# 跨越跨越再跨越范文类(70篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-04-21

*跨越跨越再跨越范文类 第一篇拥有自信的力量，不畏惧人言自信，是一种自我肯定的力量。精神科医师水岛广子，曾把自我肯定比作\_心灵的氧气\_，可见其重要性。缺乏自我肯定的人，总觉得自己不够好，必然会慌慌张张找寻自身的缺点，企图通过外界对他的评价来确...*

**跨越跨越再跨越范文类 第一篇**

拥有自信的力量，不畏惧人言自信，是一种自我肯定的力量。精神科医师水岛广子，曾把自我肯定比作\_心灵的氧气\_，可见其重要性。缺乏自我肯定的人，总觉得自己不够好，必然会慌慌张张找寻自身的缺点，企图通过外界对他的评价来确定自己。在这样的状态下，人会变得消极、退缩、烦恼不安。自我肯定程度高的人，总有一种\_没关系，车到山前必有路\_的安全感。

谷爱凌是单亲家庭长大的孩子。很多人会觉得，单亲家庭对孩子的成长不利，容易养出内向、自卑的孩子。事实上，这不过是一部分人的偏见而已。一个人成功与否，并不完全取决于他的家庭是单亲还是双亲。单亲家庭的谷爱凌，从姥姥那里学到了她勇猛的、好胜的天性，从母亲那里学到了判断力和职业道德。这些恰恰变成了她身上的闪光点，也促成了她的成功。

其实，我们每个人身上，都有属于自己的独特性。很多时候，这些独特性，恰恰就是我们的价值，也是我们自身的闪光点。自20\_年谷爱凌正式代表中国对参赛至今，她在世界极限运动会、自由式滑雪世锦赛、世界杯美国斯廷博特站比赛、北京冬奥会等各项赛事中，夺得了一块又一块金牌。但也被贴上了各式各样的标签：\_天才少女\_\_斯坦福学霸\_\_时尚界的新宠\_……这些标签并没有让她产生思想包袱，她也从未把自己想成标签中的样子。在她看来，成长中最重要的就是，不要活在别人给你的标签里，活成别人期待的样子;而是做好自己，做自己所能做到的那个的自己。

有人说，毁掉一个人最快的方式，就是给他贴标签。当别人给你贴上\_孩子气\_、\_任性\_、\_不考虑别人感受\_的标签时，你的特点就变成了缺点。缺乏自我肯定的人，会感到自卑，甚至真的变成一个有着孩子气、任性、不顾别人感受的人。而当别人给你贴上\_天才\_、\_完美\_、\_学霸\_的标签时，你的特点就消失了。缺乏自我肯定的人，会看不清自己，迷失在他人的期待中。

但是，自我肯定度高的人，同样可以把\_孩子气\_、\_任性\_定义为\_感知力敏锐\_、\_充满创造力\_、\_尊重自己\_;把\_天才\_\_完美\_定义为\_即使感到恐惧，也仍然因为热爱选择尝试\_。自信的人，就是具备能够定义自我能力的人。撕掉那些别人给你的标签吧，谁也无权篡改你最宝贵的闪光点。别因为他人的话畏惧不前，相信自己，你的人生，只有自己能定义。

**跨越跨越再跨越范文类 第二篇**

悠悠光阴十四载，中国体坛光耀世;你我青年初长成，双奥城扬天下名。为追赶西方，我们一路快跑;为比肩世界，我们大步前进。今天，站在光辉斑斓的世界舞台，回首是筚路蓝缕，无数艰辛，展望是云程发轫，干霄凌云。我们深知：跬步江山即寥廓，跨越万里正当时。

这一路，我们曾经跨越距离与山海，也将跨越差异与自己。行走于深林遇清溪，踽踽而行者望岸兴叹，唯有勇锐进取者抬腿跨越，而后如履平地;人与人间隔起可悲的厚障壁，唯有温暖良善者跨越隔阂，伸出亲切之手，人间才和美融融。你看冬奥盛典之上，人们因对冰雪运动的热爱跨越山海汇聚一堂，相惜之情融化冰雪，信念和情感同频共振;你看苏炳添因遇生涯瓶颈，以壮士断腕之决心改变起跑脚，挑战自我超越自我，最终以九秒八三艳绝众生。跨越不隅于一时一域，只要是横亘在前进路上的绊脚石，皆可跨越。中美摩擦阻挡着多极化潮流，可越;某些国家不理解中国美美与共的决心，可越。

这一路，身旁有过困难与嘲弄，但我们始终向着卓越与光明。走过暗夜的人说，外在黑暗不可怕，可怕的是心中没有了光。两次奥运，我们始终秉持着更高更快更强更团结的目标，运动员即使夺奖无望也背水一搏超越极限，全民体育事业在基本空白的背景下迅速普及蓬勃发展，场馆建设虽是首次但科技助力,宏伟磅礴……人生与时代的发展亦是如此，纵渡尽劫波，也不要忘了最初的梦想。需要跨越的路还有很长，即使实现了一些阶段目标也不要骄傲自满，因为每一次抵达都意味着新的出发。跨越山河，我们的目标是星辰大海。

这一路，不仅有成就与高光，也有隐忍与执着。堤溃蚁穴，气泄针芒，中华民族伟大复兴不是轻轻松松，敲锣打鼓就能实现的。你惊叹祝融号拜谒火星，窥寰宇万象，你可看见背后科研人员的几十年如一日知重负重，久久为功?你欢庆轻舟虽晚，终归桑梓，可曾知道外交部的一轮轮艰苦谈判，无奈不易?我们需要敢闯敢拼的少年意气，更需要坚持不懈的脚踏实地。在民族复兴的澎湃春潮中朝乾夕惕，过了一山再登一峰，跨过一沟再越一壑，都少不了坚持的身影。每个人都耐住寂寞，坐住板凳，复兴才能实现，中国才能腾飞。

巍巍山河作证，悠悠岁月为名。我辈的每一滴汗水都将成为中国故事的青春注脚，每一项成就都将是共和国大厦的坚实支撑。向着卓越，跨越，再跨越!

**跨越跨越再跨越范文类 第三篇**

全球的科学技术正飞速发展，我们的祖国也不例外。

那天，我去超市买醋，在收银台遇见了一位金色卷发，蓝色瞳仁如湖水般清澈的的外国人。我对他十分好奇，脑袋瓜正快速地进行智慧风暴，想搜索一两句英语来跟他聊天。谁知那位外国人却转过头来，友善地对我笑了笑。我有些兴奋，这位外国人真友善，居然对素不相识的我笑了？我正想着，也对那外国人开心的咧起了嘴角。

这时，收银员姐姐已经算完钱了，她礼貌地对外国人说：“一共是256元，请问您是要用现金还是刷卡支付？说着，她的眼神中透露出一抹不安，仿佛是在担忧这位外国人不会中文。

“哦，我用支付宝！”外国人用一口不流利的中文回答道，并从口袋里掏出了手机，点开了支付宝软件，打开自己的二维码，递给收银员姐姐。

收银员姐姐立刻拿起扫码枪，“滴”的一声，外国人的手机也响起了支付金钱提示的声音。收银员姐姐一脸惊讶地把购物袋递给那位外国人。

我也十分惊讶，睁大眼睛愣愣地站在原地。

至今想起这件事我仍觉得惊讶不已——支付宝是中国独有支付金额的软件，外国人竟能轻车熟路地操作。中国的语言汉语，外国人竟也能脱口而出。

我曾经还看过一则新闻：一位记者采访一位美国女性：“请问您觉得中国的支付方式方便吗？”美国女性用英语回答：“很方便啊！特别是那些微信、支付宝什么的软件，只要扫一下二维码就可以买东西了呢！远远比刷卡、现金要方便许多！”

原来，在外国人眼里，我们中国是一个通讯与支付方式都十分先进的国家！从最原始的物物交换，到贝壳，到白银，到纸钞，再到刷卡，最后到二维码扫一扫，这些支付方式一步一步改变着，见证了中国的经济发展和进步。

这些年来，中国的改革十分巨大，国家在经济、外交等各个方面上有了许多重大突破，这些中国的进步带领我们走向了新时代。

中国飞快的发展不仅令我惊奇，也令我自豪———我为祖国的蓬勃发展而自豪！

**跨越跨越再跨越范文类 第四篇**

相信很久以后，人们依然会记得——北京残奥会开幕式上，最后一棒火炬手、坐在轮椅上的田径运动员侯斌，握一条垂直于地面的绳索向上攀爬，攀爬……当主火炬熊熊燃烧，美丽\_映亮夜空，全场沸腾……这一刻，人们看到了精神的力量;这一刻，人们再次读到了：坚强。

在残奥会这个舞台上，几乎每个运动员都是一个坚强人生故事的持有者——种子未落沃土而落罅隙，当其不屈地穿过岩缝绽放绿色，一抹新绿足以辉映春天;身体虽已外在残缺，但坚强的攀登让生命如\_般蓬勃热烈。

记得看过一篇文章写一只鹰飞翔的过程：一只鹰，一步步向山的顶端爬去，翅膀被泥沙污水刮擦，步履蹒跚，很是狼狈。但当它终于来至最高处的一块岩石时，展翅飞去，雄姿万里……

是啊，不管怎样，鹰都要从高处起飞。恰如人，用坚强，成就生命的高度。

而用生命诠释什么是坚强成就高度的例子太多太多：霍金轮椅上的美丽人生，海伦黑暗中寻求光明，司马迁隐忍后重于泰山的鸿篇巨制……而生活中对于坚强的呼唤与需要几乎是普适性的：升学，事业，失恋，甚至生老病死等等。人们赞美这些如鹰一般有着坚强品格与意志的人，人们仰视号称千年不死，死后千年不倒，倒后千年不朽的胡杨木一样的坚强灵魂，这些赞美与仰视都是一种心甘情愿的精神向往。

记得前一阵采访备战本届残奥会的雅典残奥冠军李端时，他说：“奥运会比完了是逗号，残奥会比完了是惊叹号。当一个人只有一条腿，还在奋力向前跑;坐在轮椅上还在向前冲，这不仅仅是一次比赛，更是一种精神。”这样一次盛会，在比赛外更给了人们寻常生活外一个机会，可以更真切、直观地感受什么是坚强以及由此带来的精神震撼与提升。这也许是比金牌更为可贵的。

走过黑暗与沉重才更明白坚强的含义。在人们的常态人生中，坚强作为励志的语词，也许常挂嘴边，但更多的是浮在人生表面。一场残奥，将坚强的精神意义直观外现，或可成为健全人心灵的鸡汤甚至于心理不甚健全者一剂心灵补剂与良药。正如联合国卫生组织对人的健康的定义一样：健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心理上和社会适应上的完好状态，即身体与精神的双重健康。人们需要心灵的这些营养。所以，残奥会，不仅是体育对人自身自然的改造，一种物化的对象性活动，而更应体现出一种人类灵魂的高贵、社会的人文关怀和丰富的文化内涵。

事实上，坚强不仅是个人品性，文化特质，更是民族品格，国家脊梁。从积贫积弱的旧中国到改革开放后腾飞的新中国，一部中国近现代史大写着“坚强”。长征精神，抗洪精神……此次汶川地震中展现出的震不垮的民族精神都是中华民族坚强民族品性的依次展现。伟大的中国人民和伟大的中华民族共同汇集的坚强之力必将让祖国战胜一切艰难险阻，更加繁荣昌盛。

