，纳西风情，东巴文化，十分浓郁。被人称之为具有“小桥流水人家”的东方山水园林城市，蕴含“清明上河图”般厚重历史的文化名城。

**游云南心得体会篇十四**

20xx年7月11日，是我来到xx市xx镇xx小学进行三下乡活动的第一天。此次活动我担任以年级班主任并兼任三至六年级的老师。虽然我还算不上一名真正的师者，但就如柯老师所说的，我们就以一名工作者的身份来完成此次神圣的使命。如若几天过后可以收获到自己想要的劳动成果，那也将为此行留下美好的回忆。

上午，我以一名班主任的身份组织一年级的小学生到礼堂参加三下乡开幕式，虽时长不久，但这都是我们辛苦努力换来的成果，开幕式的圆满结束也为此次活动打响了第一炮。

下午的支教工作正式开始。我在班里看着科任老师一起给我们班的学生上课，心里还是感到挺骄傲的，毕竟我们在把自己所学到的知识技能传授给他们。他们的成长见证了我们的成长，他们的进步则是我们最大的骄傲和慰藉。

12日，是我正式开始支教活动的第一天，这一天过得既充实又快乐。

早上第一节课由我领教五年级的健美操，班里几个比较好玩的小男生在我的引导下也和大家一起学动作，虽然他们的动作还是学得不怎么规范，但短短一节课下来学生们学会了不少。在我的教学观念里，我一直认同“因材施教”。低年级的学生较年幼，更多的夸奖会让他们乐意好好变现，高年级的学生稍微年长，他们带着些许叛逆，我们则要以较为严肃的态度对待他们，树立起一种作为小老师的威严，他们才会听话好好学习。

中午看着通讯员在工作室整理我们支教过程的情景照片，不由得欣慰起来，看着学生们能跟上自己的教学节奏，心里真为自己感到骄傲，我一直坚信“一分耕耘一分收获”，若自己的辛勤汗水能换来学生们一点点的成长，那也算是我来下乡的初衷。

下午上完课回来已是四点多了，我们队伍组织了一次老人院清洁打扫活动，虽有脏又累，但老爷爷老奶奶们赞赏的目光便足以温暖我们的心田。

初遇，一切安好，期待接下来的相识相知。

**游云南心得体会篇十五**

云南，位于中国的南西边境，是一个饱含着神秘与美丽的地方。我有幸去过这个风景如画的省份，并深深地被它的魅力所吸引。下面我想分享一下我在云南的体验和心得。

第一段：云南的自然美丽。

我第一次来到云南时，被它的自然美所震撼。这里有秀丽的山峦、清澈的湖泊、蜿蜒的河流和华丽的瀑布。走进云南的大街小巷，到处都是植物的绿意盎然，给人一种宁静和舒适的感觉。而云南的气候也非常宜人，温暖而湿润的空气让人感到舒畅。在云南的大自然中漫步，我完全沉浸在这美丽的景色中，仿佛一切烦恼都离我远去。

第二段：云南的多元文化。

云南是一个多元文化的交汇点，这里有少数民族的独特风情。在云南的民族村落中，我有幸领略到了彝族、白族、傣族等少数民族的风俗和传统。彝族的火把节、白族的泼水节、傣族的泼水节等传统节日让我体验到了不同民族的欢乐与热情。在云南的小镇里，我也品尝到了各种美味的少数民族特色美食，如酸辣豆花、腊排骨等，让我对云南的文化多元性有了更深的了解。

第三段：云南的历史遗迹。

作为中国的边陲之地，云南拥有丰富的历史文化底蕴。这里有古老的古城和庙宇，如大理古城、丽江古城和嵩山寺等。这些古建筑中散发着浓郁的历史气息，让我感受到了云南的丰富历史文化。而云南的茶马古道更是历史的见证，它连接了中国和藏北地区，见证了古代的商业繁荣与交流。在云南的茶马古道上徒步，我仿佛穿越了时空，体验到了古代商贸往来的艰辛与壮观。

第四段：云南的民风民俗。

云南的民风民俗淳朴而独特，给我留下了深刻的印象。在大理的洱海边，我见到了一位寿星过生日的白族老人，白族的传统仪式和习俗让我感到温暖。在丽江的束河古镇，我与当地人一起欣赏传统的纳西民歌和舞蹈，感受到了他们对生活的热爱和对美好的追求。丽江的古镇也是一个充满了艺术气息的地方，这里的街头巷尾到处是手工艺品和艺术作品，让我流连忘返。

第五段：云南的人情味。

在云南的旅行中，我最深刻的感受就是这里的人情味。云南的人们热情友好，他们总是乐于向游客提供帮助和指导。我还结交了许多在云南旅行的朋友，与他们一起探索这个美妙的地方，分享着彼此的喜悦和感动。我从云南回来后，我常常想起那里的人们和风景，想起那种与人为善的氛围，让我倍感温暖。

总之，云南是一个令人难以忘怀的地方。她的自然美、多元文化、历史遗迹、民风民俗和人情味都让我对云南有了更深的认识和体验。我希望有机会再次去云南，重新融入这个美丽的地方，将云南的魅力与更多人分享。

**游云南心得体会篇十六**

云南是中国的一个美丽的省份，位于中国的西南部。它以其丰富多样的自然景观和独特的民族文化而闻名。作为一个游客，我有幸亲身体验了云南的魅力，并收获了许多宝贵的心得体会。在这篇文章中，我将分享我的云南之旅，回顾我在这个美丽的地方所学到的一切。

