# 500字打乒乓球日记小学[五篇模版]

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-09-09

*第一篇：500字打乒乓球日记小学我发了个短攻，真是天赐良机，趁他不及撤身归位，抬手就是一拍大力抽杀，球又攻向他的左侧。等他好不容易撤回身来，把拍子挪到胸前，想去接球时，已经晚了，球落到了界外。想了解更多相关内容，接下来请欣赏：500字打乒...*

**第一篇：500字打乒乓球日记小学**

我发了个短攻，真是天赐良机，趁他不及撤身归位，抬手就是一拍大力抽杀，球又攻向他的左侧。等他好不容易撤回身来，把拍子挪到胸前，想去接球时，已经晚了，球落到了界外。想了解更多相关内容，接下来请欣赏：500字打乒乓球日记。

500字打乒乓球日记1

在暑假里，我有一件难忘的事就是打乒乓球赢了堂兄。

暑假里，我到大伯父家住，大伯父家有一张黑色的乒乓球台，我也是乒乓球的爱好者，就可以经常和堂兄较量。堂兄常常练习，技术差的我根本无法赢他，但是这一天，我终于赢到他了，而且是大比分赢他，因此，我至今难忘。

我先发球，我发了一个上旋球，堂兄回球时把球压得很低，以我的水平根本不能把球拉起来，只好用球拍把球挑起来，结果堂兄使劲一拉，我输了，1比0;第二次，堂兄发球只见球很低，我以为是下旋球，就满怀信心地把球挑起来，谁知求飞快地跳出了界外，2比0……直到第二局开始，第一局11：3，我输了，同时我也从这局看出了堂兄的弱点：1、不能挡旋转球;2、发球只发上旋球。不一会儿，又到我发球了，我发了个旋转球，发球成功后，我得得意洋洋地想：堂兄一定把球打出界外。谁知，堂兄不但没有打出界外，而且还使劲拉我一把，杀我个措手不及。

这下子，我惊呆了，不由得想：堂兄第一局时也不能挡旋转球，怎么现在又变得会挡呢?想了又想，我终于想通了：原来第一局我发球时又低又近，而现在是又高又远。不一会儿，又轮到我发球了，我按照刚才的想法发球，结果堂兄真的把球打出界外了。到了堂兄发球，我知道他发得是上旋球，我刻意把球拍稍微压下第一点，结果我又快又低的回球使堂兄措手不及。

余下的我就抓住堂兄的这两个弱点，最后以3比1的大比分赢了堂兄。

这就是我暑假里最难忘的事了。

500字打乒乓球日记2

星期六的下午，天气炎热，我买了一个雪糕，在五楼公共场所和好朋友一起玩枪战、精灵卡、生化、想到什么就玩什么。

到五点左右，有一个教练在五楼走来走去的，好象在等人，我走前看去，哦，原来，这就是教打乒乓球那个教练。不一会儿，他的徒弟来了，他和徒弟在搓球，球打完了。就到最辛苦事情捡球，徒弟拿着一个捡球工具来捞球，捞啊捞……我怀疑徒弟大部分的时间都花在了捡球上。

突然我想起：”我的乒乓球技术很差，老是打不好，要不叫这个教练教我。“于是我回去把这件事情告诉了爸爸他，爸爸非常赞成我的想法。因为这样不但能提高我的乒乓球技术，并且还能锻炼身体，防止病菌侵入。

教练的徒弟走了以后，我把钱给了教练，让他教我打乒乓球。他说：”今天我们来学真正的攻球。“说完后让我拿着乒乓球拍斜扫一百下。然后我和教练练球，他把球\_球台的右边让我用斜扫把球打回去，开头那些球都给我打飞了，窗外的朋友发出阵阵笑声，当时教练说：”别灰心继续，你一定能\_的。“教练也说：”笑什么笑，玩去，别骚扰人家。我们继续练球。“教练说要把右脚放到比左脚后30厘米，左手放到肚子那，肚子要收腹。慢慢地我就熟悉攻球的打法，从5个到10个从10个到15个。我的都能打15个了。

这一天，我的乒乓球技术提高了，也学到了乒乓球基本的攻球方式。

500字打乒乓球日记3

严师出高徒的意思是管得严的师傅一般教徒弟很厉害，而我就有这样的师傅，那是因为我打乒乓球很厉害。

一天我来到我同学家来写作业，我俩不一会的功夫就写完了。我们觉得很无聊，一会我的同学来了，我们突然想到到乒乓球。

我们找了乒乓球和三个乒乓球拍，到操场上打乒乓球。我一想：我可不会打乒乓球啊!为了不丢脸我就装高手。

第一场比赛我和韩的，他可是个高手啊!一上场就打了个五比零，因为我不会打我总是想羽毛球那样打，直接打到天上去。最后我以零比十下场了。

第二场比赛：我和张，他虽然不如韩厉害，但远远在我之上。我看着他的节奏，有一点觉醒，我就打了个八比三。他们说我不会打要教我练乒乓球。

他们先教我发球，我一发球，就打到天上去，他们说：“你发球的时候，别直接打过来，要打到板子上去，要弹到别人的板子上去。如果没打别人的板子上去，在你的板子上停下了，那你就输了。”

他们一边又一遍的教我，我才刚刚会发球。他又教我怎么接球。

我说：“接球不容易么，不就是把球打回去么。”我做了个姿势，“砰!”的一声弹回去了。不过球飞的很高很高的没落到对方的板子上，他说:“你要打低些，不然你就得了个红牌一张。”然后叫了我很多的打乒乓球的技巧。到了第二天我向他挑战，他接受了。我们打了个平手，他说我一夜之间就这么厉害，我以后肯定很厉害。就这样我就拜他为师。

我现在已经得了很多打乒乓球的奖牌，我自从那时起我就爱上了乒乓球。

500字打乒乓球日记4

今天，上体育课时，老师说今天要打乒乓球。同学们一蹦三尺高，我却低下了头，暗暗地想：”怎么办?我不会呢!怎么办?“我急得像热锅上的蚂蚁。老师好像看出了我的心思，说：”没关系，什么本领都是学了才会的，我会教你的。“我这才放心下来，悬在空中的石头总算落了地。