**跨越跨越再跨越范文类 第五篇**

创新教室的门前，有一棵古老的冬青树。早在光绪元年三月，太平天国时期就有了。它的家在一座王府里一个大大的四合院，名叫崇善堂，不难想象，以前这里的主人，是多么地向往着和平。

春天的时候，冬青树的叶子茂密，青翠欲滴，夏天，在繁茂的叶子里探出一个个小脑袋，那是一个个红色的小球果，小球果的年龄很长，可以从七月初长到九月底呢！秋天时，一般树叶的果子都不长了，小鸟急得赶紧迁移到南方去，而冬青树的果子却还在，果子是暗红色的，小鸟还能食用，所以人们称它是小鸟的生命之果。

走近细看，冬青树的叶子呈椭圆形了，叶子边缘还有很不明显的锯齿，听老师说，冬青叶还可以入药，起到清热败毒的功效。

我用手轻轻地抚摸着冬青树，它的树干很高，约有十几米，直冲云宵。可是，它的树干却很粗糙，让人不由地想起老人的手，和它一样的干枯，一样的粗糙，仿佛饱受着风雨的磨难。

望着这棵高大的冬青树，我心里不禁有些感慨，它在这里生活了那么多年，望着一批批的秀才们考中的兴奋和考败的失落，它经历了那么多个风雨交加的日子，可是，它还是不肯低头，而是更加茁壮地成长，仿佛在说：“让暴风雨来得更猛烈些吧！”

那我们呢？我们是不是应该向它学习？

**跨越跨越再跨越范文类 第六篇**

今年的二月对于一些“体迷”来说是一个特殊的日子，因为第\_届冬奥会将在意大利都灵举行。今天是2月10号，正好是都灵冬奥会的开幕式。作为一个小体迷的我，还不到10点钟，就守在电视机前了。我把节目调到CCTV—5，看着主持人对前几届冬奥会的介绍，看着回顾中的杨扬在长野冬奥会中为中国打破奖牌“0”的突破，看着申雪与赵宏博为中国在一次次大赛中取得金牌……我不禁对此次冬奥会充满了希望。

午夜到了，体育场内的开幕式开始了，而我却注意到了体育场外面也很热闹，没有办法参与开幕式本身，并不等于不能分享那份喜悦。在围聚在隔离栏前的人群中，最引人注目的是一个统一着装的团队，他们来自波兰!

这群波兰人每看到有运动员的车经过就会高喊“波兰、波兰”并唱起旋律感极强的歌曲，配上整齐划一的口哨声，的确是声势夺人。如果看到搭城演员的大巴车，他们又会友好地喊起东道主的名字来。

团队的负责人亚当是个英俊热情的青年，他说他们这个团队有将近50人，都是来自波兰的冰雪运动爱好者，他们要在都灵待到冬奥会结束，好好过一次“冰雪瘾”。

我看着场外新闻，又想想体育馆内，我轻轻吁了一口气，真希望中国队能取得优异的成绩。

**跨越跨越再跨越范文类 第七篇**

顾名思义，“冬奥会”就是冬天举办的奥运会，那自然都是能看到一些冰雪运动的，比如说冰球、冰壶、滑雪、滑冰······种类繁多，我就说一下我看了冰壶比赛后的感想。和所得到的启发。

我想，冰壶中较难的因该就是投壶了，要是力度没控制好，角度没掌握好，那么将会输掉整场比赛，真是十分困难。不过我十分敬佩投壶的选手们的精神。在这种情况下，选手们，还得努力投好壶，尽量投出决定性的球，投出两分的成绩，才能让自己的队占上上风。

投壶固然重要，但没有擦冰的人，球也不会很理想的到达指定区域。在刷子刷了之后，球为什么可以滑得更远呢?因为场地上撒了一些小颗粒，在刷子的摩擦之后，就会变成水，光滑的壶面在有水的冰面上就能滑得更快啦!所以说，擦冰人是个球的导航仪，呵呵!

队长负责战略，俗话说“动手动脑”嘛!打球也是这样的，要有战略，所以队长是个文武之人，既会投壶，又有战略。厉害呀!

投壶还要有始有终，要是前七个球都打好了，对方最后一个球却让我方前功尽弃，所以说，不到最后，谁都不要放弃，就是这样。

最后，我说下自己的感想，人生就像冰球赛场，要是差了分毫的距离，就会失去许多的东西，所以我们要从小打好基础，长大才会大有作为。毕竟，“罗马不是一天建成的”嘛。

**跨越跨越再跨越范文类 第八篇**

我从远处眺望：崇礼下着雪，整个世界白茫茫一片，远山在早春早晨的薄雾中依稀可见，纤细洁白盘旋的滑雪道仿佛出海的蛟龙，却又宁静安详地相伏于大地。一阵风吹来，我被推到了更高的空中，低头俯视，高大的人类变成了一个个在大地上做曲线运动的鲜艳的小圆点，我想亲眼看看20\_年的冬奥会。

或许，我会立足树梢，在苍劲的绿色松叶缝隙中瞭望：看来自不同国家的运动健儿们挺拔的身姿在雪道上驰骋飞翔，在冲天而出的滑雪板和观众们热血沸腾的尖叫声中，我或许会冲出树梢，和他们共同争夺金银之杯。

或许，我会落进窗边，望着短道速滑的弓箭手们呼啸岀鞘，在秒的瞬间，暗自期盼会有新的奇迹出现让我惊叹，我会和人类一起欢呼新的世界奇迹。

或许，我会变成一滴水，攀附在明亮玻璃的身旁，观赏中央令人叹为观止的舞蹈。在悦人的音乐中和他们一起翩翩起舞。我会将这些瞬间在脑海里划为重点，在重归天空后告诉我的子孙们，人类的冬奥会是这样曼妙：

冬奥，一个舞台，展现着力量、意志、技巧和自然的美，以及生理上的极限，赢得数以亿计人类的青睐。人类为胜利所鼓舞，为失误而遗憾，为参与而自豪。

希望与梦想充斥了我的眼眶，在20\_年的春风中，我变成了水，回到天空，祝愿20\_年的冬天，会有希望的雪花落下!

**跨越跨越再跨越范文类 第九篇**

北京冬奥会的开幕恰逢立春，用中国的24个节气开启了倒计时，每个节气又配上一个经典诗词，画面中，祖国各地的美丽风情，和冰雪健儿奋力拼搏的场景，交相辉映。

随着《我和我的祖国》的旋律，五星红旗从数百人手中缓缓前进，最终来到国旗护卫队手中。在我们看不到的角落，一位国旗手流下了热泪。事后采访他解释道：“当我站在场上的那一刻，内心最大的感受就是自豪，作为旗组的一员，我们升起的不仅仅是一面旗帜，更是国家的尊严、民族的骄傲。在冉冉升起的旗帜背后，是一个强大的中国，那一刻，我感觉到胸膛更有了力量”。一滴滑落的热泪，是他的所有骄傲与热爱，不禁让很多人产生共鸣：清澈的爱，只为中国。

冰蓝水墨，化为黄河之水倾泻而来，河水成冰铺满全场，展示了我们大国的气象，最终凝结成冰立方。曾经的辉煌在冰立方中一一闪过，最终定格在了“20\_北京冬奥会”。

一个晶莹剔透的冰雪五环，从冰立方中雕刻了出来，冰雪五环破冰而出缓缓升起，“破冰”寓意着打破隔阂，互相走近，大家融为一体。在它的背后，还有一弯残月，这正是当晚的月象。

节目《雪花》在演出过程中，有个小朋友迷路了，但并不是演出事故，是想告诉我们“迷路的孩子早点回家，我们一鸽’也不能少”，迷路的孩子是谁，相信大家都懂。两个孩子踏着星光，奔向祖国的画面温暖又感动。

开幕式上的无火方案，更是令世界震惊。用“微火”代替“大火”，用“不点火\_取代\_点燃”，这个创意完全出乎所有人的意料，却又让所有人回味无穷。这是一个突破传统，大胆创新，而又别出心裁的设计。最后一棒火炬留在大雪花的中心继续燃烧，在这一刻，没有点燃的动作，没有火炬台的熊熊燃烧，但留下了一棒棒火炬接续传承的微火。微火虽微，永恒绵长，生生不息。

灯火里的中国，温馨和谐，流光溢彩，新时代的中国，长歌豪迈，生机勃勃。

北京冬奥会必将是一届载入史册的冬奥会,北京冬奥会的开幕式，必将是一场开创冬奥会历史的盛典，北京冬奥会的冬奥之火，就是一捧直入人心，连接你我，一起向未来的，奥林匹克之火。

**跨越跨越再跨越范文类 第十篇**

人都说光阴似箭，日月如梭，因该好好珍惜每一只“鸟”，但有些时候，有些速度与时间不相匹配……

阳光还未来得及普照大地，街上却依稀可以看到来来往往的学生。一道光射向我，眼睛怎样也无法睁开，时间仿佛凝固了，但我却清楚的听到越野飞驰的声音。一声刺耳的车叫像离弦的箭从我的左耳穿过右耳把我拉回现实，我马上以迅雷般的速度停住脚步，我不禁回头，那车早已不见踪影。回想起刚才那一幕，心不禁打了个寒战，偷偷责备道：“是哪家店送黄金还是天上掉人民币啊!”心里也很不解：他既然为了享受风般的速度，无视了一颗颗跳动的生命!一个个鲜活的生命!又为何一直按车铃?

过了一会儿，一缕沁人心脾的春风吹过，忽然明白过来——只是为了避免自己受伤罢了……当我走过一个转角时，人们正议论纷纷围成了一圈。我挤了进去，看到了惊人的一幕——一个孩子倒在血泊当中，肇事者早已溜之大吉，不见了踪影。我心里酸酸的……他是个与我相差不大的孩子，在这个万物复苏的季节里，他消然无息的走了。我很想当着肇事者的面质问他：你知道吗?他有大好前程，他在为自己的理想起早贪黑，可这一切的付出因你追求速度的快感而破灭。如果时光老人出现可能会因为你对时间珍惜至极致甚至把自己与别人的生命置之度外而高兴吗?绝不会!

