

天行健自强不息的感悟(汇总5篇)

心得感悟是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

天行健自强不息的感悟篇一

“天行健，君子以自强不息”，下句是“地势坤，君子以厚德载物”。两句意谓：天(即自然)的运动刚强劲健，相应的，君子处事，也应像天一样，自我力求进步，刚毅坚卓，发奋图强，不可懒惰成性；大地吸收阳光滋润万物，君子应增厚美德，以身作则。可以这样译为：君子应该像天体一样运行不息；如果你是君子，度量要像大地一样，没有任何东西不能包容。

君子法上天刚健、运转不息之象，而自强不息，进德修业，永不停止。《易传》象曰：“天行健，君子以自强不息。”

天行健自强不息的感悟篇二

此文主要是写鄙人于一个自行车比赛中得来的感悟以及所处经历；我认为自行车运动，能体现一个人是否拥有强大的毅力。我很喜欢骑行生活，看着路旁慢慢飘过的风景；我喜欢挑战自行车赛事，体验着各种酸，胀，痛，累。

03月17日，“喜码诺”杯喜德盛国际训练基地越野比赛在深圳市喜德盛公司举行；

月15日，我们整理好行装在贺龙体育馆南大门装车，于19：00左右出发；驴友很多，长沙这边去了300号的人物；大师级人物也很多；车子，装备，身体啥都比我强。

年03月16日，早上我们到达了深圳湾，长沙自行车旅游协会安排了我们在海边自由玩耍；我，陈涛，田秀云，水货王强，四个人沿着海边走，一直走到深圳湾大桥；辛晨，申欣鑫是工作人员，带着其他驴友骑着去观海了。第一次看大海的我兴奋不已，梦想已久的海边是什么样子呢？然而，现实跟理想的是差距往往是很大的；海，并不是我理想中的那么蓝；海滩上也并不是有那么多美丽的贝壳可以捡的；面朝大海，并不是都可以春暖花开的；背后的海水浑浊浑浊的，偶尔发出丝丝臭腥味；让我们想泡一泡海水的欲望刹那间烟消云散。其实，我们的生活也是如此，现实往往是那么的残酷，那怕你已经实现了理想，现实跟理想也还是不可能重叠在一起的。这就是理想；是我们在脑海中人为构建的一副风景。即便，现实和理想差距再大，我们也不应该失去理想失去目标，我也不会放弃拼！；即使道路坎坷不平，车轮也要前进；即使江河波涛汹涌，船只也航行。你说对吧？对面就是香港，兴许那边是一个值得我们向往的地方；后来我听别人说，美丽的大海，深蓝色的大海，还要再往南一点。晚上，我特别兴奋，可能是好久没有夜骑了的缘故吧，住在一个宾馆的我们四个人，去爬了附近公园里的一座小山。黑夜里的公园里，形形色色的人都有，兴许这就是大都市的生活吧，容易迷失自我的大都市。

这一刻，我到终点了，哥没有倒在终点线上，即使那时的我已经虚脱，精疲力尽，哥是站着的！铮铮男儿，岂能被挑战给打趴下？即使是失败了，哥也要站着失败。在如今人情冷漠的社会里，渴了弄不到半瓶水喝的赛道上；在充满利益冲突的社会里，失败了却得不到同情的比赛场上；在钩心斗角的社会里；努力了未必有认可的. 竞技中；我不求赢得别人的掌声和喝彩，不求赛组委会的一张纸的认可，也更不求别人的的认可；自己能认可自己足以。我的身体素质虽然没有别人那么强壮，甚至带有一些病态；我的装备虽没有别人那么高端，甚至有些故障；但是我绝不会认熊的，即使输了，哥也要站着。比赛要求跑两圈，共11公里，赛道是按国际标准设计和建造的。前面的几个大上坡，还没到半山腰的时候，

我的体力似乎就已经消耗殆尽了，大腿小腿的肉绷的紧紧的。这样大强度的赛事，对这样的我来说，占不到丝毫优势。故，一见到上坡，我拼命的推着车奔跑。一见平路和下坡，我立马跳上座包，尽量赶超竞争者。慢慢的，我的大腿和小腿肌肉绷得更紧了，我知道，我不能松懈，一不留神，我肯定会抽筋。膝盖和肌肉愈来愈额疲乏，恰似一台没有了传动系统和发动机的车；酸痛，观众的眼里，没有累没有痛，只知道你慢了；干渴劳累愈来愈明显；内心深处已经编好无数个理由来自己放弃；内心深处无数次的挣扎“放弃吧，放弃吧，你会很舒服”。另一方面挣扎着“没有办法，只有坚持着，我会用我全部的力量，哪怕生命来完成我的挑战”