第二段：自然魅力。

云南以其壮丽的自然景观而闻名于世。我参观了云南的许多地方，包括大理、丽江和香格里拉等。在大理，我被那里独特的自然风光深深吸引。苍山洱海的美景让我流连忘返，而丽江的古城则向我展示了传统与现代的完美结合。进一步前往香格里拉，我目睹了美丽的雪山和神奇的藏族文化。这些壮丽的景观让我感受到了大自然的力量和它对人类所产生的深远影响。

第三段：民族文化的魅力。

除了自然景观，云南还以其丰富多样的民族文化而著名。我亲眼目睹了云南的少数民族人们如何保留并传承他们的独特文化。在丽江，我参观了纳西族的传统木屋，并亲自体验了他们的传统手工艺品制作。在大理，我参加了傣族的水灯节，目睹了他们的传统音乐和舞蹈表演。这些民族文化的体验让我深深感受到文化多样性的宝贵和重要性。

第四段：人民的友善和淳朴。

除了美丽的自然景观和丰富的文化，云南的人民也给我留下了深刻的印象。无论是在大都市还是在农村地区，我都遇到了友善和热情的人们。他们对待陌生人的态度是如此的温暖，以至于我感到像在家的感觉。无论我遇到什么困难或问题，总有人愿意帮助我。这种友善和淳朴的人民是云南最宝贵的财富。

云南之行让我受益匪浅。首先，我深深地体会到了自然的力量和人与自然的和谐相处是多么重要。保护环境和自然资源是我们每个人的使命。其次，我了解到文化多样性的重要性。每个文化都值得被传承和尊重，世界才能更加丰富多彩。最后，我明白了友善和互助是构建一个美好社会的基石。只有当我们相互关心和相互帮助时，我们才能建立一个更加和谐和平的世界。

总结：

云南是一个令人难以忘怀的地方，它的美丽景观、丰富文化和友善人民给我留下了深刻的印象。我希望有一天能再次去云南，继续探索这个神奇的地方，不断学习和成长。

**游云南心得体会篇十七**

这次去单位组织跟团去云南旅游，来去共用了八天时间，主要去了云南的昆明、大理、丽江、西双版纳等地。云南的自然风光、民族特色、风土人情等让人沉醉其中，特别是大理风情让人回味无穷。

一说到大理，想到的就是金庸小说《天龙八部》里的如诗如画，一座苍山、一个洱海、一座青石铺道的小城，几个故事和一些传说。从丽江东行三个多小时就到了大理，大理是中国历史文化名城和国家级风景名胜区。约在四千多年前，白、彝各族的先民在这里繁衍生息。唐代的南诏国、宋代的大理国曾在这里建都，延续了 500多年，一度成为云南政治、经济、文化的中心。大理还是西南古丝绸之路上的重镇，素有“文献之都”之称。有个巷口里面有家复春和白族庭院式酒店。老板是白族人，温文尔雅，酒店是“三方一照壁”、“四合五天井”的白族民居建筑，“户户流水、家家养花”的白族庭院。

大理真是个风水宝地，东临洱海西枕苍山。最出名的是“风—花雪月”，即“上关花”、“下关风”、“苍山雪”、“洱海月”。苍山又称点苍山，因山色苍翠而得名。它北起上关，南达下关，东至洱海之滨，西临黑江畔，南北长42公里，东西宽2公里，有 19峰18溪，“云、雪、峰、溪”为苍山四大奇观。如果不坐索道，苍山远远望去没什么看头。洱海：因湖形似人耳，气势如虹而得名。洱海虽然漂亮，但是太大了。像我这种节俭之徒，很多钱都舍不得花，因此只能看到洱海的一角。开始不清楚洱海到底有多大，还跟同伴商量说“我们绕海走一圈吧”，看了地图才知道自己多么好笑。洱海真像海一样，面积240平方公里，海拔1972米，为我国7大淡水湖之一。

大理有很多小吃和工艺品，非常热闹。这里不像风景区那么商业化，好似白族人自己的集市。在这里逛逛街，你会看到很多身穿白族服装的少女。白族姑娘们头顶那朵美丽的帽子，代表大理有名的四景：白色的流苏暗喻下关风；弯眉是上关花；绒顶是苍山雪，蓝带是洱海月。在喜洲，金花这个词出现的频率非常高，演《阿诗玛》的杨丽坤是大理人民的骄傲。

走在复兴路上，梅子的专卖店一家连一家。大理产梅子，洱源更被称为“梅子”之乡。梅子并不是原模原样的卖出，他们在梅子上雕刻出波状花纹，从花纹的缝隙中挤出梅核，除掉酸味放入砂罐，加红塘、蜂蜜浸泡上几个月，待梅子变得金黄时便可实用。在大理古城的主要街道复兴路上，每隔几步就可以看到买梅子的店铺，各种颜色、大小不一的梅子都放在玻璃缸里，我买了一点回来尝了尝，还真不错。。其他的梅子酒等。在严家大院尝了“三道茶”有一苦、二甜、三回味。象征刚刚入世的清苦、有所成就的甘甜和大彻大悟后的人生，百味入舌。严家大院有三道茶表演。

