

精神的力量 精神的力量纪录片心得体会 (优质6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

精神的力量篇一

最近看了一部关于“精神的力量”的纪录片，让我深受启发。这部纪录片通过讲述各种普通人、运动员和企业家们的故事，让我深刻感受到精神力量对于人生的影响。在这片影片中，我看到了许多人在面对重大挑战时都能够在内心找到力量，这给我带来了新的思考和体会。

第二段：社会的压力与挑战

纪录片中许多故事都与社会压力和挑战息息相关。例如，讲述勇敢的残疾人奥斯卡发现自己拥有积极的生命力量，在奔跑中找到自由和自信。还有一位运动员在受伤后艰难康复，最终重新走上巅峰的故事。他们的精神力量，都是在面对巨大挑战时迎难而上的结果。这些故事让我认识到，虽然生活中充满了困难和挑战，但是有信念和决心去面对，人们可以战胜一切困难。

第三段：坚定的内心对困境的驾驭

内心的力量对于面对挑战至关重要。一位职业运动员在受伤后不放弃，他坚信自己可以恢复健康和重新站起来，最终成功回归赛场。这也让我理解了人生中坚定的内心可以帮助我们更好地驾驭困境。拥有强大的信念和内心坚定，无论遇到任何困难，我们都能坚持下去，终有机会战胜困难。

第四段：积极的生活态度和心态

另外，对于生活的态度和心态也决定了我们的行动和成就。有一位企业家讲述了他创办公司的经历，尽管遇到了许多困难，但他仍然坚信自己的能力和未来的成功。他积极乐观的心态为他赢得了不少信任和机会。这也告诉我，经历生活中的挫折和失败时，积极乐观的心态和态度可以为我们带来成功的机会。

第五段：结语

总之，这部纪录片让我领悟到真正的成功和成就，不仅在于物质财富和外表现，更在于内心的力量和生活态度。这些普通人、运动员和企业家的故事犹如一盏明灯，为我们的人生照亮了道路。并且也让我深刻认识到：只要我们有坚定的信念、积极的心态和勇敢面对困难，我们就一定能够战胜它们，赢得人生中更多的机会和成功！

精神的力量篇二

精神的力量是人类最为珍贵的财富之一，它可以激励我们克服困难，追求梦想，成为更好的自己。在我的成长过程中，我深切体会到了精神的力量对于个人发展的重要性，下文将从坚持目标、克服困难、培养毅力、战胜挫折以及激励他人五个方面展开叙述。

二、坚持目标

精神的力量帮助我理清了人生的方向，并坚持追求自己的目标。无论是学业上的压力，还是生活中的困惑，我经常在内心深处告诉自己：“只要坚持，就一定可以实现。”这样的信念使我时刻提醒自己不要轻易放弃，不管遇到多大的困难都要勇敢前行。正是这种坚持追求的精神，我才能在学校取得优异的成绩，也为将来的成功奠定了坚实的基础。

三、克服困难

人生常常会遇到各种各样的困难和挑战，正是精神的力量让我敢于面对这些困难和挑战，并迎难而上。有一次，我参加了一项全市学生科技创新大赛，由于项目难度较大，我们团队遭遇了种种困难，进展缓慢。但我坚信只要不放弃，就会有突破。通过自己不懈努力，我成功克服了各种困难，最终取得了优异的成绩。这个经历让我明白，精神的力量不仅可以帮助我战胜困难，还能让我变得更加坚强和自信。

四、培养毅力

要发展精神的力量，首先要培养毅力。毅力是取得成功的关键因素之一。在我多次失败之后，我懂得了毅力的重要性。回想起以往的经历，我遇到困难时常常心灰意冷，但我品尝过失败的滋味后，我决心不再放弃，努力锤炼自己的毅力。通过不断地坚持和努力，我逐渐发现，只要坚持下去，哪怕是再困难的事情也会变得简单，取得成功也只是时间的问题。

