# 生命在于运动征文演讲稿

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-03-06

*为大家收集整理了《生命在于运动征文演讲稿》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！今天是我兴的一天。这快乐来自于重新体验到了自身的活力。　　前些天发现离家不远的一个篮球场后，每天都带着儿子去打篮球。那球场用铁网围起来，捡球很方便。球场四周是绿色...*

为大家收集整理了《生命在于运动征文演讲稿》供大家参考，希望对大家有所帮助！！！

今天是我兴的一天。这快乐来自于重新体验到了自身的活力。

　　前些天发现离家不远的一个篮球场后，每天都带着儿子去打篮球。那球场用铁网围起来，捡球很方便。球场四周是绿色，在一个非常大的开放式绿色公园的边缘。

　　球场上最小的孩子小学三年级，最老的人大约有五十多岁。我发现自己是球场上最放得开、笑得最多的人。今天有两个孩子猜我35岁，另一个孩子看看我儿子，再看看我，猜我40岁。一起打球的人都喜欢我，尤其是孩子。他们和我一起疯玩，我逗得他们很开心。一个孩子问我明天还来不来，我说明天我们要去游泳。他显得很失望，然后要求我记下他家的电话，要我去打球时一定事先打个电话给他，他就不玩别的，来和我一起打球。于是，我的地址簿上第一次出现了一个孩子的名字：朱家伟。

　　第一次打球时，半小时后我即感到有些不适。但几天下来，打一个多小时，依然丝毫不觉得累，依然在球场上腾跃。今天的状态更是好，一连十几个三步上篮，气不喘。更让我自己吃惊的是，几次因为球场上剩余的积水差点滑倒，我都反应非常迅捷地稳住了身形。这都归功于我以前的锻炼。一个同龄的朋友开玩笑说，想不到你这个年龄肌肉还这么好，你儿子倒全是肥肉。我说，是啊，本来就是想帮孩子减肥的，想不到自己玩得这么开心。

　　我儿子1。77米，85公斤，偏胖。但已经比先前好多了，他1.68时曾经达到过85公斤。

　　运动使我真实地感觉到了生命的活力，感觉到了自己真的还年轻。我想，无论金钱、权力、名声，都不能带给人这种真实的快乐、由衷的欣喜。我打电话给大妹，对她说，希望在我外甥女痊愈后，每天坚持运动。打打羽毛球也好，每天不能少于45分钟。与健康相比，金钱、知识、所有“重要”的事情，都是次要的。突然我想到，那些占用孩子们的体育课的教师，应该受到最严厉的谴责。

　　五年前我曾经坚持跑步。跑步比较枯燥，但我依然坚持。后来我发痔疾，便不能锻炼了。我一直念念不忘要锻炼身体。最近重新开始运动，仿佛获得了新生。现在即便有出版社约我翻译我最想译的书，如果要占用我运动的时间，我也不干。除了非常特殊的情况，我不会为了任何事放弃运动。如果来不及做饭，就不做，下馆子。如果没钱下馆子了，就吃盒饭，甚至吃两个馒头也行。但我不会放弃运动的时间。在运动中我感觉到生命永远年轻。

　　把自己封闭在世俗的观念里，封闭在一个千辛万苦挣来的精致空间里，是衰老的捷径。在绿地上，在运动场上，在野外，暂时忘掉所有的事情，自由地奔跑跳跃，像野生动物一样享受生命本身，这种快乐天堂也无法比拟。

　　今天最快乐的又一个原因是我们在回家的路上，看见了彩虹。我儿子14岁第一次看见彩虹。他曾经要求我带他去看彩虹。我说，那是可遇而不可求的。

　　人的一生有许多事可遇而不可求，你再努力也无法办到。但快乐你是永远可以做到的。快乐与否在于你自己。朋友们，从自己的牢笼里走出来，在你的身体状况允许的程度上，去自由地运动，去享受生命，不要顾虑，不顾及面子，不计任何得失，不要羞怯。

　　运动，只是运动。快乐属于每一个人。那时，你的快乐肯定远胜于打高尔夫的富豪，更胜于那些高官厚禄整日里盘算着如何欺骗民众、如何屏蔽和删除真理和自由之声的丑类。

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！