# 最新运动的心得感悟(优秀8篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-05-21

*我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。运动的心得感悟篇一1931年，日本发动了九一八事变，开始...*

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

**运动的心得感悟篇一**

1931年，日本发动了九一八事变，开始了把中国变为其独占殖民地的阶段。东北开展了抗日游击战争，全国掀起抗日救亡运动。国民党政府制定的所谓“攘外必先安内”国策，压制抗日救亡运动，1935年华北事变发生，民族危机日益严重，在这种形势下，北平爆发了着名的一二九学生运动。

这次声势浩大的抗日救国游行共有6000多学生参加，他们高喊“打倒帝国主义”，“反对华北自治”，“停止内战，一致对外”等口号，向国民党当届请愿，但受到了军警镇压，一共有30多人被捕，百余人受伤。但他们毫不气馁，酝酿更大规模的斗争。以上这些充分体现了那个年代青年学生的革命与爱国精神。

如今，一转眼已过了85年了。当20世纪的最后一缕阳光微笑着染红天边时，中国不再是列强欺辱的对象。因为她强大起来。作为新世纪的接班人。诚然，我们不能使用像68年前那样的方式来爱国，但是和平年代也有和平年代的爱国方式。照理说，这应该比往日简单一些，不过是努力学习，在祖国需要自己的时候，奉献出自己的一切罢了。

其实，话虽说简单，也并不是那么容易就能够办到的学习是一件很苦的差事，并非每个人都能够从头到尾一丝不苟地坚持下来，而且，从另一个角度来说，它也许比做其它事更难。

学习，不能有一丝的懈怠，这正如马拉松长跑，每个人起点都是相同的，要看最后谁跑在前面，过程很重要。别人都在努力，加把劲向前冲，你就不能在原地踏步，若是如此，你便落后了，这时候，不应该自我安慰，冠冤堂皇地说，不是我后退了，是别人前进了。错!这样的想法只能使自己落后于别人，因为无论如何，你相对于别人来说，都是处在后头的。

相反，若是自始自终你都一直在认真往前跑，那样，你位于别人前面，感觉才能很轻松，最后到达目的地时，也不会感到太吃力。这样的学习才是最科学，最有效的。

文档为doc格式

**运动的心得感悟篇二**

1919年爆发的五四运功，犹如响彻云霄的一声春雷，切破了辛亥革命以来的沉闷局面。这既是一次反帝反封建的政治运动，又是一场思想文化运动。富于敏感的青年学生在运动中起了先锋作用，中国工人阶级开始以独立的政治力量登上历史舞台。

“爱国，进步，民主，科学”。五四运动就像黑夜里的一束光，唤起了越来越多的有志之士对自由和真理的追求。它也许不足以宣告封建主义和帝国主义的结束，却宣告了新思想的潮流已经在东方点亮了黎明的曙光。

转眼已经x年过去了，时光冲淡了当年爱国青年们的感人事迹，模糊了爱国英雄的面孔。当年的形势，当年的气氛，当年的激情，当年的青春，总经不住时间的考验。但五四运动留下的精神却像天空一样永不退色，像太阳一样永远明亮。

历史的一页已经翻去，铭记历史是为了创造未来。过去的总会过去，生命的脚步永不停息，历史的长河仍将继续。他们能够在民族危难之时勇敢地站出来，为追求民主自由和真理而抗争，我们也能；他们能够带领中国从衰败和贫穷落后中走出来，我们也能！

是的，我们能做到。尽管时代不同了，但只要我们心中怀有五四精神，任何困难的事，我们都能做到。

然而，在生活越来越富裕的今天，我们似乎淡忘了这种精神。课堂上，老师在上面讲课，下面的同学们却趴倒了一片：睡觉的睡觉，玩手机的玩手机。校园内外，随处可见一对对情侣悠闲地散步，毫不羞涩的在公共场合下拥抱、接吻。网吧里，到处是玩游戏、聊天的学生，一玩就是一整夜。