大理的特产也不少，我这次是采取吃不了兜着走的原则，带回来好几块扎染。大理石就不敢兜了，暂时先放在哪儿吧。在大理，卖大理石的成批成片的，在景点的门口和南城楼外随处可以看到。你最好耐心的讲讲价钱，砍下1/2应该不成问题。大理石制作的工艺品，质感手感都相当好，可是毕竟是石头，重量不轻，我反复权衡之下，还是选择只看不买。大理扎染：扎染的布料用的最多的是纯棉布，摸上去手感极好。扎染分为扎花和浸染两个环节，扎花是用手工缝扎，在布上缝扎成各种花纹，然后放到以板兰根为原料的染缸中反复浸染而成。在风景区或是街头的巷子里，当地的人们把扎染布沿墙壁挂了一溜，随风飘扬，很是壮观。有小块方形的，可以当桌布和壁挂，也有长方形的，用来当床单。颜色比较单一，以蓝、黄、绿为主，花纹倒是很多样，要选一种自己喜欢的颜色、花纹，不是很简单哦。当地人喜欢拿起手中还在缝扎的布向你强调这些可是手工一针一针扎出来的，来增强你购买的欲望。在步入喜洲白族民居的巷子里，经过一翻讨价还价，买了两个桌布，喜滋滋的。

游洱海还是跟旅行团比较省事方便，这次我们没有好好的看看洱海，很是遗憾。

当然大理除了有著名的“风—花雪月”四景之外还有很多不得不去的景点，如电影《五朵金花》中的蝴蝶泉，大理的标致三塔，如果您到了大理一定要好好的多玩几天！

**游云南心得体会篇十八**

        云南的景色的确很美，那里到处是景色，到处是山青水秀，那里没有受到现代工业的污染，很多地方还保留着很古老古朴的生活方式.所以那片红土地，那片蓝天，那山\\那水那景是我百去不厌的地方。

到云南之前，就听说那里四季如春、气候宜人。到了之后，对那里的阳光、月亮和气候有了亲身的体会，实在是印象深刻，因此作为心得的开篇来写。

先说说明月，我们一行是20xx年1月18日下午14：00左右乘飞机抵达昆明，我在这里感受到不一样的月亮，这里的月亮似乎要比我们那里要大、要亮一些。我想恐怕是昆明地处云贵高原，海拔高度近1900米，比庐山还高，所以月亮看起来是那么近，那么明亮啊。此外，有几个上午，还有一个奇怪的现象就是，我还看见了难得的月亮和太阳同在的自然景象，一边是月亮当空、一边是太阳高照。

再讲讲阳光。这次旅行，让我们的旅程是一路阳光普照，也带给大家一个愉快的心情。这里的太阳感觉特别火辣、晒人，君不见，云南盛产香烟、茶叶、鲜花、水果，却不出美女，到了这里想打望是一定会令你大失所望，恐怕就是太阳晒多了，一个个都黑不溜秋，脸上也凹凸不平。要是想自己的皮肤健康好看，在那里多呆一段时间就会黑啦。

最后谈谈气候。气候的变化，让我深深体会到云南十八怪之“四季衣服同穿戴”的含义了。云南的温差较大，我们旅游的这几天，早上、夜晚的气温一般在10度左右，而到中午以后，气温可达20多度。难怪这里还有“早穿棉袄、午穿衫”的说法。特别是太阳出来后，你在阴凉处就会感到很凉爽，而在阳光下就会感到热乎乎的。这种特征的形成主要是由云南特殊的地理和气候所决定的，地处云贵高原的云南，其气候特征是“河谷盛夏山区春，高原艳秋雪山冬。”滇西北的梅里雪山还是白雪皑皑的时候，滇南的河口则早已是春行夏令了。云南气候多变，夏天不热冬天不寒，白天和晚上的温差较大，可以说是冷热瞬变，于是在街头上四季服饰随处可见，长的、短的、厚的、薄的，颜色艳丽，绚丽多彩，形成了一道特别的风景线。

人们都说，云南气候宜人，景色秀丽，犹如人间仙境。趁着寒假的大好时光，我们三人随着旅行团到云南旅游。我按奈不住自己的兴奋心情，心思早已飞到了美丽的云南。

1月17日下午，我终于坐上火车，开始了我的云南旅游。

坐了一个多小时的汽车，我们终于到了这次旅游的第一站——昆明旅游的石林。

用完早餐，我们来到了石林风景区。这儿是中国八大地质公园之一，又分大、小石林，历来素有“天下第一奇观”的美称。这儿的地貌属于典型的喀斯特地貌，在全世界是非常罕见的。我们首先游览大石林。一进入景区，眼前的美景马上把我们吸引住了。奇峰怪石，纵横交错;绿树红花，相互映衬，构成了一道如诗如画的风景线，沉醉其中，途中的疲惫全一扫而光。好戏还在后头呢!我们跟着导游，一步步深入“密林”。

沿着羊肠小道步行，我们来到了整个石林的标志性景观。一块巨石耸立在平地上，巨石中央篆刻着两个红色大字——石林，这二字苍劲有力，气势磅礴，正好与石林的景致风格遥相呼应，真是妙极了!我们驻足拍照，休息片刻后继续游览。

越往里走，石峰便越密集，小路又岔成了另外许多小道，更令人觉得这石林阴深神秘。其实并不是这样这儿处处有景，且景中有景，令人不得不叹服于大自然的鬼斧神工。瞧!这儿叫做“刀山火海”。下面的石头有如燃烧的熊熊烈火，上面的石头有如锋利无比的刀剑，“刀山火海”因此得名。在一池绿水中间，一块仿佛利剑的石头突兀而起，但尖利的剑刃被震断，掉入池中只露出一角，这就是有名的剑锋池……奇异的大自然景观数不胜数，令我们目不暇接。最后，我们来到一座亭子上。从这里环视四周整个大石林尽收眼底。看着高低起伏，气势恢弘的石峰，真有“一览众山小”之感。

