# 2024年运动的心得感悟 在家运动的感悟心得体会(大全14篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-05-21

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。优质的心得感悟该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。运动的心得感悟篇一随着生活节奏的加快...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。优质的心得感悟该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看一看吧。

**运动的心得感悟篇一**

随着生活节奏的加快和工作压力的增加，现代人越来越少时间去做运动，而在家运动成为了一种不错的选择。最近，我也开始在家里坚持运动，通过这一段时间的经历和体验，我有了一些感悟和心得体会。

首先，运动是一种释放压力的有效方式。在工作和生活中，我们常常面对各种各样的压力，长时间的紧张状态让我们的身心都处于沉重的负荷之下。而运动可以通过让身体活动起来，让紧张的情绪得到散发和释放，有效地减轻压力。每次我运动完之后，身体的疲劳感会让我感到一种轻松和释放，就像是把所有的负担都放下了一般。

其次，运动对于身体健康有着很大的益处。长期缺乏运动的人往往会导致身体机能下降，引发各种慢性疾病的风险增加。而坚持在家运动可以有效地改善身体素质和健康水平。我发现，运动可以调节身体的新陈代谢，提高免疫力，预防感染疾病。而且，通过定期的运动，我也在不知不觉中减轻了体重，增强了身体的耐力和灵活性。

另外，坚持在家运动还可以提高自律能力和意志力。在家里运动，没有外界的监督和激励，完全靠自己的自觉性去坚持和持之以恒。而这种自觉性的培养对我们的自律能力和意志力有着极大的影响。每次我在家锻炼的时候，我都会设定一个小目标，比如说每天坚持30分钟的运动，而且我会有意识地记录下来，以此来监督自己的行动。通过这一过程，我逐渐培养了自己的自律性，也提高了自己的意志力。

此外，一个人的内在修养也能够得到提升。运动的过程可以锻炼人的意志，增强自己的毅力。尤其是在面对困难时，运动让我认识到只有坚持下去，才能够获得更好的结果。而这一精神也可以应用到生活的方方面面。比如，当工作遇到麻烦时，我会保持乐观的心态，并且坚持去解决问题，而不会轻易放弃。这种积极向上的意识和乐观态度也对提升个人的修养和品质起到了积极的影响。

综上所述，在家运动带给我的不仅仅是身体上的好处，更是心灵上的满足感和快乐。通过运动，我释放了压力，改善了身体健康，提高了自律能力和意志力，并且内在修养也有了提升。我相信，只要坚持不懈，运动将成为我生活中不可缺少的一部分。尽管很多时候会有各种各样的理由和借口让我们停止运动，但只要我们意识到运动的重要性，并且为之努力，我相信我们一定可以在在家运动中收获到更多的体验和感悟。

**运动的心得感悟篇二**

运动一直以来都是人们生活中不可或缺的一部分。它对于身体健康和精神状态的调节起到了非常重要的作用。最近一段时间，我也开始加入了运动的行列。通过我的运动体验，我深刻感受到了从运动中获得的益处。在这篇文章中，我将和大家分享我的运动心得体会感悟。

第一段：运动带来身体上的改变

我一直觉得运动可以让我们的身体更加健康。在开始运动之前，我感到自己的身体有一些问题，比如说呼吸不畅、胸闷等现象。但是在进行了一段时间的运动之后，我的身体明显得到了改善。我现在不仅可以更轻松地进行呼吸，而且还感到自己的心肺功能变得更加强健。此外，我的体重也有了很大的改变。通过长时间的运动锻炼，我成功地减掉了那些十年来一直无法减去的肥肉。

第二段： 运动改变了我的精神状态

除了身体上的变化，运动还改变了我的精神状态。以前，我在遇到挫折或者压力的时候往往会感到孤独和无助。但是自从我开始锻炼之后，我的心情得到了很大的改变。每次进行运动，我感到自己的身体和心灵都变得愉悦起来。这种感觉很像是一种“自我治愈”，可以舒缓我的情绪和压力，让我更加轻松地面对日常生活中的挑战。

第三段： 运动带来了社交交流的机会

随着运动的持续进行，我发现自己的社交圈子也变得更加广阔。运动俱乐部或者健身房都是平等的社交场所，人们在这里可以结交志同道合的朋友，分享彼此的经历和经验。我和一些健身爱好者成为了好朋友，并且他们在旅途和生活中也帮助过我。对于我这样一个爱交朋友的人来说，这种体验无疑是难能可贵的。

第四段： 运动可以激发我们的潜能

我们每个人身上都有无限的潜能，但是大多数人并没有意识到它的存在。我通过运动，发现了自己身上隐藏的力量。在提高运动强度和时间的过程中，我发现自己能承受的极限并不是我想象中的那么低。每一次身体的超负荷训练使我更加自信，也让我认识到了自己的潜力。我希望我能够将这些勇气和决心带入我的生活和工作中。

第五段： 运动是一种成功的体验

最后，我认为每次从运动中获得的成功体验都是一种非常宝贵的财富。当我看到自己的身体逐渐变得健康和强壮，我意识到锻炼的持续性对于达成目标的重要性。也只有通过不断地努力，才能实现我们的健康愿望。我希望能够将这种自律和坚持带入我的生活中，以达成更多的目标。对我来说，运动是一种享受生活、追逐梦想和提高自我价值的方式。

总之，运动是一种非常积极和有益的生活方式，它不仅有益于身体健康，还有助于调节心理状态。通过运动，我们可以结交志同道合的朋友，激发自己的潜能，实现自我价值。所有这些都是我们人生中必不可少的一部分。我希望我的运动心得体会，能够对大家的生活和健康有所帮助。

**运动的心得感悟篇三**

在一二九运动爆发80周年之际，为传承爱国忧患意识，弘扬民族自强精神，培育当代青年以天下为己任的担当勇气，近日，由团中央青运史工作指导委员会、中国青少年研究中心、团中央青运史档案馆主办的“纪念一二九运动80周年专题研讨会”在京举行。近40位专家学者围绕着一二九运动的历史作用与地位、一二九青年展现的时代风采、对当代青年的启迪等问题展开了研讨。

一二九运动的重要意义不容忽视深度研究不能停滞

会上，中国青年政治学院研究员、原团中央青运史研究室副主任郑洸针对有些人认为一二九运动不如五四运动政治意义伟大的问题，引用毛泽东的话指出，五四运动与一二九运动“这两者的意义是同样伟大的”。

“有些人以为学生运动没有力量，但是事实怎样呢?广大学生群众的五四运动，推动了‘六三’全国性的罢工、罢市、罢课的反帝和反卖国政府的斗争，发动成为全民族的运动。五四运动以后，产生了中国共产党，促成了第一次国共合作，掀起了五卅运动，发动了北伐战争，造成了第一次大革命。”

