

爬山心得体会(优秀10篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

爬山心得体会篇一

推开门，一头撞在微风里，风里含着露珠和土香，早上好清爽！在这个温暖的春天，我们一家三口去远足了。

一路上，绿油油的田野，盛开的野花，伴随着鸟儿的鸣叫，形成了一幅美丽的画面。

一个多小时的车程后，我们来到了山脚。哇！峰顶那么高，在云层之上！我能爬上去吗？看笔杆陡峭的石阶。石阶边上的铁链仿佛从天而降！我忍不住退缩。我妈好像看穿了我的心思，鼓励我说：“别怕，爬上去就好，你是最棒的！”我缩了一下，说：“我不想爬。爬山太可怕了！”妈妈说：“没什么，你试试！”我终于鼓足勇气说：“好吧！”于是，我们愉快地上路了。

我开始爬山。我一直爬上石阶。山上空气清新甜美，树木葱郁，瀑布流出的水形成了一条山涧。小溪欢快地流淌，在石缝间跳跃，发出叮叮当当的声音，就像在演奏一首美妙的歌曲。小溪里的水清澈而冰冷，我感觉自己就像在一幅画里。慢慢地，我的腿像铅一样沉了下去，有一击没有告诉我，于是我的腿软了，我坐在石阶上。

短暂的休息后，我继续上路，我想征服剩下的旅程。这时候虽然很辛苦，但心里一直向往着山顶的美景。一路上花木更

加鲜艳，鸟儿更加友好，小溪更加凉爽，空气更加清新……还有最后的一百步，我默默数着九十九。九十八。我的心情更激动了，啊！险峰无限风光！从山顶往下看，可以看到山的北、南、西三面都是层峦叠嶂、连绵起伏的山脉，一个是绿的，一个是绿的，一个是浓的，一个是淡的，山腰雾蒙蒙的，像一幅美丽的山水画。

爬山心得体会篇二

我平时做事不执着，一遇到困难、累了，老想着放弃。这不，为了锻炼我的耐力和毅力，老爸还“特别好心”地叫我去爬山。

在山脚，老爸就忍不住心中的激动，哼起了小曲：“哎呀，山里的风景哟……”他嘴角洋溢着灿烂的笑容。

我佝偻着背，慢慢往上走，像一位年过花甲的老人般喘气儿，两脚逐渐僵硬起来。走一段便停下来，双手叉腰，抬头远望：眼前绿树成荫，连绵不绝，小路沿着山坡弯弯曲曲，消失在远处的一个拐角。

“啊，怎么还有那么远！”我已经很累了，就停下脚步，只觉得自己的心脏跳得很剧烈，脸上发烫，气也喘不直了，眼睛透着绝望，不觉长叹一声，已经要打退堂鼓了。“我还是……下山吧，还有那么长的路……放弃算了。”我闭上双眼，似乎已经认了命运，调头准备下山。

“什么？美景？”我的心深深一震，蓦然感到身躯里流淌过一股滚烫的热血，犹如维苏威火山的熔浆，亢奋着我的精神。我转身向山顶望了望，朝着那直刺苍穹的顶峰，伸出了双手，以坚定的目光仰视着：是呀！这么努力地爬上来，还没见到山顶的风景，我怎么能这么轻易放弃呢！

之后的山路依然艰辛，我走得很累，但我还是踏着沉重的步

子继续往上爬。身上散发出的热气和汗水，那便是我登山的热情！

又过了相当长的时间，我终于到了山顶，此刻我已经是上气不接下气了。站定，往下俯瞰，一簇簇绿色如跳跃的精灵，直迷住我的眼；我们居住的小镇就在眼底下，房屋街道星罗棋布；远处就是连绵的群山，围护着我们的家园。

这次登山便在欣赏这美景中结束了。

每个人的面前都摆放着一面玲珑镜，当你望着它时，总会对所处的现状很是不满，让你产生徘徊、放弃的念头；但透过这面玲珑镜，你就能看到一番新天地。当你欣赏这番美景时，一定会感谢现在奋斗的自己！

