

最新一二九爱国长跑运动心得体会(模板8篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

一二九爱国长跑运动心得体会篇一

天气渐冷，早晚气温下降，首先希望各位同学注意御寒保暖，多做运动，保持身体健康。今天国旗下讲话的题目是“弘扬‘一二九’爱国精神，争做新世纪四有新人”。

今天是12月2号，再过5天就是12月9号，也就是“一二九”运动__周年纪念日。半个多世纪过去了，但这段历史从来就没有被尘封。今天，站在国旗下，让我们怀着景仰的心情，共同回顾__年前那个不平凡的日子，缅怀那些投身民族救亡运动的爱国青年。

1931年，日本发动侵略中国的九一八事变，不久占领东三省。1935年，日本又制造华北事变，策动华北自治，企图分裂中国。面对日本的步步侵逼，以蒋介石为首的国民政府，却以“攘外必先安内”为借口，加紧围剿红军，对日本一味妥协退让。

日本帝国主义的侵略使中华民族面临亡国灭种的危险。“中国之大，华北之大，已经放不下一张平静的书桌了。”在这生死存亡的危急关头，爱国学生挺身而出。1935年12月9号，北平大中学生在中国共产党领导下，率先行动起来。他们冲出校园，走上街头，高呼“停止内战，一致对外”、“打倒日本帝国主义”的口号游行示威，并勇敢地同反动军警展开

搏斗，随后运动波及全国各大城市，得到全国民众的有力支持，形成了抗日救亡运动的新高潮，推动了抗日民族统一战线的建立。

这场运动让日本侵略者胆颤心惊，也使全体中国人精神振奋，充分展现了中华民族不畏强暴，勇于抗争的斗争精神。作为中国人，我们不应该忘记这段历史；作为新世纪的中国青年，更应该牢记这段历史。转载请保留此链接！。然而，事实却让我很担心。有的同学对这段历史漠不关心，也不了解。每当我听到有些同学问“什么是一二九？”“一二九发生了什么？”，我就会感到心痛。

历史是一个国家、一个民族的家谱，它记载着民族的光荣和梦想，也渗透着民族的辛酸和血泪。记得鲁迅曾说过：“忘却历史就是背叛”。大家可能都知道发生在日本的“教科书事件”和“参拜靖国神社事件”。面对日本右翼分子的黑白颠倒和公然挑衅，如果我们无动于衷，甚至健忘，那么，21世纪的世界将没有我们的立足之地。一个经济发达，头脑健忘的民族是不可能赢得世界尊重的。

我知道，大家的心中都有一份火热的爱国心，可是，你们是否知道怎样做才算是真正的爱国者？爱国最基本的前提就是了解祖国的悠久历史、壮丽山河和灿烂文化，进而热爱家乡、美化校园、关心身边的每一个人。这样，你才能用行动去证明自己是爱国的。著名教育家陶行知说过：“今天多做一份学问，多养一份元气，将来就能为国家多做一份事业，多尽一份责任”。同学们，你们是21世纪的天之骄子，你们的人生才刚刚开始，愿你们充满着青春的朝气，洋溢着青春的活力，愿你们以“天下兴亡，匹夫有责”为己任，努力学习，报效祖国。我相信，只要你们志存高远，刻苦学习，就一定能取得优异的成绩。

让我们踏着先行者的脚步奋勇前进，让“一二九”运动这面爱国报国的旗帜在我们盘溪中学的校园高高飘扬。

一二九爱国长跑运动心得体会篇二

一二九运动是中国近现代史上具有重要历史意义的一次示威抗议活动，这一次运动在全国范围内掀起了轩然大波，成为国共合作时期中国工人运动中最为显著的一次。在活动中，中华全国总工会积极参与组织，鼓励工人运动，积极维护工人权益。这次运动的主要内容包括纠正反动官吏的错误行为和反对贪污腐化的活动，以及为工人争取基本权益，例如提高工资和改善工作条件等。作为一名年轻的志愿者，我也参与了一二九运动，并从中获得了一些心得体会，这里分享给大家。

