# 攀岩课作文(合集60篇)

来源：网络 作者：空山幽谷 更新时间：2024-01-16

*攀岩课作文1某个星期天，我和西米露约好去万达攀岩。这是我们俩都很喜欢的一项运动，我们迫不及待地来到活动场地。我们分别选择了二星和三星的攀爬道。管理员叔叔给我们挑选好合适的专用鞋，细心地帮我们系好安全绳。做好热身运动后，我们就开始全速向上攀岩...*

**攀岩课作文1**

某个星期天，我和西米露约好去万达攀岩。这是我们俩都很喜欢的一项运动，我们迫不及待地来到活动场地。

我们分别选择了二星和三星的攀爬道。管理员叔叔给我们挑选好合适的专用鞋，细心地帮我们系好安全绳。做好热身运动后，我们就开始全速向上攀岩。

我手脚并用，像一只灵活的小松鼠，很快攀到了第二层。可就在这时，不知怎么的，我手一滑，身体离开了攀岩壁，悬了空，在半空中来回晃荡。我低头一看，吓了一跳，“啊！好高呀！我有恐高症！”我不禁尖叫起来。

再看看西米露，已经在我上面了。我心里想着，可一定要赶上她。

重新回到攀岩道上，我学着小猫爬树的样子，飞快地向上攀。终于，我攀到了顶上，和西米露会合了。于是，管理员叔叔慢慢松开绳子，把我俩放下来。

一开始，我还觉得在空中慢慢下降的感觉挺舒服的，忽然，拉着我的绳子被猛地放了一大截，我整个人失去了重心，吓得心脏都要跳出来似的，落到地上双腿都是软的，一下子跪在了垫子上。

这次攀岩虽然被“调皮”的管理员叔叔吓到了，但还是蛮刺激的。

**攀岩课作文2**

今天是五一劳动节，天气晴朗，碧空如洗，万里无云，正是出游的好日子。于是，我和妈妈一起去共青森林公园玩。那里面的游乐项目可多了，有旋转木马，小火车，卡丁车，勇敢者道路，碰碰车……其中，我最喜欢攀岩了。

攀岩前，我先向售票员阿姨买了票。接着，我选择了我最想玩的线路，并站在等候区有序，耐心的等候。

在等候区的时间里，我看见有些小朋友刚爬到一半，就因为手和脚没有抓紧，掉了下来。还有些小朋友已经爬到的最高点，却因为手臂太短，碰不着铃铛，脚下一滑，掉了下来。看到这里，我心里忐忑不安。

我看得正入迷，突然发现，下一个就是我了。妈妈看出了我的紧张，说：“不管结果如何，只要努力做就好。”于是，我深吸了几口气，让保安叔叔给我穿上防护服，扣紧安全绳索。

我先抬起右脚，用力地踩在一块岩石上。接着，我举起了双手牢牢地抓住了头顶上方的两块岩石。一用力，左脚跃起，也踩到了一块岩石上。再接着，双手用力地向上抓，右脚抬起，就挪到了一块更高的岩石上。然后，我手脚轮番用力，慢慢地爬到了最顶上。

我伸出左手去碰铃铛，可惜没有成功。于是，我把整个身体向左边倾斜，再次伸出左手，更加用力地去碰铃铛。只听“铃”的一声，下面的人们都给我鼓掌喝彩。我感到自豪极了。

我觉得妈妈说得很有道理。我们要坚强努力，要在乎沿途的风景，而不要在乎结果如何。

**攀岩课作文3**

这次假期，我跟妈妈一起去了广西阳朔旅游。在那里，我们一起漂流，欣赏遇龙河两岸的风光；在那里，我们骑着电动车，看月亮山从初一变到十五；在那里，我们去旧县村探索^v^。不过那里最让我难忘的地方就是飞拉达攀岩滑索。

飞拉达攀岩滑索基地在一座陡峭的山边，站在山脚下往上看，山体又高又陡，人看上去是非常的渺小，这让胆大的我跃跃欲试。教练帮我们穿好装备之后，给我们讲解和示范装备的使用，每个人的身上一共有三个锁，第一个是黄色的连续安全锁，全程都不用取下来；第二个是黑色的间断安全锁，每到一个节点就换一个位置；第三个是休息安全锁是休息时使用的。没看之前以为很复杂，看了之后发现使用起来非常的简单。

开始攀登了，我迫不及待地攀上岩壁。一开始，需要走一小段钢丝。踏上钢丝，一用力，钢丝就摇晃起来，我一下子变得紧张起来。后来，我放松了一点，步子大一点，反而平稳了好多，跟马戏团的小猴走钢丝一样，好玩极了！

走过了钢丝，就要爬攀登架了。抬头向上看，那个攀登架特别高，都是直接打在岩壁上的粗钢筋，每个格都相隔了20厘米，这个有点挑战人。深呼一口气后，我们小心翼翼地一格格地往上攀爬，一会儿换安全绳，一会儿转身背对着岩壁攀爬，一会儿又是走悬空的钢丝桥……这个半空中的钢丝太可怕了，踩在钢丝上，感觉世界都在摇晃，我不停地对自己说：“不用怕，坚持住！”没一会儿，我的背全汗湿了。我听到走在我后面的妈妈，在大口地喘着气，还不停地说：“仅爬一次，下不为例！”

过了好半天，终于到了吊桥，我吐了吐舌头，长舒一口气，跳上了吊桥，吊桥晃得厉害。站在吊桥上看，风景特别好。最后，来到了一个U字型拼在了岩壁上的高空桥，我们走在上面，一看，周围都是悬空的，里面有绑安全绳的栏杆，外面什么都没有。在这里，我们就要高空滑索了。每人共有两次溜索，一次150米的短程平稳滑索，另一次是300米的快速滑索。滑索时，我一直很紧张，当所有的景物都在快速地后退时，我兴奋地叫了起来。

最后，我们要从平台回到地面，我紧紧地抓住了绳子，往下一蹦，先加速再减速，就平稳地回到地面了。这一次的飞拉达攀岩滑索就结束了。

这真是一次全新的攀岩活动啊！在活动中，我既挑战了自己，又收获了别样的快乐。推荐大家去玩哦！

**攀岩课作文4**

A、引入漫画

完全可用模板代替，多总结几个模板，可随时切换：

As is vividly depicted in the picture ，which does happen in........

The cartoon/picture briefs/depicts/shows…....

B、描述漫画

描述漫画的程序就是：中心事物→位置→动作→状态

具体：漫画里有个人，人在做某件事情，人做某件事情的时候处于某种状态(喜，怒，哀，愁，乐)

C、总结漫画

用一句话总结，凸显出漫画的意义。

**攀岩课作文5**

攀岩一直是我向往的运动，每次在电视上看到那些挑战极限、超越巅峰的攀岩者，总是我心生敬佩、钦羡不已。

这次暑假，爸爸终于带我去了攀岩场一试身手。

我一开始听到去攀岩时，自信满满地像一个个久经沙场的老将，虽然我还没亲身经历过，但想象着看白己也能像电视图片上的攀岩者站在最高顶摆出一副胜利者的姿态。

一走进攀岩场，三座高高的攀岩塔耸立在眼前，凹凸不平，还有一点儿弧度，我突然萌生出一点小紧张和一丝丝的的恐惧感，不过还是迫不及待地戴上护具，头套，并扣上了安全保护设施。准备开始的时候爸爸给我一个加油的手势和鼓励的眼神，我自信地点了点头，心里也给自己加油打气了一番。

我开始攀岩了。我不断地抬头低头找好每一个可踩的支点石头，开始一步步往上爬了。较低的石头比较密集，我轻松地爬了几步便慢慢开始加速了。我觉得自己像只小猴子，手脚并用，灵活得很，于是心里还有点小得意，觉得攀岩不过如此嘛，没什么难的。可是爬着爬着，到了半山腰，居然感觉有点累了。抓着石头的手有些酸，踩着石头的脚有点抖，我给自己加油鼓劲，又使劲往上爬了好几步，感觉已经差不多到三分之三的高度了。

我偷偷低头往下看了一眼，不看不知道，一看吓一跳！我已经爬很高了，底下的人和游乐设施变得很远很小了。我手心出了许多汗，有点滑滑的，有种使不上劲的感觉。高处的可踩岩点越来越少了，身体也越来越累，手脚也越发不听使唤了。看看周围，只有唯一一个小岩点，距离还有点远，我觉得自己没力气够得着，有点想要放弃了。正当我开始有点泄气的时候，突然瞥见了岩顶处的铃铛，那还是属于胜利者的铃铛。“坚持就是胜利！加油！”虽然离得有点远，但耳边还是传来了爸爸的加油鼓励声。我深吸一口气，稳住身体，一鼓作气，开始奋力向高处岩点向顶峰攀爬上去。一步，两步，三步，加油！坚持！我终于爬到顶峰了！我摇响了属于胜利者的铃铛！多么清脆悦耳的声音！

通过暑假这次攀岩，我又一次深刻感受到，许多事情并非做不到，只是需要付出多一点点的勇气和毅力，坚持就是胜利。

**攀岩课作文6**

如果复习时间不多，比如11月中下旬甚至12月份才有时间复习，那么还是可以尝试一下刘晓艳的作文课程的。她课程最大的特点是模板很多，而且完全不会重复，解决大部分考生需要大量的时间复习作文却不一定能拿到高分的困境。如果你的英语目标不是80+、75+，而是60+、65+，完全可以跟着刘晓燕。

她作文主要是总结写作思路和写作模板，把她的课程听完。如果你的总结能力强，你可以总结出一套适合你自己的模板。因为模板是你听课后自己总结的，所以肯定不用担心重复的问题了。总结出模板以后，可以看看王江涛、何凯文等人的书籍，总结和背诵一些高级、万金油的句子，最后作文分数绝对是中等偏上。

**攀岩课作文7**

“五一”劳动节到了，爸爸、妈妈带我去郑州旅游，我很高兴。姑姑家住在郑州，我们带着姑姑家的弟弟一起去玩儿。

我们坐公交车来到游乐园门口，门口的正中央一座喷泉正在喷水，喷泉周围摆着一些五颜六色的鲜花，有红的、黄的、白的、紫的……，如同天女撒下来的花，给节日增添了许多欢快的气氛。

