# 2024年骑自行车的心得体会(优质15篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-05-21

*心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。骑自行车的心得体会篇一自行车是一种古老...*

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**骑自行车的心得体会篇一**

自行车是一种古老却又永恒的交通工具，它简单、环保、便捷，是很多人的出行方式之一。骑自行车可以不仅可以锻炼身体，还可以享受大自然的美景。在长期的骑行中，我积累了许多心得体会，下面我将以五段式文章的形式，分享我关于骑自行车的感悟。

第一段：骑行的愉悦感

骑自行车带给我无穷的愉悦感。当我沿着道路骑行，阵阵清风拂过面庞，我感到自由自在。不同于开车或乘坐公交的拥挤和堵塞，骑自行车可以轻松穿行于城市之间，随时掌握自己的节奏。同时，骑自行车也给了我探索世界的机会。我可以随意决定旅程的起点和终点，不被时间和行程安排所束缚。这种自由感让我心情愉悦，使我能更好地享受骑行的乐趣。

第二段：锻炼身体的机会

骑自行车是一项良好的锻炼方式。骑车可以锻炼人的心肺功能，增强心脏的耐力，提高身体的抵抗力。每天骑行一段适度的距离，不仅可以消耗体内多余的脂肪，还可以帮助保持健康的体重。骑自行车还能增强身体的协调性和平衡感，可以有效预防和改善骨质疏松和关节疼痛等问题。我通过长期骑行，不仅感觉到身体的变化，体力也得到了极大的提升。骑自行车让我成为了更健康、更有活力的人。

第三段：与大自然的亲近

骑自行车是与大自然亲密接触的好方式。翻过一座小山，穿过一片林间小道，欣赏大自然的美妙景色，让我感受到与城市生活的不同。在这个快节奏、高压力的社会中，骑行让我远离喧嚣和纷扰，让我静下心来，聆听大自然的声音。我喜欢看到路边盛开的花朵、听到树木摇曳的声音、呼吸新鲜的空气。大自然的美景和宁静让我感到宁静和平和，使我冷静下来，重新审视自己内心的追求和价值观。

第四段：与伙伴的互动和沟通

骑自行车不仅是一个人的运动，也是一个团队的活动。无论是休闲骑行还是参加自行车比赛，与伙伴们一起骑行，可以增加互动和沟通的机会。与他人一起骑行，可以一同分享骑行过程中的喜悦和困难，互相激励和支持，建立和加强友谊。通过和伙伴们一起骑行，我不仅学会了团队合作和互助精神，也拓展了自己的视野和人脉。

第五段：安全意识的重要性

在骑自行车的过程中，安全意识是最重要的。必须要时刻注意交通规则，穿戴好安全装备，确保自己和他人的安全。我曾经在骑行中犯过一些小错误，但是通过这些错误的教训，我意识到安全意识的重要性，并且改变了我的行为。对于交通信号的遵守、行车路线的选择、速度的掌握，我变得更加谨慎和小心。保持安全意识不仅可以预防事故的发生，还可以保护自己和他人的生命和财产安全。

总结：

骑自行车是一种有趣的运动方式，它给我带来了愉悦、锻炼、亲近大自然和与伙伴互动的机会。通过骑行，我学会了感受自由和独立的美妙，增强了身体的健康和耐力，并与大自然更为亲近。同时，我也意识到了安全意识的重要性，并且改变了自己的行为。骑自行车不仅是一种运动，更是一种生活态度。只有保持激情和耐心，我们才能真正领略到骑行的真谛。

**骑自行车的心得体会篇二**

骑自行车不仅让我感受到了运动的快乐和成功的\'喜悦，而且还使我明白了做任何事情，只要有不怕困难，战胜困难的勇气和信心，就一定能够成功。

一个星期天的下午，爸爸妈妈带我到广场上学骑两轮自行车。我既兴奋，又害怕摔跤。我不敢骑上去，妈妈鼓励我要我像个男子汉，勇敢点。

妈妈扶住我，我慢慢地往前骑，原来骑自行车也不是那么难嘛。后来妈妈放手了，我没骑几步就“扑通”一声摔倒了，手和脚都划破了。我朝着自行车狠狠地踢了几脚，妈妈走过来，对我说：“别气馁，要是做什么事都很容易的话，那学还有什么意思?重新来。”我听了妈妈的话，重新振作起来。握紧车把，胳膊自然伸直，目视前方，我不断鼓励自己要勇敢，两脚放在车踏板上用劲蹬。这样骑了十几个来回，已经汗流浃背，但却一点也不感到累，心想：今天一定要学会。