首先，我认为在文化教育方面应该建设更多的课堂，向大众宣传维权运动的重要性。这样的课堂不应该限于大学生和教师，应该全面覆盖所有的人群，包括青少年和老年人等。通过这样的方式，我们可以向社会宣传抗争的重要性以及工人权益的重要性，将更多的工人纳入到运动中来。

其次，我们需要倡导更积极的行动方式和策略，提高维权的效率。作为志愿者，我们可以通过亲自前往工厂调查、设法与雇主沟通协商等方式，积极为工人争取权益。我们还应该发扬团结互助的精神，组织工人自发性地参与维权，积极维护工人利益和尊严。

第三，我们需要关注工人的经济权益，尤其是工资和福利问题。如果工人的工资过低，他们将会感到无法维持自己的生活，甚至无法给家人提供基本支持。因此，我们需要通过抗争、协调等方式，争取更加公正和合理的薪水和福利待遇，以保障工人的基本生活质量。

第四，我们应该致力于人民的利益，而不是自己的政治和经济利益。如果我们只是为了个人的政治利益而参与维权活动，那么我们将无法真正达到维权的目的。相反，如果我们为了维护人民的利益，将会成为一个更有力的社会力量。

最后，我们需要采取有效的行动，传播我们的心声。我们需要利用自己的平台，例如社交媒体等，让更多的人了解我们的事业，并加入这一运动中来。我们还可以发起抗议活动和罢工，邀请更多人来关注我们的声音，在更广泛的社会范围内传播我们的心声。

总而言之，一二九运动不仅是一次重要的抗争运动，更是一次具有深远意义和启示的历史事件。通过参与这一运动，我深刻认识到了维护工人权益的重要性，同时也学到了一些重要的维权策略和方法。我们需要通过不断的努力，让更多的人了解维护工人权益的重要性，并且关爱工人。

一二九爱国长跑运动心得体会篇三

参加一二九长跑是我近期的一个重大决定。一二九长跑是一项具有挑战性的长跑活动，吸引了无数的跑者参与其中。我之所以决定参加，一方面是因为对长跑这项运动的热爱，另一方面也是为了挑战自我，超越自我。我相信通过参加一二九长跑，我能够在锻炼身体的同时，也提升自己的意志品质。

第二段：备战一二九长跑的准备工作

为了参加一二九长跑，我提前进行了周密的准备工作。首先，我制定了详细的训练计划，每天都会按照计划进行跑步训练。我选择了早上和晚上两个时间段进行跑步，既能享受清晨和夜晚的清新空气，又能避免中午时段的高温。其次，我注重饮食的调整，增加了碳水化合物和蛋白质的摄入，以提供足够的能量。此外，我还积极进行体能训练，增加肌肉力量，提高身体的耐力和稳定性。

第三段：参加一二九长跑的亲身体验

终于到了一二九长跑的日子。当我站在起点线上，感受着身旁跑者的激动和紧张，我充满了自信和决心。起跑的一瞬间，

我全身的每一个细胞都沸腾起来，爆发出强大的动力。我全力以赴地奔跑着，感受着脚底的踏地和风的呼啸。赛道两旁的观众们的欢呼声给了我巨大的鼓舞，使我感到前方的路程不再漫长。在跑过每一个里程碑时，我都感受到前进的喜悦和成就感。

第四段：克服困难和挫折的坚持

在参加一二九长跑的过程中，我也遇到了一些困境和挫折。比如在比赛中突然感到乏力，腿部酸痛，甚至出现过呕吐的情况。但是，我没有因此而放弃，而是坚持下来，调整呼吸，调整心态。我告诉自己困难只是暂时的，只要我坚持下去，一切都会变得美好。最终，我成功地完成了一二九长跑，取得了我个人的突破和胜利。

第五段：一二九长跑的收获和心得体会

参加一二九长跑给我带来了许多收获和心得体会。首先，我意识到跑步不仅仅是锻炼身体，更是一种对自我的挑战和超越。通过长时间的跑步，我学会了坚持不懈，不怕困难和痛苦。其次，参加一二九长跑还增强了我与他人的沟通和合作能力。在比赛中，我结识了一些志同道合的朋友，我们互相鼓励、支持，共同完成了这一壮举。最后，一二九长跑让我更加珍惜健康和生命。通过挑战极限，我深刻地感受到了身体的奇迹和生活的可贵。

参加一二九长跑是我一生中难以忘怀的经历。这次活动不仅让我收获了许多，也让我更加坚定了追求目标和挑战自我的信心。我将继续保持跑步的习惯，坚持锻炼身体，不断超越自我。

一二九爱国长跑运动心得体会篇四

好；其二要结合当时国家的大事、实事，并且深入剖析越好；

其三则是结合组织者的环境，还有你自己的表率，才能征服听者。

第三，如果评委是老师，多半看重你演讲的实质内容，如果是同学，

则口号似的可以稍多一点，当然最好是实事，文章能够结合实际深入剖析当前社会，给人耳目一新的感觉，另外则是演讲感情任何时候不能马虎。

第四，声音的高低起伏与音色的转换需注意，切忌破音，切忌喜怒变

换太快，等等需实际总结。

第五，在舞台上要大方得体，处变不惊。

第六，服饰，以及自我的举手投足都要谨慎。

一二九爱国长跑运动心得体会篇五

一二九长跑是一项举世闻名的体育节日，也是中国人民为了纪念一二九运动而举办的群众性长跑活动。今年，我有幸参加了这一盛大的赛事，通过参与，我对长跑有了更深刻的体会。

第一段：准备阶段

在长跑赛前的准备阶段，我深切体会到了事前的训练的重要性。长跑是一项耐力运动，需要充足的体力和毅力。为了能够顺利完成比赛，我每天坚持锻炼身体，增强体质。同时，我也特意安排了合理的饮食，保证身体能够获得足够的能量。此外，还要掌握正确的跑步姿势和呼吸方法，避免在比赛过程中产生疲劳或呼吸困难。

第二段：比赛过程

长跑的比赛过程需要参赛选手克服各种困难，如炎热的天气、曲折的道路等。在比赛中，我将注意力集中到自己的呼吸和体力上，努力保持均匀的速度和稳定的心态。在比赛的前期，我保持轻松愉快的心情，并尽量和周围的选手保持一定距离，以免互相干扰。在比赛的中后期，我会适当加快速度，争取超越前方的选手，提高自己的排名。当然，在比赛中也会遇到困难和疲劳，但我始终相信自己的实力，不断鼓励自己，坚持到终点。

第三段：团队合作

长跑是一个群众性的活动，参赛选手们不仅仅是个体，更是一个团队。在比赛过程中，我发现团队合作的重要性。当我感到疲惫时，我会看到嘉宾席上散发战胜困难的励志氛围，观众的呐喊声也成为我前进的动力。更重要的是，我发现与身边的选手相互鼓励和支持，会帮助我渡过难关，激发出更大的潜力。因此，通过这次长跑比赛，我深刻体会到了团队合作的重要性，只有团结一心，才能创造更好的成绩。

第四段：认识自我

长跑是一项需要靠个人毅力和意志力完成的运动，通过参加一二九长跑，我进一步认识到了自己的潜力和能力。在长跑比赛中，我会在比赛中逐渐挑战自己的极限，突破自己的束缚。在终点线前，我感到一种成就感和满足感涌上心头，让我明白到只要坚持努力，就能战胜困难，实现自己的目标。同时，长跑的过程也让我明白到了自律的重要性，对于任何事情，只有下定决心并付诸行动，才能取得成功。

第五段：收获与展望

通过参加一二九长跑，我不仅仅是完成了一项运动任务，更

是汲取了宝贵的经验和教训。我收获了对长跑的深入了解，增强了自己的身体素质，提高了自身的心理素质。今后，我将坚持长跑训练，争取取得更好的成绩。同时，我也希望通过参加长跑活动，让更多的人了解长跑的魅力，关注体育运动，提高全民健身意识。我相信，只要每个人都积极参与，我们的国家将会更加强大和繁荣。

通过参加一二九长跑，我不仅仅是锻炼了身体，更是开启了自己成长的道路。在以后的日子里，我会坚持长跑的训练，不断突破自己的极限，成为更好的自己。同时，我也会积极参与到更多的体育活动中，与其他的选手一起共同进步，为国家的体育事业贡献自己的力量。长跑不仅仅是一项体育竞赛，更是一段成长的旅程，我会坚定地走下去。

