

爬山心得体会(通用5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

爬山心得体会篇一

课前谈话：

师：老师给同学们带什么来了？

生：爬山虎

师：出示图片，猜一猜

生……

师：大人小孩儿？

生：大人。

师：到底是哪个大人啊？

生：孙老师。

师：这就是我，我来自北京市东城区史家小学。

（出示录像）

师：我们在课间游戏呢。

（出示小学生的画面，让老师当大使）

（有个小学生介绍北京小吃）

师：南昌有什么好吃的？

生……

生：小小旅行家，北京有长城

生：黄山

介绍学校

师：出示校园一角，板书爬山虎，对叶圣陶有什么了解吗？

生：童话作家。

上课。

（齐读课题）

师：绿绿的充满生机，再读课题。

师：想知道这篇文章里写了什么吗？那就打开课文来读，注意把字音读准确。

（学生读课文，教师巡视，表扬学生的读书姿势。）（大约5分钟）

师：谁坐好了就说明已经读完了。

（生继续读）

师：孙老师认为你们读得特别认真，再读读课文中带有生字

的句子。

（生读）

师：同学们你们一定读得特棒。

（出示词语卡：推荐、融洽、删掉、规范、春风拂面……）

生读

生：（读）推荐、融洽、删掉、规范、春风拂面、

师：春风拂面，轻轻的拂过，再读一遍。

（生读）

师：映入眼帘的是什么样的？

（出示：翻到我的那篇作文……）

学生读

（出示：曲线的“曲”“曲”两个字音的释义选项。）

师：选哪一种解释。

生选择并说出理由。

出示：两组句子。

师：第一组是写谁的？第二组是写谁的？

生：叶圣陶 肖复兴

师：肖复兴是一位作家，当时还是一个中学生，和你们差不

多。

师：《爬山虎的脚》《那片绿绿的爬山虎》都带有爬山虎，那篇是写植物的，这篇还是吗？

师：这篇课文是写哪两件事？在哪里可以分为两部分？请同学们默读课文。

（学生默读课文）

师：可以交流交流。

生：1—5自然段写叶圣陶爷爷帮我修改文章，

师：我们简单的概括，修改文章，修改作文可以吗？

生：6—10自然段写叶圣陶爷爷邀请我去他家做客。

师：概括一下。

生：邀请做客。

师：大家跟他意见一样吗？

师：看课文的第一部分，自学这部分，一会儿交流。用笔画一画，一会儿出声的读一读划的句子。

（出示自学要求：默读课文第一部分，拿到叶老为我修改的作文，我看到了什么？有什么感受？）

（学生自学）

师：出声的读读你划的句子。

师：我们一起来交流交流。

生：看到我的那篇作文，我一下子愣住了……

（出示句子：翻到我的那篇……）

师：你从哪里看到的？

生：密密麻麻

师：“密密麻麻”什么样啊？看看叶老先生修改的。

（出示修改的文章的图片）

师：我们应该怎样画曲线直线啊，你自己读一读。

（出示：翻到我的那篇作文……）

（生读）

师：听到你的读，我仿佛看到“密密麻麻”。

生：从一张画像，一幅画像，我体会到用词的准确。

师：有什么不同呢？一起体会体会。

生：“幅”字用在画像上就更准确了。

师：我们平时说一幅画像，这样用字就更准确了。

板书

师：叶老先生曾经说过，你们再看看叶老的修改，还看到了什么？

（学生说了一大段话……）

（出示：怎么你把包……）

师：要想写好，注意什么？

（生说）

师：删改前的字和删改后的字有什么不一样啊？自己读读，试一试

生：书皮换成包书纸更确切了。

师：你用的是课本上的话。

师：叶老这个大作家为我这个初中生修改，你感受到什么？