五、战胜挫折

精神的力量还能帮助我战胜挫折。在人生的道路上，我们难免会遇到失败和挫折。但是，面对挫折，我从不气馁。曾经，在一次考试中，我以失利告终，感到非常沮丧。然而，我决定从失败中吸取经验教训，再接再厉。经过持续努力，我在下一次考试中取得了好成绩。这次经历让我明白，挫折只是人生中的一次小插曲，只要保持良好的心态，找到正确的方向，我们就能够战胜挫折，迎接成功。

六、激励他人

精神的力量跨越个体，它也能够激励他人。作为一个团队的一员，我时刻以自己积极向上的精神状态和顽强的拼搏精神来激励他人。在团队合作中，我总是站在前线，为团队的目

标而奋斗，在困难面前表现得坚定而乐观。在这个过程中，我看到了许多队友受到我的激励，目标变得更加明确，努力变得更加坚定。这个过程也进一步体现了精神的力量伟大和重要性。

七、总结

精神的力量，犹如一缕阳光，照亮了我前行的道路。从一开始的坚持目标，到克服困难，培养毅力，战胜挫折，最终激励他人，这一路走来，让我深刻领悟到了精神的力量的重要性。希望未来能够继续发扬精神的力量，不断超越自我，追求更高的人生境界。这样的精神力量将成为我不断前行的力量源泉，为我未来的成长带来更多的机遇和果实。

精神的力量篇三

在公司开展的各类培训中，令我体会最深的是翁丹宁老师的《团队的建设与执行力》培训。通过他的教学及为教学精心准备的课堂游戏，我第一次感受到了团队构建及管理艺术，受益非浅。

时下，随着“团队”一词成为时髦用语，它开始替代适用面更广的一个词：“团体”。无论讲团队还是团体，似乎都是流行所至，并没有什么实质性的区别。如果两者有区别的话，在我看来也至多是团体的人多一些，团队则人少一些，似乎只是规模大小的问题。而所谓的团队精神也不外是集体精神、合作精神的翻版等等。

什么是团队精神，可谓是众说纷纭。但我觉得，团队精神就是公司上下目标一致、协同共进。就如航行于大海中的舰队，有智慧舰长的统一指挥，有勇敢船员的群策群力，在这艘船上，每一个人都发挥着重要的作用，所有人都缺一不可。因此，优秀的企业家都深深地懂得团队精神的重要，任何一个成功的企业都有一个与企业文化一脉相承、卓尔不群的团队

精神。

小溪只能泛起美丽的浪花，它甚至颠覆不了我们儿时纸叠的小船。海纳百川而不嫌其细流，惊涛拍岸，形成波涛汹涌的壮观和摧枯拉朽的神奇。个人与团体的关系就如小溪与大海的关系，只有当无数个人的力量凝聚在一起时，才能确立海一样的目标，敞开海一样的胸怀，迸出海一样的力量。因此，个人的发展离不开企业的发展，每个员工要将个人的追求与企业的追求紧密结合起来，并树立与企业一起风雨同舟的信念。只有这样，企业和员工才能真正得到发展。

通过培训，我懂得了作为团队中的一名成员，应当树立自信、以迎接成功。因为自信是一个人成功的起点，只有自信的人才能为自己创造机会，把握机会，使自己得到锻炼，从而不断提升自我。在培训的过程中，翁丹宁老师讲了这样一个故事：一个小孩子由于学习成绩不好，老师和家长就叫他笨蛋，这样久而久之，小孩子也认为自己是个笨蛋，因而做任何事都失去了信心，总认为自己是什么事也做不好的。长大之后，偶然在一次智商测试时，测试人员对他说：“你的智商超过了___，你是个天才！”面对这一切，这个人真是难以相信：“我是个笨蛋，又怎么会是天才呢？”这正是“输入决定输出”，一次次“笨蛋”的输入毁掉了一个“天才”。人们常说：谎言讲一百遍也会成为真理。如果我们把“笨蛋”换成“天才”不断地激励这个孩子，那么结果会是怎样呢？真正的自信是靠成就感维系的，有信心还要凭借毅力和热情才能获得成功。自信的同时我们更要用一颗平常心来看待一切，其实，人与人之间差别最小的是智力，差别最大的是毅力与热情。只要我们能够相信自己，拿出毅力和热情去做事，真的会无往而不胜。