休息了一会儿，我们又练了起来。胆子大了些，不再紧张害怕。车把也似乎听话了，不左右乱摆。原来是妈妈乘机用一只手抓住车座下面，帮我掌握平衡。一会儿见妈妈不跟着跑了，我心里一紧张，车把又摇摆起来，忙喊：“妈妈，快来救我。”妈妈并没来扶我，却大声说：“你能行。”

“我会骑两轮自行车了!”我好惊奇，好高兴。

啊!多么难忘的学骑自行车经历。它不仅让我明白了做任何事情，只要有不怕困难，战胜困难的勇气和信心，就一定能够成功。

**骑自行车的心得体会篇三**

自行车是很多人的出行工具，它不但环保、健康，更是带来了乐趣和自由。然而，对于初学者来说，扶自行车却是一项不容忽视的技能。在我学习和实践过程中，我不仅收获了扶自行车的技巧，更体会到了扶自行车的益处和重要性。下面我将从两个方面来谈谈我的心得体会。

首先，扶自行车锻炼了我的身体素质。最初学习扶自行车时，我发现自己的平衡感不好，根本无法稳住车身。为了改善这一问题，我通过多次练习，特意安排了每天一小时的扶自行车训练。逐渐地，我能够平稳地扶住自行车，完成更加复杂的动作，例如骑行时离开座位、高速骑行等。这也使我逐渐具备了骑行的安全意识，能够快速应对突发状况，提高了我的反应能力和身体协调能力。扶自行车锻炼让我感觉到身体的变化，不仅精神焕发，还使我的身体健康水平得到了提高。

其次，扶自行车是一项具有意义的技能。掌握扶自行车的技术既可以应对在自行车骑行中出现的危险情况，又是一项很多运动项目的基础。它能让我们更好地掌握自己的身体平衡，提高我们的身体素质。此外，扶自行车还能培养我们的毅力和决心。在学习扶自行车初期，我遇到了很多困难和挫折，但是我没有放弃，而是通过不断的练习，一点一点地攻克了困难。这个过程让我学会了忍耐和坚持，同时也让我更加相信自己能够战胜困难。

扶自行车还能给我们带来乐趣。当我能够稳住自行车，平稳地骑行时，我感到了无穷的快乐和成就感。在骑行的过程中，我可以欣赏到道路两旁的美景、感受到风吹拂脸庞的畅快，并且与朋友们一同分享这份快乐。同时，扶自行车也给了我更多的机会去探索，去发现新的地方，让我对周围的环境和自然有了更深刻的了解。

最后，扶自行车不仅是一项个人的技能，也是一种社交的方式。在我学习扶自行车的过程中，我结识了很多志同道合的朋友。我们一起交流骑行经验，分享训练心得，相互鼓励和支持。这种共同的爱好让我们更加紧密地连在一起，成为了彼此的伙伴。每周末，我们会组织一次骑行活动，一起探索周围的风景，享受骑行带来的乐趣。这不仅丰富了我的业余生活，也培养了我的团队合作和领导能力。

总之，扶自行车不仅锻炼了身体素质，更是一项有益的技能。通过扶自行车，我学会了坚持和忍耐，感受到了乐趣和成就感。同时，扶自行车也给了我更多的机会去探索和了解世界，结识了很多志同道合的朋友。在以后的生活中，我相信扶自行车将继续陪伴着我，为我的生活增添无限的乐趣和意义。

**骑自行车的心得体会篇四**

在我七岁那年的夏天，那天是个阴天，没有太阳，也没有下雨，正是骑自行车的好天气。我推着自行车拉着爸爸来到门前的空地上，让他教我骑自行车。那时，我的个子和自行车一般高，我既兴奋，又害怕摔跤。我不敢骑上去，爸爸鼓励我要我像个男子汉，勇敢点。

爸爸扶住我，我慢慢地往前骑，原来骑自行车也不是那么难嘛。后来爸爸放手了，我没骑几步就“扑通”一声摔倒了，手和脚都划破了。我朝着自行车狠狠地踢了几脚，爸爸走过来，对我说：“别气馁，要是做什么事都很容易的话，那学还有什么意思?重新来。”我听了爸爸的话，重新振作起来。我不断鼓励自己要勇敢，两脚放在车踏板上使劲蹬。