我们继续往里走，我看着游乐园里各种各样的游乐玩具，一下把我的心吸引住了，真想去尝试一下那些挑战性的玩具和游戏！

对我最有吸引力的是“攀岩”游戏。我和弟弟看到了陡峭的“攀岩”，妈妈看出了我的心思，故意问我：“你敢玩攀岩吗？”我没等妈妈说完就抢着说：“敢玩！”妈妈答应了。领着我和弟弟到了“攀岩”售票口买了两张票给了我和弟弟，我们走到攀岩下面，看到许多人在排队，只好等着了。终于到我们了，系好了安全带。我的心有些害怕，可是已经站到这里了，就要迎难而上。我看了看平常淘气的弟弟，现在也吓得腿发抖。我笑了笑，跟弟弟打赌说：“谁先爬上去谁是勇敢者。”我俩拍了一下手，数“一、二、三”便一起爬了上去。

我刚爬一点往上看了一眼，差点没把我吓晕，这么高这么陡的岩让我怎么爬？这时我听见在下面有人在喊：“不要往上看，只要努力去爬，一定能成功的。”原来是爸爸在鼓励我。此时此刻我也想起刚才我跟弟弟打的赌；谁先爬上去谁就是勇敢者。我稳定了一下情绪，勇敢的爬了上去。有时我的手抓不到东西，有时我的脚抬起来了，可是没有落脚的地方，没有办法，只有左右挪动选择道路。快到顶了，我看了一下边上的弟弟，正艰难的向上爬，我真想帮他一把，可是又帮不了，只好自己先爬上去了。“你成功了”爸爸妈妈为我高兴。我自己也笑了笑，看看弟弟。他也有些不好意思了。

我除了玩“攀岩”，还玩了“火箭蹦极”、“海盗船”“摩天轮”……不过给我印象最深的还是“攀岩”。他使我更加理解了“世上无难事只要肯登攀”这句话的道理。今后我在学习上也要像攀岩一样努力往上攀登。

**攀岩课作文8**

我有一个弱点，就是非常恐高。新的一年，我想做一次勇敢的尝试——攀岩。

趁着暖和的春风，妈妈带我来到攀岩馆。我们刚上三楼，迎面而来的就是敞开式的攀岩壁。有一个和我一般年纪的小男孩正在攀岩，他动作敏捷，一下子爬到了最高处，敲响了铃铛。看他一气呵成的动作就像电影里的蜘蛛侠一样帅气，让我羡慕不已。

我打量着攀岩壁的高度，腿不由得往妈妈身后挪了挪。妈妈看出了我的不安，轻轻地拍了拍我的肩膀：“放轻松，就当玩一个游戏而已。”我穿好装备，认真地听了教练的讲解，开始了爬到第一颗星的尝试，第一颗星的高度并没那么高，我很轻松地完成了任务。接下来就是第二颗星的尝试，它的高度是第一颗星的两倍，我越爬越高，开始忐忑不安起来，耳边传来教练的声音：“别往下看，继续往上爬，马上就到第二颗星了。”

我调整了一下呼吸，开始小心翼翼地迈出了艰难的一部步，我感觉自己行走在悬崖边，一不小心就会跌入万丈深渊。但内心有个声音不断告诉自己：“加油！你一定能行的！”即使我内心依旧害怕，但我感觉我迈出的步伐愈加勇敢，愈加坚定了！

最终，我完成了第二颗星的挑战。虽然这样的高度不算高，但对于我来说这是一次勇敢的尝试！

**攀岩课作文9**

今天晚上我和张宇琪去攀岩。我觉得很高兴。

我准备爬得时候，工作人员哥哥说：我先告诉你攀岩的方法和注意事项。先上手，后上脚，腿上去的时候要蹬直，头不要朝下望。然后，哥哥说：预备！开始！我就加起胆量往上爬，我爬到一半的时候，我两只手两只脚都发抖。但是我还是加油爬山上去了，因为哥哥说了，我们只要有胆量就一定能成功。我爬上去敲了最顶端的铃铛后。我的心里就充满了成功的喜悦，脸上满是微笑。

我爬完后，就到张宇琪爬。可她要别人催好久才敢往上爬。她爬到一半的时候。我刚想去洗手间时，突然听到一声：我不敢爬了。我回头一看。原来是她的叫声。她眼睛红红的，有一滴泪水滴了下来。“我不敢爬了”说完，她就器了起来，很大声的。哥哥说“放手放脚”她就很久才听指挥。她下来了。我就对她说：你下次爬的时候，不要往下看，因为攀岩的顶很高，像井冈山的山顶那样高。你往下看就会很害怕。她说“我以后会记住的”我说“记得就好”然后她说“我们去学翻单杠吧”

于是我们去翻单杠了。

我第一次攀岩成功了。我很高兴。

**攀岩课作文10**

又到了周末，虽然天气有点冷，可是爸爸妈妈还是一心想带着我出去“转转”。然而“计划跟不上变化”，周六爸爸要开会，妈妈要加班，一家人的出游就变成了我一个人的旅行——给我报了儿童拓展一日游。

周六的早上，我坐上大巴就出发了。

路上，我们坐在后排的几个同学迅速的成了好朋友，我们把自己的旅行包打开，把包里的零食一股脑地掏出来，瞬间就出现了一座小小的“零食山”。我们一边游戏一边吃，没过多久，那座“小山”就被我们消灭了一大半，车厢里充满了我们的欢声笑语。司机叔叔打趣的说：“后面的女士们，你们在干什么？”我们异口同声的说：“我们在搞事情！”大家听了都笑了起来。

终于到了！我伸了伸懒腰，把小山一分家，就跳下了车。眼前的景色把我吓了一跳，“啊？什么时候跑山上来了？”带队老师一讲解，我们都兴奋地叫了起来：“啊！要去攀岩？太好了！”所有的人都跃跃欲试。

我们一起往山里走去，虽然路不太好走，可是大家都劲头十足。很快，便到了攀岩的地方，那是一处陡峭的崖壁，顺着安装好的把手可以一直攀爬到崖顶。

负责攀岩的老师给我们讲了要领和注意事项，我们就开始排队攀岩。我看着前面开始攀岩的人，真为他们捏了一把汗，心里有些忐忑不安。

很快轮到我了，我好紧张啊！老师给我系上安全带，我就开始攀爬了。刚开始的时候，我手脚并用，努力往上爬，非常顺利，我就没那么紧张了。爬着爬着，越来越累，爬了一半的时候，我的脚都有些抽筋了，开始发麻，很快没了知觉。老师问我是继续还是放弃，我坚定地说：“我要继续！”终于，我爬到了终点，虽然已经是满头大汗，筋疲力尽。

最后，老师在总结的时候，给我发了一个金牌，他告诉我：“你的努力让我看到了你不轻易放弃的精神，你有资格拥有这枚金牌！”

多么令人难忘的攀岩比赛啊！每个人只要努力去做，不轻易放弃，就一定能成功！即使没能成功，你努力的过程也是一种收获！

**攀岩课作文11**

核心观点

潘赟提出了“九宫格的”的作文写作结构，提出将大作文分为三大段落和九个小部分，每一部分都可以塞进去对应的内容，可以帮助我们搭建好全文的框架体系，让我们知道什么地方写什么内容。

学长实践

九宫格的写作结构还是很好用的，让我对大作文的整体框架有了更清晰的认识，知道每一个地方应该写对应的什么内容，对我的帮助很大，深受启发，但是这本书中的写作方法难以上手。潘老师提出的举例论证法，因果分析法、对立观点分析法三种写作方法，这三种方法切入真题都比较难，完全不知道在什么时候运用何种方法，让我不知所措。

经验总结

不知道作文框架的同学，可以借鉴一下该书的思想，通过“九宫格”的构建方法把全文的三大段落的大框架和每个小段落的小框架构建出来，可以有效避免文章结构混乱、不知所云的现象。

**攀岩课作文12**

攀岩是近儿年才流行的一个新名词。这是一项勇敢者的运动。对于我这个喜好新鲜事物的男孩子来说当然不能错过。这不，趁“十一”放假攒足了精神，我来到天津乐园的 “青少年集训营”进行我从未尝试过的攀岩活动。 来到岩壁面前，它的矮小大大出乎我的意料，我以为它会有陡峭的墙壁，S形的流线体，曲折的道路。但出现在我眼前的只有平平的一面墙壁，上面稀稀疏疏错落排列着若干扶手。这么简易的一面墙有什么?我用两成力气就能爬上去。边想着边来到攀岩的出发点。指导员将安全设施绑在我身上，我开始爬了。一开始十分顺利，我心里美滋滋的，可是爬到中间部分时，我突然找不到合适扶手了，抬头一看，上一个扶手太远了，伸了半天手也没够着。

我的心渐渐慌乱起来，两条手臂也是酸酸的了。只得孤注一掷，往上蹿。我两腿收拢，双手用力向下压，腰部慢慢后移，两腿使劲一蹬，两手一抓，没想到只抓住了一团空气，只听“噢”的一声，我就重重地摔在海绵垫上。 第一次的失利唤起了我骨子里的那股天生的倔强劲。 站在岩壁下面，我定了定神，开始仔细地观察岩壁，终于，我 找到了一条能到达岩顶且省力的道路。“纪飞，这回可不能 太轻视它了，沉住气，征服它!’’我在心里暗自鼓励自己。我用熟练的手法攀爬着，抓牢每一个扶手。又到了中间部分，我沉住气，用我的脚够我手上的扶手，又用左手与右手同时勾住同一个扶手，双脚松开扶手，荡秋千似的荡起来。

荡了几下，我看准两个扶手，两腿蜷起，腰部加劲，看准时机，一个鱼跃，双脚稳稳地蹬在那两个扶手上，随即，松开两手，身体紧紧地贴在了岩壁上。我精彩的动作引来下面阵阵掌声。此时的我没有丝毫的沾沾自喜，后面的路程也好像缩短了许多，我三下五除二就爬上了岩顶。 爬上顶峰的我心情好得无法形容。坐在顶上，悠闲地眺望乐园全景，真是美不胜收，加之刚才胜利攀岩的喜悦，心中好像吃了蜜一样的甜。

