# 奔跑的心得体会7篇

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-02-13

*在现如今的社会环境下，很多人都开始记录自己的体会感受，心得体会有助于保持积极的心态，因为我们能够看到事物的积极面，下面是小编为您分享的奔跑的心得体会7篇，感谢您的参阅。奔跑的心得体会篇1人生处处是赛场，人生处处是竞争，竞争之中必定弥漫着青春...*

在现如今的社会环境下，很多人都开始记录自己的体会感受，心得体会有助于保持积极的心态，因为我们能够看到事物的积极面，下面是小编为您分享的奔跑的心得体会7篇，感谢您的参阅。

奔跑的心得体会篇1

人生处处是赛场，人生处处是竞争，竞争之中必定弥漫着青春的气息。

——题记

青春是人生最灿烂的时光。我不怕输掉所谓荣耀，只怕回忆太短，只怕遗憾太长，想起来便湿了双眼。谁的青春不迷茫，只是应为青春是一场不服输的赛跑。

炎热的四月，炎热的赛场，一颗颗炽热跳动的心。空气中肆意的弥漫的是青春的气息。17岁的高二学长们迎来他们中学阶段的最后一次运动会，这也是我们这个年纪“闭关锁国”值钱的最后一次比赛。

空气中热情不减。瞧，那红白交替的塑胶跑道上，运动健儿们们在努力的\'留下一个个脚印，仿佛正在刻印折我们青春的痕迹。用汗水筑造属于他们自己的青春路。

炽热的阳光从天空中洒下，热分子在空气中叫嚣着；尘埃在空气中飞舞着，似被我们的热情所感染。60米的冲刺，60米的拼搏。随着发令枪的打响，火药味在健儿们的上方空气中蔓延。而健儿早已经想一根箭矢般射了出去，划破了空气。迈开自己的双腿，向着终点的无限荣耀所冲击。因为荣耀加身，必定加冕为王！

拼命的摆动着因为紧张而冰冷的手，或许是因为同学的热情传递到了心里。一阵暖意从心中传递到全身上下每一个角落，是那么温暖，那么富有力量。谁说赛场上只有队友。没有友谊，那些来自对手的鼓励，包含着真真切切的友谊。当你们已经斩落路中的荆棘，来到终点的面前；当裁判按下那象征着青春的记录的秒表的那一刻；当看台发出欢呼的那一刹那；当你们停下脚步，回头笑看着看台那一瞬间。那颗跳动不安的心终于踏实了。

最引人注目的就是接力赛了，一只只手接过一根小小的接力棒，最然它很小很小，但是它传递的却是我们的青春。赛场上不断迈动的双腿，不停摆动的双手。眼前已经是一片模糊，单心中那个终点却一直浮现在眼前。看台边那轰轰烈烈的加油声，赛道中不止是参加比赛的健儿们，更有着一个个班级，一个个集体的心，是相连的心。一次次的传递，是一群人的希望！接过手中的红棒，冲向前方，爆发你的青春活力，青春无极限，在这个时期，正是该放纵的时候，任你奔，任你创。

你还在青春路上，去奔跑吧！

奔跑在赛场并奔跑在学习上，生活中，只有你忙碌在学校中，你才不会输在这赛场中；你才不会输在中考中；取得满意的成绩。奔跑在生活中，使生活充实而有趣。享紧凑的生活节奏。

青春就因该奔跑，迈开脚步；冲向下一个路口。

奔跑的心得体会篇2

寒假过后，我们这群面临中考的“毕业生”便开始进入了紧张的备战状态。早晨五点半起床，拉开窗帘，天上的几颗星星还伴着黑沉沉的夜空不肯“熄灭”。迷迷糊糊的强迫自己清醒，殊不知才睡不到六个小时的我哪里可谈清醒，恐怕只想重新躲在温暖的被窝里睡“回笼觉”了。我又使劲推开窗户，等一股凉风把我吹醒，洗把脸继续背躺在书桌上的英语化学，开始一天像被打了鸡血一样的生活。

