

2023年游华山心得体会 爬华山心得体会 (精选7篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

游华山心得体会篇一

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，亲身体会了这座神奇的山峰，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，需要小心的谨慎地前行。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。

游华山心得体会篇二

为建立一支优秀的教师队伍，更好的服务于幼儿，服务于家长，提升幼儿园整体办学水平。周末全院教师进行了卓越拓展策划的为期一天的户外拓展训练。

户外拓展活动在轻松有趣的热身游戏中拉开了帷幕。此次拓展活动有“鼓动人心、不倒森林、追寻千里”三个项目，这

些项目激发了大家参与团队活动的积极性，锻炼了个人心理素质，增强了团队合作战胜困难的信心。每一个精心设计的小游戏都考验了大家的集体意识和协作能力，让每一位团队成员更深刻的体会到相互配合、协作、信任的团队合作精神。整个活动过程中老师们全身心的投入和付出，收获的是满满的正能量。

团队的力量是无穷的，通过一开始的组队训练到“找数字”、“悬崖下降”“小组对抗”等内容，让我深深地体会到了个人力量是有限的，而团队的力量是无穷的。在训练过程中，许多队员都为团队训练项目的完成发挥了重要作用，但是，如果没有统一的指挥，队员的集体意识淡薄，团队就会混乱，训练项目难以完成。这就要求我们团队的领导有力，目标明确，执行到位，把自己融入团队当中，使个人价值最大化，又快又好的完成任务。

我们团队是临时组织起来的，队员的年龄性格喜好优缺点差别很大，为了完成团队任务，每个队员必须积极快速的转换自己的角色和心态，准确定位服从安排，严格遵守团队纪律，是顺利完成任务的前提和保障。

同志们相处既有竞争又有合作。竞争可以充分调动大家的主动性，激发其进取心和开图创新精神。合作给我们提供了相互交流，相互学习的机会，有利于培养同志们团结互助的精神和协助的能力。因此，既要善于竞争，又要善于合作。

游华山心得体会篇三

华山作为中国五岳之一，以其险峻壮美的山势和悠久的历史文化吸引了众多游客的目光。我有幸参观了华山，并沿着崎岖的山道攀登至山顶，这一经历给我留下了深刻的印象。下面，我将分享一下我在华山之行中的心得体会，希望这些感受能够帮助更多的人了解和欣赏华山的壮丽之处。

首先，华山给我留下了强烈的壮丽感。千峰万壑，巍峨挺拔的山峰屹立在眼前，给人一种震撼和敬畏的感觉。尤其是当我登上华山的主峰之一“东峰”时，眺望四周，云雾缭绕、峰峦叠嶂，让我仿佛置身于仙境之中。华山自古以来就有“险奇险奇”的美誉，我亲身体会了它的险峻，更加对华山的壮丽景色感到惊叹。

其次，华山给我留下了对团队合作的深刻认识。攀登华山不仅需要体力的支持，更需要团队的配合和互助。在攀登的过程中，我遇到了不少险峻的山道和陡峭的悬崖，需要借助队友的帮助才能安全通过。每当遇到难题时，我们会共同商讨解决方案，协力攀爬。在这个过程中，我真切地感受到了合作的重要性，也体会到了只有团结一心，才能克服各种困难和挑战。

第三，华山给我留下了不怕困难，勇往直前的坚毅精神。攀登华山并非一件轻松的事情，必须经历长时间的爬升和艰苦的环境。途中时而遇到陡峭的石梯，时而步行在狭窄的山脊，但这并没有阻挡我前行的步伐。其中一段名为“金锁险道”的山道尤为艰险，需要在几乎垂直的山壁上爬行，而且还要扣住铁链，十分吃力。然而，我没有退缩，坚定地向前爬行。这样的经历让我深刻认识到，只有敢于面对困难并努力克服，才能够实现自己的目标。

第四，华山给我留下了对自然的敬畏之情。在华山攀登的过程中，我看到了许多壮美的自然景观，也近距离接触了自然的力量。尤其是在登上华山主峰之后，我更加意识到自然的伟大和我们人类的渺小。站在高耸的山巅之上，我看到了云朵从山腰上升起，看到了大自然的鬼斧神工，感受到了自然的力量与神奇。面对这样的景观，我不禁心生敬畏，感慨人生的无常和短暂。

最后，华山给我留下了对生命珍贵的思考。攀登华山需要付出很多努力和艰辛，但同时也有不少人因为意外事故而丧生。

这让我深刻反思了自己的生命和健康的重要性。我意识到，生命的脆弱和宝贵，我们应该珍惜每一天，努力去实现自己的梦想，不负这美丽而又短暂的人生。

总之，华山之行让我留下了许多深刻的印象和感悟。华山壮丽的景色、团队合作的意义、勇往直前的精神、自然的伟大与自己的渺小，以及生命的宝贵，这些都是我从华山之行中汲取的宝贵财富。希望更多的人能够有机会到华山一游，亲身感受它的神奇和美丽。

游华山心得体会篇四

首先感谢院领导给我们安排这么一次特殊的培训，这次精神上的盛宴给我疲惫而忙碌的心灵注入一丝清凉和滋润，给略有浮躁和麻木的心态以警醒和启迪。

说实话之前我对这次培训有小小的抵触。觉得整整两天的时间不如去听业务和学术讲座收获大。可是去了之后才觉得获益匪浅。许多次老师的话语常常使我不由自主地对号入座，自以为四十不惑，可以宠辱不惊，不料多次被触动了心底最柔软的部分。原来自己做不到心如止水，波澜不惊。按照这次老师“60岁以下都是青年人”的说法，我还处在青春期。

当我看到电影《飞越老人院》中院长计算陪伴老人的时间这一情节时，我触目惊心。我在心里暗暗计算了一下，暗暗庆幸我比她幸运一些，因为我离父母很近。正因为很近，又觉得父母身体还行加上工作忙所以并不常去父母那儿。初中时曾受感恩教育，天天给父亲洗脚和袜子，坚持了一年多，而现在却再也没有给父母洗过脚、洗过任何东西，心里十分惭愧。

我的父亲是一名机械工程师，在几万多名职工的矿务局，他高超的业务水平和固执耿直的坏脾气一样有名。因为他对工作要求完美，近乎苛刻。他原来学的是俄语，英语是后来学

的。没上过高中，却完全凭自学上了大学。印象中，小时候家里墙上贴着大张的图纸背面全是密密麻麻的英语单词。我后来上初一学英语，那时候没有听力，老师也不讲音标，音标是我父亲启蒙的，他为了练发音托人从上海买的录音机，那时候可是稀罕物。他的领域是机械制造，但他是跨行业的高手。1981左右年矿务局第一批安装水暖管道的设计安装组负责人居然是我爸爸。他之前可是不懂管道设计的。我爸没有不会做的东西，小到钥匙、锅铲刀勺，大到折叠椅和沙发等各种家具，都是他比着《上海家具》书上流行的式样打制的，既结实又时髦，成为争相参观的对象。他床底的箱子好多，箱子里有一大堆发明专利和科研成果获奖证书，那个年代都是货真价实的。他会买好多书给我读，从不吝惜。会做各种精致的玩具，引得小朋友羡慕不已。

我眼里，爸爸是无所不能的。有一年生病在济南住院，我陪在医院。那天晚上，爸爸异常兴奋地和病房里另一位病友聊得火热，侃侃而谈，简直不像一位第二天手术的病人，一点没有紧张和焦虑，言语间充满了以我为荣自豪的样子。以前他从来不表扬我，我意识到曾经我无所不能的父亲终究老去了，他也到了拼孩子的年龄。而并不优秀的我，从他口中说出来成了他的骄傲。

我的母亲心灵手巧，长得也漂亮，可惜我遗传了我父亲。她很善于经营家庭，总能用不多的工资让我们吃得更好。记得那时，家家在宿舍门口都养鸡。别人都是养几只母鸡下蛋，我妈除了养几只母鸡，就5分钱一只小公鸡一下买50只，所以隔三差五就给我们炸小鸡吃。在那个需要粮票和肉票的年代，吃上一点肉是多么奢侈的一件事啊，别的小孩羡慕得馋得慌。那时能让孩子吃好是天大的一件事，我觉得我妈很厉害。我妈一直是嫌弃我的，小时候嫌我长得黑、长得丑，长大了嫌我不够努力学习，嫌我没考上名校。直到两年前我正回复一封国外的邮件，我妈紧盯着屏幕。她以前也是学俄语的，不懂英文。她说：“哎，这些我都看不懂哎。”眼神里不再是嫌弃，而是充满了喜悦和欣赏。

那样能干的母亲，一直嫌弃我的母亲，有一天突然180度大转弯，为我自豪，为我高兴，这只能说明，她老了。曾经，父母一直是我的榜样和骄傲，可是有一天反过来了，我心里挺不是滋味的。为人子女，我们都是有责任心的。为了父母，就算活不成父母想要的样子，也要努力活得不要太差。

为了叫父母不太失望，我们也要努努力。

希望我们一路前行，依旧不忘初心。希望我们都不要变成自己讨厌的样子。历经生活打磨、岁月洗礼，内心依旧清明，知世故而不世故，处江湖而不江湖。天天充满正能量，快快乐乐来上班。