**攀岩课作文13**

今天我们去万达攀岩，我们几个同学高高兴兴、满心欢喜。听说攀岩能很好的锻炼我们的专注力、协调力还有观察力。我们一路上怀着期盼、紧张的心情来到了攀岩集训营。

首先映入眼帘的是一个高达十六米的墙壁，上面镶嵌着大大小小的石块，有的长、有的圆、有的尖、还有的像小贝壳。一问，才知道这些小石头是攀上崖壁的好帮手。我迫不及待的想试试。可我看到高高的墙壁，我害怕了。腿发软、手发麻，我不玩了太吓人了！我喊到：“万一爬到一半掉下来怎么办？”家长们鼓励我们，然后我们有了点信心，可是我的心还是砰砰乱跳。我真的不想去攀登了，但是听到教练员叔叔说攀爬到顶还有奖品。我还是硬着头皮上前领了最后一个攀爬的号码。看着几个同学都爬到顶了。我也为自己打气，心里对自己说：“我一定能行！”

终于轮到我了，我紧张的不行，手心里都是汗。在教练员叔叔的帮助下，我系好了安全带和保护绳。叔叔还和我讲了攀爬要领后。我试探着抓住了第一块石头。然后一步一步的往上爬。渐渐的，我紧张的心情消失了。但我感觉手没有刚才有力了，不敢再爬了。下面传来了同学们为我加油打气的喊声。我更加努力的爬。

最终，我爬到了十六米的最高点。我太开心了！我终于战胜了我自己。我又兴奋又激动。

**攀岩课作文14**

这天，爸爸妈妈带我去森林公园玩。我曾经在这里玩过很多游乐设施，有过山车、飞椅、海盗船、激流勇进等，但还从来没有体验过攀岩。

我们骑着三人脚踏车，到了攀岩区。爸爸提议：“天晴，你看，有那么多小朋友在攀岩。你要不要也去试试？”我望着面前高大的墙，上面有许多凸起的小石子。墙顶有一个大大的铃铛，再往上有几个金属环扣，环里挂着粗粗的绳子，一路垂到地面。有两位姐姐已经爬完了，正拉着绳子往下跳。叔叔们牢牢攥着绳子的另一头，保证她们的安全。

我有点紧张、有点害怕，小声地对爸爸说：“我试试吧！”我拿着爸爸买的票，把票递给叔叔。叔叔给我套上了安全绳，对我说：“小朋友，不要往下看，一直向上爬，就不害怕了。”

我开始攀岩，爬到一半的时候，左手没有抓紧，左脚就踏空一步，眼看着就要掉下去了，但我没有放弃，右手还是牢牢地抓住小石子，快速调整了姿势，手脚配合，继续向上爬。一步一步……向上爬，终于登顶了。

我用力地拍打了铃，表示成功登顶。然后我拉紧了绳子，像刚才那两位姐姐一样，用力往下跳。安全落地后，爸爸妈妈围过来夸我是勇敢的小姐姐。围观的叔叔阿姨也夸我非常厉害。我还拿到了叔叔给我的奖品——一瓶冰红茶。

我非常开心，和妈妈约着下次一起攀岩，妈妈露出犹豫的表情，我得意地说：“你不用害怕，我会教你的！”

**攀岩课作文15**

周四，我们学习了课文《走一步，再走一步》，文中主人公在父亲的鼓励下克服困难爬下悬崖，获得成就感。由此，我回想起小时候在金源MALL攀岩的故事。

那天，我突然想挑战高高的攀岩架。于是便绑上安全绳，出发了。爬啊爬啊明明只过了十分钟不到，却仿佛一年一样漫长，才爬了一半，便已气喘吁吁。汗顺着攀岩架，一滴一滴地掉下去。我感到手腕酸疼，就活动了一下，顺势往下看去。这一看不要紧，“我竟已爬到这么高了！”我感到一阵头晕目眩，原本半搭在攀岩架上的手也不禁松开了。我被安全绳吊着，打着转，几近哭着喊到：“放我下去！快放我下去啊！”吓得紧紧抱住安全绳，不敢松手。

这时，我突然听见底下的教练在喊：“抓住攀岩架！抓住！”我一咬牙，猛的松开了绳子，死死的扒住攀岩架。教练又说：“现在，抓住你右上方的红色把手！踩在你右脚边的绿色把手上，抓住你左上方的那个蓝色把手！对！好的，继续！”我心里什么也不想，就想着教练的指示，以及如何实现它。

走一步，再走一步一次次小的成功，终于汇成了大成功我到达了顶端，并碰响了铃铛，“叮叮”悦耳的铃声回荡在我耳边，也化成满满的成就感，回荡在我心里。

**攀岩课作文16**

人生就像一场攀岩，要经过挫折、困难，只要你勇敢面对，勇敢的向前爬，在终点等你的就是成功。

困难和挫折谁都会遇到，重要的不是碰到了就要逃避，而是你要想办法怎么样的去面对，怎么样的克服、解决它。

以前，我一看到难题就要爸爸教我，直到有一天，我又遇到难题了，但是爸爸出去有事了，我就只好自己做了，我慢慢的读题，仔细的算着，后来我发现，这个“难题”并不难，而是我没有好好的看，没有好好的算，其实，只要你把它放在心上，就没你做不到的事情。

是啊！世界上没有难事，只有你不断的登攀。

一个人的考试没有考好，就被老师叫到办公室去，被老师教导后，他就更加努力，终于在期末考试上，他考了班上前五名，再后来，他考上了重点大学，有了一份好工作。

我们应该要感谢挫折，挫折在你的眼中，也许是充满恶意的，它让人哭泣，让人感觉疲惫；但是，就是有了挫折，人就会变得坚强。挫折也提醒我们不断努力，要有坚强的心和毅力，也要有不向困难低头的勇气。

**攀岩课作文17**

学长考的是英语一，英语80+，一战上岸。当年英语整体偏难，上80分的还真不多，我身边的没见几个。考完就去找机构对了下答案，整体算下来，作文应该是扣了6分，小作文算2分的话，大作文至少拿了17分。

因此，这次能考这么高的分数，作文可谓是帮了很大的忙。很多人觉得作文很难提高，而且考前背背模板，可以在短时间内取得不错的分数。这也是大部分同学作文失分太多的主要原因，就算你阅读做的再好，最后也难上75+、80+。我们要知道，所谓的模板，是在自己摸索和积累的前提下，自己总结的模板，在考试时候灵活运用和调整，才能真正发挥作用，考前抱佛脚、背机构万能模板的行为是万万行不通的。

学习之余，大家随时可到下方找学长来玩玩哟，带你一起上岸，不骗你，说真的~

**攀岩课作文18**

寒假期间我和同学一起去欢乐谷玩，玩了两次攀岩。

第一次我都已经排完队，站到第一关前了。结果我因为第一关是一个下面是漂流项目湍急水流的独木桥，非常害怕。虽然我知道不会掉下去的，但是还是不敢走。

后来在同学的怂恿下，我决定再去试一次。虽然在第一关面前，我还是充满了恐惧。但是同学已经把我的后路给断了。我被夹在中间，根本没法“逃跑”。于是，我只好心一横。走出了第一步，接着第二步……终于，我走过了独木桥。我接着连续闯过了三四五关。来到了BOSS关卡——轮胎秋千。

这一关需要你踩在一个个离地面三米多的轮胎里面走过去。DFZ先是用自己的方法踩在轮胎上非常轻松的走了过去。在他的鼓励下，我尝试着踩进了第一个轮胎里。结果我被轮胎秋千荡来荡去，根本踩不到下一个轮胎。于是我先退了回去，让ZJH先过。接着在试了一次，结果还是够不到，而且现在连岸边也够不到了。就在我快坚持不住的时候，来了一个路人把我拉了回去。最后，我决定走轮胎下面的钢丝过去……终于，在我们努力了半个多小时后，我到达了终点。

我下来以后浑身冷汗，腿也非常酸。这真是一次惊心动魄的攀岩。

**攀岩课作文19**

10月6日，一大早，爸爸便叫我起床，原来今天是我们爬山虎相约一起去文成玩。

刷牙，洗脸，吃完早点之后，我们在指定的地点等待，等所有的爬山虎全部到齐之后，我们就上车了。经过两个多小时的行程，我们终于到达了目的地——文成天顶湖。

下车以后，教练把我们班分成了六个小队，每个小队分派一个任务袋，大家各自出发做任务了。第一项任务便是将手中的三瓶矿泉水卖给陌生人。我们几个一出来就碰到一位阿姨，我微笑着走到她跟前，对她说：“阿姨，您好！我们今天第一次参加活动，您能支持一下我们，买下我们的矿泉水，可以吗？”阿姨说：“可以啊！小宝贝！”就这样，我们的第一项任务就轻松完成啦！接下来我们还完成了任务袋里的其他任务，等所有任务完成后，我们就开始午餐啦！

吃完饭，看了表演，我们就准备攀岩了，来到攀岩的地方，我看着那高高的攀岩墙，心想：我一定要爬上顶去！开始了，前面的同学都没有爬上去，终于轮到我了，我一步一步努力的向上爬，爬到中间的时候，我觉得很累很累，这时，我听到下面同学一起喊“陈皓洋，加油！陈皓洋，加油！”的声音，我心想：一定要爬上去！一定要爬上去！我咬紧牙关，一步步坚持着向上爬，终于，我爬到顶了，赢得了同学们的喝彩，成为了全班第一个登顶的人！

等到每一位同学都体验过攀岩之后，天色已晚，我们只好恋恋不舍的回家了。下次要有机会，我还要再来文成！

**攀岩课作文20**

今天，我和爸爸一起来到百变童军的地方，我和爸爸刚要下车，就看到了骆贝尔，爸爸说：“跟他一起进去吧。”话音刚落，我不管三七二十一，追上骆贝尔，吓了他一大跳，骆贝尔说：“你也来吗？””不然呢！？”我快速地回答了。