在分组相互配合达到目标的游戏过程中，我明白了团队精神的基础是“挥洒个性”而不是“消弥个性”，不是在成员间求“同”的结果，而是在成员间求“和”的结果。这发扬了中国的优秀传统：“和而不同”。团队成员共同完成目标任务

的保证在于才能互补，发挥每个人的特长，并注重流程，使之产生协同效应。这种协同效应也就是指合作精神。

曾经在一本书上读到过这样一句话：“不凡的业绩，源于非凡的团队精神。”我认为讲得很好。一个团队中，成员必须并肩作战效率才会高；同样，组成整个组织的所有团队都需要配合。高层管理者需要团结所有的团队形成一个相互配合的组织，团队建设也鼓励成员们检查他们是怎样在一起工作的，查找不足之处，发展更为有效的协调方法，使之建立起更富效率、高绩效的团队。

关于团队精神心得体会

在公司开展的各类培训中，令我体会最深的是翁丹宁老师的《团队的建设与执行力》培训。通过他的教学及为教学精心准备的课堂游戏，我第一次感受到了团队构建及管理艺术，受益非浅。

时下，随着“团队”一词成为时髦用语，它开始替代适用面更广的一个词：“团体”。无论讲团队还是团体，似乎都是流行所至，并没有什么实质性的区别。如果两者有区别的话，在我看来也至多是团体的人多一些，团队则人少一些，似乎只是规模大小的问题。而所谓的团队精神也不外是集体精神、合作精神的翻版等等。

什么是团队精神，可谓是众说纷纭。但我觉得，团队精神就是公司上下目标一致、协同共进。就如航行于大海中的舰队，有智慧舰长的统一指挥，有勇敢船员的群策群力，在这艘船上，每一个人都发挥着重要的作用，所有人都缺一不可。因此，优秀的企业家都深深地懂得团队精神的重要，任何一个成功的企业都有一个与企业文化一脉相承、卓尔不群的团队精神。

小溪只能泛起美丽的浪花，它甚至颠覆不了我们儿时纸叠的

小船。海纳百川而不嫌其细流，惊涛拍岸，形成波涛汹涌的壮观和摧枯拉朽的神奇。个人与团体的关系就如小溪与大海的关系，只有当无数个人的力量凝聚在一起时，才能确立海一样的目标，敞开海一样的胸怀，迸发出海一样的力量。因此，个人的发展离不开企业的发展，每个员工要将个人的追求与企业的追求紧密结合起来，并树立与企业一起风雨同舟的信念。只有这样，企业和员工才能真正得到发展。

通过培训，我懂得了作为团队中的一名成员，应当树立自信、以迎接成功。因为自信是一个人成功的起点，只有自信的人才能为自己创造机会，把握机会，使自己得到锻炼，从而不断提升自我。在培训的过程中，翁丹宁老师讲了这样一个故事：一个小孩子由于学习成绩不好，老师和家长就叫他笨蛋，这样久而久之，小孩子也认为自己是个笨蛋，因而做任何事都失去了信心，总认为自己是什么事也做不好的。长大之后，偶然在一次智商测试时，测试人员对他说：“你的智商超过了作文作文作文，你是个天才！”面对这一切，这个人真是难以相信：“我是个笨蛋，又怎么会是天才呢？”这正是“输入决定输出”，一次次“笨蛋”的输入毁掉了一个“天才”。人们常说：谎言讲一百遍也会成为真理。如果我们把“笨蛋”换成“天才”不断地激励这个孩子，那么结果会是怎样呢？真正的自信是靠成就感维系的，有信心还要凭借毅力和热情才能获得成功。自信的同时我们更要用一颗平常心来看待一切，其实，人与人之间差别最小的是智力，差别最大的是毅力与热情。只要我们能够相信自己，拿出毅力和热情去做事，真的会无往而不胜。