开始打球了。我看见同学们打得非常熟练，你来你往，杀得难分难解，我佩服得五体投地，恨不得马上就会打乒乓球。只见老师把球往上一抛，在桌子上弹了一下，用球拍轻轻地往前一打，在我的桌子上弹了一下，我来不及学，使出打羽毛球的绝技，慌忙一接，没在桌子上弹，就\_了对面的墙壁上。老师笑了一声，说：”你是打乒乓球还是打羽毛球啊!你后退一点就行了!“我退后了几步，老师一打过来，并没在离我近的地方弹，而是在刚刚过网的地方弹。啊!我又输了，怎么回事啊!”不是每一次都要退后，要看球弹的地方离你的距离，再判断是否后退。“老师对我说。我听了，试了一下，果然成功接到了几个球，可老师打球的速度是那么快，而且不是每次都正着打，球就像一个调皮的小孩子，躲开了球拍，我找老师学会了左侧球和右侧球。一天、两天……我终于学会了，高兴极了，像吃了蜜一样，有一种说不出的喜悦。

一个星期左右，老师让我打全台，啊!怎么这么难打啊!看来我的技术还是那么差!我想：”打全台怎么这么难啊!同学一招就把我K了。“不管输了多少次，但都不灰心，继续练，坚持了一两天，我的技术提升了许多，我能战胜同学了。我高兴得一蹦三尺高。

真是看花容易绣花难，必须要苦练，才能有收获。

500字打乒乓球日记5

早晨，我早早地起了床，因为今天要学打乒乓球。

我先去洗脸刷牙，就去吃饭，吃完饭就去打乒乓球了。到了教室，第一节课我们先练习打乒乓球的动作：正手攻球，是把手放在胯的右边，轻松的往上收，一直收到左眼前面;反手拨球，就是把手放在小腹前面，轻轻的把它拨出来。练习一会，\_开始点名跟着他练习打球，有：李开欣、王博达、张胜波、露露、霏霏、陆昊天、张秀静……老师说：“陆昊天你们四个去打发球机，打斜球，每人打三十个球。”打斜球就是在球台左角再往前一点这个位置，把球\_球台的右角。张秀静先打，露露第二，霏霏第三，我第四。开始打了，一二三四五……打完一个就换人，如果下一个人还没来，就接着打，一边打一边喊下一个人的名字。不一会，就轮到我了，我是第一次练习用发球机打球，刚开始时，我还不会呢，非常紧张，多打了几次后，就好多了。

一会，下课了，我们在一起玩牌，玩了三局，就上课了。第二课先跟着\_练习打左推右攻，左推右攻就是左边反手右边正手，我练的非常认真，得到了老师的夸奖。打完就放学了。

最后我告诉大家，打乒乓球不但可以锻炼身体，还对保护眼睛很有好处，希望大家也来学习乒乓球。

500字打乒乓球日记6

前天和老师约好今天下午一点钟到育英中学打乒乓球，正杰打电话过来，问我还去不去?我有些犹豫，因为我压根就不会打乒乓球，就连球拍都没有握过，正杰说：”过去玩玩，老在家呆着有啥意思，我去接小义，马上给老师打电话，把老师一并接来，你要是去，我顺便拐到你家去接你。“我答应了，一会儿，车就到了我家楼下，正杰说：”老师的电话关机了，估计老师已经是到了。“我和正杰、小义一起到了育英中学，一打听门卫，说：”王老师已经到了，你们快进去吧。“

一口气爬到七楼，老师和宋老师及老师的同学已经打上了，正杰和小义也马上上阵，乒乒乓乓的打了起来，我在一旁干看着，就是不会打。老师打了一会，她让我学学，我有些不好意思，我说：：”我一点都不会“。老师让我从发球开始学习，老师给我做了几个示范，我学了几下，还真的能发球了，我和宋老师打了一会，正杰过来了，他说我的姿势不对，耐心的给我又做了几个示范，我按照他的标准去打，他怎么都说球的落点不好，我在认真的学习，打了一会，我还真的有些上瘾，正在兴头上，小义和正杰有事要走，我也顺便一同回家。

不过老师说我们周六还来，到时候，我如果没有什么事，我也一定到场，进行学习！

**第二篇：打乒乓球日记**

打乒乓球日记

打乒乓球日记1

”姨妈，快点，我们在这个桌子上打吧，你先发球。“暑假里，妈妈给我报了乒乓球特长班，我还真有点上瘾了。这不，今天下午没事，我和姨妈约好一起去打球。

眨眼间，白色的小球被发了过来，由于没准备好，球蹭着我的拍子弹飞了。该我发球，我把球一抛，拍子一打，糟了，打住姨妈鼻子了。sorry!我没打好，我歉意地说道。姨妈心平气和地说道：”你看，球发歪了吧。首先，你发球方法不对，应该先把球抛起来，趁它没落台时打;再有，你握拍手型不对，跟我学，右手伸出数字八，握拍。“我认真地看着。这时，球又发过来了，我可是准备好了，一个正手接过去，姨妈一个挡，球又来了，我一个反手打过去了，姨妈又一个正手打过来。你来我往的，我的手心渐渐出汗了，生怕一个接不住，心里还在默默地想着教练的话：稳、平、压。

咳!一盘球打下来，姨妈直夸我棒呢!

打乒乓球日记2

今天晚上，我和姐姐还有妈妈去了表哥家打乒乓球，按道理来讲，姐姐今天晚上是要去学校上自习的，但是由于今天晚上她们学校要开家长会，爸爸就去开家长会，所以姐姐就不用去上自习了。之所以有了这么好的机会，所以我们就去表哥家打乒乓球啦。

来到他家，一个隐天蔽日的乒乓球桌顶天立地，水泄不通，中间还有一个网子。开始的时候妈妈就和表哥打乒乓球，他们打得兴趣盎然，津津有味的，好像是专业的一样。表哥把球望天空一抛，随着高空降落到合适的位置时，表哥用球拍把球拍了过去，结果没有过界，而是撞到了网子，紧接着还有几厘米的距离就要流落桌外，“砰！”的一声掉在了地上，表哥跑过去拿了起来，“失误，失误~”表哥尴尬的说。

他们打得熟能生巧，让我也因此感染了。我拿起球拍，根表哥宣战，“哈！我不怕你！”我有气势的说。由我开始发球，发过去的时候本以为表哥不会太厉害，谁知他又“杀”了回来，看来是我低估他了，我蓄力地想打回去，但是球从球拍就这么擦肩而过，太气了~表哥还嘲讽我，姐姐哈哈大笑。

