

2023年攀岩的感受及心得 参加攀岩的心得体会(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

攀岩的感受及心得篇一

今天我不是来推荐电影的，但我确实要以一部影片作为开场白，就是今年奥斯卡最佳纪录片《徒手攀登》。

这部影片，我在之前的文章过其实已经分享过，为何重新翻出来说，是因为确实太精彩，实在忍不住二刷，同时，也是想彻底弄明白一个道理：能力的养成，本质还是肌肉记忆。

都已经二刷，就不交代那么细致了，直奔主题(当然，如果没时间也可以直接跳到攀爬段落)。男主alex能够徒手攀登近3000英尺海拔的酋长岩，请注意是徒手，即无任何保护措施，随行记录的摄影师都不敢看屏幕，因为过于恐怖，不忍直视。

今天，我想来探讨一下alex是如何通过八年时间，练成这样的绝技的？

别小看八年时间，就是让我天天打游戏打八年，我都会疯掉，更何况alex日复一日，年复一年的攀登，这种日子绝不是一般人所能忍受。

攀登这项能力，就像长在了alex身上。对我们来说，攀登酋长岩是巨大的风险，对他来说，只是重复发挥自己的能力和

已。

能力，就是那些你以为你知道，但如果你没做过，就永远不会真的知道的事情。从以为知道跨越到真知道，需要一个变量，这个变量是练习。

在这八年的时间里，alex在不同的条件下练习攀岩。光酋长岩，他就带着绳子爬过将近60次，一遍一遍地考察路线。对于运动轨迹，alex早已熟记在胸、倒背如流。

不过，是以为知道，还是真知道？需要一个变量来检视，这个变量是测试，所谓纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，alex是要通过徒手攀登来测试八年的效果。

以为知道到真知道之间有多大距离，还需要一个变量，这个变量是反馈，就像那句绕口令，你以为你以为的不一定是你以为的。

alex的每一次练习，都是刻意练习，而不是盲目攀登，否则，他也不可能坚持到八年，任何一天都可能命丧黄泉。

敲黑板，划重点来了。能力包含三个变量：练习、测试、反馈。看过去，能力是练习；看今天，能力是测试，看未来，能力是肌肉记忆。

能力=训练+测试+反馈

拿我写公众号这件事举例，我写东西是为了赚钱吗？肯定不是，我也没有那个天赋。那我现在为何乐此不疲，因为我想在我的身上长出一——独立思考的能力。

通过每天的反思复盘，积累了大量的练习时间，每天一篇千字文，这可不是闹着玩的，刚开始的时候，憋一句话就像前列腺故意为难自己一样，实在太难了。经过了大量训练，现

在感到一千字也就半小时的事。

随着练习的积累，找来拿高手的公号文章来对照学习，从结构、思路、角度、文笔等方面持续反馈，当然，也会发给高人请求指点，从中发现很多自己无法留意的重要细节。

最后，才会把写的还算满意的文章发布出来，用朋友圈、微博等平台来测试效果，有的石沉大海，有的丁点波澜，有的嗤之以鼻，总之，只要是反馈我都笑纳，反过来塑造自己的写作风格。

这样慢慢练起来“肌肉记忆”，不光有量的积累，更有质的提高。

当然，现在来看，文字依然稚嫩，结构依然单一，思维依然浅薄，但不怕，我有的是时间，未来还有几十年供我折腾，咱为的是未来有个更好的自己啊，“这点苦、这点痛算什么？”

总结一下，能力的养成看似复杂，其实都源于其固有的简单，复杂的事情简单做，简单的事情重复做，重复的事情认真做。

能力养成之旅即将开启，你愿意同行吗？

攀岩的感受及心得篇二

第一段：介绍攀岩的背景和意义（200字）

攀岩作为一项极限运动，不仅在大自然中展现出人类的勇敢和智慧，同时也是一项对于身心全面锻炼的项目。大学作为人生的重要阶段，给予了我们丰富的学习和发展机会。而攀岩正是充分利用这些机会，展现个人魅力和勇敢精神的一种体验活动。通过攀岩运动，可以锻炼身体素质、培养团队合作精神、提高个人意志力和学习能力，进而在大学生活中获

得更多的成长和经验。

第二段：攀岩的技术要领与挑战（300字）

攀岩这项运动不仅需要良好的身体素质，还需要掌握一定的攀岩技术。攀岩技术的掌握可以分为基本技巧和高级技巧两个层次。基本技巧主要包括身体平衡、手势握持、腿部用力、头部视角等，它们是攀岩的基础；而高级技巧则包括悬挂摘钩、摸索找握、换手换足等，这些技巧对于攀爬难度较高的岩壁是至关重要的。攀岩的挑战不仅仅来自于身体的力量和灵活性，更关键的在于如何在垂直或倾斜的岩壁上寻找到可靠的支撑点，并通过技巧和智慧的发挥，克服困难，完成攀爬。

