# 202\_年今天的我和昨天的我不一样歌 今天心得体会(优质19篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-07-08

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。今天的我和昨天的我不一...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇一**

今天是我生活中的一天，又是我人生中的一天。在今天的经历和思考中，我获得了一些心得和体会。通过这篇文章，我将把这些心得和体会与大家分享，并希望能够给读者带来一些启示和灵感。

在今天的早晨，当我醒来的时候，我意识到每一天都是新的开始，每一天都给了我们一个机会去实现我们的目标和梦想。然而，能否抓住并利用这个机会，取决于我们的决心和努力。每天早晨的第一件事就是给自己制定一个清晰的目标，并计划如何实现它。只有努力工作，不断进步，才能在人生的舞台上创造出最美的表演。

中午，我和朋友一起吃了一顿美食，这让我明白了人生中重要的一点：人是社会性的动物，我们不能独自生活，无法一人独挑大梁。我们需要与他人互动，分享快乐和挫折。在交往中，我们可以从别人身上学习到很多东西，可以得到帮助和支持。而且，在与他人的交往中，我们也能够培养出一种宽容和善良的品质，使自己更加成熟和完善。

下午，我参加了一场讲座，讲座的主题是如何管理时间。在讲座中，我学到了一个重要的道理：“时间就像流水，我们不能孤立地看待每一天，而应该将每一天看作一个整体。”这意味着我们在计划和安排时间时，需要考虑到整个时间的利用率，避免浪费时间和资源。合理安排时间，能够提高工作效率，并让我们有更多的时间去追求自己的兴趣和爱好。时间管理是一项重要的技能，对于我们的个人成长和职业发展都具有重要意义。

傍晚，当我回到家中休息的时候，我感到一天的劳累和疲惫。然而，我也知道休息是为了更好地前进。在休息中，身心能够得到放松和恢复，帮助我们更好地应对接下来的挑战和困难。正如一句古老的谚语所说：“有志者事竟成”，只有在休息的同时保持内心的坚定和追求，我们才能够实现自己的梦想和目标。

夜晚，当我静下心来回顾这一天的所见所闻时，我觉得自己成长了。这一天，教会了我很多重要的道理和价值观。通过制定目标、与他人互动、合理管理时间和休息放松，我意识到了自己的潜力和能力。我相信，只要坚持不懈地努力，我能够在未来的日子里不断成长，迈向更加美好的明天。

总结起来，今天的体会让我明白了以下几个重要的道理：每一天都是一个新的开始，我们应该珍惜时间；与他人互动能够帮助我们互相学习和成长；合理安排时间是提高工作效率的关键；休息放松是为了更好地前进。这些体会不仅适用于我个人，也适用于每个人的成长和发展。希望通过这篇文章的分享，能够给读者一些启示和思考，让每个人都能够从中受益，把握好每一天的机会，追求自己的梦想和目标。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇二**

家里再也看不到我懒洋洋地斜靠在沙发上细嚼慢咽地吃薯片的身影了。

取而代之的是我挺直了腰杆，在书桌上奋笔疾书，或是合上书闭上眼，嘴里念念有词的身影。

巨大的转变让我没有丝毫的不悦，相反，我每天都过得充实而快乐。因为，我多了一份努力。

前一段时间起，便发誓要努力。

我不舍地收起书桌旁基德的海报，小心翼翼地贴上英语单词表。ade，我的怪盗基德！现在，明星八卦从我的嘴中消失，无影亦无踪，取而代之的是大段的课文。它时而声情并茂地朗读着“狼亦黠矣，而顷刻两毙”；时而又从它那蹦出来几个英语单词。它像加特林一样不停地发射着知识的子弹。听着朗朗读书声，我顿时感到无比欣慰。因为回望过去的无聊八卦，我多了一份努力。

我的笔也是累得不行。它在纸面上跳舞的时间比以前多了许多，每天都不停地跳着、舞着。它踮着脚，一个大跳跳上了金牌练习册，又踩着探戈的步伐“杀”入全品活页，活脱脱是舞场女王。可它却仿佛不知疲倦为何物似的，我也乐得看它划入不同的舞池。墨被耗尽的笔芯越积越多，我有意将它们收集起来。看着它们，便有了些许成就感。因为回头看看过去的懒散悠闲，我多了一份努力。

为什么要努力？因为只有这样才对得起自己，因为只有这样才无悔于青春！我们刚走过名为“童年”的那座桥，正走在名为“少年”的小径上，路上花团锦簇，前方也有着属于我们的旖旎风光。我们正值这般多彩美好的年华，谁想在将来回首现在的时候后悔不已？到了那时候又“将复何及”！

少年正是读书时，少年正是努力时，我相信我不会后悔。因为比起昨天，我少了一份荒废，多了一份努力。我知道，我的努力多于昨日，却略匮明朝。我相信，我将无悔青春。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇三**