真开心，这次比赛我输的心服口服，下次我一定要技高一筹。

打乒乓球日记3

这几天,我每天下课时都会立马去乒乓球岸边等人开始打乒乓球,每次上课时都匆匆忙忙的奔赴到教室里,希望老师不要见怪,我每天也都迟走一会儿,和某个人打会乒乓球,或者回家练习。

经过几个月的练习,我的乒乓球技术增长了不少,会“旋球”了,也会“反煽”了,这都是多亏跟我一起打乒乓球的人练的,都知道,我们从小什么也不会,都是教过我们才会的,我也是这样,以前不会打乒乓球,可现在经过我几个月的练习,即会打乒乓球了。也领悟到打乒乓球的技巧了。

所以说,我们要多练习练习一件你不会的事情,慢慢的你就学会了,比方说:走路、打乒乓球、溜冰、打羽毛球、扔沙包、玩电脑、吃饭、拿筷子等等的东西,都是我们以前不会,经过大人或朋友的耐心教我们,我们就会了,唱戏也是,街舞也是,吉他等东西,都是我们细心的看、听别人的做法,才学会的。

真是俗话说的好,“台上一分钟,台下十年功。”

打乒乓球日记4

一天，哥哥到我家玩，可是哥哥想下楼玩，玩什么呢？爸爸说：“你们打乒乓球吧。”我们找到乒乓球就下了楼。

到了球台边，哥哥说：我先发球吧。“我说好啊，只见哥哥拿起球一推，球就过来了，我赶忙接住把球打过去，就这样你来我往，过了不一会儿我和哥哥就累的气喘吁吁，火红的太阳一直在树林里徘徊，哥哥说太热了最后打一把你发球，我接过球在球台上一磕，到了哥哥那儿，哥哥啪的一声把球打了过来，我刚要去接球，哎怎么回事，明明球已经到了旁边，怎么……我再一看，哦！原来哥哥在打球的时候，力气太大的，把球打到了狗棚，可是里边有一只小狗，怎么办呢？

我和哥哥决定给它一点肉吃，它很高兴，就自己把乒乓球叼出来给了我，我拿过一看哥哥真是力气大，把球都打坏了，可是哥哥却说我技术差，连球都接不好，可我没有生气，我默默的说，我一定好好想个学习，争取长大当一名乒乓球运动员！

打乒乓球日记5

今天，上完兴趣班的数学课后，我和几个同学相约一起到李沐霖爸爸公司里的健身房打乒乓球。

听说李叔叔他们公司的健身房特别好，我好期待呀！妈妈把我们送到目的地后，我们飞快的跑到门口，结果门口的阿姨说：没有钥匙。我想：怎么会没有钥匙呢？那它又在哪呢？一连串的问题往我脑子里挤出来。结果找了半天，钥匙在一个叔叔的柜子里面。钥匙终于拿到手，等阿姨开了门，我们一窝蜂的跑进去。

哇，好多体育锻炼器材呀，有乒乓球、台球、羽毛球……

然后我们迫不及待的开始打球，我和同学不相上下，打成了他2我1的时候，我在心里说：最后一颗生死球了，不能骄傲。我给他发了一颗旋球，他又给我旋回来，我用力一掺过去，他没接住。赢了，我赢了，我高兴的跳了起来，脸上乐开了花。

这件事让我懂的了谦虚使人进步，骄傲使人落后。不知不觉天都黑了，我依依不舍的离开，今天真是让人流连忘返啊！

打乒乓球日记6

我开始学打乒乓球了。

打乒乓球刚开始只能向墙上打，因为没有乒乓球台。我刚开始只能打一两个，接球接到第三个就接不住了，球好像怕我的球拍\*它一样，真奇怪。为什么别人能打好？也许多练几回就会打了？我增加了每天打的次数。我发现，接球的同时不能只向高处打，要在向高处打的同时，将球向前打，而且不能将球打得太高。因为打得太高，再抬头找球时球就跑了。并且用力不能太大。因为力大了，球就会速度很快，并向低处跑。我的球打得个数越来越多，可能是我发现了方法并加强了练习吧。我最多那回竟然打了一千零五个！\*第六百多个时，手已经开始疼了，可想停都难。打完后，我的手呈握拍形。过了一分钟，才能动一动。

我学打乒乓球很快吧！

打乒乓球日记7

今天8月27日我要去参加一场乒乓球的比赛。

我一大早的就起了床，搞好了卫生，吃了饭，就和外公一起去了青少年发展中心。在路上我还在想上一届的乒乓球的比赛我每项都进8强了，我想今天的比赛不会出什么问题。

我们一到了发展中心我就碰到了和我一起上英语班的同学，就和他一起练起了乒乓球……打了一忽儿教练就让我们去分配小组。我们都被分配到了丙组。过了半个多小时，教练终于叫到了我。这时让我出乎意料，我的对手尽然是我的英语班同学。

比赛开始了，先是我发球，我一开始就发了个旋球，他打在了网上，刚刚开始我就赢了一球。接下来我连续再赢了四球，可师没想到的是他尽然看见了我的弱点，每次有机会他就用扣球打我的左半桌，让他一下子把分数大大的超越了我，第一局我就这样输了。

我和他的第二局开始了，这次我加大了“防备”打到左半桌的球，可是他每次打到左边，我打回去，他猛地想我的右边扣，害的连续被他得分，我也在拼命的想把得分拉回去，可是怎么样也拉不回，就这样我就在这么短短的十分钟里输掉了比赛。

我带着乒乓球拍，沮丧的走出了比赛场，和外公回了家。

打乒乓球日记8

每天，我是说每天，每天都打乒乓球。我就是每天都打乒乓球，虽然我打的不怎么好，但我相信，只要努力，我朱德昊一定是一个超高的高手。

我们儿童打乒乓球有三大技，第一技“骗人技”第二技“秒杀技”第三技“高手技”。下面我一一解说。

第一技“骗人技”每当对方打出高球或扣杀，对方就以为你要连杀，对方就站的远远地，你轻打，上到台上，对手就无能为力了。

第二技“秒杀技”高手打出连杀时，咱们站远了，一连二连到三连的时候，高手体力消耗太多，肯定会打出高球，我们直直的一扣，他就挂了。

“高手技”也是最后一技，如果高手发球，那就用下旋球打菜鸟，要是菜鸟幸运的接到了球，那打的一定是高球，直接扣杀。

乒乓球的学问大吧，我之所以能乒乓球，就是这三大技，你们也一定迷上了吧！呵呵！

打乒乓球日记9

来到海南的第二天，我们全家一起去物业打乒乓球。

到物业了。我们到前台借了拍子，就去打乒乓球了。

我看了爸爸妈妈打乒乓球，他们是这样打的。两个人拿起拍子，其中的一个人拿球。 拿球的那个人发球，另一个人要用拍子接住球。就这样，一直打下去。妈妈突然说：“你也来试试吧。”听了这句话，仿佛像一块石头压住了我的心，因为我根本不会打乒乓球。

