# 2024年攀岩心得体会 攀岩课心得体会(汇总12篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-08-23

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。攀岩心得体会篇一攀岩作为一项受欢迎的运动项目，不仅能够锻炼身体，还培养...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**攀岩心得体会篇一**

攀岩作为一项受欢迎的运动项目，不仅能够锻炼身体，还培养了挑战自我的勇气和坚持不懈的毅力。在攀岩课上，我不仅获得了丰富的知识和技巧，也深受其乐趣和启发。以下是我在攀岩课上的心得体会。

第二段：技术与技巧

在攀岩课上，我学到了许多攀岩技术和技巧，例如基本的攀爬姿势、扑脚和收保护。这些技巧的掌握不仅提高了我的攀岩技能，也让我更加自信，敢于面对困难和挑战。通过反复练习和实践，我渐渐掌握了攀岩的核心要领，并且能够应对不同类型的岩壁和难度等级。

第三段：身体与心理的锻炼

攀岩是一项全身性的运动，对身体的各个部位都有一定的要求和锻炼。每次攀爬时，我能感到背部、手臂和腿部的肌肉都在不断地得到锻炼和挑战。同时，攀岩对我来说也是一种心理的挑战。在攀岩过程中，我需要克服恐惧和忍受疲劳，保持专注和稳定的心态。这种身心的双重锻炼让我在攀岩中不断超越自我，变得更加坚韧和成熟。

第四段：团队合作与沟通

攀岩是一项需要团队合作和有效沟通的运动。在攀岩过程中，我与队友之间要相互配合和支持。我学会了倾听和理解队友的需求，通过有效的沟通，我们能够更好地解决问题和克服困难。攀岩的过程中，大家互相鼓励和帮助，这种团队精神也在我心中留下深刻的印象。

第五段：收获与成长

通过参加攀岩课，我不仅获得了技术和技巧方面的提高，也培养了自信、勇气和团队合作的能力。攀岩课给予了我一个挑战自我的机会，每次攀岩都让我超越自己的极限，收获了很多成长和进步。攀岩不仅仅是一项运动，更是一种生活态度和追求。无论是攀爬起点还是攀岩课程中的每一个点，每一个攀登的过程都是一次胜利和成长，每一次攀岩都让我更加坚定自己的步伐，向更高的目标迈进。

结语

总的来说，攀岩课给予了我很多宝贵的经验和知识，不仅锻炼了身体，也培养了自信和勇气。从攀爬技巧到心理素质的提升，攀岩课程让我深刻地理解了攀岩的魅力所在。攀岩不仅是一项运动，更是一种追求和探索自我的方式。通过攀岩，我不断挑战自己的极限，追求更高的高度，同时也更加珍惜这个人生的旅程。

**攀岩心得体会篇二**

第一段：引入攀岩的概念和背景（150字）

攀岩作为一项冒险运动，是通过手部和脚部的力量，攀爬峭壁或岩壁的一种极限体验。它不仅锻炼身体素质，也需要心理素质的支持。攀岩运动的受欢迎度在近年来逐渐增加，许多人都开始尝试这项运动，其中也包括我。在攀岩的过程中，我收获了许多宝贵的经验和体悟。

第二段：挑战与恐惧（250字）

攀岩是一项需要克服恐惧的运动。面对高高的峭壁和坚硬的岩石，初次尝试攀岩的我感到非常紧张。然而，正是因为攀岩的挑战性，我才更加勇敢地面对恐惧。攀岩的过程中，我学会了信任自己，相信我的能力可以战胜难关。每一次攀登，都是我超越自我的机会，也是我对自己勇气和毅力的证明。

第三段：团队合作与互助（250字）

攀岩不仅是一项个人运动，更是一项注重团队合作和互助的活动。在攀岩的过程中，我有幸结识了许多志同道合的伙伴。我们相互鼓励，共同克服困难。有时候，当我碰到难以攀爬的岩壁时，同伴的鼓励和帮助成为了我前进的动力。攀岩让我明白，团队合作的力量是巨大的，只有大家同心协力，才能达到更高的高度。