在分组相互配合达到目标的游戏过程中，我明白了团队精神的基础是“挥洒个性”而不是“消弥个性”，不是在成员间求“同”的结果，而是在成员间求“和”的结果。这发扬了中国的优秀传统：“和而不同”。团队成员共同完成目标任务的保证在于才能互补，发挥每个人的特长，并注重流程，使之产生协同效应。这种协同效应也就是指合作精神。

曾经在一本书上读到过这样一句话：“不凡的业绩，源于非凡的团队精神。”我认为讲得很好。一个团队中，成员必须并肩作战效率才会高；同样，组成整个组织的所有团队都需要配合。高层管理者需要团结所有的团队形成一个相互配合的组织，团队建设也鼓励成员们检查他们是怎样在一起工作的，查找不足之处，发展更为有效的协调方法，使之建立起更高效、高绩效的团队。

团队精神心得体会范文

这几天来的培训，使我学到了很多知识，更重要的是对我的思想产生了重大的影响。在今天，团队精神已成为各企业的核心，一个有高度竞争力的组织，包括企业，不但要求有完美的个人，更要有完美的团队。无数的个人精神，凝聚成一种团队精神，这家企业才能兴旺发达，基业长青。团队精神的核心——协同合作；团队精神的境界——凝聚力；团队精神的基础——挥洒个性。团队精神是看不见的堡垒；团队意识是同心合力、团结共进、群策群力、众志成城。

首先，一个真正的团队应该是一个有机整体，有一个共同的目标，并为这个目标努力奋斗。其成员之间的行为相互依存，相互影响，并且能很好合作，追求集体的成功。是团队中的每个成员都习惯改变以适应环境不断发展变化的要求。人心齐，泰山移，团结就是力量。团队精神可以使团队保持活力、拥有创新、焕发青春、积极进取。就像步调一致的雁群一样，齐心协力，互帮互助，并在心中产生一种力量，激励自己前进，一起飞向灿烂美好的明天。科学家曾经做过一个实验，发现当雁群成倒“v”字型飞行时，要比孤雁单飞节省70%的力气，相对地也就等于增加了70%的飞行距离。雁群的确够聪明，他们选择拥有相同目标的伙伴同行，这样可彼此互动，更快速、更容易地到达目的地。

第二，一家企业的生存和发展也是需要精神力量的。其实，一个企业就是一个小社会。企业是一艘巨大的舰船，装载着

一个团队，这个团队齐心协力，就能使这艘舰船避开暗礁急流，乘风破浪、扬帆远航，企业需要的是一只高效的企业竞争力，是经过有效磨合能战斗的团队，一个企业要是没有团队精神，单打独斗成为一盘散沙，难以强大。团队精神是一个企业成功的基石、发展的动力、效益的源泉。员工渴望一个广阔的发展空间，希望生活在一个健康稳定、宽松和谐的集体之中。

给员工一个充分展示自身才华的最佳位置，做到人尽其才，才尽其用；其次，给员工一个宽松和谐的工作和生活环境，使其心情舒畅、精神愉悦，企业就有了向心力，凝聚力。每一个企业需要作风严谨、敢于拼搏、勇于创新、融洽默契、同舟共济、同归殊途的精神。要力求设计合理的团队结构，科学发挥团队精神，让每个人的能力得到发挥、得到互补。企业才能立于不败之地，在市场经济的大海中乘风破浪，大展鸿图。第三，团队精神就是企业中各员工之间互相沟通、交流，真诚合作，为实现企业的整体目标而奋斗的精神。

