

2023年摆烂分论点 摆烂的心得体会(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

摆烂分论点篇一

摆烂一直以来是一个备受争议的话题。有人认为摆烂是对比赛的不尊重，是对自己的不负责任。然而，也有人认为摆烂是一种战术，是为了达到更好的目标。无论如何，摆烂在体育界依然存在并且广泛被使用。在过去的比赛中，我也曾经有过摆烂的经历。通过这些经历，我逐渐明白了摆烂的真正含义，也对摆烂有了更深入的理解。本文将从摆烂的定义、摆烂的目的、摆烂的影响、反思和思考等五个方面进行阐述，希望能够帮助读者更全面地理解摆烂。

首先，我们要明确摆烂的定义。摆烂指的是在比赛中故意做出一些不力于自己获胜的动作或举措，以达到影响比赛进程或对手心态的目的。摆烂并非是为了放弃比赛，在摆烂之后，运动员仍会全力以赴，争取胜利。而摆烂更多是一种策略性的行为，是为了通过某些手段来获得更好的比赛成绩。

其次，我们要明确摆烂的目的。摆烂的目的其实是为了获得更优秀的成绩。有时候，一支球队也许并没有实力在比赛中获胜，但如果他们选择适当地摆烂，可能会给自己争取到更好的排名。摆烂也不仅仅只是单纯地在比赛中选择和强队交手，它还包含一些更高级的篮球战术，比如故意给对手造成干扰，减少对手进攻效率，以此来提升自己的获胜概率。

然而，无论摆烂的目的是什么，它都不可避免地会对比赛产生一定的影响。摆烂会对运动员的心理产生巨大的压力，也会让球迷感到失望。例如，摆烂会给球员带来争议和质疑，球迷们会认为摆烂是对职业精神的不尊重，是在拿钱不办事。这种情况下，球员们需要承受舆论的压力，这对于他们的发展和职业生涯都是一个巨大的挑战。

然后，我们要反思摆烂行为。摆烂是一种有争议的行为，我们需要客观地审视它的合理性和可行性。摆烂的确可以带来一定的好处，但它也可能会带来负面影响。运动员应该在摆烂面前充分考虑这些影响，并在决策之前进行权衡。他们需要清楚地知道自己在做什么，知道这样做是否值得。毕竟，摆烂只能是一种手段，而不是一种永远有效的策略。

最后，我们要思考如何去完善摆烂行为。既然摆烂是一个现实存在的问题，我们就应该通过一些措施去降低其负面影响。比如，组织方可以加强监管，制定更严格的规则。运动员和球队可以增加各项体能和技术的训练，以提高整体实力。同时，球员们也要注重精神层面的培养，不仅要有优秀的技术，还要有良好的职业道德和团队精神。只有这样，摆烂才能发挥其正面作用，成为一种更加成熟的战术。

总之，摆烂是一种备受争议的行为，但它在体育界是普遍存在的。我们可以从摆烂的定义、目的、影响、反思和思考等方面来理解摆烂。摆烂是一种为了获得更好成绩的战术行为，但它也会对运动员和比赛产生一定的影响。我们应该客观地看待摆烂，从中找到问题所在，并通过一些措施去完善它。这样才能让摆烂成为一种更加成熟的战术，为运动员和球队在比赛中取得更好的成绩提供帮助。

摆烂分论点篇二

摆烂是一种行为，一种态度，也是一种人生哲学。在现如今的社会中，我们常常会听到或见到摆烂这个词，它开始逐渐

被人们所接受和应用。然而，摆烂并不仅仅是敷衍懈怠的表现，更是一种对生活的反思和对自我的理解。在摆烂的过程中，我深刻体会到了以下几点。

首先，摆烂让人更加深入地思考自我价值。平时，我们或许会过于在意他人的评价，过度追求外在的荣誉和成就。而摆烂则让人们暂时放下这些喧嚣的追求，更多地关注内心的平静和思考。摆烂之后，人们会发现，自己不再需要他人的肯定和赞美，而是更加注重探索内在的自我，明确自己真正想要追求的目标。这种内心的思考和价值观的调整，让人更加坚定自己的人生方向，重拾对未来的信心和热情。