随后，我们游览了秀丽的小石林，阿诗玛的化身石也给我留下了深刻的印象。虽然在石林只逗留了半天，但这儿的神奇和美丽已经在我的脑海中留下了一个深刻的烙印。

下午，我们还游览了昆明七彩云南，购买了一些土特产，然后入住宾馆，养精蓄锐准备迎接第二天的行程。

早上天刚亮，我们便起床，乘车前往第二站——大理旅游。

经过两个小时的车程，我们抵达了大理。首先我们要去著名的洱海。也许你会问这是一个海吗?不是的，其实这是一个很大的湖，它位于点苍山脚下，被称为“高原明珠”。我们登上了一艘颇有中华民族特色的游船，准备船游洱海。游船慢慢开动了，向湖中心驶去。我来到游船的甲板上，柔和的阳光照耀着我，凉爽的风不断地迎面吹来，轻轻地抚摸着我的脸颊，惬意极了，我顿时感觉到身心是如此的舒畅。极目远眺，远处的群山在云雾的包裹下若隐若现，仿佛一位位身穿白纱的少女在借洱海作镜子梳妆打扮。的确，洱海的水清澈，湛蓝，湖面上被风吹起一圈圈涟漪，阳光洒在湖面上，像是谁向上面洒了一层碎金纸，金光闪闪。不但如此，这儿鱼虾丰富，真不愧为“高原明珠”!我感觉自己已经全身心融入了奇妙的大自然之中，真想高歌一曲，抒发我满心的欢畅!

紧接着，我们观看了白族歌舞表演，品尝了独特的三道茶。白族小伙子和姑娘们节奏鲜明，极具特色的歌舞表演真叫人赞不绝口，特别是那白族人用来迎宾接客的\'三道茶，一苦，二甜，三回味，更令人过嘴难忘!随后，我们又登上南诏风情岛，了解当地的风俗习惯。下午，我们还游览了蝴蝶泉。一天的时间转眼就过去了，我期待着新一天的来临。

这天，我们来到了丽江旅游——这座有着悠长历史的丽江古城，游览这里著名的玉龙雪山下的黑龙潭。

玉龙雪山海拔有五千多米，山上空气稀薄，氧气少，容易出现高原反应，对登山者的身体素质是个不小的考验。而且山上温度低，天气也变化无常，令人捉摸不透。

走进大门，首先吸引我的是水泥大道两旁的松柏，以及大片的草坪。树不高，但十分苍翠;草很绿，显得生机勃勃。沿着大道一直往前走，三塔高大雄伟的形象毅然出现在我的面前。听导游介绍，三塔中的主塔名叫千寻塔塔高69.13米，为十六级方形密檐式空心砖塔。两座小塔分列南北，均高42.19米，为十级八角形密檐式空心砖塔。算起来，三塔离今天已有几百年历史了，如今仍能屹立不倒，实属罕见。

我们拾级而上，来到了三塔背后，这里有一块石头，名叫蛙鸣石，石上有两个小洞，只要用石头向小洞用力凿三下，就会听到呱呱的蛙叫声。我将信将疑地试了一下，远处果然传来一阵蛙叫声。后来听导游解释才知道这是由于三塔的回音造成的。哦!看来这三塔也有许多奥妙呀!

我们离开了三塔，又游览了大理古城。一天的行程令我疲惫不堪，回到宾馆，躺在床上，我想明天又会是怎么样的呢?一定会是十分有趣的，我期待着。

我们又回到了昆明，游览更多这儿的景点。

汽车直奔西山，说起着西山可大有名气，它是昆明第一风景名山，滇中第一佳境，在1988年被国务院批准为国家重点风景名胜区，属3a级，厉害吧?里面的风景更厉害呢!其中西山龙门更是闻名遐尔，有“一登龙门，身价百倍”的说法。昆明的市民都有“三月三，耍西山”的风俗习惯。我们马上跟着导游登西山。

上山的小路不算宽，还很陡。山上的寺庙很多，差不多每上一段石阶就有一间，这些寺庙中数达天阁最出名，我们的目的地就是那儿。我们越登越高，小路也越来越窄，陡峭的石壁把小路包裹住，形成了一道天然的围栏。一路上边游边走，我们终于来到了龙门。只见入口处有一座石雕的牌坊，上面雕着“龙门”二字，并雕有一颗被游人摸得光滑的石珠，据说只要摸一摸这颗石珠就会保佑你发财发达，吉祥如意。走进龙门，就是一个半圆形的小月台。站在月台上，上是蓝天，下是峭壁，远观五百里滇池，烟波浩渺，云蒸霞蔚。湖面上白帆点点，鸥飞燕舞。再放眼远处青山如黛，白云悠悠，如诗如画，真令人飘飘欲仙!返身看看达天阁，这个不大的寺阁并非用木建成，而是在一块天然岩石上雕琢而成，构思奇妙，叫人叹为观止!正中雕的是魁星，是主宰文章之神，又叫文曲星;北雕文昌帝君，是主宰功名禄位之神;南雕关圣帝君，是主宰降魔伏妖之神。在他们的背后刻着骏马奔驰图，还有祥云缭绕，仙鹤双飞，一株蟠桃树绿叶红果，栩栩如生!我在魁星面前跪下拜祭，希望他保佑我学习成绩更上一层楼。

下午，我们结束了这天的西山之游。我相信明天一定会更加精彩!

