# 登华山心得(模板13篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-03-27

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。登华山心得篇一华山位于陕西省华山市，是中...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**登华山心得篇一**

华山位于陕西省华山市，是中国五岳之一，也是游客和登山爱好者喜爱的旅游胜地。近日，我有幸登顶了华山，并且留下了深刻和宝贵的体验和感悟。在这次登山过程中，我没有只看见华山壮丽的山色，还领略到了登上山顶的人生感悟。

第二段：身临其境的壮丽景色。

登上华山的过程是一个艰辛而充满挑战的过程。山路陡峭，石阶崎岖，让人不禁有放弃的念头。然而，每攀升一级台阶，我们都能看见不同的山水风景，大自然的神奇美景令人陶醉。我瞻仰着华山壮丽的雄姿，感叹大自然的伟大和无穷魅力。无论是青翠欲滴的山谷，还是云雾缭绕的山峰，都散发出一种无与伦比的魅力，使我心生敬畏之情。登上华山，我仿佛进入到了一个神秘而美丽的世界，深深感受到了与大自然的亲密接触和融合。

第三段：历练意志的登山过程。

登上华山是一次体力和意志的双重挑战。在攀登的过程中，我们需要持续不断地提高认识和对抗自己内心的恐惧和不安。当我们迈开脚步，独自行走于这险峻的山路上时，往往都会面临生理上的疲惫和心理上的困扰。然而，我们不能放弃。对我来说，这次登山不仅是一次战胜自我，克服困难的机会，更是对自己意志和毅力的一次考验。通过攀爬险峻的山脊，我明白了只有坚持不懈、迎难而上，才能登上华山的顶峰，也才能获得成功、实现自己的梦想。

第四段：与友共同攀登的团队意识。

在登山的过程中，我与朋友们一起攀爬，互相鼓励、合作。有时，我们扶着对方，激励彼此不断向前。有时，我们低声耳语，互诉心声，分享生活中的困惑和不安。登上华山的过程不仅建立了我们之间的深厚友谊，更锻炼了我们的团队精神。我们在困难中相互扶持，共同面对挑战，体验了友谊和团队合作的重要性。在登华山的过程中，我们不仅仅是独自一人的旅行者，更是一个紧密团结、互相支持的集体，共同追求目标，取得了辉煌的成就。

第五段：人生感悟与收获。

登上华山不仅仅是一次身体、意志上的挑战，更是一次深思熟虑、意义深远的体验。忙碌的生活中，我们经常追求物质上的满足和享受，但在大自然面前，我们倍感渺小和卑微。我们的生命只是大自然中的微尘，只有与之和谐共处，才能够真正地感受到生命的价值和意义。登上华山让我认识到，我是如此渺小、弱小，在大自然面前，所有的骄傲和自满都变得微不足道。同时，登山过程中的辛苦和坚持，也让我明白了人生的道理：只有不畏艰险、坚持努力，才能走向成功的道路。登上华山，我不仅仅感受了大自然的壮丽和伟大，更从中得到了人生的启迪和成长。

总结：

登上华山是我一次难忘的体验，让我从中受益匪浅。在攀爬的过程中，我对大自然充满了敬畏之情；在迎向挑战的征程中，我坚持不懈，历练了自己的意志和毅力；与朋友一起攀爬，给了我力量和勇气，并培养了团队合作的精神。登华山的经历，让我重新审视了自己的人生努力方向，并对生命的意义有了更加深刻的理解。凭借着这次体验的收获和感悟，我愿意不断努力，勇敢面对一切困难和挑战，追逐梦想，成就自己的人生价值。

**登华山心得篇二**

题记：“只有天在上，更无山与齐。举头红日近，回首白云低。”

华山，仿佛是一个巨人，又似一把利剑直插在这茫茫云海之间，令人望而却步，但是，今日的我，一定要登上这巍巍高山，俯瞰一切!

缆车的吱吱声，旁边旅客的尖叫声，仿佛奇异的歌曲在我的耳边激荡。往上看，万里无云万里天;朝下看，是无数小山头，恍如蚂蚁般匍匐于脚底之下。但是，这还不够!远远不够!我既然想要登上山顶，那留给世界的，就只能是背影!

风萧瑟，下了缆车，耳边全是劲风划过的沙沙声，恍如一把把寒刀，划过人的躯体，令人陡然生出一股冷意。但这区区劲风怎么阻挡得了我的好奇之心?路难行，我紧紧攥着道旁的锁链，生怕一不小心就会被这一块块人工凿出的石阶所绊倒，只因为我知道，这一块块不起眼的灰扑扑的石块儿心中，依旧蕴含着作为华山石的桀骜不驯的铮铮傲骨!但我依旧不能停止，区区石道怎么可能挡住我的脚步!我可是要登上山顶的男人!

