

户外爬山心得 爬山个人心得体会(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

户外爬山心得篇一

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(可能看电视看多了吧)。

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。

户外爬山心得篇二

今天我们去爬山，我一大早就醒了。我以为我能领先锋，结果还是第2名到的。

渐渐地队伍齐了，我们就出发了。在我们还没爬多久的时候，下了一次雨。我们在亭子里歇息了一会儿，吃了一会儿，我们就上了山。我们一小组是打头的，跑的可快哩！大约我们爬了一个小时后，来到了望海石。那是一个风景非常美的地方，我们又吃了一会儿后，继续爬山了，又过了一个小时，我们准备吃午餐。

我们一小组带了手抓鸡蛋饼和烤肉。还有果汁等零食。别的小组给了我们一大堆吃的，有寿司、烤肉等。

我们下山时最好玩了，不过我们又从一个大团体变成了3大组。我、梁译文、她爸爸、金婧敏和耿茁等人是一组。我们看到了上山时遇见的阿姨、叔叔们，我们在阿姨的带领下走出了那一座山，打车和走路到了南山小学。然后，又吃了西瓜，我的肚皮和大皮球没什么两样。爸爸打来电话说马上就到，所以我就回家了。

这次我们玩的很高兴，我还照了照片呢！

户外爬山心得篇三

进入21世纪,随着经济的快速发展,我国所面临的人口、资源、环境、生态等问题日益严峻。为了构建资源节约型、环境友好型社会、建设创新型国家,地质工作无可厚非地起到了至关重要的作用,而地质专业人才成为了问题探索、研究和解决的关键。

高等地质教育肩负着培养我国地质事业人才的使命,大学正是培养这些人才最主要的场所。近年来,地质行业受到国家重视,然而受社会价值取向、传统观念的影响,部分地质类学生由于思想准备不充分,对于地质工作的认识不足,在择业时紧盯条件优越的大中城市、科研院所,不愿意深入基层和一线工作。一些地质类毕业生不能适应地质工作的艰苦环境,思想基础不牢固。有的甚至试用期未滿就出现辞职或跳槽的现象。“以献身地质事业为荣、以找矿立功为荣、以艰苦奋斗为荣”的精神有所淡化。

在与陕西省地质调查研究院的相关领导和专业人员一起的座谈会中,他们突出强调了作为一名地质工作者,吃苦耐劳的重要性。“如果你热爱这一行,就要时刻做好出野外的准备,我就出了二十年的野外。”其中一个主任如是说。当谈到地球物理专业的就业问题时,他们表示地球物理现在已经到了供大于求的局面,但是如果真正掌握好专业知识,就业还是不成问题的,他们还表示,个人的能力是最重要的,不会因为本科生就不让其带项目,只要能力够,都可以带。公司对各个层次的人才都很需要,并不会只收研究生。当然研究生在以后的竞争中会占优势,这一点是无可非议的。

“现在的地球物理勘探工作已经偏向于西部偏远地区和深部地区。”,其中一位领导这样强调。随着地球物理的发展,

深部地球物理勘探有了各种新技术，如多波地震勘探等。现在国内地球物理不是钱的问题，有进口的装备，技术也不是问题，关键是人才的问题，有没有真才实学，能不能分析处理，反演才是最重要的。对于后勤保障这一块，你们大可放心，我们的车上会有专门的做饭工具，保证能让大家每顿都吃到香喷喷的饭菜，讲到这里，大家不由得都笑起来。地质行业也不会完全不收女生，只要能力强，专业基础扎实，地质行业也绝不会将女生拒之门外，这是一种性别歧视。不过，企业会对女生有特殊照顾，一般情况下是绝不会让女生出野外的。

陕西省地质调查研究院的相关领导还给我们一行人提出了一些建议，也是对所有地球物理本科生的一些建议：“对于你们大二的本科生而言，现在就关注就业还为时过早，你们现在要做的，就是学好基础知识，工作后你们会发现，专业基础知识甚至比你学到的专业知识更重要。”“尤其是数学和物理这一块，一定要掌握得非常过硬。还有就是地质方面的知识，计算机方面的知识，一定都要扎扎实实的学，现在企业对人才的要求已经偏向于通才，不仅仅是掌握你主修的一门技术，而是对重、磁、电、震都有一定的了解。这样才会在工作中得心应手。”听了他的一番话，我们获益匪浅。

通过这次调查，我们获取了与专业相关的很多重要信息，进一步明确了自己今后努力的方向，坚定了自己学习的信心，纠正了自己对专业很多认识上的错误，相信对今后的学习生活也会大有裨益。