小米老师正在门口接我们。接着，大家就陆陆续续地来了。

马丁教官来了，他带着我们下去一起去玩游戏，又分了小组，我们就坐着地铁向海月出发！

我们到了，我被前面的场景大吃一惊，有许许多多的大岩石，我还看到了有角的，我们有一个刘教官，教了我们怎样做安全带，安全带有点像“纸尿布”，我就和骆贝尔哈哈大笑。

开始了，我居然是第一个打头阵，苍天啊。

我开始了，我努力地爬啊爬，看了看下面，差一点晕过去。我不敢看下面，爬啊爬，终于碰到铃铛了，我一松手，我就慢慢地往下坠。我一下来，腿的骨头就仿佛在打架。

其他人也完成了，我们这组去挑战难一点的，这个的岩石少一点，我冲上去飞快地向上爬，结果，费了九牛二虎之力，才碰到铃铛。妈妈来了，最终和教练说了声再见，就和妈妈走了。

从这次活动中，我不仅学会了攀岩，还让我变得勇敢无畏。做任何事情，只要我们努力用心去做，不畏辛苦，坚持到底，相信我们一定能做到。

**攀岩课作文21**

星期六下午，我和爸爸、妈妈去濮上园玩。走进公园，人好多啊!我们租来双人游览车，先来到游乐场玩旋转秋千，我独自坐上秋千，一点儿都不害怕，感觉像飞起来一样。

从旋转秋千下来后往北走，草坪里竖着一座高高的攀岩墙。妈妈让我试一下。看到高大陡峭的岩壁，心里有点害怕、紧张。妈妈就鼓励我：相信自己，能爬多高就爬多高，只要敢爬就是胜利!攀岩教练让爸爸扶着我在旁边先试试，开始有点怕，很快爬了2米多高，爸爸都够不到我了，攀岩教练就同意我参加攀岩。终于轮到我了，我穿好攀岩装备进行攀爬，开始真有点害怕，感觉自己悬在半空中，我坚持向上攀爬，爬到6米多高处，发现有一处少了攀点，我想努力跨过去寻找更高的攀点，尝试几次，没有成功，我就悬在了半空，后来教练把我放了下来。攀岩教练告诉我，去掉的攀点是给攀岩者增加难度故意设置的。攀岩教练说我还不到六岁，能够攀爬这么高，直夸奖我勇敢!

我们还在公园里一起挖红薯，今天我玩的很开心!

**攀岩课作文22**

在历史名城临淄，有个蹴鞠小镇，在这里有许多有趣的体育项目，如攀岩、散打、足球、篮球等，但是，在总类繁多的项目中最吸引我的还是攀岩。因为攀岩对我们来说是一项非常有帮助的运动，它不仅可以锻炼我们的手臂上的肌肉，还有助于我们健康的成长，同时还是奥运项目之一呢。就在前不久，我也体验了一下攀岩的乐趣。

一开始的时候，我一直在摸索，尝试着寻找攀岩的技巧。我不停地练习着，一次次的摔下，一次次的重来，汗水滑过我的脸颊，浸透我的衣衫。即便是这样我也没有放弃，终于，我找到了方法，我改变了自己的行进方式，加快了自己的动作试着去爬那个更高，更陡峭的岩壁。

我刚开始爬的时候没有那么害怕所以就非常迅速的爬了上去，可当我在不经意中低头的时候，看到离我万丈深渊般高的地面时，心中顿时产生了无限的恐惧。上也不敢上，下也不敢下，心里只有一个念头：“我要回家，我再也不来了!”就在我刚要松手下去的时候，下面突然传来了一阵激励的叫喊：“加油!不要害怕，继续向上爬。”当我听到这些话的时候，刚刚心中产生的念头瞬间就变成了：“我不能放弃，我要继续爬，爬到最顶端。”在同伴的鼓舞下，我终于克服了恐惧，继续爬了起来。

当我爬到最顶端的时候，我又骄傲的低头看了一眼那些刚刚鼓舞我继续爬，不放弃的伙伴们，他们也都为我竖起了大拇指。可当我要下去的时候，心中的恐惧又重新释放了出来。都说上山容易下山难，我可真就被它给难住了，如此高的距离，心中的恐惧很快便扰乱了我的思绪，况且我又是第一次攀岩，并没有多少经验，所以很快我便累得松了手，我紧闭双眼，身体随着绳子缓慢下降，然而就在我的双脚刚刚触碰到地面的那一刻，我不禁哭了起来，这哭声是激动的;是害怕的;是快乐的。我的伙伴们也跑了过来拥抱我，鼓励我，说我是最棒的，大家全都称赞我是多么的勇敢。

其实在生活中，每一个人，他的人生中都会有成功和失败。每一个人的人生也都是漫长的，就像攀岩一样，一步一步的往前走，一步一个落足点。所以，我们应该脚踏实地，勇敢向前，做好我们当前应该做的每一件事情。我们在做任何事的时候，都不能轻易的就去选择放弃，不能老想着我这不行，那不行。只要你肯去拼搏，哪怕是拼搏那么一小下也是值得的。

**攀岩课作文23**

今天，我上了一堂别开生面的舞蹈课。舞蹈老师组织我们去国际会展中心攀岩基地进行体验。我们个个甭提有多高兴了。

到了那里，教练给我们简单地介绍了攀岩运动，这是一项对人的身体、意志要求都很高的运动，它可以锻炼我们的平衡力、注意力和自信心。

教练先领我们做热身运动，它可以打开我们的肩关节、手关节、膝关节、脚关节等部位，这样可以避免我们在攀岩中受到伤害。

接着，教练给我们穿上防护用具，把我们带到了攀岩墙前，高高的攀岩墙像一座山站在我面前，我显得很小很小。刚才还欢蹦乱跳的我们，已经有些紧张和恐惧了。教练给我们做完示范后，说：“不用怕，保护措施是非常安全的。你们每个人都会到达岩顶的。”

我深深地呼了口气，踩着岩点一步一步向上爬。快到终点时，我没有力气了，就停了下来。这时，我听到教练和小朋友们的鼓励声：“加油！李沐秋阳，你最棒！”我又鼓足了勇气，终于摸到了岩顶的哈达。

我成功了！我要感谢小朋友和教练的鼓励，我要为我自己喝彩！

**攀岩课作文24**

根据考试要求我们可知，图画作文第二段是意义阐释段，但题目并没有明确的指令说明第二段到底该怎么写，这就给了我们发挥的余地。第一段引入录入漫画，第二段就要围绕主题进行展开，很多人会觉得不知道说什么。其实很简单，只要我们确定了主题是什么，我们就可以运用“万能角度”去平行展开。

考研英语短文的中心论点一般不会很复杂，通常就是^v^主题很重要^v^或者^v^主题很有害^v^。在确定了中心论点之后，就要进一步表达人们对这件事情的态度。对于主题而言，人们的态度无非就是重视或者不重视。通常重要的事都是重视的，而对于有危害的事情人们可能就没有足够的重视了。

对于主题很重要，我们可以这样写：“XX主题很重要，它有助于.......”

具体而言，以个人品质为例，1998、20\_、20\_、20\_、20\_、20\_、20\_考的都是个人品质，我们的万能角度1可以为：“XX品质很重要，它有助于克服挫折，取得成长和进步。”

万能角度2可以为：“XX品质很重要，它有助于促进个人奉献，推动社会团结和发展”；

根据考研作文的评分标准，“语言第一、结构第二、内容第三”，也就是说，最重要的是语言和结构，内容是最不重要的。只要你不跑题，围绕主题进行合理展开，在语言和结构上下一番功夫，考研作文是肯定能得到高分的。

那么，我们接下来需要知道考研作文到底分为几大类，把每一类的内容想好对应的万能角度即可。上文提到了个人品质，还有其他的哪些呢？

根据1997年-20\_年25年的真题，可将考研作文主题分为11大类：

那么，怎么总结万能角度呢，比如以“文化价值观”为例：

万能角度1：文化价值很重要，它能帮助人们以仁慈、自信、宽容的态度对待世界。Cultural values are important and can help people treat the world with benevolence，confidence or tolerance.

万能角度2：文化价值很重要，它对中华文化的可持续发展产生了积极的影响。Cultural values are important and exert more positive influences on the sustainable development of Chinese culture.

万能角度3：文化价值很重要，不断增加的文化交流/融合带来的回报远远超过文化本身。Cultural values are important and the increasing cultural exchanges/integration bring（s）with it far greater rewards than culture itself.

一般而言，第二段展开3个万能角度内容差不多就够了。因此，我们只需要将11类主题，每一个主题总结出3-4个万能角度，然后在语言上下功夫积累即可。

关于第二段的论述语言，可以多积累一些正面和反面的表达，学长列出了一些，还需要大家多积累和总结。

（1）正面话题的功能性表达：

（2）负面话题的功能性表达：

**攀岩课作文25**

✅✅详细安排：400+学长一天14h的学习时间安排

（根据自己情况做适当调整，建议每天有效学习时长不低于10小时）

✨✨建议尽量、尽量在23:40就开始入睡，24:00前睡着。

✅✅总体安排（学习14小时+睡觉7小时+运动小时+吃饭娱乐小时）

✨✨✨接下来，说一说这个安排的具体过程和学习方法

✨1、05:40 起床

刚开始早起的时候，真的是很不习惯，毕竟是赖床了三年的人。一定要订好2个闹钟，一个，一个。第一次闹钟给自己留一个缓冲的时间，听到第二个闹钟后，一定要立马坐起来。

只要你想再睡10分钟，结果就是半小时甚至1小时过去了。这一点是深有体会，后面已经养成了条件反射，坐起来休息几分钟就起床，洗完脸之后，睡意全无，起床成功！

✨2、05: 穿衣 洗漱 收拾书包

因为是男生嘛，收拾整理超级快，5分钟起床穿衣，15分钟洗漱、护肤、收拾好书包，绰绰有余，然后就背着书包，元气满满地去食堂旁边的操场。

✨3、06:00-06:20 操场慢跑15分钟+散步走一走

考研人也是需要休息和运动的，一个健康的体魄十分重要。考研让我养成了每天早起和晨跑的好习惯，每天早上6点左右，我都会沿着操场跑道跑步15分钟，大概3公里不到，然后走几圈，跑完之后，神清气爽，去食堂吃饭。