说到上班，这次培训上老师有句话“上班的质量决定了人生的质量，工作的质量决定了家庭生活的质量”，说得特别好。前段时间有个特别火的微信文章《离开了单位你什么都不是》。你靠什么去获得你需要的生活物品？是单位！你靠什么赢得社会的尊重？是单位！地球离了谁都会转，单位离了你行，你离了单位却不行。“天下熙熙，皆为利来；天下攘攘，皆为利往”。真的，你不要以为自己有多么了不起，离开了单位，你什么都不是。

说到这里我要感谢三院，了解我，包容我，关心我，培养我。派我参加英语培训，去美国进修，去进修儿童无痛胃镜。还被评为首批青年才俊。当时参加青年才俊和考博士都是主任陈丽萍三番五次催促我鼓励我报名的。我来三院好几年都没考继续教育，因为我不想晋升职称了。副主任齐爱霞说那怎么行，你还这么年轻，硬是让我一下子报了6门课，现在心里特别感谢她。有人问我来了三院后悔吗，我说后悔啊，后悔没早来！医院提供了这么多这么好的平台和机会，三院的每一位都是何等的幸运啊。

三毛说：“我来不及认真地年轻，待明白，我只能认真地老去。”但是我们还年轻，你今天的日积月累，早晚会成为别

人的望尘莫及。拥有五座金球奖的c罗，33岁拥有22岁的身体，高度的自律让他33岁仍立于世界足坛之巅，俾睨天下，笑傲江湖。我特别喜欢他写的一句话，让我们共勉吧“nothing worth having comes easy”

游华山心得体会篇五

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。

游华山心得体会篇六

x月x日我们班进行了为期两天的户外素质拓展训练。早上去训练地点的时候，我并不了解所谓的“素质拓展训练”到底是要做些什么，还以为和军训差不多。在这一天，所留下的余味却依然留在我的心里，这余味不仅是身体上的疼痛，更多的是意志上的磨练和人格上的完善。

古人云：人心齐，泰山移。团队的核心是共同奉献。这种共同奉献需要每一个队员能够为之信服的目标。要切实可行而又具有挑战意义的目标，能激发团队的工作动力和奉献精神。为学习注入生命活力。真的，在这次拓展训练中的活动中都

体现了，有团队精神。所谓团队精神，简单来说就是大局意识，协作精神和奉献精神的集中体现。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运转。团队精神的形成并不要求团队成员牺牲自我，相反，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。

在那里和教练们相处，让我感到很亲切、很愉快。首先把所有的人召集在一起，1、2、3报数，然后按数字分成3个小分队。展示队名、队训、队徽、队歌。同学们都是那么的积极，认真的完成每一个任务。在接下来的活动中有穿越电网，这是一个人无法完成的，在两根杠杆中间拴上两绳子，与地平面刚好构成三线，将上面又分割成十几个小格。不是很大也不是很小，刚刚一人能过得去，但是不能碰到绳子，如果是那样的话就得重来，而且要记时间的，有相关处罚，队长要罚做俯卧撑，从两个起，之后就是2的n次方。一孔一人过，只有大家团结一致，计划计划。先让瘦小的而又有力气的'先，之后就往过传，就这样一个接一个过去了。在生活中也是如此会遇到很多难题，要对自己有信心。不断积累经验，不断总结，吸取失败教训。还有一项活动是走风雨人生路。有眼罩遮眼，活动中不能用言语交流，完全是靠别人帮忙扶着完成的。在活动中，我们共同扶持着走过弯曲的山路，冰凉的水路，崎岖的草地路，爬过各种难以完成的坡地岩石。大家互相取暖，照顾着自己的队友。

训练是结束了，拓展只是一种训练，是体验下的感悟，是震撼下的理念。我相信每一个人体验完了，震撼完了，都会从拓展中得到了或多或少的启发，但我们是否能把拓展中的精神运用到生活的困难当中，还需要一个更长的磨练时间。

强调团队精神，这可能是大家这一次参加训练的最大感受了。在几个团队的项目中，我们有的取得了成功，也有的失败了。

这些项目要求我们同生死，共患难，用集体的智慧才能取得最终的胜利。

在我们实际的工作中，也是如此。一个班级，一个团队，各成员之间的能力和特长就应该取长补短的。只有这样，整个团队才能健康向前发展。每个人在平时工作和生活中都有很多潜在的能力未曾发挥出来，能不能超越空难，实际上就是看我们有没有信心，有没有勇气去面对，能否开发出那些一直潜伏在我们身上，而我们自己却从未真正了解的力量。

我很庆幸自己参加了这次的拓展训练！

游华山心得体会篇七

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。