爬山心得体会篇三

暑假时，我去蓟县爬山。刚到目的地，一座大山就映入眼帘，因为这是我第一次登山，心里既高兴又有一些胆怯：这座山真高啊，我能登上山顶吗？爸爸好像看出了我的心思，便上前鼓励我说：“没事，你看有这么多和你一样大的孩子都敢爬，你就应该鼓起勇气，也要向上爬！”听了这番话，我想：我一定能登上山顶的！于是，我坚定了信心，开始了登山。

一开始我爬的挺快，甚至还跑在了一些成年人的前面。然后我一边爬一边开始欣赏山上的景色：有苹果树、梨树，成熟的果实已经挂满了枝头。山上的植物真是多彩多样啊！

天哪！怎么没有台阶了？这山还怎么爬呀？一会万一踩到什么东西伤了脚怎么办呀？这些问题一个连一个地从我的脑海里浮现，想着想着，我没站稳，脚下一滑，差点跌倒。妈呀！这要跌下万丈深渊，我的小命就没了！我还爬什么呀？干脆下山得了！我把想法小声地对爸爸说了，爸爸依然鼓励我说：“没事，你一步一步地想上爬就行了，我保护你。”我便又鼓起了勇气。

没有台阶，所以山路上散落着许多石子，走起路来十分硌脚。我的速度渐渐慢下来了，而且气喘吁吁，觉得有点累了。不过我觉得我虽然有点胖，但是体力还是可以的。再加上爸爸的鼓励，我便没有停歇，而是继续向山顶攀登。

好不容易快要爬到山顶了，我渐渐地走不动了。再加上最后一段也十分难爬，到处是石头，到处是陡坡。我心里又开始打退堂鼓了。出乎意料的是爸爸非但没有鼓励我，反而丢下一句：“你要是不怕就在这里等我吧。”这句话反而激励了我，于是我决定我一定要爬到山顶给爸爸看。于是，我便继续手脚并用地、艰难地向山顶攀登。

“我胜利了！”我大喊。我终于爬上山顶了，我感觉那天的阳光最灿烂。站在上面往下望，哇！山下的景色被我尽收眼底。这时，我又想起了一句名言：“世上无难事，只怕有心人。”是呀，一个人无论做什么事，只要坚定信念，就一定能战胜困难，并最终取得成功的！

爬山心得体会篇四

今天是中秋佳节，与以往不同的是没有呆在家里过节，而是和老师、师母及何门一家人同游麓山、共进晚餐。登山回来，心里想了很多，也感悟很多。

其实也不是第一次爬岳麓山了，可我感觉今天爬得格外久才到目的地。也许是第一次从正门口开始爬，陌生的路顿时让人心里没了底，因为想不到前面的路还有多远，也不知道还需要多长时间……就像现在的我对未来研究生生活的感觉一样，有一点点迷茫，不知道在这有限的几年该做些什么，该怎么做。但是通过和学姐学长们的交流，让我逐渐有了点方向，对未来的研究生生活开始有了自己的想法，我觉得这是一次很好的交流学习机会。

而在向目的地进军的途中我们出了点小插曲，走了一些弯路，

折回目的地时，我们已从第一个出发变成最后一个到达。虽然一路上我们从未停下脚步，但是却忘了事先确定目的地，养成了定向思维，有点盲目。我想以后的学习生活一样的，首先切记不可盲目乱学，要形成系统的学习方法，不光只是学习，而且要有创新。其次，任何事都不可能是一帆风顺的，遇到挫折时不要抛弃、不放弃，适当的挫折可能会让自己更加努力，更加珍惜。

的专业基础很薄弱，所以现在要做的事得赶快补充专业知识，只有把基础打好了，才能为今后的学习研究做铺垫。

这次爬山虽然有点小累，但还是很有收获。研究生生活早已开始了，这对于我们来说，将面临的是更大的挑战，但是我充满了信心，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。希望在老师的指导和监督下，和大家一起努力向前冲，书写不一样的明天。