第四段：探索与自我反思（250字）

攀岩是一项需要细心观察和分析的运动。在攀岩途中，我意识到要想攀爬到更高的高度，只依靠肉体力量是远远不够的。我开始学会观察岩壁的结构和线索，寻找攀登的最佳路径，并时刻反思自己的动作。攀岩培养了我的耐心和细致观察力，同时也让我不断审视自己的行为，并反思改进。这种自我反思和成长的过程是攀岩带给我的珍贵财富。

第五段：攀岩对生活的启示（300字）

攀岩不仅是一项运动，更是一种生活态度。攀岩教会了我不断挑战自我，超越困难。在攀岩的过程中，我们会遇到各种难以预料的情况和困境，但只要坚持目标，相信自己的能力，我们就能找到解决问题的方法。攀岩培养了我坚毅的意志和不屈的精神，教会了我在人生的道路上勇往直前。

攀岩是一种体力、心理和技术的综合运动。在攀岩的过程中，我不仅锻炼了自己的身体素质，也学会了战胜恐惧，团队合作，观察和思考。攀岩的体验让我受益匪浅，成为了我人生中宝贵的一部分。我相信攀岩会继续为我带来更多的挑战和成长，我也将用攀岩的精神去面对人生中的各种困难和挑战，勇往直前。

**攀岩心得体会篇三**

人生有很多第一，比如第一次拔牙，第一次考100分，第一次演讲，第一次旅行等等。我的第一次是去攀岩。

有一天看到几个人在玩攀岩，我想试一试，因为我之前没有体验过攀岩。

回到家，我对父母说：“我想去攀岩！”爸爸妈妈沉思了一会儿，然后对我说：“攀岩是一种体育锻炼，我们应该去。”于是，我和父母来迪卡侬玩攀岩。但是我们一到那里，就听到一声喊叫，跟着声音走。我们发现一个五六岁的小女孩流着泪说：“我再也不爬了。”小女孩的情况让我很傻。我心想：攀岩没有爸爸妈妈说的\'那么好，可以强身健体，但是感觉很可怕。想着想着，我忍不住缩在父母的怀里。爸爸妈妈好像猜到了我的心思，就对我说：“你不是顶天立地的人吗？”男人必须有足够的勇气去尝试。”听了这话，我自告奋勇地对教练说，“让我试试。“教练马上给我穿好衣服。

我开始爬，爬，没想到这么吓人。但是爬到中间的时候发现手脚开始发酸，额头冒汗，但是听到爸爸妈妈在鼓励我，我又变强了。于是，我一步一步慢慢爬了上去。最后我爬到了山顶。从上面俯视人群，我体会到了“险峰无限风光”的喜悦……爸爸妈妈为我欢呼，旁边的“吃瓜人群”为我鼓掌。这时，我想起了一句话：人生应该有梦想，以防梦想成真！

在我的一生中，我仍然有许多第一。如果有机会，我再告诉你。

**攀岩心得体会篇四**

第一段：介绍攀岩的背景和意义（约200字）

攀岩，是一项高度挑战身心极限的运动，吸引着越来越多的人加入其中。攀岩的本质是用手、脚等肢体部位来攀爬岩壁或岩石等垂直或近乎垂直的地貌，不仅需要强健的体魄，还需要良好的心理素质。攀岩在体育锻炼的同时，也蕴含了对人的意志、毅力和勇气的考验。对我而言，攀岩让我深刻体会了生命的脆弱与坚强，培养了我的自信心和勇气，使我更加成熟和坚定。

第二段：壮胆勇气的培养（约250字）

攀岩对人的勇气和决心是一次巨大的考验。在攀岩的过程中，每个攀岩者都会面临无尽的挑战和困难。当我第一次站在岩壁面前时，面对悬崖峭壁，内心充满了恐惧和不安。然而，当我成功攀爬到离地面越来越高的地方时，一种前所未有的勇气和成就感涌上心头。攀岩让我明白，只有敢于面对恐惧，勇往直前，才能迎接生活的更多挑战，也只有如此，才能突破自身的限制，获得更多的成长和收获。