✨4、06:20-06:40 食堂吃早饭 去考研自习室

早饭一定要吃好呀呀呀，一般早上会吃一个粉，或者几个包子、豆浆加上鸡蛋，营养一定要跟上！

✨5、06:40-07:30 背单词30分钟，花20分钟回顾之前单词（后期背政治）

到自习室后，花5分钟整理一下书桌，把今天可能用到的书籍整理好，放在书桌上。因为是考研占的自习室，所以我的所有备考书籍都是放在自习室的，也是很方便。然后开始背单词，一般会花30分钟背诵新单词，同时要对昨天和前天的单词进行回顾，不然会遗忘的很快。

对于之前背的单词，先盖住中文，对着英文看看能不能说出中文，如果不能，就重点标注。每次标注都用不同的记号，如果一个单词被标注了3次及以上，就抄写在单词本上，重点记忆！

✨6、07:30-09:30 看阅读视频，限时做一篇阅读（8月开始是复习政治）

背完单词，头脑已经很清醒了，这时候接着前面背单词的热度，开始攻克阅读。英语一还是很难的，由于基础不太好，六级考了几次才通过，故每天的英语还是很重视，花时间较多。我会先限时做一篇阅读，时间到了就严格停下来，不去对答案。

对完答案，我不看解析，然后把文中的生词都标注好意思，看不懂的长难句再详细看一遍。整篇文章精读一遍，费时1小时左右，然后再限时做一遍，做完之后把答案写在另一边，然后对答案，分析错因，两遍做完会有不同的感悟和收获。

✨7、09:30-12:00 复习专业课教材，系统学习专业课基本知识

专业课也是很拉分的一门科目，必须得重视起来。从备考之初，我就着手备考了，由于指定教材三大本，每本都很厚，内容太多了，前期就是大概的浏览一遍，上午花两个多小时看几十页书，不用做笔记，对教材现有一个大概的了解。

专业课就是把书本读薄的过程，中期就是二次看书，这一次也要细看，然后把所有内容理解，在书本上画出重点，可以用不同的颜色标注，方便第三遍整理笔记。

再后面就是把第二遍划好的内容做好笔记，形成每一章、每一节的思维导图，方便记忆和复习。

✨8、12:00-13:30 30分钟吃午饭，20分钟看看手机，午间休息40分钟

看完专业课，脑子昏沉沉的，准备去吃饭。中午伙食一定要搞好呀，给自己加个鸡腿，吃完饭买一个酸奶，然后稍微放松一下，花20分钟看看手机，有什么没有处理的消息。有时候也会看韩剧，一看就刹不住了，太罪恶了。午休必须要休息好呀，至少睡40分钟，但不要超过1小时，否则越睡越困，浑身没力气。

✨9、13: 看考研数学视频，做好笔记

下午就来了重头戏了，开始啃数学。数学一内容也很多，先看一会视频，看视频的时候严格做好笔记，也方便后面复习，看完视频后，刷对应的复习全书。很多题目一开始根本就不会，但是也要耐得住性子，一步一步把答案和解析过程看完，掌握其中的知识点。

✨10、16:00-17:30 温习前一天专业课笔记，然后做专业课相关习题

**攀岩课作文26**

今天，我和李思维一起在文化宫玩攀岩。

我对攀岩本身就有害怕的心情，要不是有李思维陪着我，我是绝对不敢玩的。可是，一上去，我就又后悔了，感觉每种都很难爬，我心想：还不如不上来玩了。

这是，李思维攀上去了，我看着她上去又下来，好像没那么难攀，就觉着没那么可怕，也向上爬去，可是每一步都是那么艰难，到了一半，感觉手脚都很酸痛，就不想再往上爬了，在妈妈和李思维的鼓励下，我又慢慢的向上爬去，每上一步都感觉很难，我咬牙坚持着，终于爬到了顶端。到了顶上，唯一的感觉就是浑身痛，却没有爬到顶端的兴奋，我往下一看，感觉非常高，就害怕的快哭出来了。我深吸了一口气，心想：我可以上来，一定能下去。有着这个信念的支撑，我才一点一点的往下下，半途，我不小心一只脚踩空，还好另一只脚踩着才没掉下来，让我虚惊一场。好不容易下来了，我感觉浑身酸痛，只好坐下休息。可是李思维却玩的非常高兴，一会下来，一会上去，我真的很佩服她。

我认为是我的体力不如她，我以后一定要多运动，锻炼身体!

**攀岩课作文27**

大概在我七八岁的时候吧，深秋的风刮的树叶瑟瑟作响，我在净月和朋友进行了一次极度攀岩。

那天我和朋友在净月山上游玩，看到一个高高地直插云霄的山峰，它的壁面陡峭无比，看着就叫人发颤。这是我俩平生第一次做这种运动，爬上去的一瞬间平日里司空见惯的山峰变得异常诡异，我俩好像在空中行走一样，随时都会有掉下去的危险，每一颗石子儿掉下来对我们来说就像一块岩石的坠落，极小的东西都被放大了，每一个东西掉下来对我俩来说都是巨大的紧张。我俩紧紧抓住岩石，身子抖得像秋风中的一片落叶，眼睛紧张地盯着脚下的岩石，生怕他们松动。每爬一步都会有一些土块掉落，我俩产生了放弃的念头。可是渐渐的，我俩不再害怕了，高高的悬壁变成了我俩自我展示的舞台，我们弓着身子，手脚并用向上爬，很快便到达了山顶。

站在山顶，俯视四周，那清爽的风让我们浑身舒畅。当你快坚持不住的时候，那就是要成功的时候。所以，只需再坚持一下，哪怕是一两分钟，你的目的就达到了。

**攀岩课作文28**

“哎哟……哎哟……，我的腿啊！妈妈，你不知道，爬上去之后我的腿酸死了。”这事还要从早上说起。

早上我在家闲着，也不想一大早写作业，就和妈妈说了我的意见，于是，我们赶往歌林公园。

我和弟弟一蹦一跳的转来转去，也没有发现什么好玩的。这时，我看见了一家店，里面是攀岩的，有一面又高又大的墙，上面有些凸出的形状。我顿时兴起，拉来妈妈，说：“我想爬这个。”“可以”。我和弟弟一听，就往里面冲，妈妈在外边付钱，并看着我们。

走了进去，一个大姐姐招呼我们过去，在我们身上套上索，让我们换上专用的攀岩鞋，又告诉我们如何下来，直接往下跳就行了，绳索会慢慢把我们放下来的。

很快，我和弟弟就登上了第一步，接着第二步，第三步，不一会就爬了一大半，此时的我已经明显的腿软了，力气也减了大半。

终于爬到了顶，可是当我准备放手时，我往下一看，好高啊，现在我好像一只壁虎正爬在幢房子的顶层，而且没有力气了，像要随时掉下去。但看看弟弟，他已经准备跳了，而作为姐姐的我怎么能示弱，我把心一横，手一松，跳了下去，说时迟，那时快，绳索一下子拉住了我，一点点把我放了下去。

刚落地的我已经筋疲力尽了，差点倒了。

这是我的第一次攀岩，但我想这或许也是最后一次了。

**攀岩课作文29**

今天早上，天气晴朗，阳光明媚，我们一行人来到仙居绿地休闲庄园游玩。

这里有拓展训练、皮划艇、中空、攀岩、烧烤等项目。

我们一群人选择玩最刺激、最好玩的真人CS。

首先，我们分成两队，分别换上蓝色和绿色军装，每人带上帽子，背上背包和枪。教管给我们讲解了游戏规则和枪的使用方法后，把我们带到了模拟的战地，开始“战斗”。

我们绿队8人快速冲到了战壕，瞄准“敌人”打，“敌人”也开始反攻。刚开始，我一直趴着不动，怕自己被打到，“死”了。但是我觉得这样没意思，想起电视上看到的战斗英雄都是冲上去厮杀的，想到这，我热血沸腾，冲到了敌人的阵营对打起来，还真打着了几个“敌人”。虽然我最后还是牺牲了，但是我们绿队最后还是取得了胜利。大家玩得满头大汗，不亦乐乎。

通过这个游戏，我懂得了勇敢，敢于挑战自我，更要团结，要有团队精神。

接下来，一些哥哥、姐姐又玩起了攀岩，也非常有意思，可惜我身高不够，没法参加，有点小遗憾。不过，等我长高了，一定要来挑战这个项目。

大家也来仙居绿地休闲公园玩吧！

**攀岩课作文30**

核心观点

对于考研作文，王老师的核心思想是多读，多背，多写，他对作文的要求是“滚瓜烂熟，脱口而出、多多益善”，当你背诵完20-30篇优秀范文以后，就会发生质的改变。但是这种效率过于低下，别说是20篇范文，就是10篇范围也要花费太多时间，且背了就忘，一篇范文反反复复可能要花很多时间。而且，就算你背诵下来了，最后还不一定会英语。

针对背诵作文浪费时间的问题，王老师在其《高分写作》里面给予了回复：“背诵可以掌握202\_个考研词汇、300个核心词组、200个优秀句型，对复习作文一劳永逸、是最笨但最好的方法”。

学长的实践

学长是3月准备考研的，7月开始准备英语作文的。一开始的时候，看到无数大神和学长都推荐《王江涛考研英语高分写作》，就入手了一本。书本前面有王老师的作文高分策略，看了之后决定脚踏实地，开始背诵。

背诵单词最有效的是艾宾浩斯记忆规律，作文当然也不例外，于是学长精心选择了20篇优秀范文，按照艾宾浩斯记忆规律，分为第1、2、3....、7遍不断背诵，把每一篇文章的背诵都反复背诵7遍，每一遍都做到可以现场背下来。

背诵过程中，很煎熬，也不断给自己打鸡血，还把背诵过程记录了下来：

前后坚持了一个多月，过程实在是太煎熬了。

按照王老师的观点，背诵完还不行，还需要完整默写下来，必须在15分钟内默写完成。

但是，背诵一篇和复习前一天背诵的作文就要花我2小时，然后默写我也要花30分钟，整理完笔记之后半天就没了。加上阅读和单词的时间，英语一天就要花费一半的时间，导致我数学复习时间大大缩短。然后，按照王老师的观点，背完还需去仿写。