它包含两层含义：一是与别人沟通、交流的能力；二是与人合作的能力。建立一个好的团队，团队成员学会积极的与人沟通，凡事采取合作的态度。团队成员除了具有独立完成工作的能力之外，同时具有与他人合作共同完成工作的能力。在工作中我们经常会与不同部门或同一部门的不同成员之间有所接触，不同岗位的工作性质，内容和操作流程都会有所不同，而不同的个人，其性格、处事的方式也有所区别。如果对这些不熟悉，那我们工作起来就有可能处处阻滞，无法顺畅。实际工作中还必须多做些沟通、交流，抱着合作的心态，多理解别人的苦衷，多设身处地为别人想一想，也就是说要善于与别人沟通，尊重别人，懂得以恰当的方式同他人合作，学会被别人领导和领导别人，这样的话工作起来就会事半功倍了。

第四，员工个人的工作能力和团队精神对企业而言是同等重要的，如是说个人工作能力是推动企业发展的纵向动力，团

队精神则是横向动力。当今的时代是一个知识经济的时代，竞争态势已经很明显，也越来越要求团队合作能力。一个伟大的团队远远胜于英雄个人的作用。时代需要英雄，但更需要优秀的团队。

只有优秀的团队，才能陶冶出集高瞻远瞩与尽心尽职于一身的优秀人才，造就勤勉、诚信、团结、高效、自律的员工队伍，使一个组织、一个企业、一个团队朝着更高更远的目标不断迈进。一个人活着是要有一点精神的，一个人没有团队精神将无所作为。个人要有主人翁的精神，要将自己的利益与企业的利益相结合，因为个人的利益来源于企业的利益，只有企业的利益得到了维护，自己的利益才可能有所保障。多为企业创造财富，就等于间接地为自己创造财富，只有从这样的角度去看，你的工作才会有动力、冲劲。如果只强调个人的力量，你表现得再完美，也很难创造很高的价值，所以说“没有完美的个人，只有完美的团队”。

个人再完美，也就是沧海一粟，而一个团队、一个优秀的团队才是无边的大海。在公司里，老板也希望员工有与公司发展方向一致的成长目标。忠诚是团队精神的基础和前提，只有对企业忠诚的人才能产生与企业荣辱与共、休戚相关的感情；只有对企业忠诚的人，与自己的团队风雨同舟，患难与共，经风雨而不馁，受荣辱而不骄。企业才会看重他，并为他提供广阔的个人发展空间。从而成为一个值得信赖的人，一个老板乐于雇用的人，一个可能成为老板得力助手的人，最终会让他达到理想的目标。

精神的力量篇四

万物生机勃勃的5月，我们即将迎来五四运动55周年，继承光荣传统，弘扬五四精神是我们当代青年大学生的责任和义务。

乘坐历史的车轮，我们来到一年前的5月，军阀当政，国家飘

摇，为抗议巴黎和会上帝国主义列强把德国在中国山东的一切权利转让给日本的无理决定，身在人生春天、心系天下安危的北京青年学生发起了震惊中外的伟大的五四爱国运动。

爆发的“五四运动”，是由列强瓜分中国的图谋触发的，其首要任务是救亡图存。国有外辱，我们必须出来抗争；国有内贼，我们不得不出来制止。“五四运动”是接续新文化运动而来，其主题是启蒙，反对旧道德，崇尚新道德；反对旧文化，崇尚新文化。陈独秀为中国请来了“德先生”和“赛先生”，在神州大地上树了民主与科学的标杆。为中国以后的发展指明了方向。而今天，我们再次提起它、纪念它。因为它是一场爱国运动，这已成定论。但爱国并不是按部就班，也不是空洞的口号，如何爱国，爱国的内涵是什么，值得我们进一步思考和反思的。独立思考和反思也是“五四运动”精神遗产的一个组成部分，值得我们进一步继承和发扬。今天，我们知道，救亡图存不单单指抗争，其根本出路应该是国家现代化，而中国如何现代化，乃是一系列复杂的课题，没有现成的答案，它需要我们全民族“上下而求索”。

国家的现代化，不仅要有杰出政治家的引领，还要有“国策”作为“前进指南”。但历史经验证明，没有民众的精神觉悟，没有国人的自主自立，一种高高在上的现代化方案是不会变成现实的。那么国家的现代化就需要新文化的支撑。需要民众有新的精神觉悟和国人应有的自立自强。

“五四运动”，着重于研究中国现代化的“方法论”，它在中国历史上第一次提出了改造中国传统文化的课题。但即便是民主与科学，也没有一劳永逸地解决中国现代化的方法，它只是指明了中国进步的方向。如何建设民主，如何运用科学，如何发展科学，仍然是摆在国人面前的一系列艰巨课题。历史已经证明，经过启蒙的国人能够通过思考和探索，一步一步把国家向前推进。这也是我们当代青年大学生应该继承和发扬的品质。一年过去了，中国现代化进程并没有完结，相反我们还有很长的路要走。现在有一种认识，把国家现代

化简化成经济现代化。而事实上，经济只是一个现代化国家的基础，不是现代化的全部，中国现代化应该是在此基础之上，还要有自由、民主、人权这样一些人类珍视的价值追求。继承和弘扬这样一些价值，是国家现代化的应有之义，也是国家现代化进步的车轮。从这种意义上看，“五四运动”刷新了爱国的内涵。

它提出的民主与科学，随着中国经济社会发展，日渐成为我们时代面临的主要课题。进行思考，作出选择，是“五四运动”教会我们的。从根本上推动国家现代化，本身无疑是爱国的表现。当代青年是幸运的，远离了国家兴亡的风雨飘摇，面临的是一个展示自我、建功立业的大好时机。回忆历史，我们继承了经验和教训，展望未来，我们激发了激情和斗志。作为当代青年大学生，我们有责任和义务继承和发扬五四精神——“爱国、进步、民主、科学”。

从自己做起，从身边做起，做一个有诚信，有责任，有担当的有志青年，继承和发扬五四精神。总之，要实现诚实的，进步的，积极的，自由的，平等的，创造的，美的，善的，和平的，相爱互助的，劳动而愉快的，全社会幸福的大家庭。作为当代青年大学生，我们要知道，爱国主义是五四精神的泉源，民主与科学是五四精神的核心，勇于探索、敢于创新、解放思想、实行变革是民主与科学提出和实现的途径，理性精神、个性解放、反帝反封建是民主与科学的内容。而所有这些，最终目的都是为了振兴中华民族。因此，纪念五四运动，发扬五四精神，应该把这些方面结合起来，为振兴中华民族而努力奋斗。

白岩松曾对大学生说过，“你们走到我的位置，会有许多路，而我想要走到你们的位置，那是死路一条”。所以说，“年轻”就是我们打拼天下的资本，“年轻”就是我们前行的旗帜。在付出中肯定自我，在探索中品尝乐趣，实现个人价值是我们每个人活着的动力和目标。五四运动已成为过去时，而五四精神仍在现在进行时和将来时中演绎着。国家兴盛是

个人发展的前提，牢记自己的责任，我们继往开来，迎接新的挑战。

担当起我们青年大学生应该承担的责任和义务。正如我一直欣赏的那句话——继承光荣传统，弘扬五四精神。

精神的力量篇五

行走在青春的年华里，今天对明天充满着幻想，对后天抱着信念，前行的路上，有迷茫，有软弱，有泪水，也有努力，倔强，不服输。

谁让青春的忧伤是灿烂的，疼痛是美丽的呢？迷茫、软弱、流泪只会让我们学会扛起，面对苦不放弃，倔强的勇敢前行，挣脱束缚，展翅高飞，用努力、奋斗点燃青春梦想，不让青春染暮气，在人生的这条路上越走越坚强。