户外爬山心得篇四

早晨5:30，我就按耐不住激动的心情，在梦中醒来。温柔的阳光映入房间，早晨，好清爽！

洗漱完毕，我就要去攀泰山了。拿出与阳光有相同色彩的防晒衣，研学手册，笔记本，放在包中。不重，刚刚好！

乘着大巴慢慢地在蜿蜒的路上行驶。我在泰山下啊！渐渐的，阳光慢慢爬上山峰，照亮了一片一片的绿丛与灰黄色的岩石。岩石的晶体在光芒下闪闪发光，我又想起在东方升起的中国！

在泰山下，我们听着报告。耀眼的阳光照得我睁不开眼。我心中早已想着这雄伟的泰山了。匆匆，我们上山了！

在树荫下，我跃跃欲试。一阶又一阶，这饱经风霜的台阶如此凹凸不平。人群也与我们一起。身边的树从岩缝中生长，哦！顽强的生命，在夏日的清风中跃动。红色的行楷深深的嵌在在岩石上，我能想象到古人来此，万分感慨，激动地写下这些大字的情景……一片片的火红渐渐伏在台阶上，渐渐的，满上山，满上一切。

汗，顺着我的身躯就流下了，情，顺着我的精神就萌发了。穿越一道道树荫与岩石，向上望去，就像天路一般竖直。石阶也是愈加陡峭。我紧紧抓住身边的水管。紧绷着神经，冒险向下望去，好高！好陡！一些小山坡也就显得格外渺小了。还有那些努力登山的人们，也如芝麻点大。向上看去，云层与我平行，我可以清晰的看到云朵的轮廓！深吸一口气，好凉，好舒服的风！慢慢的，就到了升仙坊。

“累！”我猛喝一口水，气喘吁吁，叉腰看着这一切。身边有一个人路过，那么快。“他不累吗？”我眯着眼。正在疑惑时，我看到他的脚……他的一只脚畸形了，只能凭着一只脚行走。但是，他为什么还要攀这陡峭的山呢？我的敬畏之情油然而生。他一定是不服从命运的人吧！他一定希望挑战生命！他的坚毅，他的顽强，我深深的感动。我缓了缓，继续向前！

终于，我到了。向下望去，白茫茫的，我一定在云中了吧？城市就如一枚硬币一般闪烁。我可以看到整个世界！我的灵魂也在此深化。我想，这就是为什么古人要攀泰山吧。

我感受着生命的力量。这，就是登山的意义吧！

户外爬山心得篇五

为期一周的北京人文地理野外综合实习结束了。这是我第二次去北京，但是，与第一次旅游相比，本次带有旅游性质的实习让我对很多景点有了更加深入的了解，对于城市面貌、城市规划、城市发展历史等专业问题也有了进一步的具体认识，对我来说，本次实习可以说是获益匪浅。现在，我从以下几个方面分析一下自己北京实习的收获。

北海公园四周的建筑群(选自中国国家地理) 北海公园四周的建筑群(选自中国国家地理)

温馨，在目前城市急剧扩张的年代，却显得宝贵和脆弱。看着这样的“现代国际大都市”北京，我突然间想起建国初期梁思成先生的双星闪耀计划，如果当时的计划成型，如果整个老北京城能够完整的保存下来，如果北京城市的定位从一开始就不是经济中心，我不敢想象呈现在我面前的是怎样的宏伟与震撼：她以规整、恢弘为基调，以南北中轴线上的皇家建筑为主题，以大片低矮、灰暗的民居衬其崇高、辉煌。现在，由于现代建筑的发展，北京已经越来越四不像：不像“世界著名古都”，不像“现代国际大都市”，不像“宜居城市”，不像“帝王之城”。

古老北京的建筑是先祖留给世人的财富，维护古都风貌的问题显得日趋紧迫。北京城具有悠久历史的传统建筑是无与伦比的，天坛的祈年殿、皇城的*****、景山上的万春亭等是世界公认的北京标志性建筑，这是北京最为突出的特点和价值所在，不管北京怎样定位与发展，都不能以牺牲自己的历史文脉为代价。

去北京感受最深的应该是人多车多。不论是公交还是地铁，绝不会给你留出一片自己思考的天地。即使在最后一班公交

和地铁上，也不能让你放下一天沉重的负担好好享受须臾的轻松。不论怎样批判北京的城市规划，不得不承认，北京的交通规划已经很伟大了，接近两千万的人口拥挤在一万平方千米的地方，每天近千万人次的人口流动，真是为难了那些交通规划师们。我在拥挤的地铁上常常在想，万一地铁出故障停止运行，那北京城就得瘫痪了。虽然设计者很不容易，但是还是有点关于北京交通的想法不得不说。

第三，进入大城市，明显感觉到私家车太多了，虽然北京曾经采取过单双号限行等措施，可是北京拥堵的交通还是外地人到北京最大的感受。

说了以上几点，再笼统的提几点建议：1、控制中心城区车流量，借鉴国外城市的成功经验，实行进城收费制度，单双号限行等制度。

2. 继续发展以地铁公交为主的公共交通。不得不承认，公共交通在现代交通体系中发挥着重要作用，而地铁由于其速度快、运力大等优点，更应重点开发。现在北京已经有十三条地铁线，数量位居全国之首，但是大规模的人流量还是让地铁不堪重负。我们在北京实习的几天，正式北京地铁运行的高峰期，每天的人流量高达200万以上。当然我们也有切身体会，能挤上地铁我们就很高兴了，从不奢望有座。

3、完善交通基础设施建设，改建不利于通行的道路、立交桥等，还北京一个通畅流淌的“血管”。经过查阅资料，北京需要对包括西直门、北辰西桥、万泉河桥、苏州桥和三元桥在内的5处立交桥进行改建。

4、限制私家车的过度发展。北京的交通建设步伐很快，可是还是赶不上私家车扩展的速度，为了拉动经济增长，私家车进入了急速扩张时代，现在，考虑到各方面因素，是对北京的私家车限制发展的时候了。我们希望看到，通过各种措施

的实行，北京的交通状况有很大改善，方便市民出行，也给世界展现一个国家首都的良好形象。

北京大约位于东经 $115^{\circ} 23'$ ，北纬 $39^{\circ} 54'$ ，年降水量 600 多毫米，年平均气温 10—12 摄氏度，属于典型的暖温带、半湿润大陆性季风气候。这是我们国家北方地区的典型气候类型，没有什么特别的，但是，北京的特别之处在于，在并不丰富的降水条件下，北京却有众多的河流水系，有被乾隆皇帝认为的“味甘，质轻”的玉泉之水，此外，城区内也有大面积的湖泊水域。河流水系的存在当然是北京城形成的基础，而众多湖泊的分布则为北京这个“千年古都”加上了一丝灵动与生如画颐和园 奥林匹克公园， 奥林匹克公园，北京新地标 机。在北京城区，利用几天的实习时间，我游览了北京的颐和园昆明湖、圆明园 福海、北大的未名湖、玉渊潭、紫御湾、奥林匹克公园的龙形水系还有著名的北海和什刹海。这些或者人造水系，或者天然水系，都被北京的高楼大厦孤立的分割在城市的各个角落，守护着属于自己的那份宁静与恬然。在这些城市中的“世外桃源”，或者成为著名旅游区，或者成为市民休闲娱乐之所，或者为大学所占据，甚至成为国家领导人的居住地和 国家新的名片。漫步在这些大面积的水域旁边，我仿佛突然想到了北京能够成为千年都城的一个原因：从辽金开始建立都城的北京，其建立者是北方更加干旱的少数民族，当他们的金戈铁马征服中原时，他们自然会选择水源丰富的地方作为都城，拥有五大水系，众多大小湖泊，扼交通要道的北京当然是第一选择。北京城区湖泊的分布不仅仅只是如“花瓶”般摆设，小面积水域对于地方性小气候的显著改善作用在北京体现的非常明显。城区的各个湖泊，尤其是水域面积比较广大的昆明湖、福海地区对于北京城区空气的加湿作用非常明显。当然，所剩余的北京“湖群”是幸运的，因为他们躲过了建国以来对于生态环境的浩劫，躲过了经济盲目发展下对于北京水域所造成的破坏，可惜的是，波光粼粼的太平湖，具有深厚历史内涵的护城河已经消失在人们的视野中，只能在唯美的照片中寻找属于哪个年代残存的记忆。希望北京的

湖泊 能坚强的生存在高楼大厦之间，在浮躁的社会中给城市以最后的平静。在沉重的考研压力我们获得了一周的时间放松心情，变换了一种角度学习 知识，非常感谢院系给我们提供的机会，也非常感谢跟随我们的实习老师，没有 你们的讲解，我们不会学到属于我们的专业知识。

在北京实习的一周让我开阔了 眼界，增长了见识，学到了太多书本上没有的学问。北京实习的点点滴滴永远是我印在脑海中的珍贵记忆。