中国青少年研究中心研究员、团中央青运史档案馆原副馆长李玉琦认为，在当今的社会条件下，深入研究一二九运动，仍然具有十分重要的意义。“同一个历史事实，在不同的历史环境中，随着人们思想认识和文明程度的提高，对同一个历史现象的认识和解读都是不断发展变化的，所以这种对话是不能间断的，这种研究是永远不能停止的。”

谈及一二九运动的意义，他强调，“一二九运动绝不是‘学生上街游行’这么简单，它最大的意义在于促进了民族的大团结大联合，让中华民族团结起来一致对外。它开辟了一个新的时代，具有划时代的意义。”他指出，对一二九的解读、研究不能仅仅停留在学生游行层面，而要深入其实质的精髓。

许多专家认为，一二九运动历史的作用和地位问题，实质上是在殖民地半殖民地的旧中国，青年学生在争取民族独立、民族解放斗争中的作用和历史地位问题，其先锋作用不容忽视。纵观历史，在民族复兴的重要节点上，最先呐喊的往往是进步的青年知识分子。

展示一代青年风采走与工农相结合的道路

提及“一二九”展示出的青年一代的风采，郑洸表示，“一二九”一代青年值得我们“点赞”。“他们是抗日先锋，民族独立解放运动的先驱，是当代青年学习的典范，我们要学习他们的‘爱国之志，报国之心’。”

“在中华民族最危险的关头，他们继承‘天下兴亡，匹夫有责’的爱国主义传统，高喊‘大家起来担负起天下的兴亡’挺身而出，发动了一二九学生爱国运动。他们勇于担当、敢于担当的历史责任感令人钦敬。”

郑洸认为，毛泽东1939年一二九运动四周年纪念会上这里所讲的青年学生与共产党，与工农群众，与革命武装“三结合”，是对一二九青年已经走的和正在走的道路的总结，也是对一切青年学生指出的正确政治方向。实践证明这条“三结合”的道路是完全有效和正确的。

许多专家表示，中国梦的实现需要汇聚最大多数中华儿女的智慧和力量，当代青年的发展正好伴随着中国梦的实现过程。中国梦需要青年，也能成就青年。当代青年只有在党的领导下，投身火热的社会实践，与社会各阶层密切合作，才能实现自己的人生价值。

纪念历史不是单纯为了怀旧而在于启迪未来

谈到纪念一二九运动的目的，团中央青运史档案馆资料部主任、副研究员胡献忠认为，“历史与现实是不可分的。历史是现实的过去，现实是将来的历史。纪念一二九运动，重于传承爱国忧患意识，弘扬民族自强精神，培育历史担当勇气。整个一二九运动的一系列成果，不仅对于当代大学生的发展有重要启示，对当代共青团的改革取向，甚至对执政党的政策选择，也具有重要的参考价值。”

李玉琦强调，一二九运动对当代青年有很多启示，比如只有坚持党的领导，青年运动才能有正确的发展方向;青年学生为国为民的无私情怀，具有永恒的魅力和价值;青年运动只有提出符合时代潮流的口号，才能获取各方认同和支持。

许多专家表示，历史是常释常新的，在不同的社会环境中，用不同目光去关注它、解读它，总能发掘一些新的独特价值来，总能找到对未来发展的新的启迪。这也许就是历史的魅力所在。

**运动的心得感悟篇四**

运动是人类的天性，也是人类健康生活的重要组成部分。通过参与体育运动，我们不仅可以锻炼身体，增强体质，还可以获得更多的体验和感悟。在我多年的体育运动经历中，我深切体会到了体育运动的重要性和给我带来的种种好处。下面我将分享一些我对体育运动的感悟和心得体会。

第二段：身体和心理的双重改变

体育运动对身体和心理的双重改变是显而易见的。首先是身体方面，体育运动通过锻炼提高了我们的体质，增强了我们的肌肉力量和耐力。我曾经参加篮球队的训练，经常进行激烈的训练，不仅使我的身体变得更加强壮，也提高了我的协调能力和灵活性。其次是心理方面，体育运动可以帮助我们释放压力，提高自信心和自尊心。当我在比赛中付出艰苦努力，取得好的成绩时，我会感到自己的付出有了回报，这种成就感和满足感极大地提升了我的心理状态。

第三段：培养团队合作和领导力

体育运动是集体项目和个人项目的结合，通过参与体育运动，我学到了很多关于团队合作和领导力的宝贵经验。在篮球比赛中，我认识到与队友的协作是取得胜利的关键，只有团结一致，相互支持，才能在面对困难和挑战时取得最好的成绩。同时，我也发现身为队长的责任和重要性，只有领导者有能力调动团队的力量，让每个队员发挥自己的最佳水平，才能带领团队赢得胜利。

第四段：磨炼意志力和毅力

体育运动是一项需要长期坚持和付出努力的活动。在磨炼我们的身体素质的同时，也锻炼了我们的意志力和毅力。我记得有一次参加长跑训练，当时天气炎热，我身体疲惫不堪，想要放弃。然而，我想到自己一直以来的努力和付出，内心涌起了一股强烈的坚持的力量，我最终坚持到了终点。这次经历让我明白了只要有决心和毅力，就能战胜一切困难。

第五段：体育运动带来的更多好处

除了上述所提到的好处外，体育运动还带给了我更多的启示和体验。首先是团结友谊，通过和不同性格和背景的队友相处，我学会了互相尊重和理解的重要性，也结交了很多好朋友。其次是培养自律，参与体育运动需要严格的纪律和规定，培养了我良好的自律性和时间管理能力。最后是挑战自我的机会，体育运动提供了一个不断挑战自己的平台，让我发现了自己潜在的潜力，并不断提高自己的能力和水平。

总结：

通过体育运动，我体验到了身体和心理的双重改变，培养了团队合作和领导力，磨炼了意志力和毅力，并获得了更多的好处。体育运动不仅带给我健康和快乐，还让我在成长的道路上受益匪浅。我相信，只要坚持运动，每个人都能获得属于自己的体育运动感悟和心得体会。

**运动的心得感悟篇五**

五四运动树立了一座推动中国历史进步的丰碑，孕育了“爱国、进步、民主、科学”的伟大精神。这种精神是中华民族百折不挠、自强不息的民族精神的生动写照。100余年来，一代又一代的爱国青年，响应党的召唤，紧跟党走在时代前列，同人民结合，为祖国奉献，在革命、建设和改革的伟大实践中，成长成才、建功立业，谱写了一曲曲动人的青春之歌。100余年后的今天，我们正身处一个必须紧紧抓住并且可以大有作为的重要战略机遇期。中国特色社会主义事业向青年发出强烈召唤，全面建设小康社会的伟大实践为广大青年提供了广阔的舞台。