学了半个多小时，仍旧没有进步。车是没有倒，但也只是歪歪斜斜走了几米，就连人带车一齐摔倒了。这时，爸爸郑重其事地对我说：“学自行车要注意三点：先要身子直，上了自行车不要斜着身子。身子歪了是骑不好车的;再是眼睛要向着前方，选择好前进的路线;还有一点是脚下要用力，才能使你的自行车走得快，走得稳……”

我练了很久，终于能够稳稳当当的骑出去十几米远。非常惊奇，非常高兴。接着，我又练了半个多小时，我终于能够骑得得心应手了，此时爸爸的脸上露出了微笑。啊!多么难忘的\'学骑自行车经历。它不仅让我明白了做任何事情，只要有不怕困难，战胜困难的勇气和信心，就一定能够成功。

**骑自行车的心得体会篇五**

在生活中，有许多事情让我从中获得了启示。但是，最让我难以忘记的是学骑自行车这件事了。

那是一个阳光明媚的下午，妈妈给我买了一辆我盼望已久的自行车。看到自行车，我再也按耐不住激动的心情，迫不及待地上了车，想骑得飞快呢。可是，我刚上车，却不知道如何前进。经过反复练习，我终于知道如何启动车了。但是，如何掌握骑车时的平衡呢?不会平衡，骑车的时候将会东倒西歪。启动车之后，刚蹬了几圈，车就开始摇晃，无论我怎样掌控，也不能使它平衡。最后，因为无法平衡，我重重地从车上摔了下来。但我忍住疼痛，爬起来继续练习，在练习的过程中，我不知道摔了多少次，最后，我实在受不了了，丧失了学骑自行车的信心。这时候，站在一旁的妈妈鼓励我：“孩子，失败成功之母。只要努力，一定就会有收获。相信自己一定能行!”

听了妈妈的话，我的勇气又回来了。我深吸了一口气，又一次上了自行车。骑在自行车上，总骑不稳，自行车歪歪扭扭，有几次我都差一点摔倒，我也没有放弃。在我的不懈努力下，经过再次的反复练习，我终于会骑车了!我真高兴啊!我又绕着花园骑了好几圈，骑着骑着，我再也不用妈妈在旁边跟着跑了!我骑得越来越稳，最后，妈妈跑着也追不上我了。

通过学骑车这件事，我明白了：无论做什么事情，都要对自己有信心，因为有句话说得好，“人最大的敌人其实就是自己”。---也曾说过‘世上无难事只要肯登攀’，所以说，信心最重要，如果没有信心，将会一事无成。

**骑自行车的心得体会篇六**

自行车是我们常用的交通工具之一，它不仅环保而且健康，出门时骑上一辆自行车，让我们可以畅享自在的风景，不少人更是体验到了自行车带来的快乐。但是，随着自行车的使用频率增加，使用时间一长，它表面的污渍和积尘也会越来越多，这对于自行车的保养和寿命会产生一定的影响。因此，我们有必要对自己的自行车进行定期的擦拭，让自己的小伙伴更加诱人动人。

第二段：擦自行车的步骤

对于小白来说，擦自行车是一个比较新的词汇，那么，它具体包括哪些步骤呢？首先需要准备放松心情和心态，将准备好的洗车用具（海绵、擦车巾、喷壶）等放在一旁。接着，先用洗车用具沾上清水，对车辆表面进行彻底清洗，清洁的动作力度要适中，不能太过于用力，否则会给车子带来损坏。然后，将车子放在平平的地面上，选择一个方便的角落进行擦拭，最好是在密闭的小区内，因为外面飘来的污染物会将已经清洗干净的车身污染。最后，可以喷上抛光剂，在车辆表面轻轻擦拭。这样，自行车不仅会更加爱干净，一旦长期使用下来也可以免于“老化”的问题。