我拿起了拍子又拿起了球。爸爸安慰我说：“你不要害怕，失败是成功之母，没打好爸爸不会怪你的。”听了这句话，我勇敢地拿起了拍子。

没想到，我第一次打乒乓球就跟爸爸打了两个来回。妈妈对我说：“你看，打乒乓球也很好玩，而且，你打得也很好。”妈妈这么一说，我开心的笑了。

我打得越来越起劲，而且打得越来越好。第五局打乒乓球的时候，我都可以的`跟爸爸打八个来回了。

回家了，我特别开心。因为我学会打乒乓球啦！

打乒乓球日记10

又是一个美好的星期天，我闲来无事，便喊上爸爸一起去大“杀”一番。来到乒乓球场，我们人手一只球拍，甩了甩手，一场大战即将开始。

爸爸的快速球首先拉开了序幕，来了一个先发制人，我显然有所不备，第一场胜利便被爸爸出其不意的一击夺取了。爸爸领先一球，我不甘心，便来了一个声东击西，先好像要攻击左边，然后锋芒一转，开攻右边，果然，爸爸中计了，我顺利夺回一分，比分扳平。爸爸又是一快球，这回我可不买账，球一下就转弯了，乒乒乓乓几回合后，一个不注意，爸爸一个瞒天过海，又夺得一分。我也不甘示弱，来一个将计就计，比分扳平。十几分钟过去了，战斗到了白热化阶段，比分10：11，我10分，爸爸11分，最后这一球至关重要，我俩人好像都有所顾忌，全都是打和平球，我心想：原来爸爸也怕输掉这一球啊。“啪”，一个重重的抽球过来，10：12，我被“ko”了。原来刚刚都是爸爸假装的，实际上背地里暗度陈仓，趁我打和平球，把我给暗算了。

爸爸大笑说：“还有什么招尽管使出来，我不怕你。”“看我的，三十六计——走为上计!”说着，我一溜烟就跑回家了。

打乒乓球日记11

在一个风和日丽、阳光明媚的早晨，我和李木子、郑泽乾还有陈哲宇，在家里玩乒乓球。

我对着墙只打了一个，陈哲宇把乒乓球往地上一扔，乒乓球弹起来时，他就开始打，还打了好几个呢。李木子跟我一样，只打了一个，最差劲的是郑泽乾，一个也没打到，在打的过程中，我们发现了对着墙打，打的有多重，反弹的力量就有多大。还有的一不小心打在窗帘上，乒乓球没有反弹回来，而是慢慢地滑了下来，还有的打在纱窗上，也掉了下来。这引起了我的好奇心，我反复的实验，我先对着墙打，还是反弹了回来，我又对着窗帘和纱窗打，可依然掉了下去，我思索了很久，左思右想，也没弄明白怎么回事。

于是，我带着这个问题去问爸爸，爸爸告诉我：“这是作用与反作用的原理，你对着墙打乒乓球，墙是硬的，它就会把你的力量反弹给你，而打在窗帘和纱窗上，因为它们是软的，所以只会把你的力量减轻，而不会反弹给你，就像你有手锤硬的东西，它就会把力量反弹给你，你就会觉得很疼。你打在枕头是不疼的，那是因为它把的力量减轻了许多。”听了爸爸的话我恍然大悟。

啊！原来大自然有这么多奥秘啊！只要我们仔细观察、认真探索，就会发现许多秘密。

打乒乓球日记12

十月里我学打乒乓球，在登峰乒乓球俱乐部。

学球第一天，我看见发球机，以为是。开始打时，我打不到，光被“”打。老师看见我光被“打”，就叫我练习托球。我还不会握拍，老师教我握拍。我学会了直握拍。我开始托球了。我一个一个数着：一、二、 三……慢慢地就从“”上打了。慢慢地我能双人对打。刚开始对打时可有意思了，我打正手时一拍子打上去\*别人身上了，这一拍子不轻快，因为球打在别人的头上了。吓得别人都不敢跟我打。慢慢地，我能控制球 了，别人才敢跟我打。

为了多练球，我从我家大茶几上打球，我把这茶几叫“儿童迷你乒乓球台”。我在这个“球台”上和姐姐打，和爸爸打，还在这个“球台”上比赛呢！爸爸说以后给我买真正的球桌，我听了以后更带劲了。

自从看了奥运会以后，我看见乒乓球拿了很多金牌，爸爸说乒乓球是我国的国球，我更想学好乒乓球了。

乒乓球给我的暑假带来了快乐。

打乒乓球日记13

今天下午，我刚要和弟弟出去玩。赵宇轩妈妈打来电话，约我去打乒乓球。我一听瞬间兴奋了，立马穿上衣服，拿上乒乓球装备就出发了。

到了综合楼，我发现赵宇轩在台阶上坐着，我和他会合后就上去了，到了有球台的楼层，我们就进去了。

我们先是练了几个球，他说这边太滑，要和我换位置，我就和他换了。他先发过来一个搓球，我又搓给了他，他又拉过来，我又给他挑过去，因为我一挑，身体就得往后退，赵宇轩轻轻一打，就贴着球网一打，我跑不过来失了一分。下一球该我发，我一个搓球，就赢了，因为我发得搓球会改变线路，所以我就赢了。

在打了不知道多久，张澈突然来了。当时我们正坐在地上休息，只听“叮”的一声，电梯门就开了。说实话，当时我和赵宇轩都吓了一跳，我们还以为是保安，因为进来的时候，保安叔叔就说只能打一会儿，结果我一扭脸就看到了是张澈，他一来我们更开心了。我们简单地聊了几句，就开始打了。因为我刚见面就有说不完的话，所以我们是半聊半打，到后半部分才正式地打，但打了没多久，赵宇轩妈妈来了，对我说：“杨子宸，你妈妈叫你回家吃饭了。”我一听，就收拾好东西回家了。