今天已经是我们这次云南之旅的最后一天了，我们继续留在昆明，游览大观楼。

这个大观楼本是清朝年间建成，后经多次复修，现在已经拓展成为一个大观楼公园，因楼内挂着一副“海内第一长联”而闻名于世。这副长联是由昆明寒士孙髯翁所撰而成，共有180字，古今罕见。我们的毛主席曾对此联高度赞赏，评价它是“从古未有，别创一格”。

走进大观楼，果然园内景色优美，无与伦比。最先吸引我目光的是路旁的一大片荷花池。此时正逢荷花开放季节。荷花池内已有不少荷花迎着灿烂的阳光张开了笑脸，向游人展现它们迷人的风姿。但“红花还要绿叶的衬托”，如果没有绿叶，那再漂亮的荷花也没有人欣赏。看啊!那翠绿的荷叶上滚动着晶莹的水珠，清晰的纹路从中间向四周扩展，多么可爱呀!耀眼的阳光撒向荷花池，水珠闪闪发亮，好像每一片绿叶上都有一个新生命再颤动，显得生机盎然!

再往前走，便是滇池边，湖边上有一座三层楼阁，这就是著名的大观楼。我一眼就发现了楼前的长联，于是停下脚步慢慢欣赏。只见下联写道：“五百里滇池，奔来眼底，披巾岸帻，喜茫茫空阔无边。看东骧神骏，西翥灵仪，北走蜿蜒，南翔缟素，高人韵士，何妨选胜登临。趁蟹屿螺州，梳裹就风鬟雾鬓。更苹天苇地，点缀写些翠羽丹霞。莫辜负四周香稻，万倾晴沙，九夏芙蓉，三春杨柳。”下联写道：“数千年往事，注到心头。把酒凌虚，叹滚滚英雄谁在!想汉习楼船，唐标铁柱，宋挥玉斧，元跨革囊。伟烈丰功，费尽移山心力。尽珠帘画栋，卷不及暮雨朝云;便断碣残碑，都付与苍烟落照。只赢得几杵疏钟，半江渔火，两行秋雁，一枕清霜。”细细读来，果然别有韵味。上联写的是在大观楼上看到的风景如诗如画劝文人雅士登临观赏，下联写的是历朝历代伟烈立下的丰功伟绩转眼被人遗忘，表达了诗人的满腔激情。

云南的风光是我终生难忘，就像别人所说的“去了不想回，回了还想去”。然而这次云南之旅，带给我的不仅仅是开阔眼界，更令我了解了不少当地的风俗习惯，使我受益匪浅。

云南的美是不能用语言来描述的，它已深藏在我生命里的一个角落，我一定还会再到云南旅游，因为我永远也忘不了在云南撒下的那一路心情。我会再去云南，去寻找我在那里迷失的梦......

丽江之所以成为大家旅游的目的地热点的原因，概括起来大概有以下几方面：

1、气候。云南的气候好是出名的，昆明作为春城名副其实，当很多地方还是春寒料峭的时候，昆明白天的气候已经到了20度左右，但是晚上气候还是比较低，而且一年四级都差不多这样，所以很多酒店不用装空调，这样的气候好在什么地方呢?自然很清楚，白天气温高，便于户外活动，晚上气温低，没有蚊虫的困扰，盖棉被睡觉，容易滋养身子，实在是滋养人生最恰当的“气温”组合了。

2、人文。民族的就是世界的。云南民族多，而且相当纯朴，所谓的民族的就是世界的，保住了自己的特色，别人没有我有，就成了世界的一部分，所以吸引大家前往观光，丽江古城酒吧一条街，以独特的韵味让很多人流连忘返，她创造的是一种放松的境界，两边是酒吧，中间是古老的一条小溪，溪水清澈透明，水中鱼儿欢腾，酒吧中人儿雀跃，一副多么和谐的自然与人相处的景象!

3、基础。云南的烟草、药材、花卉、茶叶等产业全球盛名，游人来到云南，在观赏美丽的自然风光的同时，还可以参与到多元的消费中，赏花买花、品烟品茶、购买原始的中药材，这些都是别的旅游目的地无法提供这么好的而且这么多的购物选择的。

这么多因素的强强组合，打造了云南独特的旅游强地，所以云南的旅游成为了别具一格的风景线。

我刚从云南回来，跟的旅行社的，行程安排是，昆明，大理，西双版纳、丽江，大多数时间都在车上，不知道你是自己去还是和我一样跟团，旅行社安排的好的景点就要自费，一般的景点都是包门票的，洱海一定要去的，还有石林还是好玩，丽江古镇很不错的，晚上酒吧一条街应该要去感受一下，里面的气氛是很浓的，也是被神秘色彩笼罩的，“艳遇高发地”，晚上有个丽水金沙演出看了的都说还不错，这几天泸沽湖没有什么好去的，现在玉林雪山下雪了，应该好耍，还有个束河古镇还是不错的，不知道你喜不喜欢安静，在束河古镇河边上可以很安静的呆着。我们唯一遗憾的就是没有去成香格里拉，之前也不了解，以后知道了就直接飞丽江了，不用到昆明，因为大多时间都浪费在路上了。总的来说，云南的旅游还是搞的不错的，越来越规范了。虽然还是有很多购物点，但是你自己喜欢就买。那边产普洱茶，螺旋藻，还有缅甸的玉。

