# 登华山心得体会(实用11篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-03-28

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。登华山心得体会篇一华山，又称西岳，最高海拔2154。9米，是五岳之首。华山不...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**登华山心得体会篇一**

华山，又称西岳，最高海拔2154。9米，是五岳之首。华山不仅雄伟奇险，而且山势峻峭，群峰挺秀，自古以来就有“华山天下险”、“奇险第一山”的说法。今年暑假，我们一家有机会到华山一游。

华山分为东、南、西、北、中五座山峰，我们选择的路线是坐缆车到半山腰，再步行攀登北峰。坐在半空中的缆车上，我环顾四周，向下张望，“呀!”还没到半山腰，我就已经觉得高不可测了;又抬头往上看，“啊!”山峰直入云霄，好像一根顶天立地的柱子，撑着天，不让天塌下来一样。

正在我大发感慨时，缆车到了半山腰。我们刚下了缆车，突然风云突变，下起了淅淅沥沥的小雨。四周顿时云雾缭绕，风动云涌。那些顶天里的的山大汉们，一下子装扮成了羞答答的缠着白色纱巾的小姑娘，好似一幅美丽的山水泼墨画。向远望，我突然诧异地看到一条彩色的巨龙盘卧在山脊上，再仔细定睛一看，原来是穿着黄色的，粉色的，蓝色的各色雨衣的人们，沿着一条窄窄的山路攀援而上，汇成了这条巨龙。我们问了旁边的人，才知道那就是着名的苍龙岭。它因为位于山脊之上，远远望去，笔直插天，好像苍龙腾空，所以被称为苍龙岭。

迫不及待地穿上雨衣，我们向苍龙岭进发。途经擦耳岩，便到了被封的另一处险境------天梯。天梯并不高，只有4、5米高，但爬起来却要手脚并用。脚像踩在下面人的头上，一张嘴好像就能咬到上面人的脚后跟。双手紧紧地抓住两边的铁索，一颗心砰砰直跳，感觉惴惴不安。

过了天梯，苍龙岭就在眼前了。这时，雨也在不知不觉中停了。只见苍龙岭两旁万丈深壑，势陡如刀削斧劈，而上山的台阶却只有2尺多宽。我们拾阶而上，刚刚平静一点的心，一下子又悬到了嗓子眼。我闭上眼，牙一咬心一横，心想：“拼了!”手脚并用，再战一场!一鼓作气，冲啊!爬上苍龙岭，站在山顶，遥望青松白云，不仅想起了那句“会当凌绝顶，一览众山小”的千古名句。

因为时间的关系，我们只攀登了北峰的部分景点，依依不舍地离开了华山。领略了大自然的鬼斧神工，让我满心欢喜，我期待再登华山。华山，再见!

华山居五岳之首，以险著称。华山名字的来历说法有很多，因为华山山峰像一朵莲花，而古时候“华”与“花”通用，因此得名“华山”。华山分为五个山峰——北峰、中峰(玉女峰)、西峰、东峰、南峰。这五个山峰各有各的姿态、各有各的美丽。

乘坐上索道，心里便有些好奇，这个东西好玩吗?随着索道慢慢地升高我觉得很刺激，可是当我往下看时却很害怕。山上苍苍莽莽，稀少的灌木点缀着这座大山，给它增添了一份生机。不一会儿便到了北峰，山上的空气很清新。

北峰是最矮的山峰，但是最秀丽的山峰，它的海拔只有1619米。是华山主峰之一，因位居北得名。北峰四面悬绝，上冠景云，下通地脉，巍然独秀，有如云台，因此又名云台峰。

一个小时后我从苍龙岭爬到了金锁关。金锁关北接华山五云峰，南控华山主峰，东西两侧壑深千丈，关前仅有一米的台阶石径。周围古松苍翠，奇石林立，常有祥云环绕，风光非常美丽。站关前，北可观锦鸡守玉函奇石，西能从老虎口观景。关内关外登山路两侧铁索上情侣锁、平安锁，重重叠叠，红绳彩线迎风摇曳，不失为关前一道美丽的风景线。

**登华山心得体会篇二**

华山，位于我国陕西省宝鸡市华阴市，被誉为华夏五岳之一，素有“奇险之灵山”之称。华山的险峻和美丽吸引了无数的登山爱好者。近日，我有幸登上了华山，从中体会了许多。下面我将总结一下我的登山心得体会。