学长我可能天生愚钝，对着历年真题，回想着自己脑袋里背诵的那么多作文，硬生生憋不出一个屁来。前期还以为是背诵的不够熟练和不够多，后面发现依然如此，背的再多，脑子里也没有运用的场景，所需要的句子和内容完全调用不出来，遂放弃！

学长的经验和建议

（1）失败教训

背诵作文是在为我们储备知识，但是我们的大脑里面相当于一片海洋，这种被动、无规律的输入，像在大海里面丢了一颗石子一样，掀不起一点波浪。背诵的再多，我们想要运用和调动这些在大海里面的石子的时候，根本找不到在哪里。这就很好的解释了学长背诵了很多范文，但是真正写作的时候憋不住一个屁的现象了。

（2）经验总结

背诵作文是低效、被动的知识输入，自己书写作文是主动调动和创造的知识输出。如果一味埋头背诵，不去主动创造和发动大脑，背下来的东西也无从运用。

因此，我们要做的不是背诵几十篇范文，且不说背诵范文浪费了大量的时间，考研时间那么宝贵，根本来不及让你背诵几十篇文章。我们要做的是自己主动学习写作方法，摸索考研作文的写作套路，形成自己的框架，不断填充框架，这才是短时间内提升作文的最有效方法。

（3）学长建议

学长虽然不建议背诵，但是《王江涛考研英语高分写作》是一本很优秀的作文书籍，里面有大量优秀的高分范文和经典词汇，可以入手一本作为作文素材和预料的积累，性价比还是很高的。

**攀岩课作文31**

这个领悟源于受伤。

受伤总是让人困扰，准确地说，是失落，沮丧。

尤其当大脑习惯内啡肽持续分泌—来自痛苦又令人着迷地攀爬，这类的情绪总是分外的强烈。

当逐渐深入攀岩的世界，我发现攀岩的艺术总是隐藏在细小的受伤中，开始时总觉得没事，到后来便成了横在你攀岩之路上巨大的拦路虎。

手指肌腱的拉扯，前臂过度的抓握，极限dyno的手肘扭伤。攀岩对于手臂和手指的虐待大概排在世界上运动种类的榜位。

举个自己的例子。当入门到练习攀岩四五个月后，突然发现自己左臂肌腱的起始点开始酸痛。

一开始总是不会特别在意，总觉得还能爬，即使觉得两边的手臂肌肉怎么松紧度不一样了？等到有一天发现手肘处剧烈的疼痛，犹如连续不断的针刺感，肌肉瞬间没了力量。当不得不停下攀岩时，会感到恢复，但伸直手臂会有持续的钝痛。

去医院医生给出的只是吃药和禁止再做攀岩这样的^v^建议。

后来从学校来到北京，竟然出人意料地好了，因为已经下意识地养成按摩手臂肌肉地习惯，在无意中把受伤撕裂地肌肉结节给消掉了，又能重新爬墙了。

如今，当北京的柳絮如白雪一般飘扬，站在暖暖的春日下，有时会热得像炎热的夏天，我的右臂又出现了同样的问题。

原因在于当面对岩壁时，我常常无法忍住那股冲动。即在欲望的面前，没办法控制住自己的身体和头脑。所以当我察觉到手臂细微处的疼痛时，我只是等待几天，没等好完全，便又投入到会带来快感的攀爬中，结果便是”好不了“。

是的，有时候在自虐式的爬完后，血液会短暂地充满前臂。肌肉在每秒中吸收的血液越多，吸收的氧气也就越多。这时候，往往很容易忽视依旧受伤的炎症，你有种错觉似乎疼痛感减轻了，你又可以在岩壁上多呆一段时间了。

现在看来，这不过是掩耳盗铃，像鸵鸟遇到危险时把头埋在沙子里一般。

《户外探险》杂志曾经发过一篇李赞的文章—其中写道：”训练和攀爬并不增加肌肉，只是为肌肉增长提供刺激。肌肉的重构和加强只在睡眠和休息时进行。重视休息的时间和营养质量，就像重视训练和攀爬时间一样。根据训练和攀爬的强度，相应调整休息的时间。“

休息就是需要克制攀爬的冲动，在休息的日子里你需要冷静，需要转移注意力，需要反省，而这一切的前提是自律。

虽然自律很痛苦，因为自律实质上延迟满足，是抑制冲动，但这一切都是为了爬得更久，享受攀爬与生俱来的快乐。

我是allin space岩馆的小晖。

在一家超级有趣又不正经的攀岩馆工作。

**攀岩课作文32**

在国庆这个特别的日子里，爸爸妈妈带我去富迪三友玩攀岩，我一听到“攀岩”，就心惊胆战。

“攀岩”并不是真正在岩石上攀爬，那道悬崖是木板做成的，足足有三四层楼那么高。木板上有许多凹陷的小格子。攀爬的人就手脚并用，顺着这些格子爬上去。许多小朋友已经爬到顶了，站在顶层平台又蹦又跳，得意极了。我想，我一定也能爬到顶！

好几次，我差一点就成功了，可我体力不支，好像身体里有可怕的小恶魔，它不停地骚扰我，让我松开了手，它才肯罢休。我暗暗下决心，一定要战胜心中的这个恶魔。又一次轮到我了，我像一只猴子一样，一上一下地向上窜，不一会，我就爬老高了，可我遇到了困难。

有两格之间的距离太大了，而且只有一个放脚的格子，这对我来说有些困难，不对，是非常困难。可是，我不能在这个地方放弃，距离终点只有三大格了，加油！我在心中为自己鼓劲，我只有放手一搏了。

我猛地向上一窜，抓住了另两块石头，脚也踏到了一块石头上，我成功了！我成功了！最后几格，加油！加油！加油！我继续向上爬，最后两格，最后一格，我成功了！

工作人员敲响了锣，嘹亮的锣声宣告又一位闯关者诞生！我为自己而骄傲，而自豪。

**攀岩课作文33**

今天是一个风和日丽的好日子，和煦的阳光像金子般地洒满大地。今天也正巧是城东青少年活动中心的游园活动日，我和爸爸才难得出来玩一趟。

一踏入青少年活动中心的大门，我便迫不及待地奔向了我梦寐以求的地方——攀岩场。交给了工作人员游园券之后，我便一屁股坐在草地上等了起来。在此时，我也仔细地打量着岩面。只见数十块五颜六色的小岩石就像满天的小星星，生在岩板上。岩面高达14米，由工作人员系着绳子并让我们自己攀上去。这时一位小男孩进入了我的视线。只见他像一个颤巍巍的老头儿，慢悠悠地爬了上去。只见他奋力攀住岩石，身子用出了吃奶的力气，肌肉也纷纷突起。但经过几次滑跌之后，他终于攀到了顶端。下面的掌声如雷鸣般响起。他卸掉了装备，离开了。

终于轮到我了。在场的叔叔们为我穿好了装备。我迈着自信的步伐，缓缓地走了上去。我用手抓住一块岩石，用脚在地面一蹬，身子往上一耸，一股力量便把我推上了粗糙的岩面，紧接着，我便如猴子上树一般，噌噌噌地爬上去了好几米。周围的人都看呆了，突然，我的手一松，从一块岩石上滑落。还好我手疾眼快，迅速地抓住了旁边的一块岩石。“吁――”我长长地出了一口气。做了个短暂的休息。我明显地感觉到，我的脚剧烈颤抖，就像在大风中飘乎不定的旗帜，我又向上迈出了一步。近了，近了，我高兴地想。离终点越近，我的心就像揣了只小兔子似的，都快跳出来了。也许是太高兴了，我的手突然一滑。我的心也随了一沉，就仿佛从云端落入了谷底。还好，我只下落了大约1米。这次下落，竟把我推到了岩石多的位置。我紧紧抠住岩石，身子奋力一挺，又升高了许多。这时离终点只有2米了。一阵寒风吹来，把我的汗毛都吹得竖了起来，真让我毛骨悚然。我的心又紧缩了几下。最后，我一个鲤鱼打挺，触碰到了金属杆。我清楚地听见，下面爆发出了热烈的掌声。等下到地面时，我的手因为用力过度而酸痛。但是，我成功了！

通过这次攀岩，我明白了：世上无难事，只怕有心人。一件事，只要你用心，并坚持去做，什么事都会成功!

**攀岩课作文34**

今天10月20日，我和妈妈、姥姥还有一个姐姐，一起来到濮上园攀岩。 我和姐姐兴冲冲地走在前面，过了高阳桥一直直走，向左拐再向右拐，就来到了大草坪，我忽然听见有人在喊^v^任子越^v^，我 回头一看，原来是高一天和李晓阳。我们四个来到了攀岩地点，马士琎已经到了。过了一会祝佳树、含泉盟、王子锐都来了。我 们开始抽签。终于开始爬了，我耐心等待主持人念我的名字。过了一会主持人喊了^v^任子越^v^。我飞一般的冲了过去，系好安全 带，抹了点就开始爬了。我像猴子一样向上爬去，到了凹凸不平的地方就有点难爬了，我抓住了上面的石头，向上一看上面 凸起好大一块，眼看就要到顶，下面的人齐声为我喊着^v^任子越！加油！任子越！加油！^v^我用力往上一使劲，拍到了球。下面 的人为我欢呼着，我听着心里非常高兴。我终于盼到闭幕式了，我是一等奖，王子锐是三等奖，只我们两个得奖了，其他人都是 纪念奖。 我仿佛一天都在那领奖台上。

**攀岩课作文35**

第一段框架分为三个部分，引入漫画、描述漫画和总结漫画。

引入漫画

可用模板代替，学长列出了几个常用的模板：

总结漫画

用一句话点明主题即可，可以不用展开，第二段开头直接承接第一段末尾展开。因此，最后一句话也可直接用模板代替，比如：

描述漫画

图画作文第一段的最主要任务就是完成对图画的描述。很多人在描述漫画这里遇到了很多障碍，要么是抓不住图画的主要内容，不知道漫画在讲什么；或者即使知道漫画讲什么，却不知道用什么样的句式来描述。

首先，我们需要知道漫画在讲什么，也就是漫画的主要内容。对于这个问题，可用漫画描述三步法来解决：

总结一下，描述漫画的程序就是：中心事物→位置→动作→状态→和周围事物的关系

学长以20\_年真题为例，大家可以参考学习一下：

根据漫画，找出关键要素：

中文总结：阳光下站着一个漂亮的美国姑娘，她身着中国传统服饰，戴着项链之类的饰品，脸上挂着甜美的笑容。

英文描述： in the sunshine（位置） stands a pretty American girl（中心事物）， who is in Chinese traditional clothes（动作），wearing necklace and its like（动作），with a sweet smile on her face（状态）.