其次，摆烂让人更加关注生活中的美好瞬间。人们往往在追求目标的过程中忽视了身边的美好，总是等到达成目标时才会为之感到快乐和满足。然而，在摆烂的过程中，人们会惊喜地发现，原来人生中有许多看似微不足道的瞬间也是如此美好和有意义。无论是与亲友相聚的时刻，还是与自然融合的片刻，都会给人带来内心平静和满足感。摆烂使人们对生活有了更加全面和深入的认识，让我们懂得，每一个瞬间都可以是值得珍爱的。

再次，摆烂让人更加懂得放松和休息的重要性。现代人常常忙于工作和学习，追求高效和成长。然而，长期过度的劳累和紧张会导致身心俱疲，陷入困境无法自拔。而摆烂则是一个宣泄压力和重拾活力的方式。在摆烂的过程中，我们可以暂时放下繁忙的生活和工作，找到适合自己的方式，让自己得到放松和休息。这样的调整可以帮助人们排解压力，让自己重新恢复活力，更好地面对极具挑战性的生活和工作。

最后，摆烂让人更加珍惜时间的流逝。摆烂不是逃避现实，而是让人们更加明白时间的宝贵和流逝的无情。在摆烂的过程中，我们能够静下心来，感受时间的流逝，认识到时间是多么宝贵和不可逆转。这样的思维方式使人们更加珍惜每一刻的时光，更加明确要把握当下，实现自己的价值和目标。

总体来说，摆烂是一种与传统思维不同的生活方式和态度。它并不是说我们要放弃进取和追求，而是通过调整自己的心态和方式，更加深入地认识自己和生活。摆烂可以让人们更加关注自己的内心世界和真实需求，更加珍惜时间和身边的美好，从而更好地实现自己对人生的追求和理解。在摆烂的时刻，我们可以回归内心，探索自己，积蓄力量。在这个快节奏的社会中，摆烂或许是我们更好地面对挑战 and 追求幸福的一种方式。

摆烂分论点篇三

第一段：引子（200字）

摆烂，即故意不努力，不积极地去面对以及完成一项任务。在生活中，摆烂往往被视为一种消极的态度，容易被批评和指责。然而，经历过一段时间的摆烂后，我渐渐意识到这样的行为不仅对自己沉重，更对周围的人和事产生了不良影响。因此，摆烂这一话题引起了我更深层次的思考，我希望通过这篇文章，表达我对摆烂的心得体会。

第二段：摆烂的原因及其后果（250字）

摆烂通常是因为失去了对事物的兴趣或者信心，使人产生了消极的情绪和态度。一旦染上摆烂的习惯，我们很容易放弃面对问题的能力和解决问题的勇气。长此以往，我们的能力和技能都会逐渐退化，进一步导致我们变得消沉和失落。此外，摆烂也会给他人带来负面影响。例如，在集体活动中，如果个体摆烂，那么整个团队的凝聚力和团队效能都会受到影响。因此，我们必须意识到摆烂的后果，以及这种消极的行为对生活 and 人际关系的影响。

第三段：走出摆烂的方法（300字）

要摆脱摆烂的状态，首先需要正视自己的情绪和问题，并试

图去找到原因。只有找到问题所在，我们才能有针对性地解决它。然后，我们需要寻找新的动力和激情。可以通过寻找新的兴趣爱好、结交积极向上的朋友以及定下合理的目标来激发内心的积极性。此外，要时刻提醒自己保持积极的心态，积极思考如何克服困难，而不是一味地催眠自己安慰自己。最后，要时刻警惕自己的想法和行为，坚持积极的生活方式。

第四段：摆烂中的收获（250字）

虽然摆烂的行为有诸多不利后果，但摆烂也给了我一些宝贵的体会。首先，我明白了努力和坚持的重要性。只有付出更多的努力，才能获得更好的结果。其次，我意识到做事的态度影响着整个过程和结果。积极的态度有助于我们在面对困难时坚持下去，而消极的态度则会使我们功亏一篑。最后，我认识到一个人的价值不仅仅取决于他的成就，更取决于他在追求目标的过程中所付出的努力。