我随同公司乘宁夏至昆明的班机准点着陆于昆明机场; 打开机窗, 空气里渗透花的馨香;扑面而来, 沁人心脾, 哇噻, 美丽的昆明----人间天堂就在眼前.一下飞机,踏上昆明的土地, 身心无比愈悦, 导游是位帅气随和的小伙手里举着一大把玫瑰花,象飞蝶轻盈飘拂于人群中. 见到我们宁夏团,他每人送了一朵美丽的花为我们的到来表示欢迎，我们先是在昆明住了一晚次日乘坐一辆中巴游车向笫一站-----洱海方向驶去, 导游很详细的介绍昆明的人文景观, 昆明是52个小数民族杂居的地方, 不同的小数民族有它独特的民族风俗,语言特色,人物称谓,譬如: 你在昆明: 帅哥叫“阿赫哥\"美女叫“阿诗马”到了大理, 这里美叫 “金花”帅哥叫“阿鹏”而楚雄又分别叫“阿表哥” “阿表妹\"来到丽江,则是“胖金哥”“胖金妹\" 西双版纳更怪异: 男的叫 “猫哆哩”女的叫“骚得哩”有的游客故意发音含混叫 “骚狐狸”. 而开放的傣族女乐意受之. 她们认为女人越骚越有女人味. 小数民族语言习惯,更不可犯忌; 小数民族人相对而言, 受汉文化教育较小, 相对落后; 对汉人有敌视的历史; 认为汉人是狡滑的魔鬼. 从心灵上产生屏障, 所以小数民族人很齐心, 霸蛮又野氓, 但豪爽纯朴; 你不犯他, 他不犯你. 你若犯他, 小心吃亏…在昆明逗留了一天接着我们又乘车前往大理. 大理国在金庸小说里是神话般们国度, 金庸笔下的段氏王国充满风流,自由,狭义,尚武; 神奇,令人神往探究. 大理主要居住白族,彝族,据传有4000多年历史,创造了洱海文化. 唐代建南诏国, 宋代建大理国,有500多年皇都史,一度成为云南政治经济和文化中心,是古代西南丝绸之路重镇; 素有”文献名邦”之称. 大理风光甲天下, “下关风””上关花””苍山雪””洱海月” 是大理著名的 “风花雪月.” 水色天光四景. 大理建筑, 古朴玲珑, “三坊照壁,四合天井”; 上至房檐, 下至地面布景, 东巴文化, 壁画,随处可见;雕畜刻禽,幽雅多姿. 大理古城犹如紫禁城, 城中有城,宫中含宫，古色古香，极具民族特色风貌.

丽江无江, 位于金沙江上游, 故有金沙丽水一说; 古城颇古. 按照易经八卦设计. 稍不注意, 就会迷路. 丽江古城面积约14平方公里, 海拔2410米, 居住4200余户人家. 街道用五彩石铺砌; 城中流水来自玉河, 随街绕巷, 穿墙过屋, 家家流水, 户户垂柳. 诗人赞为”东方威尼斯.” 丽江夜市, 红灯高挂; 人流如潮,烛光烂漫, 每晚都是笙箫鼓乐, 通宵达旦. 年青的情侣在这里尽情喧泄情欲. 群魔疯舞, 原始毕露. 丽江古城内以纳西族为主, 杂居白族, 汉族, 彝族, 摩梭族, 壮族等小数民族. 丽江民风, 女人生产, 男人带崽. 母系氏族. 女权至上, 丽江是女人的天下, 男人的天堂, 情人乐居的地方.据说建于宋末元初, 距今800多年历史. 丽江玉龙雪山海拔4500米, 终年积雪. 纳西族敬为神山. 不小情侣到此发誓或情死. 丽江文化有巴东文化和汉文化;丽江现代曲艺有张艺谋原版雪山灵魂之作,一场荡涤灵魂的文艺大餐盛宴,在玉龙雪山下,纯天然剧场用灵魂书写演绎这个原始部落的原生态文化.让人们回归大自然,感恩大自然.

游览完丽江古城接着游览了“天下第一奇观”云南石林。它位于云南省昆明市石林彝族自治县境内，距省会昆明78公里。是首批中国国家重点风景名胜区、世界地质公园，与北京故宫、西安兵马俑、桂林山水齐名，成为中国四大旅游胜地之一。石林地貌造型优美，似人似物，在美学上达到极高的境界，具有很高的旅游价值。园区内彝族风情浓厚，环境宜人，与石林地貌相配合形成了天人合一的和谐美景。

在“石林”的下方游客如织，热闹非凡，几乎每个游客都在这里留了影。随后，就跟随导游开始游览。如果不听导游的讲解，就只能是“远看大石头，近看石头大”，根本看不出什么故事，但经过导游的一番讲解就会觉得趣味盎然。石林就是一座名副其实的由岩石组成的“森林”，是喀斯特地貌的一种特有形态，大约在两亿多年以前，这里是一片汪洋大海，经过各个时期的造山运动和地壳变化，岩石露出了地面。由于石灰岩的溶解作用，石柱彼此分离，又经过常年的风雨侵蚀，无数石峰、石柱、石笋、石芽拔地而起，形成了今天这种千姿百态的石林。导游告诉我们，石林景区地形复杂，一定要紧跟队伍，一旦掉队可能转不出去。在导游的讲解下，我们看到了“排山倒海”，一排倾斜的石山，看到了“千钧一发”，是由于地震，一块大石头卡在两个石山之间，仿佛风一吹就能掉下来。看到了“猫捉老鼠”，猫对老鼠说：“你知道我在等你吗?”老鼠则说：“为什么受伤的总是我?” 经过七拐八拐，在游完了大石林后，我们去了最有名气的“阿诗玛”石林，远远望去，还真像一个背着背篓的彝族姑娘。这里和先前的“石林”题字下面一样，是最受游客欢迎的拍照点，每位来此地的游客都会对着“阿诗玛”一阵狂拍。由于时间所限，我们仅仅是走马观花，但已经从中领略了石林的雄伟和神奇，说云南石林是天下第一奇观，应该是是名副其实。

