# 2025年运动的心得体会和感想(模板11篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2025-07-16

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。运动的心得体会和感想篇一健...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**运动的心得体会和感想篇一**

健身和运动早已不仅仅是一种娱乐方式，更是一种生活方式。当人们参与运动后，不仅能够强身健体，还能带来更多的好处。我曾经有过许多次参与各种运动的经历，通过这些经历，我深刻地感受到了运动过后带来的感想、心得和体会。

首先，运动能够调整自己的心态。每当我沉迷于工作和学业的压力中时，我会去体育馆或户外进行运动。在运动中，我能够释放压力，舒缓紧张的情绪。透过运动，我可以暂时摆脱琐碎的思绪，在汗水与呼吸中找回内心的宁静与平衡。运动可以释放大脑内多巴胺等神经递质，让我感到快乐和满足。通过运动，我对生活有了全新的认识和体验，变得更加乐观积极。

其次，运动能够增强身体素质。无论是有氧运动还是力量训练，都可以提升肌肉力量、改善心肺功能、增加耐力。经过一段时间的坚持训练，我明显感觉到自己的身体变得更加健康有活力。平时的疲惫感减少了，睡眠质量也得到了改善。肌肉的塑造还让我有了更自信的外表，这让我更愿意展现自己，自信地面对生活的各种挑战。

第三，运动让我认识到了自己的潜力。在体育项目中，我遇到的困难和挑战让我更加坚强和勇敢。当我感到疲倦和放弃的时候，我告诉自己不要放弃，我相信自己能够战胜困难。当我最终取得成功时，我会觉得所有的辛苦和付出都是值得的。通过充实自己的体育活动，我发现自己拥有着无限的潜能，只要坚持努力，就一定可以实现更多的目标。

第四，运动增强了我与他人的交流能力。在运动中，我不仅仅能够改善自己的身体素质，还能与他人进行深入的交流。无论是在团队运动还是个人运动中，我都能与他人分享自己的体验和感受。这些交流使我学会尊重他人的不同观点和习惯，培养了团队合作意识和沟通技巧。通过和他人一起锻炼，我也结识了许多志同道合的朋友，丰富了自己的社交圈子。

最后，运动让我保持了良好的生活习惯。通过经常参与运动，我养成了良好的作息时间，定期去健身房或户外锻炼。我开始更加注重饮食的搭配和营养的摄入，避免了一些不健康的生活方式。运动成就了我的良好身体状态，使我远离了一些疾病和亚健康状态。

综上所述，运动给予我的感想、心得和体会是多方面的。运动让我获得了身心的平衡与健康，提升了自我与他人的交流能力，让我认识到了自己的潜力，并养成了良好的生活习惯。因此，我将继续坚持运动，并鼓励身边的人也参与运动，享受这份快乐，同时也拥有这些宝贵的感想、心得和体会。

**运动的心得体会和感想篇二**

星期四、星期五两天，学校开展了运动会。第一天上午，首先是入场式表演。各班都展示了自己多姿多彩的一面。我们班踏步整齐，动作到位，口号响亮，一个《刀剑如梦》，一个《喜羊羊》，直接从\_十年代跳到00后，震撼全场，博得观众的一致好评。

接着是四十米折返跑，不必多说，可谓一言难尽。随后便是引体向上，一开始我们也不抱太大希望，毕竟我们班上场的大部分人平时只能拉个位数，只有川总和体委能拉二十多个，那少许的希望便也寄托在他们两人身上。轮到我们班上场了，大家都屏住呼吸，只见川总那轻盈的身躯在空中飘荡，上去又下来，看样子毫不费力。最终，他拉了24个才支撑不住，下来时，手已破了一大块皮，他却说“没事，不疼。”;体委也上场了，他前面挺轻松，到后面开始吃力。他深吸了一口气，拼尽全力往上拉，手上青筋暴起，直到拉了20个左右才下来;体委下来后，小铭上了，到后面，他整个面部都揉皱到了一起，咬牙坚持到19个才下来。运动会真是个出奇迹的地方，我们班每个人都拉了10个及以上最终取得了年级第五的好成绩。