第三段：团队协作的重要性（约250字）

攀岩是一项需要团队合作的运动。无论是在攀岩道具的运用还是在攀爬中的互相扶持中，团队的力量起到了不可或缺的作用。攀岩需要队友们相互信任和密切配合，合理分工和密切沟通。在攀爬中，当我遇到技术瓶颈或突发状况时，队友们的鼓励和支持让我坚持下去。通过攀岩，我深刻体会到了团队协作的重要性，在以后的生活中，也更懂得了和别人相互合作，共同协作解决问题的重要性。

第四段：对生命的感悟（约250字）

攀岩是一项高风险的运动，生命的脆弱与有限在岩壁前变得更加明显。攀岩让我懂得珍惜每一次机会，每一刻时间。在攀岩中，我曾遇到许多艰难险阻，身心都受到了极大的考验。然而，每次攀爬成功后，我深刻感受到了生命的宝贵和无限可能性。攀岩让我明白，只有抓住当下，勇往直前，才能发现生命中更多美好和机遇。攀岩教会了我如何在生活中保持乐观，积极对待困难和挫折，充实自己的人生。

第五段：心理素质的培养（约250字）

攀岩是一项需要良好的心理素质的运动，攀爬岩壁需要冷静、稳定的心态。攀岩中的每一次攀爬都需要仔细思考、准备和计划。攀岩成功的关键在于控制自己的情绪和保持冷静，不受外界噪音和压力的干扰。攀岩让我学会了控制情绪和保持内心平静，这样才能做出正确的决策并有效应对困难。攀岩的过程犹如人生的一次心理洗礼，让我深刻认识到情绪控制和心态调整的重要性，并将这种经验应用到了生活的方方面面。

总结：攀岩是一项高度挑战身心极限的运动，通过攀岩，我培养了壮胆勇气，懂得了团队合作的重要性，感悟到生命的宝贵和心态的重要性。攀岩不仅是一种运动，更是一次心灵的成长之旅。在攀岩的道路上，我将不断挑战自己，突破极限，不仅仅是为了攀登垂直的岩壁，更是为了追求内心的成长和完善。攀岩是一条通向内心深处的道路，如今我已站在更高的起点，带着更加坚定的信念，迎接生活中更多的挑战和机遇。

**攀岩心得体会篇五**

“啦啦啦啦啦啦啦”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。

**攀岩心得体会篇六**

人生有许多第一次，第一次拔牙，第一次考100分，第一次演讲，第一次远行等等，而我的第一次是去攀岩。

有一天，我看到几个人正在玩攀岩，我也想试一试，因为我从来没有过攀岩的经历。

回到家，我对爸爸妈妈说：“我想去攀岩!”爸爸妈妈沉思了一会儿，接着对我说：“攀岩是项强身健体的运动，应该去的。”于是，爸爸妈妈和我一起来到迪卡侬玩攀岩。可刚到那里，我们就听到一阵哭声，循声而去，发现一个大约五、六岁的小女孩正含着泪说：“我再也不攀岩了。”那个小女孩的情形让我傻了眼，我心想：攀岩怎么不是爸爸妈妈说的那样，可以强身健体，而是感觉很恐怖。想着想着，我不由自主地缩到了爸爸妈妈的怀里。爸爸、妈妈好像猜透了我的心思，于是对我说：“你不是顶天立地的男子汉吗?男子汉就要勇于尝试。”听了这话，我就像打了鸡血一样，自告奋勇地对教练说：“让我来试试。”教练马上给我穿好了装备。

我先开始往上爬，爬着爬着，我觉得也没有那么恐怖。可是，爬到半当中时，我发现我的手脚开始酸了，额头也冒出汗了，但我听到爸爸、妈妈正在鼓励我时，又有了劲。于是，我一步一个脚印，慢慢地爬上去。终于我爬到了顶部。从上俯视下面的人群，我体会到了“无限风光在险峰”的心旷神怡……爸爸妈妈为我欢呼，一旁的“吃瓜群众”也为我鼓掌。这时，我想起了一句话：人生要有梦想，万一实现了呢!