腿渐渐酸胀，身上本来轻巧的背包仿佛是千斤之石压在了我的身上，一滴滴的汗流了下来，落在地上溅起了一丝丝水纹，可?前面依旧只有数不胜数的登山者，何时才到达莲花峰顶?就在我疑惑不解时，一下子，人稀疏了，地开阔了，抬头向前看，这不正是莲花峰顶么!站在峰顶上极目远眺，四周一览无余，视野开阔，在这悬崖绝壁上满是松松柏柏，小花小草，哪里有高山的荒芜之气?向下看，乃是云雾缭绕，颇似莲花下的荷叶啊!莲花峰的起名儿不会就此而来吧?向上看，是天空，不时从远处传来几声鸟儿清脆的叫声，人似乎全都消失了，只剩下这天，这地，这山……此时此刻，腰酸背痛不再了，身体轻的好像可以变成一朵悠悠白云，无忧无虑地飘荡在天空中……莲花峰，不愧为华山最美的峰!

华山，我将一辈子记住你，登上华山，是我一辈子的骄傲!

**登华山心得篇三**

作为一座著名的道教名山，华山自古以来就备受游客、徒步爱好者的青睐。近日，我也有幸来到了华山，一探这座山的奥妙。在与朋友一起徒步攀登的过程中，我不仅体验到了艰辛，也领悟到了生活的道理，下面我将分享我的华山心得体会。

第二段：徒步经历。

在华山的徒步过程中，我经历了不少艰辛。一路上涉及到高山陡坡、悬崖绝壁等路段，有的时候连下雨天的石阶都显得异常的滑腻。但是，在这些挑战面前，我与我的朋友齐心协力，互相信任，努力突破自我。我学会了坚持，学会了克服困难，也看到了另外一种风景。

第三段：山中启示。

在攀登华山的过程中，我体会到了生活的深意。山中的风景虽然绝美，但那种艰辛与危机感更能让我感受到生命的珍贵。当看到身边的野生动物和植被时，我想到了环保问题。世界上真的很美，我们应该珍惜每一个生命，珍惜我们生活所依赖的环境。

第四段：道家课堂。

华山曾被尊为道家的发源地，这里长年累月地传承着许多道家的崇高思想。在山中行走时，我稍事休息，便阅读了一些经典的道家书籍。这些书籍对我产生了重要的启迪，让我明白了“真我”、“理气”等一些关于人生哲学的问题。在这座山上，我收获了更丰盛的精神食粮。

第五段：感言。

回顾这段华山经历，我深受感动，也感到了自己内心的变化。在这座山中，我得到了前所未有的宁静和心灵上的富足。不仅如此，在攀登山的过程中，我还结识了许多和我志同道合的朋友，一起努力成长。我相信，在今后的人生旅途中，华山的这次经历将成为我前行的动力，让我勇往直前。

**登华山心得篇四**

国庆期间，我和爸爸妈妈去西安旅游，3号一早，我们早上5点就起床，向华山进发。我非常激动，因为我在去华山之前看过《智取华山》这部电影，知道了解放军是如何拿下华山的，所以非常激动。到了华山，原想起得这么早，人应该会很少，没想到，人已经排到大门口，我真是万万没有想到!

排了4个小时的队，终于坐上了西峰索道，这条索道是世界第一套在悬崖壁旁开凿的索道，速度很快，坐在里面都能听到外面的风声，我觉得好害怕，都不敢动一下，终于到了西峰。到了西峰之后，我们分别去爬了西峰顶、东峰、南峰。在西峰顶，风很大，山道旁边的铁索上挂满了平安锁，风吹起这些锁和丝带，我慢慢地爬上去，再往上一点，风已经快把我吹跑了，还好我抓住了旁边的铁索，不然早就被吹到山下去了。到了西峰顶，这里还有一个《智取华山》电影的指挥部旧址，我和爸爸赶紧合影留念，妈妈说我们是《智取华山》的小粉丝，因为爸爸看这部电影有几十遍了。西峰顶，有一段接近90度的石壁，我完全是靠自己爬上去的。我先向后退了几步，鼓起勇气，一口气冲上去，就到了上面，在西峰的最高处莲花峰，海拔202\_米，我的头发已经漫天飞舞了，但是我还是拍了漂亮的登山照。

我们当天需要从西峰走到北峰，坐索道下山，西峰距离北峰非常远，我们吃一点东西，走一段，总算到下午5点走到了北峰索道边，可是没想到，眼看就可以坐索道下山了，工作人员却告诉我们，排队人太多，要等7.8个小时，走下山只要两个小时，我的信心一下子没了，本来想着坐索道下山了，结果还要走下去，但是我们当天是要搭乘火车返回西安的，所以必须下山。没办法，我一边嘟着嘴，一边开始走。都是陡峭的下山路，开始还好，很快就觉得腿已经不是自己的了，腿僵硬得迈不开步。走了一个多小时，遇到工作人员，他却告诉我，还要走一个小时，我的信心有一次消失了。一路上，每遇到一个工作人员，我就问一句，一次又一次的问，一次又一次的失望，一次又一次的坚持，爸爸一直在鼓励我，妈妈一直在前面带路，最后，到了最后的15分钟路程的时候，我已经感觉像走了一个小时……无论怎样，咬牙坚持，终于走下了华山。当我走下山的那一瞬间，我的心情都不知道怎么形容，酸甜苦辣都有，太复杂了!