今天，翻过历史厚重的扉页，应该记得那段带有刺骨朔风的峥嵘岁月，沿着风雨飘摇的红色轨迹，一种金戈铁马般的呐喊，开始在我的耳膜边一点点萌生。

我最最挚爱的兄弟姐妹，以先锋的姿态连同悲昂壮烈的呼吸，叩问灵魂，从北平从天津从东北，从年轻的心脏，迸发出长夜不息的响雷，洞穿了无数炽热的胸腔，不愿做奴隶的人们，起来——起来——站起来，你可看见地下奔涌的岩浆，亘古昭示着铿锵的誓言：还我河山，在这个太阳升起的国度里，一场关于血与火的虔诚洗礼，升华！！

以浩气锤炼飒飒长剑。

以碧血铸就巍巍丰碑。

一个普通但不平凡的日子。

时间倒流。

回溯到一九三五年。

阳光依然懒懒散散。

冬日依旧寒冷凄清。

但空气却急速的流动。

因为。

在北平——历史的故都。

发生了惊天动地的事件——。

为反对投降和压迫掀起了学生总运动。

到处是挂满的标语。

到处是飘舞的纸单到处是舞动的小旗。

到处是怒吼的口号。

到处是浴血沸腾的青年。

这一天。

白云为之翻涌。

大海为之咆哮。

黄河长江为之怒吼。

中华大地为之震颤。

因为。

一个蹂躏不屈的民族。

在苏醒。

一个多灾多难的国家。

在抗争。

我们不会忘记，不会忘记这一天，六十九年前的这一天：我们更不会忘记，更不会忘记那些在敌人的恐怖下高呼着口号散发着传单而不惜抛头颅，撒热血的青年，可敬可爱的青年。

是他们，在国家存亡的关头，振臂高呼，促使了反动派的妥协。

是他们，在民族生死的毫发间，热血横洒，促使了民族的觉醒。

他们，可敬可；可爱的青年，以他们的实际行动，展示了青年的热血豪情，以他们大无畏的勇气，诠释了青年的含义。

我们不会忘记他们，那些可敬可爱的青年，他们是民族的拯救者，他们是中华民族的先驱。

那么，朋友们，正值青春年华年少轻狂的我们，该用这样怎样的行动诠释青年的含义呢？

处于二十一世纪和平下的中国大学生们又该如何去展现青春的风采呢？

对此，我只想说两个字“努力”也许我们会不屑的说，‘现在是和平年代了，没必要为了去做什么大的贡献而整日的去努力，那样会活的很累。

难道我们真的希望虽然快乐但平庸地度过青春，然后平庸的度过余生吗？

不会的，我相信，没一个有理智，有热血的青年大学生都不会希望自己平平庸庸一辈子，我们都渴望理想的实现，艘刊物自己的青春大发光彩。

那么，朋友们，努力吧，趁我们还年轻。

年轻就是资本，年轻就是能力，年轻就是全部。

朋友们，别再有那么多的犹豫，别再有那么多的彷徨，别放慢我们年轻的脚步，勇敢而执作的向前走，前方便是海阔天空。朋友们，努力吧，趁我们还年轻世界属于我们，未来属于我们。

评论：这篇演讲稿使用导入式开头，使用展望式结尾，全文精彩流连，充满激情，让人情不自禁的融入其中，使人产生一种身临其境的感觉。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇四**

今天，我拜访了一个曾经的老师。这是一个很有意义的经历，让我在拜访的过程中获得了很多启示。通过这次拜访，我意识到了几个重要的方面。下面我将详细介绍我的拜访心得体会。

1.拜访的意义。

首先，我意识到拜访的重要性。拜访是一种交际方式，这种方式不仅可以增进人们之间的联系，也能够加深人与人之间的了解和信任。而且，通过拜访，我们可以扩宽自己的社交圈，结交更多的朋友和资源。在今天这个多元化的社会里，拜访已经成为了一种必不可少的交际方式。

2.拜访的技巧。

其次，我了解了一些拜访的技巧。在拜访的过程中，一定要注意言辞和态度，尤其是在与长辈或者领导交流时更要注意。同时，我们要重视对方的意见和建议，并且要充分地表现出自己的敬重和谦虚。在拜访中，我们也要重视时间规划和信息整理，这样会使我们更加专业地展现自己的能力和素质。

3.拜访的成功。

第三，我深刻意识到了拜访成功的源头是信任和诚信。在进行拜访的过程中，信任和诚信是非常重要的元素。与人交往时要时刻保持诚实，不要隐瞒事实或者虚伪其词。同时，在与人交流时也要表现出真诚和友善，这样才能赢得对方的信任和认可。只有建立了互相信任的基础，才能够达到拜访的所期望的目标。

4.拜访的启示。

第四，通过拜访，我得出了一些启示，电子社交媒体并不能代替实际交往。我们现在经常使用电子社交媒体进行交流，但是这种沟通方式往往缺少面对面沟通的真实性和亲和力。而且，拜访可以更加有效地在人与人之间建立深层次的联系和感情。在今天这个数字时代，拜访已经变得越来越重要。

5.拜访的收获。

最后，我在拜访中获得了很多收获。通过拜访，我了解到了一些事情，增加了人脉关系，拓宽了眼界。更重要的是，我与这位老师之间的关系也变得更加紧密。通过这次拜访，我不仅收获了知识和经验，还收获了一份珍贵的友情。