“nba球星迈克尔·乔丹说过：“我可以接受失败，但我不能接受放弃！”

来一个急转弯下坡，由于疲乏，失去了平衡；刹车已经刹不住了的时候，不知道从哪里来了一个想法“摔吧，让他摔吧，大不了头破血流”；很庆幸，居然顺利通过下坡了……然而，我的极限一点一点的达到最大值，车子的颠簸越来越大，疲惫双臂已经没有足够的力气来牢牢掌握住车子方向；此刻，刹车似乎已经成为了我生命最后一道的保障，我用手指稳稳的扣住刹车把。在后山的赛道，急转弯下坡一个接一个，我很清醒自己随时都有可能摔出去，随时都有可能摔伤……放弃，舒适；坚持，磨难。我选择了后者，哪怕累了，痛了，伤了，也决不后悔。可能是摔出去潜意识的原因吧，此刻我想到了我的生命要做三件事：“我会把我所有的生命去奋斗我喜欢的事业；我会把我所有的生命去爱爱我的亲人，爱我的女人；我会把我所有的生命去爱我的兄弟，我的朋友，我的队友。”本以为到达了终点，人肯定虚脱的倒了；最后我还是选择了尽最大力气站着，因为人活着就没有丝毫必要去博取别人的同情心！！哥虽没得到第一名，也没进前二十名，但至少哥不是最后一名，即使输了，哥是站着输的。回到休息点，已经吃饭了；丝毫吃不进饭的我，强逼自己吃了饭；挑战虽已完成，但生命还得继续！在此我很感激为我打饭，给我递水的队员以及对冷漠者的鄙视！

有人跟我说，其实你没必要坚持跑完，反正结果都一样，何必跟自己过不去呢？呵呵，一笑而过！即使我没有强壮的体魄，我也不会认熊的；即使我没有高端的装备，我也会继续奔跑的；即使梦想离我很遥远，我也会矢志不渝的追寻；即使我的生命弹指一瞬间，我也会尽力写好辉煌的每一篇！

投稿人：邹涛

联系电话：18274816794

qq□279080864

高三：邹涛

天行健自强不息的感悟篇三

许多人抱怨世界冷漠，埋怨他人无情，学者国廉认为这是“这个时代清醒者最大的感慨。我认为的确如此，每个人都有自己的路，或顺、或逆、或平坦、或崎岖，面对坎坷和困难，他人也许没有义务伸手帮助，自己的困难只有自己去克服。所以说：人生当自强。古人说得好：“天行健，君子当自强不息。”

人生当自强，是强者的座右铭。天行健，君子当自强不息，说明君子应靠自身的努力，来强大自己，在天地间才有属于自己的一片区域。中国著名功夫大师，影视明星李小龙便是一位强者。李小龙初到美国之时，美国武术一直被日本柔道空手道牢牢占据，使李小龙传播中国武术受到前所未有的阻力，但也是发展的空间。李小龙看到了这一点，他没有放弃，他结合了百家之长，在咏春拳的基础上创造出“截拳道”，经过他的演绎，将“功夫”一词载入美国词典，在美国掀起“中国功夫”热，使美国人特别是美国孩子喜爱上了中国功夫，使中国功夫传播到了全美。可见，困境有时不是坏事，可能是机遇，就看你如何看待。

人生路上或有阻力，克服便是。但当人自强时，任何困难都将难不倒你，只会成为你的垫脚石。人生当自强，是一个睡狮正在醒来的过程，是实现中华民族伟大复兴的强国之梦。“少年强则国强”是梁启超在《少年中国说》对中华少年的殷切希望。还记得百年之前，中国北洋政府在巴黎和会上据理力争想拿回山东主权时，却被国联将山东“转让”给日本的。屈辱吗？当年的屈辱激发一批有志学生奋发图强，历经百年，只为那个曾经强盛之国的复兴。这一梦想，百年之后，在新中国已逐步推进，有的已经变成现实。中国的人均生产总值已跃居世界第二，中国在科技、军事、航空航天技术上位列世界前五，中国已成为世界第二大自由贸易区——这些成就是中国少年们自强的结果，是中国奋发的里程碑，更是实现伟大的中国梦的基石。