我们要追寻五四精神，追寻青春的脚步。要相信，年轻没有什么不可以！

**运动的心得感悟篇三**

随着新学年的到来，学校里都在忙碌的筹备着各种各样的活动，尤其是将要来临的运动会让同学们兴奋不已。在参与运动会的过程中，我不仅锻炼了身体，更收获了许多感悟和体会。

第一段：锻炼身体的过程中的快乐

运动会是展示同学们体育水平和风采的时刻。我所在的班级，在运动会项目的参赛名单中占据了不少的位置。我也在班里的选择赛中获得了第一名的成绩，可以代表班级参加运动会。在整个参赛的过程中，是有一定紧张感的，但面对来自各个年级的压力，我之前不自信的态度也被逐渐的改变。在参与比赛的过程中，我发现自己喜欢上了运动的感觉，尤其是感受到身体的变化和疲惫后的快乐感。即使是在比赛失败的时候，我也深刻地认识到，失败并不可怕，重要的是从失败中吸取教训并坚定自己前进的信念。

第二段：参与是一种进步的体验

在学校的运动会上，我不仅是普通的参赛者，更扮演着班级领袖的责任，督促自己的队友，又依赖着其他班级队员的存在。在进入赛场的时候，我曾经感到紧张和不安，生怕自己的表现不够好影响了班级的成绩。但是随着比赛的进行，我渐渐摆脱了想法上的束缚并核心得意了自己队伍的力量。虽然足球组在比赛中被淘汰，但我们在跳绳比赛中取得了好成绩。这些进步证明了自己的实力，提升了自信心，同时也让我更加明白，团结和努力是实现成功的条件之一。

第三段：竞争开启了新视角

在运动会中，除了体育项目之外，还有选美、才艺show、卡丁车和木马等等让人惊叹的活动。对于我来说，这让我重新看待运动会，不再是简单的运动比赛，更开启了一种全新的视角，让我认识到其他类型比赛的可取之处。在木马比赛中，我悟到了平衡和扭动的技巧，同时也感到了同时爆发力和持续力的考验。这让我明白了一个真理：运动并不是只有单一学科的，而是多种技巧融合在一起的综合能力的体现。

第四段：进行合作是取信的实践

运动会中最独具特色的一个比赛，便是现场揭幕的集体跳绳比赛了。当我们的班级准备参加这个比赛时，我感觉到极大的压力，因为有比赛中的很多个人项目不同，而同时也有了集体的要求，所以要了解其他成员的特长和弱点。在比赛中，通过团队的协调合作，最终取得了良好的成绩。这个团队的胜利，是每个人的努力和信赖的结晶，也让我不仅认识到集体力量的实在，更感受到多个人之间，对于彼此信赖的重要性。

第五段：活动促进了友谊的建立

最后，运动会也让我更好地认识了那些并不是经常接触的人。随着比赛的进行，我们在讨论、讲述技巧、高潮和失真的情况下，建立了深厚的友谊和信任。运动场上的狂笑、团队支援和运动会的感觉，让我明白了运动对人与人之间的认同建立上具有极重要的作用。

总之，在运动会中的一次次体验，都深深的影响了我，促进了自己体育水平的提高，还培养了对别人和自己的信任。每一次参加比赛的环节，我都学到了一点独特的技能和思考方式，同时也感悟到失败和成功在这练习中的价值和意义。我相信，这次运动会将是我整个学校生涯中一个不可磨灭的回忆，是我成长过程中重要的一部分。

**运动的心得感悟篇四**

经过一个多星期策划的趣味运动会，终于可以在上周日下午顺利进行，并且完满结束。同学们个个都满载而归。虽然说排名第一和第二的队伍才有奖品拿，不过真正的收获并只是奖品那么简单，而在策划和在娱乐过程中的收获才是最为重要的。

整个活动都由我们实践部负责，所以我们在每一个细节上都精益求精，力求做得最好，最大的功劳就要数我们的土佛部长了，他是其中最辛苦的一个。至于活动的效果也得到了萧凯师兄的肯定，这是非常值得庆贺的。这场运动会虽然表面上只是纯娱乐的户外活动，但它给我们营造了团队之间不可缺少的气氛，就因为有部委们的支持还有合作，我们的活动才得以完满成功，这就充分体现了我们团委内部之间的凝聚力，也大大提高和调动了部委们对工作的积极性，增进了我们之间的交流。在游戏过程中，部委们个个都用饱满的热情来对待，我在里边深深地感受到了我们的团结精神，和为成功而努力争取的精神，这是令到我非常感动的。一场趣味运动会的收获可是真大啊!

俗话说“金无足赤，人无完人”。的确，无论多么上等的璞玉，也总会有一点点的瑕疵。正如这次趣味运动会也是一样。虽然这次运动会预期的效果出来了，但里边的问题也是不能忽视。这些不足就体现在大家都对组织和参与活动的经验不足，首先是规则问题，虽然已经为活动的顺利进行而动员过两次会议，但在真正比赛起来的时候其实是对很多游戏的规则并不熟悉，有很多部委是在差不多比赛时才知道规则，那游戏的趣味性就不能充分体现出来了。然后就是部委们的到场情况，真正当太在场玩游戏的的人数比预期少，导致一些队伍人数不足，所以一些游戏不得不在规则上重新修改，这期间除了请假的还有期间发生以外的部委没到，无故缺席的部委也存在。

这是一场趣味运动会，趣味运动会虽没有学校和学院运动会场面激烈，但趣味运动会有无限的快乐，更有许多活泼快乐的身影跳动在你我之间。这是一场丰盛的精神盛宴。参赛同学和观战同学都从中得到了无尽的快乐。这，增进了我们之间感情，让个人对大家有了更深厚的了解和认识，同时也让我们这个团队增添了新活力，我们团委的力量也因此发挥的淋漓尽致。这是给我们的一场娱乐可更是给我们的一次锻炼，仔细品味趣味运动会的流程与各个细节，给我们流下了无尽美好的回忆，也给我们带来了宝贵的经验教训。

我确信，只要我们团委能够继续努力，谦虚改进，怀着这份热忱精神走下去，以后的活动和工作肯定会越办越好。

**运动的心得感悟篇五**

随着人们生活水平的提高，更多人选择在休闲时间来健身房进行运动锻炼，这也使得运动器械越来越多元化和先进。在长时间的使用过程中，我对运动器械有了一些心得体会和感悟。本文将从使用、保养、选择、盲目和个人体验五方面深入探讨运动器械的相关问题。

使用

正确的姿势和使用方法对运动器械的使用至关重要。在使用器械前，先了解器械的功能和使用方法，尤其是针对个人身体特点和锻炼目的，在选择合适的重量或者强度时，注意力度和负荷是否合理，不要盲目追求极端的强度，以免受伤，影响效果。使用过程中，还应该保证操作流程和节奏的平稳和自然，不要过于用力过快，以免造成肌肉拉伤等意外伤害。

保养

运动器械的保养是延长器械寿命的重要环节。保养的目的是确保器械的稳定性和操作流畅性，以便持久地发挥器械的本身优势和功能。保养包括常规的清洗、调试和保修，同时还要关注器械的细节和零件的健康状态。特别要注意器械的润滑和防锈，常规加润滑油和清洁器械表面污垢，防止生锈和硬化，维护器械的耐用性和使用价值。

选择

随着运动器械的不断更新和创新，选择适合自己的器械也变得更加重要。在基础器械中，肌肉训练器和有氧器械是两大类主要器械，可以选择适合自己身材和目的的器械进行训练。在进阶器械中，器械的专业性和领域性更加明显，需要根据个人需求进行挑选。选择时需考虑自身锻炼方面的特点和需求，同时也要考虑器械的质量、制作工艺、性价比和品牌口碑等因素。

盲目

虽然运动器械的使用和选择都非常重要，但盲目追求器械式训练并不可取。健身应该成为一种生活习惯，而非一种简单的流行风尚。健身过程中需要依靠正确的心态和科学的方法，并持之以恒，逐步提升自己的体质和健康水平。过度参与训练和过度疲劳不仅不能迅速有效地达成锻炼目标，甚至对身体造成不良影响。因此，合理制定运动计划，科学配合营养和休息，才是短期内和长期内健康有益的方法。

个人体验

在使用运动器械的过程中，我也有了一些感悟。首先，等待和坚持是必须的。只有努力坚持，才能体会锻炼的快乐和收获的益处。其次，器械有时只是达成目的的方式而已，重要的是坚定自己运动锻炼的信念和决心，以及锻炼后的收获和感受。最后，互相帮助和鼓励真的很重要。健身房是一个集体的空间，可以互相交流和互相帮助，更有利于快速提升自己的运动水平和快感。

总之，在运动器械的使用过程中，需要正确认识自己的身体和锻炼的目的，注重器械的保养和选择，并积极开拓自己的健身之路。只有通过正确的方式，合理的搭配和不断的坚持，才能达到健康和美好的身体状态。

**运动的心得感悟篇六**

社区是我们生活的基础，它是一个集体，一个大家庭。社区运动会是社区居民之间交流沟通的重要平台，多年来，在社区运动会中，我收获了许多的欢笑与感动，也深深领悟到了社区的力量。在这篇文章中，我将通过五个方面的分析与叙述，分享我对社区运动会的感悟与体会。

首先，社区运动会让我感受到了团结的力量。社区运动会是一次大家庭的聚会，不论是老人，还是年轻人，都积极参与其中。在运动场上，大家一起为自己的团队加油助威，无论输赢，都相互鼓励，相互支持。我记得有一次，我所在的队伍在比赛中临时遇到了困难，但是大家没有放弃，而是齐心协力，帮助队友克服困难，最终赢得了比赛。那一刻，我深刻体会到，在团结的力量下，没有我们克服不了的困难。

其次，社区运动会激发了我对健康生活的热爱。在社区运动会中，各种体育项目丰富多样，有足球、篮球、排球等。这些项目都需要我们拼尽全力，发挥自己的最佳水平。长时间的锻炼，让我体会到了运动的快乐和健康带来的好处。每次参与社区运动会后，我会更加关注自己的身体状况，积极参加各类运动锻炼，保持健康的生活方式。通过社区运动会，我更加明白健康是最宝贵的财富，只有保持健康，才能享受到生活的乐趣。

第三，社区运动会教会了我合作与竞争的平衡。社区运动会中，我们都是为了同一个目标而努力，希望为社区争光夺冠。这正是竞争的一面。但是，社区运动会也教会了我团队合作的重要性。在团队中，每个人都有各自的才能和特长，只有团结合作，充分发挥每个人的优势，才能取得好的成绩。在社区运动会中，我学会了在竞争中保持合作的心态，相互鼓励，相互帮助。无论是在个人项目还是团体项目中，都能感受到竞争和合作之间的平衡。

另外，社区运动会让我体会到了成功背后的努力与付出。参加社区运动会需要付出大量的时间和精力。为了在比赛中取得好的成绩，我会提前准备，加大训练强度。有时候，准备的过程中会遇到困难和挫折，但这些并没有打消我的信心，反而让我更加努力。通过长时间的训练和努力，我在社区运动会上取得了一些好的成绩。这让我明白成功是需要付出努力和坚持不懈的，只有经过长时间的积累和付出，我们才能获得回报。

最后，社区运动会教会了我感恩与分享。在社区运动会中，我们互相关心，互相帮助，互相鼓励。每一次比赛结束后，我们会相互致谢，感激对方的付出和支持。这让我懂得了感恩，懂得了分享。感恩社区给予我的机会，感恩团队里每一个人的付出，感恩每一次比赛的经历。在日常生活中，我也会学会去感恩身边的一切，感激他人的帮助。并且，我也会将自己的爱心与努力分享给其他人，帮助他人，回报社区。

通过这些体会和感悟，我深刻认识到社区运动会的价值所在。社区运动会让我感受到团结、健康、合作、努力和感恩的力量。在未来的日子里，我将继续积极参与社区运动会，用自己的行动，为社区做出更多的贡献。在社区运动会中收获的快乐和成长，将会伴随我一生，并不断激励我在人生的道路上不断进步。

**运动的心得感悟篇七**

青年是社会力量中最积极，最有生气的力量，国家的希望在青年，民族的未来在青年。而我们，作为新时代中国青年，我们应如何诠释青年担当，践行青春使命。以下豆花问答网为大家整理的纪念五四运动心得感悟资料，提供参考，欢迎你的阅读。

纪念五四运动心得感悟一

今年是五四运动第xx周年。回想当年，五四运动爆发于民族危难之际，是一场以先进知识青年为先锋，广大人民群众参加的彻底反帝反封建的伟大爱国革命运动，是一场中国人民为拯救民族危亡、捍卫民族尊严、凝聚民族力量而掀起的伟大社会革命运动，是一场传播新思想新文化新知识的伟大思想启蒙运动和新文化运动，中国知识青年以磅礴之力鼓动了中国人民和中华民族实现民族复兴的志向和信心。

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。爱国主义是我们民族的核心，是中华民族团结奋斗，自强不息的精神纽带。五四运动时，面对国家和民族生死存亡，一批爱国青年挺身而出，全国民众奋起抗争，誓言“国土不可断送，人民不可低头”，奏响了浩气长存的爱国主义壮歌。

一、新时代中国青年应理想远大，才会有无限奋进的潜力。有了远大目标，青春岁月就不会像无舵之舟漂泊不定，正所谓“立志而圣则圣矣，立志而贤则贤矣”只有把小我目标融入祖国人民之大我，才能更好地实现人生价值。

二、新时代中国青年要热爱祖国。对于新时代青年来说，热爱祖国是立身之本、成才之基，要听党话，跟党走，怀揣着爱国主义情怀，让五星红旗永久在心中飘扬。

三、

新时代中国青年要担当时代责任。鲁迅先生说，青年“所多的是生力，遇见深林，可以辟成平地的，遇见旷野，可以栽种树木的，遇见沙漠，可以开掘井泉的”。青年要保持初生牛犊不怕虎的韧劲，在担当中历练，在责任中成长。

四、新时代中国青年要有过硬本领。“青春虚度无所成，白首衔悲亦何及。”青年要珍惜韶华，不负青春，努力掌握知识，开拓自身视野，以真才实学为人民服务!

在新时代的今天，我们更要学习五四精神，谱写青年运动的新篇章，努力为祖国的发展蓝图贡献一份力量!

纪念五四运动心得感悟二

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!

纪念五四运动心得感悟三

还记得课堂上老师讲过，五四青年节，是为纪念1919年5月4日爆发的五四运动而设立的。在那场运动中，青年学生作为主力军举起了反帝反封建的大旗，他们抛头颅、洒热血，犹如响彻云霄的一声惊雷，打破了辛亥革命以来的沉闷局面，改变了中国的革命面貌，中国工人阶级开始以独立的政治面貌登上历史舞台。那场运动中有志青年对自由和真理的追求，就像一束光，永远照亮中国人民前行的路。

百年之间倏忽而过，时光冲淡了当年爱国青年们的感人事迹，模糊了爱国青年们的面孔，但五四留下的精神却像天空一样永不褪色，像太阳一样永远明亮。

毛泽东同志说过：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时代，好像早晨八九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。”是啊，青年人永远是散发着光和热，五四运动中的青年能够在民族危难时勇敢的站出来，今天的青年也能。