在我的生活中，我还有许多的第一次，如果有机会，我再向你们娓娓道来。

**攀岩心得体会篇七**

团队攀岩是一项刺激而有趣的运动，也是一项需要团队合作的活动。随着团队攀岩的逐渐普及，越来越多人在其中得到了一些心得体会。在我参加的一次团队攀岩中，我也有所收获。以下是我对团队攀岩的心得体会。

一、互相信任和支持是至关重要的

在团队攀岩中，每个人都要扛起一定的责任和风险，每个人都需要其他队员的信任和支持。我们需要建立起一种相互信任的氛围，这样才能够充分发挥每个人的潜力，共同完成攀岩任务。在攀岩过程中，队员之间紧密相连，彼此进行着不断的互动和沟通。互相鼓励、支持和提醒，这让整个团队更加紧密、更加稳定。我们要认识到，只有互相信任和支持，我们团队才有可能走得更远，攀登到更高的高峰。

二、团队合作需要充分的沟通

攀岩活动要求队员们具有强大的沟通能力。无论是口头沟通还是肢体语言，都需要通过明确而清晰的信息来传递自己的意图。通过互相交流、协商甚至讨论，我们可以制定出更完善的计划和策略，确保每个人的身体和心理都能够适应攀岩的要求。在我团队攀岩中，我们通过团队讨论，明确每个人的角色和任务，提前规划好每一步的进展并展开反复协调。只有这样，我们的团队合作才会更加具有针对性和有效性。

三、在攀岩过程中需要遵守规则

攀岩本身是一项非常高危、高风险的运动，特别需要遵守规则和安全原则。在队员到达各自的攀岩起点后，需要耐心等待其他队员完成任务，而不是急功近利地一路向上攀岩。带头者必须要时刻呼叫队员，提醒大家注意安全，控制攀岩速度，避免出现意外的状况。

四、攀岩需要有心理准备

攀岩是一项需要耐心等待的体力活动，因此，心理上需要进行充分的准备。很多队员在开始攀岩之前都会激动不已，但是当他们到达一半时，发现这需要坚持力量和耐力的运动非常的累。因此，团队中的每个人都需要保持积极的心态，不要给自己施加过多的压力。无论是在攀岩时还是下来休息时，我们都要相互给予温暖和支持，鼓励大家一起完成这个挑战。

五、通过攀岩增强了团队凝聚力和向心力

经历共同挑战可以加强团队成员的凝聚力和向心力。在攀岩过程中，队员之间需要密切合作和互相依靠，这增强了我们的团队凝聚力和向心力。我们在完成攀岩任务后，彼此之间也有了更加深厚的感情，这将对我们今后的工作和学习起到积极的推动作用，这也是团队攀岩的最根本目的所在。

总结来说，团队攀岩是一项需要团队合作的高风险运动。在这项运动中，互相信任和支持、沟通、遵守规则、心理准备以及凝聚力和向心力是十分重要的。攀岩是一种固定规律的活动，让人们得以在身体力量和心理上获得提升。通过这些体验，我们从中学会了更好的团队合作方式，发现了自己身体和心理方面的提高，让我们更加珍惜和保护自己的健康和安全。因此，我期待有更多的人加入到团队攀岩中来，一起挑战自我，以更好的姿态迎接未来的动能。

**攀岩心得体会篇八**

记得那次，我们一家三口去了淀山湖，这湖波光粼粼、清澈见底。湖的后面有一座山，也不知道叫什么名字。我从来没爬过山，对此比较新奇，便拉着爸爸妈妈来到山下，让他们陪我爬山。

一到山底下，就被山上那浓密的树林所吸引，暗暗下定决心，一定要一鼓作气，爬上这座山。

在我的兴奋下，一鼓作气地爬了很高跟高，但是却累得不行了，而且离山顶还有一段距离。顿时，我感到一阵空旷与无助之感，回头一看，发现了正在费力往山顶爬的妈妈和陪伴她的爸爸，想：为什么不和爸爸妈妈走在一起呢？这样我就不会那么累了啊！毕竟我的竞争对手速度不快。

