# 有关毅力作文六年级[合集]

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-09-15

*第一篇：有关毅力作文六年级想必大家都知道毅力的重要性，如果没有毅力，人们可能一事无成;如果没有毅力，爱迪生也不会发明电泡;如果没有毅力，莱特兄弟也不会发明飞机。所以毅力是每个人都必不可少的。下面给大家分享一些有关毅力作文六年级，希望对大家...*

**第一篇：有关毅力作文六年级**

想必大家都知道毅力的重要性，如果没有毅力，人们可能一事无成;如果没有毅力，爱迪生也不会发明电泡;如果没有毅力，莱特兄弟也不会发明飞机。所以毅力是每个人都必不可少的。下面给大家分享一些有关毅力作文六年级，希望对大家有帮助。

有关毅力作文六年级1

一个人的毅力是不可预测的，它可以大到让你不敢相信自己的所作所为。当你即将踏入成功的殿堂的那一瞬，假使你没有充足的毅力，也许你就与成功擦肩而过，倘若你爆发了自己的毅力，坚强地迈进一步，我想，你的人生轨迹也就此改变了。

拥有毅力，也许你就不再是一个渺小的、有才而无法发展的人。大家应该知道著名的篮球运动员科比。一开始，很少有人知道他这个人。随后，他逐渐伴随着他的篮球，出现在人们的眼前。很多人说，他的出名，靠的是包装。我想，不是的，如果他的球技不好，那么又有谁会去关注他呢?这一切，都源自他坚强的毅力，不断地训练篮球。一开始接触篮球的他，很勤奋地训练，在别的球员休息时，科比在做什么?他在打篮球。每天早上四五点，科比在做什么?他在打篮球。每当他在教练的训练任务完成以后，他还在坚持打篮球。大家可想而知，他是拥有多大的毅力啊!正是他的毅力铸就了他的今天，从一个默默无闻的小球员蜕变成一匹在球场驰骋的黑马，让众人产生敬佩之意和受到众人的喜爱。这不正是毅力改变人生轨迹的好例子吗?

面临中考的我们，也相当于是人生的一个转折点。学习是一个循序渐进的过程，只有具备强大毅力的人，才能苦中作乐。就说语文背书这一部分吧!背书，说简单也简单，说难也难，说白了，就是要懂得坚持。我有时背书，背多了，反而有点烦了，心中总有想要放弃的念头。但最后，还是咬咬牙坚持下来。我背下来的篇目，在做题过程中，我就尝到了甜味。遇到有关知识的题可以很快做出，学起来也感觉越来越有劲。只要有毅力，坚持学习，在中考中取得好成绩，进入一个心中理想的高中，这也影响着我的一生。你们看，毅力的作用这么大，我们一定要学会坚持，再难也要坚持。

毅力可以把你送进成功的殿堂，毅力可以改变你的人生轨迹，毅力可以让你青春绽放光彩……迎接中考的我们，一定要以强大的毅力在这同笔奋斗的日子里好好努力，好好学习!

有关毅力作文六年级2

有这么一棵树，长在乱石堆，深深扎在石堆里，没有肥沃的土壤，却一个劲儿地往上长，枝繁叶茂。——题记

我每每走到小区门前，都会看到这棵树。清代郑燮有过这样一句话：千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。是啊，这虽然说的是竹，可是这树跟这竹子的精神可以说是不尽相同。两者都有坚强的毅力以及坚持不懈的精神，绝对不是一种普通的毅力，而是一种独有的毅力。

它能在一堆乱石堆中汲取营养，还能够得到许多养分，它突破磨难，抵御风寒，它不像温室中的花朵，娇生惯养。它也不想一些泥土中的树木，有着充足的水汽与养料。它只能从那乱石堆中汲取那么一丁点少得可怜的营养。

这棵树是我想起了当时红军抗战时的那二万五千里，他们都有着艰苦的生活，就好比着石缝中的树，他们生活艰苦，也好比这石缝中的树木，几乎没有营养。可是红军走完了这二万五千里，他们经过14个省，翻越18座大山，跨过24条大河，走过荒草地，翻过雪山，完成了长征这个艰巨的任务。而这棵树也像这样，经历了艰苦的历练，从而得到成长。

我想起有一次：在体育考试那一天，我1000米以5分钟的成绩，非常遗憾的没有拿到满分，整个人心里都晕乎乎的，只好每天练习，因为任务太困难，我无数次想过要放弃，可是每当当想起这岩缝中的树，我都在激励自己，我们在如此优越的环境中，而那棵树却在石缝中挣扎。而我就因为这么一个小小的体育考试，就因此放弃。于是每天奋发训练，终于在体育拿到了4分钟的成绩，在得到成绩后，我也异常骄傲，这也是一种坚持不懈得到的成果。

这是一个坚持，有毅力的结果。家门口的那棵树，虽处乱石堆，可是却因它的毅力，坚强地存活了下来。日复一日，年复一年，我仿佛看见这棵树越来越枝繁叶茂，那翠绿的叶，使我看见了拼搏中的自己，我仿佛也看到了我自己在更加强大，更加坚强!

有关毅力作文六年级3

不积跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。

--题记

成功是一场日积月累的胜利，是一次全力以赴的战斗，更是一回磨砺人心的苦练。

我认为，成功的前提必定需要一个可以坚持到底的精神支柱，或是外在，或是内在。也可以是一种思想上的美德，比如毅力。

如果没有毅力的支撑，我想，也就不会有那么多成功人士的辉煌事迹吧。就像双目失明，双耳失聪的美国作家海伦。凯勒。作为一个聋哑残疾人，能自己管理好生活琐事这便已经是一场奇迹，更何况是识字写文，成为知名作家，我实在无法用语言来形容她的伟大。要是换成一般人，应该早就有想了结自己生命的打算吧?她为什么会有如此令人叹为观止的成功呢?我想，也许是因为她身上所蕴含的精神吧，那种名为毅力的精神。如果没有毅力，她又怎么能抵挡得住命运的摧残;如果没有毅力，她又怎么能熬过那些黑暗日子里的辛酸;如果没有毅力，她又怎么能战胜自己的缺陷，取得辉煌的成就。一切的成功只源于她那内心强大的毅力，她那永不放弃的毅力，以及她那作为精神支柱的毅力。

如果没有毅力的支撑，我想，也就不会有那么多足以证明一切皆有可能的例子。就好比逆袭上了北大的贺舒婷。一个只有三个上了本科的文科班，一个高一混得差点就要废了自己的学校，一个最后背完六本历史书的高考生，到最后，以她的坚持，以她的毅力战胜了别人眼里的不可能，实现了自己的有可能。她说“如果北大的名额只有一个，那为什么不能是我?”带着自己的执着去追求自己的梦想，用顽强的毅力书写着这段花开不败的传奇，这便是毅力的魅力。如果没有毅力，或许她便会在中途放弃，或许她便会堕落不堪，不愿追梦。还好，她有毅力，继续追逐，不抛弃，不放弃，凭借自己的“一切皆有可能”创造了属于自己的奇迹，使自己通向成功。

所以，成功需要毅力，那是坚持下来的胜利。

有关毅力作文六年级4

“一、二、三、四!原地踏步!”洪亮的声音在操场上空久久不散。

没错，我们是在军训!“军训”，简简单单的两个字，其实悄悄藏了多少汗水。一开始的我以为只是跑跑步，仅此而已。但当跨进操场的那一刻，似乎有什么在不知不觉中改变。

放眼望去，几个身着军服，挺立在烈日下，还面不改色的人，便是我最敬佩的——解放军，也是我们的教官。

就这样，军训悄无声息地开始了。第一项是站军姿!在炎炎的烈日下，闷热的空气中，我们挺直了腰板，抬起了胸脯。一开始似乎并没有多难，一分钟，两分钟，三分钟……可不到一会儿，一些学生在强烈的阳光下站不住了。

而我也在那时，面色惨白，浑身乏力，似乎要倒下，但我的心中涌出了一个声音：军训是要磨炼我们的意志，不要放弃，相信自己!那个声音不断激励我不要动，不要倒下!

那短短的几分钟，感觉那样漫长，我一秒一秒的数着时间，觉得似乎呼吸都是件费力的事，心里却又冒出一个想法，倒下吧，这样就可以休息了。渐渐地，这股声音越发强烈。我抬起沉重的眼皮，却瞅见了一身军装的教官!

他跟我们一样，笔直地站立在那儿，一声不吭，头上冒出的汗也不去擦，我清楚地看到，教官的汗从额头渗入，滑入眉间，略过眼睛，擦过嘴唇，滴入地上……似乎被放慢了无数倍。教官浑身上下无不散发出刚正之气，让我对他的敬佩从心底油然而生。

我艰难地咽了口口水，湿润下嗓子，又立刻挺直了腰板。时间拌着汗水一滴滴地流逝……阳光混合着芬芳让人无可比拟。

“10班都有了!休息。”教官的命令让我们如释重负，那一霎，天旋地转，眼前的事物在倾倒。我瘫倒在地，心中汹涌澎湃!我成功了!我坚持下来了!成就感，愉悦感涌上心头……

我成长了!不再是以前温室的花朵了!我躺在地上，心中感慨万千。耳边不时回荡着教官的命令，在天穹之下久不散去!

有关毅力作文六年级5

“坚持就是胜利”。这句话在每个人的心中都激励着他们勇往直前、永不放弃，只有这样，才能取得成功。

学校举行一年一度盛大的运动会，几乎所有同学都报了名。最为一个不甘落后的人，我自然也是报了名。

赛场上，一个个运动健儿奔跑着，秋风带来的凉意却吹不灭我们火热的心。终于到我了!我怀着激动的心，迈着沉重的步伐走上了赛道，因为接下来，我这1个月里练习的成果就在今天。或是功亏一篑，或是凯旋归来，我默默地对自己说：“是时候表演真正的技术了!”

“砰!”随着一声枪响，我两腿一蹬，向前冲去。因为我是内道，在第一个弯道时我便加速，顺利地超过一名选手。当我经过我们班时，许多同学的加油呐喊声让我愈加自信，一口气拿下第一。

一股虚弱感从我的腿部传至全身，我憋红了脸，用尽自己最后的力气向前冲刺。后面的同学似乎也找回了状态，开始冲刺。看着自己创造的优势一点一点的被拉近，我的心凉了半截。我想放弃，但看着同学们那期望的眼神，那是一种渴求胜利的眼神;我又想起老师的话，是一种能给我力量的话;我又想起那句话：坚持就是胜利。我的双腿又充满了力量，我的目光直视终点，并且多了一份坚定。终于，我用那双已经毫无力气的腿迈过了终点线，取得了第一名。同学们的欢呼声震耳欲聋，我前面冰凉的心也重新燃起了激昂的战斗之火，又加入了其他的比赛去了。