第三段：擦拭自行车的方法

对于擦拭自行车，首先要有恒心和耐心，因为这是一个需要时间和毅力的过程。在擦拭自行车时，最好使用沾水的海绵和擦车巾，轻轻地擦拭车身表面，避免因力度过大而刮伤到车表。注意，如果车表上挂有锈迹或污渍，可以使用醋或柠檬汁，或者是家里可以用的清洗剂（如肥皂水等）来进行清洗。另外，轮子和链条是最容易脏乱和破损的，所以在擦拭的时候一定要仔细，可以先用毛刷清扫一遍，然后再用清洗剂进行擦洗。最后，要记得将车子上的极多污漆和刮痕用标签或美爆帖遮住，轮胎也要及时的更换，这样才能让自己的小伙伴看起来更加舒适美观。

第四段：擦拭自行车的好处

那么擦拭自行车的好处是什么呢？第一、能够延长自行车的寿命，保护车子的钢质框架，防止长期沉积的污垢会使得车子生锈并在身旁慢慢变老；第二、擦拭自行车还会让我们对自行车有更深的认识和了解，尽管这个行为的细节非常小，但是它极大的丰富了我们的人生；第三、擦拭自行车可以让我们体会到生活中温馨而值得珍惜的点滴，享受一份舒适和幸福。

第五段：结尾

总之，保养自行车是一个非常重要的过程，这不仅仅是为了让它更加美观和耐用，更重要的是，这是我们对自己的一种爱和呵护，擦拭自行车不仅可以让我们的车子看起来更加的亮丽，也可以让我们的精神得到一份宁静与满足。所以，保养自行车的过程中，我们需要花更加多的时间和精力，倾心去体悟，去体验，做到极致，让我们的车子永远伴随我们，在未来征程中激情无限！

**骑自行车的心得体会篇七**

自行车是现代社会的一种重要交通工具。它环保、健康，受到了越来越多人的喜爱。为了提高自己的骑行技能，我决定参加一次自行车课。这篇文章将分享我在自行车课中的体会和收获。

第一段：对自行车课的期待

在报名参加自行车课之前，我对自己的骑行技能并不满意。我还记得第一次骑车时，肌肉酸痛、手脚发抖的情景。我希望通过自行车课，能够顺利地骑上自行车，掌握正确的骑行姿势、换挡技巧等基本技能。

第二段：自行车课的收获

在自行车课中，我发现了自行车骑行的乐趣。在风吹拂脸的情况下，沿着河道骑车，真是太棒了！自行车课使我更加认识到自行车对身体健康的好处。在骑行过程中，我感受到了自己身体各部位肌肉的协调，这也促进了血液循环。此外，我学会了正确的骑行姿势、换挡技巧和紧急制动等基本技能，这能让我在骑行中更加安全和自如。

第三段：自行车课的情感体验

自行车课给我带来的不仅仅是技能上的提高，更是对生活情感的启示。在骑行中，我学会了放松，学会了享受生活。没有什么比骑车穿过一片林海、一座桥梁更让人放松的了。在美丽的景色面前，我们放慢了脚步，享受着这难得的美好时光，给自己留下了难忘的回忆。

第四段：自行车课的意义和价值

参加自行车课，让我懂得了自我的追求。骑行并不单纯只是为了到达目的地，而是在这过程中，经历酸痛和压力，努力去克服身体给予自己的限制，不断提高自己体魄和精神。这也让我意识到，面对生活中的挫折和困难时，应该摒弃想法退缩的念头，而是要勇于挑战自我，去追求更高层次的目标。

第五段：结语

通过自行车课，我学到了新的知识和技能，感受到了自行车骑行的乐趣，更重要的是，懂得了人生的意义与价值。自行车不仅是一种交通工具，更是一种生活方式，它能使每个骑行者都拥有平衡和自由的感觉，让人感受到生活的美好。让我们共同骑上自行车，享受自行车带来的美好生活，让自己变得更加强壮和自信。

**骑自行车的心得体会篇八**

自行车是我们生活中不可或缺的一部分，无论是上班、上学还是休闲娱乐，自行车都是人们的首选，但是随着时间的推移，自行车也会出现些许的老化、损坏及脏污现象。因此，正确的保养和清洁是非常重要的，本文将探讨擦自行车的心得和体会，希望能够为广大爱车人士提供有用的参考。

第二段：为什么要擦自行车

首先，正常使用，自行车上的灰尘、泥沙等会沉积在车架上。这会使车架表面光滑度降低，增加空气阻力，并且若不及时清理，还会影响车架寿命。其次，自行车链条、齿轮等易受到灰尘侵袭，如果不及时擦拭，会影响齿轮的使用寿命，同时还会使链条出现卡链现象，严重影响骑行的舒适度。

第三段：如何擦自行车

在进行擦洗自行车之前，先将自行车挂在修自行车架上，这样可以让你更好地调整和清洗车辆。在擦自行车的过程中，要先用软毛刷沾取清水，把车上的泥沙尘土用刷子擦除。然后用大毛巾或海绵沾取清水，擦拭车辆，注意镜头、传动系统等要彻底擦干净。

第四段：擦自行车的经验

在擦洗自行车时，必须注意细节问题，例如擦拭车辆是从上往下进行的，减少淤积污垢的现象；刷子要软硬适中，不能太硬或太软；清理链条应该加强，需使用專屬的链条清洗器，链条清洗液和润滑油，保证链条清洁和充分润滑。另外，每次擦自行车完毕后注意彻底擦干，避免造成零部件潮湿或生锈。

第五段：结语

擦自行车需要细心和耐心，这不仅是保护自行车的一种方式，更是对自行车的一种态度。随着城市环保理念的普及，这种态度也逐渐渗透到我们的生活中。因此，在日常生活中也应该减少汽车使用，转而推广绿色健康的出行方式，例如骑自行车。同样也要及时保养，擦洗自行车，让生活变得更加健康，环保和美好。

**骑自行车的心得体会篇九**

暑假里，我和邻居的小伙伴李西露一起在花园玩耍。跳短绳是我们最喜欢的体育项目，跳着跳着，李西露对我说：“叶芯言，我们学骑自行车吧!”我听了连连点头。

我俩找花园里的小朋友借了一辆自行车，开始学骑自行车了，张琦瑶大姐姐自告奋勇当我们的教练，学骑自行车时我们都很认真，因为我们很想学会骑自行车，这对于我们来说是无比的渴望。

首先，张琦瑶教我们怎样把右脚搭在自行车的脚架上，然后，要用力地蹬自行车才能骑得更远，当然我们也要把握好平衡。张琦瑶教完后，我们俩照着她的`方法去做，可我用了九牛二虎之力也没有把自行车骑走。我火冒三丈地心想：这太难学了，我已经不感兴趣了。张琦瑶心平气和地对我说：“没关系，慢慢来，只要能把握好平衡，眼睛看远，脚使劲蹬，就很容易了。”听了她的话，我又开始信心十足地学骑车。可是，我还是不行，我又没有自信心了。晚上，我回到家里，看起了精彩电视节目，早把骑自行车的事忘到了九霄云外。

第二天晚上，李茜露像老婆婆抱孙子——喜笑颜开，说：“叶芯言，我学会骑自行车了!我好有成就感啊!”我却没精打采地说：“知道啦，知道啦!”“那我们去花园吧，我教你骑!”她兴冲冲地说。“啊?又去?”我惊慌失措，因为我对骑自行车没有了信心，我骑的时候一直在想着昨天好看的动画片。

在学骑车的过程中，因为脚要用力蹬，所以我骑得满脸通红，汗流浃背，经过刻苦的练习，不知不觉，我突然会骑5米远了，我高兴得一蹦三尺高，慢慢地，我会骑10米远了，“哎呀!”我一下子摔到了，脚磨破了皮，但是我爬起来继续骑。经过一段时间的练习，我已经能够自由的驾驶自行车了。我的心里像三把钥匙挂胸前——开心开心真开心呀!我把这次学骑自行车的经历告诉了妈妈，妈妈和蔼可亲地对我说：“女儿你真棒!妈妈为你而感到高兴!”我听了像甘蔗插进蜜罐里——甜上加甜。

这次学骑自行车让我明白了，美丽的背后凝聚着辛勤的训练，成功来自汗水的付出。

**骑自行车的心得体会篇十**

有这样一本书——书中没有一个字，却处处都是学问;书上没有作者的名字，但是每一个人都是这本书的作者;这本书的名字叫做生活，生活就是一本书，每一个人都能在这一本书中汲取营养、有所启示、有所发现。

在一个阳光明媚的上午。我的爸爸提出来一个奇怪的要求，让我学骑自行车，我感到非常惊讶，我问爸爸：“爸爸你为什么让我学骑自行车啊?”爸爸说：“你都长这么大啦，而且你的表妹都会骑自行车了，你不会，难道你不觉得丢人吗?”

无奈之下，爸爸给我买了一辆崭新的自行车。我心想，不就是骑自行车吗，肯定难不倒我的。只动了一下车把，用力蹬几下脚蹬就可以学会了吗!

我原本以为很简单，可是我错啦，我听着妈妈的教导，刚登上去，砰的一声，我连人带车一起摔到了地上，我的车被磕掉了一块铁皮。我非常生气，反复练习，用了一下午的时间也没有学会。我心想，唉!要是现在能够反悔那该有多好啊!如果那样我就可以不学了，也不用再摔倒了。

又过了一天，爸爸把我的表哥也“请”来了，我心想完了，完了，我玩完了，看来今天我非摔死不可。想着想着，哥哥把我的“宝马”放在了我的面前，我哭笑不得地对爸爸说：“爸爸，你不要这么的‘赶尽杀绝’好不好啊!”爸爸苦笑着说：“儿子你忍一忍吧!这么大啦你连自行车都不会骑，丢不丢人呀。”没办法我只好忍者“旧伤”去练车。哥哥的教法跟妈妈的完全不一样，妈妈是让我右脚蹬在一个脚蹬上然后双手握好车把，左脚往后蹬。哥哥教的是让我骑在车上，用右脚蹬着右边的脚蹬，左脚撑在地上，看准时机，右脚再蹬，我用哥哥的方法来骑。一开始我不会，然后慢慢慢慢就学会了。

每当我潇洒的在大街小巷中骑车的时候，我就会很自豪，还会不由自主的想起我当时学骑车的情景。每一次我做事时，我都会坚持到底!

**骑自行车的心得体会篇十一**

自行车作为一种经济实用的交通工具，受到越来越多人的喜爱。在我天天骑行上下班的过程中，我深深感受到了自行车带给我的快乐和收获。下面，我将为大家分享一下我骑行的体会和心得。

首先，骑行让我享受到了自由与自主。骑行时，我可以随心所欲地选择路线，没有任何束缚。与开车或者乘坐公交不同，自行车完全由自己掌控，不需要受到车流、拥堵等外界因素的制约。我可以轻松穿梭在车流中，自由自在地前行。这种自由感让我觉得心旷神怡，也让我在忙碌的工作后能有一段放松自由的时间。

其次，骑行是一种身心健康的运动方式。现代人往往缺乏运动，身体机能衰退，抵抗力下降。而骑行正是一种非常适合现代人的运动方式。在骑行过程中，全身的肌肉都会得到锻炼，尤其是下半身的肌肉。同时，骑行也可以提高心肺功能，增强体质。每当我骑行一段距离后，我会感到身体充满了力量和活力，同时也提高了我的抵抗力。

第三，在骑行中我也学会了懂得分享和关爱。每当我遇到行人或其他骑行者遇到困难时，我总是会毫不犹豫地伸出援助之手。无论是帮助行人过马路、推开一辆出了故障的自行车或者与其他骑行爱好者分享自己的经验和知识，这些小小的举动都让我感到非常幸福和满足。在互助和分享的过程中，我体会到了生活中本是最美好的一面。

第四，骑行让我更加注重环境保护与节约能源。骑行是一种绿色出行方式，不产生污染，不消耗能源。与开车相比，骑自行车节约了燃油，并减少了尾气排放。选择骑行意味着对环境出了一份力，为可持续发展做贡献。而在现代城市中，交通拥堵是一个老大难问题，骑行不仅避免了拥堵，还能缓解交通压力，提高城市的运行效率。

最后，骑行也让我重拾了对自然的热爱与探索。每当我骑行穿越城市的街道，呼吸到清新的空气，感受到微风拂过面庞的凉意时，我总会有一种冲动，趁着周末或假期，骑着自行车到郊外去探索。沿着风景如画的路线，我感受到了大自然的美，也发现了许多平日里忽视的风景和文化。骑行让我重新认识了城市与大自然，让我更加热爱生活。

总的来说，骑行让我享受到自由与自主、身心健康、懂得分享和关爱、注重环境保护与节约能源以及重拾对自然的热爱与探索。尽管骑行的过程可能会遇到一些不顺心的事情，但这些都是微不足道的，无法改变我对骑行的热爱和喜爱。我相信，在未来的日子里，我会继续骑行，享受自由和快乐。也希望能够通过我的骑行体会，鼓励更多的朋友选择骑行，享受骑行带给我们的快乐和收获。

**骑自行车的心得体会篇十二**

在我的记忆中，有好多事情已模糊不清，但有一件事却记忆犹新。

记得在三年级时，我硬拉着爸爸带我去操场学骑自行车。开始时，我需要爸爸扶着自行车，随着我跑。骑了两圈后，爸爸觉得太累了，要我自己推着车子踏上去骑。开始车子还稳稳当当的，可后来就不听使唤起来。我想往东骑，它却偏往西歪;我想往南走，它却向北转，那个恼人劲啊!要拐弯了!车子一歪，“哇”地一声，我被摔了个“狗啃泥”!“哈哈，摔了一脚啊!”爸爸在一旁大笑起来!

“不干了!”我有些恼怒，说着扔下自行车就往回走。说是恼怒，其实是自己从心里有了恐惧感，想打退堂鼓了。爸爸看出了我的心思，一把把我拉了回来。“遇到这么点困难就退缩?以后怎么面对众多困难?学骑自行车很容易，一会儿工夫就学会了，坚持!”说着，把我扶上自行车，推了一把，车子就跑了起来，我只好又开练了!

说来也怪，这次骑起来有些顺利了。可两圈过，它又不听指挥了，像个喝醉了的酒鬼东倒西歪。“咚”地一声，这家伙竟然冲出了操场，奔向了一颗树，结果我连人带车一同撞倒在一棵树上，撞得我两眼冒金星。回头看看我的宝贝自行车，嗨，那家伙完好无损。看来，我是得好好练练，我骑自行车都学不会，还能干什么?一咬牙，我一骨碌爬了起来，顺势骑上去，又开练了!看到我不怕困难，爸爸开心地笑了!

说来也巧，摔了几次后，自行车就像被我驯服的马，可以让我安全驾驭了，骑了四五圈也没有摔倒，一切顺利。“看，会骑了吧?刚才是谁说不干了?干事情就得不怕困难!”听了爸爸的话，我的脸都羞红了。

从这次学骑车，我懂得了一个道理：成功就是“勤奋+勇敢”，不怕吃苦，不怕困难。只有这样，才可以尝到成功的甜头。

**骑自行车的心得体会篇十三**

自行车是绿色出行的代表，它既能够保健身体，又能够绿色环保。在日常生活中，骑自行车已经成为了很多人的选择。然而，自行车的基本技巧和安全知识是我们必须掌握的。因此，在学校里开设自行车课程让我们更好地了解自行车、学习自行车的基本技巧。在自行车课程学习中，让我深刻地认识到自行车的重要性，并有了更深刻的体会，学到了不少知识。

第一段：学自行车理论知识

在自行车课程中，首先教授的是自行车理论知识，包括安全正确地骑自行车和必备的装备等。通过课堂的讲解和学习，我知道了很多我在骑自行车过程中从未遇到的问题，例如如何保持平衡，如何变速，如何避开路上的障碍物等等。这些知识的掌握将为我骑自行车提供更有帮助和更安全的保障。

第二段：实践骑自行车

在理论学习之后，我们开始进行了实际操作。我从一开始的摇摆不定到慢慢地掌握了平衡，然后学习了前进、刹停和转弯等技巧。虽然前进和刹停这两个动作看上去十分简单，但其中要掌握的技巧却很多。通过反复的练习、老师的指导和小组合作，我开始变得越来越熟练。

第三段：遇到的困难和挑战

遇到问题是常有的，学习骑自行车也不例外。尽管老师们给了我们很多基本原则，但当我实际操作时仍然遇到了一些困难和挑战。其中最大的难题就是如何控制自行车的平衡，因此我得不断练习才能熟练掌握。同时，对于我的身体素质要求也很高，体力疲劳和思维堆积的情况下，还需注意情绪控制。

第四段：前行与成长

在课程的逐渐深入中，我越来越深刻的认识到自行车的重要性并愈发热爱这项运动。同时，我还意识到了自己的不足和需要改进的地方。自行车教会了我更多的坚持、毅力，迎难而上的态度，让我意识到有坚定的目标和持续的动力，学会不断地反思和总结，不断地去提高自己的能力，前进才会更快。

第五段：总结

自行车课程是一门体育技能课程，并不是仅仅止于学习一项体育技能。它涉及到了很多方面：学会关注并保障自己安全；学习控制自己的物理和心理状态，思考自己如何去再次减少出现问题的概率。随着自行车技能的提升，我们逐渐发现此中魅力，体会到骑自行车给自己带来的品质和提升。这体育课程，更是在磨练我们的毅力、意志坚定、认真学习的品质，并且对我们个人的成长发挥着重要的作用。

小编点评：

这篇写作篇幅有1200字左右，五段式组成，语言简洁明了，借助自己的亲身经历来讲述自己的感受和对自行车课程的理性思考与人生体悟，既丰富了文章的内容，也加深了文章的阅读体验。虽然这里写的是针对中学的自行车课，但大家也可以看到这些方法和体悟，也完全可以套用到其他场景和环境中，有些体育教育方法和品质发展方法，是我们做人、做事所需要的。

**骑自行车的心得体会篇十四**

在一个阳光明媚的星期日，天气是那样的温柔，像妈妈的手抚摸着我的脸。在这么美好的天气，我和爸爸决定去公园练自行车。

在我四、五岁的时候，我经常看到一些大哥哥大姐姐们爽快的在路上“飞驰”，我见了，十分的羡慕，恨不得的立刻把爸爸妈妈的自行车拿来骑。这一天我终于可以学一下了，我很快乐，我一定要让爸爸大开眼界，看一下我学自行车的速度。到了公园，我迫不及待的问爸爸：“开始怎么练?”

爸爸见我对骑自行车这么感兴趣，便把我领到了公园操场，笑着对我说：“孩子，在这儿先溜上一圈，让我看看怎么养。”

我想：不就是溜一圈吗，这么简单还让我练，小意思。于是我按照爸爸说的溜了一圈，溜完了，爸爸慢悠悠的说：“再溜一圈。”

我忍不住了，便不解的问：“这么简单为什么要一遍一遍的练呢?”

爸爸笑着说：“如果你不愿意，可以骑骑试试。”

我听了急忙要上车，结果没等上车就摔了下来，又来了一遍，一个样，有摔倒了，我很生气，便说：“什么呀，一点也不好玩。”说罢，便躺在地上望着有蓝有白而美得天空想：这么简单，我怎么老是摔倒呢?这时，爸爸走了过来，坐下来和蔼的说：“站起来，再留一圈，你一定能行。”

听了这句话，我的心里先像吹来一阵信心之风，我站起来，信心十足的走向自行车，心里一直念着：站起来，再溜一圈，你一定行，一遍一遍的听着爸爸的指导练，开始时溜，又是爸爸扶着，再是爸爸帮我扶着车把练，(爸爸坐在后座上，把手伸到车把上，我抓着爸爸的手，这样练。)最后就可以骑着自行车随意的逛着玩了，现在我已经能够带着妈妈骑自行车了!

这都是是爸爸对我的告诫，是我难以忘记的告诫：站起来，在溜一圈，你一定行!

现在，我终于明白了“坚持才能胜利”和“虚心万事能成，自满十事九空。”的道理。

**骑自行车的心得体会篇十五**

昨天，爸爸答应今天教我骑自行车，我心里别提有多高兴。

早上，太阳公公早早露出笑脸，我狼吞虎咽地吃完早饭，高高兴兴的和爸爸推着自行车去小区的柏油路上学骑自行车。

我们走到柏油路上，哇，人可真多，有的在跑步，有的三五成群地站在一起聊天，有的打太极拳。真热闹!因为我看见人多心里有些紧张，老是左右摇摆，爸爸安慰我说：“别担心，文豪，我在后面扶着车子呢，你只要记住身体坐直，把手扶正，眼睛看前方。”我嘴里答应，心里还是害怕，这时，一个看起来比我小的小男孩骑着自行车超过我，只听见爸爸说：“看，文豪，小弟弟骑得多好，你看他骑车姿势，你就学着他的样，不用怕!”我暗暗地下决心一定超过他，记着爸爸说的话学着他的样骑，大约过了二十多钟，听见爸爸髙兴地说：“文豪真棒!这么快就学会了。”因为我太集中注意力，没感觉到爸爸什么时候没扶车，听见爸爸夸赞的话，我高兴极了。

学骑自行车，让我懂得不管做什么事，只要认真，掌握要领，一定会学会。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn