

# 团建爬山心得体会 爬山心得体会(实用5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 团建爬山心得体会篇一

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。

## 团建爬山心得体会篇二

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!

## 团建爬山心得体会篇三

今天下午，天气晴朗，我和爷爷一起去爬刘山。

我爬得很快，一步两个台阶，一会儿就超过爷爷了，爷爷说我像蹦蹦跳跳、快快乐乐的小兔子。很快我们就爬上了山顶。

从山顶往下看，一座座楼房整整齐齐地排着队。石漫滩水库的水真漂亮啊!在阳光下，有的颜色深、有的颜色浅。远处是像九条龙一样的山，漂亮极了!

爬山心得体会300个字篇6

## 团建爬山心得体会篇四

4月23日(星期五)我校在结束一周的教学工作后，全体教师立即赴xxxx进行拓展训练。当晚我们观看了一场国际级长隆大马戏，真的太精彩了!因为考核的工作备战了两周的我，心暂时轻松了。本以为这场马戏是本次活动中最有意义的项目了，一心想到明天的拓展训练一定是无聊的，真没想到却让我如此难忘。下面我来谈谈自己在这次训练中的一点体会。

因为一开始我就抱着玩的心态来参加，认为这次的训练，只是一种游戏。教练看穿了我们的这种心态，用了一个巧妙的方法，把我们这个团体分成了两队，利用人的好胜心理，挑起我们两队比赛的激情。教练用了最简单最直接地方法检测了我们的专注力，从检测中，我体会到认真聆听是很重要的，让我联想到自己在班主任工作中的一些细节，我每天都在训学生没有好好听讲，不认真的态度。想想自己，在这次训练中，不也存在着这个问题吗?我是一个成年人，更何况他们是一群七、八岁的孩子。教练告诉我们：想做好工作，关键取决于你对待它的态度，因为“态度决定一切”。无论在学习还是工作中，你的态度是积极的还是消极的都取决于你自身。要想一件事情达到理想的结果，惟有以积极的态度，倾注满腔的激情，而不能像烟花那样在最璀璨的瞬间绽放，在最缤纷的刹那凋零。

第一关“四渡赤水”训练中，只凭着两条绳子和两根竹竿渡过这条河，我们“威虎队”的每个队员想了办法，为求在这次训练里顺利通过且争得胜利。虽然在这关比赛中，我们在时间上略输“猎豹队”二分多钟，但我们队还是全员一个不漏地安全渡岸，总结这次训练，我们主要是输在第一渡时使用的方法不太得当，我们还是在一次又一次的渡水里，总结经验与方法，一次比一次渡河的时间快，最难忘的是我的队的队长与副队长，在这个训练比赛中，队长一直走在我们队的最前面，为我们搭桥引线，让我们每位队员都安全顺利通过，而我们的副队长也一直守都最后一个队员过渡后，自己

才过来。

第二关“高空历奇”训练中，两个人手牵手，走过高5米多，长8米多，宽约60厘米的板桥，桥是由仅仅9块稀疏不一的木板支撑在铁丝上，虽然上去的队员都被挂着安全线，而紧握安全线的是本组的其他队员，在如此高空的训练中，我们把自己的生命交给了队员，在高空中靠着两人互相合作，互相鼓励，互相信任来完成本次挑战。我跟我校最瘦小的一位女同事一组，开始她提出要跟我一组时，我都不敢相信。但从这次任务中，我重新认识了这位同事。

从这两关拓展训练中，让我深切感受到，团队成员协调的重要性。首先每个队员要相互信任，以认真做好身边的每一件事的态度，这样才会有强烈的责任心和奉献精神。其次，团队要从整体着眼，具体问题具体分析，并根据个人的能力，分工明确，此外还要鼓励创造性的思维方式，要成为一支优秀的团队，一个人的力量是微不足道的，充分发扬团结协作的精神。

最后，参加拓展的28人以4分48秒的优秀成绩，成功攀越了3.8米高的毕业墙，为此次拓展训练划上圆满句号，本次活动充分体现了“信赖、付出、积极、关爱、主动”的团队协作奉献精神。虽然只有短短一天时间，但拓展训练所给予我的启发和经验却是一笔永久的精神财富，并使我得到了十分有益的人生感悟，对我的工作学习和生活都将产生很大影响。

## 团建爬山心得体会篇五

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，吃了一會兒，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！

爬山心得体会300个字篇4