20xx年当我们全家团圆，欢度春节时，湖北新冠病毒爆发了，医护工作者们放弃了春节假期，放弃了和家人团聚的时刻，来到了抗疫一线，他们把祖国人民的健康放在第一位。在众多的医护工作者中，青年人占了大多数。“有机会站在一线是党和组织对我的信任，我定将不忘初心，牢记使命，完成任务，凯旋归来。”这是年轻的90后医生张人龙在出征前写在日记里铮铮的誓言。他虽然很年轻，但在一线时却永远冲在最前面，专挑重活，累活干。“虽然工作累了点，但是能参加此次抗击新冠肺炎疫情的工作我很荣幸”。张人龙说。这展现了一名90后医务工作者义不容辞的责任和担当。

今年的五四与以往不同，有些人在前线战疫，有些人宅在家中。虽然方式不同，但同样是为祖国做贡献。我们宅在家里，为防止疫情扩散和传播同样也作出了卓越的贡献。3月份我们在家上起了网课，我认为这是历练自己，赶超别人的好机会，面对每天的网课，我不觉得枯燥无味，反而感到新鲜有趣，每当我坐到电脑前，点进直播间，仿佛是回到了校园。现在的我心中有了信念和目标，我要努力学习，将来要做个像终南山爷爷，李兰娟奶奶那样的有用的人，也能为国家做一份贡献。

最后，让我们用梁启超的话来共勉：

“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球”。

弘扬“五四”精神 谱写无愧于伟大时代的青春诗篇

苏国英

87年前的“五四”运动，是以一批先进青年和知识分子为先锋、广大人民群众参加的、彻底的反帝反封建的伟大爱国革命运动，也是一场伟大的思想解放运动和新文化运动。”五四”运动中，中国青年在风雨如磐、民族危亡的历史关头，为救亡图存、振兴中华奔走呼号，奋不顾身，表现出高尚的爱国情操和大无畏的英雄主义。这是中国革命史上具有划时代意义的重大事件。在革命、建设和改革的峥嵘岁月里，“五四”精神闪耀着永不磨灭的光辉，激励着一代又一代青年为中华崛起而努力奋斗着。

“五四”运动在开启中国现代历史新纪元的同时，更以其积淀的不朽精神，成为引领现代中国人，特别是中国青年投身革命、建设和改革开放的强大动力。这场运动，成为中国旧民主主义革命走向新民主主义革命的转折点。

“五四”运动以后，在中国共产党的领导下，中国人民争取社会进步和推动历史前进的斗争，波澜壮阔地向前发展。中国青年站在时代的前列，不屈不挠地奋斗，历尽艰辛求索，创造了令人赞叹的业绩。“五四”运动以来的中国青年运动史，就是中国社会伟大变革的历史篇章中一部绚丽的青春史诗，是中华民族伟大复兴的交响乐中一部雄浑的青春乐章。这是中国青年可以引以为自豪的光荣历史，也是激励中国青年在新世纪再创佳绩的巨大动力。

1滨市青年的蒸蒸热血。哈尔滨市团组织自她成立之日起就在中国共产党的旗帜下，团结青年、教育青年、带领青年为祖国的解放、新中国的成立、社会主义建设事业而奋斗的历史重任。近百年风云，峥嵘岁月，哈尔滨市数万共青人谱写了一曲曲可歌可泣的战歌。

哈尔滨的青年在抗日战争和解放战争时期，在党团组织的领导下勇敢地冲出阴霾，在烈火中燃起希望。他们参加了无数次的正义斗争，给帝国主义、封建军阀和国民党反动派以有力的打击，并在长期的斗争中，锻造出一批又一批革命的中坚力量。他们为哈尔滨的解放和人民的觉醒贡献着自己的力量。解放后，他们披荆斩棘，勇担新时期重任，为再创新时期的辉煌贡献着自己的聪明才智。