跨过终点线的一刹那，我跨过的不仅是终点，更是我坚持到底的果实。做事，有毅力，坚持，无论成功与否，你总会发现前面海阔天空。

**第二篇：六年级作文议论文：信心与毅力**

六年级作文议论文：信心与毅力

考试考查的不仅是学生的学习能力，还包括心理能力。心理素质的好坏在很大程度上影响了考生的水平发挥。我觉得对于考生来说最重要的是信心与毅力。有人比喻考试是‚千军万马过独木桥，‛其竞争的激烈程度可想而知。面对考试，首先要面对自己。自信心是学习的动力和勇气。有一个清华才子这样述说了自己的高考经历：‚记得，我曾经连续两次模考都考得不理想，老师把我叫去，问我这样下去能靠上大学吗？我只说了一个字:‘能。’于是第三次模考我就考了全班第一。‛考试前，一定要坚定自己的信念，寒窗苦读为了什么？为的就是能考上自己理想的中学、高中和大学。我付出了的努力，就一定会收到回报。我现在正在为我的成功做出努力，我是不会让我的成功功亏一篑的，坚定的信念，会让我以加倍的努力去面对挫折和喜悦。一个人只要选定了参加考试，就注定要放弃很多东西。我记得我四年级那年，因整天看电视，整天打电脑游戏，整天看小说，学习成绩一天比一天下降，我很后悔。我知道后悔之后，我从此以后没有看那么多电视，没有打电脑游戏，没有看小说。有位著名的学者曾说过：‚作学问就一定要忍耐得住寂寞‛。不要总是给自己找个借口休息一下，娱乐一会，这样只能自欺欺人。只有比别人付出更多，成功的机会才会比别人的更大。对于考生来说，能抵抗得住外来的各重诱惑与压力，专心致志地去学习，这就是毅力。有了这种毅力，成功也就不远了。考试不仅是一种考验，更是一种磨练，只有经得起考验与磨练的人才会成功。‚宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。‛但愿所有人付出的汗水能换来成功。由于这学期我的学习成绩有所下降，我在暑假间写了一份学习计划。我把这计划详细写出来。首先，上课任真听讲，不玩小动作，不讲话；然后，把自己不懂的要去问老师或自己去思考。最后把当天的所学的内容回到家写完作业后复习一遍。学习的成绩要达到有一定的程度。首先，每科预计分数是极格；然后，每科目标分数是：语文是90分，数学是85分，英语是80分；最后，每科的标准分数是80分以上。

**第三篇：毅力**

毅力.txt7温暖是飘飘洒洒的春雨；温暖是写在脸上的笑影；温暖是义无反顾的响应；温暖是一丝不苟的配合。8尊重是一缕春风，一泓清泉，一颗给人温暖的舒心丸，一剂催人奋进的强心剂训练自己集中注意力的几种方法

1．集中精神的最大障碍在于缺乏动机。一个人倘若对功课无兴趣，也无法找出任何意义，这时要集中注意是不可能的，怎样才能对乍看之下不感兴趣的功课集中注意力呢？

（1）应用期限效果集中注意力。首先，只需设定一个期限，就能集中精神完成不感兴趣的事情。其次，对讨厌的事情计划只需考虑终了时间，终了时间一到，就会强迫你去完成它。最后，设置几个中间站，每个中间站之间注意力最佳。在学习过程中，设置几个中途终点，则会防止中间松懈现象。

（2）应用报酬效果集中注意力。首先，可以给自己定个奖赏，作为学习的报酬，可以依自己的需要和兴趣订立。其次，遇到困难的事情可用假想的敌人和处罚来激励自己。

（3）利用目标明确化集中注意力。首先，将大目标明确化。对学习不感兴趣时，往往只要能够明辨目标便能产生注意力。其次，把目标亲自用图表来表示即能提高注意力。

（4）应用愉快经验集中注意力。我们如果在学习上体验到成功的滋味后，便可拥有愉快的经验，这种愉快的经验，会鼓舞我们的斗志，从而接受不愿意做的工作和学习。

2．当环境干扰时怎样集中注意力呢？首要的是选择适当的场所。这种场所应有利于读书，从而不受干扰。但是，不必过度拘泥于固定的场所。

3．心有所虑时怎样集中注意力呢？阻碍注意力集中的另一个重要因素即隐藏于自己内心的忧虑。刚入学的学生想成绩不好怎么办？要毕业的学生想找不到好工作怎么办？学习、交往、恋爱、情绪、个性、性心理等等各种问题不断地困扰着在校的大中专学生，如果这些问题不解决，学生们整天心猿意马、胡思乱想，势必读书不专心。那么，如果问题自己难以解决，一定要找自己信得过的人来帮助解决，最好是找心理老师来帮助自己。如果不愿求助于人可以试着用一些方法训练自己的注意力。

（1）善于用心理因素集中注意力。首先，把没处理的杂事记在备忘录上，则心理上就会感到轻松。其次，暂时抛开人际关系可提高注意力。要想高效率的完成学习，必须有属于自己的时间，而不要单纯只为别人活着。再次，摒弃依赖心理，方能全力以赴。自己能够独立做的事，一定要自己去做，如果你在做件事时，总想着一定有人来帮忙的话，就不会尽力去完成它，也就不会有效率可言。

（2）以形象控制来集中注意力。时常想着自己学习时的形象，相信自己学习时的形象能增强注意力。

（3）利用代换效果集中注意力。首先，以其它事情来缓解精神。无法集中精神时，可以先做一些简单的事情，借此来消除杂念，稳定情绪，从而集中注意力。其次，在学习前，去做好各种准备，做好准备工作，可以缓和心情、排除杂念，帮助你集中精神。最后，先做喜欢的事情并彻底做完它，则对讨厌的事情也容易集中精神。

（4）多种动作协调起来以集中注意力。在学习时，手、眼、口全部动起来，则易于抑制疲劳，提高学习效率，使注意力更容易集中.如何培养恒心毅力

你可以训练自己坚忍不拔

恒心毅力是一种心智状态，所以是可以培养训练的。恒心 毅力和所有的心态一样，奠基于确切目标，其中有：

一、目标坚定。知道自己所求为何物，是第一步，而且也许是培养恒心毅力最重要的一步。强烈的动机可以驱使人超越 诸多困境。

二、渴望。追求强烈渴望的目标，相形之下是比较容易有 恒心毅力，并坚持到底。

三、自立自强。相信自己有能力执行计划，可以鼓舞一个人坚持计划不放弃。(自立自强可以根据自我暗示那一原则培 养出来)。

四、计划确实。即使是不太扎实的计划，不够实际的计划，都能鼓励人坚忍不拔。

五、正确的知识。知道自己的明智计划是有经验或以观察为根据，可以鼓励人坚定不移；不知情而光是猜想，则易摧毁 恒心毅力。

六、合作。和他人和谐互助、彼此了解、声息相通，容易助长恒心毅力。

七、意志力。集中心思，拟构确切目标，可以带给人恒心毅力。

八、习惯。恒心毅力是习惯的直接产物。人们会吸引滋长心智的日常经验，并且化身为其中的一分子。可以哦那个强迫自己采取行动的方法，来对抗最大的敌人——恐惧。每个在作战中积极行动过的人都知道这一点。

如何培养恒心毅力

培养恒心毅力成为习惯，有四个简易的步骤。这些步骤个需用到大量的智慧，也不必用到教育的背景，只要用一点点时间，或下一点点的功夫。必要步骤有：

一、由灼烧的热切渴望，支持自己实现确切的目标。

二、以连贯行动执行确切的计划。

三、把持住不为负面丧气影响牵动的心，包括了亲友故旧的负面暗示。

四、和一名以上鼓励自己执行计划追随目标的人建立友好的盟谊关系。

**第四篇：毅力**

毅力

思路

执著和毅力能够创造奇迹 毅力是成功的基石 没有毅力将一事无成 战胜困难需要毅力 毅力需要时间的考验 培养毅力需要正确的方法 毅力的真谛是战胜自己 坚定的毅力来自远大的理想 名言

伟大的毅力只为伟大的目的而产生。———斯大林 人要有毅力，否则将一事无成。———居里夫人 所有坚忍不拔的努力迟早会取得报酬的。———安格尔

人最凶恶的敌人，就是他的意志力的薄弱和愚蠢。———高尔基 科学成就等于毅力加耐性。———张广厚

顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。———狄更斯

咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚韧，任尔东西南北风。———郑板桥 达到目的有两个途径，即势力与毅力。势力只为少数人所有，但是坚忍不拔的毅力却是多数人都有的，它的沉默力量往往可随时间达到无可抵抗的地步。———拿破仑

将无法实现之事付诸实现，正是非凡毅力的真正标志。———茨威格

只有毅力才会使我们成功。而毅力的来源又在于毫不动摇，坚决采取为达到成功所需要的手段。———车尔尼雪夫斯基

在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭的山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。———马克思 古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。———苏轼 蜗牛靠着毅力，才能爬到安全的地方。———史普吉恩 有毅力的人，能从乱石堆里找出宝石。———维吾尔族谚语 经典素材

毅力之战

（毅力是克服失败的良药）

20世纪70年代是世界重量级拳击史上英雄辈出的年代。4年来未登上拳台的拳王阿里此时体重已经超过正常体重二十几磅，速度和耐力也已大不如前了。医生给他的运动生涯判了“死刑”。然而，阿里坚信“精神才是拳击手比赛的支柱”，他凭着顽强的毅力重返拳台。

1975年9月30日，33岁的阿里与另一拳坛猛将弗雷泽进行第三次较量（前两次一胜一负）。在进行到第14回合时，阿里已经筋疲力尽，濒临崩溃的边缘，这个时候一片羽毛落在他身上也能让他轰然倒地，他几乎再无丝毫力气迎战第15回合了。然而他拼命坚持，不肯放弃。他心里清楚，对方和自己一样，也是只有喘息的气力了。

比到这个地步，与其说是在比力气，不如说是在比毅力，就看谁能比对方多坚持一会儿。他知道此时如果在精神上压倒对方，就有胜出的可能。于是，他竭力保持着坚韧的表情和誓不低头的气势，双目如电，令弗雷泽不寒而栗，以为阿里仍存在体力。这时阿里的教练敏锐地发现弗雷泽已有放弃的意思，他将此信息传达给阿里，并鼓励阿里再坚持一下。阿里精神一振，更加顽强地坚持着。果然，弗雷泽表示“俯首称臣”，甘拜下风。裁判当即高举阿里的臂膀，宣布阿里获胜。这时，保住了拳王称号的阿里还未走到台中央便眼前漆黑，双腿无力地跪倒在地。弗雷泽见状，如遭雷击，他追悔莫及，并为此抱憾终生。

眨眼的作用

（顽强的毅力可以战胜任何缺陷）

法国有一名记者叫博迪，年轻的时候因一场大病导致四肢瘫痪。在全身的器官中，能动的只有左眼。可是，他还是决心要把自己在病倒前就构思好的作品完成。博迪只会眨眼，所以只能通过眨动左眼与助手沟通，逐个字母地向助手背出他的腹稿，然后由助手抄录出来。

助手每一次要按顺序把法语的常用字母读出来，让博迪来选择，当她读到的字母正是文中字母时，博迪就眨一下眼表示正确。由于博迪是靠记忆来判断词的，有时不一定准确，他们需要查词典，所以每天只能录一两页。可以想像，两个人的工作是多么艰难！几个月后，他们终于完成了这部著作。为了写这本书，博迪共眨了20多万次眼。这本不平凡的书有150页，它的名字叫《潜水衣与蝴蝶》。

一根手指造大桥

（毅力能经得起时间的考验）1883年，工程师约翰•罗布林和他的儿子华盛顿雄心勃勃，想要建造一座横跨曼哈顿和布鲁克林的大桥。然而，许多桥梁专家却说这个计划纯属天方夜谭，不如趁早放弃。父子俩坚信大桥能够建成，在构思着建桥方案的同时，也说服了银行家投资该项目。

然而，大桥开工仅几个月，施工现场就发生了灾难性的事故。父亲约翰•罗布林在事故中不幸身亡，华盛顿也严重受伤。许多人都以为，这项工程会因此而泡汤，因为只有罗布林父子才知道如何建成这座大桥。尽管华盛顿•罗布林丧失了活动和说话的能力，他的思维还同以往一样敏捷。一天，他脑中忽然一闪，想出一种用他惟一能动的一根手指和别人交流的方式：他用那根手指敲击他妻子的手臂，通过这种密码方式，由妻子把他的设计意图转达给仍在建桥的工程师们。整整13年，华盛顿就这样用一根手指指挥工程，直到雄伟壮观的布鲁克林大桥最终落成。

克罗克的座右铭（毅力是无可替代的）

1984年，创造麦当劳奇迹的雷·克罗克与世长辞了，享年81岁。在麦当劳总部的办公室里，悬挂着克罗克的座右铭，其文写道：

在世界上，毅力是无可替代的。才能无法代替它，有才能却失败就是蠢材；天才无法代替它，没有报偿的天才只是个蠢材；教育无法代替它，世界上到处是受过教育的废物；只有毅力和决心是无所不能的。

苏格拉底的要求（毅力是长久的坚持）

苏格拉底是古希腊著名的哲学家，对后世的西方哲学产生了极大的影响。曾经有学生问苏格拉底，怎样才能拥有像他那样博大精深的学问。苏格拉底听了就跟学生们说：“今天我们只学一件最简单也是最容易的事，每个人把胳膊尽量往前甩，然后再尽量往后甩。”苏格拉底示范了一遍，说：“从今天起，每个人每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑着说，这么简单的事，谁都会。

一个月后，苏格拉底问学生们：“上次我要求同学们每人每天做300下最简单的动作，哪些同学坚持做了？请举手。”这一次，有百分之九十的同学骄傲地举起了手。不知不觉间，一年过去了，苏格拉底又问学生们：“哪些同学坚持了甩手运动？”这时，整个教室里只有一个人举起了手，这个人就是后来成为另一位哲学大师的柏拉图。

关云长刮骨疗毒（毅力是战胜自己）

三国时期蜀国名将关云长，在一次战斗中，手臂中了庞德放的冷箭，由于箭头有毒，等箭拔出时，毒已浸到骨头上。神医华佗决定为他刮骨疗毒。关羽一面与马良下棋，一面将手臂伸给华佗。华佗用一把尖刀割开皮肉，露出骨头后，用刀在已经发黑的地方来回用劲地刮，从远处都能听到响声，军帐中的人个个吓得变了脸色。可关羽依然神情自然，继续与马良下棋，没有半点痛苦的样子。一会儿，盆里的血流满了。骨头上的毒刮完后，华佗用药敷上，又用针线将伤口缝和。关羽笑着站了起来，对大家说：“我的手臂伸展自如，一点不痛，华佗真不愧是神医啊！”华佗对关羽面不改色、神态自若谈笑风生的超人壮举赞叹不止。

登上世界最高峰

（顽强的毅力可以征服任何一座高峰）

1960年3月25日中午，中国登山队全体队员开始向珠穆朗玛峰攀登。经过艰苦试登，在5月24日上午，由王富洲、刘连满、屈银华、贡布四人组成的“突击组”，来到了被英国人称为“不可超越的障碍”———第二台阶中部。在8500米高的冰雪世界里，屈银华在前面开路，可是，他即使穿着带钢爪的高山靴，也无法在异常坚硬而光滑的岩壁上踩稳，“突击组”有被困在这“死亡地带”的危险。屈银华干脆脱掉高山靴，只穿一双薄薄的绒袜，用脚趾插进岩缝，支撑全身的重量一点一点向上攀登，坚持为战友们开辟前进的道路。他的脚趾在摄氏零下30多度的严寒里，由刺痛到剧痛，最后完全失去知觉，但是他靠着顽强的毅力，终于在5月25日黎明和队友们登上了世界最高峰。

谈迁著书

（毅力可以战胜挫折）

明朝时期，浙江海宁人谈迁，是个穷秀才。29岁开始编史，因为买不起书，就四处求人，借书抄写。有时为了查阅一点材料，自带干粮行走一百多里。他努力了27年，六易其稿，终于写成一部巨著。此时谈迁已经56岁了。可是有一天夜里，这部书稿却被人偷走了。谈迁伤心地大哭了一场。别人都以为他这下将一蹶不振，不料他第二天便挽起袖子重新干了起来，他又花了整整十年的光景，终于写成第二遍书稿，就是后来问世的《国榷》。此时的谈迁已经白发苍苍、老态龙钟了。他高兴地对人说：“虽死而瞑目矣。”

栾老寨的奇迹

（毅力是持久的努力）

在贵州省松桃苗族自治县梵净山东部海拔近千米的半坡上，有一个叫栾老的自然寨，散居着32户人家170多口人，这里缺水贫瘠。从1980年起，中学毕业回乡的徐忠明就带着几个青年找水源。他们走遍了村寨周围的山山岭岭，挖了几十个大坑，凿了几十壁岩石。一干就是5年，然而所有方案都因没有“开挖价值”而被否定。1984年10月的一天，徐忠明勘探时不慎掉入外表长满野草的深坑，坑底下若有若无的流水声响使他忘了伤痛，爬出洞口后，马上确定引水隧道的掘进点。

石头坚硬，栾老寨人的决心更坚决。全寨的青壮年轮流换岗，妇女则做饭烧水，他们靠着一种意志、一种毅力、一种摆脱贫困的决心，一天天地打，一锤锤地敲，一寸寸地凿，春夏秋冬，周而复始，一干就是10年。1994年6月，躲藏在地下的清泉从深山里引出。1995年起，徐忠明组织群众投工投劳实施坡改梯，苦战三年，劈了半边山，挑了万担土，改梯412亩，造田20亩，使人均保收面积达到2.54亩。

栾老寨人凭着这种坚强的毅力和刻苦肯干的精神，摆脱了贫困，奔向了小康。

口吃的大演说家

（坚定的毅力来自远大的理想）古希腊著名演说家德摩斯梯尼生下来就口吃。由于口吃，吐字发音不清，虽然有满腹的见解，却表达不出来。为了克服这个生理缺陷，德摩斯梯尼常把石子放在嘴里，跑到海边，面对大海练习讲话，天天如此，居然把口吃矫正了。为了专心练习演说，德摩斯梯尼一边登山，一边吟诗，有时站在镜子前比画着练习手势。为了一心一意练口才，他在家里建了一个地下室，整天在那里练习，一连两三个月不出来。他还狠下心，把自己的头发剃去一半，这样一来，想出去玩的念头就彻底打消了。尽管当众演说遭到过无数次失败，但他从不灰心。经过顽强的努力，德摩斯梯尼终于成为著名的大演说家。

天生口吃也能成为著名演说家。由此可见，困难和挫折也怕一个人的坚强毅力。

失败的英雄

（顽强毅力赢得尊重）

1984年洛杉矶奥运会上，女子马拉松首次进入奥运赛场。美国田径运动员贝诺伊特成为奥运历史上第一个女子马拉松冠军。但是，她却不是这场比赛中最受瞩目的明星，或者说，在她夺冠20分钟后，人们的心灵就彻底地被另一个女子所征服了，她就是代表瑞士参赛的加布瑞拉•安德森。

在这届比赛中，男子马拉松比赛被安排在了傍晚，而女子马拉松比赛则被安排在酷热的夏日中午出发，年已39岁的安德森错过了40公里处的饮水站，结果在最后的2公里多的距离里备受煎熬。用她赛后的话说，就“如同在穿越火焰山一般，全身都快烧起来了”。在冠军冲过终点后的20分钟，安德森踉踉跄跄地进入体育场，中暑后的极度虚弱使她的左臂无力地垂在身边，右腿则根本不听使唤。在全场观众惊恐的叹息声中医生发现她还在流汗，这对于中暑的患者来说是个好现象，于是同意她继续参加比赛。在最后的这一圈里，她用了5分44秒，时而跌跌撞撞地往前跑，时而停下来，痛苦地抱着自己的头。最后，她终于跌倒在终点线，被等待在那里的医生直接搀扶出场。不过，仅仅过了2个小时，她就恢复了。在这场比赛中，虽然安德森只获得了第37名，但是她最后一圈的镜头却在美国电视节目中不停播放，使得她在一夜之间成为美国人心目中的英雄。

功亏一篑

（毅力也是战斗力）

翻阅古今中外战争史，就会发现指挥员的毅力，总是与作战的胜利息息相关。因毅力衰退，胜利往往失之交臂；因毅力顽强，却时常能绝处逢生、反败为胜。可见，指挥员的毅力对提高部队的战斗力是多么重要。

1941年5月21日，新西兰军队的安德鲁上校率一个营扼守克里特岛的制高点107高地，抗击德军迈恩德尔上校率领的突击团。战斗从早上7点打到晚上6点，双方伤亡都很惨重。安德鲁与两个连失去了联系，另外两个连也被迫缩小了防御阵地，仅有的两辆坦克被击毁，他本人也负了伤。迈恩德尔上校也负了重伤，1900人的突击团只剩下600人能战斗了，部队筋疲力尽，而且一个目标也没有拿下来。但是，迈恩德尔知道不占领107高地的机场，就不能得到空军的支援。于是，在夜间他又发动了一次进攻。这次进攻，德军几乎是一步一步爬上高地的，但未遇到任何抵抗。原来在关键时刻，新西兰军队的指挥官安德鲁上校意志发生了动摇，他再也没有坚持战斗下去的勇气和毅力，在惊恐与疲惫中，轻率地命令部队撤出了107高地，使克里特岛保卫战功亏一篑。

徐向前元帅生前常说，在残酷艰险的作战环境下，要“硬着头皮顶住”，能够“坚持最后五分钟”，因为这是决定胜负的关键，谁能熬过最后的五分钟，谁就能取得战斗的胜利。

意林故事

牛的误区

城里的孩子到乡下玩，看到一位老农把一头大水牛拴在一个小小的木桩上，孩子就走上前，对老农说：“大伯，它会跑掉的。”

老农呵呵一笑，语气十分肯定地说：“它不会跑的，从来就是这样的。”孩子有些迷惑，忍不住又问：“为什么不会呢？这么一根小小的木桩，牛只要稍稍用点力，不就拔起来了？”这时，老农靠近孩子，压低声音，好像怕牛听见似的说：“小伙子，我告诉你，当这条牛还是小牛的时候，就给拴在这个木桩上了。刚开始，它不是那么老实待着，有时候想从木桩上挣脱，但是，那时它的力气还小，折腾了一阵子还是在原地打转，见没法子，它就蔫了。后来，它长大了，却再也没想到要和这木桩斗了。”

精卫填海

精卫是海边的一种小鸟。这种鸟外表和乌鸦差不多，头上的羽毛有花纹，嘴巴是白色的，脚是红色的。这种小鸟有个奇特的习性，就是经常把岸上的小树枝、小石块用嘴衔着丢到大海里。

关于这种小鸟有个古老的神话传说：在远古时代，炎帝的小女儿女娃去东海边游玩，一去就没有回家，原来她不幸跌到海里淹死了。女娃死后变成一只鸟儿，就是精卫鸟。精卫鸟因为东海会淹死人，就发誓要填平它。于是，不管春夏秋冬，酷暑严寒，刮风下雨，精卫鸟每天都衔来西山的小树枝、小石块，丢到大海里。一只小鸟想用这种办法填平大海，那是谈何容易！不过它有这样的决心和毅力，却是难能可贵的。

小鸟尚有填海之志，我们要成就一番事业也应该提倡这种精神，只有这样，才能使事业成功。有志者，事竟成！

跛鳖和骏马

有6匹剽悍的骏马，想寻找一个生活条件较好的地方。路上，它们遇到一只跛鳖，正一步一颠地向前爬行，它要去乐土。骏马问鳖去乐土有多远，鳖说大概要行两三千里。一匹马轻蔑地对鳖说：“千里之途，只有我们才能去，你还是回去吧！”鳖仍然前行。6匹马有的想去乐土，有的想去关中，争执不休，始终不能确定去哪里，因而徘徊不前。鳖呢，不论是严冬还是酷暑，不管是刮风还是下雨，都不顾疲劳，翻过无数山丘，游过许多河流，穿过遮天蔽日的森林，经过几年时间，终于到达了乐土。