生：认真

师：谁能在课文中找到呢？

（生读文中句子）

师：我感到这春风不仅吹到脸上了，还吹到心里了，应该怎么读啊？自己试试。

（生读）

师：这篇文章一千五百字，可是修改了一百多处呢，带着你的感受读一读。

（生读）

（出示修改文字）

师：配乐，叶老是教育部副部长……可忙了，但是还为我这样的学生修改文章，读——

（生读）

师：当时的叶老已经七十多岁了，牵挂着我们的成长，所以——

（生读）

师：叶老先生此时在你心里仅仅是一个认真的老人吗？

生：温柔

生：慈祥

师：叶老是一位教育家。

生：给我们关爱。

师：给予每一个学生关爱。

师：叶老后面还写了一段评语。不仅告诉肖复兴，还告诉我们应该怎样写好作文的？

（生读）

师：怎样写好作文？

生：具体事实。

师：看第二句话，还有什么具体要求吗？写好作文——

（生读句子）

师：你读出什么来了？

生：在这件事上深受感动。

师：感动自己才能感动别人。

师：修改了一百多处呢？你有什么不明白的吗？

（生提出来）

师：快读读第五自然段。

生：那段简短的评语树立了我写好作文的信心。

（板书）

师：走上了文学之路，成了一位大作家。他不能忘记，我们也跟随他一起，

出示：

当翻到我的那篇作文时，

当我仔细看了叶老的修改后，

当我看到叶老简短的评语后，

生填写内容，汇报。

出示：句子

师：读前面的句子，生读。

师：今天我们感受到叶老的平和，也学习了修改作文的方法，修改一下学习卡片上的话，看看怎么修改啊？（下课铃响）

（学生修改）

师：用上这两个修改符号。能说说怎么修改吗？

生回答。

师：还有其他地方吗？

生回答。

师：看到课题……

下课。

爬山心得体会篇二

爬山参观可以说是一种既能锻炼身体，又能享受自然风光的活动。最近的一次爬山之行令我倍感惊喜，不光得到了体力上的锻炼，还体验到了与大自然亲密接触的愉悦。下面我将分享我的心得体会。

第二段：身心挑战

爬山活动不仅仅是对身体的挑战，更是对心理的磨砺。攀登陡峭的山路，每一步都需要极大的毅力和耐心。当然，也不乏兴奋和快乐，因为你将目光投向蓝天白云，感受到了身心的奋发向上。

第三段：自然风光的赞美

爬山勾起了我的自然原始情感。途中，我发现了一座壮丽的瀑布，水花四溅，光彩夺目。山上的花朵争奇斗艳，芬芳扑鼻。同时，我还看到了小鸟在树枝间欢快地飞翔，它们的欢声笑语让人心旷神怡。这些美景深深地吸引着我，使我沉浸在自然与人的和谐中。

第四段：朋友的陪伴

和朋友一起爬山，大大增加了这次活动的乐趣。互相鼓励、互相帮助，在困难的时候坚持下来，这让我更加明白朋友的重要性。友谊的力量能让人们变得勇敢、乐观，相互间的支持和鼓励使我们更有信心面对困难。

第五段：心灵的回归

爬山还能够使我感受到内心的宁静与平静。在大自然的包围中，我的心得到了释放，所有的烦恼与烦忧都消散在空气中。我在山顶的时候看着苍山如铁，有点醉心于这壮观的景色。我能感觉到自己与大自然融为一体，仿佛得到了升华，神清气爽，身心得到了最好的放松。

总结：

通过这次爬山参观活动，我领略到了大自然的美景以及与朋友相互支持的重要性。爬山不仅仅是体力的考验，还深深地触动了我的心灵。我愿意再次投入大自然的怀抱，感受它给予我的力量和宁静。

爬山心得体会篇三

星期六的早晨，天气格外晴朗，妈妈说我们要去爬山，我听了很高兴。因为我最喜欢爬山了，不仅可以呼吸新鲜空气，锻炼身体，还可以观赏大自然的美丽风景。虽然爬山很累，但我也从爬山中得到了许多乐趣。