很多大人会问：“初三累吗？有压力吗？有信心吗？”其实我想这不算什么累不累不是吗？因为我们现在，不需要为生活的小事像父母那样操劳，不需要与社会上不同的人打交道，不需要独自面对压力，吃苦的打拼事业……因为我们现在，要做的只是认真学习，交一些好朋友，无忧无虑的憧憬美好。我们在上学路上和朋友说说笑笑，不顾旁人诧异的眼光打打闹闹，一爬进校园就对着路两旁的梧桐微微一笑，肆意生长，清脆愉悦的向着每一位擦肩而过的老师问好，走进教室听老师绘声绘色的向我们传授新的知识，领略外面那个崭新的世界，而且我们还有一个值得自豪的名字，青春。那句：“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份好成绩，不过过没试过的生活，整天挂着qq刷着微博，逛着淘宝，玩着网游，干着我八十岁都能做的事，你要青春干嘛？”你听后有什么感触呢？会和我一样充满斗志吧。青春是上帝给予你干嘛的？青春是让你用来吃苦的，是让你丰富知识开拓眼界的啊。所以请不要抱怨现在你很苦很累，那是因为你还没有足够苦足够累，足够到你再也抱怨不出你很苦，你很累。

对于这一点，现在的我们能有机会体会到的，除了中考这场长距离马拉松赛外，恐怕就只有在操场上挥洒汗水了吧。因为体育考试也被列入中考一重要科目的原因，每天的上下两操也成为了“重头课”。每次踏入空旷的操场，心底就涌起畏难的情绪，动作慢的也仿佛下一秒时间要停止一般，可说什么也免不了跑步的“悲惨命运”。一大步一大步的向前奔跑着，也注视着别人吃力的身影，怎样也感知不到腰部以下的力量，也唯有一丝残存的意志使我努力咬牙握拳向前进。那时候真的是不知道苦和累了。可结果就是，你付出了多少努力，就赢得了多少赞誉。如果你不努力奔跑，你就只会被懊悔砍倒，吃苦一些，努力一些又有什么不好呢？

世界上真的有所谓“天才”吗？这不好说。反正现实是，你和我现在都不是。天才处在完美的世界里，如果想要拿到通行证，要不你就是天才，要不你就要成为最吃苦的人，在正青春的时候，努力向前。

我由衷希望这场比赛结束的那天，你我都站在终点，以青春的名义，向着世界奔跑！

奔跑的心得体会篇3

我欲穿花寻路，直入白云深处，浩气展虹霓。

——题记

尼采曾说：“每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。”青春，正是因为有了梦想，而更加绚丽。

怀揣梦想，向阳而生，青春有你更绚丽。

记得有人评价毛姆的《月亮与六便士》时写道：“满地都是六便士，他却抬头看见了月亮。”梦想让一个人的生命不再拘泥于眼前的苟且，在迷雾氤氲之中，追随穿透云层的那束阳光，怀揣夺冠之梦的马子惠，梦想雪中恣意的苏翊鸣，凭借那梦想催生出的无限激情，在最美好的青春年华，承受最折磨人的伤痛，也让青春焕发出最绚丽的光彩。

怀揣梦想，逆风而行，青春有你更绚丽。

冰心有诗，“成功的花，人们只惊艳她盛开的明艳，然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉。”燃灯校长张桂梅，梦想改变一代人的命运，只身筹款，遭人讥讽，却仍矢志不渝，从青春到白发，她扎根深山，成为“我生来就是人杰而非草芥”的最好诠释。她已经不再青春，但她的梦想却是正青春。她的梦想，让无数女孩的青春更加绚丽。

怀揣梦想，破冰而立，青春有你更绚丽。

生命的旅途或许泥泞遍地，荆棘丛生，但怀揣一份梦想，便能保持一份热情，奔赴一场山河。敦煌的女儿樊锦诗大学毕业后，放弃优渥的生活，忍受与亲人分离的痛苦，从未名湖到莫高窟，让青春充满绚丽的色彩，用一怀梦想守住了一洞壁画。无数刚刚毕业的大学生，无欲高薪厚禄，重新回到农村，用梦想用青春，让农村更有生机，他们的青春也就这样变得更加绚丽。

“世界上最快乐的事，莫过于为理想奋斗”，今天的我正值青春，未来一切等待我执笔书写。山再高，向上攀登总能登顶，我怀揣一份梦想，勇敢向未来进发。

“青春如初春，如朝日”，亲爱的少年，请相信有梦想的人最了不起，有梦想的人最无惧无畏。

青春因梦想而更绚丽。

奔跑的心得体会篇4

在公园里常常会见到一群人在那儿奔跑，月夜在他们的影子时长时短展现，添上生命的活力与韵动，悄悄地他们已经融入了黑夜……

不知何时，我也悄悄地加入了他们，卷起裤管。撸起袖子，挥动双臂，迈开双腿，跑了起来……久而久之，我便爱上了奔跑；爱上了夜跑！

我曾跑过“百般红紫斗芳菲”的林间小道；“接天莲叶无穷碧”的夏夜池塘；“枫叶红于二月花”的路边石径；“万径人踪灭”的冬日凄凉……无数次奔跑与月夜星空相伴，抛开一天的烦恼琐事，岂不美哉？