作为当代青年，面对新的形势和任务，面对新的机遇和挑战，我们一定要勇立潮头开风气之先，奋发进取创时代伟业，为建设一个更加美好的现代化城市，做出青年应有的贡献，在自己的人生篇章中，书写下绚丽的青春。为此，广大团员青年要努力做到：

一、勤于学习，打牢成长根基。学习是时代发展的要求，是青年成长进步的必需。青年时期是学习的关键时期，学习是青年的终身任务。广大团员青年一定要珍惜时光，发愤学习、刻苦学习、全面学习，打牢人生成长进步的根基。不仅要向书本学习，还要向实践学习，要坚持学习与实践的统一，做到既能从现代化建设的伟大实践中汲取新知识，又善于把在实践中获取的知识不断转化为推动经济社会发展的强大力量。

二、善于创造，成就时代伟业。创造成就伟业，创造开辟未来。青年时期是最富有生命力和创造力的时期，青年是有创造热情和创造潜力的群体。广大团员青年一定要努力发掘自身的创造潜能、充分发挥自己的创造能力，勇于创造、善于创造、不断创造。凝聚广大团员青年的智慧和力量，冲破一切妨碍发展的思想观念，改变一切束缚发展的做法和规定，革除一切影响发展的体制弊端，聚精会神搞建设，一心一意谋发展，让现代化新南汇的美好蓝图在青年的创造中绘就。

三、甘于奉献，实现人生价值。奉献是崇高的精神境界，是美好的人生追求。青年只有不断地为国家、为社会、为人民奉献，才能够创造出亮丽的青春年华，才能够实现自己的人生价值。当前，南汇的现代化建设进入了关键时期，改革、发展、稳定的任务更加艰巨，建设“两港一城”，基本实现现代化，需要全区人民的共同努力。青年作为改革开放和现代化建设事业的生力军和突击队，有责任、有义务为南汇的建设和发展贡献力量，奉献才智。全区广大团员青年一定要响应党的号召，服从大局需要，到最艰苦的地方去，到最需要的地方去，扎根基层，深入一线，辛勤耕耘，埋头苦干，让青春在奉献中闪光，让人生的价值在奉献中实现。

五四运动给我们留下了一笔宝贵的精神财富，我们要继续弘扬“爱国、进步、民主、科学”的五四精神，团结进取，开拓创新。为祖国的繁荣昌盛贡献出自己的一力量。

**运动的心得感悟篇六**

秋风萧瑟，落叶飞舞，一年一度的秋季运动会终于在同学们的期盼中拉开了序幕。

开幕式开始了,花束队，方队，彩旗队都大步的走上红色的塑胶跑道\"运动会开始了,运动员们个个充满信心,生龙活虎的.有的在小跳,有的在小跑,还有的在压腿,做着赛前热身运动.

在红色的塑胶跑道上只听“砰”的一声，运动员们好像离弦的箭一样，飞快地向前跑去。这时，跑道两边的同学 围起一堵厚厚的人墙，大家不断地高喊：“加油!加油!”，在一片片“加油”声中，运动员们争先恐后，你追我赶，不一会儿功夫，场上便进入了白热化阶段。

接下来的是激烈的1500米长跑比赛了!每个运动员都活力十足，做好了准备运动，以最好的状态参加比赛。“嘭”的一声，枪声响了。1500米的比赛已经开始了。运动员在比赛的过程中面不改容，你追我赶，胜负难分，不到最后冲刺的一刻也不知道谁胜谁负。有的运动员在比赛途中摔倒了，不灰心，站起来，继续前进;有的输了，不生气，奋斗起来，下次再努力!在整个比赛的过程中，观众们都在为运动员加油，喊得声嘶力竭。有的运动员跑完以后，大家都跑过去扶住他，递水、治疗、问寒问暖……像照顾自己亲人一样。这就是伟大的关爱。整个体育场充满了热闹的气氛。比赛持续了两天，工夫是不负有心人的，在这次运动会中，每个班都取得了好成绩。

这次运动会在领导的宣布下结束了，在沸腾声中结束了。在运动会当中，大家都感到充实和有意义。期待着下一届运动会的到来。

**运动的心得感悟篇七**

学校运动会是每个学生都期待的一件事情。当每个人穿上运动服、戴上帽子走上运动场时，内心充满了激情和动力。本文将分享我的学校运动会的感悟和体会。

第二段：比赛中的挑战

运动会的比赛项目多样，每个项目都有其独特的挑战。比如，跑步比赛需要有耐力；接力比赛需要有配合和交接技巧；跳远等项目需要有弹跳力和准确性。在比赛中，我不仅要挑战自己的极限，还要考虑对手的实力。在这些挑战中，我学会了如何处理压力和如何在紧张局势下保持冷静。

第三段：团队合作的重要性

除了个人项目，运动会还有许多团体项目，比如接力赛和集体操等。这些项目需要团队合作和配合。通过练习和比赛，我体会到了团队合作的重要性。每个人都有自己的技能和优点，不能只顾着自己而忽略了团队的利益。只有团结合作才能取得更好的成绩。

第四段：比赛的收获

运动会的比赛固然重要，但是并不是唯一的目的。在比赛中，我学到了许多宝贵的知识和经验。我学会了如何设立目标，如何规划自己的训练计划，如何调整自己的心态。这些知识和经验不仅在运动方面适用，还能够帮助我在学习和生活中取得更好的成绩。

第五段：总结

通过参加学校运动会，我感受到了体育锻炼的重要性和乐趣，同时也培养了自我挑战和团队合作的精神。我相信这些收获将对我的未来产生积极的影响。

**运动的心得感悟篇八**

中学生参加学校运动会的心得一我们迎着春天的气息，迈着轻盈的脚步，手拉着手迎来了期盼已久的校春季运动会。

清晨，校园里彩旗飞扬，锣鼓喧天。别开生面的开幕式表演给我留下了深刻的印象，锣鼓队、彩旗队、花束队、向日葵队、花环队、气球队、运动员代表队依次通过主席台接受检阅，他们个个精神抖擞，昂首阔步，充满着朝气与活力。当校长宣布运动会正式开始的时候，气球飘起来了，鸽子飞起来了，掌声响起来了，整个校园一片欢声笑语，成了欢乐的海洋。

运动会上，每当运动员取得好成绩，我们都会以热烈的掌声向运动员表示祝贺，特别是在拔河比赛中，我们二年三班参赛队员在教练员的精心指导下，在啦啦队的呐喊助威声中，顽强拼搏，取得了拔河比赛第一名的好成绩。