第二天主要是跑步项目。上午，林子祺在女子一百米中取得了小组第二的成绩，杀进决赛，最终取得了年级第四的好成绩。下午，男子女子八百米开始了，我们班川总、林佳澍、戴沅洳、谢老板上场。我全程领跑和跟跑，目睹了我们班反超的情景：川总一圈下来被落在了最后，最后一百米时，他拼尽全力反超了前面的一位;林佳澍两圈下来位置几乎没有变动，都是在第五名左右，最后200米时，他反超前面一人，100米时，与前面四名差了20多米，他也甩了后面的人30多米，不得不说，实力很强;戴沅洳一开始也处在倒数的位置，后面成功反超两人;谢老板刚开始处于倒数第四的位置，第二圈弯道时，她开足马力，一路狂奔，反超多人，100米冲刺时，更是拼尽全力，最终取得了小组第二、年级第四的好成绩!

第二天下午最后一个项目——4×100接力，我们都准备当娱乐看待了，毕竟上场人员实在是……到女生跑时，她们让我领跑，我便欣然答应了。张佳仪是第一棒，她全力冲刺100米，很快追上了前面一位女生，并将棒交接给了第二棒许涵佳。许涵佳着实使我大吃一惊，她的速度超乎我想象，我差点没追上她!她在弯道交接给了第三棒叶芯蕾。叶芯蕾弯道加速，拼尽全力，很快将棒交接给了第四棒张雅若。张雅若用了比平时将近快一倍的速度，一路狂追，最终让差距缩小，取得了第五名的成绩。

每个同学都有自己的潜力，只是有待挖掘。运动会在一片欢声笑语中结束了，我们班总体取得了不错的成绩，明年要再接再厉!

**运动的心得体会和感想篇三**

运动作为一种身体活动形式，不仅可以促进身体健康，还能够给我们带来许多启发。我曾经亲身经历过运动的魅力，深感其对身心健康的益处。今天，我想分享一下我从运动中得到的感想、心得和体会。

第二段：身体上的益处与感想。

运动对身体有着明显的好处，让我们感受到力量与活力。从最基础的效果来说，运动可以增强肌肉力量和耐力，改善心肺功能。通过健身操、跑步等有氧运动，我能够感受到肌肉逐渐变得更有力量，呼吸更加均匀，精力更加充沛。这让我对自己的身体充满信心，同时也让我更加关注身体的健康。运动还能够降低患慢性病的风险，如高血压和糖尿病等。身体的好处并不仅仅是外在的力量和外形，更是一种身心的舒适和能量的释放。

第三段：心理上的收获与感想。

除了给身体带来益处，运动还能够为心灵带来阳光和活力。我发现在运动过后，我的心情往往会变得愉悦和平静。这可能是因为在运动中，身体释放了大量的内啡肽和多巴胺等神经传递物质，使得我感受到一种快乐和满足。此外，通过定期运动，我也培养了坚持不懈的毅力和耐心。坚持一项运动需要毅力和恒心，而这也帮助我在生活中更加自律。通过运动，我学会了调节情绪，放松身心，还能够更好地面对生活中的压力和挑战。

第四段：人际关系的培养与发展。

运动也能够促进人际关系的发展和维系。参加运动俱乐部或者团队活动，我结识了许多志同道合的朋友。我们一起分享着运动的乐趣，互相鼓励和支持。在团队训练中，我们互相激励，共同进步。在这个过程中，我意识到团队合作的重要性，学会了与他人合作和协商。通过共同的运动爱好，我在人际关系方面收获了真诚友谊和深厚的人情味。

第五段：对未来的展望与总结。

通过运动，我深深地体会到了健康和快乐的真正含义，也为自己的未来树立了正确的价值观。我希望能够坚持运动，保持身体和心灵的健康，并将这种积极的生活态度传递给身边的人。同时，我也希望通过继续运动，挑战自己，开发自己隐藏的潜能。无论是身体上还是心灵上的成长，运动都是我不可或缺的一部分。