最后一站就是由丽江去梦幻天堂----西双版纳。到版纳的行程是植物园，花卉园，傣家村寨，野象谷，原始森林。一大早起床外边是大雨倾盆，导游说已经下了三天的大雨，由于下雨的情况我们也没怎么好好转转，大家都比较失落。野象谷是最后一个景点了，位于景洪以北的勐养自然保护区内，地处东西两片林区结合部的河谷。在这片上百万亩的热带雨林里生长着多种植物，层绿叠翠、郁郁苍苍，热带竹林连成一片，为亚州象等野生动物提供了最适宜生长，繁衍的栖息之地。现存亚州象近300头，野象三五成群经常出没在河边、密林，甚至到公路上徜徉，踱到人们视野内觅食、饮水、洗澡、散步、嬉戏。 野象谷是最引人入胜的热带森林公园，园内建有动物观赏区:百鸟园、蛇园、蝴蝶园和大象表演，还有国内第一所驯象学校。原始森林探险旅游区、观象长廊：在一望无际的原始森林里，可漫步在探险小道上进入莽林观赏奇根异木、古藤老蔓、绞杀植物、寻觅野象踪迹。机遇好的话，可以观赏到野象的出没。野象谷可以让旅人饱 览原始森林奇观，又享受回归自然的新奇与安逸。

此行收获颇多，感触极深回首我们这里既有江南之秀美，又有西北之雄浑;既有深厚的历史文化积淀，又有浓郁的民族文化风情。由此构成了得天独厚的旅游资源，可是为什么我们这的旅游发展还是不及云南好，名字也没有那么的响亮。同时，也应该清醒地看到，我们与外省区相比，仍存在着不小差距：旅游基础设施比较落后，旅游要素发展不够协调;旅游资源开发和保护总体水平较低;旅游发展的相关政策法规尚不完善，管理体制不能适应形势发展的需要;市场秩序尚待规范，服务质量有待提高等等。特别是旅游“软件”建设方面存在的突出问题，已成为制约我区旅游业发展的“瓶颈”。因此，开展文明风景旅游区创建活动，以服务求效益，以管理求发展，充分发挥精神文明建设的智力支持与精神动力的功能，促进我区旅游事业快速发展，迫在眉睫，势在必行。我们一定要从全局的高度、政治的高度，充分认识深入开展创建文明风景旅游区活动的重要意义。

其次，文化内涵是文物及景点的灵魂，是发展旅游最具吸引力的内容之一。作为回族的聚居区和西夏古国，宁夏在民俗文化旅游资源和文物古迹的开发利用上大有可为。发展文化旅游也成为宁夏调整旅游产品结构、适应市场需求的一个着力点。

还有，旅游宣传营销力度不够。旅游产品的不可移动性，决定了旅游市场促销的重要意义远远超过其他商品市场。宁夏地处我国西部偏远地区，面积小而且交通不便，知道宁夏的国内外游客少，了解宁夏的就更少。虽然宁夏近年来在促销方面也做了不少的工作，但营销的力度不够，在旅游形象和发展上未形成鲜明、最具特色的品牌，客源范围狭窄，缺乏与周边及发达地区间的沟通。旅游宣传促销手段简单，宣传地方特色、民族特色不突出，缺乏设计新颖、独特、具有民族特色的旅游商品。

宁夏旅游资源风格独特，其组合在国内很多方面具有垄断性，长城、大漠、黄河、绿洲、丝路、回乡、西夏、塞上江南，“大漠孤烟直，长河落日圆”的雄浑景观交相辉映，构成了宁夏奇特的美景。为了使旅游形象面向市场的导向性更加明确和具有市场营销的可操作性，规划将宁夏旅游形象分为总体形象和面向不同目标市场的品牌产品形象两个部分。规划将宁夏旅游总体形象概括为“神奇宁夏，西部之窗”;并在此基础上细分出五个区域细分形象：国际旅游形象、国内旅游形象、区域旅游形象、精神理念形象、景观美学形象。

针对国内中远距离“反差市场”、区内及周边市场、汉文化圈市场、欧美市场等四个目标市场，打造“大漠风光，黄河古韵”、“清凉度假地，大漠游乐园”、“迷失的西夏文明，遗存的丝路北道”、“天然长城博物馆，大漠黄河游乐园”四个品牌产品。我们要做的是让这样的联合更加广泛，更加灵活，更加多样，规范发展，形成规模，使宁夏的旅游业真正融入全国旅游大市场，进而走向世界，成为一个真正意义上的西部少数民族特色旅游大区。