一天繁杂的校园琐事在我脑中乱窜，而夜跑变成了我宣泄情绪，平稳心情的最佳选择。

月也烦的不可开交，扯来几朵云来堵住耳朵，图个清静，微微星光风轻吹，湖中露出甜甜笑……我使劲的奔跑，试图把一天的疲倦，抱怨，愤恨……全部倾吐给这寂静的夜。整个人像台不知疲倦的机器，不停地跑着……很久之后，终于那种感觉来了，许是累了，双手摆动的频率越来越慢，脚底下也感到软绵绵的，像是踩在云朵上……我插着腰，做了个深呼吸，抚了抚膝盖，抬头望望天空，星星还是眨呀眨的，好像在问我“事情解决了吗？”思绪随着林间那沙沙声飘了出去“我欲乘风归去”无奈又回到校园……我该如何是好？突然，飘过熟悉的歌“夜空中最亮的星，能否听清，那仰望的人，心底的孤独和叹息……”这不就是我吗！“每当我找不到存在的意义，每当我迷失在黑夜里……”路灯的光照亮了黑暗里充满负面情绪的心，包裹着因小事困扰不知所措的我，是对是错？是退是进？何去何从？……

风带来了月的话，与我此刻所想如此贴切吻合：“爱你所爱，行你所行，听从你心，无问西东。”

当我在黑夜里奔跑，看到过美丽的日月星辰，跑过春夏秋冬，在奔跑中我明白了什么叫做坚持，什么叫做青春……我在热爱的夜跑中享受了运动的激情和另一种思维，更加热爱生活，爱自己，爱锻炼，做最优秀的自己！加油吧！最棒棒的小伙！

奔跑的心得体会篇5

“随风奔跑自由是方向，追逐雷和闪电的力量……”羽泉的一首《奔跑》，唱出了多少人的心声。

我问过许多人，什么是青春？我问初三的学姐：什么是青春？她说：青春是拼搏；我问年老的长者：什么是青春？他说：青春是一场美好的梦。我又问沉迷于游戏的人们：什么是青春？他们说：青春是迷茫。

青春是一段丰富多彩的旅程。我们奔跑在青春的路上，弹奏着属于我们的青春之歌。

活力

活力向来是青春的代名词。

注视着操场上碧蓝的天空下奔跑的初三学长们，他们虽大汗淋漓，却仍迈动着自己的步伐不断前进。他们为了冲刺中考，为了自己的梦想，与时间赛跑。不断努力，不断进步。在他们身上，我看到了梦想的力量。

我们学校初一年级风靡着一种运动——打乒乓球。常见操场上，一群男生围着一个乒乓球台。观看一场激烈而又精彩的比赛。比赛者忽而一个回旋，时而一个削球。速度之快、技巧之娴熟让人不禁大呼精彩。在他们身上，我看到了，青春的力量。

我们奔跑在青春的路上，充满着朝气与活力。

奋斗

青春是否代表着时髦的发型，潮流的着装？no，远远不止这些。我们正值芳华，应该在该奋斗的年纪努力拼搏。

也曾迷茫过，彷徨过。但最后还是找到了努力的方向。数学曾是我的弱项。一看到大题就发愁，无从下手。现在再拿起，却有了跃跃欲试的冲动。

写作业时一道数学题不会，钻研多次，都失败了。试着跟同学们交流探讨，依旧毫无头绪，。本着不服输不认输精神去请教老师，经过老师点拨，体验了“山重水复无疑路，柳暗花明又一村”的喜悦。

挫折

青春并不是一帆风顺的旅行。

正当别人畅享着青春的欢乐时，我的生活发生了一个很大的变故。这个变故，宛如晴天霹雳。

俗话说“病来如山倒，去病如抽丝。”确实不假。在生病的几年里，妈妈带着我去了无数次医院，不同的医院都熟悉了。挂号，排队，化验，输液，抽血。日复一日，年复一年。当因病休学在家时，看着同年龄段的人背着书包，嬉闹着上学、下雪。心里五味杂陈。我多么渴望。