于是，我爬下了山，找到了爸爸妈妈。他们说：“怎么不继续爬了？”我一边喘着大气，一边回答道：“我，我实在爬不动了，还，还是和你们一起慢慢爬吧。”

“儿子，你怎么能走回头路呢？只要踏出这一步，就不能回头，只有一直走下去，才能达成自己的目标。”爸爸说。

“是啊，”妈妈又补充道，“只有一鼓作气才能成功！”

听了他们的.话，我若有所思，脸上已经起了一圈圈红晕。最终，虽然我还是爬上了山顶，但是我知道，没有爸爸的帮助，和妈妈的鼓励，是不可能成功的。

成长中的每一个第一次，都是充满艰辛的。我们只有不顾一切困难去战胜它，才能为以后的成功做好奠基石！

**攀岩心得体会篇九**

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。

**攀岩心得体会篇十**

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，又轻松地从上面一步步跳下来(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，用脚使劲瞪着下面的石块，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--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、哗哗啪啪”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。

**攀岩心得体会篇十一**

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而已。

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——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?

**攀岩心得体会篇十二**

攀岩一直是我向往的运动，每次看着电影中那些挑战极限超越颠峰的勇士，总是令我羡慕不已!真希望自己也能有那样的胆识!上周六，这个我期待已久的愿望终于实现了!因为小记者工作室为我们组织了一场“惊险刺激”的体验活动——攀岩!

星期六的早晨，我起得格外早，吃完早餐，就迫不及待的和爸爸一起开车去了镜湖体育馆。体育馆里冷冷清清，而三楼的攀岩馆里却人山人海，喧叫声此起彼伏，我一想到马上要攀岩，心情既紧张又兴奋，紧张的是我从来没有真正玩过攀岩，生怕爬不上去，掉下来;高兴的是我终于可以亲身体验攀岩的乐趣了。我站在岩壁底下抬头向上望去，岩壁好高啊，我问了问工作人员，他说这岩壁足足有十几米高呢!岩壁上还有许许多多凹凹凸凸的“攀爬点”，有贝壳型的、手掌型的、海螺型的、脸盆型的等等，它们都形态不一，颜色各异。我看了看我们要爬的线路，心想：天哪，这么难!有的地方人甚至要横着爬!我看呆了，不过，这就当是对自己的一次挑战吧。

首先我们换好攀岩的专用鞋，排好队，跟着老师学习攀岩的知识和技巧。为了让我们学的更加直观，老师还特意邀请全省的攀岩小冠军为我们一一示范，他虽然只要几岁，可是他身体敏捷，动作娴熟，就像一只小松鼠一样，不费力气的直攀而上，看着他，我们都羡慕不已。不一会儿，我们便开始攀岩了，我暗自庆幸自己被分到了最简单的线路。紧张的气息漫布全身，前面的人都没有成功，我渐渐没了信心，不过爸爸那带着鼓励的眼神望着我，使我又找回了自信。我慢吞吞的迈出第一步，这么小的一个落脚点好像放不下我这个沉重的脚，好似要滑下去，我的心砰砰地跳着，我尽量把那只脚往里面放，手紧紧地扣住，两腿不停地发抖，不由得紧张的吓出一身泠汗，紧接着，我小心翼翼的迈出第二步，第三步，我迎难而上，抬头一看，发现自己的努力没有多大效果，不禁泄了气，每当这时，我的脑海里就会浮现出爸爸的眼神，我的腿瑟瑟发抖，正准备下去时，老师叫住了我“千万别放弃，马上就要成功了”，突然，我的脚一滑，扑通一声掉了下来!我一次一次的尝试，终于，我爬上去了，我为自己而喝彩!后面的比赛环节，有了前面的经验，我不再那么紧张、害怕了，经过一次次的努力，虽然最终没有达到比赛指定的高度，但对我自己来说已经是挑战自己极限了。

紧张、惊险、刺激的一上午很快就结束了，回家的路上，我的四肢酸痛，但即使是这样，我也觉得很值得，因为这次攀岩告诉了我一个道理，不管做任何事情，只要有坚定的信心，就可以克服一切困难，超越自己。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn