# 攀岩儿童作文(热门35篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-02-04

*攀岩儿童作文1国庆假期，妈妈带我和弟弟去天虹攀岩。穿好防护装备，我先上了二楼。第一关—————双长桥，当我走到两块木条中间地带，已经没有绳子拉着过去了，一抬腿，木条就晃来晃去，似乎要将我摔下无尽深渊，为了不滑下去，我只好拉着防坠绳，一步三回...*

**攀岩儿童作文1**

国庆假期，妈妈带我和弟弟去天虹攀岩。

穿好防护装备，我先上了二楼。第一关—————双长桥，当我走到两块木条中间地带，已经没有绳子拉着过去了，一抬腿，木条就晃来晃去，似乎要将我摔下无尽深渊，为了不滑下去，我只好拉着防坠绳，一步三回头，惊险的通过。接下来有一关是轮胎秋千，那轮胎软软的，仿佛一踩就会陷下去，轮胎缓缓晃动，让人疑心这是暴风雨前的平静。这要是摔下去，岂不皮开肉绽？我暗自思衬。没想到我离奇的踩到了平衡点，有惊无险的过去了。最后一关了，摇摆木桩要求用脚心踩中木桩中间，迈步时如果踩翻木桩，还会不小心偏离轨道。“啊”我惨叫一声，双手偏离吊绳，即将滑落。在这千钧一发的时候，我那胡乱摆动的双手阴差阳错抓住防坠绳，小心翼翼回到轨道，终于脱险。

接着我开始挑战三楼。第二关跷跷板。当我走完上坡，发现路翘了起来。是以硬功夫直接过去呢？还是把路踩下去再走呢？谨慎一点吧，于是我踩下路，过去了。后来我见到一个小朋友硬来竟掉了下去，不由暗抹一把汗，庆幸自己的决定。三楼的最后一关叫高低木条，高度一起一伏，人走过之后便东摇西晃，像魔鬼的门牙。哎呀，好晃呀！猝不及防的我连忙抓紧防坠绳，站稳后，我迈出下一步，怎么变高了？我只好缩回脚再来一次。站在高处，我发现前方又低了下去，有前车之鉴的我自然慎之又慎，每一步都轻轻的，同时又预备好余力应付突发事故，过了好一会，我终于到达对岸，乘着滑轮下去了。

开心的事像一片片花瓣，存放于心底。今天的事虽然很惊险，但也很开心。希望我以后可以找到更多花瓣，充实自己的经历，丰富自己的阅历！

**攀岩儿童作文2**

今天，我和爸爸、妈妈、二姨、还有我的弟弟一起去游乐场玩儿。听说那里有好多好玩儿的东西呢！

就在我玩的兴致勃勃、满头大汗的时候，看见不远处有一块高大的、上面贴着许多星星一样的五颜六色的石头墙壁竖立在那儿。我的好奇心又起，一个小问号在我的脑海里闪现。我皱着眉头、好奇地问妈妈：“这是什么东西呀？是干什么用的？”妈妈看了看说：“这叫爬悬崖，要用手抓住石头，脚踩在石头上，一下一下地往上爬。这游戏是给勇敢的人玩的，你敢玩儿吗？”我头一昂，胸一挺，自信地大声说：“敢！”

叔叔给我的腰上系上保险带。我面对着这样高大的墙壁，心里冲满了信心，心想：这有什么好难的，看我怎么爬上去。暗暗决心一定要爬到最高的地方。我伸直双手，深深地吸了一口气，用左手抓住一个彩色的石头，右脚踩在一个石头上，再用右手抓住一个彩色的石头，左脚再上，就这样，左右、左右一直交替着，慢慢地爬了上去。刚开始爬的时候，我心里有一点儿紧张、也有一点儿害怕。爬到一半高度的时候，我已经气喘吁吁的了，手也开始疼了起来。我停下来，扭头往下面一看，哇！好高呀！顿时觉得头昏眼花，脸都吓白了，手一软，差点要摔下了。我吓得在上面大叫起来，叔叔轻轻地把我扶了下来，笑着说：“吓着了吧？”我的脸胀得像一个通红的苹果，头上冒着大颗大颗的汗珠，脚都发抖了，听到叔叔那么问，不好意思的笑了笑。

**攀岩儿童作文3**

经过了一个多小时的路程，我们终于来到了梦寐以求的新品基地。我们先把东西放到宿舍里，便在楼下集合开始活动。男生们三五成群，七嘴八舌开始讨论起来。老师带领我们来到活动场地，严厉地 说：“下面我们去玩攀岩，大家一定要小心”。之后老师给我们说了规则和注意事项。老师先叫牛玉鑫进去，帮他装上了安全带，他就开始向上爬了，这是一块长方形的大板子，立在活动场的中间，上面 有一块块的塑料石头横七竖八的排列在板子上。只见他艰难地爬上了一块又光又滑的石头，然后用两手扒着上面能够着的石头，缓慢的向上爬，活像一只蜗牛在艰难地挪动着，过了好大一会儿才爬上了 第三格。我们在底下目不转睛的盯着他，都在为他担心，突然他两脚一滑登空了，同学们禁不住大叫起来，过了一会，只见他垂头丧气的从空中缓慢的降了下来。

经过漫长的等待终于该我了，我系好安全带，抓紧上面的石头，手脚并用，努力向上爬，不一会的\'功夫我已经爬到了第三格，心里感觉洋洋得意。耳边听到下面同学的加油声，我更加努力了。不过这 时我发现上面已经没有可踏的石头，我像一只壁虎一样紧紧的扒着石头，贴着木板不放，我向下看了看，忽然发现有一块石头在我肚子前。我把脚抬了抬，试图踩上去，可我的腿太长了，根本抬不到肚 子那边去，这时我真想让自己的腿变得短一些，我急得像热锅上的蚂蚁。就在此时，我的一只脚踩滑了，下面传来女生的尖叫声，我只有两只手抓着石头，我闭着眼睛。拼命向上爬，爬着爬着我感觉一 下子被绳子吊起来了，原来是失败了，哎，真可惜啊。

在这两天里我们又玩了许多项目，让我们成长了许多，下次我还要来新品基地。

**攀岩儿童作文4**

我的腿发抖。我抓住旁边的扶手。

那天，我们在桂林旅行。我一离开旅馆，就被老师和大人骗到一个空地方。没等反应过来，就被“安”上了设备，站在假山前。

我上下打量着假山。上面有扶手、绳子和踏板。看起来并不难。我想这比手工爬山容易多了。我从腰上捡起两根绳子。它们在结实的尼龙绳上是黄色的，在离我不远的扶手上是黑色的。

一开始，天很滑，我不停地拉着黄绳;同时，我解开黑绳，系在较高的扶手上;累了，我从腰上捡起蓝色的“休息绳”，系在扶手上，然后放开手休息。

但渐渐地，渐渐地，我感到我的心脏在胸口剧烈地跳动，好像我想跳出来似的。我的动作越来越慢，越来越小心。我的头被风吹晕了。我感到困惑，浑身发抖。我整个后背都被汗水浸湿了，我赤裸的皮肤被太阳晒得干干净净，但我还是不得不转头微笑，面对不时跟着我的教练。

我的头因为太阳的照射和低血糖，越来越头晕，头晕的身体动不了。当我遇到一个更大的台阶时，我气喘吁吁地坐下来，看着高高的悬崖。我想下去把我的脚牢牢地踩在地上。但我做不到。我不知道如何爬回原点，更不知道如何从空中回到地面?我只能爬上去。

我开始擦干舌头。我不停地用舌头舔嘴唇，求它不再干了。我希望我能轻松地坐在地上，把冷水倒进嘴里。教练告诉我快到了。过了电缆桥，就会有凉水喝。于是，我机械地爬，机械地拖着黄绳和黑绳，机械地穿过通往甘泉的索桥

于是，我坐在凉爽的山洞里的岩石上，用一张大嘴巴灌满水，一只手抓住扣子，迅速滑回山脚下。风吹乱了头发，还干了汗水，吹走了头晕，吹走了无尽的喜悦。

一个多月过去了，我的脑海里还记得那惊心动魄又快乐的攀登!