我们收拾了一些简单的装备就兴致勃勃的出发了。坐在车上，一路欣赏着美丽的风景，心情愉快极了。大约半个小时后，我们就来到了山脚下。一下车，新鲜的空气迎面扑来，空气中弥漫着花草树木的清香，还有许多小鸟在树枝上歌唱，仿佛在欢迎我们的到来。抬眼望去，这座山不算太高，但还是有些陡峭，山顶上隐约可见一座小亭，妈妈说那就是我们今天的目标。我很兴奋，已经跃跃欲试朝目标奔去。

稍微做些准备活动，我便和妈妈开始爬山了。进山的山路上铺了石阶，很好走，被风吹得一尘不染的，只有些落叶在上面。一开始，我劲头十足，很快爬了很长一段路，妈妈被我甩在好远。忽然，我惊喜的发现一条小溪，溪水从高处流下，发出“哗啦啦”的声响。在低洼处积成一个水湾，水湾不深，溪水清澈见底，可以看见水底有许多大大小小的石头，有的石头上长满了绿色的青苔。我蹲在小溪旁，尝试着把手伸进水里，水可真凉啊！这时，我竟意外的发现水里有许多非常小的小鱼，它的颜色近乎透明，不仔细看很难发现，这或许也是为了自我保护吧，我心里想。小鱼快活的无忧无虑地游着，我试图抓住它们，却怎么也抓不着。过了一会儿，妈妈赶上来，看见我在抓小鱼，笑着说：“人家玩的好好的，你何必去打扰它们。”我想了想，也对，在大自然里各种生物都不应该互相打扰，而应共同和谐的生活在一起。啊！多么美好的大自然啊！我们顺着弯曲的小路继续前行，山路开始变得陡峭，在路两边长满了高低错落的树木，我无法叫出它们的名字，各种形状的树叶飘落在地上，给大地妈妈盖上了五彩的棉被。我挑了些好看的树叶送给妈妈，妈妈高兴的说要回去做成书签作为纪念。

我跟妈妈一边说笑，一边继续向上爬，山路越来越窄，连仅有的几个台阶也没有了，只有许多游人长期行走踩出来的土路。道路凹凸不平，无形中增加了攀爬的难度，我们不得不手脚并用，小心翼翼的往上挪。不一会儿，腿就有些酸了，手心也出了许多汗。妈妈看着我有些累的样子，鼓励我一定要坚持住。我心想：我可不能轻易放弃，就像在学习中遇到难题，我一定要把它攻克一样，爬山就是磨练我的意志力。我跟妈妈说：“没事，我能坚持住！”。爬到陡峭处，山路两边增设了铁链。爬累了，我偶尔扶着铁链休息一会儿。我跟妈妈互相鼓励着，扶持着，终于爬到了山顶。迎着清爽的风，我不禁张开胳膊，放眼望去，远处连绵起伏的山峦，跟近处多彩的林丛相得益彰，让人一看就忘记了疲劳。山顶的小亭是木头做的，因为修建的时间很长，有些地方的漆已经掉了，仿佛向人们诉说着它的历史。我跟妈妈坐在小亭里，

欣赏着眼前美丽的风景。正值秋天，各种树叶已经变幻成许多不同的颜色，红色、黄色、深绿色……整片树林就像一个多彩的调色板，向人们展示着它的魅力！

在山上休息了一会儿，不禁觉得有些冷，我跟妈妈决定下山了。虽说上山很累，可是下山也不容易啊！因为山路陡峭，向下走的时候，脚底下很滑，一不小心就会滑倒，我们几乎是坐着滑下来。我跟妈妈打趣的说：“真是上山容易，下山难啊！”。

爬山正是我最喜欢的事，因为它带给我美丽的心情和快乐的享受，让我感受大自然的美！虽然需要付出很多的体力，也有很多风险，不过我喜欢这种挑战！

爬山心得体会篇四

亲子爬山活动是近年来越来越受到家庭的喜爱和重视。亲子爬山不仅可以锻炼身体，增强体力和耐力，更重要的是培养了亲子关系，增进了家庭成员间的沟通和合作能力。亲子爬山的经历和体验，对孩子的成长起着积极的作用。