后来，西安的亲戚给我们介绍了华山的主要景点，结果我们一个都没去……真是遗憾!不过，这次的收获还是满满的，对于我来说，这是对自己一个全新的体验，我重新认识了自己!爬山后的第二天，我的腿非常疼，不过这已经很幸运了，因为当天晚上，因为风大，索道后来停运了，很多游客被困在索道站里过了一夜。我觉得这次华山之旅，真特别!

早就听说华山以“险”著名，今年暑假我有幸来到华山，一赌华山的“险”。

华山地处临潼，乃五岳之中的西岳，我和父母随旅行团来到华山，站在山脚下，抬头仰望，只见到处都是悬崖峭壁，宛如刀削一样的石山直插云霄，其险，让人深不可测。

我们乘缆车来到华山的北峰，放眼望去，一座座山峰连绵不断，它们仿佛被一把大斧砍去了一半，只留下另一半的横截面，我被大自然的鬼斧神工所折服。我们一行人开始往玉女峰的方向爬，刚爬到苍龙岭时，已经有人气喘吁吁了，有的人则精神十足，跃跃欲试，大家开始犹豫，要不要继续往上爬，经过一番讨论，我们决定挑战一下自我，继续往上爬。

山路越来越陡了，原先还比较宽阔的台阶现在只能容一个人走，两旁尽是悬崖峭壁，只有左右两根铁索可以供我们扶一扶，我们戴好手套，扶着铁索一步一步慢慢往上爬，大家都小心翼翼，没有人拥挤，只要有一个人休息，后面的人就全部停下来，我呢，嫌铁索太矮，扶着不方便，就索性弯着腰，手撑着台阶，像小狗似的往上爬。好不容易爬到了五云峰，快到峰顶了，我喜形于色，但由于天色渐晚，许多团友体力不支，大家只好稍做休息，准备下山了。当我再回头往山下看时，不禁惊呆了，山下的游人像一只只小蚂蚁，在陡峭的山路山缓缓移动，耳边只听到人们的叫喊声、提醒声，虽然是爬山，但雄伟壮观的场面还是让我想起了---的那句“大渡桥横铁索寒”哪。

我怀着激动的心情下了山，在落日余辉下，山峰显得更加挺拔，“自古华山一条路”，望着巍巍华山，我无比自豪，为自己征服了西岳而骄傲。

**登华山心得篇五**

华山，自古便是中国著名的名山之一，其雄奇险峻的山峰吸引着众多爱好者的前来探险和征服。作为一位爱好者，我也曾经历了华山攀登的过程，并对此留下了深刻的印象和感悟。在此，我想通过本文分享我在华山攀登过程中所体会到的一些心得体会。

第二段：艰辛但有意义的旅程。

华山是一座难度极大的山峰，攀登过程需要付出巨大的努力和耐心。在过程中，我不止一次地觉得自己已经到了极限，但我始终坚持着一步一步往上攀登。虽然旅程艰辛，但是我明白这条路对我而言也意义重大。在攀登的过程中，我不仅仅感受到了华山的壮美，更重要的是锻炼了自己的毅力和坚韧，这些都是在平时的生活中无法获得的。

第三段：人生的启示。

攀登华山，让我领略了人生道路上的困难和挑战，但也让我更加深刻地理解到了生命的意义所在。我们面对的挑战不是只有在华山这样的高山上才会遇到，我们在平常的日子中也会遇到各种各样的挑战和困难。攀登的过程，锻炼了我的意志力和毅力，与此同时，我也意识到了一个道理：在艰难的条件下，我们不是停留在自己的特点上，而是改变自己的特点来适应这个世界。换句话说，只有经过艰难的努力，才能达到自己的目标和理想。

第四段：团队精神的重要性。

攀登华山，不是孤军奋战，而是需要有一个稳定的团队来支持和帮助自己的。团队精神在这次攀登中变得格外重要。我们没有为个人成就而攀登华山，而是意识到，在这个团队中彼此帮助和辅助，才有可能达到我们的攀登目标。在此次攀登中，我发现需要大家共同努力，相互帮助，才能顺利完成整个攀登的过程。这种团队精神不仅体现在攀登过程中，更是一种生命的态度，只有稳定的团队才能使人们在这个世界上走得更加坚定和自信。

第五段：结尾。

回顾我的华山攀登之旅，让我更加感受到了生命道路上不断前进的动力。我深深体会到了意志力和毅力的重要性，更加明白到了人生的真谛。在这条路上，我感到这种意志力、毅力和团队精神的重要性，它们承载着生命的力量，在生命的漫长旅途中发挥着无可替代的作用。通过攀登华山这样的高峰，我受到了生命的磨炼，收获了无穷的力量和信心，我相信这份力量也将一直伴随着我走向更加美好的人生旅程。