第五段：结尾（200字）

通过对摆烂的心得体会，我意识到只有积极面对问题和努力才能获得更好的结果。无论遇到什么问题，我们都不能逃避和放弃，而是需要主动去解决和克服。只有这样，我们才能积累宝贵的经验和成长，实现自己的梦想和目标。因此，不论有多大的困难和挫折，我们都应该树立积极向上的心态，坚持不懈地努力前行。这是我们追求成功和幸福的必经之路。

摆烂分论点篇四

1. 人性中最伟大的光辉不在于永不坠落而是坠落后总能再度升起。
2. 努力，是为了有底气拒绝不喜欢的人生。
3. 那些看似不起波澜的日复一日，会在某天让你看到坚持的

意摆烂

4. 我本为利剑，又何惧孤寒。

5. 有一种落差是：你配不上自己的野心，也辜负了所受的苦难。

6. 人间的事，只要生机不灭，即使重遭天灾人祸，暂被阻抑，终有抬头的日子。

7. 如果一定有人要赢那为什么不能是我。

8. 即使说了那么多丧气的话也一直在努力生活啊表面泄气就好啦内心一定要偷偷给自己鼓劲儿。

9. 你生而有翼，为何竟愿匍匐，甘为蝼蚁。

10. 努力的意义在于，不要当父母需要你的时候，除了泪水一无所有。

11. 日益努力，而后风生水起，众生皆苦，也不能认输。

12. 你的好运气藏在你的实力里，也藏在你不为人知的努力里，你越努力就越幸运。

13. 摆烂只是一种发泄方式。不是一种妥协，而是一种以退为进的平衡

14. 人不耗尽所有期待，是不肯说再见的

15. 生活嘛，不要在意别人说的话，他们有嘴，不一定有脑

16. 镜子和钱泡可以回答生活中大部分为什么和凭什么

17. 作为一个悲观的人我的快乐全部来自于对未来的失算

18. 你错过的，别人才会得到，正如你得到的，都是别人错过的
19. 我不需要莫名其妙的冷淡和过时不候的温暖
21. 做一个善待自己的人，认直干饭，积极睡觉
24. 少年与爱永不老去，即便披荆斩棘，丢失怒马鲜衣。
25. 应该是从喜欢里得到力量和快乐，而不是花光了力量和快乐去喜欢
26. 重的东西要轻轻放下，轻的东西才重重放下
27. 有人讨厌你，你也要马上讨厌他，这是做人最基本的礼貌
28. 人们朝笑的不是你的梦想，而是笑你的实力

摆烂分论点篇五

2. 躺平，对我来说是渴望而不可求的。
3. 躺平，真躺，假躺。
4. 躺平是一种病，唯有勤奋可以治！
5. 躺平，何止是少年。
6. 好想躺下睡一觉，不要打搅我，我要躺平。
7. 躺平才是幸福快乐的开端，悠闲寡欲融入自然。
8. 不想爱，不想劳动，今晚躺平。
9. 躺平是一种人生态度，也是年轻人融入世界的最佳方式。

10. “躺平”，真的能躺的下吗？
11. 千万别躺平，无聊很可怕。
12. 躺平是态度，平躺是思维。
13. 躺平，不是每一个人想躺就能够躺得下的，平只能是无奈。
14. 躺平可以，但别躺尸。
15. “躺平”，你我都没有资格。
16. “躺平”是为了更好的出发。
17. “躺平”不可耻，而且年轻人从未真正躺平过。
18. 如果可以，我也选择躺平。
19. 躺平只是为自己的无能找的借口，让自己心安理得而已。
20. 躺平，是一种生活态度。
21. 躺平人，看躺平。
22. 躺平，纵使千万人指责，我要躺，那便躺。
23. 躺平，不是每一个人想躺就能够躺得下的，平只能是无奈。
24. 躺平可以，但别躺尸。
25. “躺平”，你我都没有资格。
26. “躺平”的，起来吧！奋斗。
27. 躺平了，这一生不枉白来一遭。

28. 躺平无益，内卷无助。

29. 年轻人，不要再躺平了，只有站起来才有希望。

30. 躺平的我们，也在努力奋斗。