第三段：攀岩带来的收获（350字）

攀岩作为一项综合性的项目，不仅锻炼了身体，也给予了我们一些特殊的收获。首先是身体素质的提高。攀岩需要全身的协调和力量发挥，持之以恒的训练可以有效地提高我们的肌肉力量、耐力和灵活性。其次是团队协作精神的培养。在攀岩过程中，我们需要互相配合，互相鼓励，相互信赖。只有通过团队的努力，才能完成攀爬的目标。另外，攀岩还有助于提高个人的意志力和学习能力。攀岩是一项需要勇敢和智慧的运动，攀爬中的种种困难都需要我们坚持不懈、勇往直前，以及善于总结和分析问题的能力。

第四段：攀岩的安全措施与注意事项（300字）

攀岩是一项高风险的运动，因此在进行之前，我们必须要做好充分的安全准备。首先是佩戴合适的攀岩装备，如攀岩鞋、攀岩头盔、安全绳等。其次是熟悉攀岩的基本技巧和规则，不能操之过急，要循序渐进。再次是要保持集中的注意力，随时关注岩壁的变化和身体的感受，以及团队成员的状态。最后是养成总结和总结的好习惯，及时总结攀岩中的经验教

训，避免类似错误的再次发生。

第五段：结合个人经历总结与展望（250字）

在我大学攀岩的经历中，我不仅收获了体力的提升，更锻炼了个人的意志力和学习能力。攀岩需要心理素质强大的人，需要勇敢面对恐惧和困难的人。而攀爬中所面临的各种困难，如何分析和解决问题的能力也是我在攀岩中学到的宝贵财富。攀岩也加强了我与团队成员之间的默契和信任，需要互相配合和互相鼓励，这对我在团队合作中的能力提高也有着积极的促进作用。未来，我将继续攀岩的训练，努力提高自己的技术水平，拓宽自己的视野，为人生的挑战做好准备。

总结：通过攀岩运动，我们可以获得全面的身心锻炼，提高个人的勇敢精神和智慧能力。然而在攀岩中，安全措施与注意事项也是至关重要的，只有保证自身的安全，才能够更好地享受攀岩的乐趣。攀岩不仅是一项运动，更是一种人生态度，带给我们勇敢拼搏和不畏困难的精神，为我们在大学生涯中的成长和发展提供了有力的支持和指导。因此，大学攀岩不仅仅是一种娱乐活动，更是一种生活态度和全面发展的机会。

攀岩的感受及心得篇三

第一段：引子（150字）

大学攀岩作为一项体育项目，越来越受到大学生们的喜爱。不仅可以锻炼身体，也能够挑战自我，培养毅力和勇气。经过一段时间的参与和体验，我深深体会到了大学攀岩的魅力与意义。

第二段：身体力行（250字）

大学攀岩是一项需要综合能力的体育项目。在攀岩过程中，

需要克服身体的疲劳和力量的枯竭，调整手脚的配合和均衡，以及找到最佳攀岩路线。这种全面的身体挑战让我在攀岩中不断超越自己，并助我塑造了一个更加坚定和自信的形象。

第三段：团队协作（250字）

大学攀岩不仅仅是一项个人的运动，也是一种团队合作体验。在攀岩中，我与队友们紧密合作，互相支持和鼓励，在攀爬中沟通配合、互助互动。这种团队协作的精神，教会了我们互相信任、互相依赖和互相成就的珍贵品质。

第四段：心理修炼（250字）

攀岩是一项需要勇气和毅力的运动。在攀岩过程中，往往需要面对高度、险峻和不确定性的挑战。这就要求我们保持冷静、果断和勇敢，不被恐惧和困难所吓倒，克服恐惧心理，迎接挑战。攀岩培养了我的勇气与毅力，让我学会如何在困难中寻求突破。

第五段：人生启示（300字）

大学攀岩是我大学生活中一段难忘的经历。通过攀岩，我不仅提升了身体素质和技巧，也获得了珍贵的人生启示。攀岩告诉我，只有付出努力、克服困难，才能达到成功。攀岩让我认识到团队合作的重要性，没有良好的团队合作，是无法应对挑战和攀登高峰的。攀岩也教会了我如何处理逆境和困难，只有保持冷静和从容，才能找到应对之道。

总结（100字）

大学攀岩是一项充满挑战性和乐趣的体育活动。通过攀岩，我们不仅锻炼了身体，也培养了团队精神和心理素质。攀岩让我不断突破自己，在练习中不断成长和进步。攀岩所带来的收获和快乐，让我深以为自己的大学生活更加充实和有意

义。

攀岩的感受及心得篇四

攀岩一直是我向往的运动，每次看着影片中那些挑战极限超越颠峰的勇士，总是令人钦羡不已！真希望自己也能有那样的胆识！下面由小编来给大家分享攀岩的心得体会，欢迎大家参阅。

只有积累脚步，才能走的更远。 ——题记

记得刚上三年级的时候，我去“生存岛”进行训练，其中“攀岩”这个项目给我留下了深刻的印象，我永远不会忘记它给我带来的启示。

那高耸的攀岩壁，那五颜六色的石块，使人情不自禁地想上去试试。看着前面的同学一个接一个地爬到最高点，又轻松地 from 上面一步步跳下来(有滑轮保险绳)，我早已跃跃欲试了。

终于轮到我了。可是，当我系上保险绳后，来到攀岩壁前，才发现它并没有想象中的那么容易，要爬到顶端的困难极大。我抓住一块石块，脚蹬上一石块，手脚并用，不一会就爬了全程的1/4,我心里想简单得很呀，用不了多长时间我也能爬上岩顶。我继续向上爬，渐渐地，我感到非常吃力，抬头一看还有一多半路程，再看看脚下，头嗡的一下(我有些轻微的恐高)好险呀！我离地面有两米多，如果这时放弃，我一没有足够的勇气从那么高的地方跳下，二来又有些不甘心。我定了定神，决定继续向上爬。我用力抠住壁上的石块，用脚使劲蹬着下面的石块，艰难的爬了一会，已经没有力气，手脚都出汗了，再看看岩顶，还有大约一半的路程，怎么办？轻易放弃某一件事情不是我的个性，这时脑海中出现了曾经看过的一个哲理小故事：一只新组装好的小闹钟觉得一年要摆无数下，实在是太困难了，另一座钟告诉它：“你只要每秒摆

动一下就可以了。”结果，小闹钟轻松地度过了一年，两年……我只要走一步，再走一步，一步步向上爬，一定能爬到顶点。于是，我一步步地向上攀登，心中坚定着一个信念“走一步，再走一步”。最终，虽然没有攀到顶端，但我尽了自己的全力，也没有遗憾了。

这次攀岩给我留下了很深的印象。以后，无论是学习上还是在生活上，我都会抱着一个信念——走一步，再走一步。

可那边郭锦文已经抓住网带三下五除二嗖嗖地就爬上去了，灵活的就像一只小猴子，看见郭锦文竟然爬得如此轻松。我也壮起了胆子，心想：连郭锦文个子没我高都能爬上去，对于我来说岂不是更简单，我一定不能输给他，于是我也不甘示弱拽住绳子双脚一蹬，一步一步地往上爬，不知爬了多少下。我已累得满头大汗，停下来稍作休息。往下一瞧，不看不知道，一看吓一跳，哇！我现在离地面有好几米了，不禁心惊肉跳起来。会不会危险呢？看到我的后面又高又陡，我再也不敢往上爬了，怎么办呢？我既不敢往上爬也不敢往下看，看来我已经走投无路了。

正当我一筹莫展的时候，妈妈在下面对我大喊：“一飞，怎么了？继续向上爬呀。”我有些害羞地说：“妈妈，我胆小，不敢往上爬了”，“你瞧人家郭锦文已经爬到顶端了，你也不用怕，继续向上爬吧！”我一抬头，可不是吗？郭锦文已经爬上了顶端，而我才爬了不到一半的距离，我还是不敢继续前进，对妈妈说：“我还是下去吧，我是不可能到达顶端的。”妈妈听了，语重心长地对我说：“不要提前下结论，不尝试一下怎么知道呢？做事时要鼓起勇气往前冲，就可以获得成功，世上无难事，只怕有心人。”听了妈妈的话，我咬咬牙，顾不上有多高有多险，继续向上爬，一鼓作气，一直往上爬，不知爬了多久，我终于成功爬到了顶端，望着远处秀美的风景，不由地长长地舒了一口气。这时天晴了，太阳把金色的余光撒在我身上，好像在为我的成功而喝彩。