运动会上，所有选手都赛出了成绩，赛出了风格，赛出了水平，发扬了友谊第一，比赛第二的精神，无论成功与失败，无论欢笑与泪水，我们永远都不会忘记这奋勇争先、勇夺第一的日子。

中学生参加学校运动会的心得二星期五我们学校在二中操场举行了第二届运动会。

这天同学们都兴致勃勃，来到操场大家更是欢呼雀跃。开始我们举行了运动会开幕仪式，首先是一、二、三、四、五、六年级摆的方阵，然后我们又举行了隆重的升旗仪式，开幕式结束后接着就开始了激动人心的比赛。全校的各个班级都先后派出了班上实力最强的选手，我们班也不甘示弱派出了班上的短跑健将周冰清，她代表我们班的六十米跑。

比赛开始了，只听\"嘭\"一声枪响运动员们便像飞箭一般跑了出去。我班周冰清遥遥领先，轻而易举得了冠军。接着是四百米跑，是由李雯欣上场，虽然开始她遥遥领先，可是最后有一个人超过了她，使她得了第二。还有温家祥跳高得了第二，朱天鸣跳高得了第一。

在我的心中不管他们成绩如何，能站在这个比赛的舞台上就是一种骄傲。我希望，下一届的运动会我也能参加。

中学生参加学校运动会的心得三今天，我们举行了运动会。班里参加运动会的同学都在家里拼命的练习自己的运动项目。

运动会开始了，我们以整齐的队伍取得了优胜。\"向右转!\"江老师发令了，我们迅速转过身来。\"向后转!\"\"向左转!\"。\"四路变两路走!\"江老师喊完之后，主席台上的老师给我们记了个分数。接着，我去当拉拉队。去给400、800米的同学加油鼓励。他们看见我和另一位同学的鼓励，笑了也跑的更快了!我很开心，心想\"原来啦啦队还有这个作用啊!\"后来，其他同学跑来的时候我喊的更有劲、更响亮了，呵呵，有位同学跑了第一名呢!那可都是我和另一位同学的功劳呢!

接着，我去看投实心球的地方。他们是这样投的：两眼注视前方，双手紧紧地抓起实心球，生怕它会逃走似的。用力地举过头顶，身子尽量往后仰，前脚稍稍离开地面，然后身体使劲往前扑，实心球就像一只小鸟一样向前飞去，在空中画出一道美丽的孤线。

虽然这次运动会我没参加，但我全身心的帮助了朋友，我觉得这是我应该做的。我还是很开心!

**运动的心得感悟篇九**

运动是保持身体健康的有效方式，在日常生活中，我通过运动卫生改善了自己的身体状况，并从中获得了一些心得和体会。在此分享给大家，希望能给对运动感兴趣或者正在改善身体状况的人们带来一些启发和帮助。

第二段：养成运动习惯

要想保持身体健康，首先要养成规律的运动习惯。我每天早上起床后都会进行一些简单的伸展运动，这样可以唤醒身体，让血液循环更加顺畅。此外，我还会选择喜欢的运动项目，如慢跑、游泳等，每周定期进行，保持运动的频率和强度。养成这样的运动习惯并坚持下来，不仅能够提高自己的运动能力，还能够培养出坚持不懈的毅力。

第三段：合理饮食结合运动

运动卫生不仅仅关乎运动本身，饮食也是非常重要的一环。我在进行运动的同时，也注意调整自己的饮食习惯。我增加了蔬菜和水果的摄入量，并减少了油腻和糖分过高的食物。合理的饮食结合运动，不仅提供了足够的能量，还能帮助身体更快地恢复，保持营养的平衡。通过均衡的饮食和适量的运动结合，我感受到了身体的变化，更加有活力和精力。

第四段：注意运动安全

在进行运动卫生的过程中，安全也是至关重要的。我在运动前会做好热身活动，避免受伤或拉伤肌肉。同时，我会选择适合自己的运动项目，并掌握正确的运动技巧。对于高强度的运动项目，我会在医生或教练的指导下进行，确保自己的健康不受到损害。此外，我还会注意环境，在安全的场所进行运动，避免受到外界因素的干扰和伤害。

第五段：心态积极向上

运动卫生不仅仅对身体有益，对于心态也有积极的影响。我发现，运动可以帮助我释放压力，让我心情愉悦。无论是通过与他人一起进行运动，还是独自锻炼，都可以让我与自己的内心进行交流，放松身心，提高自信心。拥有积极向上的心态，可以帮助我更好地面对生活的各种挑战，更好地改善自己的身体状况。

总结：

通过坚持运动卫生，我享受到了身体健康的乐趣，也收获了一些心得和体会。通过养成规律的运动习惯，合理饮食结合运动，注意运动安全以及保持积极向上的心态，我发现自己的身体状况有了极大的改善。希望这些经验和感悟能够对正在努力改善身体状况的人们有所启发，让我们一同追求运动卫生的生活方式！

**运动的心得感悟篇十**

秋季运动会在中学操场隆重开幕了。这是一次展示学生运动天赋、培养集体精神、体现班级风貌的运动会。早上8：00，举行盛大的开幕仪式，全体学生从操场正北方以班级为方队经过主席台进入主操场。运动员意气奋发，统一着装，迈着整齐的步伐，随着铿锵有力的音乐进入主会场，他们这种精神面貌给老师们留下深刻的印象也预示着他们在本届运动会上定会取得优异的成绩。

两天的比赛，周密的安排，辛苦的赛程，紧张的观众，忙碌的裁判，拼搏的运动员，让人心跳的枪声，展现了一道靓丽的风景线。这两天的时间里，后勤组的同学比较辛苦，有的为运动员准备比赛拿衣送水，有的购买物品，有的写稿件，忙得不亦乐乎，从他们的表现来看，真正的为班级献出自己的一份力。参加比赛的运动员更是表现的非常辛苦、积极，他们早早的来到在赛场等待着比赛的开始。每个参赛的运动员都有坚强的毅力，永不言败的信念在支撑着他们，每个优异成绩的背后都有他们艰辛的汗水和辛苦的劳作，让我们全班同学向他们表示感谢。

同学们，校运动会胜利落下帷幕。首先,让我们把热烈的掌声送给所有获得名次和没有获得名次的运动员同学，感谢他们为班级争得了荣誉。两天来运动场上充满了紧张、激烈、友好、喜庆的气氛，我班参赛运动员充分发扬了不怕困难、奋勇争先、顽强拼搏、争创一流的精神，赛出了水平，赛出了风格。服务小组和宣传小组的同学们，工作一丝不苟、认真负责、坚守岗位，发扬了连续作战的作风，这一切充分展现了我们班级团结向上、自强不息的精神风貌。本届运动会，从准备阶段到比赛时刻，无不体现出同学们强烈的班集体荣誉感。准备阶段，我们班级的运动员同学就开始积极练兵，誓为班级争光彩，这种不打无准备之仗的精神也是值得我们发扬在学习当中的很好的经验。特别是在比赛阶段，运动员顽强拼搏积极备战，取得了喜人的成绩。同学们组成啦啦队，或齐声为本班运动员呐喊助威，或通过广播为运动员鼓劲。还有的同学自发组织救援小组，给中长跑运动员以终点救援。这都体现了我们班级良好的班风和团结一致的精神风貌。尤其可贵的是这些都是在老师于运动会前做了简单安排的情况下，同学们自主自发的进行的，通过这次活动，班干部同学自主管理的能力获得了很大的锻炼和提高。

比赛结束了，一切的荣誉与汗水都融入了这短促而又响亮的掌声中，更多的是欢笑与快乐，这掌声凝聚着一个班级的集体责任感与集体荣誉感，承载着班主任的殷切期望。有个同学在周记中这样写到：“今天我终于感受到班级同学的团结、友爱、和睦、欢快!”一项活动能够有这么大的收获，对于一个班级来说已经足够了。我希望这种团结互助的气氛在我们班发扬光大，让我们每个同学都有自己的奋斗目标，为了达到这个目标，让我们不断拼搏，敢于超越，坚定信念，创造更加辉煌的明天!

同学们，希望大家把在运动会上表现出的团结一致、顽强拼搏、奋勇争先的精神用在我们今后的学习、生活和工作中，为班级取得更大的进步而努力!

**运动的心得感悟篇十一**

这个星期一早上，我们都早早地来到了学校，今天学校里真是格外的热闹，因为今天要开运动会，工作人员正在忙碌地做着准备工作。

比赛马上要开始了，操场上人山人海，有精神抖擞的运动员们，有兴奋不已的啦啦队们，有忙碌不停的老师们。上午比赛项目有：立定跳远、200米跑、60米跑……比赛即将开始，好几个同学忍不住站起来，他们东望望、西瞧瞧。只听“砰”一声，短跑比赛开始了，同学们像离弦的箭一样飞快地跑出去。

另一边跳远比赛也在紧张地举行，只见他们咬紧牙关，往前纵身一跃，跳得好远呀!我们前面的比赛没有取得好名次，大家觉得好可惜，后来终于有了第一名、第二、第三名……大家欢呼不停。

下午的比赛依然十分紧张，比赛项目有400米、200米决赛。我们大呼：“加油!加油!”下午的比赛是一帆风顺，都在前几名。

每一位运动员都很努力，也取得了不错的名次，我们班团体获得了第五名，这是运动员们所付出的努力，我们为你们感到骄傲，你们辛苦了。我也要好好锻炼身体，争取以后运动会上能参加比赛。

啊，这真是一场既难忘又激动的运动会!

运动会心得感悟范文

**运动的心得感悟篇十二**

运动卫生是指在运动的过程中进行正确的卫生习惯和条件的维护工作。通过多年的运动锻炼，我深刻体会到运动卫生的重要性。下面我将从个人健康意识的培养、科学的锻炼方法、合理的饮食搭配、加强时间管理和坚持运动的习惯等方面，总结我对运动卫生的心得体会和感悟。

首先，个人健康意识的培养是进行运动卫生的基础。只有正确认识到运动对身体健康的重要性，才会主动关注运动卫生的问题。在平日里，我会充分了解运动的好处，学习相关知识，不断提高我的运动意识，将运动与卫生紧密结合在一起。这样，我才能时刻关注运动的卫生环境，注意个人卫生习惯的养成。

其次，科学的锻炼方法是保障运动卫生的重要保证。不同的运动项目有不同特点和要求，只有选择合适的锻炼方式，才能更好地保护自己的身体健康。例如，我喜欢跑步锻炼，就会选择适合我的路线和距离，避免在交通拥堵或污染严重的地方运动。同时，我还会合理安排运动时间，根据自己的身体状况来调整运动的强度，避免过度劳累导致身体的损伤。

另外，合理的饮食搭配对运动卫生也有着重要的影响。运动消耗能量，需要适当的补充营养，才能更好地提高身体素质。我会注重摄入各种营养物质，如碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等，确保身体能够得到充分的营养。同时，我也会避免摄入过多的垃圾食品和含糖饮料，尽量选择健康的食物，保持良好的消化和代谢功能。

此外，加强时间管理也是进行运动卫生的重要手段之一。在忙碌的生活中，我们常常抱怨没有时间去运动，却往往把大量的时间花在没有意义的事情上。通过合理规划时间，我将运动列为一项重要的生活习惯，时刻提醒自己多动起来，以养成长期的运动习惯。我也会充分利用碎片时间，如午休或者晚饭后散步，使运动成为我的生活的一部分。

最后，坚持运动的习惯是进行运动卫生的关键。无论工作多忙碌，生活有多繁琐，我都会坚持每天进行适量的运动，并保持良好的运动卫生习惯。这样，不仅可以锻炼身体，提高身体素质，还可以预防一些慢性疾病的发生。

总之，运动卫生对于我们的身体健康有着重要的影响。通过培养个人健康意识、选择科学的锻炼方法、合理的饮食搭配、加强时间管理和坚持运动的习惯，我们可以更好地保护自己的身体健康。让我们在运动中养成好的卫生习惯，让运动成为我们生活的一部分，以实现身体健康和生活的满足。

**运动的心得感悟篇十三**

历史长河大浪淘沙，送走过多少岁月;时代画卷波澜壮阔，记载了无数英杰。今天就让我们望岁月峰头，伴历史烟云，循火红足迹，踏坎坷征程，一起回味曾走过的风风雨雨。

回首过去，按卷沉思，难忘那群意气风发的少年，用热血和生命所谱写的壮丽之歌，绘就的青春之图。

1919年的5月4日，为了驱散笼罩神州大地的阴云，为了祖国的独立和自由，北京三所高校的3000多名学生代表冲破军警阻挠，云集\*，他们打出“誓死力争，还我青岛”、“收回山东权利”、“废除二十一条”等口号，并火烧曹宅，引发“火烧赵家楼”事件。随后，军警给予镇压，并逮捕了学生代表32人。

那是一场影响深远的伟大的爱国运动。他们的爱国精神，为真理和正义而战的精神，不畏强暴和黑暗政治的精神，值得任何时代的青年和学生学习，五四运动的先驱李大钊这样说过：历的事件与人物是只过一趟的，是只演一回的。但此一回的演行，乃永久存在。

如今，五四运动已作为光辉的一页载入了中华民族的史册，忆往昔，正是这一群青年屹立街头，在中华民族饱受屈辱时毅然挺身，以力挽狂澜之势救黎民于苦难之中;看今朝，更有一群青年长弓倚天，对着时代，立马昆仑，是他们用智慧和勇气扬起理想的风帆，用拼搏和汗水演绎春华的硕果。

我们有幸生活在一个和平幸福的年代，在这里我们拥有最美丽的青春。青春是美好的，青春也是短暂的，只有把握我们现在最美好的中学时代，我们的青春才不会有遗憾!我们现在正是花一般的年纪，我们现在正是花一般的时期，我们应当把握现在，努力学习，用知识去开拓一片更高远的蓝天，描绘一幅更宏伟的祖国蓝图，引领一个更美好的未来!

有多少昨日以过去，明日遥不可及，唯有抓住今天，才能从容地回望过去、自信地展望未来。我们不是英雄，但我们要做青春枝头最娇艳的花蕊，我们要做大浪潮头最骁勇的弄潮儿;我们要做一只海燕，在暴风雨中搏击苍穹!薪火相传，亘古而今，将五四铸成一枚赤诚的徽章，让我们骄傲的戴在胸前。即使青春的花开花谢让我疲惫，四季的雨飞雪飞让我憔悴，我也绝不后悔!

铭记五四，把握今日，只有这样，我们的青春才会无悔!

**运动的心得感悟篇十四**

“以青春之我，创建青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯之生。”李大钊1916年所作的斯篇雄文，似洪钟大吕，预示着青春之流滚滚而来。3年后，伟大的五四运动犹如一场浩荡春潮，激扬起澎湃而深沉的爱国力量，荡涤着腐朽而僵化的历史沉疴，成为旧民主主义革命转向新民主主义革命的.历史分水岭，掀开了中国近现代史、中国革命史和中华民族复兴史的崭新篇章。

在纪念五四运动100周年大会上，-热情赞扬：“五四运动以来的100年，是中国青年一代又一代接续奋斗、凯歌前行的100年，是中国青年用青春之我创造青春之中国、青春之民族的100年。”抚今追昔，新时代中国青年传承发扬五四精神，就是以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，投身实现中华民族伟大复兴的宏伟事业，不辜负党的期望、人民的期待、民族的重托，不辜负我们这个伟大的时代。

中国近现代史上具有划时代意义的重大事件

历史是最好的老师，它忠实地记录下每一个国家走过的足迹，也给每一个国家未来的发展提供启示。

回眸百年历史，我们清晰地看到，五四运动作为一场“伟大爱国革命运动”、“伟大社会革命运动”、“伟大思想启蒙运动和新文化运动”，在中国近现代史上具有划时代的重大意义。

五四运动开启了中华民族命运的重大转折。-指出，建立中国共产党、成立中华人民共和国、推进改革开放和中国特色社会主义事业，是五四运动以来我国发生的三大历史性事件，是近代以来实现中华民族伟大复兴的三大里程碑。而五四运动正是迈向这三大里程碑的历史性起点。如果将时间坐标向前追溯100年、向后延续100年，我们就会发现，五四运动正处于中华民族从沉沦向复兴的“v型反转”的关键点。

五四运动前的100年，是中国不断滑向深渊的100年。1819年的中国，仍然维持着封建统治下最后的表面繁荣，实际却早已被世界越来越远地抛在身后。当西方世界在第一次工业革命推动下快速崛起时，中国被鸦片战争打开国门，一系列丧权辱国的条约纷至沓来;当世界主要资本主义国家进入第二次工业革命、综合国力再一次飞跃时，中国带着八国联军侵占首都的民族耻辱进入20世纪。“四万万人齐下泪，天涯何处是神州。”此间，太平天国运动，洋务运动，戊戌变法……无数仁人志士的奋力抗争均以失败告终，即使辛亥革命，也“只推翻一个清政府，而没有推翻帝国主义和封建主义的压迫和剥削”。时人悲愤地慨叹，“无量头颅无量血，可怜购得假共和!”

一次次失败、一次次失望之后，五四运动犹如划破黑暗长空的闪电，以“彻底地不妥协地反帝国主义和彻底地不妥协地反封建主义”的姿态，为在迷茫绝望中痛苦彷徨的中华民族带来了希望。此后的100年间，救国救民、民族复兴的伟大征程尽管仍有曲折、苦难甚至反复，但从根本上说，在中国共产党领导下，中华民族走上了一条复兴的光明之路：经过30年的奋斗，中华民族和中国人民在世界上站立起来;又经过70年特别是改革开放--年的努力，党领导人民取得巨大历史性成就，中华民族伟大复兴展现出前所未有的美好前景。

五四运动扭转了中国社会前进的方向。五四运动前的新文化运动集中进行了以“民主与科学”为代表的思想启蒙，但当时的“新”，主要指以“法兰西文明”为代表的资产阶级新文化，试图通过引进西方的技术、思想和制度来推动社会进步。俄国十月革命胜利的鼓舞、巴黎和会外交失败的教训，形成了强烈对比，给中国知识分子上了严峻的一课。陈独秀刊文说：“我们相信世界上的军国主义和金力主义，已经造了无穷罪恶，现在是应该抛弃的了。”

五四运动后，有识之士开始探求改造社会、改造中国新的出路，寻找“新世纪的曙光”。当时，“帝国主义压迫的切骨的痛苦，触醒了空泛的民主主义的噩梦”，人们“倏然一变而倾向于社会主义”，社会主义成为最时髦的新思潮。经过五四运动的洗礼，越来越多的中国先进分子集合在马克思主义旗帜下，促进了马克思主义和中国工人运动相结合，为中国共产党成立做了思想上和干部上的准备。毛泽东曾说，“到了1920年夏天，在理论上，而且在某种程度的行动上，我已成为一个马克思主义者了，而且从此我也认为自己是一个马克思主义者了”。1921年，中国共产党宣告正式成立，中国历史掀开了崭新的一页。

五四运动促进了全民族的伟大觉醒。-用三个“全民族”来概括五四运动的重大意义，指出五四运动以全民族的行动激发了追求真理、追求进步的伟大觉醒。在数千年“家天下”的封建传统观念影响下，即使面对近代以来愈演愈烈的民族危机，多数民众的国家意识、民族意识仍然淡薄，对国家兴亡漠不关心。五四运动以疾风暴雨般的强劲姿态，对全国人民进行了最广泛的动员和启迪。从知识分子、青年学生到工人阶级、工商业者，从北京、上海到武汉、长沙等100余个城市……参与人数之多、波及地区之广、舆论声势之大，远远超过近代任何一次革命运动。正如毛泽东在《湘江评论》中所写：“我们知道了!我们醒觉了!天下者我们的天下，国家者我们的国家，社会者我们的社会。我们不说，谁说?我们不干，谁干?”五四运动改变了以往只有觉悟的革命者而缺少觉悟的人民大众的斗争状况，唤起了中国各阶层人民彻底的觉醒，激发出中国人民和中华民族维护民族独立和民族尊严的强大动力。从此，中国人民和中华民族追求民族独立、人民解放和国家富强、人民幸福的历史洪流势不可挡。