总之，这次拜访让我深刻认识到了拜访的重要性和技巧，更深入地感受到了信任和诚信的重要性，同时，我还体会到了拜访所带来的启示和收获。在今后的生活中，我会更加重视拜访这种交际方式，努力在人与人之间建立深层次的联系和感情。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇五**

今天学习《猴子种果树》一课。这个小故事很浅显，学生很容易就理解了猴子为什么到最后什么也没有种成的原因：一是没有主见，二是没有耐心。到这好像已经可以了，可是我却觉得还不够。我觉得能从这个故事中学到更多的东西。于是就有了以下的内容。

师：猴子有没有优点？（猴子在这个故事中是以一个反面的形象出现的，但是在它的身上就没有我们学习的地方吗？我抛给学生这样一个问题）（孩子们开始一愣，接着就有些孩子开始读书了，一会儿就有孩子举起了手）生：猴子遇到困难能坚持，理由是“一连几年都没有栽活”说明他坚持种了好几年。

生：猴子很勤劳，理由是“天天浇水、施肥”。

师：每个人都有缺点，同时也都有优点，我们要发扬优点，想办法克服缺点，这样才能把事情做成功。

（有的孩子在轻轻地点头）师：乌鸦、喜鹊、杜鹃对猴子提出建议是好心还是坏心？生：是好心办坏事。

师：为什么会好心办坏事呢？（孩子们陷入了沉默。）师：你们来看看他们是什么时候提出的建议呢？生：在果树成活的时候。

师：他们的这种建议什么时候提才合适？生：还没有开始种的时候给猴子提出才合适。

师：对呀，他们是好心，但是提出建议的时机不对，才会好心办坏事。给别人提建议要看清楚时机，想明白到底怎样才能真正帮助朋友。

师：这个时候他们应该提什么样的建议才会真正帮助猴子呢？（纷纷举手）生：你要坚持下去。

生：你要好好地种呀。

生：给猴子说一说怎么才能种好果树。告诉猴子种果树的知识。

…………转变一个角度，能收获得更多。

散文：不如就在今天。

。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇六**

新闻，包罗着世界的大小事情，时刻关注我们的生活。翻开今天的新闻，看到许多丰富多彩的故事，让我不禁思考人类的道德标准、社会进步以及个人责任等主题。以下是我对今天新闻的心得体会。

第一段：人类对生命的高度关注。

今天的热点新闻是关于家暴，这是一个充满教育与挑战的主题，引起了社会的高度关注。家暴不仅对受害者造成深刻的伤害，而且还滋生了恶劣的社会风气。每个人都应当对家庭暴力保持高度警惕，从自己做起换取一个和谐和平的家庭。

第二段：力求社会和谐。

在新闻中发现，我们对于警方的态度与社会对抗的态度也有了变化，向思考着如何构建和谐社会。这是一个非常值得关注的话题。社会的和谐需要人人参与，进而推动整个社会发展。对这样的进步，我们应该给予高度的肯定和支持。

第三段：权利和利益的公平分配。

新闻中，还讲到经济领域的公平分配问题。我们需要思考的是如何在市场经济的环境下，平衡各方的权利和利益。为了解决这个困境，我们需要构建一个平等的社会结构，改变那些垄断经济资源的不合理现象，让更多的人在经济中获得尊重和平等的权力。

第四段：遵循正义。

新闻中还提到一个引人深思的话题——政治正义。政治正义是一种驱动力，它能够促进社会进步和改良。在今天的新闻报道中，我们应该注意到这个问题的重要性，认真对待并支持那些为此奋斗的人。只有遵循正义，才能让社会更好地发展。

第五段：价值观的传递和互动。

新闻不仅要传递信息，还要传递价值观。今天的新闻中涉及到的很多主题都牵涉到了价值观的问题。我们要保持一种开放的心态，包容各种价值观的存在，思考如何跟他人更好地沟通和交流。在价值观的互动中，我们才能够找到更好的解决方法，推动全球的进步。

总结：

新闻影响着我们的生活和思想。它提示我们注意全球的事情和发展，了解世界的变化和对我们影响的因素。通过今天的新闻报道，我们能够更加清晰地看到今日之中国，感受社会的脉动与活力，不断推动我们向前进步。因此，我们要时刻关注新闻，对其中的信息和价值观表现出高度的关注和反思。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇七**

第一段：练字的意义和目的介绍（200字）。

练字是一项古老而重要的修身之道，也是中国优秀传统文化的一部分。通过练字，可以提高个人的审美能力，培养良好的文化修养。此外，练字还可以锻炼专注力和耐心，培养意志力。在今天这个快节奏的社会中，练字作为一种养心修身的方式，对于我们来说具有重要的意义和作用。