这次攀岩经历让我受益匪浅，我懂得了只要努力，鼓起勇气往前冲就可以获得成功。

早就听说百丈崖是中国最刺激的户外体验中心，一直都心痒痒地想切身体会一下。知我者，老妈也。前几天妈妈去旅行社签了合同，就等着周六出发了。

经历了大巴3个多小时的颠簸，终于来到了百丈崖景区，我们又换乘景区的观光车，经过山林间酷似盘山公路的小道来到了百丈崖脚下。刚行了不到5百米，就仿佛进入了世外桃源：在群山的怀抱中隔出了一家家农户，跟外面的钢筋水泥、尘土飞扬完全不同；没有城市的喧嚣，却有农家人的辛勤劳作；没有污浊的空气，却有别有洞天的清新；没有城市鳞次栉比的摩天大厦，却有一幢幢青瓦红砖的农家房……我们穿越进返璞归真的生活。

再往前，就看到了一个独具匠心的大门，瀑布沿着大门泻下，就像美猴王的水帘洞一样壮观。调皮的孩子们早已脱了鞋袜，拿着水枪在瀑布下嬉戏打闹。进了洞门仿佛置身于一个清凉世界，一种深山特有的凉爽扑面而来，我们不约而同做了一个深呼吸——爽！耳边是瀑布的飞溅声，眼前是一条潺潺的小溪，顺着小溪向前逐渐分成两条道——普通道和探险道。妈妈拎着水枪背着包走普通道，我和爸爸两个男子汉迈向探险道。

探险道的项目很多，据说每个项目都很惊险刺激，稍不留神就会湿身，体力不够的还会和崖壁来个亲密接触。第一个项目是滑索，就是抓住一个连在滑轮上的绳子，从一个悬崖滑到另一个悬崖边，然后从软梯爬上山去。这么容易也叫探险？我有点飘飘然了。下面去体验同舟共济，三个人同时站在一个竹筏子上，没有桨只靠一根锁链前进，虽然只有短短10米远，却有不少人在这关翻到水里，再加上走普通道的人不停地用水往这边泼，想顺利过关，难啊。在我们组的一个叔叔不断提示下，我们两个小孩双脚分开站两头，叔叔站中间，

听他喊‘左，右’来决定用哪只脚用力，三人配合默契顺利过关。再往前是情人桥，多么形象啊——两座独木浮桥被连在一起，呈现出一个“日”字形，必须两人手拉手、步伐一致才能通过，否则浮桥就会翻掉。我和爸爸手挽手过去后，正得意忘形时，听见前面一片呼叫声，一看，头皮发麻，暗呼——惨啊！谁知这情人桥还没算过关，转过去就是高空飞人，也叫峡谷飞跃。就是在两个悬崖间拉一根绳子荡过3米的山涧。下面是湍急的瀑布，掉下去的后果很严重……终于到我了，暗吸了一口气，紧抓绳子一荡，却出了“洋相”——我的腿比较短，不偏不倚踢上了对面悬崖的崖壁，又被反弹回来，离成功只有一步之遥的我又荡了回去，囧哇，只好戏称：我排一次队，荡两次噢！

终于到了百丈飞瀑了，要顺着瀑布攀上去。看着又陡又高的瀑布，我想退却，可是同车一个小升初的男孩也排在队伍中，我只好硬着头皮上。我抓着铁链，爬了一半就累得气喘吁吁，抬头望望，阳光刺得我睁不开眼，回过头向下看看，后面的人正跃跃欲试，小溪里净是嬉戏的游客，我不能让人看笑话，坚持就是胜利。我硬是在肩膀酸的要命的情况下，攀上了瀑布顶。顶上的风光别样好，一种自豪感油然而生，我像一位凯旋的将军，一边挥舞着手，一边拾级而下，投入小溪中，参与进游客们的水仗。下午我们又去了秋浦河激情漂流，一天的旅行充实而惬意，回来的大巴车上，我们几个年龄相仿的孩子还意犹未尽地讨论着攀岩的经验，大人们都已进入了梦乡。

早就听说国庆节要和哥哥、爸爸去攀岩。

等到了这天，天气晴朗，艳阳高照。哥哥一家人上午先去，我则要等着爸爸中午去。我太羡慕、嫉妒哥哥了，“凭什么他就可以先去，我就不能。”我的肚子里充满了怨言。

到了中午，我听到哥哥刚到的消息，把我乐的嘴都合不拢。我们终于出发了，我问爸爸：“我们去哪儿攀岩呀？”爸爸很

详细的回答：“四川省成都市大邑县鹤鸣山大坪村的一个……”爸爸的话还没说完就被我打断了。“好好，我知道了。”经过两个小时的车程，我们来到了鹤鸣山大坪村。这里的农舍都建在山坡上的竹林的怀抱中，都是分散开建的，时隐时现。我们开车进入一家农家乐，这家人的房子是四川最典型的砖瓦农舍，古香古色。听说从这家农舍向山上走，一会儿就到达目的地了。车还没停稳，我就迫不及待的下了车，拿起头盔往山上跑去。虽然海拔较高，或许是因为过于兴奋，爬起来一点也不累。一路上，鸟叫回荡在竹林里，清脆悦耳，似乎在告诉我：“加油啊，就快到目的地了。”