自强国家，是捍卫主权的保障。在乌克兰危机后，面对西方的经济封锁，俄罗斯依就傲然立于世界之巅，原因是俄罗斯这个民族有着不服输的自强精神，不惧强大北约和美国的威胁与压迫，以真枪实弹对真枪实弹，科技发展不断跃进，国民支持政府的强硬立场，忠实履行自己的责任，干好自己的工作。社会稳定，人民安居乐业。如果自暴自弃，那会怎么样？后果可想而知。任人宰割，国家分裂，民不聊生。因此，俄罗斯在不断地强大自身实力，奋起反抗自强，从而对捍卫国家民族的尊严，赢得了有力的保障。强者自强，弱者自弱。

21世纪，是强者的世纪，更是合作共赢的世纪。由中国倡导的“一带一路”、“亚投行”等合作项目接踵而至。世界要发展，合作才能强大，才能共御奉献。如今的我们，正好赶上了利好的时代，有利于我们的发展。在面对着人生路上的种种困难时，请莘莘学子住记“天行健，君子当自强不息”的古训，克服困难，勇攀高峰，实现自己的“自强成功梦”。

天行健自强不息的感悟篇四

“天行健，君子以自强不息。”意思是说为人处事，应自我

力求进步，刚毅坚卓，发奋图强。自强不息，也是成功的重要基石。

自强不息者，会在贫困中努力拼搏。北宋政治家、文学家、思想家范仲淹年幼家庭贫困，但他自强不息，学习十分勤奋刻苦，每天煮好粥让它冻住，再用刀切成一小块一小块，早晚各吃一块。有些人常抱怨自己家庭条件不好，“人穷志短”，不求奋进。然而，范仲淹也是家庭贫困，但他自强不息，最终成为一代名臣，名垂青史。

自强不息者，会在困难时迎难而上。五代画家历归真从小喜欢画画，尤其喜欢画虎。但由于他没有见过真老虎，总是把老虎画成猫，于是他决心进入深山老林，探访真的老虎。他在历经千难万苦后，最终在猎户的帮助下，见到了真老虎。通过大量的写生描摹，他的画虎技法突飞猛进，笔下的老虎栩栩如生。后来，他又花大半年的时间，游历山水，见识了许多飞禽猛兽，终于成为了一代绘画大师。

历归真为了提高画技，竟然冒着生命危险，跑到深山老林去看虎。正是这种不怕困难，力求上进的精神，才造就了一代画家。

自强不息者，会在绝境中创造奇迹。美国跳水运动员乔妮·埃里克森，因为一次跳水事故，不仅与浪花永远隔绝，甚至身体除了脖子以外全身瘫痪。在一段时间的消沉后，她振作起来了，决心用嘴学画画。她经常练得头晕目眩，筋疲力尽。就这样，好几年过去了，她的一幅油画，终于在美术界获得好评。后来，她又想学文学，这又是一条充满荆棘的路，但她还是没有放弃，她的《再前进一步》一书，终于获了奖，并被搬上了银幕，激励着千万青年自强不息。为什么乔妮能用嘴巴，做到别人用手都做不到的事情呢？是因为她自强不息，所以才能超越自己，创造一个又一个奇迹。

自强不息，是一个人有所作为必不可少的条件之一。只有做

一个自强不息者，我们才能排除万难，成就更好的自己。

天行健自强不息的感悟篇五

古希腊神话中有这样一个故事：宙斯之子赫拉克勒斯小时候，曾碰到过两位女神，一个叫美德女神，一个叫恶德女神。恶德女神对他说：“孩子，跟我走吧！包你有享不完的荣华富贵！你要什么，我一定会满足你！”

美德女神对他说：“孩子，跟我走吧！我将教会你如何勇往直前！而你也必将在战胜艰险的过程中变得坚强无比！”

赫拉克勒斯想了想，毅然跟定了美德女神。这以后，他果然出生入死，在战胜无数毒蛇猛兽的过程中变得刚强无比，为人类屡建奇功，成了希腊神话中首屈一指的最了不起的英雄！而且，正是因为这个，他才娶了青春女神——成了青春女神的丈夫！

真佩服古希腊人的深刻和深刻的古希腊人，原来，“要什么就有什么”非但不是什么幸福，而且恰恰是一种恶！反之，只有自觉地挑战磨难，才是人生最理智的选择！要什么有什么的安乐生活可以让人获得感官上的舒适，却不会让你在能力、才华、品德等生命力方面有任何收获。

“天行健，君子以自强不息。”客观世界不断地向前发展，社会不断地前进，因此有志者必须不断地自强，不断地更新自己。正如文天祥所说：“君子之所以进者，无法，天行而已矣。”