第二段：铸字时的体会（250字）。

今天，我在练字时切实感受到了铸字的重要性。起初，我选择了一篇短文作为练习的题材，一笔一划地认真描绘每一个字。刚开始时，我有些不太习惯掌握好笔的姿势和力度，字的笔画不够纤细，间距也有些不均匀。但是我没有灰心，坚持不懈地练习。随着时间的推移，我逐渐掌握了正确的握笔姿势和力量的运用，字的形态也越来越工整。这个过程让我深刻体会到，只有通过坚持练习，才能达到提高的效果。

第三段：练字带来的感受（250字）。

练字期间，我感受到了细致和平静的力量。练字时，我需要将注意力集中在笔尖和纸上，感受每个字的形状和流动的力量。这种专注的状态让我暂时忘记周围的喧嚣和压力，感受到平静和安宁。同时，练字还让我更加注重细节，注重每一笔每一划的形状和匀称度，这培养了我对事物的细致观察和审美能力。

第四段：练字对个人的积极影响（250字）。

通过练字，我发现自己的耐心和毅力得到了提高。练字需要长时间的坚持和专注，要不断地矫正和改进字的形状和笔画，这需要耐心和毅力。在练字的过程中，我多次遇到了困难和挫折，但是我没有放弃，始终坚持下去。这种坚持不懈的精神，渐渐地渗透到了生活的方方面面，使我更加勇敢地面对困难和挑战。

第五段：练字的延伸价值（250字）。

练字不仅仅只是一种艺术的修养，更是人与人之间的沟通桥梁。通过练字，我可以与古人对话，感受到他们的智慧和情感。我也可以将练字的成果分享给他人，与他人一同欣赏和交流。这种沟通不仅能够加深与他人的关系，还能够激发更多的灵感和创意。

综上所述，练字对于个人的意义和作用是不可忽视的。通过练字可以培养专注力、耐心和意志力，同时提高审美能力和细致观察能力。练字可以带给个人平静和安宁的感受，同时也是人与人之间沟通的桥梁。练字不仅仅是一种修身之道，更是一项有意义的生活实践。让我们一起坚持练字，体会其中的美妙与乐趣！

**今天的我和昨天的我不一样歌篇八**

放学了，雨还在下。今天真倒霉，车子坏了，又下大雨，还没带雨具，怎么办？现在只能冒雨跑回家。因为妈妈在溧水，爸爸在上班，全没时间。喊奶奶送伞也不行，奶奶家没有电话。唉，算了，豁出去了！

我把书包用外衣包起来就冲了出去。在路上，雨点打在树叶上啪啦啦”的响，小树被雨水打得左右摇晃，花草被风雨压趴在地上。雨点打在脸上，真疼啊！多大的雨啊，丝毫没有要减弱的意思，我的衣服已经湿透，鞋子里也灌满了水，头发贴在脸上，难受极了。平时看着不远的村子，今天怎么这么远啊！越想就越‘觉得不是滋味，真倒霉！

终于看见家门了，不知怎么，就突然想哭了。爷爷正在门口焦急的等待，看见我冒雨跑了回来，又是高兴又是难受：身上都湿了，快，快进屋换衣服！”哦。”我努力挤出一张笑脸。

我刚换好衣服出来，就看见奶奶端着一杯热水走了过来：我的乖乖，来，快喝了，别着凉了。”嗯。”我答应着，心头生出了一股暖意，不再觉得冷了。一杯热水喝完，我觉得心情好多了。

这时爸爸下班回来了，一进门就问：小丫头回来了吗？”看到我就说：我刚刚去学校接你，等了半天，没见你出来，原来你已经回来了，身上肯定都淋湿了吧？衣服换了，没感冒吧？”放心吧，该说的都说了。”奶奶说。

这时，我才知道，今天并不倒霉，我有家人的关心和爱护，再大的风雨我也不会害怕。，每一天都很好。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇九**

首先，今天的新闻存在着一些令人深思的事情。比如，国内的防控新冠疫情取得了较好的成果，但海外的疫情仍在不断蔓延。这让我们意识到，病毒没有国界，防控疫情需要全球的合作和努力。同时，新闻报道还提到了一些国外人士对于中国防控策略的赞扬，这也让我们感到自豪与鼓舞。

其次，今天的新闻也让我们意识到世界上仍然存在着一些不公平的问题。比如，报道中提到的伊朗因为制裁等原因，导致医疗物资和药品短缺，使得疫情状况更加严峻。这让我们深刻认识到，经济制裁只会伤害普通民众的利益，应该摒弃这样的不平等对待。

再次，今天的新闻也让我们能够关注到一些社会热点问题。比如，有关改革开放40周年的报道，让我们感受到了中国发展的脉搏，也让我们深刻认识到这个伟大的国家是如何走向繁荣昌盛的。同时，报道中也提到了一些改革进程中的问题及其影响，这也提醒我们在改革进程中要注意把握好平衡点，保证进步与稳固。

另外，今天的新闻还告诉我们一些有趣的事情。比如，农历新年将至，让我们对于中国的传统文化更加感悟与认识。在繁忙的工作之余，我们可以通过这样的传统文化活动让自己更好地接触与感悟生活，也让我们更加珍视与传承自己的文化。

