

# 最新爬山心得体会500字 爬山心得体会(优质5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 爬山心得体会500字篇一

“不要躺下，站起来，站直，抬头……”这是国庆节，爬山是爸爸告诉我的；“不要慌，不要怕，循序渐进。”那是我妈妈教我爬山的。

国庆假期的最后一天，我们一家三口去了附近的乔圣岩山体验自然之美。虽然我很懒，在户外运动中总是很懒，但我很高兴和父母一起享受难得的家庭乐趣。

我开始爬山。虽然我对这里的一切都很熟悉，但我还是吸了一口气。这座山不高不陡，但在在我看来，就像李白说的“修路，登天难。”

我喜欢我的狗爬行，我通常使用我的四肢。在大约75度的斜坡上，我几乎是在爬行。看到父母走路像飞一样，我和他们的距离越来越远。我迫不及待的张嘴喊：“妈妈，等等我！”我看着脚下的群山，我的双脚颤抖。“我很害怕。看着我的狼，我的父母笑了，我喊道：“我。我上不去了！我是。我真的好害怕！我差点哭了。爸爸没有理会，继续往前走。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，但我只是站直了。当我想到下面陡峭的山丘时，我低下头，双脚再次颤抖。我又倒在了岩石上。

妈妈下来了，我觉得她是来扶我起来的，本能的向她伸出手。妈妈说：“你小时候不是爬山吗？”今天怎么样？“那.那是新生的小牛，不怕老虎。”别废话了，站起来，抬头，站直了，站直了，找个地方呆着，走一步！”父亲严厉的呼唤从上面传来。我恐惧地爬了上去。孩子们，你们还记得你们学到的“走一步，再走一步”吗？照你在文章里说的去做。别怕，一步一步来！母亲的亲切话语再次响起。是的，我能做到。”再走一步，再走一步，不要想着石头有多远，看前面的一小步。”！我立刻有了信心，父亲的话从上面传来。”无限风光在险峻的山上！”

一步，两步.我稳定了，我在爬。这时，脑海里出现了一幅画面，一个六七岁的小女孩高兴地跑到山顶。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！

这一次，我从这次攀登中受益匪浅。对文字理解更深，也有生活感。是向着目标，一步一步，一步一步。人生的道路一次次坎坷，父母养不了我一辈子。只有当你不怕困难和危险的时候，你才能爬到山顶，享受生活的美丽风景！

## 爬山心得体会500字篇二

现代生活节奏的加快，生活压力的增加，人们在喧嚣的城市，更希望找到一种和谐，一种童年时的自由，无忧无虑的生活，这种生活随着时代的发展和年龄的变化已消逝殆尽，所以人群中出现了一种新的生活方式，去自然中享受抚慰，在自然中解脱烦恼，因此，一有空闲，三五朋友相约，到郊外去登山观景，便成了生活中其乐无穷的一大快事。

爬山是一项极佳的运动，它可以提高耐力和腿部力量，增强心肺功能。而呼吸新鲜空气，更是开阔胸怀、愉悦身心的极佳方式。

爬山既是对大自然的挑战，也是对自我的挑战。当你脚踩顶

峰时，就会有一种成功的喜悦，同时享受回归自然的淳朴，而这种感觉对于深受现代文明病困扰的都市人来说无疑是保健品。

20\_\_年是一个具有纪念意义的一年，在这一年里，我成功加入了\_\_\_\_，成为这个大家庭中的一员；也是在这一年我和队员们的户外活动也得到了户外前辈的肯定和支持，在这个大家庭中感受到了无比的温暖。常言道：天下户外是一家，我对此有切身体会。当行走在山中、林间，乡村、路途中等，每遇到驴友的时候，大家相互问候，互帮互助，倍感亲切。在此我衷心的感谢\_\_\_\_，给大家搭建这个互动的平台，使户外爱好者相互交流，相互学习，共同成长。愿户外永远年轻，越走越远。

爬山心得体会范文五篇

## 爬山心得体会500字篇三

宁国多山，而作为一个土生土长的宁国人，对于山，是在熟悉不过的了，依稀记得小时候，父亲母亲上山劳作时，调皮的我总爱跟着，凌晨出发，日落时分才下山，觉得无比的快乐，一天下来也不觉得累。慢慢的长大后，上学、工作，似乎时间总是不够用，渐渐的和山也就疏远了。

今日，单位工会组织了一次集体登山活动，让许久不曾登山的我，再次感受登山的乐趣。回想上午的登山历程，心境早已不同于童年，少了些天真烂漫，多了些许感悟体会。

登山，登是过程，从山脚下的跃跃欲试，到途中的疲惫不堪、几欲放弃，在到最终的攀爬到顶的那种兴奋满足，可以说一段路程一种心境。而这一过程在历史社会的长河中，也被赋予的不同的寓意内蕴，古时皇帝把登山封禅作为祭祀天地的重要仪式；文人墨客也多寄情于山水，借助登山来抒发内心的情怀。作为世界中平凡的一员，芸芸众生，登山自然不同古

时皇帝的封禅之业，也少有文人的诗情画意，登山更多的是休闲锻炼，然而通过登山，却进一步让自己对工作，多生活有了更新更深的体会认识。登山，是一种征服，是一种超越，这次爬的吴越古道并非高山，却也有一段路程，只要一步一个脚印，拿出敢于挑战，勇于征服的精神气，都能顺利到达顶端。所谓“山不阻路，路自通山”，只要肯攀登，定然是脚比路长，人比山高。

事实上，“山”不仅仅存在于自然中，也同样存在我们的工作中、学习中和生活中，不过自然中是有形的山，需要靠双腿靠体能去攀登，工作学习和生活中的山是无形的，靠的是大脑的思考和内心的勇气去超越。登山苦，登山乐，登山需要一步一个阶梯，踏实踏稳，所谓“登高必自卑，行远必自迩”即是如此，我们在工作学习和生活中也需要有这种精神，任何时候都要扎扎实实，不搞花架子，认准目标之后，便脚踏实地的向前，努力进取，始终保持“北山非自高，千仞付我足”的精神，只有这样才能不断攀过人生中一座又一座的山！

## 爬山心得体会500字篇四

深秋的一天，我完成了老师布置的作业，正想在家中玩电脑，爸爸却对我说：“儿子，爬山去！”，听了这个提议，我一点积极性也没有，爸爸好象看透我心思似的，冲我神秘一笑：“请上你的好朋友张中天一起去。”我那颗懒散的心被拨动了，因为和张中天在一起，我感到很快乐。

说干就干，一路驱车到山脚下，三个人有说有笑的开始爬山，说实话，每天呆在学校和家里，出去活动一番的确是好事，蜿蜒的石级路旁，长满了密密的参天大树，小鸟在欢乐的叫着，好像在欢迎我们的到来；小蚂蚁在辛勤的劳动着，阳光从密密的树叶中拼命钻进来，洒落在地下，成斑斑点点的影子，陈年的树叶腐烂后发出幽幽的芳香，不大会，我们便爬到了半山腰，踏向人迹稀少的崎岖小道。

只见这里乱石嶙峋，棘草丛生，地上撒满了不知名的野果，我们三人汗流浹背，越爬越累。这时，我萌发了打退堂鼓的念头，我悄悄对好友说，谁知他与我一样不想爬了，这时，爸爸鼓励我们说：“做事情怎么能半途而废呢？再说不是有句古话叫风光无限好，只是在险峰吗？你们已经完成了一半的任务，只要再坚持，就能看到秀丽的风景了。”在爸爸的鼓励下，我们喝了点饮料，又鼓起勇气，继续攀登，经过艰难跋涉，终于登上山顶，鸟瞰湖面，它就像一面硕大的宝镜，宝镜中有点缀着绿色的小岛，苏堤就像一条长长的绸带，环绕在西湖中间，太美了，简直太美了，我们不禁纵声高呼，用这种方式庆祝自己取得的胜利，此时我才体会到爸爸前面和我们那句话的含义。

爬山既锻炼身体，又饱览了美丽风光，真是一举两得，更重要的是，通过这次爬山，使我懂得了做事情要有恒心，有了付出，才会有回报。

## 爬山心得体会500字篇五

爬山是饭后的一种运动，我是个懒虫，只有周日才会从电脑旁离开出去走走，但这次爬山给我留下的印象是非常快乐的！

这天晚上，吃完晚饭之后，姨丈说：“我们去南山公园玩吧！”我想：什么公园，我怎么没去过，是不是骗人的。但我还是在好奇心的作用下去了。

当夜天色灰灰暗，月亮不知何时爬上了头顶，太阳已经不见了踪影。看着月亮，仿佛有一层面纱包围着这美丽的大姑娘，在月色朦胧的路上透露了一丝凉意。

南山公园门前有一个圆球，表弟跑了过去，抱着球，就像树熊抱着妈妈，看着就觉得好笑，真想当作不认识他，但是谁叫他是我的表弟呢。我过去跟表弟说：“以后不要这样抱着球，有很多灰尘的，下次不要了，知道吗？”表弟说：“他

是我的朋友，我为什么不可以抱他呀。哼！”然后生气的走开了，我忍，某人说过百忍便成刚。

表弟就像导游一样，在我们前面讲解景点，走到一块空地上，我已经累的不行了，表弟还兴致勃勃的拉着我向前走，看我不走说：“你再不走回婆婆家就不给你玩电脑。”听到这里我有了前进的动力，跑到一个凳子坐下。眼前一亮，一个小公园就出现了，一片欢声笑语的殿堂，这是个多好的场景。

我们继续往上爬，路比下面的更陡了，但我从未感觉有这么高，让我非常的高兴，这次我是世界上最高的人，没人可以超越我，表弟嘲笑我：“哥，你咋跑得这么慢，你可是比我大6岁的耶。”我马上追了上去，表弟也跑了。狭长的坡变成了我俩的跑道，我的体力不支了，但是那个信念让我坚持到了最后，终于到山顶了！

人家袅袅催烟，一片静的天地，这种感觉在农村是头一次，空气都比城市好，爬山就有这个好处。