我奔跑在青春的路上，找寻着世上最宝贵的东西——健康。我始终相信，“风雨过后就会是彩虹！”

不必仰望别人，自己亦是风景。奔跑吧，我的青春路！

奔跑的心得体会篇6

青春是什么，青年又是什么?我听过无数种对青春与青年的阐释，然而那些阐释并不能让我真正的明白青年与青春为何，有何意义。

从此我便开始专注任何关于青年与青春的文字和句子。我也发现爱浮华的人青春字句里都饱含着浮华，爱虚荣的人青春的印迹里仍停留着浮夸。我们早已步入青春殿堂的人，前人的青春记忆能载入史册。我们的青春是否也能创造一段佳话铸成一段历史了。

有人说青春是向日葵。想象一下，湛蓝的天空下一大片一大片全是金黄的向日葵，它们在与阳光比赛，闪烁着金子般的光芒。难道这样的画面不触动你的心弦吗?青春是向日葵，生机勃勃，灿烂蓬勃。

有人说青春是雏鹰。它用尖叫撕碎天空，用双翼划破云彩，用爪子夺取星辰，用慧眼洞察人间，它是天空的霸主，是人间的使者。难道这样的画面不振奋你的心灵吗?青春是雏鹰，敢于拼搏，勇于斗争。

有人说青春是朝阳。天还只是蒙蒙亮，太阳从地平线上缓缓探出脑袋，一切都是那么静悄悄的，它不愿吵醒人们，一轮红日挂在树梢上，显得格外动人。难道这样的画面不鼓舞你的志气吗?青春是朝阳，朝气蓬勃，满含希望。

青春不是年华，而是心境。青春不是桃面，丹唇，柔膝，而是深沉的意志，恢弘的想象，炽热的感情。青春是生命之泉在涌流。

在青春的世界里，沙粒要变成真珠，石头要化成黄金……青春的魅力，应当叫枯枝长出鲜果，沙漠布满森林……这才是青春的美，青春的快乐，青春的本份!

正因为青春是美好的，所以需要我们更加珍惜，开创出属于自己的灿烂人生。让我们带着美好的祝福，开始青春之旅!

奔跑的心得体会篇7

青春是盛开的花朵，用它艳丽的花瓣铺就人生的道路。青春是火红的太阳，用它金灿灿的阳光照亮生命的前程。青春是美妙的乐章，用它跳动的音符谱写生命的旋律。青春如此多彩，用美丽的汗水去点缀青春画卷。

十五六岁，这如花般灿烂的年纪里充满了无限的朝气与活力。时光荏苒，匆匆流逝，看着那鲜红的令人激动的倒计时一张又一张的换下，内心是忐忑的。细细数来，已快有三年之久了，一路走来有充满了太多的汗水与泪水。但，值得!

进入初三之后，周围的空气仿佛凝结了，充满了紧张的气息，每个细胞都在跳动着。每个人都不甘做那匹落后的`马，奋力前进。细细回想起那几个月魔鬼般的体育训练，早已没有了当初的排斥和恐惧，反倒很充实。每天起来的比别人早，睡得比别人晚，下定多大的决心刚从床上爬起来，脑袋晕乎乎的还处于待机状态，就要准备好在操场上跟打了鸡血一样的训练，日复一日。烈日炎炎之下，汗水不知浸湿了多少件衣服，忍着病痛也要训练，只为那最终的目标——体考满分。还清晰的记得那次体育课，训练时，站在我旁边的那位女生意外受伤，触目惊心，心里难免打了退堂鼓。可没有付出哪来的收获呢?果真，在体考那天，我收到了这几个月的奋斗结果，我很满意。匆忙地送走了体考，毫不放松的投入在文化成绩中去。每天做不完的卷子，写不完的作业，着实令人很崩溃。不过，多少年后会怀恋那个拿左手啃面包，右手拿笔奋斗的日子吧!不知道曾有多少次想要放弃，但看着其他人都还在坚持，又有什么理由说不呢?为了自己的前程，不惜付出一切代价。

青春很美，但奋斗的青春更美!很喜欢这句话“将来你一定会感谢现在奋斗的你”。生命如长河，永无止境。青春有限，奋斗永无止境!

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！