爬山心得体会篇五

提到“五四”运动，又一次激发起我强烈的爱国情怀。让我满腔热血想为我们科院、为人民、为社会、为国家做点什么。

“五四”运动是一场伟大的反帝反封建的爱国运动。“五四”运动拉开了中国进入新民主主义国家的序幕，伟大的思想解放运动和新文化运动，孕育了爱国、进步、民主、科学的伟大精神，是中国旧民主主义革命的转折点。为此，我们应明基它，铭记它带给我们的伟大意义。

“五四”运动是爱国分子、知识分子和无数个青年及学生共同团结起来勇于推翻封建社会、推翻三大帝国的爱国运动，从根本上转变了中国的社会性质，使中国彻底完全地走出封建社会，走向新民主主义。古往今来、回顾昨日、放眼今日，没有昨日的“五四”爱国主义。也许就没有新中国的成立，也许也就没有了今日的中国特色社会主义国家，也就没有了

当今和谐稳定的社会。繁荣发展的国家。为此，我们怎能不激动、兴奋，提到“五四”爱国运动。我们又怎能不爱我们伟大的祖国。

从“五四”运动至今。中国在此期间经历了风风雨雨，遭到了种种困难，并度过了样样难关，在这漫长的时间里，中国一步一步地往上爬，一步一步地朝上攀，一步一个脚印，脚踏实地的走到了如今中国特色社会主义国家，这又是一件多么不容易的事啊！我们应赞扬、歌颂他们所带给我们的“五四”运动，给予我们的“五四”爱国精神。我们没有理由不铭记“五四”爱国运动。没有理由不铭记“五四”爱国精神。更没有理由不学习并发扬“五四”爱国运动精神。

人本固跟，渐渐长大成熟的我们不能忘本，忘根，忘记历史啊，“五四”运动虽过很久，但它给予我们伟大祖国的业绩与意义是深远流长的永存我们心间。

作为学生，我们年轻，我们朝气蓬勃，我们是新的主力军，是祖国的接班人，我们更要学习“五四”爱国运动精神，也可以说学习“五四”运动精神是我们义不容辞的义务与责任，我们还要发挥“五四”爱国运动精神，为伟大的祖国更加繁荣、更加强大做出贡献，为使伟大的祖国更加伟大添上一笔！

爬山心得体会篇六

回望历史，那一百多年前的五四运动犹在耳畔，那是一段青年抗争的岁月，那是青年爱国情怀的宣言，于今天的我们仍弥足珍贵。

光辉的五四运动被载入历史，是一种精神和责任，是一种为祖国安危、富强而不惜奉献自己一切的爱国精神，是一种宁愿牺牲自己宝贵的生命也要保家卫国的伟大责任。五四精神是理想的高扬，是创造的拼搏，是青春的激情，是继往开来的伟大力量。

1919年5月4日北京爱国青年为祖国遭遇不公正待遇而咆哮而奋起，他们纷纷走上街头，唤醒民众“弱国无外交，落后就挨打，唯有奋起和强大，国家才有尊严和未来”。这是青年人不屈的心声，五四运动激励一代又一代青年惊醒自强，勇于承担责任，肩负国家和民族的使命，永不懈怠，永不放弃。

当今世界疫情肆虐，地球一片哀鸿，国际形势复杂，世界正在重新洗牌，机遇和挑战并存，在这个瞬息万变，日新月异的时代，我们青年一代，一定要审时度势，居安思危，努力学习，不断提高自身能力，完成中华民族百年梦想——真正崛起，傲立东方。

青年是祖国的未来，民族的希望，中华民族伟大复兴要靠我们来实现。周总理在少年时代就以明志“为中华之崛起而读书”，我们也有奋发图强，铭记历史牢记使命，让它们深入我们的骨髓，永驻我们灵魂，成为我们的动力，报效国家少年智则国智，少年强则国强。为此，我清楚的认识到了只有努力学习才能更好的适应时代的发展，才能做到与时俱进。

在校我们更应该遵纪守法，开拓进取，倡导文明新风。同时也要把自己的人生目标同祖国的命运，民族的复兴，人民的未来连接在一起。也许我会在实现自己的人生目标的路上，遇到许多的困难和挫折，但我会因为对未来的向往与期盼，浑身充满力量继续向前拼搏。

我们作为新一代青少年，就应当取传承先辈的爱国主义精神，将无数人的爱国心化作一股能引领我们前进的力量，让它激发出我们的不断努力，坚持不懈学习的向上精神。先辈们是我们学习的榜样，他们勇于拼搏、敢于挑战，勇担重任的精神，令我们倾佩值得我们永远去学习。

今天的我们幸福生活来之不易，国家经受住了磨难已经走向富强，这一切离不开一代代有志青年人的努力和奋斗，他们

将继续书写中国的惊世传奇，描绘新时代的华彩乐章，弘扬昂扬不屈的民族精神，以永不熄灭的心火撑起我们民族的脊梁，再创辉煌，让理想高扬，让青春激昂，让五四精神永放光芒。

爬山心得体会篇七

过惯了城市喧嚣生活，不由自主地浸泡在现代文明和高科技浴缸里，被舒适水波按摩得四体慵懒，总想寻求一种新休闲乐趣。十月二十六日，载着晨曦，踏着春意，我们小组怀着无比激动的心情聚集在四明山脚下，合影留念，等待着出发的号角。

一路上虽然崎岖难行，但山林空气却使人感到格外清新怡人，大家兴致勃勃，争先恐后，唱着歌，小跑着前行，山林间回荡着嘹亮的歌声和我们的笑语。登山途中随着山势不断陡峭，登山难度也不断增加，但组员们的鼓励和支持不断回响在耳边。最后，在队友们的呐喊助威加油打气中我坚持到登顶在到达山顶的那一刻，才真正感受到一句话“相信自己，相信团队”。

成功登顶后所有人仿佛放下了包袱，卸下了面具，释放了压力，置身于这空灵幽静的山间，人与人之间似乎消除了所有的隔阂，尽情沉醉在欢乐的海洋。此时此刻，我虽身感疲倦，但心里却是乐滋滋，源于这份收获，这份喜悦，这份实现自我成就感和超越自我快乐感相互交织。

学校是个大家庭，我们爱护它，我很荣幸能加入这个大家庭，我深深感觉到这是一个非常团结、非常富有生机的团队，在这里，让人感觉到家的温暖无论是在学习，做事等等其它各个方面，我们都要一往无前，不要停下你高傲的前进的脚步，志在山顶的人是绝对不会迷恋山腰的风光的！

人生就像是一条漫漫征途，在到达梦想的殿堂之前横亘阻隔

的是

无数的群山，只有永远不停止前进的脚步，一步步地坚持走下去，翻越一座座巍巍大山，才能到达成功的彼岸！这也许是这次登山之行最大的心得感悟了吧。

爬山心得体会篇八

因为有缘相聚吉首大学，更因有份我们相遇健强社。茫茫人海，我们更应该珍惜彼此缘分，相互学习，分享快乐。为了促进我们新老校区之间社员的了解与交流，并且增加我们健强社与健身健美社的团结合作，因此我们特主办了此次登山活动。我们的目的是走近自然、磨砺意志、培养毅力、锻炼体魄、快乐行走。

在社长的正确领导，全体成员的积极配合下，登山活动基本上取得了圆满的成功。在活动中，全体同学精神饱满，积极踊跃，互相帮助。后山并不是很高，我们很快就到了山顶，上山路上宣传部为我们拍照。在山顶处，风景很好，我们各自用手机互拍留念，同学们摆出各种造型，很可爱。在一块平地上，我们围成了一圈，组织表演节目，有体院的同学给我们带来了精彩的武术表演，有商学院的同学为我们带来了诗歌朗诵。同时摄影的同学也有拍风景和人物。随后我们又在聚凤亭处合影留念。我们下山走了一段很长的台阶，从上面往下看很是壮观。

以登山为主体，不仅锻炼了同学们的身体，而且提高了同学们的集体合作能力。通过此次活动的开展，不仅加深了我们的友谊，而且锻炼了自己，提升了自己的交际能力，促进了社团未来的发展。但是活动中也有不足，在上山途中由于组织的不够到位出现了两队分离的现象，表演节目的时候，准备的不充分，节目衔接的不是很好。在这次大会中社员积极参与我们组织的各个小游戏，促进了社员跟干事间的感情。很多同学并没有融入活动中，与其他同学之间的交流不够。

下山的时候，队伍拉得很长，显得有些凌乱。

这次活动的开展，增进了同学们之间的情感，加强了相互间的交流，同时也起到了锻炼身体的目的。我们要发扬其优点，改进其不足，争取下次活动能做得尽善尽美。相信我们的社团会越办越好！我们每个人都是最棒的！

爬山心得体会篇九

过惯了城市喧嚣生活，不由自主地浸泡在现代文明和高科技浴缸里，被舒适水波按摩得四体慵懒，总想寻求一种新休闲乐趣。十月二十六日，载着晨曦，踏着春意，我们小组怀着无比激动的心情聚集在四明山脚下，合影留念，等待着出发的号角。

一路上虽然崎岖难行，但山林空气却使人感到格外清新怡人，大家兴致勃勃，争先恐后，唱着歌，小跑着前行，山林间回荡着嘹亮的歌声和我们的笑语。登山途中随着山势不断陡峭，登山难度也不断增加，但组员们的鼓励和支持不断回响在耳边。最后，在队友们的呐喊助威加油打气中我坚持到登顶在到达山顶的那一刻，才真正感受到一句话“相信自己，相信团队”。

成功登顶后所有人仿佛放下了包袱，卸下了面具，释放了压力，置身于这空灵幽静的山间，人与人之间似乎消除了所有的隔阂，尽情沉醉在欢乐的海洋。此时此刻，我虽身感疲倦，但心里却是乐滋滋，源于这份收获，这份喜悦，这份实现自我成就感和超越自我快乐感相互交织。

学校是个大家庭，我们爱护它，我很荣幸能加入这个大家庭，我深深感觉到这是一个非常团结、非常富有生机的团队，在这里，让人感觉到家的温暖无论是在学习，做事等等其它各个方面，我们都要一往无前，不要停下你高傲的前进脚步，

志在山顶的人是绝对不会迷恋山腰的风光的!

人生就像是一条漫漫征途，在到达梦想的殿堂之前横亘阻隔的是

无数的群山，只有永远不停止前进的脚步，一步步地坚持走下去，翻越一座座巍巍大山，才能到达成功的彼岸!这也许是这次登山之行最大的心得感悟了吧。

爬山心得体会篇十

“不要躺下，站起来，站直，抬头看……”这是国庆节，爬山是爸爸对我说的;“不要惊慌，不要害怕，一步一步来。“那是我妈妈教我爬山的方法。

在国庆节假期的最后一天，我们一家三口去附近的桥胜岩爬山，体验大自然的美丽。虽然我是一个懒惰的人，总是懒惰的户外运动，但是和爸爸妈妈一起享受难得的家庭乐趣，我很开心。

我爱我的“狗爬”，我通常用我的四肢。在大约75度的斜坡上，我几乎是在爬行。看到我的父母像飞一样走路，我和他们的距离越来越远。我急切地想开口喊：“妈妈，等我!”我……望着脚下的群山，我的双脚颤抖着：“我害怕……看着我的狼，爸爸妈妈笑了，我喊道：“我……”我上不了了!我…我真的很害怕!我几乎要哭了。爸爸没有理会，继续走着。他边走边说：“不要躺下，站起来，先深呼吸，然后一步一步走。”我照父亲说的做了，但我刚站直身子，一想到下面那座陡峭的小山，我往下一看，我的双脚又颤抖起来，我又一次跌倒在岩石上。

一步，两步……我很稳定，我在往上爬。这时，我的脑海里出现了一个画面：一个六七岁的小女孩欢快地向山顶奔去。爸

爸在前面开路，妈妈在后面笑。那个小女孩就是我。现在我又找回了自己！

这次，我从这次攀登中获益匪浅。我对文本有了更深刻的理解，也有了一种生命感：向着目标，一步一步，再一步。人生的道路一次又一次的坎坷也想走，父母不能支持我走一辈子。只有当你不害怕困难和危险，你才能爬到顶端，享受生活的美丽风景！