**登华山心得篇六**

华山素有“自古华山一条道，奇险天下第一山”的美名，华山之险早已人众皆知，不足为奇。可是，在我见到它的一刹那，着实为它的险和美惊艳了一把。

我见过怪石嶙峋的张家界，也登过以“丹霞地貌”而闻名于世的武夷山，更领略过“五岳之首”泰山的雄伟磅礴，却从没有见过华山这样的：一座座拔地而起，直冲云霄，拨开了飘在空中的云彩，这些云散落在空中，轻柔地笼罩着气势凛冽的华山，让这本来险峻的山峰平添了几分飘渺，几分朦胧，几分柔美。大片山岩裸露在外，上面或规则或凌乱的纹路与一旁的几抹翠绿形成鲜明的对比。山间偶有清泉奔涌，清澈透明，不含一丝杂质，仿佛是从天宫流下的，纯净得让人不敢触摸，生怕弄浊了它。

站在山脚下细细打量了许久，头顶隐约有冷汗流下。要知道，这华山之高之险可不是开玩笑的，比泰山还要高上近七百米，再加上更加陡峭的山路和在家闲了许久几乎不是自己的腿......，实在不敢想像。可是，我可不是不敢应对困难的人，这华山，我登定了。

一路还算平坦的山路后，第一个著名景点——擦耳崖便到达了，这里的宽窄在人为拓宽后也只能容下两人并肩，里侧岩石遍布，一个失神便会碰到，外侧只有两根铁索遮拦，探头一看便是万丈深渊，虽然风景奇美，但还是会让胆小的人胆战心惊。我走在外侧，双手紧紧地攥住铁索，谨慎的踏在凹凸不平的石路上，稍稍适应后便往下俯视，连绵的山峦高低起伏，小小的石路伏在连绵的山峰上，游人络绎不绝，路旁时不是有几棵特色的华山松立在一边，盎然的绿意让人心旷神怡。好不容易挤出了这条狭窄的道路，爬过了宛如巨龙般卧于山间的苍龙岭，再走上一个小时的山路，便登过了五座华山主峰中的三座，饱览了华山之景，同时也耗尽了大半的体力。在从最高峰爬到风景最美的莲花峰途中，有一段异常至极的天梯，头顶几乎要撞上石阶，整个楼梯近乎垂直，我手脚并用的往上攀爬，速度和乌龟绝对有的一拼。当我感觉小命快没了半条时，总算挪了上去。我几乎躺在地上，不满的感叹了一句“我估计我上山是人，下山绝对累成一条狗!”旁边路过的人听见这话不禁捧腹大笑，还不忘表示赞同。

登上西峰，沉香劈山救母时留下的“斧劈石”清晰可见，四处张望，远处的山峰似乎被吞噬了，只留下了山尖，让人有种走进仙境看见一座座仙岛的感觉，让人不禁想起寇准诗中“举首红日近，回首白云低”。凭栏眺望，云层层叠叠，白胜雪，那飘渺的白，增一分则嫌艳，减一分则嫌暗，真不知是如何调配出来的。山上树木一簇簇的聚在一起，好似一道浓绿的瀑布，又似星月向山峦泼染的墨汁，那般肆意的姿态，生命力何奇旺盛。

华山之美，之险，源于大自然中的鬼斧神工。让我学生坚持，也学会感知一切身边事。

**登华山心得篇七**

华山，位于中国陕西省华阴市，被誉为“五岳之首”，素有“奇险天下”的美誉。不仅如此，华山还是中国道教文化的发祥地，吸引了许多国内外游客前来朝拜和攀登。我有幸前往华山，亲身体验了这座神奇的山峰，也从中汲取了许多珍贵的心得体会。

第二段：开头叙述。

当我到达华山脚下时，我被宏伟壮观的山势所震撼。华山的主峰海拔2160米，峰势险峻，山势巍峨。我开始怀疑自己的能力是否能够攀登这座高山，然而，内心深处的冲动驱使着我继续向前。随着我一步步向上攀登，我渐渐明白了山的意义不仅在于高度，更在于攀登的过程。山峰的险峻和挑战使人真实地感受到了求索、奋斗的力量。

第三段：中间叙述。

在攀登过程中，我遇到了许多困难和挑战。山道崎岖狭窄，有时只有一条脚宽，还有飞石悬崖和陡峭的石阶，需要小心谨慎地前行。即使是在山势平稳的地方，也需要时刻保持警惕，因为风势可能突然变大，令人感到不安。然而，正是这些困难和挑战，让我充分体会到了坚持和勇敢的重要性。只有经历过真正的困难，我们才能更加珍惜自己的努力和收获。

第四段：转折叙述。

在最后一段路程中，我遇到了一位年长的游客，他年逾七旬，却依然饱满的精神，一步一个脚印地向前走。我与他搭了许多话，他对我说：“攀登华山，是我多年的愿望。即使年纪大了，体力不如从前，但我一直相信只要心有所向，就能战胜任何困难。”他的话让我深受鼓舞。我明白，年龄和条件并不是攀登华山的限制，唯有心的坚定和信念才能支撑我们走向山顶。

第五段：总结。

华山之行给了我很多宝贵的心得体会。首先，我懂得了追求挑战和奋斗的意义，只有在困难面前保持坚持和努力，才能拥有真正的成就。其次，我明白了人的潜力是无限的，只要拥有正确的信念和积极的态度，就能战胜一切困难。最后，我体会到了与自然和谐相处的重要性，只有尊重自然，保护环境，我们才能真正体验到山的美妙和神奇。

攀登华山的经历让我变得更加坚强和勇敢。我相信，无论面对什么样的困难和挑战，只要拥有正确认知和积极的心态，我们都能够克服并获得成功。我的华山之旅将永远铭刻在我记忆深处，鼓舞着我迎接更多未知的挑战。

**登华山心得篇八**

去年“五一”假期，我们全家去游览了少华山。至今回忆起来，当时情景仍历历在目。

早上，我们就乘车来到了少华山脚下，接着便沿着宽阔的景观大道一路南行，路旁每隔一段便有一些怪石出现。不一会儿，我们步行到了售票大厅，因人不是特别多，我们很快买了票，接着大步步入景区。

走进景区，便有一条小溪跟在路旁，溪水清澈见底，轻轻柔柔的，就似那九天嫦娥的挽纱，又好似一曲清新的乐曲。我看到许多小孩子在河边嬉戏着，水映着孩子们的笑脸，就显得格外秀丽了。

走了不久，就来到了第一个景点：红崖绝壁。抬头仰望，几近垂直的崖壁通体赤红，红色的石头或许很多见，但是似这般巨大的红色巨石便着实令人震撼。整个崖的一面都是红的。

不仅如此，这儿还有个故事呢，据传说，红崖绝壁下有藏宝洞，为九纹龙史进当年在少华山聚义时所凿造，内有金银财宝无数。后有人到崖下探洞寻宝，但都神秘失踪。领略了红崖的.壮丽，我们接着前进。

沿着道路走了许久，沿途的溪水随着我们一并前行，越发幽绿。止步，我们来到了第二个景点：寇公祠。这是为了纪念和祭祀寇准而建的一处人文景观。该祠座西面东，三间一开，青砖黛瓦，雕梁画栋。祠内正中有寇准塑像，四周墙壁上是反映寇准生平伟绩的壁画。祠前平台上建有天宫亭，该亭八角重檐，造型呈宋代风格。

顺着溪水移步，泠泠淙淙的溪声在耳畔回荡，显得那样清脆热银铃般。不一会儿，我们便又到了一个景点，此处景点名为猴王峰。因形如一只巨猴而得名猴王峰。猴王峰东侧峰峦迭起，峰头也似形态各异的猴子。站在八里桥向南观赏猴王峰，可看到一只巨猴正襟危坐，仿佛口中念念有词，周围数只小猴子或抓耳挠腮，或低头思索，一副猴王诵经，群猴听道的画卷，自然还成。

就在此时，母亲接了个电话，显得十分慌张赶紧要回家。

无奈，只得提前返回，下山途中，越来越多的人群正向山上进发，回头望去，密集的人群似条线隐于山色之中。

**登华山心得篇九**

第一段：引言（概括爬山经历，吸引读者兴趣）。

回顾自己曾经爬华山的经历，仍然历历在目。作为中国著名的五岳之一，华山不仅拥有壮丽的自然风光，还是中国古代道教文化的发源地之一，吸引着无数的游客和登山爱好者。在攀登的过程中，我充分体验到了自然与人文的交融，收获了许多珍贵的心得体会。

第二段：为什么选择爬华山（描述吸引人的因素）。

我选择爬华山并非因为它的名气或是作为热门景点，而是因为为了寻求身心的挑战与突破。华山之险峻，常人难以想象，但正是这种挑战让我无法抗拒。听说登上华山后可以俯瞰整个山脉的美景，这也增加了我对挑战的渴望。我想通过这次登山，不仅锻炼身体，也获得一份心灵上的满足。

第三段：攀登华山的艰辛和收获。

攀登华山并不是一件容易的事情，有着险峻的山路和陡峭的悬崖。一路上，我需要依靠各种安全设施，牢牢抓住钢索与栈道，才能继续前行。尽管困难重重，但我并没有放弃。每攀登一步，我内心的成就感就会迸发出来。当我终于站在华山的顶峰，俯瞰着群山环绕的美景时，我心中的喜悦与激动溢于言表。这次攀登的艰辛也让我明白，只有不断挑战自己，才能达到更高的境界。

第四段：华山给予我的启示。

攀登华山让我深刻体悟到，人生也如同攀登的过程一样。在人生的道路上，我们时常会遇到险阻与挫折，但只要我们坚定信念、勇往直前，总能成功克服困难。另外，攀登华山还让我懂得了团队合作的重要性。在一些险峻的地方，我需要依靠队友的帮助，互相支持才能安全通过。这也让我明白，人际关系的交流与合作是我们在人生道路上无法缺少的力量。

第五段：华山之行的启示和结语。

攀登华山是一次令人难忘的经历，给予了我许多灵感和启迪。它让我明白，只有通过不断努力与挑战，才能完成真正的成长和突破。同时，也让我懂得了珍惜自然的美丽，保护环境的重要性。最后，我希望大家都能有机会爬上华山，亲身体验其中的辛苦与收获，并通过这次经历，获得更多关于生活和成长的启示。

**登华山心得篇十**

俗话说：“自古华山一条路，奇险天下第一山。”

我攀登过风景如画的武夷山，玩赏过云雾缭绕的庐山，却从没看见过险峻的华山。西安的华山真高啊，一座座拔地而起，直冲云霄，从山脚往上看，只能看见土黄的岩石，“只有天比高，更无山与齐。”西安的华山真奇呀，像一朵盛开的莲花，像一匹奔腾的骏马，又像一座高大的楼房。

我来到华山脚下，仰起头来观望，你只能看见一望无际的绝壁。我心想：这样的山，怎么能爬上去呢？但是我们在大人的“催促”下，一一上了山。

我们乘坐了令人毛骨悚然的缆车，为什么说它令人毛骨悚然呢？因为它一晃一晃的上升，窗外都是一座座绝壁。坐在上面比坐在飞机上恐怖。如果掉下去……唉，我都不敢往下想了。我们坐着缆车来到了北峰，我一看北峰觉得这山这么矮（其实很高），对于我来说肯定很简单。于是，我“嗖”地一下穿过人群来到了最前面，看来北峰真有那么矮呀！只是看起来高，其实爬起来并不困难。

我一直北风的经历又一次来到了华山的最高峰――西峰。可是当我听到西峰的海拔时，顿时双脚发软，它的海拔居然有1614米！我原来的那股向上的\'劲儿顿时减了一大半。可是不管他有多高，那都得爬呀！毕竟我们好不容易才来了一次嘛！

我听说西峰上有90°的楼梯，顿时心花怒放，一下子就体现出了我是女汉子的特征。

到了西峰的半山腰，我与其他小伙伴都已经口干舌燥，汗流浃背，都恳求下山。但妈妈们坚持要怕。尽管他们也一样累，但是他们却把这次爬山当做毅力的挑战，一定要我们尝试。于是我造了一句言瑾牌励志名言：“珍惜生命，远离爬山！”我和小伙伴们一边爬山一边喊着口号，一旁的游客们听了哈哈大笑，而我的伙伴们却觉得确实要远离爬山。特别是华山哟！

我们越往上爬就越累，越累就越烦，越烦就越想下山。我咬紧牙关，表面上看起来还有很多力量。其实内心里已经垮了。我心想：一定要下山！就在这时，我们已经经过重重磨难，已经到了山顶。现在想想觉得那些磨难也没什么啦，因为我们班任是团内唯一爬上西峰山顶的“英雄”.我们回到大巴车上时，大家都给我们最热烈的掌声，这一切都是值得的。

“坚持就是胜利！”“团结就是力量！”我们要不断磨练自己，让自己变得更强！

周言瑾。

**登华山心得篇十一**

华山位于陕西省华阴市，是中国五岳之一，也是中国四大名山之一。无数的人们慕名而来，挑战陡峭的山峰，体验华山的壮丽风光。本人最近也有幸踏上了华山，今天就和大家分享一下我的爬山心得体会。

第二段：准备和第一次登山经历。

在爬华山之前，我提前做了充分的准备工作。首先是查阅了大量的攀登华山的攻略和必备装备，了解到登山要注意安全，并准备好了必要的装备，如防滑鞋、背包、衣物等。在登山时，我根据自己的体力选择了船山线路。一开始，我感到有些紧张，怕自己的体力不够。然而，当我踏上第一层山石的时候，那种挑战自我的勇气迅速充满了我的全身。

第三段：身心的磨砺和历练。

爬华山是一种对身体和意志力的巨大考验。在攀登过程中，我需要不断克服各种困难，攀爬陡峭的山坡、越过危险的栈道，几乎使我感到心力交瘁。然而，这其中的付出也带给我极大的满足感和成就感，让我感受到了登山的快乐与自豪。同时，登山过程也是一次对自己内心的深度洗礼，面对困境，我学会了坚持和勇敢，不轻易放弃，更重要的是培养了一种无论面对什么挑战都能坚持下去的决心。

第四段：华山的壮丽风光和自然美景。

华山是一个集自然风光和人文景观于一体的地方。在攀登过程中，我不仅欣赏到了华山的壮丽风光，还有自然的瑰丽景色。登山途中的石峰、悬崖、峭壁，让我充分领略到了大自然的鬼斧神工。同时，在山顶上，我还参观了一些文化古迹，如道教的名胜、古代建筑等。这些丰富的人文景观让我感受到了华山的独特魅力，也对中国的历史文化有了更深的了解。

第五段：结论和总结。

通过这次攀登华山的经历，我的身心得到了很好的锻炼，领略到了大自然的壮丽风光和中国传统文化的魅力。登山让我的体力得到了提升，更重要的是让我意识到了挑战自我、坚持不懈的力量。登山不仅仅是一种运动，更是一种心灵的洗礼。登山给了我很多启示，让我明白了人生的道理。无论是在登山中还是在日常生活中，只有勇敢迎接挑战，付出真正的努力，才能从中得到真正的成长和收获。

总之，爬华山不仅仅是对身体的挑战，更是对心灵的洗涤。在华山的攀登中，我收获到了体力的成长、意志力的坚韧和对自然美景的感悟。我相信，这次登山经历将会成为我人生中的一段珍贵的记忆，并且激励我在以后的人生路上面对更多的挑战和困难。

**登华山心得篇十二**

公司组织的最后一批拓展训练。前期我已耳闻拓展训练的内容、艰苦、乐趣和理念等;但我任抱着好奇、兴奋和激动的心情去参加公司组织的“熔炼团队、携手共进”提升团队意识为目的的灌输式拓展训练。通过本次活动，我两脚发软、心情沉重，我往复回想拓展训练的活动过程以及教练滔滔不绝、句句生动、发自肺腑一番深刻的话;回家的途中一切都变得那么的安静和和谐了，而内心世界已经永远无法平息。

就是一个团队，不是一个团伙;我们都要抱着年轻的心去接受今天的挑战;告诉我们如何去组建一个团队，如何发挥一个团队的能力，我们需要建立一个：团结、精诚协作、智慧、沟通等于一体的队伍;发挥出我们的团队精神，所谓团队精神：简单来说就是大局意识、协作精神和服务精神的集中体现;团队精神的基础是尊重个人的兴趣和成就;核心是协同合作，最高境界是全体成员的向心力、凝聚力，反映的是个体利益和整体利益的统一，并进而保证组织的高效率运转;挥洒个性、表现特长保证了成员共同完成任务目标，而明确的协作意愿和协作方式则产生了真正的内心动力。

教练组织我们整体分队，分队后的短短一刻钟内，各小组成员集中精力共同协商确定了队长、后勤部长、旗手、队名、口号、队歌，我所在小队最终确定了：队名“太阳队”、口号“太阳太阳，万丈光芒”、队歌“前进、前进、我们的队伍向太阳”。各队风采展示pk，我们队第一个上台展示了我们的队伍，最后我们在六个小队中pk获胜，队伍成员深感成功的喜悦，同时身为“太阳队”的一队员也倍骄傲。

第一个项目“8米高空断桥”。看似简单的项目，小队成员个个都踊跃参加、为队友充电、加油;队友们个个步伐矫健轻松飞跃，我也满怀信心，在队友的助威下冲向了断桥，站在木板上四眼望去，四周无依无靠，木板伴随着颤抖的双脚开始不安分，我恐惧了!我默默告诉自己：不能丢自己的脸、团队的脸，我能能行的;我试着缓缓将身体移到了断桥边，桥抖的更厉害了，此时我的队友、教练和我的队长高呼着“加油!加油!加油”，顿时我再次告诉自己很安全、别怕，最后终于清除了杂念，毫无意识的跳了过去，终于迈出了我的第一步，也迈出了我的恐惧，我成功了，返回的的时候我变的果断了，眼前的困难已经不再是问题了。教练告诉我们：要勇敢的去面对任何困难，而有些困难并非是困难，困难是在我们自己的心里，人最可怕的是我们内心的恐惧不断的放大了困难的程度，内心的屏障阻碍了我们解决困难的`步伐和克服困难的勇气，这个项目让我体会到了：看见的和亲身经历的是不一样的、本来不是困难也可能会变成自己的困难、内心的恐惧是人生中最大困难之一、成功与否在于自己并非事物本身!

紧接着，我们进行了“1.4米信任背摔”，这个项目是最危险确有最安全的项目，它的安全保护在于队友，无任何安全物品，安全关键在于动作规范、队友的团结、队友的责任心和信任队友的信心;万事在于尝试，从过程中才能体会到一些道理，道理能明白，但并非能做到;经历过断桥后我不再那么的胆怯，积极的站到了台上，但任然很恐惧，当被捆住手和蒙上眼睛时心想：万一队友不能把我接住或自己跳偏了会是什么后果;可见：人的第一反应是个人的安全，自我保护意识强大，对队友的信任欠缺;要完成该项目团队必须团结、个人必须信任团队，团队的凝聚力离不开任何一个队员，否则团队不再是团队，而是团伙。

午后，我们分别又进行了“生死相依”、“卓越圈”两个项目，这两个项目均是在培养团队的互相信任、体现队长的领导作用、队员的相互配合、队员的注视力等，看是很简单的一个游戏，团队任何成员的闪失，都可能造成团队失败，教练教导我们说：人生如戏，戏如人生!游戏失败可以再来，而人生失败，只会含恨而去。别把游戏当游戏，看似简单的挑战，可我们团队在“生死相依”的项目上过半的人挑战失败，然而我们团队的两位女士组合顺利通过挑战。我们要通过游戏悟出道理，从道理中去领会人生!

一天的拓展很快过去，能从挑战中悟出的道理最有价值，我们需认真体会、认真分析，考虑如何改变自己的工作方式和生活方式，一个人的人生，能做到的、能完成的事能必定有限，如果是一个优秀的团队，它必将创造难以想象的价值。我们必须需要把自己纳入公司的大团体，公司的团体又分为很多小团队，我们任何团队中的一员工作失误，都可能对我们每个小团体、公司大团体造成巨大损失(经济损失、名誉损失);公司的处罚仅仅是一种方式，并非目的，真正意义上受到更大惩罚的是我们公司，和我们个人今后的发展，说的更具体点，我们可能会面对失业。老板更重要的是一种社会责任和义务，而我们作为公司大团体的一员更应为我们的个人、公司、社会最自己最大的努力，改变科新是我们这个大团队每个成员的事，不是老板一个人能做到的。在此我倡导科新的同胞们努力吧!有你们付出，我们的团队会更强大!科新的明天会更好!

**登华山心得篇十三**

暑假的一天，爸爸带我来到了洛阳华山，那连绵起伏的山峰，向我发起了挑战。

我在山脚下抬头向上望，映入眼帘的只有三个峰，南峰、东峰、西峰，这三个峰远远望去就像一个巨大的绿色的金元宝，让人很想去征服它。华山一共有四个山峰：最高达峰是南峰、最低的峰是北峰、最险的峰是西峰、最美的是东峰，也就是朝阳峰。

我们坐着大巴车，那山路弯弯曲曲的，像一条蟒蛇盘绕在山间，车左拐右拐，一路上那雄伟的高山，郁郁葱葱林海，使我目不暇接,心潮腾涌。来到了半山腰，看到了一个石柱，上面写着“华山”两个字。我浑身充满了兴奋，在石柱周围跳来跳去。我们排着长长的队伍，先要坐缆车来到西峰，费了九牛二虎之力，终于坐上了缆车，功夫不负有心人。坐在缆车上往下看，那一片青翠映入我的眼帘，有的地方若隐若现的冒出几块洁白的石头，使人望而生畏;向远处看连绵起伏的山峰在云雾里探出头脑的，是那样的调皮可爱;再往上看，高的山峰拔地而起，我惊呆了，那山峰犹如一把利剑将它们一分为二，让我不得不惊叹大自然的鬼斧神工，缆车摇摇晃晃的，我们的心也随着怦怦直跳。到站了，我的心还留在缆车上。

我们先去爬了西峰，我们顺着铁索爬上去，铁索两边系满了金色和红色的平安锁。好不容易爬到山顶，我先看到一个莲花洞，由于这块石头的头顶也有一块像一朵莲花的石头，而在这个莲花的线有一个洞，我们就把这个洞叫莲花洞，而原本华山是叫“花山”，“花”的别称“华”所以叫华山。站在山顶，那华山的美景吸引着我的两个眼球，使我忘记了攀爬的疲劳。从远处看去，我看到了车来车往的街道，看到了高楼大厦，而此时在我眼里已经是一个个火柴盒;那一块块绿色的田野像一块块手帕;远处巍峨的山峰，围绕在我们的四周，望着那青翠欲滴的绿色，使我有种世界为我主宰的感觉。看，那山峰，有的害羞地躲在云层里;有的探出一点点小脑袋;有的把自己的雄伟壮丽景色展现出来，这种风景只有大自然才能创造出来的。迎面吹来凉凉的清风，我嗅到了大自然的气息，使我神清气爽，我拿着手上的照相机“咔嚓咔嚓”地按着快门，我要把这片风景带回家，把这种感觉带回家，把这种心境带回家。

我们还去了北峰和西峰，看到了那北峰像一条巨龙，它的龙背是那样的高大，栩栩如生，仿佛随时腾空而起;看到了华山论剑，爸爸告诉我这是出自金庸先生携的《射雕英雄传》;看到了栈道，想起了智取华山中，将士们的勇敢和村民的团结的精神。

直到现在，虽然开学了，但华山的风景还时不时地浮现在我的脑海里，挥之不去。我爱华山，更爱祖国壮丽的山河。

[点评]：小作者与同学同行前往华山，同个旅游团，却写出截然不同的文章，也许是女生与男生角度的不同，我很欣慰，正所谓“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”,女生心思细腻，描写较细致生动，让读者有种身临其境的感觉。这篇文章也暗示我们“读万卷书，行万里路”的真谛，尤其在暑假。

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！