这几个月不打了，手感确实不行了。

打乒乓球日记14

大年初一，我和爸爸、妈妈到外婆家拜年，我见到了比我大四岁的表哥朱建伟。一见面，他就叫我一起去打乒乓球，我说不会打，他一边说着我教你，一边已拉我出了门。盛情难却，我只好硬着头皮陪表哥打球。表哥先示范握拍，然后做出把球打过去的动作，还跟我讲了规则。

我一听，原来打乒乓球那么简单，我肯定能像和表哥下象棋一样，能赢上几局。一局、二局……连续与表哥打了十七局，我用尽了全力，还是难以招架，全输了！这时，想要赢表哥一局的信念彻底没了，就流着泪气愤地把拍子一摔说：“全是我输，以后我再也不打乒乓球了！”爸爸当我们在吵架，就跑过来劝架。听说这么回事，就一边批评我，一边安慰我说：“输没关系，这是你第一次打乒乓球，而你表哥已练了六次了。回去我陪你练，下次一定能赢你表哥，你要记住失败乃成功之母的道理。”可我听不进去，整整一天，只要想到就委屈得想哭。

第二天，爸爸真得给我买来了球拍还在家陪我练。几天打下来，我真得进步了，连爸爸都说我得水平已经超过了表哥，我兴奋极了。最后，我总结出一个道理，那就是：“不管做什么事，都需要勤学苦练，不能投机取巧，不然，根本就不会提高。”

打乒乓球日记15

星期六的下午，妈妈带我和姐姐一起去社区活动室玩，那里有电脑房、图书室、健身房、棋牌室，还有乒乓室，种类真多。

我们去了乒乓室，那里只有一张乒乓桌。哈。静悄悄的，一个人也没有，这下我们可以玩了。姐姐第一个跑到柜子前，拉开抽屉，拿出了一付乒乓板和一个乒乓球，我们就对打起来。先是我发球，我把乒乓球在桌子上拍了一下，再用乒乓板击了过去，这样球就到了姐姐的地盘，姐姐也用乒乓板反打了一把，球又到了我的地儿……就这样来来回回地在我和姐姐的撑控之中，当我们打得正起劲的时候，忽然来了一位小哥哥，他手里也拿着一块乒乓板和一个乒乓球，他不但陪我打乒乓，而且还教我怎样打乒乓，他的球艺可真棒。

我决心一定要勤练打乒乓，下次可以和小哥哥挑战。

**第三篇：打乒乓球日记400字**

打乒乓球日记400字（精选6篇）

转眼一天又过去了，在你心中有什么感想呢？想必是时候写一篇日记了。好的日记都具备一些什么特点呢？下面是小编为大家收集的打乒乓球日记400字（精选6篇），希望对大家有所帮助。

打乒乓球日记1

今天下午，我刚要和弟弟出去玩。赵宇轩妈妈打来电话，约我去打乒乓球。我一听瞬间兴奋了，立马穿上衣服，拿上乒乓球装备就出发了。

到了综合楼，我发现赵宇轩在台阶上坐着，我和他会合后就上去了，到了有球台的楼层，我们就进去了。

我们先是练了几个球，他说这边太滑，要和我换位置，我就和他换了。他先发过来一个搓球，我又搓给了他，他又拉过来，我又给他挑过去，因为我一挑，身体就得往后退，赵宇轩轻轻一打，就贴着球网一打，我跑不过来失了一分。下一球该我发，我一个搓球，就赢了，因为我发得搓球会改变线路，所以我就赢了。

在打了不知道多久，张澈突然来了。当时我们正坐在地上休息，只听“叮”的一声，电梯门就开了。说实话，当时我和赵宇轩都吓了一跳，我们还以为是保安，因为进来的时候，保安叔叔就说只能打一会儿，结果我一扭脸就看到了是张澈，他一来我们更开心了。我们简单地聊了几句，就开始打了。因为我刚见面就有说不完的话，所以我们是半聊半打，到后半部分才正式地打，但打了没多久，赵宇轩妈妈来了，对我说：“杨子宸，你妈妈叫你回家吃饭了。”我一听，就收拾好东西回家了。

这几个月不打了，手感确实不行了。

打乒乓球日记2

今天晚上，我和姐姐还有妈妈去了表哥家打乒乓球，按道理来讲，姐姐今天晚上是要去学校上自习的，但是由于今天晚上她们学校要开家长会，爸爸就去开家长会，所以姐姐就不用去上自习了。之所以有了这么好的机会，所以我们就去表哥家打乒乓球啦。

来到他家，一个隐天蔽日的乒乓球桌顶天立地，水泄不通，中间还有一个网子。开始的时候妈妈就和表哥打乒乓球，他们打得兴趣盎然，津津有味的，好像是专业的一样。表哥把球望天空一抛，随着高空降落到合适的位置时，表哥用球拍把球拍了过去，结果没有过界，而是撞到了网子，紧接着还有几厘米的距离就要流落桌外，“砰！”的一声掉在了地上，表哥跑过去拿了起来，“失误，失误~”表哥尴尬的说。

他们打得熟能生巧，让我也因此感染了。我拿起球拍，根表哥宣战，“哈！我不怕你！”我有气势的说。由我开始发球，发过去的时候本以为表哥不会太厉害，谁知他又“杀”了回来，看来是我低估他了，我蓄力地想打回去，但是球从球拍就这么擦肩而过，太气了~表哥还嘲讽我，姐姐哈哈大笑。

真开心，这次比赛我输的心服口服，下次我一定要技高一筹。

打乒乓球日记3

这个月假，一回家，我就飞快冲回家，拿起沙包直奔朋友家，只见他们正聚在那里，我看他们正在打乒乓呢，我问：“你们怎么不夹沙包了？他们异口同声地说，早不玩了，现在流行乒乓，我的心一落千丈，心想，好不容易，才把把沙包练好，现在又玩乒乓了，那我不是白费工夫了，不过也行，打乒乓我可是高手，他们肯定不是我的对手……啊可，你打不打”朋友的一句话，打断了我的思路，我答应了，嘿！好久没打了握拍都不适应了，算了，将就着打吧！“

发球我旋了过去，我以为对方能接住，可是球飞走了，我恍然大捂我这才知道对手有多么的弱，我阴险的笑了，对于他们等于张飞吃豆芽——小菜一碟。他发了一个球过来，我用力扣了过去，没想到扣中了。他们连声赞叹到：”你太厉害了从那学来的。“我得意的说：”自己练出来的`，赶快接着打吧。“我又发了个旋球过去，可是没想到他竟然接住了。”你也不赖吗！

就这样，一场比赛过去了。我对乒乓的喜爱之情犹如黄河之水奔放出来。可是要回学校了，还是下次来打吧！

打乒乓球日记4

今天8月27日我要去参加一场乒乓球的比赛。

我一大早的就起了床，搞好了卫生，吃了饭，就和外公一起去了青少年发展中心。在路上我还在想上一届的乒乓球的比赛我每项都进8强了，我想今天的比赛不会出什么问题。

我们一到了发展中心我就碰到了和我一起上英语班的同学，就和他一起练起了乒乓球……打了一忽儿教练就让我们去分配小组。我们都被分配到了丙组。过了半个多小时，教练终于叫到了我。这时让我出乎意料，我的对手尽然是我的英语班同学。

比赛开始了，先是我发球，我一开始就发了个旋球，他打在了网上，刚刚开始我就赢了一球。接下来我连续再赢了四球，可师没想到的是他尽然看见了我的弱点，每次有机会他就用扣球打我的左半桌，让他一下子把分数大大的超越了我，第一局我就这样输了。

我和他的第二局开始了，这次我加大了“防备”打到左半桌的球，可是他每次打到左边，我打回去，他猛地想我的右边扣，害的连续被他得分，我也在拼命的想把得分拉回去，可是怎么样也拉不回，就这样我就在这么短短的十分钟里输掉了比赛。

我带着乒乓球拍，沮丧的走出了比赛场，和外公回了家。

打乒乓球日记5

在一个风和日丽、阳光明媚的早晨，我和李木子、郑泽乾还有陈哲宇，在家里玩乒乓球。

我对着墙只打了一个，陈哲宇把乒乓球往地上一扔，乒乓球弹起来时，他就开始打，还打了好几个呢。李木子跟我一样，只打了一个，最差劲的是郑泽乾，一个也没打到，在打的过程中，我们发现了对着墙打，打的有多重，反弹的力量就有多大。还有的一不小心打在窗帘上，乒乓球没有反弹回来，而是慢慢地滑了下来，还有的打在纱窗上，也掉了下来。这引起了我的好奇心，我反复的实验，我先对着墙打，还是反弹了回来，我又对着窗帘和纱窗打，可依然掉了下去，我思索了很久，左思右想，也没弄明白怎么回事。

于是，我带着这个问题去问爸爸，爸爸告诉我：“这是作用与反作用的原理，你对着墙打乒乓球，墙是硬的，它就会把你的力量反弹给你，而打在窗帘和纱窗上，因为它们是软的，所以只会把你的力量减轻，而不会反弹给你，就像你有手锤硬的东西，它就会把力量反弹给你，你就会觉得很疼。你打在枕头是不疼的，那是因为它把的力量减轻了许多。”听了爸爸的话我恍然大悟。

啊！原来大自然有这么多奥秘啊！只要我们仔细观察、认真探索，就会发现许多秘密。

打乒乓球日记6

今天，我很早地完成了作业，来到表哥家，哎呀！表哥正在练习打乒乓球，我顿时来了劲，“表哥，我跟你打一局。”

只见表哥一手抓住球，一手握住球板，瞟了我一眼，“你行吗？”看他的样子，真是瞧不起我。

“我怎么不行呢？我还在学校女子乒乓球比赛中获得过第一名呢！”我不服气地说。

说着，说着，便从桌上拿来了球板，对哥哥说：“来，试试看！”

我们摆好了长方桌，准备“战斗”了。

一球，两球，三球……

啊！哥哥的球真是太凶了。我不得不脱下了棉袄，“第二局看我的。”一比二，一比三，二比五……

第二局我又输了。哥哥摇了摇球拍，认真地说：“怎么样，你这个第一名不是我的对手吧？”我心里真有点不想再打了，可我还是对哥哥说：“再来一局。”

一比二，二平，二比三，三平……这一局，我打得非常小心，十一比十，耶！我赢了！我拿着球板蹦蹦跳跳地回家，突然，我感觉到最后那一局好像是哥哥为了鼓励我而手下留情的。但是，我依然很高兴，因为，我从哥哥那儿学到了一点发球、抽球大的技术——凶猛迅速。

我决心把它作为一个新的起点，戒骄戒躁，更加刻苦地练习，争取成为一个像桑兰那样的运动员。

**第四篇：500字打乒乓球日记二年级**

他发的球跟我一样，我轻松的接了过去。几回合后，我发现了他的致命弱点——不会扣球。也就说明他接不住扣球，正巧，他回了一个高球给我，我心里暗暗窃喜，猛地一扣，又赢了。想了解更多相关内容，接下来请欣赏：500字打乒乓球日记。

500字打乒乓球日记1

从今天开始，我每天都要去学play ping pang。今天是第一天，我早早地就来到了乒乓球”聚乐“部。

一进”聚乐“部，我就看见了三个宽敞的球场，教练把我带到第二个球场。第二球场里有三张球桌，其中一张是装有特殊设备的球桌，一边是普通的，另一边围着网，下面有台机器是用来收集打过来的乒乓球的。

教练首先教我握球拍，我学着他的样子，拇指和食指夹住拍面，其它手指垫在手柄下面。接着教练教我摆个姿势，他告诉我要两腿分开，左脚靠前，右手向右伸，不要向前后倒，重心在前。我都摆好了，教练又抬起我的手靠近左眉毛，又放下，又抬起，让我多练习。过了一会儿，他又来检查了，说我的肘部抬起时腰部没有弯。这几个动作看似简单，却练了很长时间。

终于教练让我打球了，打球可不是什么易事。我刚摆好姿势，教练就说我脚分得太开，手肘抬起时腰部没弯。没打几个球，教练又说我打出一个球时手肘抬起打完球腰部又直了。

休息了一下，我又去学。教练叫我放松，要用前臂打球。可我一想到接球，又抬起了手肘。就这么练一会儿，休息一会儿，我决定不管球了，只要球一扔过来，我就收拢手肘，轻轻地把球拍对齐左眉。果然不出所料，教练连说”好球“。

学会了一个动作令我很高兴，我相信以后进步就更快了。等我学会play pingpang，一定要和老爸较量较量。如果你也想乒乓无敌，”揍扁“高手的话，跟我一起来学吧。

500字打乒乓球日记2

不用说，我今天照常去学乒乓球。

教练还是先抓着我的手复习了下动作，然后让我自己在一旁练习。过了一会儿，我开始打球。教练站在网后，把一只乒乓球打了过来。我看见球弹了起来，就挥拍打过去，结果角度不对，球从侧面飞了出去。第二次，我尽量按昨天学的动作做，奇怪了，这球怎么又打偏了?每个球都打得不好，真是活见鬼了。教练总是叫我往前推，还抓着我的手做动作，我尽力学了，就是打不准。

我仔细观察别人是怎么打的，跟着做动作，确定能做准确后，又练了一次。这次我像别人一样做了，可还是打不好，真实怪事，我模仿得那么像了，怎么还不行?教练又抓起我的手打起，嘴里说：”往前推一点。“我明白了，要往前推一点，才能使球打向前方，不然往左收的力量会把球打出球桌的左边。

终于工夫不负有心人，我的情况好了一些。我收前臂时往前拐了个弯，果然打到了网里。但是做准确动作是很难的，我还是出错的机会要多，如果每次都能做准动作，该有多好啊!

轮到真正的打球了，我们在一张普通的球桌前排队。有个同学特别厉害，每个球都能接住，而且能不偏不倚地打到教练面前。这场战斗持续了好久，轮到我了，教练发了个球，我尽力按照标准动作来做，回了个漂亮的球。第二次运气好像不太好，球落在了拍子的左边，我把拍子往左移，可我忘记了往前推，球偏了。

找到了灵感的根，我就会突飞猛进，现在要做的就是多练习这个动作，保持做的标准，我相信我离胜利已经不远了。

500字打乒乓球日记3

一天下午，我和往常一样去汇港乒乓球培训中心打乒乓球。刚走出家门，就感觉外面热气腾腾，像是碰到刚烧开的热水一样滚烫滚烫的。花草树木也都热的卷起了叶子。

到了汇港乒乓球培训中心，进门就觉得里面冷飕飕的，和室外温度截然不同，简直差太多了。在家里空调也就打28度，这边却打了16度。往前一看地上全是打出界的乒乓球，把我围的水泄不通。走到哪里脚下都是球。我不得不小心的平移走路，真怕把球给踩扁了。

上课了，我第一个练习的是正手攻球，教练的球一个一个地发过来，我就一个一个的接住，如果没接好。就得加一分。第二个练习的是两点球，就是打一个正手攻球，移动地盘再打一个攻球，再回到原地打一个攻球。第三个练的是推挡，推挡类似于反手攻球，只是一个用红面，一个用黑面罢了。最后二十分钟，我和教练开始对打。期间我可以用教练没教的上旋球和下旋球。我最多可以连续打26下。教练还说：”尽量不要打一些容易出界 或下网的球“。休息时，我才感觉我的手隐隐的酸，原来，我握拍太紧了。忘了告诉你，休息就是捡球，得捡到地上没球为止。但喝水也是必不可少的。

下课了，我换了一身干净衣服，和教练说了一声”拜拜“，就哼着歌回家了。这几次的打球，我学会了四种球技。也懂得了坚持就是胜利，只要勤学苦练，一定会有收获。

500字打乒乓球日记4

暑假里，我去学打乒乓球。

报名时，妈妈带我去了乒乓球馆。我一看，哇，这里好大呀!里面有长方形的乒乓球台和许多盆球。大家都在认真地练着球。我心想：“我也一定要练好乒乓球，将来赶上他们!”于是，第一天我就信心百倍地走了进去。

“嘘—”是教练吹哨了!我赶紧去集合。陈教练说：“今天是这个暑假训练的第一天，有些同学刚刚来学，希望新同学能够爱上乒乓球。你们到李老师那里去吧!”我来到了李老师那里。

老师说，基础知识是颠球，问我们一人能颠几个球?同学们踊跃回答。有的说：“二十个!”有的说：“三十二!”有的说：“四十一!”“四十九!”“五十二!”声音一个比一个高。我心想：“他们太厉害了!”老师问到我的时候，我羞红了脸，不好意思说出来。同学们都催我快说，我只好说：“六个。”老师鼓励我：“没关系，以后多练习就行了!”我这才松了一口气。

老师开始教我们动作。老师说：“一是引拍，二是打出。引拍动作一定要做好，要不然打不出好球。”老师一再叮嘱我们，一定要把动作做准确，要不然养成坏习惯就不好改了。“每次老师看到我们的动作做错了，就会耐心地纠正我们。我们一定要好好练习，要不对不起老师和父母的一片苦心。

练到现在，我已经上发球机上练习了。在学打乒乓球的这段日子里，我感到很快乐。我现在每天都可以见到我的好朋友，和他们一起做运动。

500字打乒乓球日记5

说起我的课余爱好，我最爱的就是打乒乓球了。记得我读二年级时，一次，我看到学校乒乓队的哥哥姐姐在打球，那姿势，那动作，可真优美呀!听身边的同学说：她们还代表学校去参加比赛，获了奖呢!我心里暗暗羡慕，也想成为乒乓球队的一员。

我把我的想法告诉了妈妈，妈妈也很支持我，帮我报了名，老师收下了我，就这样，我开始接触了乒乓球。老师先教我基本功，从垫球练起，当我能平稳地垫到100个球时，老师就教我发球了，一开始，我总是发不好，不是出了界，就是下了网，我有点泄气了，这时，老师好像看出了我的心思，对我说：“做什么事情都要坚持到底，不能半途而废。别担心，只要用心学，你一定会学好的。”在老师的鼓励下，我重新练了起来，这一回，我更专心地听，用心地打，终于，我过了发球这一关了。

在往后的日子里，老师还教了我接球、拉球、攻球等不同的技术，我也越练越容易上手，好几次还受到老师的表扬呢!