**攀岩儿童作文5**

我的名字，是家人爱的表达，是父母深思熟虑的结果。我的名字，是个风趣、幽默的小故事，也是我的励志格言。

爷爷说，我生下来的时候，小脸圆圆，眼睛又大又圆，于是他脱口而出叫我“圆圆”。所以，“圆圆”——成了我的小名。大名叫什么好呢？爸妈翻阅了无数遍字典，给我取了既顺口又简单的名字：潘妍。潘在百家姓中排四十三位，妍是美好的意思，希望我的人生每一天都幸福美好！巧的是，在我们小镇方言中，“妍妍”和“圆圆”是同一个发音。“潘妍”这个名字，还有一个私人定制的笑话。记得上大班的时候，爸妈带我去公园玩，我突然听见一个陌生人高喊：“快看，攀岩！”我跑了过去，奇怪地问：“叔叔，你叫我吗？”叔叔看见我，也愣住了：“没有啊！”顺着他还没收回的手看去，叔叔说：“瞧，他们正在玩攀岩！我要叫宝宝一起去玩！”哈哈，我第一次知道“攀岩”还是一项好玩的运动，就是踩着那些墙上的落脚点一步一步爬到最高处，既可以强身健体，还可以锻炼人的意志。“哦，我还以为你认识我呢，我叫潘妍！”“你的名字可真有趣！”叔叔也笑起来……

现在我上六年级了，我就在想：做什么事情，都要像攀岩者一样，一步一个脚印地勇往直前，只有登上高处，才能看到美丽的风景。学习上是这样，将来的工作生活中也是这样。本着“攀岩”的精神，我从三年级开始学钢琴，今年暑假要考十级了；本着“攀岩”的精神，从四年级开始练毛笔字，今年暑假也要考高级了；本着“攀岩”的精神，我的各门功课都很优秀。每当遇到困难挫折、伤心气馁时，我想起自己的名字，想着这个饱含着亲情的名字，我就觉得不孤单，又重新鼓起了自信和勇气。

潘妍，加油“攀岩”！

**攀岩儿童作文6**

星期六下午，爸爸妈妈带我去攀岩馆攀岩。一路上我很兴奋，但又有些担心，害怕自己掉下来。

到了攀岩馆，工作人员帮我穿好装备。刚开始我选择一条红色的、容易爬的线路。我爬得比较快，轻而易举地爬得很高。接着我选择了一条稍微难一些的线路。我一边给自己鼓劲，一边努力地往上爬。爬的过程中，我听见围观的小朋友在给我加油鼓劲，听了他们的鼓励我更加努力地往上爬，最后终于爬到了顶端。听着大家的赞扬声，我感到很自豪。下来休息了一会儿，我又选择了一条较难的路线。这时我觉得有些疲惫，浑身没劲，速度也越来越慢。这条路线我爬了两次都到同一个高度就掉了下来。我原本想继续尝试，可是妈妈看见我的胳膊有些发抖，她想让我回家休息几天再来爬。当时我很不乐意，可是我心有余而力不足，只能放弃了。在攀岩过程中，前两次下降时我觉得很刺激，还有些头晕；后来我慢慢适应了，并且喜欢上这种往下降的感觉。

过了几天，我期盼已久的攀岩课终于来到。教练先带我们到二楼进行四十五分钟的体能训练。训练开始时我手足无措，根本跟不上教练和同学们的节奏，我心里非常着急，努力地想做好。体能训练结束后我有些失落，妈妈安慰我说：“不着急，你只是刚开始学，能坚持下去就很好了，其他同学已经学习了一段时间，他们肯定比你熟练。”听了妈妈的安慰我心里觉得好多了。接着，教练带着我们下楼进行四十五分钟的技巧训练。教练先让同学告诉我线路的规则，然后她又给我演示了几个攀爬动作。我在旁边认真地听、仔细地看。演示结束，教练给我们每个人分配了几条路线练习，我发现看似简单的路线，爬起来都很不容易。我虽然腰酸背痛、手火辣辣疼，但还是坚持到下课。

这真是难忘的攀岩经历，虽然过程很辛苦，但是因为这是我喜欢的运动，我一定会把它坚持下去！

**攀岩儿童作文7**

当大家走进我的卧室时，第一眼就会看到一只玩具熊，雪白的毛，红色蝴蝶结，让人忍不住想要摸摸它，可有人会问:这只小熊是怎么得到的？别急，往后看不就知道了。

上星期天，我和妈妈到1912玩，下了负一楼，就看到了一个很高的攀岩台，运动细胞极强的我立即被吸引了，我停了下来，吵着要试一试，妈妈也不吝啬，一口就答应了。在教练的指导下，我把安全工作做好后，便跃跃欲试了。

专门负责攀岩的叔叔对我说:“在攀岩时要找支点多的地方爬，在上爬时一定要使自己的身体成三角支点，即两只脚各占一个，两只手合占一个。当爬累时就尽量让身体与岩壁平行，这样会更省力”。我点了点头便开始向上攀登起来。

开始还好，在底下的支点多，我飞快地向上爬，到了中间，岩体有一部分凸了出来，如果向上爬的话，下肢就会悬空，而且支点特别少，还不能绕。我略思索了一会儿，继续向上爬。我先用左手握住了一个小鱼状支点，右手试探着去够上方的支点，可够不着，于是我又将右腿伸向右侧的支点，够是够到了，可如果真踩上去的话，我的身体就会横过来，没办法，这也不行；我只好把左手握住的支点转移到右手，腾出左手去够左上方的蝌蚪型支点，握住了，可那支点在凸起的地方，我若这样的话右腿会腾空的，我咬了咬牙，就这样吧，大胆的尝试一下，反正有安全绳呢。于是我用力一抓那支点，两条腿就立刻悬空起来了，我连忙用两条腿乱蹬，希望能碰巧踩到一个支点，可事与愿违，，我一个都没踩到，两只手反而越来越酸，越来越沉重了。完了我想我竟然失败了，可这时那位叔叔喊道：“快看你的左腿，上方有个海浪型支点，踩上去！”。我使劲往下瞟，终于看见了那支点，我用最后的力气往上一瞪，终于够到了，真是太好了，我用左腿一蹬，右手立刻伸向上方的支点，，终于通过了这道鬼门关，过了凸出来的岩壁后，后面的路就平坦多了，只是支点少了，不过没关系，我长胳膊长腿的，不成问题，果然我顺利爬上了顶。

这只小熊就是我成功攀岩的奖品。每当看到它，我的心里就别提有多开心--------我战胜了困难。

**攀岩儿童作文8**

到了六里平，教官告诉我们的课程有烹饪、攀岩、车工、淘艺和枪摸。我最喜欢的就是攀岩了。上攀岩课时，身上要系着安全绳，头上要戴着头盔，这样才能保证安全嘛。并且，教官还说“四点一动”就是手和脚同时都抓住的时候，只动一个地方。如果实在爬不动了就松手。开始爬了，有的同学爬到第一个的时候就呆在那里，动也不敢动，只好松手。有的爬到半中央的时候，往下看，觉的很可怕，也呆在那里了，一动也不动，活像一个大蜘蛛。还有的更可惜：快爬到顶上的时候，手被动的通红，没抓稳又掉下来了。但是我是里面最成功的一个，第一个爬上去的，那是因为我在没爬的时候，已经选择好了路线，爬的时候当然就是简单一些了。但是事情往往不是我们想象的那么容易，到中间的时候，寒风一阵一阵的吹着，我的手也冻的通红，脚也站不稳了，往下一看，像到了悬崖上一样，腿也在发软，浑身上下都在哆嗦，在仔细一听，所有的人都在拼了命的为我喊加油。

突然，我的浑身上下又充满了动力，121，121，向前冲，不后退，我一边使劲，一边在心里默默的自己说：“坚持！坚持！再坚持！坚持就是胜利！只差最后一步了，不能放弃，加油！”我连吃奶的劲都使出来了，终于爬到了最顶端。刹那间，我简直不敢相信自己，竟然攀到了顶。我为自己骄傲。下面的女生更是欢呼雀跃，大声的呐喊到：“张冰滢，你是最棒的，你为我们女生争光了，我们真为你感到自豪。”下来之后，我像一个得胜的大将军，被女生团团围着，感觉真是太棒了。

三天的军训很快就结束了，星期三的下午，我们坐上了回校的客车。依依不舍的向教官告别，我们的眼睛湿润了。一边挥着手一边大声喊：“明年我们还要来。”

**攀岩儿童作文9**

去年暑假期间，我跟随爸爸妈妈，来到慈利县江垭镇渔泉溪户外旅游。这是我第一次参加释放自我，挑战自我的户外活动。

直到渔泉溪攀岩脚下，我抬头看到崇山峻岭，我才意识到自己渺小如蚂蚁。渔泉溪两边的山啊，一座连着一座：有的山，直插云霄；有的山，威武高大；有的山，峰崎岖陡峭……山争高直指，互相轩邈；山上树木郁郁葱葱，苍翠挺拔。每棵树就像一位哨兵，俯视着我们：像是询问着我，是勇敢还是胆怯。我碍于父母的催促：就是为了锻炼你呀，锻炼你的男子汉气呀！我只好硬着头皮排在攀岩的队伍当中，一步一步地向前挪动着。心里想，豁出去了，不管一切，踏上挑战渔泉溪攀岩的路吧。

攀岩开始！攀岩教练员反复交代步骤：穿好登山鞋，捆好安全绳，系好安全带……我心里很虚，可嘴里不停应着：“知道了，知道了！”只是为自己壮胆子。真正开始攀岩了，上面的教练一下子把我拉到半山腰，我飞快的张开双手，迈开双脚就准备往上爬。可是刚刚训练的动作和步骤紧张得似乎忘了，结果，人一下子离开悬崖，悬在空中，妈呀！要是绳子断了，我不就完蛋了吗？这样一想，我更慌了！全身就像被施了魔法般，不听使唤，手和脚都抬不起来了，只有我自己大口大口地喘气。我好累，我好怕，就这样，我停在陡峭的半山腰之中，紧闭着眼睛，好想喝水，也好想哭，好想下去不爬了。

加油！尽量让脚靠近岩石！你可以做到！

这时，山上的攀岩教练员对着我不停地喊叫着。我一抬头，才发现一面红色的旗帜也在山顶召唤着我。我深深地吸一口气，咬紧牙关，双手紧紧抓着攀岩的栏杆，两臂使劲用力，几乎是上半身拖着双腿移动，一个栏杆，一个栏杆的向着山顶前进。

近了，近了！坚持，坚持！我抛开脑后的一切，只盯着山顶的红旗，忘了时间，忘了自己，忘了对大山的畏惧，奋力一搏，两步当一步，开着十万马力！终于，我摘取了属于我的胜利红旗。我站在大山的顶峰，抬头仰望头顶蔚蓝的天空，低头俯视远处的田野、河流、村舍……

诗圣说：“会当凌绝顶，一览众山小。”我今天有了真感觉！

我大声喊叫：“上来啰……”我挑战成功了！我满心喜悦！

真是无限风光在山顶！

**攀岩儿童作文10**

这个暑假，我报名参加了攀岩培训班。我一直期待的梦想终于实现了，对于我而言，这的确是件大好事。

我带着几分胆怯，几许期待，和妈妈来到了攀岩馆。看到很多同龄的孩子正在教练的指导下认真练习，心里好生兴奋。在老师的安排下，我和田教练见面了。田教练是个非常严肃的人，我感觉他凶巴巴的。他让我先穿好攀岩裤，做好安全保护措施，再教我动作。首先，在攀岩过程中，双臂要拉直，先左手后右手，脚按照先左脚后右脚的顺序攀爬。同时腿要弯曲，不能笔直，因为脚踩岩石的距离是你脚到膝盖的位置那么长，不弯曲后再爬，天大的本事也爬不上去的。要领只有几句很简单，做起动作来就难多了。就这样，我听从田教练的指挥，从热身运动开始，先训练左右爬行的技巧，练熟了再挑战难度大的项目。我反复练习了许久，不一会儿便大汗淋漓。稍作休息后，田教练教我攀爬中间黄色区域的岩石。我一看便傻了眼，那么高，我怎么攀爬呀？妈妈在一旁一直鼓励我：“不怕不怕，试试看，哪怕爬一半也行，挑战一下自己啊！”于是，我鼓足勇气，使出吃奶的劲儿，开始上阵啦！在我的努力下，终于能攀到最高点红线上方了。顿时觉得手好酸啊！我已再无力气了。汗水浸透了我的马尾辫。我大声喊道：“我要下去！”说着，我手一松，然后赶紧两手抓住绳子，脚一蹬，我就像飞机降落一般，又快又稳地落地啦。妈妈看到我满头大汗，说道：“你的脸，好苍白啊！”我害羞地说：“我被吓得不行了！”看来啊，我还是缺乏胆量，我得好好为自己加油啊！

攀岩，是一项手、脚、脑全身发力的运动项目，对提高我们的体能非常有帮助，同时也能磨炼意志，这样的运动是该多多参加才行。

初次尝试，收获多多。我虽然手上磨出了血泡，手臂也非常酸疼，不过，我对自己更有信心了。告诉大家一个小秘密哦：我才学了一个星期，就已经瘦了4斤啦！我坚信我一定可以挑战更高难度的项目，和小伙伴们一样棒棒的！

**攀岩儿童作文11**

1月28和29日两天，我去了攀岩馆参加两日冬令营活动。我是唯一参加这个活动的女生。在那里我了解了攀岩这项运动，我知道了攀岩墙分三个区域，第一是抱石区，第二是速度区，第三是难度区。第一天，我们在简单做了自我介绍后就开始在教练的带领下慢慢尝试这项运动了。我们先在抱石区练习，这个区域有高度为4米以下，是初学者必定要练习的地方。教练先让我们摸了每个能摸到的点，还教了我们运用正确的姿势，这样我们就可以摸到我们原来够不到的点。我们还学习了怎样穿戴攀岩装备，还观看了一个小女孩攀岩的录像。这个小女孩只有9岁，她很棒。许多高难度的岩石她都爬得很轻松。看完录像，我们便去爬了速度区。速度区比抱石区高多了，也难爬多了，作为活动中的唯一女生，我想我不能输给那些男孩子们，最终我在教练的指导下成功地攀到了最高点。我为自己的坚持感到骄傲。

第二天，我们复习了昨天学的本领后，还学习了“横向移动”这项新本领。最后我们在速度区做了攀岩接力，每人一共攀了10次，尽管很累，我还是坚持了下来。这天正好是我们里面一个学员的生日，我们还给他过了一个特别的生日PARTY。结业典礼上，我还拿到了鲜红的奖励证书，奖励我是一个攀岩小勇士，我很高兴。

两天的攀岩活动让我学到了很多，不仅让我了解了攀岩的基本知识，学到了攀岩的基本技能，还让我学到了“坚持”。我懂得了无论做什么事，遇到任何困难，我们都不能轻易放弃，因为不放弃才有成功的机会。还让我懂得了，有时候敌人就是自己，首先要学会战胜自己，将来才能战胜别人，勇攀高峰。

**攀岩儿童作文12**

“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。

**攀岩儿童作文13**

今年暑假里，我们一家人去上海环球嘉年华游玩，玩得非常过瘾，但有一件事我的记忆特别深刻。

那天，我们在嘉年华中游玩，突然，我看见前面的一个游玩项目前聚集了很多游人，我和爸爸妈妈也一起去凑个热闹。只见在高10米的人造岩壁上，俩个和我年龄差不多的同学在使劲向上爬，原来这里的游玩项目是攀岩。其中一个同学刚开始就用尽全身力气向上爬，使劲爬向各个支点，抠、捏、拉、攥、握、推等方法全部用上了，一路毫无阻挡，很顺利地爬到了6米处。

但这时，每2个支点之间的距离变远了，难度也高了很多，而另一个同学也开始奋起直追了，那个领先的同学显然是力量不支，大汗淋漓，汗流浃背。我想，这时这位同学的父母应该出来为他加油、鼓劲了吧。可在我意料之外的是，根本没有一个大人出来专门为他加油。就在这时，那个同学突然手一松，从6米处掉至4米处，顺位落到了最后，看得人们不禁为他感到惋惜万分，可这时，依然没有一个大人出来专门为他加油。虽然那位同学落后了，可他仍然继续向上爬，这是毅力推动他奋勇前进！他努力向上爬，刚才的打击对他几乎没有任何影响，甚至还成了他向上的“助推器”。这时，另外一个同学也因力量不支而掉了下来，弃权了，这时，那位继续向上爬的同学已经力量透支了，换了别人这时肯定选择放弃，可那位同学冲破了自己力量的极限，坚持到达了终点，人群中爆发出一阵巨大的掌声，那位同学脸上也洋溢着成功的微笑。

这时，我才明白为什么那位同学的父母当时不出来为他鼓劲，这其实是他的父母在培养他的毅力啊！正如一位大作家说过的话：世界上最困难的莫过于战胜自己了。是的，从攀岩这件事情，可以感悟到：干任何事情，一定要征服自己的脆弱心理，而后才会战胜接踵而来的困难和挫折，更要有勇敢顽强、坚韧不拨的拼搏精神。

**攀岩儿童作文14**

今天是夏令营的第四天，我已经慢慢适应了当兵的生活，明天下午，我们就要分别了，我心里不禁有些伤感，我努力不去想这些，因为教官马上带我们去做一项大家都感兴趣的事情——攀岩！

众所周知，我有点轻微的恐高症，对于这种极限运动，我都是敬而远之，但是，如果我能拿到前三，我就有钱买水了，还能得到大家的羡慕，想到这些，我咬咬牙，拼了！

我扣紧腰带，戴上头盔，做好保险工作，检查无虞之后，战战兢兢地看着墙壁，虽说这个岩壁也只有7、8米高，但是现在却勘比“珠峰”一样。

教官和我们交待相关的安全事宜及攀登技巧后，一声令下：“开始！”

我小心翼翼地向上爬，全身紧绷，仔细地看着脚下每个攀登点，生怕一脚踩空，向上再寻找合适的攀爬点，一步一步地向上，中间也有同学踩掉下，也有同学体力不支无法前进，我忍住酸痛的四肢，短短的几分钟，我感觉像过了一个世纪，我在半空中往下看，说实话，真是吓得脚软，但是我想想我们这队的队支，要是我就这样放弃了，我们队肯定就要垫底了，而且唐艺明和新认识的朋友肯定也会嘲笑我的，这样一想，我又打起精神，继续往上爬。

这时，我突然摸到了一个硬硬的石板，啊，那是——墙底！YEAH~我到顶了，我成功了，最后计算成绩，我竟然是第二名到达的，我没有辜负我自己和我的朋友们！

这次攀岩让我明白，人生不像攀岩，遇到无法破解的困难，我们不应该抱怨，逃避，而是应该勇敢面对，将它踩在脚下，努力爬向更高的顶峰！

**攀岩儿童作文15**

暑期的一天，阳光明媚，万里无云，我们在老师的带领下怀着兴奋的心情来到了美丽的山青世界。在这里，我们在教官的带领下开展了许多活动：攀岩速降、扎筏漂流、罗马战车、拓展活动等，但令我最难忘的还是攀岩速降。

这是一个中午，我们吃完了午餐，教官和老师们就带着我们来到了攀岩的场地。看到笔直的石壁，我不禁倒抽了一口凉气，这么高，我能爬得上去吗？教官先给我们讲解了如何去攀岩，如何保证自己不从中受伤，以及如何穿戴装备等。说完以后，同学们按顺序一个一个走到老师跟前，穿好装备开始向上爬。前面的同学一开始还算顺利，可当爬到中间的时候，有的同学掉了下来。我看到这一幕，心里不由得打了个冷颤，更打怯了，心想：我要不要参加这项活动呢？再看看那高高的石壁，我突然有了一种想要放弃的念头。还没等我做出决定，就到我了。我战战兢兢地走到老师跟前，穿好装备挂上升降绳，长叹了一口气，开始按教练讲的“三点固定，一点移动”努力向上爬。一开始还感觉自我良好，也没有想象的这么难嘛，一颗悬着的心正想慢慢地放下来，可是我突然踩空了一个石尖，一下子慌了神，我一手牢牢抓住绳子，一手抓住最近的一个石块，经过反复的不断调整，还是没有成功。

这时候我就想放弃，但看看其她多数同学都上去了，我暗暗给自己鼓劲：加油，一定要爬到顶端！于是我又鼓足勇气继续尝试……终于，功夫不负有心人，我爬上去了！回头看看下面正为我欢呼的老师和同学们，我脸上露出了幸福的喜悦。

这次攀岩活动，让我知道了遇到困难不能轻易放弃，坚持不懈就会取得成功，这真是一个有意义的假期啊！

**攀岩儿童作文16**

记忆中，那次，老爸带我体验“攀岩”。起初，我一度过于自信，气定神闲地走了进去，急不可待地换上了装备，心想：这有什么难度，对我来说小菜一碟！

不料，中途“休场”，大概是哪只“拦路虎”挡了我的去路。刚上到二层悬空阶梯上，我顿时两腿发软，惊慌失措。就连我这颗小心脏也在不听话地“砰砰砰”！如擂鼓似的直响。显然一副小木偶的模样，迫切需要主人来救援呀！我定了定神，缓慢地挪动了两脚的位置，以便能够站稳。可那感觉就像要坠落于地面似的，令我心惊肉跳、不寒而栗。“怎么办？怎么办？“我低声自语。并把目光转向了前方。

突然，我想起了英国人鲁滨孙。他可是我敬佩的人呀！当时的他有着安逸的生活不去享受，而是选择冒险。当他孤身一人流落到荒岛时，为了生存而不懈努力奋斗的艰辛历程。他那强大而坚韧的品质，以及挑战自然的信心，不正是值得我去学习吗？

我深吸了一口气，慢慢放松，心坚石穿、屏气凝神，一步步艰难地向前迈进，最终，收获了成功的喜悦。

此时，我喜不自胜地朝着在下面为我鼓劲儿的老爸招了招手，只见老爸的嘴角流露出了甜甜的笑意。这真是：千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金呀！

在成长中，难免会遇到一些挫折。但我总要学会从挫折中找经验。面对挫折不是退缩，而是要以积极的态度去面对。更要有抛弃顾虑的勇气，勇于朝着自己美好的目标勇敢蜕变。

**攀岩儿童作文17**

很多时候，不知道什么是攀岩的意义，直到那次，自己亲身经历，才心有体会。

暑假的第二天，我和同学们来到五一广场攀岩。碧空如洗的天空上飘着几片柔软的的白云，它们自由自在地徜徉在蔚蓝的“大海”里。抬眼望去，它们仿佛拥有千变万化的魔法，有的摇身一转，化为妙龄少女，手摇蒲扇，颈间环绕着一条轻飘飘的纱巾......沉醉于此，我幻想着它们也加入其中，同我们一起玩耍。

刚进入广场，一片人山人海之景：大人牵小孩，青年拉青年，他们一脚接着一脚，永不停歇。花花绿绿的攀岩脚踏被来来往往的人群围得水泄不通。

开始攀爬了。我在前面，身后还有一大波一大波的人跟我们一起攀爬。忽然，前方出现了一个碗状的陡坡，我向上一跃，手指攥紧凹凸面，却硬生生地滑下来。一会儿，我稍作调整，再次尝试。虽然这次并没有滑下来，但是旁边的踏脚处有点锋利，在我落脚时将我划伤了。疼痛从小腿传遍全身，一股酥麻感刺激着神经。我立马退了回来，犹豫着下一步的举动。紧接着，我发现旁边的一位叔叔也在爬这个坡。他先是舒展着双手，将手张大，牢牢地握住坡的凹面，接着小心翼翼地迈开腿，用力一蹬，顷刻间就站在了我的前方。我似乎领教到了什么，因为我力气小，所以我第一次没有成功，再一次费尽九牛二虎之力爬上去，终于到达终点，获得了胜利！

此刻，望着陡峭的岩壁，我明白：其实，攀登是一种坚持不懈爬向终点的精神。俗话说的好：“不经历风雨，怎能见彩虹？”不怕困难，坚定不移地走下去，才能到达成功的彼岸。这是攀爬带给我的启示。

**攀岩儿童作文18**

一个阳光明媚的早晨，天还没亮我就从床上起来了。你们知道我为什么这么早就起来吗？哈哈，因为我们今天要去百丰生态园游玩。

坐了差不多一个小时的大巴，我们到达了目的地，大门上面写着“百丰生态园”五个大字。我非常兴奋，心想：这里肯定非常好玩，老师说里面的游乐活动可多了！

我们第一个玩的项目是攀岩。同学们看着那高大的攀岩墙壁和上面的抓把，都跃跃欲试。一个大哥哥给我们做示范，工作人员拿起地上的一根安全绳，将那个大哥哥的胯部系上，然后用另一根绳子将安全绳的绳子扣上，并嘱咐他说：“爬不上去的时候就大声说下来，然后你把绳子抓住，用脚轻轻点着墙壁就可以下来了。”

大哥哥一步一步地小心往上爬，爬到两米多高的时候，不料，手一滑，他开始慌张，将另一只手也抓住了绳子，连忙说：“下来，下来，我要下来。”工作人员听到了连忙叫他用脚轻轻点墙，慢慢地将他放了下来。

我叫工作人员帮我系上安全绳，也开始攀爬。我将脚打成外八形，一步一步向上爬，到了一个岩石上，我往四周一看，周围都没有一些好一点的石头，只有一个小石头是通往一个斜坡的，我心想：那边斜坡有点难，摔下去怎么办？还是别爬了。想到这里，我往下一看，看见了在帮我加油的妈妈，我连忙将我的恐惧丢到了千里之外，努力往上爬，奋力一蹬，将这个斜坡爬了过去。这时的我已经是疲倦不堪了，叫工作人员把我放了下去，不料，一下子我的腿被旁边的铁柱子打到了，感觉有一点点的痛，也擦破了点皮，我有点懊恼，但是妈妈在下面给我打气，才让我鼓气精神又慢慢地下去了。

这次攀岩我虽然受了点伤，但是我很开心，因为这次活动让我懂得了不放弃，坚持就是胜利的道理。

**攀岩儿童作文19**

人生中有无数次的挫折与失败。我们对任何事情都会有第一次、第二次。第二次也许是第一次的重复，也许是第一次后的创新，但都可能是新的发现。

去年寒假，我们全家驱车来到了深圳的标志—世界之窗游玩，其中，最令我记忆深刻的便是攀岩了。

我从小就爱挑战，在导游图上突然看到有攀岩，顿时心花怒放，就缠着妈妈马上要玩，妈妈爽快地答应下来。我兴奋得一蹦三尺高。

来到攀岩处，我看见一个大哥哥正艰难地向上攀，这摸摸，那踩踩的，感觉完全有把握才用心一撑，又攀上了一级。看着他那艰难的样子我不禁想起第一次攀岩的我因踩空了一块石头，便掉下了下来的情景，当时要不是有绳索缠着我的身体，我肯定会摔得稀巴烂。想到这，我不禁打了一个冷颤。过了一会才缓过神来，心想：只要有信念在，任何困难都会迎刃而解，这一次我一定会成功的！

正想着，到我了。工作人员为我换上了攀岩装备，我心里还是有些害怕，搓了搓手掌，深吸了一口气，便开始攀了。“嘿，还算容易，我手一扶，脚一蹬，“啪啪啪”我便上到了第二级。攀到第二级时开始有些难度了，石头稀疏了点，石头也没有那么凸出来，感觉石头也变得滑了。我想：“一定要谨慎。”我小心地先用左手抓住了凸出来的石子，左脚一抬，好不容易爬上了一步。又到了第三级的斜岩了，这里非常得陡。这时我左手又往上摸往一个石块，右脚往上挪到了另一个石块上，正想用力一蹬，左脚却一打滑，右脚踩空了，我马上用双手抓住岩壁才避免掉下去。我吓出了一身冷汗！我定了定神稳住了脚，双手和双脚一起用力，终于爬上了。我在上面手舞足蹈地庆祝胜利！

第二次的尝试会让你成功或失败，但这都不重要，重要的是这个过程中你有没有尽力去做这件事，尽力做了，就有可能像我一样成功。

**攀岩儿童作文20**

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。

**攀岩儿童作文21**

小时候，我的梦想是像爸爸一样做一名军人，可上回去军区玩攀岩时，却又感到当兵不是嘴上说说就能

当上的。

由于我对军人的崇拜，今年暑假，爸爸带着妈妈和我不远千里来到了他曾经战斗过的地方————北京郊外的一座军营里，让我体验一把当兵的苦。

爸爸把我领进了军人的“刑场”—————训练场。刚进入训练场，我便为之震惊了：天哪！我从没见过这么大的场地！各种训练设备如巨人般立在空地上。我试了试所有的设备，结果却让我大失所望：“切，军人的刑场也没那么恐怖嘛！”

“小伙子，真正恐怖的，在那儿！”

这时，一个兵哥哥走了过来，向我努努嘴。我随着兵哥哥指的方向看过去，哦，原来是攀岩啊！

“切，小菜一碟！”我自言自语道。

我走向攀岩用的石头山，走近了我才知道，这个山岩壁的角度几乎达到了90度，这让我有点望而却步的感觉。

大话说出去了，怎么能收回呢！我开始行动，才爬到半山腰，我已经十分累了，大口大口的吐着粗气，咬牙咧嘴，头发上沾满了豆大的汗珠，手上、脚上、腿上的汗珠直往山下落，衣服呢，更不用说了。爸爸在山下焦急的大喊：“儿子，加油！使点劲……”

爸爸的鼓励给了我前进的动力，可我一不小心手滑了一下，身子下坠了一点。此时此刻，我筋疲力尽，浑身酸痛，手脚向注了铅一样，但我永不言弃，轻轻刮了一下脸上的汗水，仍着酸痛继续爬。终于，过了十几分钟后，我终于登上了山顶，爸爸举起相机“咔嚓”拍了一张照。“儿子，好样的！”

兵，还真不是那么好当的！

**攀岩儿童作文22**

听好朋友说攀岩很好玩，我的心一直痒痒的。于是，周末，我缠着妈妈让她带我去攀岩基地体验一下。

一进门，便看见一座高大挺立的攀岩墙，像威严的士兵一样。我迫不及待地来到了攀岩等候区，那里，已经排起了长龙。等待过程中，我看到有一些小朋友爬到一半不敢上也不敢下，有一个弟弟还哭了起来……眼看就要轮到我了，我的心砰砰直跳，想：我会不会和他们一样，中途退缩呢？万一没力气了怎么办？会不会掉下来呢？这时，妈妈好像看穿了我的心思，安慰我说：“勇敢一点，会有安全带保护你，只要踩稳了，一步一步使劲往上爬就可以成功。妈妈相信你！”听完妈妈的话，我的恐惧减少了一大半。

终于轮到我了，我穿好安全装备，系上安全绳，就开始爬了。一开始我觉得很简单也很有趣，可是越往上爬，攀岩点之间的距离越来越大，而我的力气却在不断减少，爬起来很吃力。快到顶点的时候，遇到一个斜坡，我试了几次都爬不上去。这时，我的手心里全是汗，滑滑的，无法抓住攀岩点，再加上腿也酸，真想放弃。但是听到妈妈和教练鼓励的声音，我鼓起勇气，擦干手上的汗，脚下用力一蹬，哈哈，我成功了！这时，耳边传来一阵掌声……

这次攀岩，不仅锻炼了我的胆量，还让我懂得了：只有坚持不懈，不轻易放弃，才会成功。

来源公众号：浅尝辄止、365在线学堂

**攀岩儿童作文23**

拓展训练的第二天，进行的是攀岩。虽然墙面不是很险峻，但当我站在它前面时，还是觉得它有一股无法阻挡的威慑力。

轮到我了。我套好防护套，挂上绳索，顺着墙壁上好像抽掉几块砖一样的、一排排的孔洞向上爬。

刚开始爬时，我还觉得没什么好怕的：只要我爬到顶，再摸到栏杆，就可以抓着绳索溜下来了。可是，在爬到两三米处的时候，我觉得害怕起来：因为我需要把脚伸进孔洞中，所以不得不往下看。不看不知道，一看吓一跳！两三米的高度，对我来说太高了。我吓得只好向上看，可上面比下面要高更多。总共加起来，这面墙得有八九米高。又爬了一米左右，我脚下有些发软，而底下的加油声则让我更紧张，手指险些扒不住上面的孔洞。我咬咬牙：不行，一定要上去！又向上爬了一会儿，我实在坚持不住了。那一瞬间，在六米多的高度，我真的想松开墙壁滑下去。可是，一旁的教练还配合着我在一点点向上拉着保护绳。“别人都在帮你，你怎么可以打退堂鼓呢？”我在心里告诫自己。咬咬牙，我坚持着不让自己掉下来，一点一点艰难地往上爬。

就在我又一次要松懈时，我听到底下的柴雅晴对我大喊：“就差两级了，加油！”看到了希望，我再一次努力向上爬。爬到顶了！但是，有一个难关摆在我的面前：摸到顶部的栏杆才算完成任务，栏杆离我得有三四十厘米远，我已经抓住最高的孔洞了，可还是够不着。再往上踩一排孔洞？这样的话，上面就没有可抓的地方，有掉下去的风险。直接下去？好不容易上来了，下去多可惜！最后，我决定跳一下试试，虽然有可能不成功，但不去试试，就没有一点完成任务的可能了。我定了定神，鼓足了劲儿，使劲一蹦——我摸到栏杆了，我成功了！5分！太棒了！

这次攀岩活动告诉我：做事不要半途而废，不要松懈，更不要畏难，这样才能成功！

**攀岩儿童作文24**

>我学攀岩

周二，一次偶然的机会，我爱上了攀岩，了解了攀岩，也学会了攀岩。

那天，我在家看电视，电视里的攀岩者勇敢地面对起伏的岩壁，从未退缩，依然坚持，爬到了勇敢的尽头！好奇心“命令”我去学攀岩。就这样，我不知不觉来到了羊蹄甲城外的户外攀爬。我迫不及待的报名，等教练教我。一位年轻的教练向我走来。他先帮我系好安全带，然后耐心的教我如何克服恐高和爬山时需要注意的问题。聊了半个小时，教练让我看他爬一次，然后让我爬。我看着看着，记着，却讨厌记着教练一丝不苟的做着，说着。不一会儿，教练就爬完了全程。教练向我传达了他的勇气，我开始攀登。

我抓住了第一块石头，找到了感觉，我无视了3721，开始向上爬。一开始我有点不知所措，但是我已经习惯了教练说的话。“来吧！儿子加油！”我一听，是我妈在欢呼。低头一看，突然觉得有点头晕，以为要摔倒了。而是让我的心灵平静下来，勇敢的帮我克服恐惧，爬到终点。

我笑了，我笑得多幼稚啊！我又迈出了人生的一大步。这一大步大大增加了我的勇气，教会了我一个知识，无论做什么事都要淡定。

（五年级，500字）

>玩攀岩300字

今天爸爸要和同事出去玩，带我们一起去。当我们到达那里时，一位阿姨告诉我们在哪里吃饭。它在我祖母家附近。吃完饭，我们去山西世贸中心玩攀岩。

刚开始看到用来突破屏障的装备就害怕了。但是当我看到其他孩子都敢的时候，我鼓起了勇气。一楼轻松过关。很简单。第二关很难过，第一关，第二关，第三关都很好，第四关就不好了。我一次又一次的尝试，教练在那里告诉我怎么去，我的父母在下面鼓励我。我不能让他们失望，就一步一步慢慢过去了。

我今天真的玩得很开心！爸爸答应下次带我们去玩。

（小学三年级，）

>攀岩记1200字

10月1号突然想去攀岩，爸爸答应第二天带我去。

第二天晚上出门的时候，我妈说，上次我要爬的时候，我很自信我会爬，然后三分之一的地方我都不肯爬。这次我妈以为我爬不上去，劝我不要尝试。但我自信地对妈妈说：“我能爬！”不知道为什么突然对自己这么有信心。

到了攀岩的地方，教练帮我穿上安全绳的时候，我突然又有点害怕了。和上次一样，爬到三分之一的时候，感觉手脚发酸，怕绳子断了，就不肯再爬了。爸爸妈妈在下面说：“你说这次一定能爬。你必须信守诺言。”不管他们怎么说，我拒绝爬上去，坚持下来。这时，教练对父母说：“别说话，让她自己来。”我低头一看，爸爸妈妈真的不说话了，站在一边，教练看起来很严肃。我觉得与其挂在这里，不如爬上去。我忘记了恐惧，抬头寻找下一块要抓的石头。

攀爬的地方不是一整面，而是两个突出的楼层。爬坡面过了，就像地上两个又高又厚的台阶。我攀爬的三分之一是一楼的凸起表面。我尽最大努力爬山，小心翼翼地让我的手和脚牢牢地抓住并踩住。当我找不到一块石头可以抓住并踩在上面时，教练告诉我哪只手可以向上，哪只脚可以踩在上面。在教练的带领下，我终于爬到了第二个凸起面。教练说：“嗯，现在你可以自己爬了。不用我说了。”。于是我深吸一口气，继续努力，终于到达了顶层，敲响了顶层尽头的钟声。

谁知道可怕的还在后面？这时，教练让我松开手，抓住挂在我身上的安全绳。他把绳子慢慢放在下面，我像从楼上掉下来一样慢慢地倒了下去，比爬上去还要恐怖。

我下来后，我妈就冲过去抱住我。旁边几个阿姨一把抓住我说：“小姑娘，你真棒。”我太开心了。

一天后，我想再试一次，这次我妈妈毫不犹豫地带着我。教练让我爬附近的一群石头，他说和上次一样难。

爬到一半的时候，手脚酸痛。下面爸爸妈妈没说什么，我们的两条狗可乐和铁蛋在下面不停的叫，让我有点害怕，脚也有点软。但是我想：我上次爬上去了，为什么今天爬不上去？我肯定能爬上去。想着想着，我抬起头，继续往上爬，终于带着胜利到达了山顶，敲响了胜利的钟声。

下来后我问爸爸：“可乐和铁蛋为什么一直叫？”爸爸说：“他们在叫我姐加油！”我开心地笑了。

我妈在我的评分表上加了一项：勇敢弄巧成拙，不断超越自我。然后在后面给了我15分。

（小学六年级，）

**攀岩儿童作文25**

别看我平日里威风凛凛的，打球、溜冰、骑单车……样样不在话下，简直就一女汉子。其实我心中潜藏着一个小秘密——恐高。平日里我就特羡慕那些如猎豹般攀岩的人儿。

上周末如往常一样经过“岩舞空间”。我不禁定住了脚步，扯着妈妈的衣角。妈妈看出了我的小心思，“你要攀岩？你能行吗？你平日可是连站在高处都不敢向下望的。”“不嘛，我要玩嘛。”我对妈妈撒起娇来，在我的软磨硬泡下，妈妈无奈地答应下来，我开心地一蹦三尺高。“好，好，好，那你要答应我不能哭鼻子哦。”“妈妈，相信我，你的女儿是最棒的，我一定能登上峰顶。”我自信满满地对妈妈说。

工作人员帮我系好安全绳，我就开始攀岩啦！一开始我手脚并用，我就像一只灵活的小猴子，左窜窜右窜窜，妈妈惊讶地张大了嘴，简直能塞下一颗鸡蛋。我心里不由得洋洋得意起来。

俗话说：上山容易下山难，对我来说恰恰相反，这上山决非一件易事。我站在高处往下看，围观的人犹如一只只小蚂蚁，可真够高的呀！我不禁吸了口凉气，只觉得头晕目眩，额头直冒冷汗。真是高处不胜寒啊！

我心里有一丝后悔，双脚瑟瑟发抖，紧闭双目，使劲地抓住岩石，脚上仿佛灌了铅，迈不出脚步。这时，耳朵边隐隐约约听到“宝贝，加油，别怕，只要再迈几步就成功了。”我深吸了两口气，努力让自己镇定下来，接着小心翼翼地将右脚移到另一块岩石上，稳稳地踩住岩石。终于到达峰顶，我顺着绳子安全的落地，心里那块沉甸甸的大石头终于落地了，我扑向妈妈的怀抱：“我成功啦！”

唯有坚持、努力，才能战胜自我、超越自我、展现自我。人生就像攀岩，只有一步一个脚印，才能登上峰顶，享受成功的喜悦！

**攀岩儿童作文26**

望着这个高不可攀的攀岩墙，腿下如踩了棉花一般，似乎再也用不上力气。

军训的第三天，是户外拓展。攀岩，一个磨炼自我的项目。我颤抖地走到攀岩墙前，缓慢地伸出手来，轻轻地搭在从墙面凸出的石头上。我用脚一蹬，踏在了最底下的石头上。起初感到十分轻松。而到了中间，体力似乎被耗光，颤抖的腿再也不受控制。低下头，看这自己离地面已有几米之高。看到这一幕，我的心突然像揣了兔子般怦怦直跳。我想放弃。

我的手离开了石头，想任凭它滑落。就在这一瞬间，一个声音传进了心底：“不要放弃!”我飞快地伸出手，抓住了一块稍偏下的石头。很快， 我的双脚也稳稳地立在了石头上。走一步，再走一步!我吃力地爬着，手心被粗糙的石头磨破，汗水早已浸湿了我的衣襟。太累了，我停在半空中，思索着下一步的选择。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!同学们的加油声萦绕在耳畔。我深吸了一口气，想要使出全力似的，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“嘭嘭”有力的跳动声竟听得一清二楚!又累又疼，我勉强地站起来，又脚已没了知觉，但心中成功的喜悦占据了一切。

走一步，再走一步!我走向了成功。这个曾经对我来说如此高大的墙壁现在在我眼里只是个微不足道的矮墙罢了。微风掠过了我的肩膀，我默默地对自己说：

“走一步，再走一步!再高的山也挡不住我前进的脚步，再大的风雨也无法阻止我走向成功!”我充满自信地笑了。

走一步，再走一步!直到走向成功。

**攀岩儿童作文27**

今天爸爸带我去进行室内攀岩，这对我来说是一个全新的活动，我的心里充满了好奇和忐忑。

我们来到攀岩场的儿童区，这里的墙壁上布设了许多五颜六色的像小石头块一样的东西，工作人员告诉我这叫攀岩的支点，攀岩时手和脚就是借助这些支点使劲的。墙壁下面垫了一块又大又软的海绵垫子，我想这一定是防止小朋友从上面掉下来摔坏了身体用的。走近攀岩墙壁，我竟然发现墙壁上画着一只硕大的壁虎，看来这是提醒人们要像壁虎一样贴着墙壁往上攀登吧。

面对这漂亮的墙壁我跃跃欲试，却发觉这看着容易，做起来就太难了。首先是这“支点”太小了，根本容不下我的“大脚”。爸爸鼓励我说：“向着目标努力，你能行的！”我抓住一个“支点”，脚猛地使劲一蹬，我向上移动了一段距离。我就这么爬着爬着，到了二分之一高处时，墙壁有些倾斜了，我开始犯难了。我想让我的左脚更上一层，可左脚就像钉子一样钉在那里，怎么也挪不动。我只好让右脚往上爬，“呼”的一下，我腾空而起，因为手没有抓住，我摔了下来。有了第一次的经验，第二次我利索多了，很快就到了第一次的“拦路虎”跟前，吸取了上次的教训，我的右脚上去的同时，手马上抓住一个高一点的“支点”，接着左脚也跟着向上移动了一个“支点”。过了拦路虎后就好爬多了，最终我爬到了攀岩墙壁的最高点，那种胜利的滋味是什么也无法代替的。

攀岩结束了，虽然我的脚在爬的过程中被磕出了血，但我还是很快乐。“世上无难事，只要肯攀登！”我体会到了攀岩的意义。

**攀岩儿童作文28**

人生，总有迷茫的时候。那时，自己像迷途的羔羊，但每当想起那件事，心中总会豁然开朗。

我和爸爸走在去攀岩俱乐部的路上。不知怎的，我的`心里像揣了一只小兔子，“咚咚”地跳个不停，不仅仅是因为激动，还有一点点的心悸。因为这是我第一次参加专业的攀岩项目，以前我爬的都是房后的小土坡呀！

想着，走着，就来到了俱乐部门前。一看到高高的“岩石”，跃跃欲试的感觉在我心中翻腾，害怕已被抛到了九霄云外。我拉起爸爸，飞快地向“山岩”走去。

工作人员快速地帮助我系好安全带，我摩拳擦掌，准备征服这大约十几米高的“岩石”。爸爸提议：“你要是摸到那块红色的石头你就成功了。”“好！”我看着那块凹下的红石，满口答应。我稳稳地踩着凸起的石块，一步一步向上爬，大约爬到了中间时，我的手心微微出了一些汗，摸起石头来滑溜溜的。我怕出什么意外，便叫工作人员把我放下来。

下来之后，工作人员告诉我没什么危险，于是我擦了擦汗，稳了稳心，又一次向上爬去。“加油！加油！老爸相信，你一定会成功的。”爸爸的话就是我的强心剂。我继续踩着凸起的石块，艰难地向上爬着。这一次，我每向上一步，都要向下望望，快触到红石头的时候，我又向下看了看。呀，好高呀！我的恐高症又犯了。浑身直打哆嗦，鸡皮疙瘩紧急集合，冷汗冒了一身。我咽了口口水，还是让工作人员把我放了下来。

我沮丧地低下头，前进吧，真是胆战心惊。放弃吧，又觉得是我人生的一大遗憾，我看着那红石头，它像是在对我冷嘲热讽：“小不点，怎么样？想超越我？再去练练吧！胆小鬼！”它的自大激怒了我，我“忽”地站了起来，又一次向上攀登。越来越高了，越来越近了。爸爸在下面为我呐喊助威。只剩下一步之遥了，我没有找到适合下脚的石头，只剩下一步了呀！那石头近在咫尺，我却不敢接近它。拼了！我心一横，猛的一跃，一掌拍在了红石头上，与此同时，一阵响亮的掌声响起，我知道，那是为我而响的！我脸上荡漾着自豪的微笑。

在以后的生活中，每当我沮丧、彷徨时，那红色的石头便在我眼前浮现。那掌声在我耳畔久久不息……

**攀岩儿童作文29**

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。

**攀岩儿童作文30**

今天阳光明媚，风和日丽，我和妈妈一起去万达广场玩。

到了那里，一个游戏吸引了我的眼球：攀岩。

工作人员帮我戴上头盔，绑上威亚，我便开始挑战了。我把威亚拉到前面，用一只手拉住吊着木板的绳子，一只脚小心翼翼地伸向木板，接着是第二只脚......

通过第一关，我却没想到第二关异常地险峻：抱沙袋过去！我的眼睛死死地盯住摇摇晃晃的沙袋，瞄准时机，猛地扑过去，抱住一个摇晃的沙袋，一用力，沙袋便带我通过了第二关。

第三关，考验的是挑战者的平衡感。只有一根细细的绳子横在那儿，想要过去，得有非常好的平衡感。我用手轻轻拨弄一下绳子，绳子便剧烈地摇晃起来，吓得我连退两步。但与其做一只缩头乌龟，不如放手一搏。于是，我伸出一只还在颤抖的脚，踩在了绳子上，接着是第二只脚......

最惊险的莫过于第四关了，那一个个梅花桩立在那里，仿佛在说：“来呀，来踩我呀！”我恼羞成怒，一个箭步冲上去，差点摔下来。于是，接下来我便小心翼翼地，用双手紧紧握住梅花桩两边的绳子，一步一步地踩着它往前走......

第五关，也就是最后一关，工作人员把绑在我身上的威亚换成一根普通的绳子，并让我从那儿跳下去。我浑身发抖，磨蹭了好一会儿才跳下去，吓得魂飞魄散。

列夫·托尔斯泰说：一个埋头脑力劳动的人，如果不经常活动四肢，那是一件极其痛苦的事。所以，我们想要保持健康的身体，就要经常运动哦！

**攀岩儿童作文31**

俗话说：“世上无难事，只要肯攀登”说的就是坚持，坚持就是胜利，而去年的一件事，让我真正感受到了坚持的力量。

记得那是一个夏天，我和爸爸妈妈一起到运河公园玩，那里正好在举行免费真人攀岩活动，“祺祺，要不要去玩玩了？”“不要。”我赶紧缩到爸爸后面，妈妈一听，皱起了眉头：“你总是不敢尝试，并不是你不会，而是你不敢，害怕危险的心里比危险本身还要可怕一万倍！”在妈妈的鼓励下，我鼓起勇气，穿上了安全服，戴上了安全帽，看着十几米高的岩壁，我不禁退缩了，这时，一句名言在我头脑里闪过：世上无难事，只要肯攀登。我一定不能在困难面前退缩！我深呼吸一口气，爬上了第一级，第二级……等到离地面五六米的时候，我的心跳也随之加快，呼吸也越来越急促，我尽量平复自己的情绪，没事的，没事的，连这一点小小的困难都克服不了，坚持不了，将来遇到更大的考验就更战胜不了了！我在心里默默地告诫自己，突然我一只手一松，悬在了半空中“啊！”我猛然一叫，再回头一看，地上的人都变得只有巴掌那么大，原来我已经爬行了十几米，再往上一看，我离终点也只有几米之遥，我用悬在半空中的手擦干头上的汗水，也不知哪来的动力，我瞄准目标，反手一扑，还好，正好踩在台阶上，我松了一口气，然后一步步爬到了岩顶。隐隐约约听叫妈妈在喊：“好样的祺祺！”我知道，我战胜的不是困难，而是自我。