五四精神的时代回声

-深刻指出，“五四运动，孕育了以爱国、进步、民主、科学为主要内容的伟大五四精神，其核心是爱国主义精神”，“五四精神是五四运动创造的宝贵精神财富”，“广大青年对五四运动的最好纪念，就是在党的领导下，勇做走在时代前列的奋进者、开拓者、奉献者，以执着的信念、优良的品德、丰富的知识、过硬的本领，同全国各族人民一道，担负起历史重任，让五四精神放射出更加夺目的时代光芒”。

值得注意的是，历史上和现实中都存在各种曲解、否定五四运动及其精神的声音。有的片面理解，认为它是一场不幸的政治干扰，把一个文化运动转变成政治革命运动，使得中国人的“文艺复兴”半途而废。有的全盘否定，认为它是一场消极的破坏性运动，导致了中国文化的“断裂”，“动摇了自己的命脉”。有的刻意将民主、科学与爱国、进步割裂开来，甚至避而不谈爱国。还有人抛出历史虚无主义错误观点对五四运动本身进行歪曲污蔑，称“五四运动由北洋政府内斗导致”、“学生闹事导致了巴黎和会外交失败”。澄清以上种种错误观点，就需要正确认识五四精神的核心与实质。

爱国，在五四运动中主要体现为争取民族独立、维护国家主权和领土完整，反对帝国主义的奴役和封建军阀政府的卖国行径。爱国主义是我们民族精神的核心，是中华民族团结奋斗、自强不息的精神纽带。五四运动之所以得到当时民众的广泛响应，关键在于这场运动鲜明地贯穿着彻底的不妥协的反帝反封建的爱国主题，激发了中华民族几千年所积淀的对祖国最深厚的情感和最强大的爱国力量。同时，爱国主义的内容会随着时代发展而变化。-指出，“实现中华民族伟大复兴的中国梦是当代中国爱国主义的鲜明主题”，“当代中国，爱国主义的本质就是坚持爱国和爱党、爱社会主义高度统一”。在今天发扬五四精神，就是要激励人们把个人前途和国家命运、把个人奋斗和国家发展联系在一起，树爱国之志，践爱国之行。

进步，在五四运动中主要体现为反对阻碍民族独立和人民解放的一切腐朽没落的东西，推动中国社会向前发展。找准正确方向和道路是事业进步的关键。我们党在马克思主义指引下，相继开辟了新民主主义和社会主义道路，使各项事业不断发展进步。在今天发扬五四精神，需要向人们讲清楚中国共产党是五四精神最忠实的承继者，马克思主义是五四先驱致力探求的真理，引导人们在中国特色社会主义道路上快马扬鞭、奋勇向前。

民主，在五四运动中主要体现为推翻专制独裁的旧制度，实现最广大人民的解放和民主、自由。发展人民民主、为最广大人民谋幸福是坚持民主的本质。从“豆选”、“三三制”到人民代表大会制度，我们党高举起人民民主旗帜，带领人民开辟和坚持了一条与西方截然不同的中国特色社会主义政治发展道路。在今天发扬五四精神，就应当充分认识到，我国社会主义民主是维护人民根本利益的最广泛、最真实、最管用的民主;就应当更加自觉地以人民为中心，全心全意为人民服务，凝聚起最广大人民的智慧和力量。

科学，在五四运动中主要体现为探索指导中国人民根本改变受奴役、受压迫地位的科学真理和发展道路。当今时代，倡导科学精神仍有很强的现实性和必要性。当前，科教兴国、创新驱动发展等国家战略取得巨大成功，科学技术对国家前途命运和人民生活福祉的影响日益凸显和深化。在今天发扬五四精神，就应当在全社会倡导科学精神，坚持科学理念，推动科技创新，提升全民科学素养，加快建设世界科技强国的步伐。

爱国、进步、民主、科学，都有一个共同的源头，就是爱国的精神;都在经历一个共同的过程，就是探求救国救民的道路;都有一个共同的目标，就是实现国家富强、民族振兴、人民幸福。传承发扬五四精神，归根结底就是要高举爱国主义伟大旗帜，坚持中国共产党的领导，坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而团结奋斗。

百年青运的深刻启示

代际传承是自然规律，但也受制于社会法则。千百年来，中国社会讲求长幼有序、师道尊严，青年从未被看作独立的社会力量。五四运动中，经历了早期新文化运动的启迪，受足了民族危难的悲愤屈辱，青年自觉担负起天下的兴亡，最先觉悟、最早行动、冲在最前线，用英勇果敢的爱国行动发出了登上社会历史舞台的宣言。

一唱雄鸡天下白。自此，暮气沉沉的“老大帝国”一去不返，朝气勃勃的“少年中国”喷薄而出。五四运动成为中国青年运动的伟大起点。

在新时代的今天凝望百年来时路，-总结：“无论过去、现在还是未来，中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量!”他深刻指出，新时代中国青年运动的主题，新时代中国青年运动的方向，新时代中国青年的使命，就是坚持中国共产党领导，同人民一道，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。这个主题，这个方向，这个使命，既点出了新时代中国青年运动的精髓要义，也揭示了百年青运的基本规律和制胜法宝。

百年历史启示我们，党的领导是中国青年运动的根本保证。2024年5月3日，-来到中国政法大学考察，专门参加了民商经济法学院本科二年级2班团支部的“不忘初心跟党走”主题团日活动。他对青年说，广大团员青年坚定跟党走，就是初心。不忘这个初心，是我国广大青年的政治选择，也是我国广大青年的人生航向。

坚持中国共产党的领导，是党和国家的根本所在、命脉所在，是全国各族人民的利益所系、幸福所系，也是中国青年运动始终蓬勃发展的根本保证。一部中国青年运动史，就是一代代青年在党的领导下前赴后继、顽强拼搏的斗争史、奋进史。百年历程反复证明，只有坚持中国共产党领导，中国青年运动才能承担起各种艰巨繁重的任务，才能经受住各种风险挑战的考验，才能在各种复杂环境下不迷失前进的正确方向。新时代中国青年运动坚持党的领导，就是坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，树立“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，团结带领广大青年坚定不移听党话、跟党走。