现在，打球可成了我学习生活中的一部分了!每天放学后，我就会到乒乓球室去练一练球，虽然我的球技还很是一般，但我相信，只要我认真地练，我也有为学校争光的那一天。

500字打乒乓球日记6

一九三五年，中华全国乒乓球协会成立。此前此后举行过各种规模的、相当数量的国内、国际乒乓球比赛。而二零一一年，我就来学着打乒乓球。

有一天，妈妈给我说：”笑笑，你想不想去打乒乓球?“我是一个”运动族“的人，有什么我能去的体育项目我当然都要了。于是我说：”好啊好啊，还有谁去呀?“妈妈说：”你去给孔祥昱打一个电话，问他去不去。“我跑到电话机前，又拨打了那个熟悉的电话。电话里传来了”滴滴“的声音。终于，孔祥昱的声音在那边响起来，孔祥昱：”喂?“我说：”孔祥昱，你妈妈在家吗?“孔祥昱说：”张，你稍等一下，我去叫我妈妈。“接着就听见孔祥昱的大嗓门在那边响了起来，”妈妈，张清华妈妈找你。“我听见孔祥昱的妈妈的声音”喂?笑笑啊，怎么啦?“我说：”阿姨，就是我们要去学打乒乓球，孔祥昱去吗?“孔祥昱的妈妈，李阿姨说：”笑笑你等一下，我去问问孔祥昱。“

……

我和孔祥昱终于要去学打乒乓球了!因为我已经在去年的时候学过了四节课，所以教练让我和孔祥昱先颠球，对孔祥昱来说绝对是难得要死了，对我来说却是小菜一碟。于是，我一口气颠了一百零八个，孔祥昱一开始连十个也颠不到，我第三次颠的时候一口气颠了五百四十五个球。我颠五百四十五个球的时候，孔祥昱正在向二十个球的标准”发起进攻“，真是可怜他。哎!

然后教练叫我和孔祥昱打球的动作，然后让我先打几个球，我的毛病就是回的太慢。

……

现在，我可以上台打球了，我相信我和孔祥昱会把乒乓球打得越来越好的!

**第五篇：打乒乓球有感**

打乒乓球有感

最近公司为丰富员工生活开设了乒乓球室，正规的球案、高档的球拍与宽敞的乒乓球室让员工真正体会到了公司对员工生活的关爱。乒乓球是中国的国球，是中国的骄傲。中国运动员先后参加了18届世界锦标赛，共获得81个世界冠军奖杯，占冠军总数的64.6%。中国队曾多次在世锦赛中取得全部7项冠军得到大满贯，震动整个世锦平台。自从1988年乒乓球列入奥运会项目以后，中国队连续三界取得总共12个奖杯中的9个，特别是1996年的第26届奥运会中国乒乓球健儿一举夺得全部4冠军，所以乒乓球这项运动在中国备受欢迎。在这段时间打乒乓球的过程中，有几点心得体会，希望能和大家分享。

首先，进攻是最好的防守，美好的生活不是等来的是要靠自己亲手创造的。

在乒乓球运动中，发球是非常关键的一步，也是最基本的一步，有时候在最关键的一球中发球方会有很大几率取得战局的胜利。发球也是有技巧的，可以调角发、直发，正旋、反旋，上旋、下旋等等。有些人发出来的球非常刁钻，又旋又猛很不好琢磨，虽然也符合发球的规则，但却被好多人所不耻，认为这不光明正大。但是我在后来打球过程中发现，一般的直球会很容易被直接扣球，导致刚发球就输球。而对高手来说，这种刁钻球并不算什么，但是若是发球于简单则会很容易召来扣球，直接输球。所以打球要主动，主动进攻才会获得胜利，被动防守只会一直被打压。同样道理，工作也一样，工作不能靠领导督促，只有自己主动工作才会赢得职场的胜利。主动是一种心态、也是一种态度，只有主动才是用心。其次，知行合一，工作于生活的最高境界。

以前打乒乓球只是简单的打球，看别人怎么打，听别人怎么说，然后就开始了自己的打乒乓球运动。打的时候很努力，球技却增长的很慢，有时还有退步的感觉。虽说熟能生巧，但是自己瞎琢磨相对于系统的学习来说那就是天差地别了。

人类的伟大之处就在于人类学会了语言、人类发明了文字。人类可以把自己发现的、发明的、总结的经验与智慧通过语言与文字一代代的传承下去。“如果说我比别人看得更远些,那是因为我站在了巨人的肩上.”——牛顿。牛顿通过学习前人的经验与智慧最终成为了伟大的科学家，这就是知的力量。但是他不可能只通过学习而不去实践就能获得成功，学而不思则罔，思而不学则殆。真正懂得一件事必须是的自己亲自做才行，知乃行之始，行乃行之终。我最近在打乒乓球是不单单是纯粹瞎蒙乱打了，而是先在网上下载了一段乒乓球教学视视频，从最基础的球拍拿法、步法、基础打法等开始学习，每天只看一点点，并且在看完之后在和别人打球的过程中去体会教学中的要领，不断高自己的水平。在这样学习了一段时候后明显感觉到自己的球技在不断提高。我想这是符合王阳明先生的知行合一的精神的，知行合一在工作中同样适应。

我们工程部在每次开完会之后都有“每日一课”，其中讲到所有工程中的各种各样的问题，每日一刻就只“知”，工作的实际运用就是行。而先对于车间，就拿电修车间来说，每周四都有王主任亲自讲课，教授工作中的各种技术问题与操作经验，这每周四的这一课就是知的过程，而在车间实践运用便是行的过程。知行合一无处不在，运用的好会受益无穷。

最后，保持一颗平常心，赢球不是目的，它只是一个过程，目标远大，才能有的更远。记得在奥运会运动员在参加比赛之前在接到记者采访时，经常说的就是“保持平常心”。我打球时总会有种感觉，就是在平常练球时感觉自己打的不错，可是一到和别人比赛时就感觉发挥不出自己真正的水平。记得有个故事是这样讲的：“有个猴子在山里经常看仙人下棋，经年累月的看棋，棋艺也变得很高超。皇帝让大臣们跟这只猴子下棋，没人能赢，后来一个大臣说能赢，他在跟猴子下棋的时候，旁边放了鲜美的桃子，结果真的赢了。猴子会输自然是因为桃子而无法专心下棋。”这就是心里作用，心态的不稳定，打球时总是想着输了怎么办，患得患失，这样往往不能发挥出自己真正的水平。保持一颗平常心，打好自己的球自然能赢。工作也是同样的道理，我们来工作说的直白点儿就是为了挣钱，养家糊口过日子。但是工作不能只盯着钱看，如果掉钱眼里了，整天为了钱多钱少而患得患失反而做不好工作。要保持一颗平常心，努力工作，认真踏实干活，只要工作做好了，工资自然会提高。这也是眼界的问题，看的远了，没什么大事，看的近了什么都是事。给自己定一个大点儿的目标，从脚下一步步开始走。

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