以20\_年真题为例，再示范一下：

根据漫画，找出关键要素：

中文总结：图画中一个年轻人在到达赛跑的终点时，没有停下而是立即开始新的跋涉。

英文描述： On ariving at the finishing line of a race on the playground（位置）， the lovely young man（中心事物） has to continue his new journey in no time instead of stopping to take a rest（动作和状态）.

继续以20\_年真题为例，依然可以操作：

根据漫画，找出关键要素：

中文总结：图画中央躺着一位老年人，蜷缩得像一个足球，他被4个子女赶出门外；而 4 个子女各自把守着自己家的大门．拒绝接纳老人。

英文描述： In the middle of the picture（位置） lies an old man（中心事物）. He crouches like a football（动作）. who is rejected by his sons and daughter（状态）: they are guarding their homes respectively and refusing to take care of their father （周围事物）.

关于大二、大三如何准备考研，我将以往的经验做了系统的梳理，准备了史上最全的文章，细致总结了学长的择校、搜集资料经验，以及如何通过9个月备考取得总分408、政英160、数学142的好成绩的，一共4万字，23、24考研的同学赶紧点赞+收藏了！！！

⭐⭐⭐整合以上三点，学长给大家示范一下，以20\_年真题为例：

A、漫画引入

As is shown above......（如图所示）

B、漫画描述

根据漫画，找出关键要素：

中文总结：在湖面上有一艘小船，两个人在船上把垃圾扔进了湖里，而湖面上早就已经丢满了各种各样的垃圾，比如午餐盒、鱼骨头等。

英文描述： on the lake（位置） floats a boat，on which one couple of tourists（中心事物） are throwing waste into the lake（动作），which has been in a mess and full of various wastes including lunch boxesfishbone and its like（周围事物）.

C、总结漫画

The primary purpose of the picture above is that due attention should be paid to the urgent problem that people\'s inappropriate behaviors lead to the severe destruction of environment.（这个图画的主要目的就是要让我们注意，人们不当的行为会严重破坏环境）

整合起来，第一段内容就是：

As is shown above，on the lake floats a boat，on which one couple of tourists are throwing waste into the lake，which has been in a mess and full of various wastes including lunch boxesfishbone and its like. The primary purpose of the picture above is that due attention should be paid to the urgent problem that people\'s inappropriate behaviors lead to the severe destruction of environment.

**攀岩课作文36**

寒假，我们一家到了世界之窗游玩，其中，最令我记忆深刻的就是攀岩。

我从小就爱挑战，在导游图中突然看到有攀岩，顿时心花怒放，就缠着妈妈马上要去玩，妈妈爽快地答应了。我兴奋得一蹦三尺高。来到攀岩处，看见一个大哥哥正在艰难地往上攀，这摸摸，那踩踩，感觉完全有把握才用力一撑，又攀上了一级。到了第三级，他突然停下来，探探这探探那，都好像不行，他的双脚开始打颤，手也有些发抖，但还是在拼命地坚持住。最后脚一落空，滑了下来。我看了，心里有些紧张。“不会一级都攀不上去吧，”我心想着。突然又想，只要有信心，就会战胜困难的！

正想着，到我了。工作人员帮我系好安全带，我心里还是有些害怕，搓了搓手掌，深吸一大口气，开始攀了。“嘿，还算容易，我手一扶，脚一蹬，“啪啪啪”，一下就上了第二级。第二级开始有些难度，石头稀疏了点，石头也没那么凸出来，感觉石头也滑了点，我想：“一定要谨慎。”我小心翼翼地先用左手抓住凸出来的石子，再用右脚踩住石子用力一蹬，接着右手迅速抓稳石子，左脚一抬，好不容易爬上一步。又到第二级的斜岩了，这里非常的陡。这时，我左手又往上摸住一个石子，右脚往上挪到另了个石子，正想用力一蹬，脚一打滑，右脚踩空，左脚也跟着滑落，好险双手抓得紧，挂在崖壁上。我右脚迅速踩到一个支撑点，左脚也定稳在石头了。总算被惊吓出一身冷汗，这时心里怦怦直跳，感觉全身发软，双脚直打抖，我定了下来，稳住脚，心想：“一定要坚持！”接着左手慢慢向上移去，摸住石头，手一拉，右脚踩到石头上，石头突然旋转，右脚打滑旋空，整个身子跟着旋空挂在空中，离开了岩壁。

哎！挑战失败。虽然没爬上顶峰，但是攀岩锻炼了我的意志，让我明白了什么事都不能轻易放弃，只有走好每一步，才能到达成功的彼岸。

**攀岩课作文37**

在我的学习桌上有一个小红星娃娃，每当看到它，我就会想起六岁时的那一次攀岩。

三月份的一天，我和黄若婷来到动画城的攀岩场。那里的小朋友可多了，他们都在看攀岩。场中间有两根充气柱子，两个小朋友正往上爬。这两根柱子可高了，起码有十米高。一个小朋友爬到中间就不敢爬了，哭着退了下来。

我想，这两根柱子虽然高，但是我一定能爬上去！我要亲自试一试！在我的强烈要求下，妈妈终于同意了。

我开始往上爬，不一会儿，就爬到了中间。这时候，我感觉到手很累，左手一滑，抓不稳，滑到了右边。幸亏右手抓得牢，不然我就掉下去了。我使劲一摆，左手趁势一抓，又抓稳了。定睛一看，我已经在高高的半空中了，再往下一看，下面的人很小，但我一点也不害怕。

我抬头望望，只见目标——充气柱的顶端离我还远着呢，足足有四米远。我继续往上爬。我越来越累了，攀岩的速度越来越慢。看来，我无论如何也得不到柱顶上世纪胜利品——小星星娃娃了。这时候，我听见妈妈大声喊：“温欣，快点往上爬，快到了！奖品小红星娃娃在顶上等你呢！”听了妈妈的话，看着头顶上正对着我微笑的小红星娃娃，我更有信心了。我一步一步地往上爬，终于爬到了充气柱顶。

我很高兴，我得到了奖品——小红星娃娃。

国庆期间，妈妈带我去游玩，有一项游戏叫攀岩，我勇敢的参加了，看着前面的几位选手有的成功到达顶峰，有的吓得哭了，就放弃了挑战自己，我看着他们心想，这有什么，我一定会爬上去的。我妈妈和小姨都在鼓励我没什么，相信我会成功到达顶峰。

等轮到我时，我长舒一口气，给自己加油！我一步步往上爬。其实心了怦怦跳，还很紧张，但我一定要沉着，镇定，就这样，在他们的呐喊下，我的勇敢和自信下，我终于到达顶峰，我高兴地笑了。这是一次我对自己的挑战，让我看到我的潜力，我能超越自己，勇敢，自信，沉着心态，临危不惧。以后我会做的更好！加油！为自己喝彩！

**攀岩课作文38**

军训的第二天上午是拓展项目——攀岩，一个磨炼意志的项目。

攀岩，对于曾经的我来说，似乎是一件不可能的事情——望着那足足有8米高的岩壁，谁不害怕呢？当时，很多同学已经在热身运动了，虽然双腿瑟瑟发抖，我毅然地站了出去。

等到教练给我绑好了安全带，我便“大义凛然”地走到岩壁旁，先稳稳地抓住了一个小石头，接着双脚也协调地蹬了上去。可是，爬到中途的时候，望着那好像遥不可及的终点，心里打起了退堂鼓，还有这么高，我能上去吗？万一摔下来，岂不是闹了个大笑话？但当我听到刘老师铿锵有力的加油声，我又鼓起勇气继续往上爬。走一步，再走一步，我吃力地爬着，手心被粗糙的石头磨着，汗水早已浸湿了我的衣服，太累了！我停在半空中，思索着下一步的选择，没曾想放弃的念头又出现在了脑海中。

抬头望，似乎终点只有一步之遥，我坚定地抛开了放弃的念头继续爬着。走一步，再走一步，终点又近了，更近了！我深吸了一口气，使出全力，跳了起来，手与标志着胜利的栏杆击掌后，缓缓地降了下来。

我摊坐在垫子上，心脏“砰砰”有力的跳动声竟听得一清二楚。腿又累又疼，我勉强地站起来，心中成功的喜悦早已占据了一切。

通过这次攀岩，我不仅锻炼了勇气收获了成功带来的快乐，同时还明白了，努力是成功的前提，坚持就是胜利！获得成功就收获了最大的快乐！

**攀岩课作文39**

表弟很喜欢攀岩，他说他长大后要当军人，说攀岩有很多好处。我不这么认为，我认为攀岩太危险，况且又不是真的岩。尽管表弟拼命解释，我也不理会。我和表弟的关系疏远了。

前几周我们去了山青训练地，第一个训练项目便是攀岩。看到的竟是8·1米高的人工岩石，我不禁心身一抖，心里浮现表弟攀岩轻松的样子，我有点后悔当时对表弟特长的不屑了。终于，教练讲完了怎样安全上、下，以及怎样穿脱防护工具，要攀岩了。时间一点点过去，好久好久才轮到我，我穿上防护服，腰间系上绳子后开始了我的攀岩之路。

我踩上凸起的岩点，手中紧抓着这些奇形怪状的东西，身子贴着岩，深吸一口气，登上另一个点，再抓住上面的岩。我像猴子一样爬着，一下子升了几格，我心里暗暗发笑：看来表弟也不过会这点儿。但是我很快就后悔了——怎么到了一半儿就没劲儿了？我手打着颤，艰难地向上挪动着，还好教练一直在向上拉我，不然恐怕我早就“啪”的一声摔成肉饼。终于到了尽头，我拍三下岩壁，听到“双手抓绳”后，我马上抓住绳儿，青蛙一样跳下来。