怎么样，听了我的亲身经历，你是不是也感受到了坚持的伟大力量！记住：世上无难事，只要肯攀登。

**攀岩儿童作文32**

这个假期，爸爸妈妈带我来爱琴海商场游玩。

商场里人声鼎沸，望眼望去乌泱泱的全是人。我听见不远处有加油助威的声音，循声而去，我看到了一座七彩的岩壁，岩壁上有大小不一的点，有云朵形的，有星星形的，有贝壳形的，颜色各异，原来这就是攀岩啊。我也想挑战下自己，于是我拉着妈妈的手说：“妈妈，我也想试试看。”妈妈立马给我买了票并叮嘱我眼睛往上看，不要害怕。

开始攀岩了，在指导员的指引下，我穿好准备，带上安全带，手脚并用，像蜘蛛一样往上爬，轻轻松松地过了前三关，心想攀岩也不过如此吧。这时，妈妈让我休息10分钟后再继续挑战第四关。我不耐烦推开妈妈，立马开始攀爬第四关。没爬一会，我发现这关不一样了，岩壁更加倾斜，而且攀爬点少了很多，难度大了。我的两条手臂开始酸酸的了，豆大的汗珠不停地从脸上滑落，我的心渐渐慌了起来，开始懊悔为什么不听妈妈的话休息一下。在我进退两难的时候，我听见脚下传来爸爸的声音，爸爸对我说：“重新调整重心，身体要尽可能的靠近岩壁，用你的脚尖内侧去踩攀爬点而不是脚掌，手抓住一个点的时候胳膊要伸直，不着急慢慢来。”听完爸爸的话，我重新调整了姿势，深吸一口气，定了定神，开始仔细地观察岩壁。我看准两个点，两手一抓，两腿一使劲，继续开始往上蹿，每上去一个点，我就在心里暗自鼓励自己，我相信我一定能够爬上岩顶。最终在指导员和爸爸妈妈的指引下，我艰难地完成了这一关。看着自己通红的小手，我明白了自己的不足，也跟妈妈道了歉。

这次曲折的攀岩告诉我：不可骄傲自满，多听别人的建议，仔细观察，一步一脚印才能挑战“高峰”。

**攀岩儿童作文33**

我是一个比较胆小的人，对于某些新鲜事物不敢轻易尝试，对于一些看起来比较危险的行为也是躲的远远的。直到那次，我终于突破了自我，战胜了自我，做了一件事后连自己想起来都感到不可思议的事情。

记得那是去年暑假，妈妈带着我和几个小伙伴一起去游乐场，路上妈妈告诉我们，那里还可以攀岩。我们几个以前都没有玩儿过，但是大家都很兴奋，七嘴八舌地讨论着，都说：“我要参加！不就是攀岩嘛，太简单啦！”只有我心里直打鼓。

等到了攀岩的地方，见到了那么高的一面墙，大家都成了“缩头乌龟”。一边推推搡搡，一边说着大话，却不敢上前。见此状况，我下定决心，挑战！

我在工作人员的帮助下，穿上了攀岩的全副装备，开始挑战！一鼓作气，三下五除二地就登到了它的五分之二处。这时，我扭头向下看去，只见小伙伴们一个个都用敬佩的目光望着我，那一刻，我的心里真是乐坏了。

于是，我又一次鼓足了劲儿，开始继续向上攀爬。不过，这次就没有那么顺利了，当我爬到五分之三处时，就感觉自己的力量像沙子般一点点流失。这时，支撑我的唯一信念就是一定要成功！要让他们瞧瞧我这个在大家眼里胆小的女生是怎样战胜自己的！这些，好像形成了一股力量，注入了我的体内，让我一下子爬到了攀岩墙的五分之四处。

而此时的我，只想选择放弃。手脚无力，又酸又麻！大家好像看透了我的想法，都在下面为我加油。他们的加油声，鼓舞激励了我，使我的身体又生出了一股新的力量，终于顺利登顶！

等我下来以后，大家都围上来，为我鼓掌。这次，连自己都不敢相信，我终于突破了自我！经过这一次的事情，我相信以后我会变的更棒！

**攀岩儿童作文34**

暑假，我和好朋友相约来到世纪金源上攀岩课。一路上大家都兴奋得不得了，在车里上蹦下跳，一刻也不消停。

热身结束后，教练让我们尝试爬12道。我们仨的目光不约而同地投向了教练所指的方向。只见上面坑洼不平，一会儿凹进去一个洞，一会又凸出一个包，而且还没有几个能抓牢的点，根本就没法爬嘛！

我们三个，你看看我，我看看你，就是没人举手。我仔细地打量着12道，发现这道只有两个难点，只要爬过它们就能打开成功之门。于是，我一边说：“让我来试试吧。”一边穿上了防护带。

我爬到了第一个难关——倒三角！这个三角形呈70度，仿佛挂在了空中。“这里好像不太好爬呀！”我心想。我慢慢地移动了右脚，让左脚插进那条缝，突然间我奋力一跃，左手成功地抓住了第一个好抓点。顿时，我那颗悬着的心像一块大石头一样落了下来。可困难还未结束，转眼间又到了第二个难关，要攻克这一难关，我必须得够到那个离我很远的大黄点，可周围没有任何好抓的点。我像一片叶子，置身于茫茫大海之中，无帮无助地飘着。这时，我仿佛听到了一个声音：“放弃吧，这又不是比赛，不用那么认真。”我点了点头，觉得有道理，正想放弃时，脑海里又响起一个声音：“不行！不能轻易放弃，办法总比困难多！”听完这句话，我又想了想，没错！不能遇到困难就轻易放弃，我要仔细找找突破口！突然，我看到了一只“小船”——一个隐藏在角落的上凹点。顿时无尽的欢喜涌上我的心头。我用教练教我的“同点挂脚发力法”用力上向上一跃，成功地抓到了那个凹点，由此顺利地登到了顶点。

这次攀岩的经验告诉我：永远不要被表面的困难所吓倒，要认真分析，冷静思考，你肯定能在逆境中寻找到突破点。

**攀岩儿童作文35**

一个晴朗的星期六，爸爸妈妈带我去攀岩，我十分高兴，甚至有些高兴得睡不着觉，我听我们班的同学说过，攀岩与爬山差不多，只是多了几个可以让你轻松爬上去的小石块，叫做岩点。

我们来到了攀岩的地方，一到那儿，映入眼帘的便是一些穿着“铠甲”的人，他们在拼命地往上爬。有大人、有小孩子、也有白发苍苍的老爷爷和老奶奶。开始爬了，我和爸爸妈妈也穿上了一身“铠甲”，刚开始我感觉良好，到了后来越爬越高，我不由自主地望了望下面：“天哪！下面怎么那么高，摔下去不就粉身碎骨了吗？”于是，我便跟爸爸说：“爸爸，我不要爬了，你看那么高，会摔死人的！”刚说完，我鼻子一酸，不争气的豆豆便一粒粒掉了下来。爸爸指了指我边上的老爷爷说：“宝贝，你看那个老爷爷都可以爬上来。你可都是13岁的大孩子了呀，你难道连这个头发都已经全白的老爷爷都不如吗？”我看了看老爷爷，他也在一步一步地往上爬。这时，内心有两只小精灵突然冒了出来，其中一只小精灵对我说：“主人，你还是别往上爬了吧，这儿那么高，你如果摔下来，骨头都会断的。你应该知道‘伤筋动骨一百天’的道理吧。”另一只小精灵对我说：“小主人，你可别听它的，哼，你这只坏精灵，你只会逃避困难，小主人，你一定要坚持下去，我为你加油鼓起，坚持哦！！”我正在犹豫，老爷爷就对我说：“小姑娘，你怎么不爬了呢？你快爬呀，要不然爷爷可要追上你了！”听了老爷爷的话，我顿时有了信心，擦了擦脸上的泪，继续向前爬，心里喊着“121，121，121。”不知不觉已经攀上了顶峰，我开心极了，还在山顶与老爷爷拍了一照留念呢！

这次攀岩让我懂得了许多，人生路上向前走或向后退，可以决定你到底是失败还是成功，最后，我成功了，因为我选着了前进。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找