在这篇1200字的文章中，我们从引言、身体上的益处与感想、心理上的收获与感想、人际关系的培养与发展以及对未来的展望与总结五个方面，探讨了运动过后的感想、心得和体会。通过运动，我们可以充实我们的身体和心灵，培养良好的生活习惯，建立积极向上的价值观。希望通过这篇文章，读者们也能够对运动产生更多的兴趣和热爱，并从中获得更多的收获和启发。

**运动的心得体会和感想篇四**

在刚刚过去的两天里，我们举行2025年的秋季运动会。

在开幕式上，我们表演了《刀剑如梦》和《喜羊羊与灰太狼》，应该是因为我们之前与观众都没有太多交集，所以我们表演完后的掌声非常少，又像一个平常的队伍一样走了过去，但彭老师说我们获得了社会的一致好评，虽然我也不知道是什么情况。第一天上午过得很快，基本上已把全部的精力放在听和点评别的班的歌上了，但却有在闹市中依然专心读书者，譬如，戴沅洳(小戴)、林子祺(老林)等同学。我想去看男生的篮球接力，但却分不清他们是在有品楼还是力行楼，就算了。早上就这样在寒风中而过。下午是女子仰卧起坐，我去参加了，好几天没练多有生疏，也没取得多好的成绩，也只能下次迈步重头越了。林子祺的100米竞争，非常精彩，还记得去看比赛时，老林紧绷着脸，跑的飞快，跟她们组的第一还是有一些距离，但我相信她也尽力了。她还进决赛了，居然获得了第四名的好成绩。我想，这跟她平时的谦逊向别人请教的精神及身体素质有着密切关系。

第二天依旧寒风猎猎。上午是200米女子接力，曾子柏报错了我的名字，结果我急匆匆的换完了短裤，又得知我不用跑，于是匆匆归去又做了一名加油者，“初二八班，加油!”那几个男生也在喊，吴含越高举八班大旗，边跑边挥舞着。她们的成绩我不知道，但我知道，我们八班更加团结了。

下午是我的800米，非常平凡。跑在我前面的是一个和我近在咫尺，远在天边的人，跑完了大家都说我很厉害，但在我心里，却想急切地寻到她。越过人声鼎沸的人群，我终于找到了她，原来她在一处角落歇息着，我问她有什么经验，她回答的很平淡：“没有什么....我只是那个月没有训练而已。”我彻底被这句话怔住了，我终于知道了我该在什么方向努力了。

接着是接力赛，我很兴奋，男生估计是没发挥好或是对手过于神乎。在女生在中呢，有身材纤细如林黛玉的张雅若，“深中最快女生”许涵佳，我跟他们说“最后一搏，就靠各位了!”还跟每个人都用力握了一下手，大家都跟他们加油，“冲刺!”“加油!”“八班!”她们竟然跑的不错，我心里很高兴。玩了狼人杀，大吃了点零食，运动会完结了。期末，我来了!

**运动的心得体会和感想篇五**

1935年12月9日，一个令人痛心，但永远值得我们纪念的日子。我们要永远记住一二九爱国运动，那么找你知道129运动手抄报怎么画吗?下面小编给大家分享一些129运动手抄报图片，希望能够帮助大家，欢迎阅读!

心得体会。

感想。

回顾历史,今年12月9日是伟大的12.9运动\_周年。\_年前，中国局势已是万分危机，东北沦陷，华北告急，日本侵略者占领了大半个中国，到处烧杀抢掠,千百万中国人民被杀害，成百上千的村镇被胰为废墟,一座又一座城市被狂轰烂炸。1935年12月9日，在中国共产党的组织和领导下，北平市学生联合会率领北平市6000多名学生举行示威游行。他们高呼着“停止内战一致对外”“打倒日本帝国主义”“打倒汉奸走狗”的口号，迎着国民党反动派的刺刀警棍，奋勇前行，他们用自己的青春和热血掀起了全国抗日救亡运动新高潮。

12.9运动是在中国共产党组织和领导下的一次伟大的抗日救国运动,也是一次伟大的学生爱国运动.它永垂青史,刻在中国历史的丰碑上。

维新志士梁启超说过：“今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，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!”

同学们，让我们永远铭记12.9这个神圣而又伟大的日子，牢记国耻，永远不忘日本对中华民族的侵略;永远学习那73年前，将自己的生命牢牢地与祖国命运相连的披荆斩棘，浴血前行的先辈们——拒绝享受和慵懒，告别颓废与荒唐;要牢记自身的使命，珍惜时光，努力学习，树立目标，立志成才，为中华巨龙的再次腾飞贡献力量!

同学们，我们是国家未来的栋梁，祖国明天的希望，我们肩负着中华民族复兴和发展的使命。让我们踏着先辈的足迹，秉承九中的优良传统，胸怀“责任创造”的使命感，努力学习，用我们的智慧，让九中更加活力奔放;用我们的双手把的祖国建设的更加美丽和昌盛。

**运动的心得体会和感想篇六**

近年来，随着人们生活水平的提高和健康意识的增强，越来越多的人开始注重运动的重要性。作为一种积极向上的活动，运动不仅能够提升身体素质，也能够改善心理状态。经过我长期坚持运动的亲身体验，我深深感受到运动对身心健康的积极影响，同时也体会到了它的乐趣和社交价值。

首先，通过运动，我体会到了身体健康的重要性。运动是锻炼身体的有效方式，可以增强肌肉的力量和耐力，提高心肺功能。在我开始运动之前，我常常感到疲惫乏力，缺乏动力去完成一些体力活动。然而，自从我开始坚持每天晨跑30分钟，我逐渐感受到身体变得更加强壮，精力充沛。不仅如此，我还注意到我的睡眠质量有了明显改善，醒来后感觉精神焕发。这些体验让我深信运动对身体健康的重要性，我将继续坚持下去。

其次，运动对心理健康的积极影响也令我受益匪浅。在我经历的高强度学习和工作压力之下，运动成为了缓解压力、舒缓情绪的最佳选择。当我感到烦躁不安或者无聊时，一次慢跑或是参加一节健身课程都能让我心情焕然一新。运动不仅能够促进身体内的内啡肽和多巴胺的分泌，增加幸福感，还能够提高大脑的氧气供应，提高思维敏捷度。我发现自己在运动后的学习和工作效率都有所提升。因此，我坚信坚持运动不仅有助于身体健康，也对心理健康至关重要。

此外，运动对我来说也成为了一种愉悦和享受。无论是慢跑在郊区的公园或是参加瑜伽课程，在我投身运动的时候，我能够感受到身体的每一个细胞都在欢欣鼓舞。运动释放了我的压力，让我感到全身轻松。我通过参加一些有趣的户外运动项目，结识了许多志同道合的朋友，与他们一起享受运动的乐趣，一起互相鼓励和激励。这些活动不仅让我变得更加积极向上，还丰富了我的人生经历和社交圈子。

最后，通过长期的运动，我也深刻认识到了自己的潜力和决心。在一开始的时候，我往往怀疑自己是否能够坚持下去。然而，经过一段时间的努力，我发现自己的意志力变得更加坚定，每一次的进步都让我更有动力继续努力。我开始认识到，只有不断挑战自己，才能发现自己的潜力和突破自己的局限。在我个人成长的过程中，运动成为了一种推动力和动力源泉，让我更加勇敢地面对生活中的各种挑战。

总之，运动作为一种积极向上的活动，对身心健康有着重要的积极影响。通过长期坚持运动，我体会到了身体健康的重要性，感受到了运动对心理健康的积极影响，体验到了运动的乐趣和社交价值。通过运动，我也发现了自己的意志力和潜力。因此，我将继续坚持运动，并鼓励身边的人们加入到这个积极健康的运动行列中来。