下来后，我的心都快紧张得凉凉了，我终于明白表弟说的攀岩的好处了，我这个当姐姐的真不像话，连体能都比不上弟弟，就诋毁他的特长，说话也要三思而后行啊，身体永远都是最重要的。

身体是本钱，我想我们都应记住这句话。

**攀岩课作文40**

昨天，我姑姑带着我和我两个弟弟，分别是毛毛和豆豆去玩了攀岩。

早上姑姑开着车来到我家门口对我说：“俊龙，走吧！”我一听立刻拿起包，戴上帽子，穿好鞋子向姑姑车上跑去，我来到车上发现毛毛和豆豆已经在车上端坐着的了。

我们坐了一个多小时的车，终于来到了自由家。我们三人向自由家门口跑去，姑姑买好票。我们来到地图前面，研究要先玩什么项目，我提出“玩攀岩”，得到全票通过。

我们坐车来到了攀岩处，我一看这儿的人不是很多，都是大人在玩，小孩子很少很少。终于有一部分大人玩好了，到我们了，我们三人穿上防护服，来比赛谁先爬上去，谁就胜利了。

姑姑在后面说：“开始！”我们三人一同向上爬，可是我们三人还没爬五米左右，就都爬不动了。我们用了全部的力气向上爬，可是到了第十一米时，豆豆没力气只好从攀岩绳上下来了。

我也已经没力气了，但是我还是用力地向上爬。左手向前握住上方攀岩岩点，右腿用力地踩着下面的攀岩岩点，就这样一步一步地爬了上去。最后我用了最后一股力量爬上去了，我下来时好多人都说我很厉害。

这次让我知道了，只要坚持就会成功。

**攀岩课作文41**

8月23日下午，我们温馨和谐假日小队，和另一个假日小队，一起在南京师范大学校园内的体育馆里组织了一场攀岩与射箭的活动，主要是由老师来教我们怎么攀岩，怎么射箭，下面我来为大家详细讲解讲解吧！

我们先说说怎么攀岩。首先我们进入了攀岩馆，一进去就看见了，高有5米的人工建造出来的攀岩设施，而且这个攀岩设施先是凸出来，再是凹下去，然后又凸出来，又凹下去，非常的难爬，我想这个应该是给大人来攀爬的吧！紧接着，我们又看到了一个直径有两米的攀岩墙壁，虽然直径只有两米，但爬起来真的爬不上去，因为这面墙爬到它的三分之二的地方，整个身体就像横着，悬在空中一样，只能横着爬，所以很难爬上去，接着我们又看到了一面直径也是两米的墙壁，可这面墙壁是直的非常好爬，但这面墙壁不是用来往上爬的，而是从左往右爬，或从右往左爬，我们看着看着就来了一个叔叔，这个叔叔，就是我们的老师，他一过来就告诉我们，他是我们这次的攀岩老师。刚开始老师教我们了一个正身动作，也就是两脚踩上去，各对一边，两手在头上方，还有左右侧身动作，比如右侧身脸和两脚朝右，左手在右脚上方，左侧身就是脸和两脚朝左，右手在左脚上方，还教了交叉手和交叉脚，比如交叉手就是左手在移动的时候，到右手的右边了，形成一个x的形状就是交叉手，交叉脚也一样，还有同点换手和同点换脚，比如同点换手就是两个手抓在同一个点上，左手或右手，向左边或右边移动，同点换脚也是一样的。

后来我们又去了射箭馆，一进门看见已经有几个大哥哥和大姐姐在射箭了，而且几乎是每一箭都不会脱靶，而一旁的老师却没有让我们先射，而是告诉我们，弓上面的一个小圆圈就是瞄准器，紧接着就给我们带上了护指、护臂和护胸的东西，告诉我们射箭时两脚张开，与肩膀同宽，身体朝前，头朝左来射箭，而身体不可以动，老师还告诉我们，射箭的时候，箭上面有三根羽毛，颜色不同的一根羽毛对着自己，手抓在箭的下方，用力往后拉，瞄准好了就可以放手了，我们还是小朋友，所以几乎都脱靶了。

通过这两节课，在攀岩馆，我学会了攀岩的技巧，让这道了正身动作、侧身动作、交叉手动作等等一系列的攀岩动作，在射箭馆，我学会了射箭时如何保护的部位，射箭时手该抓在哪里等等。

**攀岩课作文42**

这个周末，因为天上淅淅沥沥地下着小雨，无法到户外活动，所以我们准备去室内攀岩。那天早上，我八点钟起来，把作业做好，吃好中饭，休息了一下，就开始踢毽子，跳绳……做好这些热身运动，我和爸爸就出发了。

攀岩馆位于教工路上的浙江省青少年体育学院的运动馆里，离我家不远，所以我们是骑车去的。一走进运动馆，我们远远地就看见运动馆最里面有一面色彩斑斓的墙，这面墙有两三层楼高，上面布满了彩色的小点点，走近一看，原来是攀岩的支撑物，要是没有它们，那就不会有一个人能爬上去。我问教练：“攀岩都分哪几种？”教练说：“攀岩分为速度，难度，抱石三种。其中速度就是比谁爬的速度快。难度就是分好几种不同的路线，比谁选择的难度更高，并且爬到顶端，如果选择的难度一样高，那就比速度。抱石就是倒挂在上面，靠手臂的力量，往终点爬。攀岩馆里的攀岩线路按难度高低是由左至右排列，不同颜色的攀岩区代表不同的种类的攀岩。”

听完教练的描述，我迫不及待地换上攀岩鞋，先来试一试速度关。首先，我系好安全带，然后，我开始爬了。刚开始，非常简单，我很快就爬上去了，但是到了中间，我感觉非常困难，因为之前已经消耗了很多体力，再加上支撑物的间隔距离逐渐变大了，所以越来越难爬。速度也逐渐慢了下来，最后，我一气呵成，一下子爬到顶。我用手碰到了代表胜利的彩球，然后一松手，就像飞一样从天而降。听教练说，我花了1分04秒，我对这个速度有点不满意，还想再来一次。但是，教练说，速度关其实很简单，就是把在地面上做的高抬腿的动作，转换成攀岩的高抬腿就可以了。休息了一会儿，我又来爬难度关了，我选择了第二简单的路线，这是因为最简单的路线我没找到。我开始爬了，开始很简单，但是到中间，支撑物的距离变得越来越大，需要手脚不停地转换，有时还需要手脚同时离开支撑物向上一跃才能抓住下一个支撑物。我有点害怕，并且感觉越来越累，我的手也被磨红了，我真想放弃了，但是在教练的鼓励和指挥下，我终于爬了上去。听教练说，这个难度，很少有学生能爬上去的。我真得非常开心。

后来，我又玩了爬软梯和走钢丝，这两项也是需要有技巧和胆量的，我克服了自己的恐惧心理，最终轻松过关。看着其他小朋友羡慕佩服的眼光，我自己也感到非常自豪。时间不早了，我和爸爸准备回家了。

我度过了充实而快乐的一天。这也让我明白了，攀岩就像学习，只有坚持不懈，总有一天会成功的。

**攀岩课作文43**

当我的身子几乎悬在半空时，我的心里充满了恐惧，抬头看到伙伴们带着鼓励的眼神，联想到自己刚才攀岩的经验，我的心镇静下来，顺利的完成了攀岩。而在这一次的活动中，也让我变得更加勇敢。

记得那次，我和伙伴们一起去攀岩，可我从未攀过岩，该怎么攀?摔下来怎么办?……这些问题不断充斥着我的大脑，让我的心中充满了担忧。

到了攀岩馆，换完衣服，我有些好奇的走进了攀岩场所，可当我看到那笔直的攀岩墙，不由得心中一颤，往后退了几步，脸上充满了恐惧。我强忍着恐惧，在工作人员的却说和推拉中勉强来到了墙边，并系上了安全带。

在伙伴们的鼓励一下，我深呼吸一口，闭上眼睛，一点一点的向上爬去。一路上，我的双手紧紧抓住岩石，五根脚趾分左右两侧紧紧地勾住岩石，全身更是紧紧的趴在墙上，生怕往后退一点就会跌下去，没过一会儿，我紧攥的拳头就布满了汗水，紧踩石头的双脚被那些有些凹凸的石块趁机在我的脚上印上了几幅它们的自画像，可害怕摔下去的我只好忍受着这些痛苦。

时间艰涩地流动着，疲惫不堪的我依然在墙上艰难的攀登着。

又过了一会儿，攀岩已久的我有些好奇自己到底爬了多少米。可内心的丝丝恐惧仍让我不敢睁开双眼，在十几分钟的思想挣扎中，好奇心仍驱使着我轻轻转过头去，微微张开左眼，可根本看不清，我一狠心，睁开双眼，往下一看，这一看可不要紧，让我感觉就像从天空俯视地下，我下的写一些叫出声来，手和脚都放开了墙上的岩石，当我觉得自己肯定会被摔得粉身碎骨时，安全带把我给吊在了半空中。

过了一会儿，我慢慢缓过神来，这时，我看到我的小伙伴们在上面向我招手，鼓励我鼓起勇气接着向上攀爬，只见那只手，不大，却如同无数只充满光明的小精灵不断激荡着我的心灵;更如同一盏灯照亮了我的心灵......

我挣扎着靠近攀岩墙，抓住一块石头，毫无顾忌的向上攀爬，没过多久，便爬到了攀岩墙的最顶端，成功完成了任务。

下来的那一刻，我已是汗流浃背，但我并不觉得劳累，而是无比的高兴，因为在这次活动中，克服胆小，努力攀登，使我变得更加的勇敢。

**攀岩课作文44**

生活的准则是什么？有的人认为生活的准则就是可以吃的饱，穿的暖和不愁没有地方住。又有人认为，生活的准则是做一个善良，诚实和有做事原则的人。那么生活的准则究竟是什么呢？

其实，我认为每个人心中对生活的准则的概念是不同的，所以每个人会以自己不同的生活的准则生活着。刘秀曾经说过有志者事竟成也。志气就是不甘落后，达到目标的决心与勇气。我想，生活的准则就是做一个有志气的人。

下面这个故事是说一个独自攀岩的女孩。

有一个

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！