最后，今天的新闻报道也让我们能够明白一个道理：新闻是我们了解世界的重要途径。通过新闻，我们能够接触到来自全球各个角落的资讯，扩宽自己的视野，更好地了解世界的发展动态。因此，在碎片化的信息流中，我们要善于挑选优质的新闻来源，保持对世界的敏感和思考，不断提升自己的认知水平与理解力。

总之，今天的新闻不仅让我们接触到了丰富多彩的资讯，也让我们深刻认识到了世界发展的多元化与复杂性。我们需要将这些信息融入到我们的生活中，扩展我们的阅读面和思考角度，提升自己的素养和修养，让自己更好地迎接未来的挑战。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十**

没有什么比亲眼目睹地平线上那上升或下落的太阳更振奋更激情了。

天色刚刚有点儿明亮起来，稍透过几点光。山中，迷迷的雾，清新的空气渗透过全身。很快，那让人振奋，扫落一切灰暗的情绪即将出现。我们站在山头，静静凝视着地平线。

在广袤的森林远处，出现了一些光亮。刹时间，树的全貌被一米阳光照了个透。它们似乎也精神起来，与我们一同等待那个精彩的瞬间。渐渐地，太阳将它的光辉探伸出来。它的光仿佛充满希望，没有任何阻挡地射进每个人的心扉。

天空开始明亮起来，弥漫了一整夜的雾在阳光中销声匿迹。大自然在酣睡了一整夜后开始苏醒，感觉脚下有什么东西在蠕动，熟睡了一夜的昆虫也感受到了地壳外的刺激。不久，太阳将它的全部展现在我们的面前——耀眼的光撒向每个角落，生机、活力在此刻毫无保留地释放了出来。

我被地平线上的太阳所站喊，它在我的身体里倾注了无限的火力。新的一天，我会有新的开始。今天，我见证了日出的辉煌!

这一天终究要结束，这时它已不在发出夺目而温暖的光。天空被它最后离开时所散发的余光染红，像是生命的颜色在无比灿烂后终究要暗淡下来。它再次来到了地平线，我静静地注视着它，有几分惆怅。它一点一点地掉下去，在它完全被遮掩时，地平线被它染得血红，血红，触目惊心。我伫立着，内心无比平静。

今天，我观看了壮美的日落!而与此同时，我也明白——生命终归有始有终，在生命光辉的时候放出最耀眼的光，竭尽全力拼搏;在生命结束之时，燃烧最有价值的光，即使并不是光芒万丈。

今天，我为太阳的升起落下而感慨，更为其折服。

站在夜幕中，我不禁喃喃：“!”

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十一**

（一）。

昨天只可用来回忆，明天只可用来展望，我们把握着的，只是今天。

也许是你的笑颜让今天倍加珍贵，让人舍不得今天的分分秒秒。还记得吧，我说微笑可以治愈心疼。你嘴里说着不相信，眼里却渐渐浮起笑意。从那以后，你的笑容就多起来。就像雨后第一缕刺破乌云的阳光，打开了整片美好的天空。

有你的微笑点缀的今天，是最温暖的存在。

（二）。

天色澄澈干净。蓝天下的你，让天越发明亮。

你最喜欢蓝色，天蓝色。因为天蓝的晴天好像连天都在微笑。那你也会喜欢今天吧？有你最喜欢的蓝。我下意识去抓右边，空荡荡的房间提醒着我，你不在身边。因为习惯了和你在同一片天下许愿，一个人在家总是孤单得可怖。

想你有时会缺氧，嘴角会不自觉上扬。

（三）。

“整个世界的假，你是唯一的真。”

这是你最喜欢的文章中的.一句话。抄在本子里送给你，我想，聪明如你，一定能领会我的意思。

你的真，真心、真诚、真……真好。

你的真，让我不由自主地想要你永远在我身边。

（四）。

你的好，不胜枚举。

在今天，一切都很美好。而你，是美好的中心。

有你的今天真好。

虽然我们总有一天会分开，但我们的友情会一直停留在原点，亘古不变。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十二**

干刚看了最新一期的天天向上，以为还和以前的节目一样，就是逗人娱乐，我也是纯粹抱着这样的心态去看，可没想到，这一期，给了我强烈的震撼，给我很多新的动力，同时也让我觉得很羞愧。

这一期的嘉宾是那些高考过后的学哥学姐们，他们有的考的分数很高，有的甚至是状元，其实以前的我看这例节目丝毫没有任何感觉，可今年感觉明显不同了，我开学就高二了，高考一天天的更加逼近我，让我觉得高考再也不是遥不可及的，甚至离我很近很近，我都无法回避，高考的残忍的气味就这样一天天在我身边围绕。

看着电视里那些学业有成的学哥学姐们，看着他们脸上骄傲自豪的笑容，那高考成功的喜悦不言而喻，我多么希望有一天我也会像他们一样，脸上有着为高考成绩而自豪的\'笑容。我梦寐以求，但我却觉得压力巨大。

说实话，我不是那种非常聪明的学生，我曾一度认为自己很笨，如果不是自己不停的努力，我想我不会考到自己理想的高中，考到高中之后，出众的拼劲随着时间也一天天的消散，我有时候也很气恼，气自己为什么不能像以前那样毫无保留的去奋斗，去为自己的梦拼搏。在我在暑假浑浑噩噩的时候，我很庆幸自己看了天天向上这一期节目，他又重新点燃了我的斗志，让我不再颓废。

每一个上高中的人心里一定都会有自己心中的一个梦，我更是如此，在初中时我给自己下了一个死命令，就是考上现在所在的高中，最后我没有让自己失望，可是现在我有大学梦，却总是自己认为那很遥远，从今天开始警戒自己，那不再遥远，如果在这么虚度光阴，最后后悔的一定是自己，别让自己后悔。

从没想过要到一个多么好的名次，更没想过什么要拿学校里的第一名，更别说什么状元了，我只想好好的努力，能够到达自己的梦想，能够不让自己失望，不让自己后悔，也许我不能做众多星辰最灿烂的一个，但我我一定要做一个让自己努力的发亮的星星，我要靠自己的力量点缀起自己和家人的人生，让生活因为而明亮。

我知道说再多也都只是白话，我从今天起一定要付出最真实的行动，真正的让自己的心无悔，真正的克制起自己，让自己摆脱自己对电脑的依赖，还有一个月，加油，为今后的两年做好充足的准备。

不拼不博，高中白过，一定要加油，把梦想时刻提醒自己，不要再虚度光阴了。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十三**

练字是一项传统的中国艺术，也是一种优雅的修养。如今，尽管电子设备的普及使得书写越来越少见，但练字依然有着独特的魅力。我对练字抱有浓厚的兴趣，因此，今天我参加了一场练字活动，从中获得了很多收获和心得体会。

在练字的过程中，我先是选择了一支合适的毛笔，准备了好字帖和宣纸。我开始认真握笔，调整自己的坐姿和呼吸，然后将笔尖沾湿了墨汁，迅速点了点墨砚，开始书写。起初，我感到手指不灵活，笔划的掌控力也较弱，但有耐心地坚持下去，逐渐发现笔锋的变化和笔画的美感。

当我不断地重复练习几个基本字的时候，我开始意识到了练字的难度。每个字的每一笔都需要准确地掌握，力度和速度要适中，否则字形就会变形。我尝试着调整自己的笔势和用力，不断琢磨，终于找到了一种更为舒适和得心应手的状态。通过不断地描摹与比对，我逐渐掌握了一些细节的技巧。

第三段：练字的收获和感悟。

在练习中，我发现练字不仅仅是一种技巧的堆砌，更是一种对内心的修炼。练字需要耐心和细致，需要专注和静心。在操作的过程中，我逐渐明白了集中注意力的重要性，以及在这个喧闹的社会中，保持内心的平静和宁静的可贵。

通过练字的过程，我也明白了自我要求的重要性。每当一笔一画出现得不够完美时，我并没有被打击，反而更加有动力去克服困难，追求更高的境界。这一点对于生活中的其他困难也同样有效。不断严格要求自己，不断追求进步，才能达到更好的效果。

第四段：练字对我的影响。

练字使我更加喜欢文字的形态和艺术性。在练字的时候，我不仅注重字的线条的美感，还体会到了字的寓意和气质。每个字都有自己的个性和特点，练字过程也像是在慢慢了解一个人的性格和思想。这种对字的热爱，使我对练字的兴趣更加浓厚，也同时增加了我对中华文化的认同感。

第五段：结束总结和展望。

练字虽然只是看似简单的一项活动，却蕴含着深厚的文化底蕴和精神意义。通过今天的练字活动，我体会到了其中的乐趣和挑战，并从中获得了很多心得和感悟。我会继续保持对练字的热爱，不断提高自己的书法水平，为传承和弘扬中华文化尽自己的一份力量。

通过一次练字的体验，我更深刻地理解到了练字不仅仅是一种技巧的提升，更是一种心灵的陶冶和净化。练字使我更加懂得欣赏美、培养耐心和追求卓越的精神，这些品质将在我未来的生活中发挥重要的作用。我相信，只要坚持练字，不断挑战自己，定能在练字的路上越走越远，体会到更深层次的心得和体会。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十四**

知道那场如火如荼的抗日战争吗？日本人侵略我国，放肆的在我们的国家撒野，。但是我们的战士勇敢的抵抗侵略者，用血肉搭起了一座长城。战士们毫不畏惧敌人的战火，冒着枪林弹雨经过8年打赢了这场战役，夺回了领土。可想而之，战士们是多么的英勇！

不仅如此，我们那时侯的百姓遭受着疾苦，常常被日本人欺压，由此诞生的一条偐语：“日本鬼子进村，三空。”因为日本人炸了百姓的房子，抢了百姓的粮食，杀了无数百姓，百姓们对日本人恨之入骨，自主加入抗日战争，为国家打了胜仗。正因为这些，我们才有了如今的美好生活，我们才可以坐在教室里安心的上课，为了以后常为国家的栋梁之才。

还记得202\_年四川汶川大地震吗？8级强震猝然袭来，大地颤抖，山河移位，满目疮痍，生离死别……这场地震毁灭了许多人的家人，使和本该和我们一样的孩子失去家人，成为孤儿，没有办法学习，没有一个家。这次地震吞噬了69227人的生命。楼房像潮汐一样的倒下……场面无法想象，拿我们现在的生活比起来，简直无与伦比，由此又给我们了一个的理由。

同学们，以上两个实例值得我们好好的反省。我们现在的生活无忧无虑，如果还嫌不够的话，那就请你好好的反省，战士们用换来的生活，我们必须珍惜，多少人梦寐以求的好生活啊！那么，请从现在开始，珍惜每一天，好好学习，成为国家的接班人。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十五**

今天是周末，在忙碌的工作和学习之余，终于迎来了一天的休息。在这个短暂的休息时间里，我想好好地放松一下自己的身心，同时也反思一下自己平常的生活方式，看看能否有一些改进之处。下面，我将就今天的休息心得体会进行分享：

第一段：休息的重要性。

在工作和学习的高压之下，我们很容易忽略了身体的需要。长时间的疲劳状态会导致我们注意力和精力的下降，反复循环的生活方式会让我们陷入一种泥沼中难以自拔。因此，适当的休息十分重要，可以让我们重新调整状态，提高生产力和创造力。

第二段：健康的生活方式。

在休息的过程中，我们可以想一想自己的生活方式是否健康。比如平时是否有规律的作息时间、饮食习惯良好、运动量适宜等等。如果发现自己存在不健康的习惯，可以尝试改变，比如增加运动时间、规律饮食、放弃熬夜等。

第三段：关注心理健康。

休息的同时，我们也要关注自己的精神健康。比如找到自己喜欢的事情来打发时间、与朋友聚会、积极参加有意义的活动等等。同时也要注意自己的情绪变化，及时调整自己的心态，减少压力和负面情绪。

第四段：沉淀思考。

休息的时间也可以用来沉淀思考。反思一下自己平常的工作和学习，看看哪些地方可以改进，进一步提高自己的能力和素质。同时，也可以思考一下自己的人生规划和发展方向，为自己的未来制定一个良好的计划。

第五段：感恩生活。

最后，休息的时间也是感恩生活的时刻。感谢生活中的点滴，感恩身边的每一个人，感恩家人的关爱和支持，感谢自己的坚持和努力。把这种感恩的心情带入平常的生活中，使自己更加乐观向上，同时也为身边的人营造一个积极向上的氛围。

总之，今天的休息时间让我更好地认识到休息的重要性，认识到健康的生活方式、关注心理健康、沉淀思考和感恩生活的重要性，也更加明确了自己未来要努力的方向。希望每一个人都能拥有更好的生活和更好的未来。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十六**

天空就像蓝宝石般，蓝得让人陶醉，太阳绽放着笑脸，将阳光洒向大地。六（6）班的教室里嘈杂着，今天，是我们照毕业照的日子。

我们彼此谈乐，在教室里打扮着自己，没有以往的繁忙，也没有以往的死气沉沉。只见璇儿在照着镜子，唇角上扬，笑容灿烂；灵和雅互相跳乐，互相调慨，还隐隐约约有谁在那儿大夸理想，欢快而热烈。我们青春，我们活力，我们洒脱。

不见以往的隔膜，在老师的喊声中匆匆向前走去，竟不觉掉了东西。正惊讶谁拍了我的肩，诧异回头，是雯笑着把发夹递给我，我有些木楞，却听见雯温和地说：“琛，你发型乱了。”我忙窘迫的低下头，慌张屡屡头发，随之，又感激的向他一笑，拉着她的手，向操场跑去。

那些平日闹腾的男生们竟也意外的平静了下来。班里俗称的“四大金刚”也收敛了他们的狂气，他们在阳光底下璀然的笑着。

我们匆匆排好了队，老师在那里急的团团转，忙指挥着我们列队。那镜头对准了我们，我们屏住气，露出最美的笑容、“一、二、三，茄子！”6班的风采就这样被定格，老师、同学们就这样被留在一处。我有些伤感，但看到他们的身影，那感觉也就转瞬即逝了。

我们成群走回教室，爽朗的笑声肆意地流淌在校园里，又如风铃一般在楼与楼之间回荡，成团的云也悄然停下脚步，一切都在暖阳的阳光中迸发着活力，树也在夏日中向外交错的伸展着绿荫。

2下一页。

@\_@我是分割线@\_@。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十七**

休息或许是我们为生活忙碌时的唯一垂靠，人是万物之灵，需要休息，然后才能更好地面对生活、工作和追求梦想。而今天，我选择了停下手中忙碌的工作，好好休息，想要感受一下，休息的美好和身心暂时的轻松愉悦。

第一段：如何休息更有效。

身心健康是每个人都追求的目标，如何更有效地休息，来保持身心健康呢？休息不仅仅是看电视、听音乐或玩手机，也不单单是在床上躺平时光，更要注意自我调整、放松身心。比如，可以做些瑜伽、冥想、呼吸练习等，来放松身心，净化思维，促进深层次的放松。此外，做些简单的运动也可以帮助调整身体和精神的状态，让我们更快地回到放松状态。