从风雨如晦的革命年代到筚路蓝缕的建设时期，从开拓奋进的改革开放到全面小康的决胜进军，在中国共产党的团结带领下，一代又一代有志青年踊跃投身革命、建设、改革事业，用智慧、激情、热血报效祖国、砥砺奋进，抒写了可歌可泣的青春之歌，镌刻下永不磨灭的历史印记。

历史把机遇赋予改革的时代，时代把重任交给广大青年，广大青年承载着对人民和国家的责任与使命，理应把个人梦想、人生追求自觉融入实现国家梦、民族梦的伟大历史进程中，把满腔热血熔铸成为梦想、成为民族的奋斗与担当。

青年人，最有活力、最有激情、最具梦想，同时也是当今经济社会发展中的主体力量。

“大众创新、万众创业”的历史大潮，为广大青年提供了释放青春潜能、体现人生价值的难得机遇。

每位青年人都紧紧抓住这难得的机遇，让青春在思想制胜和创意为先上大放光彩，以勇气和智慧在新一轮改革大潮中试试身手，让青春的激情在创新创业中迸发，让个人的才能在拼搏奋斗中释放，让梦想的种子在改革的阳光雨露下生根发芽，用青春的力量与智慧创造属于我们这个时代的光荣，助推中华民族在圆梦路上不断抵达新的高度。

很多时候，我宁可面对一段荆棘遍布的艰难旅程，也不愿意在日后回首往事的时候慨叹唏嘘的假设，如果当时更加努力一点，结果会不会不一样？那只是一个失败者背弃了初心的悔悟，没有半分的实际意义。

这世上哪一样成功不是汗水和血泪构筑成的丰碑？哪怕是一株小草的破土而出，都需要恒久的奋斗和坚持。

因为有梦，认真过，改变过，努力过。

梦想是一个人奋斗的动力，梦想是一个人动力的源泉。

幸福和欢乐在于奋斗，而最有价值的是为梦想而奋斗。

有梦想，心就有了方向，有了梦想不在为过去而挣扎。

努力吧，梦就在不远的地方。

天在高又能怎样，踮起脚尖就能更接近阳光。

心若没有栖息的地方，到哪里都是在流浪。

通往梦想的那条路，一定不是平坦的大道，如果没有荆棘的装点，唾手可得的 success 可能也就没有那样美丽。

也许在努力的道路上会遇到困难让我们疲惫不堪，也许沿途的如画风景会让人心有旁骛，但是从另一个角度来看，这何尝不是生命给予我们的试炼，大浪淘沙始见金，能够通过这

个试炼的过程，就是我们完成蜕变时刻。

我们在最初的时候许下的‘梦想，就是我们所渴求抵达的境界。

给予我们积极进取的力量，找对人生的方向，坚定前行。

越是纷乱的时候，越是需要反思，越是迷茫的时刻，越是需要沉淀。

每一次对自己心灵的叩问，对自身的认知都会变得愈加深刻。

梦在青春在！我们相信，广大青年一定能够砥砺意志、增长才干，以勇气和智慧在新一轮改革大潮中大显身手，在激扬青春、开拓人生、奉献社会的进程中书写无愧于时代的壮丽篇章，让青春风采绽放得更加耀眼。

精神的力量篇六

作为中华民族儿女的我们，应该清楚的记得九十七年前的五四运动，那是发生在北京的一场以青年学生为主，广大群众、市民、工商人士等中下阶层共同参与的，通过游行、请愿、罢工、暴力对抗政府等多种形式进行的爱国运动，是中国人民彻底的反对帝国主义、封建主义的爱国运动。

