# 《奥运精神伴我成长》有关500字-挑战生活

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-01-21

*202\_年，奥林匹克圣火就要在古老的华夏大地燃烧，它承载着无数中华儿女的期盼和梦想。作为北京奥运会的小主人，我们也应该具备团结、友谊、和平的奥运精神。今天，读了《奥运精神伴我成长》一书，真使我收益匪浅。它是我懂得了许多——勤奋是成功的基础、...*

202\_年，奥林匹克圣火就要在古老的华夏大地燃烧，它承载着无数中华儿女的期盼和梦想。

作为北京奥运会的小主人，我们也应该具备团结、友谊、和平的奥运精神。今天，读了《奥运精神伴我成长》一书，真使我收益匪浅。它是我懂得了许多——勤奋是成功的基础、坚持做完每一件事、要正确面对失败与挫折——而今天我想来谈一谈——关于挑战。

我国的举重选手占旭刚因为多年的刻苦训练，落下了不少病根。在悉尼奥运会上一开始毫不理想的成绩中就可看出。之后的挺举中，第一把占旭刚举起了202.5公斤，第二把，占旭刚要了从来没有举过的重量：207。5公斤！在所有人的质疑中，占旭刚神奇地把杠铃举过头顶！最终获得了悉尼奥运会的金牌。占旭刚的成功，当然不是侥幸，而是因为他敢于挑战的可贵品质。他挑战的不仅是一个重量，他还挑战了人们的质疑，挑战了自我。

生活中，挑战无处不在，要么逃避，要么应战。也许在我的身边并没有想占旭刚这么伟大的挑战，但是我也在挑战着每一个挑战。

我从小就喜欢画画。还记得我在幼儿园时参加了几个幼儿园一起举办的绘画比赛，拿了三等奖，从此拉开了我参加绘画比赛的帷幕。在我小学二年级时荣获了学校举行的绘画比赛一等奖。三年级时我进了学校的美术组，当我看着美术组里高年级的同学在区里、市里、省里领回各种奖状时，我想：我为什么不挑战自己，也像学长、学姐那样不只是在学校里拿回一个个荣誉呢？于是，我接着往下“折腾”，多次在全区、全市乃至全国获了奖。

面对挑战，我也曾畏惧、胆怯过。有一次，老师让我参加了一次演讲比赛，由于我从来没有此类经验，便产生了打退堂鼓的念头。但最终我还是勇敢地接受挑战，最终获得了演讲比赛一等奖。

对于生活中的挑战，我们只有勇敢地应战，才能不断进步，不断成长。相反的，如果你惧怕挑战，被挑战所击败，当别人在前进时，你却在原地踏步或退步，那么你就不能得到最终的成功。

所以，让我们勇敢地面对每一次挑战，乐观地接受新的挑战吧！

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！