很快，我们到达了目的地，第一眼望见的就是岩石。岩石层峦叠嶂，好似六层楼的超大台阶，几乎没有落脚点。这可把我吓了一跳。向下看，哥哥开始攀岩了，看哥哥攀岩发现攀岩简直就是“难于上青天”呀！哥哥攀完，一个小时就已经过去了。

该我攀岩了，哥哥帮我系好安全带，安全带上要挂一个小钩，尼龙绳穿过小钩通向终点。我决定鼓足勇气试一试。当我开始攀爬时，我觉得并没有想象中的那么困难，有困难都可以迎刃而解，眼看就要到终点了，却遇到了一个大麻烦。一个近似于九十度的角，像一个大台阶。虽然有很多洞，但都踩不了。我试了很多回都上不去，我急的都要哭了。我决定放手一搏试最后一次。不知是哪股力，把我给推了上去。我成功了！

我成功的从攀岩中找到乐趣，我成功从攀岩中懂得道理——贵在坚持。我还要去攀岩，再去一各个“难题”。

四年级寒假的时候，我和爸爸妈妈回到家乡过春节，在这之间，我们一家去了一个满是树木的地方，那里的溪水撞击在岩石上，“叮叮咚咚、哗哗啦啦”的声音，再加上鸟儿的歌唱，变成了一首美妙的交响乐。

忽然，爸爸指着一个吊有粗大绳子的岩壁，我和妈妈立刻明白了，爸爸想让我们去挑战呢！我小心翼翼地踩着溪水边的石块，向绳子靠近。

站在岩壁前，看到岩壁虽然不是很高，但也很陡峭，还好，好像是一些沙石结构，不由得心中窃喜：太好了！没那么危险。

爸爸先爬上岩石，他一步一步蹬着，很轻松嘛！然后该到我爬了，系好“安全绳”，准备出发，我迈一只脚，又移动另一只，妈妈在下面托着我，爸爸有上面拉着绳子，慢慢地，我爬到了中间，手和额头已经冒出了许多汗珠，流啊流，好像时间在一点一点流逝。妈妈放下了她的双手，大喊：“加油！加油！爬上岩石，不要害怕，有我在下面守着！”我感激地向下望，妈妈露出了花儿般的笑容，迅速温暖了我，悬在半空中的心被温暖慢慢地包围，爸爸也正在努力地拉，我鼓起了勇气，奋力地往上爬，经过努力，我终于爬上了岩石，妈妈也爬了上来。

我们一家站在岩顶，太阳照耀着我们，身上满是“黄金”，好像进入了太阳公公的怀抱里，享受阳光的温暖。

暮色渐渐沉下来，我们也与夕阳挥挥手，回家去了。

攀岩的感受及心得篇五

“啦啦啦啦啦啦”节日感觉不错。乱七八糟的杂草，今天好像有人打理了，生机勃勃。

呵呵，你知道我要做什么吗？偷偷告诉你，我要去玩攀岩！

啊！终于到了攀岩的地方。这一走让我“元气大伤”，不能去攀岩了！“哦，别吵了，让我休息一下！”我对一直催我的姐姐说。

开始吧。我穿上装备，开始向上爬。爬了几下，我偷着往下一看，妈呀，怎么这么高？不知道，但是看着看着就惊呆了。只觉得双腿发软，心慌。我突然涌出一大半的心。我该怎么办？我一定要继续吗？我不能。我上去了。我要反对不可能的事。我继续往上爬，但是眼睛再也没有向下看，速度明显比以前慢了很多。然而我没爬几步，手就开始发抖，脚也感觉很软。我决定先下来。

我是一个不会轻易放弃的人。喝了几口水，深呼吸了几下，感觉差不多调整好了，第二次开始爬山。俗话说，我会从错误中吸取教训。以我刚才的'失败，我不再往下看，而是用双手双脚往上爬。在不断鼓励自己的同时：没事，不要怕，别人能做的我都会去做！于是我终于爬到了顶端。

我发出胜利的欢呼，“耶！我赢了！我爬到顶了，我爬到顶了！”

“世上无难事，只要肯攀登。”这句话我今天更加深刻地理解了，做任何事，有了信心就有了勇气，有了勇气就敢于去奋斗。困难面前，不要害怕，冷静面对，这样，你一定会取得成功。