# 最新动启新未来心得体会(四篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-10-18

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。动启新未...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**动启新未来心得体会篇一**

正当我厂做着美梦时，爸爸一手扯过被子，大声说：“快起床！

早睡早起才能身体好。”我却慢吞吞地又把被子拉过来。爸爸见状，只得使出杀手锏——抓痒，我哈哈大笑起来，不得不推开被子，穿上衣服。爸爸接着说：“走，跟我去晨运。”我伸伸懒腰，懒洋洋地说：“天这么冷，待暖和时再说吧。”这时，爸爸向我投来严厉的目光，我只好跟他去了。

我们来到公园，绕着公园跑。雾气弥漫，覆盖在公园上空。花朵上还沾着滴滴露珠；鱼池里的鱼儿们还没有睡醒呢；篮球场也竭力睁着沉重的眼皮；柳树扯着丝条睡觉。不知不觉中，已经跑了一圈，“脸上全是水了。”我就装着很累的样子对爸爸说：“好累，休息一会儿吧。”“不行，一圈就累了吗？”爸爸说。我指着脸上的水，说：“看！全是汗。”爸爸一口咬定那是雾。没有办法，只得跟他跑。一圈又一圈，也不知跑了多少圈，只觉越跑越精神。不知不觉，曙光射破了黎明的薄雾，我们愉快地回去了。

说也奇怪，跑完后，我觉得人特别精神，做事特别起劲，不一会，我就把当周的作业做完了。

原来，运动那么好。我发现了它不仅让我精力充沛地迎接新一天，让人更健康，而且还培养了人的意志和毅力。运动真好！

**动启新未来心得体会篇二**

运动可以促进血液循环，增进身体健康；运动可以强化身体机能，让人保持青春活力；运动更可以纾解压力，令人身心灵畅快。运动简直就是健康的万灵丹、人类身心灵的快乐剂！我爱运动，因为运动除了上述的好处之外，更重要的是运动蕴含了许多乐趣，让我陶然其中，乐此不疲！

我爱运动，不论是慢跑时感受心跳、呼吸、脚步与周围的虫鸣鸟叫融合为一，享受和风轻拂面颊的清爽；或是在篮球场上龙争虎斗，夺球、跃起、灌篮，赢得满堂喝采的意气风发；抑或是猛踩踏板、迎风驰骋于自行车道，感受风驰电掣速度感的畅快；还是跳绳跳到气喘吁吁、满头大汗，接受汗水淋漓洗礼的通体舒畅感；这种种让身心畅快的运动我都爱！“运动”真是我在读书之余放松身心的休闲好伙伴！

而在众多项目之中，游泳是我特别喜爱的一项运动。尤其是在盛夏酷暑时分，艳阳炽热难耐，此时纵身跃入冰凉的泳池中，感受着从脚底沁凉到头顶的畅快，真是舒爽极了！当然，一开始练习游泳时，我也曾吃尽苦头，记得那是三年前的暑假，妈妈请来了教练教导我和弟弟游泳，起初从练习憋气、漂浮开始，不谙水性的我们可喝了不少水，而且神经紧绷、无法放松，幸而有教练循序渐进、按部就班的耐心教导，而我和弟弟也在爸爸妈妈的鼓励下认真学习，过程中虽然得忍受练习滑手、岸边腿部踢水的酸痛，得克服自己内心的恐惧，得咬紧牙关接受训练体能的操练，得认真确实的矫正自己的姿势动作等等，但为了学好游泳这项有益健康的运动，我们都甘之如饴。经过了三个夏天的努力，我和弟弟终于“学有所成”，可以尽兴自在的活跃于游泳池中了。

现在，不论是手脚并用的自由式、优游水面的仰式，或是轻松自在的蛙式、全力奋进的蝶式，全都难不倒我们。我总会邀弟弟来个变换各种游泳姿势、来回游个十多趟的竞赛，让自己尽情的挥洒活力，畅快的舒展筋骨，纵然生活中偶有的小不如意或课业上的一点压力，也总在奋力向前游的过程中发泄完毕，将烦恼、压力全抛向九霄云外去。游完之后泡在沁凉的水中，或仰躺在水面上，让全身完全放松，感觉着运动后特有的舒适感，这时只觉得心情特别的平静，身体里几千几万个细胞无一个不畅快！

运动带给我们健康，运动带给我们活力，运动的好处多多，我们都应该让“运动”成为生活的一部分！但在体认运动的好处之余，也应注意避免因运动而造成的伤害，因此运动前一定要记得暖身，而运动时也要衡量自身的情况，千万不可逞强，如此方能真正发挥运动的功效，让自己从运动中获得健康！

**动启新未来心得体会篇三**

“行百里者半九十”，当我第一次看到这句格言的时候，怎么也弄不清它的意思。走一百里路，已经走了九十里，还差十里，就到达目的地了。为什么说这才刚走了一半呢？我带着这个问题去问老师。老师讲解了半天，我还是将信将疑，可是没过多久，在一次体育课上却有了亲身体验。

那节体育课的教学内容是测验八百米中长跑，这可是我最头疼的一个长跑项目了。我硬着头皮站在了起跑线上。“砰”发令枪响了，我赶紧迈步跑起来。开始二百米，我跑得还可以，一边跑一边瞟着同组的同学们。第二个二百米我边跑边开始出汗了。我一边调节着节奏，一边暗暗给自己加油鼓劲：坚持，坚持到底就是胜利！

跑完七百米了，我感到浑身发酸，两腿像灌了铅，呼吸也变得气粗了，步子也迈不开了，我向前望了望，哎哟，还有一个弯道，足足有一百多米。“还坚持得了吗？”我问自己。十步、二十步……这段跑道怎么这样长啊，比前七百米还要长。我只觉得心要从胸膛里蹦出来，嗓子又干又热，两条腿已不听使唤了，眼睛不自觉的闭上了。我听见老师同学们在喊“终点要到了，冲刺啊！”我睁开眼，只觉得自己要窒息了，实在没有力量向前跑了，便由跑变走，最后腿一软，跪坐在地上了。

同学们到达终点后，又都朝我围拢过来，几个同学说：“看，就差那么二十几米！”我也懊悔地摇摇头。我今天就为最后二十几米而失败了。跑完七百米只能算是跑过了一半，而失败则在这最后的几十米上，这不正是“行百里者半九十”吗？

是啊，十里对九十里而言是短的路程，但却是关键。在体育运动上，短跑的最后一秒，跳高的最后一跃，足球场上的最后一记射门，不都体现出“行百里者半九十”的道理吗？只有在最后关头冲上，才能获得成功，反之，则功亏一篑。

在学习上、生活上乃至人生道路上，止步于九十，前功尽弃的现象还少吗？就我自己而言，不也从止步于九十中得到了教训吗？“行百里者半九十”道出了多么深刻的哲理。

这件事难忘，给我深刻启迪。

**动启新未来心得体会篇四**

时隔十九年，竞走世界杯大赛又一次在中国举行，这次的举办地就在我们太仓，太仓人无不为之自豪。尤其是我这个太仓小屁孩，能赶上这样的国际赛事，真是又激动又兴奋！

竞走世界杯大赛是仅次于奥运会和世锦赛的世界性顶级赛事，这次在太仓举办，配备了最先进的设备，想想就很壮观啊！参加比赛的选手是来自世界各国最优秀的运动员，每个国家最多能有5位运动员参赛，令我激动的是中国队的选手里就有一位是我们江苏人呢！

今天上午举行的是最艰苦的男子50公里赛。8点多钟，电视直播开始了！起点处人满为患，挤满了参赛选手。发令枪响起，比赛开始！只见运动员们纷纷冲出了起点，在身穿各种不同颜色运动服的选手中间，穿着大红色队服的中国选手格外醒目。中国队加油！

吃过早饭，我和妈妈来到了比赛现场。因为赛道只是从扬州路口到万达广场前的这一段路，这些运动员们就是绕着这段路循环地跑（因为他们的步幅很快，在我看来，他们的“走”和跑没什么区别），直到跑完全程。我们到达现场的时候，这些运动员们不知道已经跑了多少圈，我只知道在我观看的一个多小时内，中国队的5位选手在我眼前兜了至少十几圈，不知道他们还要跑多少圈！忽然想起前两天，我参加了学校田径运动会的400米比赛，只是绕着操场跑了两圈，就感觉口干舌燥、筋疲力尽，腿都像不是自己的了。拿400米的长度和50公里比起来，何止是地上与天上的差别啊！要跑完50公里，得需要多大的毅力啊！

比赛中途，因为没有地方可以坐，站累了的我和妈妈到kfc休息了一下。半小时后，等我们回到赛场边，那些运动员还在继续跑，仿佛时间没有前进过。这时候我看到有一个外国的运动员，可能是因为体力不支了，他的步幅变慢了，就和正常人走路差不多，在他后面有另一个运动员就快追上来了，我以为他肯定要被超越了，没想到他竟然又加快了步幅，继续向前跑去。真是了不起！我心里暗暗佩服。

已经11点半啦，我正感觉从我眼前走过的运动员变少了，突然听见旁边有人说，第一名早就产生了。那么，还在赛道上的这些运动员肯定是没有名次的了，但是他们还在坚持着。这时候我才真正理解什么是“体育精神”！

并不是只有第一名才是胜利者，所有坚持走完全程的运动员们都是英雄！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找