百年历史启示我们，追寻中国梦是中国青年运动的主旋律。美国著名学者杜威1919年来访中国，目睹了五四运动的过程，他毫不吝惜自己的惊叹和赞美：“想想我们国内14岁以上的孩子，有谁思考国家的命运?而中国学生负起一个清除式的政治改革运动的领导责任，并且使商人和各界感到惭愧而加入他们的运动。这实在是一个了不起的国家!”他也许不能理解，这些挺身而出的中国青年，胸中都怀着滚烫的热望：外争主权、内除国贼，挽救民族于危亡!在这个救国梦想的感召下，他们的身上迸发出不可思议的雄伟力量。

五四以降，我国青年不懈追求的美好梦想，始终与振兴中华的历史进程紧密相连。不论是革命年代“紧跟着中国共产党打破一个旧世界”，还是社会主义建设时期“把青春献给祖国”;不论是改革开放新时期“团结起来、振兴中华”，还是中国特色社会主义新时代“实现中国梦、青春勇担当”，这些激励着一代又一代青年人的激越口号，始终贯穿着一条鲜明的主线，就是真挚强烈的爱国之情，就是让祖国站起来、富起来、强起来的伟大梦想。新时代的中国青年运动，要牢牢把握历史新方位和时代新特点，团结带领广大青年，为实现中华民族伟大复兴的中国梦汇聚青春力量。

百年历史启示我们，扎根人民是中国青年运动的力量之源。-深刻指出，“当代中国青年要有所作为，就必须投身人民的伟大奋斗”，“同人民一起奋斗，青春才能亮丽;同人民一起前进，青春才能昂扬;同人民一起梦想，青春才能无悔”。这是青年成长最根本最管用的“成功秘诀”。

100年来，中国青年运动始终是党领导人民进行革命、建设、改革伟大实践的青春篇章，始终带领青年把自己的小我融入人民的大我之中，坚持人民利益高于一切，在人民群众的实践洪流中锻炼成长、展现价值。新时代中国青年运动，必须团结带领广大青年始终站稳人民立场，同人民一起奋斗、同人民一起前进、同人民一起梦想，在统筹推进“五位一体”总体布局和协调推进“四个全面”战略布局中找准结合点、切入点、着力点，在建设社会主义现代化强国的伟大实践中书写青春篇章。

百年历史启示我们，永久奋斗是中国青年运动的鲜明底色。毛泽东1939年5月在延安庆贺模范青年大会上讲：“中国的青年运动有很好的革命传统，这个传统就是‘永久奋斗’。”-多次引用这句话，并将其与青年传统、青春朝气联系在一起，体现了深刻战略思考和极强现实针对性。

一个时代有一个时代的际遇，一代青年有一代青年的使命。有的学者基于不同时期青年的历史使命和代际特征，将五四运动以来的青年划分为五四一代、大革命一代、抗战一代、解放一代、建设一代、改革一代。这个划分可能不完全准确，但有一条线索十分清晰，青春的底色就是奋斗，这是生命的规律，也是生命的价值。

我们今天还在为实现民族复兴而奋斗，即便将来建成了富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国，也仍然需要不懈奋斗。“现在，青春是用来奋斗的;将来，青春是用来回忆的”，“幸福都是奋斗出来的”，“奋斗本身就是一种幸福。”新时代中国青年运动将牢记主题方向使命，激励青年一代不断焕发奋斗精神、斗争精神，投身“青春心向党、建功新时代”的奋进实践。

“草木蔓发，春山可望。”从五四运动的一棵萌芽，到今天的枝繁叶茂，中国青年运动走过了满载光荣和梦想的100年。站在下一个百年新的历史起点上，新时代中国青年运动必将不忘初心、承继传统，向着民族复兴的伟大梦想破浪前行，为党和人民事业再立新功!

培养社会主义建设者和接班人

赢得青年才能赢得未来，塑造青年才能塑造未来。-指出，“中国共产党自成立之日起，就始终把青年工作作为党的一项极为重要的工作”;要求全党“用极大力量做好青年工作，确保党的事业薪火相传，确保中华民族永续发展”;要求各级党委和政府、各级领导干部以及全社会都要“做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人”。新时代青年工作的任务，就是按照-的要求，引导青年树立远大理想、热爱伟大祖国、担当时代责任、勇于砥砺奋斗、练就过硬本领、锤炼品德修为，努力成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

做好青年工作，如同建设一所“大学校”，就是要让广大青年用科学理论破除思想迷雾、指引正确方向，特别是用习近平新时代中国特色社会主义思想帮助青年人掌握思想武器，在建设中国特色社会主义和为实现共产主义而奋斗的实践中找到人生坐标。-还强调要在青年思想认识陷入困惑彷徨、人生抉择处于十字路口时，工作上取得进步时，事业上遇到困难时，犯了错误、做了错事时，给予鼓励、帮助、指导;在方法上，“对一些青年思想上的一时冲动或偏激要多教育引导，能包容要包容，多给他们一点提高自我认识的时间和空间，不要过于苛责”。这些话语讲到了青年的心坎上，点明了青年工作的紧要处，让青年感到很贴心、很温暖。做青年工作就应该像总书记讲的这样，尊重青年天性，照顾青年特点，与青年并肩同行，做青年成长路上的好伙伴、好朋友。

中国特色社会主义新时代是青年人大有可为、也必将大有作为的大时代。当代青年是同新时代共同前进的一代，人生黄金时期同实现“两个一百年”奋斗目标的征程完全吻合，是中华民族伟大复兴的亲历者、见证者、建设者。一代青年正以勃勃朝气和坚韧斗志，意气风发地登上大舞台、创建新业绩，展示出锐不可当的青春力量。青年工作的关键是让广大青年进一步认识自身肩负的时代责任、承载的历史荣光，争做经济高质量发展的积极推动者、社会主义民主政治建设的积极参与者、社会主义文化繁荣兴盛的积极创造者、社会文明进步的积极践行者、美丽中国的积极建设者、人类命运共同体理念的积极传播者，用“奋斗的青春最美丽”的实际行动为青春梦增光、为中国梦添彩。

中国青年运动进入了新的百年征程。面向未来，中国共青团将高举习近平新时代中国特色社会主义思想伟大旗帜，始终忠诚于党，不断增强对青年的凝聚力、组织力、号召力，始终紧跟党走在时代前列、走在青年前列，把广大青年更加紧密地团结在以习近平同志为核心的党中央周围，不忘初心、牢记使命、永久奋斗，把美好的青春汇入祖国发展进步的时代洪流，把闪光的足迹镌刻在民族复兴的伟大征途上!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn