

最新东京奥运会的日记(大全14篇)

爱国就是为了让国家更加富强，让人民过上幸福的日子。爱国标语的创作要具备感染力和纪念性，引起普遍共鸣。心拥祖国，手筑辉煌。

东京奥运会的日记篇一

最近几天，东京奥运会如火如荼地进行着，妈妈给我讲了许多奥运会的知识以及中国健儿们的英勇事迹。

我观看了一场又一场精彩绝伦的比赛，有乒乓球，羽毛球，游泳，跳水，举重……看到我们国家的选手上场，我激动得心都要跳出来了，攥着拳头一直喊加油。

妈妈说：“奥运会是的比赛，全世界优秀的运动员聚在一起看看哪个国家的运动员最厉害！最厉害的会获得一块金牌，只要拿到金牌的国家，就会在全世界的瞩目下升国旗、奏国歌。”

妈妈对我说：“我们中国第一次参加奥运会是1932年，一个叫刘长春的叔叔，他一个人在海上漂了三个星期，不远万里去异国他乡参加比赛，并没有取得好成绩还被其他国家轻视嘲笑，他战胜重重困难单刀赴会只是为了让世界知道还有一个国家叫‘中国’。”

妈妈还对我说：“1984年7月29日，在洛杉矶奥运会上，射击运动员许海峰为中国夺得第一枚奥运会金牌。今年是第32届奥运会，截至8月5日，我国共获得34金、24银、16铜，共计奖牌74枚，位居奖牌榜第一。”

听了妈妈的话，我感到非常自豪。每一个中国孩子都应该努力，努力学习文化知识，努力提升科学技术，更要努力爱国，因为我们中国是龙，一条已经苏醒的东方巨龙！

东京奥运会的日记篇二

东京奥运，我游泳支持！

东京奥运会开幕啦！中国健儿已经做好准备，冲击奖牌榜。虽然我在家中，但一样支持健儿们凯旋而归。为了更好地支持奥运精神。我昨晚让爸爸带我和表哥去省体育中心游泳馆了。虽然下着雨，但扑不灭我运动的热情。爸爸驾车来到游泳馆，我们即可换装下水。由于雨天，游泳馆的人并不多，下水后有利于畅游。我先是蛙泳，接着是自由泳。虽然速度撵不上孙杨，但只要努力，也会不断上升的。

游了一段，我教起表哥游泳来，他还没学会。我认真的教他怎么用手划，怎么用脚蹬。还有怎样憋气。不知不觉中时间可过了一个多小时。天已经晚了，只得回家了。东京奥运，狂欢开始！

东京奥运会的日记篇三

在假期我观看了2020年东京奥运会。因为奥运会是4年才举办一次，所以对奥运选手来说至关重要。

这次奥运会中国共夺得88枚奖牌。其中38枚金牌，32枚银牌和18枚铜牌，位居金牌榜的第二。虽然在我们看来这只是一串串数字，但是这些数字背后是每一位中国奥运健儿日日夜夜辛苦的训练才取得的成绩。

还记得，此次奥运会中国的首金是由杨倩获得的。他所参加的项目是女子10米气步枪。她在最后一枪反超了雅典选手，当时那激动人心的场面仍历历在目。事后我才知道，她不仅在体育方面十分出色，而且还是一名清华的学霸，可谓是文武双全。顿时对她心生敬佩。

整个奥运比赛中，让我印象深刻还有那名14岁的跳水选手全

红婵，她在10米跳台比赛中为中国夺得了第33枚金牌。她在比赛中的表现堪称完美，取得了3次满分的好成绩，创造了奥运史上的最佳记录！运作干净利落，落水水花极小，看她的比赛可真是一种享受。

通过媒体我才知道，这名小运动员的家境十分困难，而且妈妈生病，每月需要很多医疗费用，为了缓解家里的经济压力，她日复一日的刻苦训练。她从小连游乐场都没有去过，小小年纪就这么懂事，真的值得我去学习。

通过这次奥运会，我看到了奥运健儿们为国争光的信念。和中国健儿所表现出的奥运精神。在场上的胜负是暂时的，但自强不息的精神是永远的。

东京奥运会的日记篇四

7月26日是东京奥运会的第三个正式比赛日，这一天对于中国体育代表团的三个“梦之队”来说，本应该是收获金牌的日子，但可惜的是，4银3铜的成绩让中国代表团开赛后首次比赛日无金牌入账。尤其是三支中国体育的“梦之队”，无论是乒乓球、跳水还是女子举重，都遗憾地和金牌擦肩而过，也同自己赛前包揽金牌的目标擦肩而过。

三个项目的三枚银牌虽然有些可惜，但比赛中我们看到比分虽然落后依然奋力拼搏的身影，感受到状态虽然不佳毅然坚持拼尽全力的信念，他们在比赛当中所展现出的这种勇于拼搏且不服输的精神，正是“中国精神”的具体体现。我们相信，在这样的“中国精神”的鼓舞下，无论是比赛还是逐梦，我们定能创造更大的奇迹。

比分落后，奋力追逐，是“中国精神”顽强拼搏的生动诠释。在这届奥运会跳水男子双人10米跳台决赛中，中国组合曹缘/陈艾森由于第四个动作的207b（向后翻腾三周半屈体）上出现了失误，从第三跳之后领先15分，变为了落后英国组

合5.22分，最终以470.58分屈居亚军。在比赛中，我们看到，虽然第四跳出现失误，但我们的运动健儿并没有因此而气馁，在接下来的两跳中，竭尽全力实现了无可挑剔的完美跳跃，虽然最后屈居亚军，但他们在比赛中展现出顽强拼搏的精神令我们动容，“中国精神”的火种永恒，绝不放弃的根还在，顽强拼搏的魂没丢。敢拼，就能创造奇迹，中华民族正是靠着顽强拼搏的那股拼劲，靠着不畏艰难的那股血性，不断地冲破各种险阻，挑战所有不可能，于是才有了不断涌现的“中国奇迹”。我们相信，在这样的伟大“中国精神”鼓舞激励下，我们定能在攻坚克难中不断夺取一个又一个新胜利。

不屈不挠、超越自我，是“中国精神”自强不息的铿锵表达。在这届奥运会举重赛场上，26岁的廖秋云代表中国队出战，以抓举97公斤、挺举126公斤、总成绩223公斤的成绩获得第二名，以1公斤之差不敌菲律宾老将迪亚兹。在挺举比赛中，我们看到，廖秋云第一把完成了118kg，第二把她挑战123kg，成功！而且打破了奥运会纪录！最后一把，为了反超菲律宾选手，廖秋云将重量加到126kg，成功！可惜最后被菲律宾选手反超。虽然无缘金牌，但她不屈不挠、不断超越自我的精神让我们备受感触，正如出征东京奥运会前，廖秋云在官方短片中说道：“让世界见证我的极限。”是的，她在比赛中不断超越自我，让世界看到了我们“中国精神”的磅礴伟力，正是这种禁得起沉默与汗水的自强不息，使中华民族从羸弱走向富强，实现了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。我们相信，在这样的伟大“中国精神”鼓舞激励下，我们定能在接续奋斗中不断实现一个又一个伟大梦想。

同心同德、团结战斗，是“中国精神”万众一心的最美注脚。在这届奥运会乒乓球首枚金牌决赛里，中国组合许昕/刘诗雯对战日本组合水谷隼/伊藤美诚，许昕刘诗雯虽然先胜2局，但遭遇逆转，遗憾收获银牌。在激烈决赛中，我们看到，双方比分紧紧相逼，你追我赶，打到大比分3：3平，虽然一度

被动，最后中国队5：11憾失金牌，但他们在比赛里竭力拼到了最后，同心同德、团结战斗的身影让我们深刻记忆。竞技场上没有永远的赢家，国乒输球固然令人心痛，但他们之所以让国人感到骄傲，不仅仅因为他们是常胜之师，更源于他们不畏强手、团结一心的“中国精神”。正是凭借着这股精神，中华民族冲破西方国家封锁与围堵，克服各种重大自然灾害、应对改革开放进程中面临的种种挑战，进行了一次又一次的伟大斗争，谱写了一曲又一曲的时代壮歌。我们相信，在这样的伟大“中国精神”鼓舞激励下，我们定能在众志成城中不断取得了一个又一个发展奇迹。

没能夺金，或者优势项目“丢金”“失金”了，其实并不要紧，只要已经奋力一搏、竭尽全力。金银无别，精神永恒。让我们在伟大“中国精神”的鼓舞激励下，把困难踩在脚下，把责任扛在肩上，把梦想化作风帆，努力创造中国梦的更大奇迹。

东京奥运会的日记篇五

梦想是一个摸不着、看不到、猜不透的东西，它常常带人走向幻想，也有时将人带偏，不知道自己选择的梦想是否符合自己。梦想就是一个人经过努力可以实现的，只要有希望，就不能放弃的东西，如果只是想而不付诸于行动，那就是空想。

东京奥运会刚刚结束，许多参加了奥运会的人都是带着荣誉回来的，他们有的夺得了金牌，有的是银牌和铜牌，他们都是中国的骄傲。我们中国获得了38枚金牌，总牌数88枚，在世界排名第二，这已经是很好的成绩，也展示了我们中国的风范。

我们中国能有如此成绩，全都是那些奥运健儿的功劳，他们抱有不断拼搏，向着梦想奋斗的精神，就这样使他们一次次突破极限，创造新的自我。

有一位依靠实力和表现征服了世界乒坛，她是中国体育界的一颗新星，她就是孙颖莎，她虽然在女子乒乓球单打中夺得银牌，但是她打出了自己的风采，她在台上用自己的节奏在打球，没有慌乱，心态非常好，她的梦想是想成为张怡宁那样的“大魔王”，她一直带着自己的梦想在打球。

全红婵，想必大家都已经知道她了吧，她的年龄14岁，和我们一样大，但是她在女子十米跳台跳水中夺得了金牌，大家总觉得全红婵还是孩子，但是她已经获得了中国青年五四奖章。

还有一位比我们大两岁的奥运健儿，她也在奥运会上夺得了金牌，我已关注她很久，我看到她在平衡木上做体操的时候，感觉非常美，那矫健轻盈的步伐落在平衡木上，夺得了冠军。

梦想激励着我们，促使我们向前，让我们永不停息的奋斗，让我们心怀梦想拼搏吧！

东京奥运会的日记篇六

金秋九月，在金黄的季节里迎来了人生当中的一个转折点，距离我们以前所定的目标又近了一步，收回了懒散的心，准备迎接新的知识点。而在早早前学校会安排给我们观看一期很特别的公益节目《开学第一课》，其主要讲的是每年中那些励志焕发人心的感人故事而真实的印发出来的，如最早的08是教育孩子们有关安全事迹，之后是爱国，青少年筑梦等等，其实我们不难发现，每一期的内容无非都是励志教育强化着我们青少年心灵上的升华，使得我们从小就励志有一颗爱国情怀，一心想为祖国报效的心，正如少年强则祖国强的原则，青少年是祖国未来的灵魂，民族的希望也正因为如此好的教育应该从小抓起。。

而的开学第一课主题是关于防控疫情，弘扬抗疫精神观看后心情是久久不能平静的，每看到那些不顾生命的安危，奋战

在一线的医护天使，看看到他们那种一心为国，无私奉献的精神，心里莫名的感慨着，热血澎湃，励志了一颗将来也要像他们一样做祖国的守护天使，祖国有难，匹夫有责的爱国精神。

其最终的目的是想通过祖国每年当中励志英雄事件来更加深刻的印在广大青少年的脑海里，使得让他们明白即便遇到困难的事情总会有办法解决的，不忘初心，牢记使命方得圆满。已节目的形式呈现出来更加全面的了解到历代中国的历史故事和英雄事迹人物背景，以他们为榜样，时时刻刻告诫我们每个生长在本土国的同胞们都要有一颗爱国强国心，只有这种思想，我国未来路上才会越走越远，越来越强大。

也正是因为通过节目的播放更加的让广大青少年学生深刻铭心，牢记使命，努力学习，为将来的祖国时时刻刻的铺垫着。我想这个《开学第一课》为什么每年都能那么火，其主要的原因在于这里的吧！

我们作为新世纪的青少年一代，是祖国的希望，祖国的未来必将属于我们。因此，我们更要继承和发扬崇高的爱国主义精神。为今后的目标而努力奋斗吧少年！

东京奥运会的日记篇七

吃着饭，看到了央视新闻热乎的文章，上面说东京奥运会开幕式将在七点开始。扭头看一眼表，差十几分钟七点整，边往嘴里送着饭边抬头瞅着电视。好了，倒计时了倒计时了，我没有错过。

巴西奥运会我才八岁，那时候开幕式都没好好看，只知道主题是绿色环保节能，然后就关注中国的得奖情况去了。现在我能说，我好好的看了一届奥运会开幕式。

能看出来，今年这届奥运会举办的很不容易，很大的场地，

却因为疫情不能有观众在现场，少了很多掌声欢呼，但我觉得人们在家里的热情还是不减的。

正式开始后的一段表演，加入了一些疫情的因素，还有日本的传统文化。节俭，简洁，表达出对大自然生命的敬意，毕竟世界这个时候正在经受磨难。

各国代表队开始入场，最先开始的是希腊，毕竟奥林匹克发源地嘛。然后我就等，等一声china等一声中国代表队。之后听见了中国台北队，兴冲冲跑出来等中国队。

到了，等到了，电视上呈现出一抹亮丽的中国红，是我们的中国奥运健儿。这中国红太正了，那是一种气势！

法国队作为倒数第二个出场，因为巴黎是2024年奥运会举办地。日本队作为东道主，在最后一个出场。

奥林匹克精神成为了四条：更高，更快，更强，更团结。“没有团结就没有和平。”

还有难民代表团的出现，更好的诠释了“更团结”的奥林匹克精神。“团结是黑暗隧道尽头的光明。”

随着奥林匹克会旗升起，奥运会正式开始了。

日本设计的五十个运动图标，被蓝白色小人变化着方法一个个表演出来，非常有意思。

接着一段有趣的东京全市灯光，把我们带到了一段日本传统歌舞伎表演中。

我完整见了圣火在体育馆中传递的过程，圣火台以富士山为灵感，上面燃起的熊熊烈火就像太阳照耀在富士山。

这次东京奥运会举办的十分艰难，因为全球的疫情，奥运会充满了不确定性。希望奥运会能顺利进行，圆满完成，祝愿中国的运动健儿能超常发挥摘得桂冠。

东京奥运会的日记篇八

在这个下着蒙蒙细雨的日子里，我静候在电视机前，关注着东京奥运会的比赛。

我想，中国队一定可以获得更多的金牌，因为东京奥运会首枚金牌的诞生给了我很大的信心和期待。杨倩，这名清华的学霸，用稳定的发挥取得了本届奥运会的首枚金牌，为我国奥运健儿们开了一个好头。

女子49公斤级的举重比赛中，外国的选手们个个身强力壮，看到侯志慧弱小的身躯我真为她担心。但是，比赛的进程中，她的表现打消了我的疑虑。她霸气十足的吼叫声给人气势如虹的感觉。别人举60公斤，她就举75公斤，总是压着对手打，看得真过瘾。最后，她以绝对的优势获得了奥运金牌。我在电视机前给她一个大大的赞！

奥运比赛就是这样，有成功的喜悦，也有失利的遗憾。

我国的“昕雯联播”组合今天就品尝到了失利的滋味。乒乓球对于国人来说，那是绝对的王者。可是，就是在大家的期待中，我们十拿九稳的金牌意外被日本选手获得，坐在电视机前的我非常的难过。比赛结束后，刘诗雯在接受记者的采访时，留下了伤心的泪水，她哭着说：“对不起祖国”！我跟着她一起难过，数以万计的中国观众留下了不甘的泪水，更多的观众发微博、抖音……大家用自己的方式为刘诗雯加油打气，安慰她不要伤心，尽力就好，银牌也是很棒的成绩！

看完比赛后，我感叹万千，此生不悔入华夏，来世还做中国人！因为我身后是强大的祖国！

东京奥运会的日记篇九

“奥运会女子10米气步枪决赛开始啦！”

我迫不及待地打开了电视机看起来。

只见赛场上的选手一字排开，端着枪凝神静气站着，都做着赛前最后调整。“砰砰砰”许多选手射出了子弹，只有中国选手杨倩还是冷静端着枪，瞄着10米开外的靶心，她不慌不忙地扣动扳机，“砰”的一声，竟然射出了10.7环的好成绩，为决赛开了一个好头。

比赛进行到一半时，杨倩位于第一，领先第二名0.5环。可她有一枪没发挥好，只打出了10环，被第二名反超了。看看到这一幕，我急得两手直冒汗。可杨倩依旧沉着冷静，按照自己的节奏一枪一枪地稳扎稳打，丝毫没有受到任何影响。

不知不觉间，比赛进入到白热化阶段。只剩杨倩和俄罗斯选手。进行最后23枪和4枪的终极对决。“砰砰”她们相继射出了子弹，杨倩比俄罗斯选手低了0.1环。就差最后一发了，我的心脏蹦到嗓子眼，默默地为杨倩加油。“砰”的一声，俄罗斯选手率先射出了最后一枪，估计是太紧张了，她只射出了8.9环的成绩。

现在全部人的目光都聚焦的杨倩身上，只要她正常发挥，就是冠军了。这一刻，仿佛时间都已经静止，所有人都在等着这决定胜负的一枪。终于，杨倩射出子弹。她顶住了压力，拿到了9.8环的好成绩。“耶，杨倩拿到金牌咯！”我乐得一蹦三尺高。这枚金牌真是一波三折，来之不易啊。可杨倩依旧不动声色，波澜不惊地面对全场观众的鼓掌欢呼。

领奖台上，杨倩姐姐灿烂的笑容在鲜艳的五星红旗映衬下，犹如一道阳光照进我的世界：坚持到底才能笑到最后！

东京奥运会的日记篇十

奥运会，是世界上规模最大最具影响力的体育比赛！每四年一届，今年我们迎来了第32届东京奥运会！奥运会比赛期间正好我们放暑假，最激动人心的要数在家观看奥运会直播了。我们全家在电视机前组成啦啦队，为中国队呐喊加油。赛场上杨倩姐姐为我国获得了首金；游泳队的汪顺在最后50米落后仍不放弃逆转夺冠；蝶后张雨霏破世界纪录夺冠；孙颖莎4比0横扫伊藤美诚；苏炳添百米决赛创造了历史记录；国乒队夺取了四金一银……中国健儿们的拼搏和奋斗，突破和超越，让所有的中国人热血沸腾。

今年的奥运会是精彩的，是难忘的。而今年中国代表团00后小将们更让人惊艳，16岁的汤慕涵和杨浚瑄与队友们完美配合，拿下女子4x100米混合接力的金牌。还有17岁和16岁的张家齐和陈芋汐，17岁的体操队员管晨辰，跳水女子10米单人台决赛，而最让我佩服和喜欢的是我国代表团年龄最小的选手全红婵姐姐，今年才比我大4岁。她7岁开始学习跳水，11岁进入广东省跳水队，13岁入选国家队，进入国家队还不满一年。教练说全红婵非常能吃苦，在同龄的队员里面，对待训练的态度是最投入，最全力以赴的。她每天练习近300个陆上跳，120个左右水上跳，比赛中全红婵姐姐以466.2分夺冠。虽然这些00后健儿们都是第一次参加奥运会，可是丝毫不怯场，她们征服裁判，征服世界，赢得了奖牌。

少年强则国强！成绩和奖牌的背后是一次次重复而高难度的训练，是常人难以想象的伤痛和压力。运动员们肩上腰上手腕上脚上，那一块块醒目的肌贴，让人无比心疼。他们大不了我几岁，正是放弃了享受少年欢乐，选择了枯燥的训练，才站在了国际赛场上为国争光。他们像冉冉升起的新星，光彩夺目，为国争光！

少年强则国强！中国健儿们是好样的，值得我们学习，值得我们骄傲！奥运之光将永远激励着我们！

东京奥运会的日记篇十一

近日，2020东京奥运会在世界各国观众的依依不舍中落下了帷幕。

回看这届奥运会，中国的奥运健儿们奋力拼搏，在赛场上留下了许多精彩的瞬间。

男子61公斤级选手李发彬在举起166公斤的杠铃后，上演了一招“金鸡独立”；“亚洲飞人”苏炳添在男子100米半决赛中，跑出了9秒83的好成绩，打破了亚洲纪录，也成为了首位闯入奥运会男子百米决赛的中国运动员；“六边形战士”马龙在乒乓球场上一路过五关斩六将，拿到了男乒单打金牌，成为了历史首位蝉联奥运会男子乒乓球单打冠军的运动员。

这些瞬间，令我们报以热烈的掌声与欢呼声。但是，竞技体育，总会有输赢，会有不顺利。

在乒乓球混双的决赛赛场上，许昕与刘诗雯同日本选手水谷隼，伊藤美诚对抗，双方势均力敌，经过一番鏖战之后，中国3：4不敌日本队，失去了金牌。赛后，刘诗雯泪洒现场，认为她对不起大家，辜负了大家的期望。

无独有偶，从前打遍天下无敌手的中国女排也出现了失误。在小组赛中遭遇三连败，无缘东京奥运会淘汰赛，创造了球队参加奥运会的历史最差战绩。小组赛的最后一场，中国女排3：0大胜阿根廷女排，结束了东京奥运会之旅。与此同时，“铁榔头”郎平也结束了她的女排教练生涯。她在采访中也透露，没有想到女排会输得这么彻底。

面对这两次意想不到的失败，中国网友的评论十分温柔，“你们是中国人的骄傲”“结果不重要，不要哭”的句子屡见不鲜。还有不少网友，隔空送上拥抱，安慰失利的运动员们。

中国有句老话，“重在参与”，结果，从来不是最重要的。正像前段时间的高考中，也有不少考生失利，但那也没有关系，过程中努力了就好。赢了，我们凯旋而归；输了，我们接你回家。胜利时鼓掌，失利时拥抱。

路要朝前走，人往未来看。过去的已经过去了，接下来，我们要做的是过好当下，抬头挺胸，脚踏实地地继续往前走。

但行好事，莫问前程。

努力向前，一往无前。

奥运会，永远的记忆

东京奥运会的日记篇十二

在这个下着蒙蒙细雨的日子里，我静候在电视机前，关注着东京奥运会的比赛。

我想，中国队一定可以获得更多的金牌，因为东京奥运会首枚金牌的诞生给了我很大的信心和期待。杨倩，这名清华的学霸，用稳定的发挥取得了本届奥运会的首枚金牌，为我国奥运健儿们开了一个好头。

女子49公斤级的举重比赛中，外国的选手们个个身强力壮，看到候志慧弱小的身躯我真为她担心。但是，比赛的进程中，她的表现打消了我的疑虑。她霸气十足的吼叫声给人气势如虹的感觉。别人举60公斤，她就举75公斤，总是压着对手打，看得真过瘾。最后，她以绝对的优势获得了奥运金牌。我在电视机前给她一个大大的赞！

看完比赛后，我感叹万千，此生不悔入华夏，来世还做中国人！因为我身后是强大的祖国！

东京奥运会的日记篇三

第32届世界奥林匹克运动会在日本东京盛大召开，中国奥运健儿慷慨出战！君可鉴，在奥运赛场上，闪光的不止是金牌，还有那熠熠生辉的奥运精神。奥运精神不只是国际奥委会所言的“相互理解、友谊长久、团结一致、公平竞争”，它时时刻刻都在不断丰富，不断被赋予新的内涵。

“曾是昔年辛苦地，不将今日负初心。”我看见，奥运会场上，运动健儿全力以赴为国争光，国民守望公平正义为国护航，五星红旗冉冉升起为国歌唱。

萧瑟秋风今又是，换了人间。我们再无须仰视，也拒绝俯视，面对那一枚或者多枚被“偷走”的全能体操金牌，我们呼吁“作弊可耻，请公平正义！”在每一个中国人和每一个拥有慧眼的世界人民心中，肖若腾，永远是冠军！不忘初心，方得始终，侯志慧由于种种原因无法在里约奥运会上一展风采，她伤心地哭了一整夜，但她还是快速调整好心情，斩钉截铁地对自己说：“举重是我热爱的事业，我一定会坚持下去的，现在我的目标就是东京奥运会。”终于，在东京奥运会上她一举夺冠，圆梦奥运。

“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还。”我看见，熠熠奖牌下，运动健儿肩扛责任互助协作，国民心系家国万众一心，无数家庭牺牲小我奉献大我。

君可念，施廷懋与王涵有着自己难以改变的动作习惯，搭档起来并不轻松，但为了完成这次使命，她们一起训练，相互鼓励，最终一起夺冠；君可见，自古忠孝两难全，孙一文在谈及自己病重的父亲时，潸然泪下。她哽咽道：“我没有办法守在他身边，我必须要为国出征我有我的使命。”君可忆，杨倩—一个清华的学生趁着暑假来到奥运赛场为祖国赢得了两枚金牌，送上党成立一百周年的礼物。“少年负壮气，奋烈自有时。”此乃更高更远的奥运精神，等待着我辈去发掘，

去实践。

“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”我看见，黯黯幕后中，运动健儿遍体鳞伤永不言弃，国民含泪鼓励微笑奋斗，无数同胞艰苦拼搏贡献力量。

不必说中国飞人苏炳添用了三年的时间，付出背后多少心酸的汗水，让自己的赛跑时间缩短了0.08秒，以9秒83的成绩打破了亚洲纪录。不必说奥恰洛夫——一名33岁的老将，他和马龙一共进行了19场比赛，而每一次都以失败告终，从一开始的每局得零分到东京奥运会上的3比4，每一次他都永不言弃。即便奥恰洛夫最后没有战胜马龙，但他身上所具有的精神应赢得全世界人民的掌声。奥运赛场上奥运健儿们无时无刻不散发着永不言弃的精神，他们拼尽全力，不到比赛结束绝对不会放弃。

截止八月二日晚，中国以29枚金牌的成绩位于世界第一，相信6天过后，闭幕时，中国仍以最辉煌的身躯，屹立于世界第一的位置稳如泰山！一“鸣”惊人，一“剑”折桂，一“举”夺魁，一“跃”而蹴……奥运精神，不仅仅体现在金牌上，一个个竭尽全力的运动员，当他们站在赛场上时，他们就已经赢了。正是因为他们不断地超越自己，才能站在这里，为国争光，这才是奥运精神。

东京奥运会的日记篇十四

“举起来了，举起来了，赢了赢了……”伴随着激动的呼喊，谌利军在67公斤决赛比赛中逆袭夺金；举重61公斤级a组比赛中以“金鸡独立”式的站姿夺得金牌的李发彬，火爆中国的社交网络；挑战自我的石智勇是男子举重73公斤级挺举、抓举、总成绩三项世界纪录保持者，在28日晚上更是以打破世界记录的姿态夺冠。中国举重运动员顽强拼搏的夺金姿态，向世界展示自强不息的品格，也为镜头外的“我们”传递出“他们”的中国力量。

以“逆袭夺冠”之姿，厚植砥砺奋斗力量。五年前的里约奥运会，谌利军被寄予厚望。但在62公斤决赛抓举比赛中，谌利军因为赛前热身两腿抽筋，最终遗憾离开里约奥运的赛场。在这五年的时间里不知道举起多少进的重量，身上又贴了多少块胶布，如今，谌利军着积蓄五年的力量上演了王者归来，在东京奥运会67公斤举重比赛中逆袭夺冠。党员干部应该奋斗在抗洪防灾第一线，哪里情况最危急，党员干部就冲向哪里，危机时刻就是冲不垮的堤坝！党员干部应该奋斗在防疫的最前沿，把风险留给自己，把安全留给他人，做好防疫的“铜墙铁壁”，奋战在第一线的最可爱的人用自己的行动彰显中国力量。

以“金鸡独立”之姿，锤炼“钉钉子”精神。在举重61公斤级a组比赛中，中国选手李发彬一举打破奥运挺举以及总成绩奥运纪录，还采用了“金鸡独立”式的站姿，火爆中国的社交网络。要知道，运动员用身体带动杠铃的重量，发力以后杠铃的上升路径控制、身体的制动、下潜、支撑动作都需要在极短的时间全身协调完成，想要赢得比赛技巧也是如此重要。“千里之堤，溃于蚁穴”，党员干部时刻发扬敢“钉钉子”精神，做好“关键小事”，倾心倾力做好每一项工作，以时不我待、只争朝夕的为民服务精神，解民忧、纾民困、暖民心，要沉得下身子，把一件件小事办成关乎群众民生的大事，甩得开膀子，把一件件烦心事办成群众的舒心事。

以“勇攀高峰”之姿，铸就坚强理想信念。石智勇是男子举重73公斤级挺举、抓举、总成绩三项世界纪录保持者。他是里约奥运会男子举重69公斤级冠军，在国际举联2018年调整重量级以后，他升级至73公斤级。随后石智勇频频刷新该级别抓举、挺举和总成绩，石智勇再次刷新挺举和总成绩世界纪录。“理想信念就是共产党人精神上的‘钙’，没有理想信念，理想信念不坚定，精神上就会‘缺钙’，就会得‘软骨病’。”党员干部更要以信念铸魂，用信仰作骨，平常工作要看得出、关键时刻要站得出、危难关头要豁得出，要多做几次“热锅上的蚂蚁”，从中锤炼党性、诠释信仰，要在

实干想问题、办事情，主动承担一些急难险重的任务，才能在各种风浪考验面前不迷茫、永葆政治本色。