五四运动的兴起标志着无产阶级作为独立的政治力量登上了历史的舞台可以这样说，“五四”的气质贯穿了整个时代，跨越了整个时代，成为了一个永恒的闪光点。

当时的青年和学生，他们的爱国精神、为真理和正义而战的精神和黑暗政治精神值得我们当代的青年和学生学习。

五四运动的真谛是爱国主义精神，他是对国家和民族的坦诚相待，他是对国家和民族无私奉献的精神，作为当下的我们，

应该具备这种精神，我们不应该忘记历史，我们应该知道是我们的祖先让我们生活在当下一个朝气蓬勃，气势宏伟的中国，中华民族不断走向伟大复兴的时代。

毫无异议，我们应该接下历史的重任，高举“五四”的旗帜，以务实的作风，建设的态度，满腔的热情投入到伟大的事业中去。

作为当代青年的我们多学习，多创造，勤奉献，现在的我们面临着新的形势和任务，面临着新的机遇和挑战，我们应该不忘历史，我们应该有所作为，不能停滞不前，我们一定要立足于当下，努力去追赶时代的潮流，抓住机遇，开创先机，奋发进取，创时代伟业，为把我国建设成一个更加美好的现代主义国家，贡献出自己作为青年的一份力量，做出我们青少年应有的奉献，在自己的人生篇章中，书写下绚丽的青春。

为此，作为当代青年的我们要努力做到：

一、勤于学习。

作为当代青年，学习是我们的根本任务，也是我们必须完成的任务，青年时期是最富有生命力和创造力的时期，青年是最具有创造热情和创造潜力的群体，广大团员青年一定要珍惜时光，发愤学习、刻苦学习、全面学习，打牢人生成长进步的根基。

不仅要学习科学的文化知识，提高工作技能，增强服务本领，在激烈的市场和人才竞争中始终保持领先，牢牢占据优势；还要学习科学的思想理论，坚持不懈地用马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想武装头脑，构筑精神支柱，牢固树立正确的世界观、人生观和价值观。

不仅要向书本学习，还要向实践学习，要坚持学习与实践的统一，做到既能从现代化建设的伟大实践中汲取新知识，又

善于把在实践中获取的知识不断转化为推动经济社会发展的强大力量。

我们只有努力学习，才能丰富我们的知识，才能是我们的大脑变得更加灵活，我们才能利用知识去充分发挥我们的潜能，冲锋发挥我们的创造能力，一个人的力量是渺小的，但是全国人民的力量是伟大的，我们可以凝聚所有人的智慧和力量，冲破一切妨碍发展的思想观念，改变一切束缚发展的做法和规定，革除一切影响发展的体制弊端，开创我们的崭新的未来。

二、勇于奉献。

我们为什么会迎来我们当今的美好的生活，为什么我们国家的经济会飞速的发展，就是因为有许多人的无私奉献，成就了我们现在的生活，奉献是崇高的精神境界，是美好的人生追求。

青年只有不断地为国家、为社会、为人民奉献，才能够创造出亮丽的青春年华，才能够实现自己的人生价值。

我们国家现在正处于发展中阶段，我们应该尽我们最大的努力，服从大局的需要，到最艰苦的地方去，到最需要我们的地方去，从最根本的做起，埋头苦干，勇于探索，让我们的青春在奉献中发光，让我们的人生价值在奉献中实现。

三、敢于创新。

作为当代青年，我们应该具有敢于创新的精神，生活中的许多新的发现都是勇于创新，勇于发现的结果。

创造可以成就伟业，创造可以成就未来，勇于创新、善于创造、不断创造。

凝聚广大青年的智慧和力量，冲破一切妨碍发展的思想观念，改变一切束缚发展的做法和规定，革除一切影响发展的体制弊端，聚精会神搞建设，一心一意谋发展，让现代化中国的美好蓝图在青年的创造中绘就。

同学们，祖国的未来掌握在我们的手中，我们应该大力弘扬“爱国、进步、民主、科学”的五四精神，团结进取，开拓创新，为祖国的建设奉献出自己的一份热情和力量！