一二九爱国长跑运动心得体会篇六

第一段：了解历史，不忘初心

一二九运动是中国工人运动史上具有里程碑意义的一次重大事件。对于任何来自工人阶级的同志，这都是一个重要的历史事件。通过了解这场运动，我们可以更好的认识到当时中国工人阶级面临的困境和处境。而我们所需要做的就是从这段历史中获取相关的启示，不断地激励自我前行，不忘初心。

第二段：劳动权益非常重要

在一二九运动中，工人阶级表达了对资本家的不满与诉求，争取自己的劳动权益，维护自身权益，这是非常正确的。这同时也向我们证明了，我们必须团结起来，面对各种困难，争取我们应该拥有的权利和尊严。这方面，我们的每一个人，都应该有清醒的认识。当我们需要维护自己的权益和尊严时，必须要坚定地支持和团结在一起。

第三段：团结和反对剥削都非常重要

在一二九运动中，工人阶级的团结和反对剥削，是最重要的。当时不少工人朋友团结起来，通过各种方式，表达了对资本家的抗议。这和现在我们面临的情况，非常相似。当我们面对不当的处置和剥削行为时，我们要像当时工人阶级一样，团结起来，反对这种行为，以保护自身的权益和尊严。团结和反对剥削是我们应该遵循的原则。

第四段：社会革命是必不可少的

一二九运动导致了今天的中国历史上的一个重大事件，也就是中国工人阶级的社会主义革命。当我们回到当时，我们可以看到，工人阶级在这次运动中，并没有满足于争取自己的权益，而是要更加深入进去，建立一种更加平等和公正的社会。这表明我们必须意识到，实现社会革命是刻不容缓的，我们需要进一步理解现代世界的环境和形势，寻找到更多适合我们实现这个目标的办法和方法。

第五段：寻找和培养支持者和信任

当我们向着革命前进时，我们必须有一定的支持者。在一二九运动当时，当时的中国共产党为工人阶级提供了巨大的支持。他们参与并助力运动，使它向着更好的方向发展。这说明了我们必须建立自己的支持团队，找到真正支持我们的书友和朋友。同时，我们也需要着手培养和形成强大的组织，实现我们的目标。我们必须坚持这个原则，不断寻找和培养支持者和信任。

总之，一二九运动是中国工人运动和社会主义历史中的一个非常重要的节点。在我们继续向前行进的过程中，我们必须学习这个历史事件，从而汲取相关的经验和启示。在这个过程中，我们需要意识到建立自己的组织，团结起来，反对剥削和争取劳动权益是最重要的。同时，我们也要以相同的信念，维护自己的权利和尊严，为自己追求目标而前进。

一二九爱国长跑运动心得体会篇七

“一二·九”爱国运动已经过去八十多年了，但作为新时代大学生的我们依然没有忘记：当代青年学生们为了祖国，为了正义，为了民族的未来而与帝国主义抗争，不惜自己年青青岛生命的情景。每到这一天，我仿佛能看一群热血青年不顾凛冽的寒风，不畏军警的阻挠，高喊着“打倒日本帝国主义！”“武力保卫华北！”“为祖国自由奋斗！”的激愤口号，表达了内心急迫的抗日救国的呼声。手无寸铁的学生用自己瘦弱的身躯扛起了民族命运的大旗，凝聚了一股反抗的力量，这股力量以燎原之势席卷全国，掀起了一场盛况空前的爱国运动，民族复兴的火花在那一刻迸发，祖国崛起的希望也不在遥远。

回首中国历史的悠悠岁月，穿过时间和空间的阻隔，历史百年有多少英雄儿女为了风雨中摇曳的中国燃烧生命，挥洒热血，他们光辉的爱国形象，崇高的民族精神，气吞山河的言辞，可歌可泣的壮举无不令我们敬仰。还记得用胸膛堵住敌人枪口的黄继光，用身体支起炸药包的董存瑞，他们为了我们今天的幸福生活，献出了自己宝贵的生命。也许我们的爱国热情无法在残雪如火的战场上表现，但我们可以用知识的武器捍卫祖国，建设祖国，不负先烈的期望！虽然如今社会是一个和平的社会，但爱国的情感仍可以在平时我们每个人的身上体现，也可以通过每件事体现。

回忆一二·九，我更坚定的相信：个人的理想、前途与祖国的命运是紧密相连、休戚相关的，一切爱国者都应把祖国的利益看得重于一切。

“故今之责任不再他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。”一百年前，一位先哲说过的话依然在我的脑海里久久的回荡着。它就像警钟一样时时刻刻警惕着我：不要辜负我们青少年对这个国家所肩负的责任。在这个世界快速变革发展的年代，在这个全社会都浮躁急功

近利的时刻，我们应该冷静的深思：如何延续前辈们的希望，以不误国家和人民的前程。如何将将来能够对我们的后代无愧的说：我们没有推卸历史责任。又如何才能在百年之后让历史能给我们一个更高的评价。因此，我们既不能随波逐流，也不能凌空虚蹈；我们应该做现实主义者，求应然之事；要在自己的内心中汲取力量，勇敢的面对未来的困难和挑战。

作为新时代的青年的我们更是应该谨慎选择，埋头苦干。我们所要做的，就是踏着先辈的足迹，传承先辈的精神，坚定前行的理想，以我们的智慧，用我们的双手，用我们火热的青春，做新时代的弄潮儿，把祖国建设得更加美丽，更加繁荣，更加昌盛。是的，我们应按继续发扬爱国运动的精神。新的历史篇章将由我们这一代青年来描绘撰写，让我们发扬一二·九精神，尽展我们的青春风采！我们党已经带领人民拨正了船头，驶向更加壮阔的航程！我们相信，中华民族的伟大复兴必将顺利地到达现代化的光辉彼岸！

一二九爱国长跑运动心得体会篇八

一二九运动是中国历史上的一场重要运动，它在当时引起了不小的震动。这场运动的本意是为了反对帝国主义与封建主义的侵略和压迫，是为了争取民族解放和人民权益的经典事件。这篇文章将会分享我对于一二九运动的心得体会，希望可以给读者一些启发和思考。

首先，我深刻地认识到了反侵略、反压迫的重要性和必要性。一二九运动是在中国贫困落后的条件下爆发的，但当时的年轻人并没有被生活的艰难所吓倒和消沉。相反，他们勇敢地站了出来，用自己的力量去反抗不公和屈辱。这种对于正义的坚持，对于自由的追求，对于独立的渴求，是每一个有良心的中国人都应该学习和传承的。

其次，我也感觉到了团结的理念和力量。一二九运动在当时凝聚了众多青年的力量，这些人来自不同的家庭、不同的阶

层和不同的地域，但是他们为了共同的目标而团结在一起，就像一个心脏一样，为中华民族的崛起注入了真正的生命力。这种团结的精神和力量也如今仍在我们身边，无论是在家庭、在工作场所还是在社会中，只要我们能够互相理解、互相支持，就一定能够克服任何难关，创造出更加美好的明天。

再来，我也对于学习的态度和能力有了新的认同。一二九运动的领袖们都是在极其困难的环境下学习知识的。他们没有先进的教学设备和条件，没有完整的文化传承，但是他们却努力地学习、钻研，不断提升自己的学识和思想素养。这种不畏艰难、勇于探索的精神，让我深受启发。我认为无论是在学业上还是在工作中，都需要具备这种勇敢尝试和自主学习的能力。这才能够跨越自我，迈向更高的境界。

此外，我也对于崇尚和平、抵制暴力等理念有了更深的理解。一二九运动虽然没有取得最终的胜利，但是它为后来中国的革命事业奠定了重要基础。这时候的抗议方式并非采用激进的暴力，而是更多的在理性、和平的框架下开展。这种作为一种极富智慧和战略的举措方式，为中国未来的发展奠定了良好的基础。我们也应该认真借鉴和汲取这种精神，并且在我们的生活中尽可能地弘扬和传承。

最后，我认为在当今全球化的背景下，我们应该更加关注和尊重多元文化，强调和谐共存、互相尊重和协作。而一二九运动也为我们敲响了警钟，提醒我们要团结起来，为推动中华民族不断前进做出自己的应有贡献。因此，我们要将历史经验结合当下的现实情况，走一条适合中国特色的发展道路，才能够让我们的共和国越来越强大、越来越繁荣。