**运动的心得体会和感想篇七**

“大江东去，浪淘尽，千古风流人物.”溯今而古，亘古而今，无论哪一朝哪一代，风华正茂的青年人都是豪放的一代，激情的英华一代，以国家大义，民族大任为使命的风流一代!68年前，北平的热血青年学生们在中国共产党的领导下，毅然发动了“一二·九”运动;68年后的今天，我们这一代幸福青年在这里集会演讲纪念“一二·九”运动，缅怀先人，弘扬爱国精神，激昂民族正气，不禁让人思绪万千，感慨千万。

如果说，中国古代的历史宛如锦绣织成，那么它近代的岁月则是被血浸透.鸦片战争后，曾经一度领先世界达千多年的中国被抛到时代大潮之末，屡遭船坚炮利的西方列强的欺凌，腐朽无能的旧政权使我们的列祖列宗也为中华民族的受苦受难而长太息，“泪添九曲黄河溢，恨压三山六岳低”，用这句话来形容中国人的百年屈辱百年长恨意尤未足.中国内部斗争，外强侵略，“一二·九”运动就在这样的背景下爆发的。

1935年12月9日，寒风凛冽，草木凋零，北平五六千名学生冲破国民党军警的阻拦，举行示威游行，喊出了时代的呼声，沉重打击了国民党的卖国活动，唤醒了更多的民众.运动迅速波及全国，掀起了全国抗日救亡运动的高潮，继五四运动后，再一次书写了青年学生以天下为已任的辉篇章!

说到这，不禁引起了我的两点感想。

第一，中国不久必将统一。一二·九运动的爆发，迅速促成了抗日统一联盟的形成，展现了整个民族团结统一的决心与力量.再回首华夏五千年沧桑，不难发现，秦皇汉武开创的统一大业，中经隋唐的继承，加工和发展，在政治体制和经济格局是反复夯实焊牢，已臻完善至不可移易;合了分，分了合，最后定于合，归于分，统一的观念和思想得到社会各阶级阶层的朝野内外的一致认同根深蒂固，并成为臧否人物评判是非衡量功过的人心所向的道德准则和行为价值取向。

蒋介石没有吸取一二·九运动的忠告，结果被日寇的铁蹄踢出南京，带来了惨绝人寰的大屠杀，最后他只能狗急跳海，跳到了台湾岛去安享晚年，使两岸同胞骨肉分离，最终丧失了政权，这是前车之鉴。

同学们，我相信不久的将来，祖国的完全统一定会实现。

第二，中国青年的爱国传统.“天下兴亡，匹夫有责”，“先天下之忧而忧，后天下之光而乐”，因为这些名句，我相信中国的知识分子深爱着祖国，爱党和爱国是相统一的。

我们都在党领导下长大，当今社会，物欲横流，但我们不能随波逐流，一味追求满足私欲.幸福的人应有丰富的思想和精神，真正的共产党员，其生活是最为幸福和坦坦荡荡的。历史的长河波涛滚滚，岁月飘走，泥沙淘尽，屹立在波涛之上的时代的中流砥柱;创一个富裕而繁荣的崭新中国，塑当代共产党人的盛世清名!

朋友们，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!

**运动的心得体会和感想篇八**

通过团课学习使我第一次真解到团的发展历史及辉煌成就己明白了要想成名合格的共产党员道德要从成为一名合格共青团员做起。

在学习了团章团史之后，我深切得感受到中国共产主义青年团经历了一段不寻常的发展历程，从成立之初到遭遇挫折再到走入正轨，到成就中华民族的伟大复兴。

充分显示了中国共产主义青年团强大生命力。

那么如何成为一名合格的共青团员，我想应该具备几个方面。

1、要具有先进政治思想，努力\_，增加民族自尊，自信，自强精神，树立正确的理想，信念和世界观，人生观，价值观，提高思想道德素质和科学文化素质。

2、要具有刻苦学习的精神和勤奋工作的态度，要努力学习科学文化知识，要勤学习，勤思考，勇于创新，认真工作，关心同学的工作，学习和生活，切实为同学，为班级服务。

3、要具有“以纪律己，以纪律人”的作风，要在学习，生活，工作中起到模范带头作用，虚心向他人学习，团结同学，助人为乐，热心帮助他人进步，开展批评和自我批评，勇于改正缺点和错误，自觉维护团结，顾全大局，诚实谦虚，在青年中起到表率作用。

4、在学习中，我深刻认识到，中国共青团是以工人阶级为基础的，由工人阶级的先进分子组成。

中国共青团同时是中国人民和中华民族的先锋队，团在增强先进性的同时，必须不断扩大团的群众基础。

通过这次团校学习还增强了我的团队精神，培养了我们的集体荣誉感。

班级是一个基本单位，我们要以它为中心，共同建设好我们可爱的班集体;时代精神，我们要把当代中华青年最广泛地团结在党的周围，凝聚在爱国主义和社会主义的旗帜下，为实现祖国富强、民族振兴做贡献。

当前，我国正处于必须紧紧抓住并且可以大有作为的重要战略机遇期，需要最广泛最充分地调动一切积极因素，团结一切可以团结的力量共同奋斗。

共青团要充分发挥联系青年的桥梁纽带作用，大力增强凝聚能力，努力实现中华青年的大团结、大凝聚。

同时，要在工作中逐渐增强学习能力。

当今时代，是学习和创新的时代，创建学习型组织、学习型社会已成为社会发展的潮流。

共青团员更应该大力提高学习能力，既加强自身的文化技能学习，努力形成学习型组织，又要积极推动整个社会的学习氛围，不仅保持共青团组织的生机和活力，更要在学习中不断创新，为社会的进步，国家的发展注入动力。

这次的学习使我收获颇丰，进一步提高了责任感和使命感。

在以后的日子中，我要积极参加团委组织的活动，更好的发挥自己的作用，并且不断提高政治意识，做好自己的工作，努力学习，勇于创新，做最好的自己，在党和团支部的正确指引下，让共青团员这个烙印在自己身上熠熠生辉。

开展团课活动是很有必要的，是提升我们自身素质的有效方式。

我要在实际学习，工作中发挥模范带头作用，要有饱满的精神。

充满斗志，要积极向上，认真主动工作，团结互助，互相关心，勇于探索，莫过于奉献等。

为建设社会主义现代化而奋斗，为实现共产主义事业而奋斗。

总之，在这次团课中我知道了作为一名合格的团员，一定要有理想，有抱负，遵纪守法，实事求是，与时俱进，做到能帮助别人，团结别人，从而能影响别人，为建设中国特色的社会主义贡献自己的力量。

**运动的心得体会和感想篇九**

运动是人类最自然的需求之一，它在我们的生活中扮演着重要的角色。参与各种运动活动不仅可以锻炼身体，提高身体素质，还可以培养意志力、奋斗精神和团队合作意识。通过多年的运动实践，我有幸积累了一些运动心得体会和感想。

首先，运动教会了我坚韧不拔的精神。举个例子，曾经参加过一次长跑比赛，一开始因为缺乏经验和训练，我感到非常吃力，身体发热、呼吸急促，几乎要放弃。然而，在教练和队友们的鼓励和支持下，我咬紧牙关，毅然决然地坚持了下来。尽管最后未能获得好成绩，但这次经历让我明白了在面临挫折时，只有坚持不懈，才能战胜困难并取得进步。

其次，运动让我学会了团队合作。篮球是我喜爱的运动项目之一。在篮球比赛中，每个人的角色和位置都是固定的，只有通过团队合作才能达到最好的效果。在训练中，我们一起讨论策略，共同制定战术，并时刻保持沟通和配合。通过这些合作，我深刻体会到团队的力量，只有大家齐心协力，才能取得胜利。

此外，运动也教会了我自律和坚持。在每天的训练中，我们必须按时到场，认真完成每项训练内容。有时候天气很冷，甚至下雨，但这并不能成为我们放弃锻炼的理由。运动需要一种坚持不懈的毅力，只有坚守原则，才能在竞技中表现出色。

然而，运动不仅仅是体力的考验，更是心理素质的培养。一场比赛可以让人们紧张、焦虑，但只有控制好自己的情绪，才能发挥出最佳水平。我曾经在比赛中犯过错误，但我学会了接受失利，并从中吸取教训。运动让我明白，胜利并不是最重要的，更重要的是通过失败从中寻找进步的空间。

最后，运动给我带来了身体上的健康和内心的宁静。身体的锻炼让我的体质更健康，免疫力更强，消除了许多健康问题。同时，在锻炼的过程中，我可以忘却疲劳和压力，静心享受运动所带来的乐趣。运动使我身心愉悦，增加了我对生活的热爱和激情。

总的来说，运动是一种全方位的体验，它不仅仅是为了健康和坚持，更是为了培养我们的品质和素养。通过运动，我学会了坚韧不拔的精神、团队合作、自律和坚持，培养了我的心理素质，同时也享受到了身心的健康和宁静。运动给予了我更多的能力和信心，使我能够在人生的舞台上自信地迈进。

**运动的心得体会和感想篇十**

“一二·九”运动所体现出来的爱国主义精神、不屈抗争的精神、英勇献身的精神，依然有着巨大的现实意义和教育意义。毛泽东同志在评价“一二·九”运动时指出，它“是动员全民族抗战的运动”，“准备了抗战的思想，准备了抗战的人心，准备了抗战的干部”。他曾断言，一二九运动将成为中国历史上的一个非常重要的纪念”。七十一多年过去了，战争的硝烟早已弥散，抗战胜利的号角也已遥远。今天我们纪念“一二·九”运动，就是要我们广大青少年学生继承和弘扬“一二·九”精神，从“一二·九”运动的历史中重温革命先辈的奋斗历程，思考当代中国青少年的历史使命和时代责任，为建设中国特色社会主义的伟大事业、为我们祖国的繁荣富强、为我们中华民族的伟大复兴做出应有的贡献。

要深刻理解“一二·九”精神的真谛，明确历史使命，努力为中华民族的伟大复兴做出无愧于时代和人民的贡献。今天，虽然时代不同了，但是我们依然要以一二·九运动中的青年学生为榜样，学习他们与祖国和人民同呼吸、共命运的精神，把实现个人的人生价值同建设祖国、振兴中华、服务人民紧密地结合在一起，甘于奉献，锐意进取，追求卓越，勇攀高峰。

要继承和发扬“一二·九”运动所体现的“不屈不挠、斗争到底”的民族精神。在民族危亡的关键时刻，正是以爱国主义为核心的民族精神支撑着中华民族的英雄儿女们，为了民族解放和世界和平而英勇斗争，并取得了最后的胜利。在以和平和发展为主旋律的新的时代条件下，我们更应该大力继承和发扬这种民族精神，牢记历史，不忘国耻；同时，在实现中华民族全面复兴的宏伟目标下，应该把这种民族精神升华为建设社会主义事业的时代精神，把弘扬伟大的民族精神与有中国特色社会主义的伟大事业有机结合起来，同心协力，共创未来；在全球化浪潮中，更要以一种开放大气、稳健开拓、面向世界、面向未来的姿态弘扬民族精神，这样的民族精神是中华民族发展的不竭动力。

回顾历史，应当以史为鉴，从中获取智慧和启迪。我们应该珍惜无数先辈用鲜血换来的胜利果实，时刻铭记，为我们生在这个伟大的国家而倍感光荣；我们应该客观分析我们所处的周边环境，加强合作但不放松警惕，和平发展、和平崛起；我们更应该时刻牢记以爱国主义为核心的民族精神，把爱国热情转化为学习的动力，转化为创新的动力，转化为建设祖国的动力，为中华民族的伟大复兴而共同奋斗。青少年的成长发展，从来就是与时代的发展、社会的进步紧密地联系在一起的。广大青少年只有把自己人生追求同祖国命运联系紧密联系在一起，把“青春”、“希望”、“激情”同振兴中华紧密联系在一起，才能使得这种“爱国热情”成为我们奋斗的原动力。“一二·九”运动给我们的启示，就是不要局限在个人的世界里，不要只关注个人的前途和命运，“以天下为己任”的责任感，用“天下兴亡，你我有责”的使命感去关注国家大事，投身社会实践。

“一二·九”运动促使有作为、有理想的青年投笔从戎，参加革命实践活动。参加“一二·九”运动的很多学生在学校里在学习上都是一流的。八路军当时力量较为薄弱，长征完成之后红军只有两到三万人，而且武器落后，队伍也很不整齐。但是日本帝国主义把当时的青年学生逼到了革命的一方，国民党不抗日，把青年学生逼到了共产党的一方。当时所有有为的青年，真正念书最好的那些人都去参加了共产党、参加了地下组织，去搞革命了，为民族解放和国家独立做出了巨大的贡献。

纪念“一二·九”运动，必须大处着眼，小处着手，把握当前，掌握真实本领。青年学生都有理想、有激情。同时，要把这些大处着眼的东西从小处着手，好好把握当前，好好把握学习。现在的青少年学生正处于人生学习记忆的黄金时段，而且身处美丽的校园#from本文来自学优高考网，全国最大的高考资源网end#，享有良好的教育资源，理应珍惜机会，认真学习。

同学们，我们应该永远铭记12.9这个神圣而又伟大的日子，我们应该和那些爱国青年一样从心底呐喊出：“祖国，我爱你！”，我们更应该永远抱着一颗虔诚的积极进取之心，以自己的实际行动大声昭示：“祖国，你是我的骄傲！祖国，我是你的自豪！

**运动的心得体会和感想篇十一**

在人们的日常生活中，运动被认为是一种良好的方式来保持身体健康和消除压力。无论是参加体育锻炼还是进行户外活动，运动都能给人带来积极的影响。当人们参与运动时，他们会获得一些经验和感受，但这些经验和感受是否相同，需要仔细思考。本文将就“运动心得体会和感想一样吗”这个主题展开探讨。

首先，运动心得可以理解为人们在运动中积累的经验和知识。当我们参与体育锻炼或者其他运动活动时，我们会学到一些关于如何正确锻炼身体的技巧和方法。比如，在进行长跑训练时，我们可能会学习到如何正确呼吸，如何正确用脚掌着地等等。这些经验和知识可以帮助我们更好地进行运动，并且让我们的身体得到更好的训练和锻炼。

其次，运动感想可以理解为人们在运动中的心理感受和情感体验。当我们参与运动时，我们的身体不仅仅是在做运动，我们的心灵和情感也在发生改变。比如，在进行户外徒步旅行时，我们可能会感受到大自然的美好和宁静，同时也会感受到挑战和克服困难的快感。这些感受和情感体验让我们更加开心和满足，也让我们更有动力去坚持运动下去。

然而，运动心得和感想并不完全相同。运动心得强调的是在运动中获得的经验和知识，而运动感想则更多地强调人们在运动中的情感和体验。虽然运动时，经验和感想常常同时发生，但我们可以通过不同的方式去关注它们。对于某些人来说，他们可能更关注于获得更好的运动成绩和训练效果，所以他们更关注于运动心得，比如技巧和方法。而对于另一些人来说，他们可能更关注于运动带给他们的快乐和满足，所以他们更关注运动感想，比如情感和体验。

运动心得和感想虽然有所区别，但它们也是相互关联的。通过运动心得，我们可以更好地进行运动，从而获得更好的训练效果。而通过运动感想，我们可以更好地享受运动的乐趣和快乐，从而更加坚定地坚持下去。运动心得和感想对于我们的身心健康都是重要的，我们需要综合考量，将二者相结合，从而更好地获得运动带来的好处和乐趣。

总结起来，运动心得和感想虽然有所区别，但它们在人们的运动经历中都是不可或缺的。运动心得注重于经验和知识的积累，而运动感想强调的是人们在运动中的情感和体验。尽管它们有所不同，但它们相互关联并对我们的身体和心理健康都有着重要的影响。因此，我们应该综合考虑和平衡运动心得和感想，以求更好地享受运动的乐趣并获得更好的效果。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找