第二段：宅家与外出休息的不同。

宅家休息和外出休息其实是有很大不同的。宅家休息虽然能够让人处于放松的环境中，但是在家里，很难摆脱手机、电视、电脑的干扰，总是会有种效率不高的感觉。而外出休息则比较能够抛开这些干扰，让人真正地回归自然，去欣赏周围的景色和吸收自然界的气息。所以，我选择了走出家门，去感受周围的世界。

第三段：身心俱轻的美好感觉。

结束一天的工作后，背部几乎已被压弯，一身疲累的状态着实让人疲倦不堪。然而，走出门外，呼吸新鲜的空气，眺望远处的风景，耳边只有风吹树叶的声音，让我很快便进入了身心俱轻、放松的状态。渐渐地，内心里的压抑和疲惫感都随着这美好的感觉而消逝了。

第四段：享受独处的时间。

休息时的独处时间是非常珍贵而有意义的。这个时候可以关注自己的内心，思考内心中的问题，了解自己的想法和愿望。无论是独自散步、站在窗前、静静地思考，都是一种很棒的体验。而我的心情，就在这些美好的体验中变得很好起来。

第五段：感悟。

每个人的心情都会有起伏，需要时不时地停下来好好休息。刚开始，我选择在家里宅着，但收获平平，随后选择走出房门去欣赏周边的自然风光，心情也随之变得很好。其实，更好的休息是放松身体、放松心情，让自己彻底地融入自然当中，享受心旷神怡的感觉，让自己的身心健康得到滋养。因此，我今天的体验令我更加珍惜休息之时，同时，让我认识到了休息的美好与身心健康的重要性。

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十八**

或许我们每天都在想明天，明天是什么样子的呢？是假期，是开学，是考试……但是我们还忘了一件重要的事——。

就在这突如其来的疫情中，本应该在明亮宽敞的教室里看书学习，却只能居家隔离，那么我们该如何，把握现在呢？我们要用好每一分每一秒，一如既往的认真完成老师留的每项作业，仔细检查，做好复习。比如发背诵的视频，要反复背诵，直到熟练为止，争取做到最好。“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，我们要多读书，勤练笔，在点滴中不断进步。除了学习，还应该讲卫生，勤洗手，多通风，保持好心态，听从上级安排，让我们一起打赢这场没有硝烟的战争。

加油吧！努力吧！拼搏吧！只有，把握现在，才能有更好的未来！

**今天的我和昨天的我不一样歌篇十九**

第一段：引言（100字）。

党课是党员及干部每周例行的学习党的理论和政策的一项重要内容，有助于提高党员的政治素养和工作能力。今天上完党课，我深感收获颇丰，特以此篇文章，总结心得体会，并为今后更好地投身党的事业而努力。

第二段：学习理论，强化政治意识（300字）。

今天的党课主题是学习习近平总书记关于中国特色社会主义的重要讲话。通过对这篇讲话的深入学习，我更加深刻地理解了中国特色社会主义道路的历史进程和世界意义。特别是在加强党的全面领导、坚持党的基本路线等方面，一系列如“四个全面”、“五位一体”、“四个自信”等重要思想更是使我提高了对党的意识和党的领导工作的认识。我深深感到，党的领导是我们事业发展的根本保证，只要以党的中心任务为导向，为人民利益服务，我们一定能够为实现中国梦、国家复兴作出积极贡献。

第三段：加强自我提升，强调个人责任（300字）。

党课中，领导老师强调了党员干部要勇于担当、积极进取的重要性。我们每个党员都是一种光荣，也是一种责任。作为党员，我们要牢记我们的使命，学习党的理论，增强自身素质。同时，要践行党的宗旨，为人民服务，履行自己的职责。只有做到人人自觉主动，才能推动党的事业不断向前发展，为民族和人类作出更大贡献。

第四段：相互学习，加强团结合作（300字）。

党课实际上是一种相互学习的过程，通过与党员同志的交流与互动，我对一些问题有了更深入的认识。共同学习与讨论，让我不仅从领导者的角度去看问题，也能从其他党员的角度去看待问题，这样才能更好地促进团结合作。当我们在团结中互相学习、互相帮助的时候，我们就能更好地凝聚起力量，形成无坚不摧的合作力量。

第五段：总结奋进，为党的事业出一份力（200字）。

党课心得总结下来，不仅是对过去的回顾，更是对未来的探索。通过党课的学习，我感受到了砥砺奋进的力量，看到了以党的中心任务为导向的光明前景。我将会把这次党课的心得体会在今后的工作和生活中继续用于实践，为党的事业出一份力，为实现中华民族的伟大复兴贡献一份力量。

结尾：

今天的党课使我深感责任重大。在学习中进一步加强了我对党的认识和党的领导工作的理解。通过学习，我深深地感到，只有在党的领导下，我们才能把握住正确的方向，确保我们的事业取得更大的成功。

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！