第二段：分享亲子爬山心得体会一：培养合作意识和亲子关系

在亲子爬山的过程中，家庭成员需要相互协作，才能征服重重困难顺利登顶。这样的合作过程能够增强家庭成员之间的互信和默契，并培养合作意识。在攀登雪山时，我和孩子共同面对陡峭的路段时，我们彼此依靠，在困难中相互支持和勉励。这样的亲子合作，不仅增进了亲子关系，也提高了我们的工作和生活中合作的能力。

第三段：分享亲子爬山心得体会二：树立自信心和勇气

爬山是一项具有挑战性和冒险性的活动，需要面对许多的未

知和困难。通过亲子爬山，孩子们可以克服困难，锻炼自己的意志力和勇气。当孩子们顶着困难成功登上山顶时，充满自豪感和自信心。孩子们在攀登的过程中学会了如何面对困难，解决问题，并取得了重大的成就，这些都将对孩子今后的人生道路起到积极的影响。

第四段：分享亲子爬山心得体会三：感悟大自然的力量

爬山活动让我们领悟到大自然的伟力和尊严。山的高度和峰的险峻，让我们认识到人与自然的巨大差距。但是，当我们竭尽全力攀登上山顶时，也深刻地感受到人类的力量和毅力。在山巅俯瞰群山和云海，我们体会到了大自然的奇妙和宏伟。这样的体验让我们更加珍惜和尊重大自然，也让我们对人类的勇气和智慧有了更深层次的认识。

第五段：总结全文并展望未来的活动

通过亲子爬山的经历，我们不仅体会到了合作和亲子关系的重要性，也明白了自信和勇气的力量，同时更加尊重和感悟大自然的力量。亲子爬山对孩子的成长起到了积极的作用，让他们学到了许多珍贵的人生经验和价值观念。我们期待在未来的日子里，继续组织亲子爬山活动，让孩子们在探索大自然的同时，收获更多的成长和快乐。

爬山心得体会篇五

奶奶家的后面有一座又高又陡的山，山上长满了各种各样的树，一年四季都郁郁葱葱的’。

今年夏天的一个傍晚，我和爸爸一起去爬上。我本来以为爬山很容易，那是因为通往山上的路虽然很窄，但是很平坦，所以我以为上山的路应该很好走。

可时候当我和爸爸来到山脚下的时候，发现根本没有一条路

可以走，只有一条已经干涸的小溪。小溪上落满了干枯的树叶和许多奇形怪状的小石头和大石头，还有只剩下一点水的水坑。

我们沿着小溪往上爬，一开始只有一些小石头，接着，石头越来越大，越来越陡，而且杂草越来越多，没过一会儿，我们就累得气喘吁吁满头大汗。这时，我和爸爸发现前面有一棵高大的柳树倒在路中，我们不能避开它，也很难翻过去，这时，爸爸开始打退堂鼓了：“前面根本过去去了，我们还是回家吧。”可是我不同意：“不就是一棵树吗？我就不信我们真的过不去。”于是，我立刻爬到柳树前面，发现柳树下面有一个小窟窿，我不管三七二十一，直接钻了过去，可我却并没有发现，前面有一颗杂草，吓得我差点掉下去。爸爸想：既然我的儿子能过去，我一定也可以过去。于是，爸爸到了柳树面前，使出全身力气向上一跳，果然跳到了柳树上面。可是爸爸实在是太重了，柳树被压得往下滚了一下，幸好我把爸爸抓住了，他才没有掉下去。

我们花了九牛二虎之力才到了我们的目的地……悬崖。说是悬崖，其实是由小溪两边的山夹在一起形成的小峡谷，但峡谷中间没有一点缝隙，只有一块已经凹进去的大石头，石头上面长满了苔藓。我立刻爬到“悬崖”面前，踩着两边凹凸不平的石头，一下子就爬到了“悬崖”上面，可我没想到的是，上山容易下山难，爬下这座悬崖可费力了我好大的劲儿。因为我根本看不到下面哪有路。

我和爸爸下山后，天已经黑了，我恋恋不舍地回头望了一眼，心想：下次如果还有机会，我一定会再来爬山的。

啊！爬山真不是件容易的事！