鹰与蜗牛

鹰又飞临这座高耸入云的峰顶。这是一只躯体异常巨大、姿势英武的鹰，它每年都要到这座峰顶上来一两次，可每次来，它心中总是矛盾重重。它是飞禽中惟一能飞上这峰顶的鹰，这使它骄傲，可也正因为如此，它又感到了莫大的孤独。在这渺无人烟的峰顶，它没有高视阔步，只是懒洋洋地浏览一遍它熟悉而又陌生的景物，像完成什么心愿似的，然后它就会离去。

可是，鹰眼一扫，它发现这人烟绝迹的峰顶又有了另一个生命，而且还是它不认识的生命。鹰忙警觉地问：“你是谁？是这儿的居民吗？”“不，我是刚由下面爬上来的，我叫蜗牛！”那小东西这样回答。鹰大为惊诧，不由自主又审视对方一番，才说：“啊，你是蜗牛！在这峰顶上，你是我见到的第一个生命。”蜗牛说：“你也是我见到的第一个生命。”鹰笑起来：“你这个小家伙，的确让我感到惊奇。”蜗牛问：“为什么？”鹰深深吸一口气，霎时间又恢复那种威慑百禽的英姿，高傲地说：“百禽之中，惟一能飞上这峰顶的是我，而兽类中，虽然狮子老虎很强壮，猿猴很善于攀登，但也没有听说它们哪个能登上这峰顶。可是，我今天却在这里瞧见了你，名不见经传的一个小小的蜗牛，你竟然上了峰顶，这怎不叫我———惊奇！”蜗牛说：“我没有翅膀，不善跑也不善攀援，可是我有毅力，我有百折不挠的信心和勇气，所以我迟早会登上这峰顶的。”鹰笑道：“但你还是让我感到惊奇。”“这不奇怪。”蜗牛认真地说，“也许你认为毅力、信心、勇气只是一些虚无的东西，但对我而言却是实实在在的。因为我跑不快，只能一步一步慢慢地走，我便从不异想天开，也不投机取巧，更不急功近利，我甚至不知道我能不能爬到山顶，但我向往高高的山峰啊。于是，我就这样一步步走下去，不管时间多久，我愿意坚持做这件事，不放弃这个努力———天啊，我成功了！”鹰重新打量蜗牛，最后点头说：“你说得对，看来有时毅力比天才更让人敬佩！”

日本家长如何培养孩子的毅力

毅力也称意志或坚持力，是成才者必须具备的重要品质之一。日本家长普遍十分重视孩子毅力的培养。如下是他们种种培养孩子毅力的方法———

习惯成自然。孩子看“小人书”时，要求他们从头至尾看完后再换另一本。孩子画一幅图时，务必让他们有始有终。孩子学洗自己衣服时，绝对不准借口累或手疼而半途而废„„长此下去，习惯便成自然。

有意让孩子吃点苦。在物质条件过分优裕的环境中长大的孩子大多缺乏毅力，由此可有意让孩子吃点苦，如上学挤公交车，在赤日炎炎下赶路，或裸身冬练等等。

自信与毅力息息相关。自卑者往往难有毅力，这是因为自信是毅力的“精神基础”。加强体育锻炼。积极参加体育锻炼不仅可增强体质，还可增强心理承受能力———这与培养毅力实际上是一回事。

鼓励孩子一心一意做好某件事。孩子的兴趣常常会很快转移，因而不少孩子今天学钢琴，明天学电脑，后天再学绘画，到头来却什么都没有学好。心理学家指出，这种“三天打鱼，两天晒网”式的学习对培养毅力往往起负面影响。

家长须作出表率。如果家长自己缺乏毅力，那么要求孩子有毅力基本上是一句空话。遇到困难多作鼓励。对尚未“经过风雨见过世面”的孩子，在接受意志力考验过程中，遇到困难或挫折时，意志消沉往往是难免的。此时，来自家长、老师乃至小伙伴的鼓励至关重要。一旦在他人的帮助和支持下鼓起勇气渡过难关，意志力即像打铁似的得到了有效锤炼，其本身就意味着心理素质的某种提高。

应用与创新

毅力的真谛是战胜自己

中国自古有“人者心之器”之说。世上最坚强的人，就是能够驾驭心灵的人；而世上最难的事也是驾驭心灵。古人云：“胜三军易，胜己难。”客观世界上有很多诱惑的魔鬼，天天勾结你身上各种欲望的魔鬼，联合起来引你上当。如懒惰、自私、好名、贪利、权欲、懦弱、骄傲、嫉妒、虚荣等等，都浓雾般地蒙着你的眼睛和心灵，使你难以正确如实地支配自己。人都有这样一种心理：当主观上要做某件事时，总是愿意为自己的行为寻找“合理”的依据而放纵自己。意志稍不坚强，便使注意力脱离奋斗目标。

对于大多数人来说，干不成大事业，不是因为不知道怎样做，也不是因为无能力去做，而是因为没有毅力。因此说，毅力的真谛就是战胜自己。

战胜自己包括三种情况：一是应该做的事而你做起来感到枯燥、乏味、劳累时，你要战胜自己，要继续做下去，把它做好；二是不应该做的事而你的潜意识中产生一种冲动，要你去做，这时你要战胜自己，坚决不做；三是内心情感世界发生动荡时，要战胜自己，锁心猿，拴意马，让理智战胜感情，确保自己继续向理想的目标前进。

**第五篇：毅力**

毅力

百年环法自行车赛已经落下帷幕，每一位车手不管名次先后，都骑行了3000多公里，在每一个赛段都有相当一段路程，最长的有260公里，而在比赛中又有些运动员从自行车上摔了下来然后有重新投入到比赛中去。这些都是我们常人无法忍受的，又是什么精神支撑着他们骑完全程呢？当然是靠每一个人坚定不移的信念和毅力。

毅力是成功的基石。居里夫人曾经说过：“一个人没有毅力，将一事无成。”而“说一套，做一套”，永远都不可能取得成功，只有言行一致，朝着目标坚持不懈的去奋斗，去追求，才会有所收获。

顽强的毅力无往而不胜。任何一个有着坚强毅力的人，都不会光想而不做，不会被困难和挫折吓倒。自行车手们就是凭着顽强的毅力，跌交了而有泪不轻弹，在逆境下前进，才是胜者之能。

放眼看古今，每一个成功者身上都闪耀着“毅力”的光辉。范仲淹从小丧父。尽管这样，他仍旧艰苦读书，不放过任何一个学习的机会，最终成为中国有名的文学家。有人说过：“毅力可以攻克世界上任何一座山峰。”而张海迪就是一个有力的证明。她身患高位截瘫，而她在病床上，用镜子反射来看书，最后张海迪以惊人的毅力学会了4国外语，并成功的翻译了16本海外著作。和张海迪类似的还有贝多芬，他双耳失聪后，不是一味的怨天尤人，而是坚持他的音乐创作，耳朵聋了又听不见，就用筷子插进钢琴的发声器，以震动来辨别音调，最终创作出了著名的《第九交响曲》。

类似这样的事例还有很多，我们应该丛中得到一些启示，顽强的毅力来源于坚持不懈的努力。让我们一起学习他们，努力吧！去赢得新的挑战，夺得成功。

苦与乐

苦与乐相互矛盾，又相互联系。比如乐吧，纸醉金迷是一种乐，功成业就也是一种乐，前者低级庸俗，后者为人们所追求。我们所需要的苦与乐是积极向上的苦中作乐，苦中得乐，苦中享乐。

苦与乐，二者相依在一起，是对立的统一，可以相互转化。苦是乐的源头，乐是苦的归结。“不经风霜苦，难得腊梅香，”成功的快乐，正是经历艰苦奋斗后产生的。吃得苦中苦，方能得成果。古人“头悬梁，锥刺股，”苦则苦矣，但他们下苦功实现上进之志，本身就是一种快乐，以苦为乐，苦中求乐，其乐无穷。

有人见苦就畏惧，这就是缺乏正确的“苦乐观”。古代志士仁人“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的苦乐观是把自己的苦和乐与天下人联系起来，这是很了不起的，这比只为个人乐奔忙而不愿为他人去吃苦的人，不知要高尚多少倍。共产主义战士他们为祖国人民，为人类的幸福而艰苦奋斗置个人苦乐于度外，这更是崇高的“苦乐观”。原因就在于他们确立了共产主义的理想的世界观。奥斯特洛夫斯基说过：“我活着的每一天都意味着和巨大的痛苦作斗争。”但当他取得创作的辉煌成就后，他无比欣喜地总结道：“再没有比战胜种种痛苦更使人感到幸福和快乐的了。”“钢铁”战士刘琦，活雷锋张海迪，他们克服了残疾之苦，战胜了病魔的意志和毅力，在常人无法理解，在痛苦中作拼搏中取得惊人成就，不就充分证明了树立革命苦乐观的重要吗？

作为青年学生，我们不能为个人乐而去吃苦奋斗，克服今天学习中的许多困难，着眼点还是要学好功课，掌握本领，日后为祖国为人民全心全意服务。这就要求我们要有共产主义远大理想，使自己在漫长的人生道路上正确处理好苦与乐的关系。

苦，先于人民；乐，后于人民，青年朋友们，让我们以苦为乐，甘吃大苦，力争为全民族的富强，康乐，幸福而奉献吧！

成与败

成功如蜜甜,失败如药苦。当我们没有经过坎坷，就轻而易举地尝到成功时，成功的甜味也会入口即逝；可当我们历经千辛万苦才尝到成功的甜味时，那甜味就回渗入我们的血液，在口中回味无穷。只有这样才能品尝出成功的甜味的精髓所在。

成功是每一个人梦寐以求的，失败是每个人不屑一顾的，可是失败为了引起人们的重视，就三番四次的出现在我们面前，百般阻挠我们寻找成功。

人们喜爱成功，痛恨失败。可是也有人说过：“失败是成功之母”的经典句子。人们经常把它当作失败后的托词，用来掩饰埃及的懦弱无能，却从不用心去体会这句话的奥妙之处。只有不断遇到失败的人，才能从失败中吸取经验和教训，时时警戒自己，日积月累的经验和教训，如同有一把金钥匙，为你开启成功之门。

成功可以消磨人的意识，失败可以锻炼人的意识。成功时，人们常常会骄傲自大，不思进取，躺在成功上，自鸣得意。时间一长，就会丧失斗志。俗话说“好汉不提当年勇”就是为了警戒那些自以为只要在某件事上取得一点点成功，就洋洋得意，坐享其成的人。这样当下一个失败袭来时。只会惊慌失措，坐以待毙了。

成功是目标，失败是经过。只有经过无数次失败才能取的最后的成功，那样的成功才最真实，最可靠，只有吃完了如药苦的失败，才能真正品出成功的甜。结果固然重要，但是经过才是最值得回味的！

在中考中失利，曾使我一度坠入失败的深渊，在那没有希望的曙光，没有成功时的兴奋，只有漆黑宁静的夜晚，只有无尽的伤痛。我一时之间，被失败彻底打垮，我每天，都生活在后悔中，每天都要承受父母对我的失望，我觉得自己很悲哀。可是，时间久了，便慢慢想通了，也许失败也是件好事，经过这次的失败，在三年后的高考中，我也许会更加出色，我会让父母对我刮目相看，我一定会品尝到成功的甜蜜。

失败后，不要自暴自弃，要勇敢的站起来，张海迪说过“一百次跌倒就要一百零一次的站起来”。失败只是暂时的，我们只要能做到不屈不挠就可以最终取得成功。

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