

2023年拓展训练爬山心得体会(模板5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

拓展训练爬山心得体会篇一

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。

拓展训练爬山心得体会篇二

说到“爬山”，你可能会想到爬黄山、剑峰山、象山、五岳，但我们不是去这些山，而是去外婆村一个不知名的山头。虽然不如黄山美，但不如象山迷人，不如五岳美。它只是一座普通的小山，但要爬上这座山并不容易。全是悬崖峭壁，村里的老人都说那里。这些事情激起了我们爬山的决心。

说到爬山，没有器材不行。我和表哥每人提一个袋子，里面有绳子、水、食物和一把“徒步锄头”。“一切都准备好了，只需要一根棍子。”该设备缺少一根——探路棒。这对我和我表哥来说都很难。我和表哥马上动手，拿了当地的材料，找了两根竹子，用刀把枝叶去掉，截了一截。两根登山杖完成了。

带着装备，我们出发了。虽然是冬天，但是山上的叶子都是绿色的，真的很奇怪。我和表哥用“探路者棒”敲左边，敲右边，气势逼人。他们像汽车一样在山路上飞驰。20分钟后，我们来到山脚，坡度开始加大，爬山越来越难。我和表哥开始跳啊跳，后来就不行了。我们用棍子当拐杖，表姐满头大汗，背包倾斜。突然，他干脆把背包挂在棍子上，像个乞丐，我哈哈大笑起来。又过了半个小时，我们艰难地爬上了半山腰。

在路上，我们在山林里看到了兔子。它的头发是灰色的，大约有一只小猫那么大。当我们接近它时，它逃得无影无踪。我们还发现了一条清澈的小溪。在山林深处，岸边有许多动

物的脚印。看到它，我们欣喜若狂。记住它的位置后，我们悄悄地离开了。

在这次登山旅行中，我们收获了很多，包括整个村庄的风景，神秘的小溪和不懈的精神。

拓展训练爬山心得体会篇三

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。

拓展训练爬山心得体会篇四

引言：

徒步爬山是一种非常受欢迎的户外活动，无论是身心锻炼还是与大自然亲密接触，都能获得极大的满足感。在我参加徒步爬山拓展活动后，我深深体会到了这种乐趣。通过这篇文章，我将分享我在徒步爬山中的心得和体会。

第一段：挑战自我，突破极限

登山这项活动不仅仅是为了欣赏美景，更是对自我的考验。在攀登陡峭的山坡和攀援峭壁时，我们要时刻保持身体的平衡和稳定，时刻瞪住目标点，这在攀登高脊的时候特别重要。这需要不仅要有很好的体力，还需要有毅力和坚持不懈的决心。通过徒步爬山，我学会了突破自我的极限，勇敢地面对挑战。

第二段：亲近大自然，感受宁静

徒步爬山的过程中，我们时时刻刻都能与大自然亲密接触。沿途的山川河流、风景名胜和森林，让我们置身于大自然的怀抱中。清新的空气和美丽的风景，让我们忘记了繁忙的城市生活和工作压力，享受到了一份宁静和舒适。与此同时，我们也能观察到大自然中各种生物的生长和活动，这也是一次难得的学习机会。

第三段：团队合作，共同进步

徒步爬山也是一项需要团队合作的活动。在攀登过程中，我们必须相互帮助，互相鼓励，共同面对困难和挑战。通过团队合作，我们可以更好地分工合作，充分发挥每个人的优势，在攀登的时候更加得心应手。当团队共同努力的时候，每一步都有力量，每一步都更加有意义。团队合作的力量让每一个团队成员都能体会到互相信任和支持的重要性。

第四段：培养意志，增强信心

徒步爬山并不是一项容易的活动，它需要我们在每一步都坚持下去，保持积极的心态。当我们攀登到一个个高峰时，我们会感到一种成就感和快乐。这个过程不仅仅是对体力的锻炼，更是对意志力的考验。当我们意识到自己在攀登过程中的能力和潜力时，我们的信心也会得到增强。徒步爬山教会了我如何坚持，如何战胜困难，这种经验对我们的人生也有着重要的启发作用。

结论：

通过参加徒步爬山，我获得了很多不同方面的收获。我不仅锻炼了身体，更重要的是通过挑战自我的极限，亲近大自然，团队合作和培养意志力，对自己有了更深刻的认识。徒步爬山是一项有趣和有意义的活动，我希望更多的人能够加入进来，一起享受这种难得的户外体验。

拓展训练爬山心得体会篇五

徒步爬山是一种锻炼身体和心智的活动，它需要人们面对艰难险阻、不断突破自己的极限。通过这种旅行方式，人们不仅能享受大自然的美景，还能培养毅力、团队合作意识以及战胜困难的勇气。在我最近的一次徒步爬山中，我得到了很多启示并体会到了一些重要的心得。

首先，徒步爬山教会了我如何面对挑战。爬山是一项困难且

耗费体力的任务，我们需要攀爬陡峭的山坡、穿越茂密的森林以及跨越峡谷。每一步都可能是一次考验，我们必须时刻保持警觉和谨慎。在这个过程中，我学会了坚持和迈出每一步，即使前方困难重重。只有通过坚持不懈，并妥善应对困难，我们才能最终到达目的地。

其次，徒步爬山加强了我对团队合作的认识。在攀登高峰的过程中，我们必须依靠彼此的帮助和支持。有时，我会遇到难以逾越的障碍物，但正是队友的鼓励和协助，我才能越过困境。我还意识到，通过和队友协作，我们能够以更高效和有效的方式完成任务。这个经验使我明白，团队合作是成功的关键之一，无论是在爬山还是在生活中。

除此之外，徒步爬山还教会了我如何放松和享受当下。当人们徒步爬山时，他们常常需要长时间地行走，没有过多的干扰和日常苟且。这种环境让我们能够专注于身体的感受以及周围的自然景观。在这个过程中，我们可以慢慢放松下来，让自己与自然合而为一。我发现，当我静下心来，专注于脚下的每一步和呼吸时，我能够更好地体会到大自然的美丽和宁静。

此外，徒步爬山还给了我一个观察自己和他人的机会。在长时间的旅程中，我们会面临疲劳、饥饿、不适与僵硬。这些艰辛的条件可以考验一个人的坚持力和毅力。同时，我们也能够观察到他人的反应和行为，看到他们是如何处理这些困难的。这个机会让我认识到，每个人都有自己的强项和弱点，但只有真正面对困难时，我们才能看到一个人的真实本性。

最后，徒步爬山让我认识到，人生就像一座山峰，充满了起伏和挑战。很少有人可以一帆风顺地达到自己的目标，但只要愿意迈出第一步，即使是小小的一步，我们就能朝着成功前进。徒步爬山不仅让我学会了面对困难和挑战，还让我明白了人生中的最大价值在于奋斗和成长。

总之，徒步爬山是一次锻炼身心的宝贵经历。通过攀登险峻的山峰，我们学会了面对挑战、团队合作、放松和专注当下。同时，徒步爬山也教会了我如何观察自己和他人，以及在人生的征途上始终保持奋斗的勇气。无论在山岭还是人生中，我会铭记这次徒步爬山带给我的经验和教诲。