第一段：准备。

登上华山不仅仅是一次体力的考验，更是一次心理的挑战。在出发前，我首先进行了充分的准备。我研究了华山的路线和攀登要点，在穿着上选择了合适的运动鞋和舒适的服装。此外，我还备好了足够的食物和水，以及紧急用品如雨衣和药品。此外，由于华山地势险峻，我还增加了适当的锻炼，以增强体力和耐力。充分的准备为我的登山之旅打下了坚实的基础。

第二段：感受。

踏上华山，我第一次感受到了它的险峻。虽然我有充足的准备，但是实际的情景超出了我的预期。山路陡峭，直上直下，刺激且令人紧张。但是，尽管有些吃力，我并没有退缩。我告诉自己要坚定地向前推进，克服困难。登山的过程中，我感受到了自然的伟大和自己的勇气。在险峻的路途中，我能够感受到自然的力量，感受到自然的美丽。而我的勇气和毅力，让我能够顺利地攀登上了山顶。站在山顶上，我感到了无尽的欣慰和满足。

第三段：思考。

登山的过程中，我有大量的时间可以思考，思考自己的人生和价值观。在险峻的山路上，我深刻体会到了拼搏精神和不怕困难的意义。人生就像攀登高山，充满了曲折和挑战。只有怀揣着对未来的信心和积极向上的态度，我们才能克服困难，走向成功。登山还让我认识到了团队的重要性。在攀登过程中，和伙伴们互相鼓励和支持，我们才能一起克服困难，共同到达山顶。团队合作是事半功倍的真理，也是我从登山经历中得出的重要思考。

第四段：收获。

我从登华山中收获到了许多。首先，我收获了身体的锻炼。登山是一项艰苦的运动，能够锻炼身体的耐力和灵活性。在登山过程中，我不断地攀爬和下降，使我的身体得到了全面的锻炼。其次，我收获了坚持的意志。登山是一个坚持和克服困难的过程，不能轻易放弃。只有坚持不懈地向前，才能够到达终点。最后，我收获了对大自然的敬畏和保护意识。站在山顶上，我俯瞰着壮丽的风景，感受到了大自然的伟大和美丽。与此同时，我也想到了大自然的脆弱性和人类对其的影响。保护环境是我们每个人的责任，从登山中的感悟，我决心更加努力地保护我们的地球。

第五段：总结。

登上华山是我人生中的一次宝贵的经历。从准备到登山，从攀登到思考，再到收获，我都学到了很多。这次登山不仅锻炼了我的体魄，更磨砺了我的意志和勇气。我相信，这次登山经历将在我人生的道路上起到重要的指导作用。我将坚持不懈地追求自己的目标，不畏困难，信心满满地向前；我也将更加注重环保，积极行动起来，保护这片美丽的家园。华山登顶的心得体会将是我未来人生的宝贵财富。

**登华山心得体会篇三**

寒假期间，我们一家去了古都西安旅游。西安是白居易、杜甫、张骞等历史名人的故乡，也是丝绸之路的起点。我们先后游览了古城墙、华清池、兵马俑、大雁塔、钟鼓楼等名胜古迹，让人感叹古都的繁华和宏伟。多种多样的各种当地特色小吃，让我大开眼界，大饱口福。给我印象最深刻的是西岳华山之游。

华山位于西安东部的华安县，2月15日一大早，我们乘坐公交大巴两个小时来到了华山脚下，抬头望去，华山就像个巨人挡在我的眼前，以前我只爬过杭州的半山、吴山和玉皇山，面对奇险天下第一的华山，我能行吗?我好紧张。俗话说，“自古华山一条路”，当年解放军就是贴着狭窄的山崖，智取华山，消灭了山上的匪军。可是这次，我们要乘坐缆车上山。我是第一次坐缆车，心情忐忑不安，当缆车腾空而起的时候，我害怕地闭上了眼睛，大声尖叫，感觉自己的身体一下子被拎了起来，两脚发软。当我听到父母的惊叹声时，不禁也睁开了眼睛，环顾四周，却有着地面上看不到的美丽景色：对面有一个瀑布，却一动不动，仔细一看，原来是因为天气寒冷，水都凝结了冰，成了冰瀑布;左侧的山峰由于阳光照射不到，还有厚厚的积雪;右侧的山峰怪石突兀，雄伟险峻，令人惊叹不已。短短八分钟我们就到达了目的地，时间虽短，却让我体验到了从未有过的紧张刺激，过瘾!

听导游介绍，华山实为一块巨大的花岗岩石，由东、西、南、北、中五座山峰组成，酷似一个人的手掌。我们现在所处的位置是靠近大拇指——北峰，要去其它的四座山峰，必须经过金锁关，而通往金锁关的道路异常陡峭艰险。于是我们全家打起精神，满怀信心，向目标进发。

果不其然，这一路，让我领教了华山之险，如：擦耳崖，由于巨岩之间山路细小，通过的人们只能紧贴着石壁，有时耳朵就会碰到冰冷的岩石;著名的苍龙岭犹如一条巨龙俯卧在峻岭之上，两侧悬崖刀削斧劈一般，下面万丈深渊，云雾缭绕，陡峭的台阶几乎笔直而上，走在台阶上，只能看见前面人的脚后跟。传说唐代文人韩愈游华山，登上苍龙岭时，回头向下望去，双腿发抖，绝望地写了一封遗书投在崖下诀别，后来还是华山所在地的官员把他救下山来。而在一块四周悬空巴掌大的地方，竟然是华山论剑的所在，也不知道金庸笔下的武林高手们是如何在这里切磋武功的，我也摆了几个pose，拍照留念。

也许是平时缺乏锻炼，不久，我们就满头大汗、气喘吁吁，走一会儿停一会儿，实在走不动了，也不管脏不脏，就在路边的石头上坐一会儿了，还好沿路还有不少和我们“同病相怜”的人，所以也就不觉得难为情了，大家相视一笑，互相调侃，互相鼓励。终于到达了金锁关，两边的铁索上密密麻麻挂满了大大小小、各种各样的金锁，寄托了人们美好的愿望。吃过自带的干粮，短暂休整之后，我们决定向最美的西峰(莲花峰)继续前进。这一走又是2个小时，我的腿就好像灌了铅，抬都抬不动了，我们一家人摇摇晃晃，相互搀扶。哦，峰顶遥遥可望，差不多只剩500米了，我已经浑身无力了而且肚子隐隐作痛，这时一阵大风吹来，我感觉自己像一张薄薄的纸，轻飘飘的就快要被风给吹跑了，虽然道路已经较为平缓，我想我可能要功亏一篑，爬不到山顶了。这时，爸爸妈妈给了我及时的鼓励，如果真的放弃，将会遗憾一生的。是啊，人生能有几回搏!我紧咬牙关坚定地向前走去。穿过一个道观，猛然看见一块巨石一分为二，石头中间的开口，好像是用斧头劈开似的，非常整齐，原来这儿就是沉香劈山救母的地方，这块就是传说中的“斧劈石”，沉香为救母亲到此也是历经了各种磨难啊。西峰的峰顶就在眼前，但是必须徒手攀岩而上，我顿时来了精神，身体里涌出一股力量，踩着从岩石表面的缺口，拉着绳索，一跃而上，跨过一个石沟，我，第一个登上到了峰顶，当爸爸妈妈也跟着登上了峰顶的时候，我们全家激动地互相拥抱、击掌、大声喊叫、拍照留念。俯视四周，一览众山小的感觉，哇，好美呀：山峦巍峨雄伟，连绵不断，在金色的阳光照耀下，山间一片片白雪，一层层青雾，就如同置身仙境一般。这个时候，我觉得之前的一切辛苦、一切付出都是值得了。站在西岳海拔202\_.6米之巅，感觉好像是站在了巨人的肩膀上，我兴奋、我自豪、我骄傲。华山，你被我征服了!

这次爬华山的经历，让我体会到了“无限风光在险峰”的真正内涵。同样，要看到人生的美丽风景，要达到成功的顶点，就要加倍努力奋斗，面对困难挫折，就一定要毫无畏惧，勇往直前。

**登华山心得体会篇四**

攀登华山，是一件需要勇气和毅力的事情。大自然的荒凉和高峰的险峻让许多人望而却步。但是，我相信每个人都应该攀登一座高山，不仅仅是为了享受美丽的风景，更是为了锻炼自己的体魄和毅力。在攀登华山的过程中，我收获了很多体验和感悟，这些也是我攀登华山的心得体会。

第二段：准备工作。

要攀登华山，首先需要做好充分的准备工作。这包括了身体的锻炼、装备的准备和心理的保持。在攀登华山之前，我练习了登山的基本技巧和体能，购买了适合登山的鞋子和衣服，准备了水和食物，并且保持了充足的睡眠和良好的心态。所有的准备工作都为攀登华山做好了充分的准备。

第三段：攀登过程。

攀登华山的路程艰辛，但是也充满了很多美好和独特的经历。一路上，我们不断攀升，面对着高峰险峻的地形、深谷峡谷和猛兽怪兽的阻拦。但是在这里，我们也可以感受到大自然的宏伟和无限魅力。在山的顶端，我们可以俯瞰整个华山，感受到自己如此的渺小和自然所赋予的力量。

第四段：收获和体验。

在攀登华山的过程中，我收获了很多。首先，我觉得自己的身体变得更加强健和有活力。其次，我收获了与众不同的经历和感受到了自然的不可思议。最重要的是，我意识到了坚持不懈和克服困难的重要性，这将对我的未来产生深远的影响。整个攀登华山的过程也提供了我制定目标、规划行动和克服困难的经验，这些都将成为我未来生活和工作中的强大支持。

第五段：总结。

攀登华山是一种难忘的体验，它要求我们的勇气和毅力，但是也带来了无限的收获和体验。通过攀登华山，我体验到了人与自然的和谐、自我超越和自我发展的重要性。攀登华山的过程不仅仅是一次个人挑战，也是一种社会经验和灵感的来源。攀登华山的经验，将会始终激励着我们不断前进，挑战自我。

**登华山心得体会篇五**

假期的一个清晨，我和爸爸准备去期待已久的华山。

开了两个多小时的车，快到目的地了，我的心里既兴奋又紧张。“到了!”爸爸笑着说。只见华山高高耸立在眼前，山尖已经插入云霄，山上突兀森郁，很有气势，“哇!这么高呀!”我胆怯的自言自语道：太高了，又这么陡，我有恐高症……“怎么，害怕了?那我们回家吧。”爸爸似乎看穿了我的心思。“我才不怕呢!”我边朝前走边说。爸爸拿着一些装备紧紧跟在我的后面。

沿着台阶，我斗志昂扬的向上爬着。一个小时过去了，我们累得气喘吁吁，已经到半山腰了，趁休息时我往后一看，天哪!好高呀，下面好似万丈深渊，我心里一紧，腿有点软，好害怕，声音也好像开始发抖了：“爸爸，我爬不动了。”“小伙子，这么快就放弃了?”爸爸边擦汗边说：“你想当男子汉大丈夫还是懦夫?你要战胜自己的恐惧心理!别怕，来!”爸爸向我伸出了他那宽大的手，我的`小手在他的大手中感觉特别温暖，看着爸爸鼓励的目光，顿时一股热流涌上我的心头，这股热流给了我力量，我跟着爸爸继续一步一步的朝山顶爬去。

终于到山顶了，我们都累得躺在了地上，望着天空中茫茫的云海、自由翱翔的老鹰，看着山下的“小蚂蚁”，我感受到了“会当凌绝顶，一览众山小”的情怀。忘记了摔伤的腿，忘记了胆怯的心，我忘情地喊着：“噢——我爬上华山喽!我成功了!”。所有的不快和疼痛在此刻早已烟消云散。

我很喜欢《鲁滨逊漂流记》的作者笛福在书中的一句名言：“害怕危险的心理比危险本身还要可怕一万倍。”是呀，每次面对困难，不是它有多强，而是自己心里害怕了，失去了信心，才扩大了困难的难度，使自己被它打倒。我们在困难面前，要勇敢地抬起头，与它抗争，这样才有机会克服困难，创造奇迹。

**登华山心得体会篇六**

华山，海拔2154.9米，位居五岳之首。它南接秦岭，北瞰黄渭，扼守着古代中国心脏地区，--古称“天府之国”的长安关中地区进出中原的门户，素有“奇险天下第一山”之称。瞧,就连徐霞客也来夸华山了：“五岳归来不看山。”今年暑假，我和爸爸、弟弟一睹了五岳中西岳——华山的风采。

那天，我们从河南郑州出发，坐着火车早早来到华山脚下的华阴市内。晚饭过后，我们约上一群一同爬山的伙伴，便整装待发。

“空山新雨后，天气晚来秋。”虽然不是秋天，但是下午的一场雨，也使山里的空气清新了许多。晚上八点一过，我们怀着兴奋而又期盼的心情，踏上了登山的路程。我们的目标是东峰，为了看到壮观的日出。

一开始，山路还算平稳，坡度也不大，还有明亮的路灯作伴，只是台阶与台阶之间相距很大，走起来也颇为辛苦，才过了“第一关”，就已累得气喘吁吁。“想不到，华山这么险，才这么点山路，就已经累成这样……”我扶着栏杆，不停地喘着粗气。“不行就歇歇吧。”同行的叔叔说道。起初三关，是走走停停，一见休息地就停，随之爬山也越来越辛苦，补充好食物后，我们便来了劲儿，生龙活虎般奋勇向前。“看!那儿有块石头，上面还有字!”不知是谁喊了声。“战胜华山，一生平安!”……好，那就为了平安而奋战吧!我暗下决心。也奇怪，不知是不是从那石头上来的劲儿，我们爬极其陡峭的石阶竟毫不喊累，一鼓作气来到了“太华咽”。

“这……这能爬吗?”累得上气不接下气的弟弟抬头望了望在夜色中几乎是笔直而上的石阶，又俯身瞧了瞧身后蜿蜒而下又若隐若现的路灯，迟疑地说，“还有多远呐!”确实，这“太华咽”陡峭至极，台阶又窄又短，不足半个脚掌之宽，而且据我目测，路途十分漫长，周围也只有一根齐腰的铁链保护，再加上连路灯都没有，一片漆黑，看上去，简直就是一面耸立的黑漆漆的墙!不由得，我冒出了一身的冷汗。但是，为了日出，为了平安，再大的困难我也要克服!积蓄力量后，我们一行人又出发了。石阶太窄，我们只能采取螃蟹式爬法——横行。真是不爬不知道，一爬吓一跳!由于台阶太小，爬的时候相当困难，稍不留神，就会滑下去，可为了照明，又不得不拿手电筒，真是芝麻西瓜一个也不能丢。但又不能太慢，一慢下来，不仅阻挡了后人的前进，还会双腿发软——台阶实在是太陡了。终于，我的双脚发出了“酸”的信号，但听前面的哥哥姐姐说，还远着呢，连一半都还没到。什么!连一半都还没到!无奈之下，我只好停了下来，扶着铁链休息了会儿，这才发现，原本紧跟我身后的爸爸、弟弟、叔叔已被我甩开一大段了。“既然我已经领先了，那爸爸他们一定会以我为榜样，我要做好榜样，不能放弃!”我想着，又来了劲儿，喘了口气后，又扶“链”直上。

“一线天!”嘿，此时的眼前出现了一个极为窄小的隙缝，左右两边是垂直的山壁，只有头顶有一丝光亮。我屏住呼吸，侧着身子从“一线天”中穿了过去。“看来不算是很窄嘛!”我得意地笑了。“要到了，要到了!”可不是嘛，胜利就在眼前!爬玩“太华咽”，我的腿竟一点不酸，比刚才更有劲儿了，连一起同行经常爬山的叔叔也大为惊叹。“‘太华咽’应该是最险的了吧?”我看了看身后几乎垂直的路问。“不是，你看到那里了没有，就是那个发光的地方?”一旁同是爬山的哥哥接过话，“那里才险呢!”可不是嘛，那路就是沿着山的边儿修的嘛，不能用“简直”，根本就是垂直的!“害怕吗?”一旁的姐姐问。“不害怕!”我十分坚定。这时，爸爸他们也上来了，个个气喘吁吁，累得都快趴下了。“爸爸、弟弟还有叔叔，我们都要加油啊!华山的高和险可不是吹出来的啊!”我默默地说。

休息了片刻，我们就向下一个目标——那条最为艰险的路出发了。不知道是不是习惯了陡峭，习惯了艰险，一路我竟走得毫不费力，一直来到了“山顶”。“到了!”我欢呼道，但是，眼前绵延的灯火又毫不留情面地打消了我这个念头。“好吧，继续。”

几经磨难，在凌晨1点30分，我们终于来到了目的地——东峰，但山上风太大，我们因为穿着短衣短裤，不得不停留在离山顶不远的地方，暂且休息会儿，静静地等待太阳的出现。

终于，在苦苦等待了3个多小时后，我见到了那喷薄欲出的红日!我自豪，我骄傲，因为凭着自己的毅力，我终于登上了这峰顶，终于看到了这奇观!瞧，大伙儿蹦啊，跳啊，那激动的心情无以言表。此时，有谁知道，我——这位小小登山者心中不灭的太阳，早已冉冉升起!

**登华山心得体会篇七**

华山位于陕西省咸阳市华阴市境内，海拔2154.9米，是中国著名的五岳之一。华山之险峻，奇峰耸峙，极受登山者欢迎。攀登华山是一项很挑战人体极限的运动，需要极大的体能和毅力，但是登顶后的感觉却是无与伦比的。

攀登华山需要恒心和毅力，对于没有攀登经验的人来说更需要自信和决心。我第一次攀登华山，之前并没有进行充分的准备，结果非常失望。第二次攀登时我做了充分的准备，包括穿适合的衣服、准备零食和水、做好足部保护等。除此之外，我也对自己进行了一些鼓舞，告诫自己不要放弃，坚持攀登到山顶。

第三段：身体变化与思维转变。

攀登华山是一项很耗费体能的运动，整个过程中需要大量的氧气和体力。因此，身体的变化也是很明显的。攀登华山增强了我的心肺功能，使我感到更加有活力和精力。同时在攀登过程中，我的思维也有了很大的转变，学会了发掘自己的潜能，挑战自己的极限，跨越自己的心理阴影，使我在以后的生活中更加自信和勇敢。

第四段：独特的自然风景。

华山之所以受到众多攀山者的喜爱，除了攀登本身的魅力之外，更重要的是华山独特的自然景观。攀登华山沿途可以看到许多美景，比如仙人洞、金锁关、天梯等，这些景点向我们展示了华山的绝美风景。登上华山的最高峰，我们能够欣赏到周围的山峰和云海，那种感觉无法言表，只能亲身体验。

第五段：攀登华山给我们带来的启示。

攀登华山不仅磨练了我的毅力和体力，还带给我很大的启示和意义。攀登华山让我明白了一个道理，只要坚持，无论怎样的困难都能克服，只要不停止攀爬，就一定会到达心中的目标。此外，攀登华山让我重新认识了自己，明白了人生的真正价值，也感受到了快乐和成就感。攀登华山是一次独特的体验，它不仅是一种旅游，更是一种陶冶心灵的旅程。

**登华山心得体会篇八**

“西岳峥嵘何壮哉，黄河如丝天际来”“三峰却立如欲摧，翠崖丹谷高掌开”。早在一千多年前，李白就在《西岳云台歌送丹丘子》中吟哦赞颂华山的奇险峻峭。怀着对“自古华山一条路”的崇敬之情，在8月18日清晨，我们一队人驱车赶至“传说”中的西岳华山。

赶至华山山麓，便发现华山之险名不虚传。考虑到一团的整体情况，导游建议乘东线索道至北峰，再乘西线索道回到山腰。虽然上下山都不用我们操心，但细细算来，若要登上华山的五座主峰，还是极其不易的。

下了东线索道，我们向上攀爬，北峰并不骇人，但它是其他四峰的要冲。北峰绝顶处有一平台，我们便于此休息整顿，从此处可遥望华山著名险道苍龙岭。由于下一目标就是苍龙岭，心中不免有些忐忑。与他人交谈中，我才知著名轶事“韩退之投书”便发生在此。相传韩愈登华山揽胜，下至苍龙岭时见其如履薄刀，两边绝壑千尺，不觉两腿发软，放声大哭，投书求救。听罢趣闻，会心一笑的同时，我心中的忐忑早已烟消云散。

下了北峰向南折，擦耳崖的提示碑立在眼前，原先不知道苍龙岭还有这一过道，就漫不经心向上瞟去，这一瞟可把我吓了个透心凉——一块花岗岩大石横竖山间，石上仅凿了几层薄薄的台阶，两条铁索护栏单薄地垂在一旁，每一个游人的双腿都见之战栗而不敢轻举妄动。我并未想太多，咬紧牙关手脚并用地向上攀爬，耳边游人发出的嘈杂声，在我的耳中却全化为乌有。真不知这擦耳崖是怎么越过的!爬上擦耳崖，回头注视，依然心有余悸。

过了天梯，被众多游客夸得玄乎如神的苍龙岭与我近距离接触了，此岭上的台阶只有两尺多宽，坡度在四十五度以上，而长度竟有擦耳崖的几十倍。从岭前向前眺望，苍龙岭外部苍黑，悬长险峻，正如一条苍龙匍匐在岭上。这时，也并无胆战心惊、耳鸣目眩之感，却只是生怕脚下的“长龙”忽然复活，盘旋蜿蜒着，将我们送上云霄呢!

这一路过来，团中的几位团友因体力不支暂且停下了脚步，但我们一家依然精力充沛，准备向南峰进军。南峰海拔两千多米，是华山最高峰，也是五岳最高峰。难怪古人尊之为“华山元首”。一巨石屹立于南峰之上，若要“登峰造极”，需爬上巨石，才算是到达华山极顶。此石光滑突兀，上刻“真源”两个大字。若要爬上巨石，那只能依靠石上几个坑坑洼洼的凹陷处。华山上所有的铁索护栏都是绵软无力的，可能相对于这块巨石而言，铁锁环只是一根脆弱的丝线，游人一旦失足，尸首便是无处寻觅。不过当我站立于巨石之上，所有的惊惧一扫而空。华山依傍黄河、渭河、泾河，登上南峰，极目远眺，华阴县尽收眼底，众山莽莽皆在脚下，抬头便见苍穹，星斗可摘，顿觉九重云霄，如临天界，不觉豪情壮志澎湃于胸，真正领略到西岳华山的磅礴气概，不由想起北宋名相寇准的《华山》一诗：“只有天在上，更无山与齐。举头红日近，回首白云低。”

**登华山心得体会篇九**

我去过桂林，桂林的山婀娜多姿，像秀丽的少女，我也去过诸葛村，那里的山神秘奇妙，像满腹经纶的智者。但华山——这高耸入云、陡峭险峻的山我还是第一次见到，那分明是个顶天立地的男子汉。

暑假期间，妈妈带我去了西安，让我能去一睹西岳华山的风采。站在华山脚下，我抬头一看，华山高耸入云，还极其陡峭，到处都是悬崖绝壁，让人有一种敬畏感。我们乘坐着“亚洲第一索”缆车直上北峰，途中我看到陡岩上有一条蜿蜒曲折的小路通向峰顶，妈妈坐在旁边跟我说：“当年解放军智取华山的事就发生在这里。”

缆车渐渐扶摇直上，在中途中车厢还经常晃动，这不晃还好，一晃就不得了啦。我总感觉自己摇摇欲坠，心里害怕极了，十多分钟的时间让我觉得犹如过了好几个小时，终于来到了北峰，我们开始步行前进。一开始，路还算平坦，可走着走着山势就越来越险了。我们来到了华山有名的险要之地—“苍龙岭”，“苍龙岭”就仿佛一条长龙，人走在龙背上，两侧是深不见底的悬崖，就连胆大的人都会直冒冷汗，我顺着两旁的铁索向上爬去，两眼都不再好奇的向下看，两脚像注了铅似的，仿佛有千斤重，走两步歇一歇，最后甚至是被妈妈拉上去的。

“金锁关”又是一处景观，在长长的铁索上挂满了各式各样的锁，锁上留下了人们美好的祝福，我和妈妈也买了一把平安锁，上面刻上了我们的名字。我把锁挂在了铁索上，手上紧紧握着钥匙许了一个愿，然后把钥匙扔下了悬崖，把这一片纯真的愿望永远锁在这“金锁关”上。

人们都说走出“金锁关”又会是另一番天地，果然出了“金锁关”路突然开阔了，我们加快步伐赶向西峰。走着走着，一块奇特的巨石突然出现在我眼前，仿佛神人从中间劈开一道狭缝，巨石脚下真的起一把铁斧，旁边写着“劈山救母”。原来神话中沉香救母的故事就发生在这里。终于登上了西峰，我感到自己好像入了仙境一般，到处白茫茫一片，一个个山头从云海中凸起，像大海中一座座青翠的小岛。

站在峰顶向下望，云雾时而散开，时而聚拢。高高的树上伸出长长的手臂欢迎我们这些登上峰顶的勇士们。我们伸伸手似乎就可以摘下一片云，峰顶上人们都欢呼大叫着，声音回荡在山谷间。

这时一句名言从我耳边响起：“在科学的道路上到处是艰难险阻，只有那些勇于攀登的人才能到达光辉的顶点：。是啊，我们学习知识就像爬山一样，只有攻克一个个难关，才能顺利地迈进成功的大门。

**登华山心得体会篇十**

第一段：引言（150字）。

登上华山是我多年来的梦想，因此当有机会实现这个梦想时，我毫不犹豫地决定去挑战这座神奇的山峰。华山是中国五岳之一，位于陕西省，不仅壮丽美景令人叹为观止，而且攀登过程充满了挑战和刺激。在攀上华山的过程中，我体验到了身心的磨砺，积累了宝贵的经验，也收获了快乐和成长。接下来，我将分享我在攀登华山过程中的体验和感悟。

第二段：体验（250字）。

登上华山的路程曲折而陡峭，情况复杂，可见挑战之大。我还没开始攀登，我的双腿就开始发软，不禁有些犹豫。而当我第一次踏上陡峭的石阶，感受到强烈的身体紧张和恐惧时，我意识到这不仅仅是一次身体上的考验，更是一次内心的挑战。然而，在导游和同伴的鼓励下，我决定继续向前。在攀爬过程中，我爬过陡峭的悬崖、穿过狭窄的山洞，也渡过宽阔的流水。每一次克服困难，我内心的成就感和快乐更加强烈。

第三段：感悟（350字）。

攀登华山的过程中，我一直在思考和反思。我意识到，登山与生活有着许多相似之处。在华山上，每一步都需要谨慎并充满信心，这让我想起了生活中需要坚持和努力的决定。攀登华山，个人的能力是关键，但同伴的支持也是不可或缺的。在同伴的激励和支持下，我顺利度过了华山上的艰难时刻。这对我来说是一次珍贵的提醒，告诉我在生活中，我们需要朋友的帮助和支持，才能更好地面对挑战和困难。

第四段：展望（250字）。

攀登华山给了我很多启示和勇气，我希望这种勇气能够延续到我的生活中，并鼓励我在其他方面追求我的梦想。无论面对什么样的困难，都要有勇气和坚持去克服，不要轻易放弃。我还希望将这种勇气和决心传递给我的朋友和家人，希望他们也能在自己的生活中找到勇气和动力。

第五段：结语（200字）。

攀登华山给了我一次极富挑战性的经历，更重要的是让我成长和开启了心灵的一扇窗口。在登山的过程中，我收获了挑战自己的勇气，学会了与他人合作以及面对可能遇到的困难。这次华山之旅无疑给了我一次宝贵的机会，让我感受到自然的壮丽和人与人之间的互助和合作之美。登上华山让我明白，只要有勇气和坚持不懈的努力，就能在生活中攀登高峰，实现自己的梦想并享受成功的喜悦。

**登华山心得体会篇十一**

攀登华山是许多人人生中的一项挑战。而我，也在这个夏天踏上了这座神奇的山峰。在攀登的过程中，我经历了许多困惑、挣扎和疲惫，但也品尝到了许多不同的心情和体验。今天，我想要将我的经历与感受分享给大家，希望能够帮助更多人突破自我、勇攀高峰。

第二段：体验万千的征途。

早上五点钟，我们便开始踏上征程。一开始，攀登途中的阶梯并不算陡峭，但随着高度的增加，我开始感到越来越吃力，而且我们的道路越来越窄，变得更加险峻。但是，当我回头看看身后的景色时，一切都变得值得：清晨的炊烟，山川的美丽，在眼前展开，我觉得自己是多么幸运能够在这个美丽的世界里行走。

第三段：磨练意志的困难。

白天的热浪使得征途变得艰难和疲惫。在数千级的石阶和悬崖峭壁之间连续步行，这是一项严峻的挑战，需要我们付出极大的努力。我感到腿部酸痛，心跳加速，但我没有选择放弃。在一路攀爬中，我意识到什么才真正重要：不是现代的科技，而是我们的意志力。

第四段：体验雄奇壮丽的风景。

巍峨的山峰，深邃的峡谷，宝瓶山的“心印”岩石，所有的景色都在不断地营造出一种宏伟壮阔的感觉。在山顶上面，我被一片美丽并壮观的风景叹为观止。这是在其他地方无法体验到的，它让我成为了这个世界的一部分，也让我深深地明白了自己的渺小和卑微。

第五段：结语。

通过攀登华山，我学会了许多东西：意志力、毅力、决心和信心。这些价值非常重要，能够帮助我们在日常生活中挑战自我，突破自我。我感谢这座山峰的存在，让我更好地理解了自己、生活和世界。通过我的经历，我希望能够鼓励更多的人在攀登华山的过程中突破自我，赢取胜利。我相信，只要你肯努力，这个世界上没有什么是你不能做到的。

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！