很久以前就听说素有“彩云之南”的云南四季如春、气候宜人，景色秀丽，犹如人间仙境。我怀着无限的激动之情度度过了云南之旅，此行我对那里的一切有了切身的体会，实在是印象深刻，云南到处是山青水秀，那里没有受到现代工业的污染，很多地方还保留着很古老古朴的生活方式.所以那片红土地，那片蓝天，那山、那水、那景是让我百看不厌、流连忘返。

我们一行本是2025年4月24日上午十一点左右乘飞机抵达昆明的，但由于飞机延误到下午七点才乘机，可我早已按奈不住自己的兴奋心情，心思早已飞到了美丽的云南。

4月25日上午，终于开始了我们的云南之旅。

第一站丽江旅游——这座有着悠长历史的丽江古城，游览这里 著名的玉龙雪山下的黑龙潭。

玉龙雪山海拔有五千多米，山上空气稀薄，氧气少，容易出现高原反应，对登山者的身体素质是个不小的考验。而且山上温度低，天气也变化无常，令人捉摸不透。

走进大门，首先吸引我的是水泥大道两旁的松柏，以及大片的草坪。树不高，但十分苍翠;草很绿，显得生机勃勃。沿着大道一直往前走，三塔高大雄伟的形象毅然出现在我的面前。听导游介绍，三塔中的主塔名叫千寻塔塔高69.13米，为十六级方形密檐式空心砖塔。两座小塔分列南北，均高42.19米，为十级八角形密檐式空心砖塔。算起来，三塔离今天已有几百年历史了，如今仍能屹立不倒，实属罕见。

我们拾级而上，来到了三塔背后，这里有一块石头，名叫蛙鸣石，石上有两个小洞，只要用石头向小洞用力凿三下，就会听到呱呱的蛙叫声。我将信将疑地试了一下，远处果然传来一阵蛙叫声。后来听导游解释才知道这是由于三塔的回音造成的。哦!看来这三塔也有许多奥妙呀!

我们离开了三塔，又游览了崇圣寺。一天的行程令我疲惫不堪，回到宾馆，躺在床上，我想明天又会是怎么样的呢?一定会是十分有趣的，我期待着。

早上天刚亮，我们便起床，乘车前往第二站——大理古城。经过两个小时的车程，我们抵达了大理。首先我们要去大理古城、洋人街，感受那南昭古国的韵味。紧接着，我们观看了白族歌舞表演，品尝了独特的三道茶。白族小伙子和姑娘们节奏鲜明，极具特色的歌舞表演真叫人赞不绝口，特别是那白族人用来迎宾接客的三道茶，一苦，二甜，三回味，更令人过嘴难忘!随后，我们又登上南诏风情岛，了解当地的风俗习惯。下午，我们还游览了蝴蝶泉。一天的时间转眼就过去了，我期待着新一天的来临。

坐了一个多小时的汽车，我们终于到了这次旅游的第三站——昆明旅游的石林。

用完早餐，我们来到了石林风景区。这儿是中国八大地质公园之一，又分大、小石林，历来素有“天下第一奇观”的美称。这儿的地貌属于典型的喀斯特地貌，在全世界是非常罕见的。我们首先游览大石林。一进入景区，眼前的美景马上把我们吸引住了。奇峰怪石，纵横交错;绿树红花，相互映衬，构成了一道如诗如画的风景线，沉醉其中，途中的疲惫全一扫而光。好戏还在后头呢!我们跟着导游，一步步深入“密林”。

沿着羊肠小道步行，我们来到了整个石林的标志性景观。一块巨石耸立在平地上，巨石中央篆刻着两个红色大字——石林，这二字苍劲有力，气势磅礴，正好与石林的景致风格遥相呼应，真是妙极了!我们驻足拍照，休息片刻后继续游览。

越往里走，石峰便越密集，小路又岔成了另外许多小道，更令人觉得这石林阴深神秘。其实并不是这样这儿处处有景，且景中有景，令人不得不叹服于大自然的鬼斧神工。瞧!这儿叫做“刀山火海”。下面的石头有如燃烧的熊熊烈火，上面的石头有如锋利无比的刀剑，“刀山火海”因此得名。在一池绿水中间，一块仿佛利剑的石头突兀而起，但尖利的剑刃被震断，掉入池中只露出一角，这就是有名的剑锋池……奇异的大自然景观数不胜数，令我们目不暇接。最后，我们来到一座亭子上。从这里环视四周整个大石林尽收眼底。看着高低起伏，气势恢弘的石峰，真有“一览众山小”之感。 随后，我们游览了秀丽的小石林，阿诗玛的化身石也给我留下了深刻的印象。虽然在石林只逗留了半天，但这儿的神奇和美丽已经在我的脑海中留下了一个深刻的烙印。

下午，我们还游览了昆明七彩云南，购买了一些土特产，然后回到了宾馆。

这次云南之旅的最后一天，我们返回了昆明，游途中也参观了不少的景点，最后我们一同浏览了美丽的鲜花市场，那里的鲜花绚丽多彩、五彩缤纷，真让人应接不暇啊。

云南的风光是我终生难忘，就像别人所说的“去了不想回，回了还想去”。这次云南之旅，带给我的不仅仅是开阔眼界，更令我了解了不少当地的风俗习惯，使我受益匪浅。彩云之南真不愧以美丽、丰饶、神奇而著称于世啊。

云南的美是不能用语言来描述的，它已深藏在我生命里的一个角落，我一定还会再到云南旅游，因为我永远也忘不了在云南撒下的那一路心情。我会再去云南，去寻找我在那里迷失的梦......

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找