他们身上体现的精神，无不传承着“五四”的血脉。如今，哈尔滨市的广大团员青年仍然时刻不忘弘扬“五四”精神，创造跨越世纪、不负党和人民的时代业绩。

创新能力，勇于创新实践；

牢记脚踏实地，艰苦奋斗，深刻认识我国的基本国情，继承和发扬艰苦奋斗的优良传统，任何时候都不懈怠创业精神，都不涣散奋斗意志，光大“五四”精魂，创造无愧于前辈、无愧于后辈的业绩。

在新的世纪里，哈尔滨市团组织正带领广大团员青年，自觉地实践着胡锦涛总书记对青年提出的三希望：勤于学习善于创造甘于奉献。正以实际行动继承和弘扬伟大的“五四”精神，承担着祖国跨世纪发展的历史重任，谱写着无愧于伟大时代的更加壮丽的青春诗篇。

社会主义现代化需要青年去建设，中国的改革和建设需要青年去奋斗。我们深信：具有光荣传统的中国青年一定会不辜负党和人民的殷切希望，以自己的青春活力和满腔热血，为祖国和人民建立新的更大的功绩，谱写更加响亮的青春之歌。

二〇〇六年五月十三日

纪念五四运动表彰大会主持词

纪念五四运动活动方案

纪念一百年建党心得感悟

**运动的心得感悟篇八**

五月四日，一个永远值得纪念的我们的节日。一九一九年的今天，北京学生\_\_，\_巴黎和会承认日本接管德国侵占我国山东的各种特权的无理决定，这场运动的兴起，标志着无产阶级作为独立的政治力量登上了历史舞台，可以这样说，“五四”的气质贯穿了整个时代，跨越了整个时代，成为了一个永恒的闪光点。

“五四”精神的真谛是爱国精神，他是一种对祖国对人民无限赤诚，对历史，对社会勇于奉献的精神。今天，历史让我们生活在了一个气势磅礴，中华民族走向伟大复兴的时代，毫无疑问，我们将接受历史的选择，高举“五四”的旗帜，以务实的作风，建设的态度，满腔的热情投入到伟大的事业中去。

无数个白天黑夜，我远离了喧嚣人群，告别了灯红酒绿，拥向那灯火阑珊处。我自与那清风白云做伴，在知识的海洋中赢取那心花的海阔天空，多少个宁静的夜晚，我安于寂寞，笔耕不辍。有时，为了备好一堂课，我认真钻研教材好几遍;有时，为了准备一篇材料，我翻阅大量书籍，不断学习新知，提升教育理念;有时，为了完成学校交给的重要任务，我放弃休息天加班加点，在漫漫的求所去执着的进取中，我成长着，也成熟着。

昨夜微霜的渡河，今晨秋风凋青丝，每一项新的工作，对我来讲都是一项挑战。

我告戒自己只要大胆去做，生命便会实实在在，只要放手去干，事业便会充满阳光，把自己平凡的工作当成宏伟的世界去研究，你就会发现无穷乐趣。

春行土地，万物复苏，当我看到惠南镇树木苍翠，绿草青青的美景时，天地也要为之动情。发出由衷赞叹：这里真正是一个好地方!作为一名惠南的团员青年，我怎能不为之兴叹，为之骄傲。记得有一句话是这样说的：“如果每一个音符都在乎它在五线谱上的位置，那么世界就不会有美妙的音乐。”教师——平凡的岗位，但我会用自己不平凡的心去诠释它，让它和着青春的节拍，踏着惠南镇向前的节奏，畅想最华丽的诗篇，奏出最动人的乐章!所有在改革的大潮中，我情愿做一滴水，从“三个代表”源头起，开始我心涌澎湃的征程，勇往直前，去抗击坚实的岩壁!哪怕发不出波涛的声音，没有浪花的风采，就算是被风雨打着，我也会不知疲倦的行使使命，去实现最终的梦想，奔赴向我追求的事业，奔向爱我的学生，奔向我毕生所爱的教育!

五四运动学习心得及感悟篇6

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