

2023年体育招生计划方案(实用6篇)

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

励志心得100字篇一

一位哲人曾经说过，每朵乌云背后都有阳光。这缕阳光，其实就是希望。

希望是什么？希望是失败者对成功的一种渴求；希望是死于生的一种企盼；希望是寒冬对春的一种向往。

希望又是什么？希望是人生的摆钟，须臾停止不得；希望是无边黑暗中的一缕光芒，能照亮前方。如果低头表示失望，那么昂起头便是希望。

希望还是什么？是优美动听的歌谣；是奇丽无比的小诗；是令人神往的意境；是朝霞、是晚虹、是阳光……希望的路，千条万条；希望的河，处处可入海洋。

只有心怀希望，才能在逆境中拼搏成长，才能在失败后见到胜利的曙光。

只有心怀希望，人生才能有前进的方向，才能在人生旅途中留下醉人的芳香。

不要嫌弃一缕阳光的微小，它能给万物以生命；不要埋怨希望之渺小，它能让你走出困境，重拾信心。

人生道路还很漫长，处处都会拥有希望。只要你执著而不固执，勇猛而不鲁莽，追求而不贪婪，聪明而不狡诈，就一定

能拥有它。

从此，希望是你，你就是希望！

励志心得100字篇二

卡尼曼得出的结论看上去颇为荒谬，甚至违反直觉。卡尼曼做了一个最为有名的实验，他研究了682名做结肠镜检查的患者。这种检查是把一个可伸缩的管子伸入肠内，同时往里面吹气，以使结肠镜(其冰凉的电子眼旁边有一个小小的解剖刀)能切取任何可疑组织。结肠镜检查往往要持续一个半小时，虽然事先要做镇静止痛，但身外之物在体内穿行仍有痛感。不想做这种检查的患者有一个替代方法，吃钡餐再照x光。这个办法很难受，但无痛感。

卡尼曼的实验是，将病人随机分为两组，其中一组病人的结肠镜检查稍做延长，即检查结束后，先不抽出管子，而是静静地放一会儿，这时候病人会感到不舒服，但已没什么大痛。做延长检查的病人(不管开始阶段有多么痛苦)事后都反映不错，觉得下次选择还是要选结肠镜而不是钡餐和x光。

另一组，没有延长检查。这些病人只是按照正常程序做检查，检查结束即抽出管子，下来后他们则感觉非痛苦，大叫：“真像下地狱啊。”说下次无论如何都不选择这种方法。

卡尼曼由此得出结论：我们在评价某种经验时，有时间长短的因素。也就是说，最后阶段的体验(痛苦或欣悦)程度决定了我们对整个事件的记忆与评价，而这些记忆和评价将对我们以后面对此种事或物做出某种决定起到非常重要的作用。由此，如果我们能很好地利用我们身体的这种特点，对我们预期某种决策以及每天做出上百个决定极为有用，利用地好也不失为一种“捷径”。

励志心得100字篇三

青春期的我们在此时应处于热情、活跃、精神抖擞、自信的状态下，有的人就是对自己没有一点儿信心，整日郁郁寡欢，担心这个害怕那个，导致和人逐渐疏远，把自己封锁在个人世界里，这样不但对自己的人际关系不好，而且对自己的身心健康也有很大的伤害，在困难面前往往苦闷、逃避、失望，到头来一事无成。

曾几何时，我们常常依偎在妈妈的怀里撒娇，转眼间，我们即将面临就业，步入社会的大生活圈中，儿时的一幕幕仿佛犹在眼前，如今我们已经长大成人，就要各自奔赴自己的前程了。

七、八岁的年纪，正是有着美好憧憬，有着豪情壮志的时候，所以我们更要好好把握青春，要知道青春并不是永远存在的，青春时期很容易受到错误的影响而误入歧途，所以我们不能掉以轻心，一步走错，就会全盘皆输，输掉的并不是自己，还有所有关心你的亲人。

我们应该把握青春，珍惜光阴，利用有限的时间做出无限的价值。

在这人生中最纯洁、最美好、最发奋的阶段里，让我们一起奋斗吧！相信明天会更好的！

是的青春仿佛是昙花一现，那是多么的光明与璀璨！

励志心得100字篇四

《给孩子幸福一生的励志书》是一部以全面提升中国家庭教育水平和培养孩子综合素质为目标，从赏识，呵护孩子的梦想，培养孩子良好的行为，引导孩子求知好学，帮孩子养成良好的习惯，给孩子一个健康心理等方面着手，以经典的教

育故事为主体，探讨了家庭教育的方方面面，并凝聚出闪光的教育智慧。细细的读了这本书，我受益非浅。下面我就谈谈一点感受：

孩子需要体验失望：医疗专家强调说，七十年代的心理学坚持要满足孩子的愿望，避免让他们的美梦落空。于是城市中的富裕家庭往往培养出一批“小霸王”，这种孩子什么都敢说，什么都敢要。倘若父母拒绝他们的要求，孩子马上就变成一副无赖样。他们相信拥有是他们的权利，觉得自己是公主王子，理应得到这一切而无需说个“谢”字。这种培养方式不利于孩子的身心健康。

把要东西的权利交给孩子，这迟早会让父母后悔的。因为一个充满欲望、撒泼任性的孩子是不幸福的。童年的幸福不仅仅是有玩具、愉快和无忧虑的生活，同时也包括要懂得失望的感觉。

失望是生活的一部分，是某个时刻你必须面对的东西。一个从来没听过“不”字的孩子，是不可能承受失望的感情的，这种情况将会使他变得脆弱、不成熟、有暴力倾向和染上坏毛病。

父母亲的一个“不”字破灭了一些东西，但同时也建立了一些东西：划出了界限，重要的是这些界限是有道理的，而不是专制主义的。

父母如果不能够正确评价孩子的要求，判断他们要求的合理性，而只是一味满足他们的话，可以想像，孩子当然从此生活在盼望之中，哭着喊着，等待能够满足他的要求。然而迟早会有一天，父母会厌倦的。

孩子是一个正在成长的个体，他们会试着去找到界限。家庭是孩子成长的地方，应该向他们灌输适应社会环境的积极向上的生活方式。

励志心得100字篇五

作者：安娜昆德兰，《纽约时报》畅销作家、普利策奖得主。

资料简介：本书讲述了在远行的漫漫长途，我们走过迷惘，走过失望，走过欣喜，走过淡然，走过一切繁华消殆的时光。它蹉跎了我们，也沉淀了我们；它剥去了我们青春的衣裳，也脱下了我们的年少无知与轻狂。那些我们走过的弯路也好，受过的疼痛也罢，都是来度我们的。最终，那些属于我们的，还是会出此刻我们要走过的路上。

推荐理由：安娜昆德兰沉淀生命之作！在本书中，她道出了自我对人生的理解，以及对生命的体悟。经过讲述自我在一路成长中遇到的曲折和欣喜，向女性朋友们揭示出一个真理——人生就是一连串的生命体验，欢乐也好，悲伤也罢，最重要的是自我去走、去体验。

2、《在难搞的日子笑出声来》

作者：大鹏，本名董成鹏，演员、主持人、音乐人，赵本山第53位弟子。

资料简介：本书主要讲述了一个草根小青年的奋斗人生，表达了作者如何克服一个又一个的困境，如何在尴尬中笑出声来，又如何在坎坷的过程中开出花来。8岁的他“想要与众不一样”，至今都在与众不一样。从酒吧歌手、码头工人、龙套演员、网络主持，到自创《大鹏嘚吧嘚》，自导自演《屌丝男士》，夺冠《百变大咖秀》。大鹏在不一样的境遇中坚持自我的选择。他以往站在煤堆上，仰望星空，也曾遭遇骗局，无助迷茫，更在所有不起眼的工作中，一步步缓慢前进。当他遭遇困境的时候，他相信自我；当他不起眼的时候，他积累自我；当他火了之后，又从不曾忘记初衷。本书是大鹏的真实经历，让读者在跌宕起伏的人生阅历中，感受真实的力量，并能得到最有益的启发。

推荐理由：

- 1、态度真诚：大鹏亲笔作品，亲笔所写，亲自挑选老照片，东北老家邮寄来的资料本；
- 2、资料扎实：全面讲述奋斗与成长，命运转折的关键时刻，无一不记录在此；
- 3、独特文风：独一无二的“鹏氏幽默”是大鹏送给读者的礼物。

3、《你的孤独虽败犹荣》

作者：刘同，光线传媒电视事业部副总裁，青年作者。历任《中国娱乐报道》《最佳现场》等多档王牌娱乐节目总监。

资料简介：本书围绕年轻人最有共鸣的话题：孤独，用33个真实动人的故事，讲述33种形式各异但又直抵内心的孤独。用最温暖的笔触诉说：孤独不是失败，它是自我与自我对话最好的时光。愿你比别人更不怕一个人独处，愿日后谈起时你会被自我感动。

推荐理由：刘同诚意述说，以33种孤独换你从容前行。这是一本送给你的礼物，始终伫立在完美年华的你，每一个期待未来的你。

4、《因为痛，所以叫青春》

作者：(韩)金兰都，亚洲最受年轻人欢迎的人生导师。首尔大学教授，博士生导师，消费者研究系主任，韩国总统办公室、三星集团、爱茉莉太平洋集团等企业的专业顾问。

资料简介：漫漫人生路，一向在迷路。在一个讲究拼爹的时代，要拼什么才能拼出未来？很多时候，在学业上，在工作

上，甚至在感情问题上，这些年轻人甚至还没有迈出踏进社会的第一步，就已经沦为一个“loser（失败者）”。在书中作者如实地把为人父母的成年人们所不曾来得及去了解的这代年轻人的困苦和不安展现了出来。作者帮忙他们诊视这些无法向他人倾诉的苦痛，并告诉他们如何才能从这种苦找到为未来打拼的能量。

推荐理由：改变亚洲亿万年轻人的疗愈经典。全亚洲重印512次，10个月销售破150万，45周横扫各大排行榜榜首。日本、韩国、意大利、荷兰、巴西、泰国的年轻人共同的青春呐喊。

5、《在绝望中寻找期望》

作者：俞敏洪，新东方创始人，现任新东方教育科技集团董事长兼首席执行官。

资料简介：本书分为“写给自己”、“写给年轻人”、“写给生活”三大篇章，细数他50年心路历程、20载创业风云，与年轻人分享他对世界和人生的看法。在这个充斥着不安感的浮躁社会，本书给人以坚定的力量，让每个人思考应当如何更进取地度过人生。

推荐理由：如果你的灵魂无处安顿，如果你在十字路口犹豫不决，如果你在现实压力下无法喘息，翻开书，读下去，会有一股力量从你心底长出来。活着，总能慢慢长大。俞教师的笑容和文字，给你力量，伴你成长。

6、《没有任何借口》

作者：(美)杰伊·瑞芬博瑞，全球知名演讲家、美国西点军校博士。

资料简介：“没有任何借口”是美国西点军校奉行的最重要的行为准则，是西点军校传授给每一位新生的第一个理念。

其核心是敬业、职责、服从，诚实。作者杰伊·瑞芬博瑞结合自身军人、商人的人生经历，将这一理念用于提升企业凝聚力，建设企业文化。作者在书中深入探讨了如何在家庭、职场中成为一个“没有任何借口”的人，所提出的方法能够帮忙许多人不断得到成长，让他们成为梦想中的自我；能够为人们的发展供给所需的技能，最终取得梦寐以求的成功。

推荐理由：《没有任何借口》一书是为那些想让自我与别人的生活变得更加完美的谦卑之人准备的，他们愿意理解指引，践行这些生活哲学。《没有任何借口》一书是为那些想要过上圆满生活的人准备的，是为那些愿意为自身成功承担职责，同时愿意在别人成功的路上承担必须职责的人准备的。《没有任何借口》一书是为那些愿意理解这种观点的人准备的：不论是成功还是失败，都只是自身行为的一个结果。失败会让我们吸取教训，为获得想要的结果做好准备。失败就是我们通向成功的垫脚石。

励志心得100字篇六

曾经这样想：如果我能像一个太阳：清晨，为大地送来第一束阳光；一天中，看见许多风景：珠穆朗玛峰，梅里雪山…。白雪覆盖；傍晚，我散发出金黄色的光辉照耀着大地，折射出幸福的光芒。太阳，一个诗意的象征，象征梦想，象征希望，象征幸福；看见一匹金黄色的天马，奔驰空中，以梦为马，追逐梦想！

记得屈原，为了国家安定，投江而死。而它带给我们的，不仅仅只是一分钟的感动，而是他那种为梦想而战的气势；记得孙冕，为了追逐自由，他放弃了《新周报》，放弃了一切荣华富贵，到珠穆朗玛峰的山顶，享受自由的快乐。白雪皑皑的雪山顶上，我看见了一个白发苍苍的老人，豪迈的站在珠穆朗玛峰的山顶！记得马骅，为了享受大自然的快乐，为了到生命的更有意义，支教来到梅里雪山下，来到沧澜江边，每天望着白雪覆盖的梅里雪山，望见闪闪发光的沧澜江，听着

孩子们朗朗的读书声…为了这一切，他放弃了大都市的奢华，来到山区，为孩子们带来幸福和快乐。

“面朝大海，春暖花开”，每每听到这里，总是会从心头涌起一种不知名的幸福。我们在选择梦想时，往往被金钱或者名利绊倒。其实，我们来到这个世界，钱财是带不走的，只能快快乐乐的生活。想到这里，突然很想回到乡下，戴着草帽，在菜地里，追着蝴蝶，露出幸福的笑容。

人生，因为有了目标，才变得充实而富有意义。缺乏目标，人生就会迷失方向，缺乏前进的动力，并会被轻易打倒；梦想，是人生的奋斗目标和指路明灯，是催人奋进的巨大力量。树立远大的梦想，追求积极向上的人生目标，将使我们的生活更有意义，使我们的青春焕发光彩！屈原，为了梦想而告别了自由；孙冕，为了梦想而告别了繁华；马骅为了梦想而告别了物质；许多人都为梦想而付出。所以，从今以后，我也要为了梦想而努力学习，“以梦为马，追逐梦想！”

励志心得100字篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《我有一个梦想》！

为了一个共同的梦想我们会聚一堂，我们秉承文学的血脉，我们背负理想的背囊。我们追求美好的未来，我们追求智慧，我们讴歌自由，我们抒发心中的激情，我们以诗的语言挥洒我们奔涌的热血。

读一百部书，活一百种人生。对生命来说，没有任何东西能像书籍那样具有如此的力量。书籍是孤独者的朋友，是被遗弃者的伴侣，是郁郁寡欢者的喜悦，是绝望者的希望，是沮丧者的欢畅，是无依无靠者的相助，是梦想者的曙光。

今天，我有一个梦想。

我希望同学们拿起手中的五彩笔，描绘美好的蓝图，从这里起飞，放飞你的梦想，如夸父逐日般追求我们的梦想。

人生不能没有梦想，我们是时代的骄子，祖国的未来，我希望大家可以不断进步，超越自我，胸怀天下。

我希望每一个学生都能够在知识的海洋中遨游，在精神的世界自由搏击。沐浴先哲前贤的光辉思想，聆听仁人大师的谆谆教诲。

文学的殿堂富丽堂皇，我们怀着一颗赤热的心，抱着对文学的热爱，我们来了，我们无所畏惧，因为未了的激情。

只要我们去实践，只要我们热爱读书，只要我们喜欢写作，我们的精神是自由的，我们的思想是开放的；只要我们勤奋笔耕，只要我们不懈追求，只要我们有坚定的信念，只要我们有勇于探索的精神，只要我们敢于行动，我设想我们的梦想就会成为现实，我们的追求便会有回报。

我想！我做！我成功！

今天，我有一个梦想！

我梦想未来的课堂是自由的精神家园，老师、学生自由地在知识的海洋中遨游。

我梦想将来不再以成绩决定一切，我们的学生都会快乐自由的学习。

我梦想同学之间亲如手足，消除矛盾，充满博爱精神。

我梦想我们的学校是一所知识的殿堂，书的海洋，人才的摇篮。

这就是我的梦想。

然而这一切需要我们前赴后继地努力，我们不能等待上帝的垂青，我们必须努力向上，改造自己，改造人类社会。

东晋大诗人陶潜有诗曰：盛年不再来，及时当勉励。

让我们一起来描绘灿烂的前程，来书写豪壮的誓言，来开创未曾耕耘的处女地。

让我们携手并进，放飞梦想，为梦想而奋斗！

励志心得100字篇八

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

今天，我演讲的题目是《奋斗今朝，方能无悔昨夕》。

有位哲人说过，高度决定远度，站在这个离峰顶仅有百步之遥的地方，回首过去——队列队形比赛时昂扬的斗志，朗诵演讲时高昂的嗓音。体育训练时矫健的身姿，时光虽然匆匆地从指尖滑过，但每一天每一刻都留下她温暖而美丽的痕迹。

收获过幸福的我们现在抬起头来仰望峰顶，似乎看到了那场没有硝烟的战斗。仿佛闻到了剑拔弩张的火药味。对于中考，我们有着复杂的情感，坚强与软弱交织；勇敢与胆怯重叠；喜悦与恐惧如影随行。我们忍不住颤抖。但是，我要在这里高呼：让我们今天的拼搏成为明天最好的回忆！因为拥有青春，我们没有什么做不到。惟有拼搏，才能在被失败击倒后，抓着他的裤脚重新站起来；惟有拼搏，才能使我们曾经经历的生活无怨无悔！

不过，有些同学在拼搏前就退却了，他认为自己不够聪明，无论如何也登不上成功的顶峰。那么，我告诉你，能帮助你成功的要素有五个，你完全可以凭借它们获得成功女神的青睐——第一是勤奋，第二是踏实，第三是科学，第四是高效，第五是智商。

勤奋是成功的第一块基石，常言道“勤能补拙”，可以说，无论是对于基础好还是基础不好的同学来讲，勤奋都能让你发现自身的不足，并给予你坚持不懈的动力。

踏实是成功的关键。在学习的任何阶段务必把知识抓细抓实抓好，先从基本功下手，严把每次作业关，在稳中求进。

科学的方法是成功的核心，首先你要明白，对于现在的你来说，老师就是科学，老师若干年的教学经验会让你少走很多弯路。所以，要重视老师的指导，加强与老师的交流谈心。

最后来谈谈高效。高效是成功的强大引擎。要做到高效有两个关键；一是提高时间的利用率，要抓好课堂，尤其要重视自己的薄弱学科。二是重视平时的每一次考试，包括周测，不放过每一次查漏补缺的机会。

同学们，三年磨一剑，今日试锋芒。六个月，180天，弹指一挥间，我不亮剑谁亮剑。努力才能会当凌绝顶，拼搏终将破浪展雄风！

谢谢大家！