

# 2023年运动的感想 运动心得体会一句话感悟(汇总5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 运动的感想篇一

运动是一种全身心的投入，更是一种对自我的挑战和超越。通过长期的锻炼，我深刻地认识到了运动对身心健康的重要性，并在不断的实践中积累了许多心得体会。在这些心得中，有一句话一直在我心中回荡，它让我明白了运动意义的深远，激励我不断向前。这句话就是：“付出总有回报”。

运动是一种积极的付出，在付出中寻找回报。无论是跑步、游泳还是健身，每次运动都需要付出时间和精力。最初，我参与许多运动项目时，由于缺乏经验和基础，付出了很大的努力却得到的回报并不明显。然而，随着时间的推移，我发现只要坚持，付出总会有回报。在长跑中，我逐渐提升了速度和耐力，同时体重也呈现健康趋势。这种由运动带来的积极变化，不仅仅是身体上的改变，更是心灵上的愉悦，使我更加坚定地相信“付出总有回报”。

除了健康回报，运动还能给予我其他心理上的满足。在运动的过程中，只有自己能够突破自己的极限，战胜自己的困难。当我一次次完成并提前完成设置的目标时，内心充满了满足感和成就感。这些心理上的满足，不仅仅来源于自己的努力和奋斗，更是人生的一种核心价值观。正如马克思所说：“全人发展是自由的最高境界。”只有在运动中付出，才能获得成就感和自由的最高境界。

运动也不仅仅是一种个人的修炼，更是一种社交活动。在运动中，我结识了许多志同道合的朋友，我们共同追求着健康和积极的生活方式。通过与他们的交流和互助，我不仅丰富了运动的知识和技巧，还收获了友谊和人生的智慧。在运动团队中，我们相互鼓励、相互陪伴，一起度过了欢乐的时光。这样的社交关系，让我深刻地体会到了友谊的力量和运动的社交价值。正如老子所言：“言者无罪，有时必自负。”

然而，运动带给我的最大收获是对生命的理解和对世界的热爱。通过运动，我感受到了生命的无限可能性和无限魅力。我体验到了身体的奇妙和自然的力量。而这个力量，是无法言表的，只有通过亲身的实践才能领悟。在运动中，我感受到了时间的永恒和自由的快乐，让我对人生充满了信心和希望。正如歌德所说：“人生是一场不断的运动。”

总而言之，运动不仅仅是一种身体锻炼，更是一种心灵的修炼。通过运动，我体验到了“付出总有回报”的真谛。无论是身体上的改变、心理上的满足，还是社交和生命的领悟，都是运动带给我的丰富回报。因此，我将继续坚持运动，用行动证明“付出总有回报”的价值。

## 运动的感想篇二

许多革命先辈，他们在敌人面前不屈不挠的精神值得我们学习，他们用生命换来了我们幸福而和平的今天，\_\_就是其中一个。

\_\_——一个耳熟能详的中国共产党员。

由于叛徒的出卖，不幸被捕。

当他被捕后，敌人们又来搞“庆祝会”，把他带到大会的讲台上“示众”，妄想借此宣扬他们的胜利，打击群众的革命热情。

他挺立在台上，那么地镇定自若，那么地冷静，好像不是一个被捕的人。

上饶的革命人民谁不敬仰他，他们一看到\_\_落在敌人的手里，心情无比沉重，对那些敌人，嘴里有说不尽的恨。

敌人们是那么残忍、凶恶，但\_\_在最后几秒，抓住时机，给大家说最后的宣传。

\_\_这种镇定自若的精神多么可贵。

以后，很多敌人引诱他投降，但\_\_却说：“不！我们不会投降！”他的这句话告诉着每一个敌人，但敌人们依然不放弃，想引诱\_\_，答应他只要投降，就可以享尽荣华富贵，但\_\_凛然正气，他没有出卖革命、出卖战友，他说：“革命者宁可被敌人残杀，决不投降敌人，要我屈膝投降，休想。

”因为他始终坚持“富贵不能淫，贫贱不能移”的英雄气概。

敌人们见他意志坚强，无计可施，就“成全”了他，最后，他在1935年1月24日光荣的牺牲了。

今天，我们过上了安宁的日子，多么舒适，没有争吵声，我们不禁会想起；那些在敌人面前不屈服、视死如归的国际主义精神的革命者，值得我们每一个人学习，他们为了人民的幸福自己却牺牲了，他们虽然没有享受到安居乐业，但他们曾为了人民的希望——共产党，抛头颅洒热血的奋斗精神一直千古流芳。

\_\_永远存活在每一个的心中！我们为祖国有这样的英雄而骄傲，他们把自由给了我们，自己却牺牲了，如果换上我，我一定会选择自由，多么可贵的精神啊！他们为什么会不愿屈服呢？为什么会那样忠贞呢？原因就在于他们有着为自己的理想，为人民的崇高的革命主义精神。

这种精神是催人奋进的兴奋剂；是冲破一切艰难险阻的原动力；是摧毁反动派的致命武器，以及，他们有一种人生信念。

我们生活在这样好的条件下，还有什么理由不好好学习呢？每当看到五星红旗在空中飘扬时，我便会想起\_\_、江姐、刘胡兰以及的革命者，他们用生命换成了我们今天的幸福生活。

让我们珍惜吧！

## 运动的感想篇三

大家早上好！

转眼间，我们迎来了又一个“五四”青年节。在享受祥和、安宁的幸福生活之时，我不禁想起了那些曾经为中华民族的民主、科学、独立而抛头颅洒热血的青年们，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出，以力挽狂澜之势救黎民于苦难。在斗争中，青年们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，他们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了未来。这种青春是多么的绚丽夺目呀，这种使命感是多么的震撼人心啊！

生命不仅仅是一滴滴的鲜血，它更是渴望燃烧的激情；青春也不仅仅是一声声的赞美，它更是拥有使命并为之奋斗不息的源泉。因为生命的光环，一个个被践踏的躯体赋予了新的灵魂；因为青春的绚丽，一个个飞舞的思绪会聚成一首悲壮的挽歌。

中央领导说：“现在，我国进入了全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化的新的发展阶段，全国各族人民正在为实现现代化而努力奋斗。到本世纪中叶，基本实现现代化，把我国建设为富强民主文明的社会主义国家，实现中华民族的伟大复兴，这是全国各族人民的奋斗目标，也是当代青年的历史使命和当代青年运动的主题。”

放眼看吧，在我们社会主义现代化建设的征途中，涌现出许许多多的新时代青年的楷模，他们就像大海里的一滴滴水，折射出太阳的光辉。

作为新世纪的大学生，我们要树立远大的理想。人的一生只能享受一次青春，当一个人在年轻时就把自己的人生与人民的事业紧紧相连，他所创造的就是永恒的青春。我们要坚持勤奋学习，立志成才。二十一世纪，信息交流日益广泛，知识更新大大加快。形势逼人自强、催人奋进。我们要跟上时代步伐，更好地为现代化建设贡献力量就必须学习学习再学习，打下坚实的知识功底。在学习中，还要善于创新，善于实践，善于把所学的知识运用到改造主观世界和客观世界的活动中去，不断成才。我们要注重锤炼品德。优良的品德对人的一生至关重要。

在全社会提倡诚信、讲究文明的今天，已经成为知识分子的青年大学生们更应该树立正确的世界观、人生观、价值观，树立起正确的名利观，努力培养良好的品德，提高综合素质，完善人格品质，做有益于祖国和人民的人。国家的繁荣富强、人民的富裕安康、社会主义制度的巩固和发展需要几代人，十几代人甚至几十代人的努力。艰苦能磨练人，创业能造就人。青年一代的我们，只有做到勤俭节约、艰苦奋斗，才能顺应时代发展的潮流，才能真正地做到把个人的前途和命运与国家、民族的前途和命运紧密相结合。同人民紧密相结合，为祖国奉献青春，这是当代青年最嘹亮的口号，我真心地希望，这不仅仅是口号，更是我们青年一代的旗帜！

生命对每个人只有一次，而青春则是这仅有的一次生命中易逝的一段。我坚信：流星虽然短暂，但在它划过夜空的那一刹那，已经点燃了最美的青春。让我们肩负起历史的使命，让身体里流淌的血液迸发出激情！让我们都做夜空下那颗闪亮的星星！

我的演讲结束了，谢谢大家！

以上就是为大家整理的5篇《五四运动一百周年心得体会及感悟五四运动一百周年的感想》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

## 运动的感想篇四

运动是人类的天性，无论是青少年还是成年人都喜欢通过运动来释放压力、保持身体健康。而后运动是指年龄较大的人通过运动来保持健康，缓解身体疲劳、舒缓心情的一种方式。我认为，后运动的意义远远不止于此，它还能带给人们更多的心得体会和感悟。接下来，我将分享我从后运动中的一些经验和见解。

### 二段：体育锻炼带来的身体变化

随着年龄的增长，身体逐渐开始慢慢衰退，这也就意味着我们需要更加关注身体的健康。因此，参与一些适合自己的体育锻炼十分重要。通过运动，我的身体也发生了很大的变化，我的身体健康状况也得到了大大的改善，不仅可以有效预防和治疗一些疾病，还可以帮助我保持身体的良好状态。

### 三段：心理方面的收获

运动对于心理健康的影响也是不可忽视的。许多老年人因为身体的问题而感到无力和不安，运动可以帮助我们驱散这些负面情绪，增加自信心和意志力。我发现，运动可以让我放下一些困惑和压力，保持良好的心态，还可以让我更加深刻地感受到生命的无穷魅力。

### 四段：交友的机会

参加一些运动项目，不仅可以锻炼，还可以增加社交活动，培养人际关系。群体运动可以帮我们认识更多的人，并且可以和他們分享相同的爱好，从而建立友谊。我曾经参加过一

些运动俱乐部，那里的人们都非常友好和热情，我也和这些人成为了好朋友。

五段：结尾，说明文章的意义和总结

在我的后运动生活中，我得到了很多的回报，同时也对自己进行了很好的保健。我意识到，通过适当的锻炼，我们可以更有效地抵抗疾病的侵袭，保持生命的延续。同时，后运动也提醒我们，我们需要更加注重自身的健康和身体的保养。希望我们都能把握每一次锻炼的机会，保持健康体魄，享受生命的美好。

## 运动的感想篇五

大家好！

五四运动是1919年5月4日发生在北京的一场以青年学生为主，广大群众、市民、工商人士等中下阶层共同参与的，通过\_\_、请愿、罢工、暴力对抗政府等多种形式的爱国运动。是中国人民彻底的反对帝国主义、封建主义的爱国运动。

今天，我们的祖国已经进入了一个新的历史时期，振兴中华的责任，已经落在我们肩上，“五四”火炬已经光荣地传到我们手中。

有人说，青春是一首歌，回荡着欢快、美妙的旋律；有人说青春是一幅画，镌刻着瑰丽、浪漫的色彩。人们用无数美好的词句来形容美丽的青春。的确，青春充满了理想与信念；充满了激情与希望。我常常在想，美丽的青春到底是什么？而当我面对一个个病人时，面对一双双期盼的眼睛，我恍然大悟，原来青春是一种责任，青春更是一种幸福。

这种幸福便是用我们的爱心，耐心，细心和责任心解除病人的病痛，用无私的奉献支撑起无力的生命，重新扬起生的风

帆，让痛苦的脸上重绽笑颜，让一个个家庭都重现欢声笑语，青春的激情可以在一次次托起生命之光时迸发、激荡、升华。

青春是整个人生旅程中最绚丽的一站，最奇妙的一站，最灿烂的一站。青春孕育着无穷无尽的能量等着我们去开采，去挖掘，去释放。如今，“五四”运动已作为光辉的一页载入了中华民族的史册。但是，“五四”留下的是永不倒的精神！青年朋友们，不，战友们！

此刻，春之声响彻在我们的心房，响彻在中华万紫千红的大地上，我们青年又划起开动大船的双桨，坚定与彷徨、快乐与忧伤都一起坐在了梦幻的红莲上，让我们发扬“五四”爱国主义和创新精神，励精图治、继往开来、雄姿英发、斗志昂扬，唱响一曲青春之歌，去谱写青春生命的崭新篇章，昂首阔步，追逐中国梦的脚步，迈向明日的辉煌！