如果你也是一位为耍酷充帅的青年，请你为别人和自己放弃这样的“速度”，把时间融入事业或学业之中，创造真正的时间价值，即使你碌碌无为，时间也会露出欣慰地笑——这就是与时间所匹配的速度。

**跨越跨越再跨越范文类 第十一篇**

20\_年索契冬奥会短道速滑比赛于今天展开第三个比赛日的争夺。在刚刚结束的女子1500米决赛里，中国选手周洋以2分19秒140的成绩技压群芳，在实现该项目冬奥金牌卫冕的同时，夺下了中国代表团在本届冬奥会上的第三枚金牌。韩国天才少女沈石溪与意大利选手方塔娜收获该项目的银牌与铜牌。

进入到女子1500米决赛的七名运动员分别是：中国选手周洋、李坚柔、韩国选手沈石溪、金雅朗、意大利选手方塔娜、荷兰选手特尔莫斯以及美国选手斯考特。决赛第一枪，周洋抢跑犯规，所有选手召回重来。第二枪比赛开始后，特尔莫斯率先发力占据领滑，周洋紧随其后，李坚柔则滑行在队伍的最后一位。两圈过后，斯考特外圈发力夺得领先，周洋的位次下降一席至第三名。

这样的阵型一直持续至比赛比赛最后9圈，赛程前半段蓄力的沈石溪开始提速，通过一次外道的超越，她将自己的名次提升至第一。赛场上的其他几名选手见此形式也纷纷发力占位，但在这个过程中，金雅朗内道过人时出现失误，在她摔倒的同时也将斯考特与李坚柔带出赛道，这三名选手也提前退出了奖牌的争夺。

意外发生后，赛场上形成了沈石溪、方塔娜、周洋、特尔莫斯的滑行次序，而周洋则在稳健地跟随滑行两圈后，利用内道超越了方塔娜，紧紧盯住沈石溪。周洋与沈石溪的金牌争夺也由此刻展开，在耐心地跟随三圈后，周洋终于在内道寻找到了反超良机，尽管在超越的过程两人发生了轻微的身体接触，但并没有产生滑行节奏的改变。

夺得领先的周洋没有在剩余的赛程里给对手任何反超的机会，以2分19秒140的成绩率先撞线完赛，实现了自己在冬奥会该项目上的金牌卫冕，而这也是中国代表团在本届冬奥会中的第三枚金牌。沈石溪与方塔娜分获银牌与铜牌，成绩分别是2分19秒239和2分19秒416。在摔倒之后，李坚柔放弃了决赛的滑行，最终排名第12位，而金雅朗也因为自身的犯规被裁判取消成绩。

在此前进行的女子1500米预赛第6小组的比赛里，中国选手刘秋宏登场亮相。由于在近年来都没有参加过该项目的争夺，作为短距离选手的刘秋宏选择了更加积极主动的滑行战术，力求占得比赛的先机。开赛后，刘秋宏选择领滑，进入赛程中段，对手发觉其领滑速度较慢，遂选择对其进行超越。进入冲刺阶段，刘秋宏再次尝试内圈超越获得领先，但在后程却出现严重的体力透支，被其余选手反超，最终她以2分24秒640的成绩排名小组第四，无缘该项目半决赛。

**跨越跨越再跨越范文类 第十二篇**

滑雪作为高危运动项目，在过程中摔倒是常事，即使是谷爱凌这样的\_天才少女\_也不例外。12岁时，她在滑雪中摔断了锁骨，至今还有一个突起的疤痕。

去年3月的世锦赛上，她摔断了右手，造成粉碎性骨折，加上大拇指韧带断裂，有一阵子几乎无法执起雪仗。20\_年，在国际雪联自由式滑雪世界杯中国站比赛前的训练中，她意外跌落，这一摔，当场把她摔到失忆。她坐在雪地上嚎啕大哭，却记不起任何事情。作为一名极限运动员，谷爱凌不得不学习如何与恐惧相处。她的办法就是\_想象\_。每当她尝试一个新的滑雪技巧之前，身体都会变得紧绷。这时，她会深呼吸，先让自己放松下来，然后闭上眼睛进行想象。

\_当我登上巨大的起飞坡道时，我想象着伸展双腿以限度地提高升力。然后，我会想象我的上半身向我打算旋转的相反方向扭转，在我让它向另一个方向弹回之前产生扭矩。现在，在我的意识里，我已经是腾空的状态了……

我的耳朵将风当成一首歌，每360度旋转都会为我的动作音乐提供节拍……

在我安全地执行技巧和迎接不可预知的兴奋之间，有一种不稳定的平衡状态。\_

这种通过想象积极的意象来克服内心恐惧和紧张的方法，在心理学上被称为\_意象疗法\_。所谓意象，指的是大脑对不在眼前的事物的形象的反映。它是表示感觉的心理形象。心理学家朱建军曾指出，意象与情绪紧密相连，持久盘桓的意象造就心境。当我们把心中消极的意象，想象为积极的意象，我们就会克服情绪的困扰，变得积极、勇敢、充满力量。积极的意象不断累积，我们的人生就会发生改变。生活中，我们总会遇到一些挫折，受到一些伤害。这是不可避免的。受伤并不可怕，可怕的是因为害怕受伤，再也不敢尝试。

克服恐惧，不妨学习谷爱凌的方法，想象积极的画面来替换消极的感受。利用想象的力量，激活你的勇气和探索欲。

**跨越跨越再跨越范文类 第十三篇**

从20\_年百年奥运梦圆，到20\_年与奥林匹克运动再度携手，北京成为全球唯一的“双奥之城”。双奥之城的背后，既有我们“从哪里来”的精神密码，更有我们“走向何方”的精神路标。

敢于拼博、敢于挑战的奋斗精神成为凝结奥运精神的灵魂，只有力争“欲与天公试比高”才能享受“无限风光尽被占”。

20\_年夏天，全世界聚焦北京，中国以开放、包容的胸怀、昂扬自信的姿态，向世界展示了一届精彩的奥运盛世，让世界看到了一个强大的中国正昂首阔步，走向新的征程。百年奥运追梦之路，与中国人民争取民族独立、走向国富民强的道路相伴而行。当奥运\_照亮“鸟巢”时，一个开放、自信的大国以崭新的姿态屹立于世界民族之林，挥笔绘就“同一个世界，同一个梦想”的时代画卷。

20\_年，全球见证中国之诺，世纪疫情下的冰雪之约，续写中国与奥运的情缘，奥林匹克精神再一次在中华大地上谱写新的篇章。疫情下北京冬奥会按期推进，如约而至，给世界带来共克时艰的力量，也让世界看到了充满希望和自信从容的中国。在中国迅速发展的今天，中国的奥运健儿正以昂扬向上的精神状态，奋力拼搏的强健姿态，把一个强国的风采展现在世。

从20\_年的“同一个世界，同一个梦想〞，到20\_年的“一起向未来”;从“一届真正的无与伦比的奥运会”，到“简约、安全、精彩的奥运盛会”。从历史深处走来，向着美好未来奔去，北京冬奥会为读懂中国提供了一个多姿多彩的新窗口。奇迹在北京延续，梦想在世界传递。中国经济之所以能够以强大韧性抗击风险，在抗击疫情中崛起复苏的伟大力量，离不开我国坚持稳中求进工作总基调、引领经济发展新常态、推进供给侧结构性改革的努力，离不开中国经济在转向高质量发展道路上累积的厚实基础。14年间，中国经济实力、科技实力、综合国力都跃上了新的大台阶，续写了成绩斐然的中国奇迹，彰显了不同凡响的中国力量。

有一种力量叫拼搏：训练场上，运动健儿挥洒汗水，为了赛场上的精彩表现厉兵秣马;有一种成功，叫坚持：奥运冠军在枯燥的训练中默默坚持从未放弃，代表国家出赛征战奥运赛场时成功圆梦登上最高领奖台; 有一种传承叫奉献：从“鸟巢一代”到“冰新一代”，志愿者们完成了一场热血沸腾的青春接力……

作为新时代青年的我们应当用奋发有为的姿态和锐意进取的精神去奋斗拼搏，在新发展新征程中勇敢书写自己的篇章。用青春之我，创造青春之中国，实现一个又一个跨越，再跨越!

**跨越跨越再跨越范文类 第十四篇**

中国以简约、绿色、可持续原则建设冬奥会场馆。2月7日，首钢滑雪大跳台迎来首场比赛——自由式滑雪女子大跳台资格赛。为确保比赛顺利进行，早在1月26日，首钢滑雪大跳台在场馆运行团队的操作下就完成闭环内外全要素实战演练。这座位于北京石景山区的世界上第一个永久保留的滑雪大跳台场地，完美彰显了北京冬奥组委会筹备场馆过程中的绿色可持续发展理念。整个场馆将首钢老工业园区北区的老厂房进行改造和加固，在保留其原有的建筑风貌下为赛场提供配套设施，为其新添了奥运文化符号。场馆维持运行所用的电力也均由光伏发电、太阳能照明等绿色能源支持，实现绿色低碳标准。像首钢滑雪大跳台一样，冬奥会相关场馆都秉持简约、绿色、可持续理念，且在冬奥会后将继续发光发热，开放为比赛用地、培训基地等公共场所吸引更多群众参与冰雪运动，继续服务中国冰雪产业发展。

**跨越跨越再跨越范文类 第十五篇**

一场盛况空前的开幕式，一次超今越古的瞩目礼。胸中碧血难息，腔内丹心正旺。二十四节气，二月四日开幕，第二十四届冬季奥运会，而中国代表队于九点二十四分登场。我不敢说“二十四”有何标新立异的释义，但我想，这份细节也应是冬奥组委及张艺谋导演，送给国际友人，以及全体中国人民的一份别具一格的礼物。

于是，便有了一场包含博大精深的仪式开始，有了一场藏怀金律玉典的“二十四节气倒计时”。从随风潜入夜，润物细无声的“雨水”，每一个节气，都可以和一句经典诗词。春雷响，万物长，是惊蛰;风吹雨洗一城花，何似西窗谷雨茶;时雨及芒种,处处菱歌长;大暑三秋近,林钟九夏移。桂轮开子夜,萤火照空时。每一帧都是包含芬芳的源远文化、壮丽山河、矫健健儿，每一帧，都满满蕴含着独属你我的中华情怀——于是，我也情不自禁的诵起那诗，“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒”，体会到了那回味无穷的汉家美味。

之后，无论是巨型帷幕式的屏幕，或是破冰而出的奥运五环，都让我眼前一亮，大年初四的上空激荡着烟花绚烂，一个个奥运冠军选手一炬、一炬，将奥运\_传扬到大雪花上，虽无巨型火炬燃烧时的震撼，但更多了一份全体人类文明火种般的希望。如若是说20\_北京奥运会是一鸣惊人的话，那么20\_年北京冬季奥运会则备有一番方兴未艾、云淡风轻的意味。但我认为，这更是一个大国精神的凝聚体现——正如此次奥运会口号“更快，更高，更强，更团结。”“团结”一词，是我们最有力，无懈可击的证明!

中国是一个友善的国家，但从不是一个懦弱的国家。我们有“有朋自远方不亦说乎”，也有“待我以礼，还之以礼，待我刀兵，还之刀兵”。整个冬奥会最令我动容的，就是各个年龄段，民族，职业的同胞们，衣着形彩各异，脸上笑靥如花，将鲜艳的五星红旗迎力传心地交接，交接到身笔挺面坚毅的“兵哥哥”手中，升起国旗，奏响国歌!

另外，冬奥会的各个小细节也让我陡然泪目。二十四节气倒计时中，夏至一帧中的武大靖;小朋友们组成爱心火炬时，接一个东南方向“迷途的孩子”回家;气氛组小红和小橙都快跳不动了，看到中国队出场直接活跃到最高点等等如此，温暖的每个画面都是中国的温柔。

冬奥会开幕式所开启的，不仅仅是一个个体育项目，更是一个个令人动容、催人前进的的精神!正如冬奥口号，让我们自强不息、厚德载物，一起向未来!

