# 2025年磨炼作文600字以上(五篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-07-17

*磨炼一雏鹰的翅膀在经过无数次坠落的磨砺后，终于能振翅高飞，鹰击长空。梅花的花朵在经过冰天雪地的磨砺后，终于能绽放开来，坚强高雅。人的一生也必将伴随着各种各样的磨砺。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”因为磨砺，才使得剑越磨越利，直至那锋芒无...*

**磨炼一**

雏鹰的翅膀在经过无数次坠落的磨砺后，终于能振翅高飞，鹰击长空。梅花的花朵在经过冰天雪地的磨砺后，终于能绽放开来，坚强高雅。人的一生也必将伴随着各种各样的磨砺。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”因为磨砺，才使得剑越磨越利，直至那锋芒无人可挡。因为艰苦，才使得梅花，能在万物凋零时，一花独放。人生若想取得成功，我们要像宝剑一样历经磨练，要像梅一样，坚强高雅。

爱迪生经历了上千次失败的磨砺，可他任然没有放弃。日日夜夜，废寝忘食。最终他找到了适合做灯丝的材料，发明了电灯泡，直到现在我们都还受益于他这个伟大的发明。爱迪生在经历了重重磨砺后，他获得了成功，不仅是电灯，在当时的各个科学领域，他都享有盛名。磨砺让人拥有聪明的头脑，磨砺让人的脑子越磨越灵活。

每一把惊世骇俗的.宝剑，它们的前生都只不过是一块普普通通的铁块而已，只不过，它在历经了“水深火热”的磨砺后，才锋芒毕露，然而那些没有经历磨砺的铁块，仍旧是块普通的铁，任凭岁月侵蚀了它的身躯，最终变成一块废铁，被人们遗弃。在生活中，一些人不正和这铁块相似么；那些敢于挑战自己，展示自己的人，历经磨练，才华横溢，受人赞叹，拥有了一个光彩的人生；而那些平庸的人，满足于那一成不变的现状，终于在人群中变成那土壤里灰尘一样渺小的存在。

霍金，当他还在读研究生时，他被诊断患了“卢伽雷病”，不久，他就完全瘫痪了。之后，霍金又因肺炎进行了穿气管手术，此后他完全不能说话，只能依靠一个安装在轮椅上的小对话机和语言合成器与人进行交流；看书必须依靠一种翻书的机器……他所经历的艰苦已是常人所难以接承受的痛苦了，但他在这无比艰苦的条件下，顽强学习，坚持科学探索，终于成为了物理界的一位巨人。他本是一个平常人，伤病让他不平常，而他不满于这样的现状，他选择经历磨砺，而不让自己的人生因这挫折而就此结束。磨砺让人拥有坚强的意志，磨砺让人的精神越磨越坚韧。

每一只色彩斑斓的蝴蝶，都经历了破茧成蝶之痛，若它没有经历破茧的磨砺，它怎么会有那双美丽的翅膀，茧的磨砺，唤起它柔弱的翅膀，使它能在花丛中飞舞。我曾看过一则故事，作者想了解蝴蝶，想帮它从坚硬的茧中解脱出来，然而蝴蝶出来后，却怎么也不能展开翅膀，最终走向了死亡。

我们的人生需要经历磨砺，我们在磨砺中拥有睿智的头脑、强健的身体、坚强的意志。只有这样，才能使我们在人生的道路上披荆斩棘，磨砺出光彩的人生！

**磨炼二**

“一二一、一二一!”从操场上传来一阵阵响亮的口号声，是的，是我们在操场上军训。从昨天就开始的军训，让我们疲惫不堪，但我们除了迫不得已，没有一个人愿意倒下。

“向左转!”我们又开始了另一个项目，汗水，从我们脸上滑落，但我们知道，除了我们，教官和老师们也没有休息，我们一定得坚持下去。刚刚被乌云遮住了的太阳，又从云后露出脸来。太阳转移到了我的头顶上方，我更加汗流浃背。

我一遍完成着动作，一边感觉全身燥热不安，腿又疼又麻，手臂也没了知觉。背后好像很痒，可我也没空去抓。衣服被汗水湿透，身体越来越重，“好累啊!”我在心中暗想，可我环视四周，大家都没有倒下，还在努力训练着，我更不应该倒下。

这么想着，我又有了些力气，好不容易克服了累这一关，问题又来了，我的肚子开始抗议了。教官：“头向上看，仰着!拿出点气势!”我把头向上看，蓝天有几朵白云，我看着看着，柔软的云朵渐渐变成了棉花糖，“好甜啊!”看教官走来，我赶紧打起精神，我告诫自己：不能再想吃的了，越想越饿。话虽这么说，我练着练着，肚子又叫了一声，我一边练，一边在脑子里幻想吃过的美食，铁板牛肉爆米花、冰糖葫芦、韭菜饼，不行不行，再这样我会被口水淹死的!

教官说：“可以去喝点儿水，休息一会儿。”太好了，教官万岁!我赶紧去喝水，休息一会儿补充体力。我大口畅饮着，这水真解渴!我的好朋友说：“今天这水怎么这么好喝呢?”我想水甜，水美的真理应该是我们付出了汗水，清水也会变得甜美。

休息后，我们又恢复了一点体力，继续练习最后的课程——早操。终于坚持了下来。

吃完饭，我坐在教室里休息。明天，一定还会有更多的挑战等着我们，但是我们不能退缩，因为当我们军训的那一刻起，我们就是一名少年军人，虽然身体素质不一定达到目标，但我们只要尽过力，努力过，就已经成功了。

**磨炼三**

温室里的花朵固然娇艳美丽，可当有一天，它离开温室，放到自然环境中生长，它却经不住风吹雨打，自然环境中的花朵，一来到这世上就注定要和恶劣的环境斗争，于是就拼命扎根吸收养分，根扎得牢牢实实，风吹雨打也不畏惧。

这种自然现象，告诉我们一个道理：逆境才会让人更顽强。

当泪水缓缓流下脸颊，内心涌起的，是感动；当感动涌上心头，浮现脑海中的是自信与振作。

风，不再轻悄悄，它像雄狮一样怒吼着，无情地刮着，身上厚厚的衣服也挡不住。我骤然发现，我变了，内心变得无比压抑。我每天都想着分数，却被分数压得抬不起头来。脑海中，又出现了老师读分数的情景。我的名字排在后面，紧跟在名字后面的是一个鲜红的数字……唉，看来我不是学习的料，我努力了，付出了，可依然没有进步。算了吧，我放弃。

凄冷的寒风中，一个熟悉的身影出现了——父亲，这么晚了他居然还在等我。

“爸，你怎么来了？”我迎上去，疑惑地问道。

梅花战胜寒霜，笑迎白雪，暗香浮动；莲花冲出沼泥，天然去雕饰，一尘不染；百合走出贫瘠，悄然开放，散发馨香。它们都是在经历磨难的洗礼后，拥有了属于自己的财富。

**磨炼四**

勇者如同肌肉越是磨炼越是刚强。

欲做勇者，磨炼开始，如果你是大地，磨炼是森林，如果你是森林，磨炼是绿叶。

鉴真为去日本，七次东渡。一天，鉴真问师父：“师父，我天天下山化缘，真的很累，别人十年穿坏一双鞋，我却一年穿坏十双鞋。”师父没说什么，带他岛一片泥泞的地方走了走，说：“回头看看有什么？”鉴真不明白：“没什么呀！只有一串脚印啊。”师父说：“那刚才的石子路为什么没有脚印？”鉴真这才明白，为什么石子路没有脚印。这一点我们也知道，泥路代表的正是磨炼。当我们磨炼过后，是否能回头看到我们留下的“脚印”。

磨炼的基础是勤奋，这又让我想起那句老话：山路艰险，人生漫漫，来日方长，天道酬勤。

看着我没停下的脚步，已经忘却身在何处，谁能改变人生的旅途，谁知道永恒又多少恐怖。我们都在不断努力，不断磨炼自己，虽然我没有显着的成绩，虽然我经历过失败，也许有更多人像我一样，只是没有人愿意认输。

我们都在不断“赶路”，忘记了出路，在失望中追求偶尔的满足，勇者如同肌肉，越是磨炼越是刚强，难道我们真的甘心只在失望中追求偶尔的满足吗？答案是：不。我们时时都在以不同的方式磨炼自己，如果失败我们不怕，我们要的不是失望中的灰心丧气，当我们真真正正从磨炼中苏醒，那我们就成为了坚不可摧“刚强的肌肉”。

磨炼自己，因为我们不甘心失败；磨炼自己，因为我们不愿认输；磨炼自己，因为“舍我其谁”；磨炼自己，因为我们愿意成为勇者中的勇者。

我认为，要成功，磨炼是基石。

**磨炼五**

过了一会儿，叔叔叫我去挖田，于是我便跟着他，拿着锄头。到了后，叔叔拿着锄头给我做了一个示范，后面我就照着叔叔的动作开始挖地。我先用锄头把地上的草除掉，然后，一锄头一锄头把土翻松，把杂草和石头捡出去，又把土整平，分成一丘一丘的。旁边我的狗——“狮毛”坐在那里看着我劳作实践。“好累呀!”我自言自语道。一会儿我的手就起了两三个茧子，汗水大滴大滴地从我的头上滴下来，土和汗水混在一起，我的脸变成一张可笑的花猫脸，叔叔和姑妈都在笑我。此时我觉得我脚和腰都是酸的，十分无力!当我看到我的劳动成果，一丘一丘、毫无杂草的田地，一股高兴的劲头涌了上来，我感到无比的神气和骄傲。

我把脸上的土洗掉后，喝了点水，又跟着叔叔去收鸡蛋。叔叔带我来到山上的草丛中，叔叔很快就捡到五个蛋，叔叔看我毫无收获，于是便说：“弘健，你要去草丛中看看，因为鸡都是在草丛中下蛋的。”我按照叔叔教我的方法，我穿过一片片树林来到一处草丛，努力寻找鸡蛋，我扒开草，发现了两三个鸡蛋，小心翼翼地捡起来拿给叔叔。找了二十分钟，我就和叔叔满载而归了!

五点的时候我就和叔叔姑妈再见，回到了家，结束了这次非常有意义的社会实践活动。

在这短短的寒假社会实践里我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，是一次人生经历，更是一生中宝贵的财富!

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