**跨越跨越再跨越范文类 第十六篇**

柴火燃起了青烟，而这乡村人家的屋舍，却被极大的威胁所笼罩着。四周是狼群的寄居地。几亩的荒原，只有三四户稀疏的人家。这是片荆棘丛生的险地。

打着柴，哼着曲，这是种乡间的惬意。夕阳的余晖洒在田埂上，我却无暇欣赏这美丽的风光，在心里默默祈祷着：“狼群，快消失吧。”可，现实似乎与梦想恰恰相反。那些兽类似乎是渴望我所啃食的牛肉吗?我很想摆脱这些可恶的狼，便将手中的牛肉向远处扔去。几只狼如蜂窝似的向草垛窜去。只有那只似首领的黑斑狼呆立不动。难道它是想吃掉我吗?

它像一堆死灰似的卧在地上。我便有了一个大胆的计划——跨越它?我能不能越过这堵障碍，奔向家园。正是时候，趁着几只狼的疯狂抢食，我便得到逃脱。

可我必须要战胜自己的心魔。只有战胜自己的心魔，才能跨越狼群。那浓黑的毛发披在这样一只身经百战的老将身上，却让我感到无比恐惧。但，我必须越过它——否则我将无法回去!我握紧手中的长鞭，赶着马，守卫着自己的坐骑，挑了挑它的头颅，它像沉睡一般，并无搭理我。为了确保安全，我又捅了几次，它果然是睡熟了!我跨上马匹，刚想驾驭而去。身后便响起了狼群的怒嗥。那只!它!狼首似乎得到了部下的召唤，在恐怖的吼叫声中苏醒而来。我害怕极了，策马加鞭。在这辽阔的荒原上，这样软弱的\'野狼怎么奈何得过我?没过多久，我便把这样的草原生物甩得远远的。

我和马匹跨越过一个个泥潭，跨越一道道草坪。难道这些是凭空得来的吗?显而易见，由于我的一次大胆的跨越，一次胆大的尝试，我才得以逃出魔掌。否则，我便要成为饿狼牙刃下的冤魂了!我很喜爱跨越——面对未知，面对艰险和困难，我仍然能跨越!

与狼的较量，让我有所长进。我会去学习，一跨，是对困难的挑战，那在天空中划过一道暗影，又是多么精彩与奇妙!一越，在前所未有的历飞越，似乎飞升，高过一切的黑暗邪 恶。我只是从它的头颅边跨越罢了，却能引发我如些许勇士般的感想。我热爱跨越，我更爱手执长鞭与黑暗交战!

跨越，我只是，我只是……无意间做了这件事罢了。那时，我所保全的是自己的生命，豁出去跨越;而今后，我所挑战的是黑恶，是邪魅。我必须跨越它们，在光明中寻找我的未来!

**跨越跨越再跨越范文类 第十七篇**

迎新春，庆冬奥。大年初四，在举国欢度春节的时刻，世界的又一大盛会拉开了帷幕。而作为东道主的中国又将以怎样的盛大开幕迎接来自世界各地的宾客呢?

在此，我以文章的.方式记录冬奥开幕给予我的惊艳。

晚八点，坐在沙发上等待，电视上播放着二十四节气倒计时，每一帧都配有一句耳熟能详、极尽唯美的诗句——那是中国人跨越百年不变的格调，历经千年不衰的情趣，蕴含着源远流长、博大精深的中华文化动人心魄的美感，是中国对自己文化的坚定自信，是文明的输出与传递。

倒计时归零，鸟巢正中的巨型光屏上，一朵绿意盎然、晶莹闪烁的春花绽放，昭示着春天携来的无限生机与希望。

接着，是升国旗仪式。在《义勇军进行曲》慷慨激昂的旋律中，五星红旗冉冉升起，在猎猎寒风中飘扬。

全场渐暗，光屏忽亮，一滴蓝墨化于水，晕散成丝缕，冰蓝氤氲，杳霭流玉，画意诗情。忽的，湍流冲刷而下，白浪翻涌，奔腾于整个舞台，正应了一句“黄河之水天上来，奔流到海不复回”。而后，水面冻结，归于沉寂，光线聚焦，一块冰立方缓缓凸现，在台上打下一片剔透的影。光影闪动，激光刻刀留下的五彩线条在冰立方上绘成各项冰雪运动的剪影，雕出历届冬奥的主办国及举办城市，最终定格于20\_，中国北京。此时，一个璀璨的冰球蓦地撞入立方，撞碎了晶莹的冰与剔透的影，撞出了冰雪玲珑的奥运五环，环环相扣，紧密相连。其大胆的创新、炫酷的艺术效果、极具感染力的科技感都令我震撼非常。

灯亮，模仿中国古代雕花镂空纹路的光影铺满舞台，门开，各国运动员依次入场，热情地向观众挥手，舞动着本国国旗。每个领队的姑娘都举着一片精巧玲珑的月白雪花，其上是各国家地区的中英文。入场仪式虽长达50分钟，我却也不甚烦躁。

入场毕，举着雪花的姑娘齐聚，一片拼接而成、造型优美的大雪花升起，各个国家地区的名字相互连接，光屏上地球轻转，奥运会旗迎风招展。这就是奥运——“更高，更快，更强，更团结”!

最振奋人心的，是点燃奥运\_。来自中国的优秀运动员传递火炬，绕场一周，将火炬插到了大雪花的中央。那是奥运不灭不衰的信仰，是体育永不褪色的火热精神。

预祝中国北京20\_年冬奥会开幕式圆满成功!愿奥运热情长存，光辉不散!

**跨越跨越再跨越范文类 第十八篇**

不知道是什么时候，江上、湖上、溪流上，在上面随波漂流的还仅仅是一叶小舟，它们渺小极了，小得足以把它忽略。

一场旅行中，我有幸看到了一艘豪华的游轮。它相当的庞大，不似那些木头做的小舟般渺小，而且这些家伙还非常安全，它们不只能在碧水蓝天之间的湖面上航行，它们还能在波涛汹涌的大海上乘风破浪。这不是区区一叶小舟能做得到的。当我乘着它在大海上，我的内心激动地像有只小鹿在心中砰砰乱撞，被风吹起的发丝仿佛在彰显着我激动的心情。

望着游轮，我不禁想起那些停靠在河边的小舟。这一叶小舟，在浩瀚的大海中毫不起眼，或许在万米的高空上俯瞰，在云层之巅凝视着它，它只有蚂蚁一般大小，难以瞧见。它和它旁边那巨大的游轮形成了鲜明的对比，它们大小的反差，不禁让我有些不可思议。

但是，有谁能想到，这一叶小舟竟然是那高大的巨轮的祖宗！

这样的一叶小舟，偏偏有了难以想象的改变。它随着时代的发展日新月异，逐渐蜕变，最终成为了如今那高大的巨轮。

改革开放四十年以来，我们从一叶小舟开始，从只能在溪流中穿梭的小舟开始。在一代代中国人努力下，我们有了自己的船只。这些敏捷的快艇、高大的巨轮、强大的航母都是我国科技进步的标志。在四十年前，我们听到“航母”可能还是一头雾水，完全不知道它威武的名号；但在四十年后，“航母”一词几乎是无人不知、无人不晓，一听见这个词，我就不禁为中国拥有航母而感到骄傲！

这一切，不就是在告诉我们，告诉中国人民，告诉全世界的人们，“\_”已经成为历史，成为过去，成为一个不切实际的荒唐称号！这个称呼已经不能用来嘲笑我们，中国，将翻开一个新的篇章！

如今的中国虽然还是一个发展中国家，但它的国力之强盛，还是令作为中国人的我深感自豪，从一叶小舟开始，由小小的溪流流向江河，在最终的时候，汇于浩瀚的大海，经历的不仅仅是时间的洪流，这一路上所遇到的一个个礁石，都是成功路上的坎坷。

从一叶小舟开始，未来将会变得更好！

**跨越跨越再跨越范文类 第十九篇**

作为一个10后，我错过了20\_年的奥运会开幕式，但有幸赶上了20\_年的冬奥会开幕式!更幸运的是今年的冬奥会和春节不期而遇。

我们全家像守候春晚一样，看完了整场冬奥会的开幕式。而让我印象深刻的节目也有很多。

《立春》表演让我过目不忘。春风轻拂着嫩草，这些草儿沿着风向飘动，灵活至极。我一开始以为是用全息投影，可是当镜头拉近时，才发现是一群人抱着如同树干一样粗的荧光棒努力挥舞。我想他们一定练了很多遍，不然怎么能把那么粗的荧光棒挥举自如呢?

冰立方的“破冰”仪式让人惊艳!它是运用实时捕捉、\_眼3D等多种演艺设备和技术合作完成。一开始大屏幕上只是呈现出黄河之水奔腾而下，后来这些水合成了一个平整光滑的冰立方。冰立方上面显示出历代奥运会的地点和标志，最后定格在20\_年中国北京!随后冰球撞向冰立方，一个晶莹剔透的冰雪五环从冰立方中雕刻出来。“破冰”寓意着打破隔阂、互相走近，大家融为一体。

北京20\_年冬奥会和冬残奥会主题口号“一起向未来”跃然浮现，诉说着最真挚的希望和憧憬。

开幕式上瞩目的部分莫过于“点火”。听妈妈说，20\_年的奥运会是运动员从空中走过去点火。这次则采用“微火”方式，由多名运动员将火炬交替传递。最后由今年参赛的两名运动员把火炬插在由各个国家名字组成的大型雪花中央。这个设计简约而有创意，小小火苗传达了低碳环保的理念。

看完历时100分钟的冬奥会开幕式，让我感受到了祖国的强大和作为中国人的自豪!

奥运会的精神是更快、更高、更强、更团结。作为新时代的少年，我们要把这种奥运精神融汇到学习生活中。只有我们更快、更高、更团结，祖国才会更强大!

我相信，20\_年中国奥运一定会取得圆满成功。

**跨越跨越再跨越范文类 第二十篇**

五千年的积淀，百余年的奋勇，多少兴衰成败，多少荣辱悲欢，成就了如今的涅盘。今天，冬奥会将首次在我国举办，亦使北京成为首个同时举办过冬、夏奥运会的城市，今日之成就离不开十四亿海内外同胞的`全力奉献，不是我们在中国之中，而是，我们就是中国。

冬奥会的举办不仅仅是让世界了解冰雪，更是让世界认识中国。作为拥有上下五千年历史的主办方从微章到场馆，从冬奥标志到吉样物，所有设计无不彰显我国从古至今的传统文化。这让我不禁想到了20\_年的那场奥运会，它们都令人心潮澎湃，更让我们感受到传统文化之力量、优美。

当世界各地的年轻人缓缓走过场地，画开的是一幅幅生活画卷，年轻人成为了这个世界发展的中坚力量。

当来自阜平山区的儿童唱起奥运之歌时，当广场舞在奥运会场跳起来时，我感受到了伟大祖国的人民信仰，中国是人民的中国。当火炬开始传递，代表了中国的奋起之路，从全国冠军，到世界冠军，再到世界记录保持者，最后到新的运动员点燃奥运之火，这是中国体育的艰辛崛起之路，这是所有中国人的期盼与荣光，这更是需要中国的青年人当仁不让接力的下一棒!因为世界终究是我们这代青年人的!最后的奥运之火没有过去的熊熊燃烧，而是像火种一样插在了每一个参赛国家的点火台上，这是史上绝无仅有的，这是新意、这是团结，这印证了我们所倡导的世界新主题:人类命运共同体。

忆十四年惊涛骇浪，九万里风鹏正举，苔花似的人们必然还是那般百折不挠!十年饮冰，难凉热后，清澈的爱，只为中国!

预祝北京冬奥会圆满结束!

**跨越跨越再跨越范文类 第二十一篇**

年关了，可是过年的气息，并不是很浓，但是琳琅满目的商品，还有那川流不息的人群，及那大街小巷摆着挂着的各种代表着新年的图片，似乎在告诉人们，新年就要来了！心里，充满了喜悦，对于过年似乎没有多少兴奋，没有多少值得庆幸的事。因为过年我还要照旧忙于工作。

不过，充实的生活也让我感到了快乐，更多的是在快乐中有太多的情愫添注其中，那遥远的问候，牵挂，总让我心漫延着感动、感激、感恩、感慨！因为那份简单的牵挂，却让我快乐与幸福，因为那份深深的情义却让我温馨与甜蜜。我喜欢那种牵挂，那份简单的快乐！那份浓浓的思念！日子从指尖偷偷的溜过，留下了无数时光的累积深入在生命的间隙里，看着日子不断的顺着生命的痕迹沉落，红日也越发温柔。淡淡的暖和气息渗着内心的驿动，伴在心房的感动，让我记起了在最痛苦与最快乐的时刻，生命的跳跃中总有你相伴。遥远的距离并未能阻隔心灵的触动。感谢你走入我的生活，感谢你走入我的生命。或许曾经有误解在友情天空展开了不悦，但是一切都随风轻云淡，消散在心空。留下了浓浓的意念深深的刻在生命的驿站中。？

细思岁月风霜，不断的透出曲折，让我们聆听到更多的大地的物语，让我们感受到更多生命中另样的感动；正因为艰辛才让我们增添了生命的深度与广度。似乎一切都不可能如意，顺心，但是那份感慨与感叹却足以让我们品味到生命的有趣。一切都像挑战，都像考验，只有经历，我们才会在累积中升华，只有阅历才会在俗世与不易中学会把握与珍惜。尤如缘，因为茫茫人海相遇，相识，相知，相吸，每一步都是多么难得，多么的不易，惜缘就成了情感天空里一道永远诉说不完的感动篇章！当月儿被流云遮住了光芒，但是却不能永远掩去月儿的光华。生活是五彩环的聚集地，不断的散发着浓郁的气息，不论那气息里是苦还是甜却总让心在伤感中感到甜蜜，总让我忧郁中感受到温暖！因为不论风雨多跨越的强烈，潮水多么狂烈，思念都在，祈福都在，祝愿都在。每一份都是那么的快乐、愉悦、温暖；每一份都那么的深厚、浓烈、热切！不论身在何处，都会有份刻心的牵记伴在心灵。不论是你还我，我们都一样！生命总要在平稳中增加一些难度，来磨砺我们的意志，来锻炼我们的心智，来体验我们的对生活的悟性，来揭示我们对生命的理解！感谢生活的纷杂，感谢尘世的凌乱，感谢一切令我们费解的事物，正是由于它们呈现才溶解了我们对生命的感慨，才加剧了我们内心的感触！我们因为生活的不平稳却调和了生命的高度，让我们不断的拾阶而上，不断的触摸到更多机遇的脉膊！让我们深深的感谢生活的困足！？

不论您在何处，在何方，那份牵挂都会那么深，那么浓。层层的情怀揭开了紫色水晶般的情愫，感动与幸福如清泉般的流淌在生命的每处驿站中。因为别于爱情而又超越友情介于亲情般的情意烙在心坎中，给生命中添上了重重的色彩，让生命更多姿，更充满韵味。意味着我们的生活将是五彩斑斓的人生！让我们携手走进阳光里，忘记烦忧，忘记愁绪。因为明天的朝阳如新，温暖依旧，而我们生活的程序也将揭开新的篇章与页码。让我们聆听着快乐的物语，感受着内心的驿动，跨越生命的障碍，攀上人生的另一个高度！让我们快乐同行，让幸福与温馨长久的伴在生命的每一次跳纵中。夜深了，风停了，心还在飞，思绪还在飘，让我带着那份夜的温情轻轻的入梦！

**跨越跨越再跨越范文类 第二十二篇**

超越自我、迎难而上、拼搏到底，是体育情、拼搏志激荡在奥运赛场上的最强音，赛场上最动人，比金牌更闪耀。这样的精神，见证着过去的奋斗，激励着未来的奋进。热泪又一次从徐梦桃的脸颊滚落。但已不再是遗憾的泪、不甘的泪。

这是无数次拼搏之后挥洒喜悦的泪水，这是梦想成真之后尽情释放的泪水。为了这枚自由式滑雪女子空中技巧金牌，徐梦桃坚持了4届冬奥会、跨越了12年，中国空中技巧队拼搏了24年。多年持续不懈的奋斗，凝结为徐梦桃今天痛快的呐喊。金牌开创历史，金牌更见精神。这样的精神，意味着永不放弃，做到极致。赛后，徐梦桃一句“太不容易”的感慨，有多少滋味涌动在心头。运动生涯20载，与27个世界冠军头衔相伴的，是那些大大小小的伤病。而更大的考验，是一次次从挫折中昂起头来，继续出发的勇气。4届冬奥会，一次次与梦想擦肩而过，徐梦桃选择一次次“清零”。最近的一次，是在2月10日的北京冬奥会自由式滑雪空中技巧混合团体比赛之后。领奖台上，徐梦桃反复掂量着这块银牌，默默擦了擦眼角，然后又笑了起来。

这样的精神，意味着相信自己，勇于突破。最后一跳，拿出最高难度，也要拿出突破自己的勇气。无数次的刻苦训练，数不清的汗水付出，在这一刻都沉淀了下来，“最后一跳我什么都没想，就是专注技术，要做最好的自己。”用完美的一跳证明自己，徐梦桃做到了。

这样的精神，意味着敢于担当，无畏拼搏。“我就是那个‘拼’金牌的姑娘，为祖国拼金牌，是使命也是荣誉!”为国争光，始终是徐梦桃和队友心底最深的动力，也是中国运动员砥砺前行、始终不忘的初心。这样的精神，闪耀在空中技巧队的拼搏故事中：从徐囡囡1998年长野冬奥会拿到的第一枚银牌，到韩晓鹏20\_年都灵冬奥会拿到的第一枚男子金牌，从郭丹丹忍着伤痛完成比赛的坚持，到李妮娜、贾宗洋、齐广璞多年奋斗的拼搏……为中国选手注入了最昂扬的力量，让中华体育精神有了最生动的表达。

这样的精神，让国歌一次次奏响，国旗一次次飘扬，让中国选手的身影，出现在越来越多的赛场。这样的精神，是超越自我，是迎难而上，是拼搏到底，是体育情、拼搏志激荡在奥运赛场上的最强音。赛场上最动人的，是体育情;比金牌更闪耀的，是拼搏志。这样的精神，见证着过去的奋斗，激励着未来的奋进，汇聚为一句呐喊：中国冰雪，加油!中国，加油!

**跨越跨越再跨越范文类 第二十三篇**

天空灰蒙蒙的，依旧淅淅沥沥地下着小雨。我独自一人走在乡间的小路上，周围空荡荡的，静得可怕，心情也如这天气般潮湿。没有了春日里布谷的欢啼，没有了夏日里“呱呱”的蛙鸣，也没有了秋日里风吹树叶的“沙沙”声，能听见的，只有我断断续续的抽泣声……

踱步向前，借着昏暗的月光，隐约看到有一条狭窄的水沟。虽然沟中的水已结成了冰，失去了它往日的灵动，但我还是无法跨越。一看见它，我就想起昨晚发生的一切，想起妈妈亲手在我们之间挖出的沟渠――一个响彻夜空的巴掌。

从那一刻起，我便逃离了那个“家”，它对于我来说，曾经是那么重要，可现在，却显得分文不值。是他，在我心里，一直都认定是他――我的继父，破坏了我和妈妈之间一起搭建的心灵桥梁。自从他来了我们身边，妈妈对我的关心少了很多，也很少过问我的学习。只要一想到当初和妈妈一起相依为命的日子，即使很艰苦，但总会感到一丝温馨，可是如今，妈妈变了，变得和陌生人一样冷漠，让我感到不知所措。

曾经和妈妈立下的誓言早已灰飞湮灭，妈妈对我怀有的希望也已不复存在了。我该怎么办?谁能解救我?于是我向四周张望，渴望又一丝能拯救我的生灵……蓦然回首，一只麻雀停驻在脚边。它羽毛稀落，在寒风中瑟瑟发抖，但仔细看，它的脚步却一直在向前移动，好像是要跨越那条水沟……看着，听着，想着，仿佛又一股力量在心中涌动，鼓舞着我跨过那条窄窄的水沟，我慢慢抬脚，一旁的鸟儿也在不停地扇动着翅膀，渐渐地，天边出现一抹光辉，伴随着那冬日里的一缕阳光，我们一起跨越了那条小小的水沟。

鸟儿从此振翅飞翔，我的心也随着羽翼一同飘荡，心儿该往哪里去，我也无从可知，但我坚信，它一定会再次建起桥梁，到达幸福的彼岸。

阳光暖暖的，时光慢慢的，跨越心灵之沟其实并不难，即使不在同一临界，能够呼吸着同样的空气，就足够了……

**跨越跨越再跨越范文类 第二十四篇**

20\_北京冬奥会结束了，北京是目前唯一一座双奥之城，作为一名中国人我倍感骄傲。17天的时间里关于冬奥会的信息一直都在关注，我国这一次冬奥会做到了历史性的突破，所有的运动员都是好样的。

看闭幕式，又一次被中国式浪漫所折服，当柳树枝条出现时，当送别的歌声响起时，折柳送别一下子就把离别之情烘托出来了，这是东方的浪漫。

当无数条红丝带汇集到鸟巢，组成了一个大大的中国结，全世界的国家和人民在此刻汇集在一起，美美与共，当烟花打出来世界大同，天下一家的时候，这一次我们再一次突出了人类命运共同体。

闭幕式的五环展现，是用的20\_年开幕式的五环展示，那么的空灵梦幻美好那么的美，在那一刻冰雪五环和梦幻五环交织在一起，双奥之城的特征又一次凸显，我的眼睛又一次湿润了。

最后梦幻五环和雪花火炬台重合一起时，那个镜头就像是无数的星星闪耀在火炬旁边，当无数发光的雪花飘散出鸟巢，就像无数的火苗散了出去，冬奥会的火炬台让我想起星星之火可以燎原，那么这一刻令我想到今天看到关于冬奥会闭幕式猜测的一个评论“聚是一团火，散是满天星”

这一次的冬奥会无不体现出来，人民为主，人类命运共同体，节能环保，大道至简，文化自信，我们再一次向世界交出一份满意的答卷，关于中国智慧，中国方案的答卷。

开幕式的主火炬和闭幕式的梦幻五环把我眼睛整湿了两次，为什么我的眼里常含泪水，因为我爱这片土地爱得深沉。

20\_北京冬奥会落下帷幕，但是人类对于体育对于和平永不落幕，我期待下一次的体育盛会，期待人类越来越好。

**跨越跨越再跨越范文类 第二十五篇**

一片片雪花，一片片冰地，一片片地深情。我们怀着激动的心情，用热情和期盼迎来了第二十四届冬季奥运会。

夜空中绽放出绚丽的烟火，精彩的科技灯光技术，热闹得不仅是鸟巢，更是把北京这座浪漫、新潮、包容、与时俱进的城市点缀得熠熠生辉，让坐在屏幕前的观众叹为观止，既兴奋又激动，冬奥会走进了每个人的心中，这是一种心境的跨越。

开幕式在二十四节气的背景下依次展开，每一个节气都配有一句经典诗句。中国博大精深的文化，渗透在每一个细节中：立春之日，一颗颗蒲公英种子飞到四面八方，春天来了，春天就是希望，春，孕育着一场绚烂的生命旅程;各国家运动员入场的铭牌，周围团绘中国结图案，象征着吉祥喜庆的美好寓意;硕大的雪花图案由所有国家铭牌组成，雪花的每一个角都是橄榄叶，象征着世界和平要靠全球人民共同努力，精彩的开幕式表演让人回味悠长，意犹未尽，激动人心，向全世界展现了我们的国家实力于历史文化。

举办好一届奥运会是不容易的，特别是在当前的疫情环境下，我们国家在20\_年已经举办了夏季奥运会，现在又举办冬奥会，这是多么的令人骄傲和自豪。当五星红旗冉冉升起时，爸爸妈妈庄严地注视国旗，我们全家人都向着国旗敬礼，心中激动万分。中国在世界舞台上站稳脚步，国家源源不断增强实力，中国人民身上坚定的信念，此时此刻，激动地鼓舞着每一个华夏子孙的心。

我们虽然不能亲临现场为奥运健儿加油助威，但是我们可以从自身做起，影响身边的人，文明就在身边，让我们用文明点缀城市的每一个角落，伸出礼仪之手迎接全世界的来客;我可以从小事做起，绿色出行，低碳环保，不浪费珍贵资源，为奥运会贡献一份绿色;我更要好好学习，接过建设国家的接力棒，国家富强，民主和谐的任务任重道远，我们要把祖国建设的更加美好。

这次的冬奥会时间，恰逢是春节，春节是我们国家的重要传统节日，在这红红火火的春节，在每个中国人脸上都洋溢着幸福的笑容，值此佳节双喜临门，世界的目光定要落在中国冬奥会上，更高，更快，更强，更团结。这是一个历史地跨越，北京，我们祖国的首都，双奥之城，让我们感受到了体育的荣耀和国家的强盛，无比自豪!这是一个世纪的跨越!

**跨越跨越再跨越范文类 第二十六篇**

参加奥运会，是每个运动员的梦，在奥运会上拿到奖牌，是他们运动生涯的终极梦想。在每一个奥运赛场上，每一个运动员都努力着，哪怕被困难冲击着，他们都用自己的拼搏描绘着一个冬奥梦，是我的梦，更是我们的梦。

在自由式滑雪女子大跳台比赛中，中国选手谷爱凌成功夺得中国在这个项目中首枚金牌，然而谷爱凌的金牌之路并不是格外顺利。

在资格赛中，她的第二跳出现了严重失误，她也露出了比较无奈的表情，然而她又用一个微笑告诉期待她的观众们：“我没事，咱们下一跳再见。”背负压力来到第三跳，她也不负重望成功晋级决赛。在决赛中，基于她有前两跳的较好成绩，她在第三跳中选择了从未尝试过的难度，挑战对手，更挑战自己的极限。如此努力的她，又怎会不成功?是的，她成功了，她夺得了金牌!

在整个比赛中，我们看到了世界各国选手的精彩表现，或成功或失败，但从未有人放弃。成功时，观众为她们欢呼;失败后，观众给她们以鼓励。在谷爱凌第三跳成功后，她喜板而泣，但并未离开场地，而是给接下来的选手一个大大的拥抱。这一刻，我好像读懂了奥林匹克精神——挑战自我极限，友谊第一。

中国的短道速滑队总是给我们惊喜——三天收获两金一银。在男子1000米比赛中，我看到了团队的力量。

出战这次比赛的三位中国选手一一任子威、武大靖、李文龙，一路过五关，斩六将，成功晋级A组决赛。

比赛一开始，五位选手一起冲，武大靖位于前列，但跑完多半程却突然被召回。工作人员抓紧修整冰面，比赛又重新开始，武大靖再次起跑位于前列，但因体力告罄，拍拍队友的手，让其超越，自己则压住身后对手的步伐。最后，中国队任子威获得了金牌，李文龙银牌，而大靖却未能站上领奖台。

赛后，任子威接受采访说：“这是中国队的金牌。”这一刻，我好像读懂了奥林匹克精神——“更团结”。

花样滑水比赛开始了，我国选手朱易在比赛中虽有摔跤，但她选择站起来完成比赛。她在场上舞动，宛如一只翩翩起舞的蝴蝶。尽管分数不高，但在她站上冰面那一刻，她已经成功了。

本次奥运会，中国队花样滑冰团体赛进入了决赛，却未能站上领奖台。但我们与上一次相比已经更强了。这一刻，我好像读懂了奥林匹克精神中的“更强”。

每一届冬奥会中，每一个运动员都绽放光彩，每一个观众为他们的成功喝彩，为他们的失败惋惜，为他们的受伤而紧张担忧。这无不诠释着冬奥梦，是每个运动员的梦，更是我们所有人的梦。这个梦是我们不断追求突破人类极限，提升人类更高水平发展的梦!

**跨越跨越再跨越范文类 第二十七篇**

泱泱大国，屹立东方：神秘国度，源远流长。如今的中国，古老而年轻。几千年历史的积淀，使它就像一本经典名著，内容丰厚，需仔细品读；她又好似一位娇羞的年轻姑娘，充满魅力，若不掀开她的盖头，就不会发现她有多美的面庞。

当今的中国正以积极的心态，以宏大的魄力描绘自己的宏伟蓝图。

当今的中国是科技之国。一条条高铁线路遍布全国，中国的高铁正飞快地开往世界各地，展现着我们中国的风采。它不仅仅是交通发展的代表，更是中国的科技走向世界的表现。港珠澳大桥的全面通车，拉近了内地与港珠澳的距离，但又有多少人了解成功背后的辛酸？从计划、构图、建造、测试到最后的通车，历经多年，遇到很多困难。试过许多方法，日复一日地工作只为大家脸上的笑容。北斗卫星的发射使中国拥有了更完美的定位系统；共享单车遍地开花；移动支付便民高效……科技正演奏着最激越的旋律。

当今中国是文化之国。走在大街小巷，我们会听到国粹京剧那字正腔圆的曲调，感受到中华文化的博大精深。饭后散步时，我们会看到广场上舞动的身影，她们正诠释着中国舞蹈的特殊魅力。《中国诗词大会》节目的播出，使我们感受到了诗词文化的美丽，也让更多人重新了解了诗词。登上万里长城时，我们会看见蜿蜒于山脊上的人工建筑，不禁感叹古代劳动人民的智慧，每一块儿砖下都有百姓的汗水，也埋藏着当年的历史。文化正书写着动人的乐章。

当今中国是法制之国。正如茁壮生长的禾苗下总有几颗杂草，如今的社会中也存在着一些恶劣的现象，如食品安全问题，交通问题等等。面对这种破坏社会和谐的行为，我国也有许多应对之策，也颁布并完善了相关条例。有了法律的约束，人们做事自然会先想想后果，法治正建构着严密的五线谱。

当今中国是发展之国。中国在努力打造一带一路，即借用古代丝绸之路的历史符号，开辟丝绸之路经济带和海上丝绸之路，借助有效的经济合作平台，发展与沿线国家的经济合作关系，互利共赢，共同发展。如中国援建非洲、巴基斯坦等国家，不仅帮助他们改变了落后的现状，更为自己赢得了口碑。

中国的科技在发展，中国的文化在发展，中国的法律在发展，我们要以积极的态度努力建设祖国，使它成为真正的强国！

诚然，现在的中国日新月异，若仅以几张“名片”的介绍是远远不够的。这就是古老的中国，这就是青春的中国，她正挥舞着双臂，指挥她的子民们一起奏响一部世纪交响曲。

**跨越跨越再跨越范文类 第二十八篇**

跨越门槛 一次的失足，两次的绊倒，三次的望而却步，我们在成功面前徘徊，在黑暗中摸索着通往成功的大门。终于，我们走了进去，回头望望，跨越门槛之路只有一步之遥。那一步，叫做勇气。——题记

从我们在这个世界上诞生的那一刻起，上天注定我们一声坎坎坷坷，有一条曲折漫长的成长之路。而我们，注定要微笑地面对那一次次的考验，选择逃避，便是死路一条。

小的时候，阻挡成功的门槛是那样窄小，我们自信地昂着头，不假思索地抬起脚步，微笑地跨过门槛。然后，傲慢地转过身，冲着门槛做一个鬼脸，欢天喜地地向前奔去。

后来，我们在不断地翻越门槛，战胜挑战中成长起来。又是一道阻碍，我们不耐烦了，本能地抬起脚跨栏。不料，我们非但没有跨过去，反而还因失去重心跌倒在地。惊讶地抬起头，吃惊地发现，面前耸立的门槛早已高耸入云，站在它的面前，我们是那样渺小。

心里打起退堂鼓，看见它，我们想要退缩；想重新选择一条道路，绕过它再走。回头望望，身后哪里还有什么退路？有的只是一条笔直的大道，从我们脚下一直延伸到远方，消失在视野的尽头。

在黑暗中，我们迷惘了，不知该如何面对眼前的困难。萧瑟的风从身边凛冽地刮过，我们不禁打了一个寒颤，心中留下深深的孤独。

最后，我们明白了，不会有人来搭救自己，自己的救星是唯一的，他就是我们内心深处的勇气与力量。

坚定心中的信念，抬起高傲的头颅，为了心中的\'梦想不懈地去追寻跨越门槛的方法，哪怕拼个遍体鳞伤，头破血流！至少，我们为之奋斗了！

门槛在逐渐缩小。最后，我们再一次成功地跨越了它，高傲地仰天长啸！回头再望望那门槛，依旧高耸入云，而在我们眼中，它却变得渺小了。原来，我们成长了！明白了跨越门槛的那一步，便是勇气凝聚的力量！

头也不回地大步向前走，灿烂的阳光是我们胜利的笑容！

某日，阳光明媚，我的心灵便在一片华美中开始起舞，随枯叶一起翩飞。多温暖的感觉！雀鸟在叫，上帝在空中微笑。

曾几何时，我独自走在一条幽深的路上，无法抑制自己对光明的向往，然后那么疯狂，向前方跑！跑！跑！所有冲动都在乞求一点光，亦或是……一个希望。

那么长的路，总听见有人在说：“放弃吧！黑暗是你无法跳跃的屏障。”我内心的压抑无限放大，似乎要冲破所有牢笼，对着未知尖声呐喊！别阻止我！别警告我！早知明与暗只有一墙之隔，早知冲破黑暗无比艰难。可是我走了那么久，走了那么长的路，为何偏偏此时让我放弃？

一路上，我甩脱了所有记忆，我只有信仰！母亲要我冲！父亲要我冲！我怎么可以违背爱我的人，违背自己的誓言，停滞不前？！

没有人会安心地呆在一片昏黑的池沼中，谁都想爬出来。可是所有人都能做到吗？努力许久，可是中途放弃，便只能沉陷了。人生是一条路，旁人只是过客，真正的主宰者是自己！是要被挫折打败还是打败挫折，迎接光明全都取决于自己。

所以，我要继续向前奔跑，我要光明！我要灿烂！

猛然，我好像感到了温暖，听到了雀鸟的鸣叫。于是，我微笑……

**跨越跨越再跨越范文类 第二十九篇**

北京时间2月15日元宵节这天，冬奥会的各项赛事正在如火如荼地进行中。上午举行的自由式滑雪女子坡面障碍技巧决赛中，谷爱凌为中国队获得了一块宝贵的银牌，为中国队实现了在这个项目上，冬奥会奖牌的0突破。而下午13:00，又一项中国队的冲击奖牌项目正式打响，自由式滑雪男子大跳台决赛，小将苏翊鸣将出战!

苏翊鸣曾在几天之前，自由式滑雪男子坡面障碍技巧赛中，斩获一名银牌。而在大跳台项目的资格赛中，苏翊鸣凭借第一跳转体1800的出色发挥，得到分，确保自己只要后两跳不出现大的失误，就肯定能够进入决赛。

苏翊鸣第二跳做出转体1440度的动作，落地时略有瑕疵，手触到了雪，得到分。

第三跳，苏翊鸣出现严重失误，落地摔倒，仅得到分，由于赛制规则是三轮取两轮最高分之和计入总成绩，所以苏翊鸣凭借前两跳的得分，以总成绩第5进入决赛。

决赛的赛制与资格赛相同，同样是三轮取两轮最高分相加，决出最终的排名。

苏翊鸣由于在资格赛排名第5，按照资格赛排名倒序出场的规则，苏翊鸣将在第8位出场。

第三个出场的美国选手科宁，一上来就挑战了一个1800转体的高难度，落地也非常漂亮，裁判打出了92分的高分。

第四个出场的挪威选手勒伊斯韦兰，正脚外转1800，完成度同样很高，首轮得分分。

苏翊鸣出发了，苏翊鸣做出了一个抓板尾的创新难度动作，1800转体稳稳落地，空中姿态非常帅气，落地也很稳!美中不足的是手稍微接触到一点雪，不过问题不大!资格赛中，苏翊鸣就是尝试这个动作的时候失败了，而决赛首跳苏翊鸣便成功!最终裁判打出了分，仅次于科宁排名第二。

首轮比赛，运动员们就上演了高水平发挥，80分以上的达到8人，85分以上的就有4人，苏翊鸣第一轮比赛下来，还是处在第2的位置。

第二轮比赛，前几位登场的选手，个人状态都有些下滑。首轮比赛排名第一的美国选手科宁，第二跳严重失误，手触雪时间太长，基本上可以判定为一次失败的起跳，只有分。苏翊鸣的机会来了!

苏翊鸣第二轮比赛开始，直接上难度，腾空高度达到米!一气呵成，行云流水，稳稳落地!B类动作天花板!裁判打出了93分的最高分!这个时候，苏翊鸣场上得分全场最高!解说说道：几乎可以说是奖牌一定稳了!

不过，苏翊鸣其后的运动员也是非常给力，日本选手大冢健以及加拿大帕罗特分别得到95分与94分，仍然保持着竞争力!

两跳下来，苏翊鸣分暂列第一，看第三轮比赛了!

需要关注的一个对手，加拿大选手帕罗特率先登场，1620外转动作，中规中矩只能说，得分分，由此不会对苏翊鸣造成威胁了!

日本选手大冢健紧随其后，他的成绩同样值得我们关注!追求高难度失误了!落地直接坐到了雪上，直接无缘领奖台了!这样苏翊鸣的竞争对手又少了一个!

随后出场的几名选手，成绩上都不会对苏翊鸣造成威胁!

需要关注的美国选手科宁登场了!科宁第一跳得到了92的高分。第三跳，科宁没选择高难度动作，外转1440+前手抓板，看来是求稳了，不和苏翊鸣争了!得分只有63分，苏翊鸣距离金牌又近一步!

首轮得到分的挪威选手，最后一跳，虽然完成度不错，但是难度一般，最后得分分!

由此，中国选手苏翊鸣，凭借前两跳的成绩，就直接夺得冠军!这是中国代表团本届冬奥会的第6枚金牌!

**跨越跨越再跨越范文类 第三十篇**

随着时间的推移，我们的中国像一个巨人，一步一步，慢慢的登上高峰。经过这几十年奋勇拼搏。国家在医学，经济，政治等方面取得了非常大的成就。老百姓的生活安居乐业，非常幸福。

记得有一天去奶奶家，奶奶做了好多好吃的饭菜，可是我和妹妹觉得这个不好吃那个不好吃，奶奶叹息的说：“现在的生活好了，你们可以挑食了，我们小的时候都没有饭吃，好多人都饿死了”。我感到很纳闷，好奇的问奶奶：“你们为什么没有饭吃呢“？奶奶就说：”我们国家\_了八年才打败了日本鬼子，后来国共两党之间的战争，多年的战争让我们的国家经济十分贫穷，日子过的十分艰苦。老百姓只能靠挖野菜，捡树皮那些东西来充饥。我听完后感到心里十分不是滋味。

可是随着新中国的成立，改革开放国家大力发展经济，科学，教育等，有邓稼先，钱学森，于敏等这样的科学家制造出\_和氢弹，轰动了全世界。

我想中国从1949到现在，有着非常坎坷的发展过程，但是中国还是发展起来了，现在我们已经有了自己研制的飞机，卫星，火箭等高科技产品，很多国外的产品都是我们中国制造！现在的中国已经不是建国时样子了，现在的中国是一个民族，文明的国家，是一个富强的国家！中国的发展将载入新的史册！

**跨越跨越再跨越范文类 第三十一篇**

在有一年夏天的上海欢乐谷之行中，发生了这样一件小事，但就是这件事成为了我上海之行最让人回味的一段经历。 当我们来到“疯狂飞轮”，一个在空中不停摆动与旋转的游乐项目时，游客的尖叫声吸引了我的目光。“这个肯定好玩!”我心里想着，但看到这大转盘从20米高的地方旋转落下时乘客们的表情，再想到自己曾经连坐海盗船都有些害怕的经历，但有了退缩之意。“算了，还是自己的身体要紧，这个‘飞轮’来年再坐也没关系，我看着就有些头晕。”我对我妈说。

但我妈却以建议的口气，说：“你看有些比你小的孩子都敢坐，你怎么就不行?什么事情尝试过了就知道怎么样，你只要跨过心理的恐惧，自然就敢坐了。” 听了她的这番话，再看看这大转盘，经过一番心理斗争，我还是决定去挑战一下自己的极限。就这样，我怀着纠结的心理走向了入口，坐上了“疯狂飞轮”，3分钟后，当我活着走出了出口，虽然有些头晕，但我的心情还是非常好，心中充满一种胜利的成就感。

的确，经历过了这件事我明白了，只要跨越心里的恐惧，就能尝试到新的东西，总之，超越无极限，人生的精彩与否，关键就看你如何去跨越了。

**跨越跨越再跨越范文类 第三十二篇**

顾名思义，“冬奥会”就是冬天举办的奥运会，那自然都是能看到一些冰雪运动的，比如说冰球、冰壶、滑雪、滑冰······种类繁多，我就说一下我看了冰壶比赛后的感想。和所得到的启发。

我想，冰壶中较难的因该就是投壶了，要是力度没控制好，角度没掌握好，那么将会输掉整场比赛，真是十分困难。不过我十分敬佩投壶的选手们的精神。在这种情况下，选手们，还得努力投好壶，尽量投出决定性的球，投出两分的成绩，才能让自己的队占上上风。

投壶固然重要，但没有擦冰的人，球也不会很理想的到达指定区域。在刷子刷了之后，球为什么可以滑得更远呢?因为场地上撒了一些小颗粒，在刷子的摩擦之后，就会变成水，光滑的壶面在有水的冰面上就能滑得更快啦!所以说，擦冰人是个球的导航仪，呵呵!

队长负责战略，俗话说“动手动脑”嘛!打球也是这样的，要有战略，所以队长是个文武之人，既会投壶，又有战略。厉害呀!

投壶还要有始有终，要是前七个球都打好了，对方最后一个球却让我方前功尽弃，所以说，不到最后，谁都不要放弃，就是这样。

最后，我说下自己的感想，人生就像冰球赛场，要是差了分毫的距离，就会失去许多的东西，所以我们要从小打好基础，长大才会大有作为。毕竟，“罗马不是一天建成的”嘛。

冬奥会吉祥物“冰墩墩”将熊猫形象与富有超能量的冰晶外壳相结合，体现了冰雪运动和现代科技特点。头部外壳造型取自冰雪运动头盔，装饰彩色光环，其灵感源自北京冬奥会的国家速滑馆——“冰丝带”，流动的明亮色彩线条象征着冰雪运动的赛道和5G高科技;左手掌心的心形图案，代表着东道主对全世界朋友的热情欢迎。整体形象酷似航天员，寓意创造非凡、探索未来，体现了追求卓越、引领时代以及面向未来的无限可能。

冰，象征纯洁、坚强，是冬奥会的特点。墩墩，意喻敦厚、健康、活泼、可爱，契合熊猫的整体形象，象征着冬奥会运动员强壮的身体、坚韧的意志和鼓舞人心的奥林匹克精神。

冬残奥会吉祥物“雪容融”以灯笼为原型进行设计创作。灯笼代表着收获、喜庆、温暖和光明。顶部的如意造型象征吉祥幸福;和平鸽和天坛构成的连续图案，寓意着和平友谊，并突出了举办地的特色;装饰图案融入了中国传统剪纸艺术;面部的雪块既代表“瑞雪兆丰年”的寓意，又体现了拟人化的设计，凸显吉祥物的可爱。

灯笼以“中国红”为主色调，渲染了20\_年中国春节的节日气氛，身体发出光芒，寓意着点亮梦想，温暖世界，代表着友爱、勇气和坚强，体现了冬残奥运动员的拼搏精神和激励世界的冬残奥会理念。

雪，象征洁白、美丽，是冰雪运动的特点。容，寓意包容、宽容、交流互鉴。融，寓意融合、温暖，相知相融。容融，表达了世界文明交流互鉴、和谐发展的理念，体现了通过残奥运动创造一个更加包容的世界和构建人类命运共同体的美好愿景。

**跨越跨越再跨越范文类 第三十三篇**

华灯璀璨，大幕开启。体育健儿步入会场，朝着目标全力进发。世界人民携手相约，共叙和平、友谊、进步的佳话。这是传递激情与梦想的时刻，这是展示勇气与力量的时刻，这是书写奋斗与团结的时刻!

14年前的夏夜，从永定门到天安门，再到国家体育场“鸟巢”，29个“脚印”照映出中华民族的荣辱兴衰。时隔14年的荣光与等待，历经六年多的筹办与准备，还是这片土地，时光轮转，北京及世界人民对奥林匹克精神的追求始终未变。

于我而言，冬奥的筹办不仅仅是让世界了解冰雪，更是让世界了解中国文化。作为有着上下五千年历史的主办方，所有设计无不彰显我国的传统文化。2月4日立春，第24届冬奥会，20：04开幕，24节气倒计时，各国入场按汉字笔画，雪花造型的各国名字牌，小雪花呈现中国结造型，徽章的熊猫……尽显泱泱华夏优秀的传统文化。

冬奥会的开幕正值中国农历虎年新春之际，今天，中国传统文化与冬奥文化美丽相遇。在中国，“虎”是勇气与力量的象征。面对当年严峻的形势，我们大家应团结一心，勇敢面对战疫路上的各种挑战，创造一个美丽、和平、友好的世界，让希望的阳光洒满世界各个角落，让世界充满信心和力量!

作为中国新一代青年，我们更应胸怀理想，披荆斩棘，把“小我”融入“大我”，勇担责任，用自己的知识与智慧去建设伟大的祖国，让我们为祖国拉开新的篇章，实现一个又一个中国梦!同时，我们要站在更远、更高、更大的舞台上，践行更高、更快、更强的奥林匹克精神!

让我们同筑冰雪梦，一起向未来!

**跨越跨越再跨越范文类 第三十四篇**

“困难无处不在，挫折常在等待；尽管水平有限，超越才是真才”。这就是我的人生格言。人人都想着跨越一个个困难，创造一项项奇迹。起初，仅知道“跨越困难”，待到成熟之时才懂得“跨越自己”。

可是，又有谁知道跨越自己，竟是如此之难呀！

我是个多愁善感，优柔寡断之人，没什么性格。“跨越自己”的口号当然也不是我喊出来的。我只是一个学生。学生嘛，三句话不离本行——学习。我的性格算是内向吧，身上的缺点也不少，如：上课不爱回答问题。因为，要知道，当着老师和众多同学的面说话，那也不是说说那么容易的。况且我的性格并不那么开朗。也不知从哪一天起我曾暗自下决心——要严格要求自己，上课一定要积极些。为举起那只出满汗的右手。我不知做了多少思想斗争。但遗憾的是至今在课堂上仍几乎看不到我发言的身影。

另外，我还有一手拿不出手的臭字儿。尽管我自以为已经很认真了，然而……

父亲每次看到我写的字，便摇头叹到：“唉，这就是九年学习练出来的字？”我也曾为此下过不少工夫，光字帖就买了七八本。字体倒是包含了多种风格，可却未见成效。说实话，曾几何时，我也多想跨过这一道坎儿。跨越自己很难，不过，在我的经历中却也有过那么一次成功范例。

记得，那是初三的一节早读课上。英语老师通知说要举办一个“英语口语比赛”，也不怕你笑话，当时我这个英语门外汉，竟奇迹般地报上了自己的大名。

老实说，咱真的学不懂英语。单词跟我不熟，我也不认识单词儿，然而就在这种时间紧迫的情况下，我却要背英语，还要说英语，岂不比登天还难？可毕竟咱是男子汉，一言既出，驷马难追。

这也不是说说那么容易的，什么都不懂，就只能跟在别人后面跑，硬着头皮向前冲，那时我才发现：学外语真的不容易。

起初，我也满怀激情全身心地投入到疯狂的英语学习中，可背单词毕竟是份枯燥乏味的活儿，而我又是个急性子，总想很快见到成绩。可结果并不能如我所愿，每次在英语单词听写中我的成绩都不理想。逐渐的我对学英语的那股子热情劲儿，就因单词而降温了，看到别人的单词量那么丰富，我也有几分羡慕。可咱就没那金刚钻，怎么揽那份瓷器活儿？

当初报名时的冲动和热情逐渐退去后，我开始质疑那句：“一言既出，驷马难追”的诺言。难道要就此放弃？NO,I can not give up。若就此放弃，我都不会原谅自己。所以，我要为荣誉而战，为诺言而战……

比赛终于结束了。我竟破天荒般地获得班级小组的第二名，听到我一口基本还算流利的英语，老师和同学们都投来诧异稍带有羡慕的目光，我的脸都红了，还有些发热。

就这样，我吃惊地发现自己竟有了一次跨越自我的经历。嗨，原来做一个强者就是这样简单……

跨出了这一步，就跨越了自己，这是多么伟大的一步。在人生的道路上应跨出多少步？我从这次经历中找到了答案。

**跨越跨越再跨越范文类 第三十五篇**

他是中国诗人的游侠。他的浪漫、癫狂、爱恨情仇、寂寞与痛苦、梦与醒、他的豪气义气、他的漂泊，全都达于极端。在他眼里，游侠比皓首穷经的儒生精彩太多。即使进了朝廷，他那强横的乃至无赖的游侠脾气也是不改的。力士脱靴，贵妃捧砚，御手调羹，他要求权贵尊重他，皇帝也应把他当朋友看才好。因为他不习惯仰视。

他有“黄金白璧买歌笑，一醉累月轻王侯”轻蔑权贵的豪语，他有“珠玉买歌笑，糟糠养贤才”以布衣和权贵的对立的气魄，他更会发“出君不见李北海，英风豪气今何在？君不见裴尚书，土坟三尺蒿棘居。少年早欲五湖去，见此弥将钟鼎疏”的正义批判与斥责！

同时，他也会用那“举杯邀明月，对影成三人”来排遣寂寞，用那“两人对酌山花开，一杯一杯复一杯。我醉欲眠卿且去，明朝有意抱琴来”来乘装他那童真般的情趣，也会在那“金陵夜寂凉风发，独上西楼望吴越。白云映水摇空城，白露垂珠滴秋月”融入自己的浪漫情怀……或许可以说李白与常人一样，却又异于常人。他与许许多多人人一样生活在鼎盛唐朝，照耀同样的阳光，呼吸同样的空气，但他却有着异于常人的心怀，那里面装满了浪漫。豪迈。乐观。激情…

李白，他无愧于一代诗仙，他那极端的感情，铸造的是一篇篇令人心怀激荡的乐章。

时间难以停留，而这些牵人心弦的乐章却跨越时空，久久地留香心田……

**跨越跨越再跨越范文类 第三十六篇**

“残健融合”，一起向未来。作为代表世界残疾人竞技水平的体育赛事，北京冬残奥会的召开，不仅为全世界的残疾人运动员提供了同台交流、竞技的舞台，也将鼓励更多的残疾人参与运动、融入生活，同时让全社会更加了解、拥抱、关爱残疾人和他们的生活，推动世界残疾人体育事业发展，推动残健携手共建和谐、有尊严的社会。

北京冬奥会已经向世界交出了一份精彩的答卷，北京冬残奥会也必将努力践行“两个奥运，同样精彩”的庄严。

让我们共同期待冬残奥会的运动员在“双奥之城”的冰雪运动场赛出精彩、赛出风采，期待北京冬残奥会能凝聚起坚韧强大的力量，飞越隔阂，共同书写不畏困难、奋勇拼搏、超越自我、自强不息的新篇章，一起开辟更加光明美好的未来!

**跨越跨越再跨越范文类 第三十七篇**

南是一只兔妖，生活在溪谷镇里。

溪谷镇与世隔绝，是众妖的栖息地。

这里鸟语花香，温馨安宁，每只妖怪的梦想就是住进这妖精的世外桃源。当然，也有例外，南想离开这里，去外面的世界闯一闯，美好的溪谷镇已经烦腻了。

每当南要从小路离开时，牡丹婆婆便阻拦：“这里是不知道有多少妖怪梦寐以求的地方，你却偏偏要离开，人类发现你是妖怪会杀了你，吃了你，解剖你，嚼你的肉，喝你的血，咬你的骨头。还想离开吗？”

“啊，我……”南联想到自己血肉模糊的样子，不禁害怕了，不敢再离开，乖乖回家。

每只在溪谷镇出生的幸运妖，天生有一次7秒钟的屏障，人类暂时看不见他们，时间一过，妖怪早逃之夭夭了。南就是这么的幸运。

南在深夜失眠，想到自己白天的懦弱，难道真呆在这个地方一生一世吗？镇不就是一座囚笼吗？风呼呼吹着，热血在血管里涌动，勇敢的天性爆发，不能再这样下去！我要拼一拼，哪怕死，也要看看外面的世界！外面的世界镇里从没有过妖见过，外来的妖又忘记了人界，他打算好好记下来，回来讲给大家听……外面的世界一定不会是满地的青草和小山坡，外面的世界一定很精彩！

南在半夜三更一口气跑到了小路，自己来过无数次的小路那么熟悉，现在却有点恐怖，他兴奋而又紧张，夹杂着一点期待，滑下小路……

1秒，2秒，3秒……

外面的世界好安静，好奇怪，星空也不一样，繁星满天，好美……

4秒，5秒……南马上就要失去屏障，有些担忧叫人类却像狼的生物。

时光仿佛凝固，东方的太阳穿破云彩，大把大把金光扑面而来，南几乎睁不开眼睛……

**跨越跨越再跨越范文类 第三十八篇**

20\_年冬天我们在中国北京将迎来冬季奥运会和残奥会，我非常高兴，到时候奥运会上的两个吉祥物“冰墩墩”和“雪容融”也会来到我们身边，听它们的名字是不是就很可爱。“冰墩墩”和“雪容融”它们是3D设计的拟人化熊猫宝宝。

冰墩墩形象友好可爱，憨态可掬，深受各国人民，尤其是各国青少年的喜爱。冰墩墩名字中的“冰”象征纯洁、坚强，“冰”也是冬奥会的特点。墩墩意喻敦厚、健康、活泼、可爱。冰墩墩的设计现代时尚，向全世界展示了中华文明丰富的形式，智慧的内涵，多彩的风格。

雪容融形象来源于灯笼。灯笼具有鲜明的中国文化特色，有着20\_年的悠久历史，是世界公认的“中国符号”，它是欢乐喜庆节日气氛和“瑞雪兆丰年”美好寓意的完美结合。雪，象征洁白、美丽，是冰雪运动的特点。容，意喻包容、宽容、交流互鉴。融，意喻融合、温暖、相知相融。容融表达了世界文明交流互鉴、和谐发展的理念，体现了通过残奥运动创造一个更加包容的世界和构建人类命运共同体的美好愿景。

冰墩墩和雪容融两个小朋友还没有长大，还需要去学习更多新的知识。它们两个也不在一所学校。冰墩墩每天早上早早的穿衣起床、吃早饭准备上学，在学校是一个三好学生。学校每天都有晚自习，晚自习下课后都很晚了，冰墩墩怕黑，每天晚上下晚自习后都忐忑不安、战战兢兢的回家。

雪容融因为父母工作调动，转到了和冰墩墩同一所学校，两个人还成为了同班同学，很快两个人成为了好朋友，建立了纯洁的友谊。它们都彼此的很信任对方，从不欺骗对方，一旦对方有需要帮助的都会全力以赴，就像夏洛和威波尔一样。雪容融知道冰墩墩怕黑，就每天下晚自习后陪伴它一起回家，把冰墩墩送回家后，自己才返回另一个方向

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！