# 懂得坚持的名人名言(实用15篇)

作者：天使之翼 更新时间：2023-12-27

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧懂得坚持的名人名言篇一*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**懂得坚持的名人名言篇一**

暖暖的阳光照在身上，照在我那个心爱的太阳能发电设备上，心中的喜悦真是溢于言表。欣赏着我的太阳能发电设备，还清楚地记得拼装它时费的九牛二虎之力呢。

几天前，我的太阳能发电设备零件到了，打开包装，看着一堆的小零件还真让我兴奋了半天，好像是已经有一个组装好的太阳能发电设备就摆在我的眼前一样。可再一看这些零碎的小部件还真有些 眼花缭乱，连个说明书都没有，一下子不知从何下手了。不过，这还真是难不倒我，我信心十足地开始拼起来。倒还算顺利，可没装一会儿，麻烦就找上门儿来了。

太阳能板上没有标明正负极，这可怎么办，急得我团团转。要不先随便试试？不行不行，这可不行，这不是玩游戏，怎么能随便试呢。12伏的电压接错线那电池就冒烟了，这可怎么办呢？忽然，我 想到一个好办法。家里不是有万能表嘛，这下可以派上用场了。红笔对正极，黑笔对负极，如果反了，表上会有显示，这种检测办法又安全又科学，多好啊！我暗自为自己的好主意夸好。

找出万能表，将万能表上的两支笔分别接触太阳能板上的两个铁片，果然，表盘上出现了“——12。32”的显示，看来是接反了。于是，我把两支笔调整过来，果然，上面的“——”消失了，我赶紧用笔 在上面标出了“正”、“负”极。接着，我剪下两根电线，剥去两端的绝缘层，接在线路板上。咦？哪来的糊味儿？我赶紧仔细检查，不敢有丝毫怠慢。啊，真的冒烟了！我急忙用小棍把线分开，终于 ，抢救及时，火花被立即制止。为了确保不再发生这样的“灾难”，我在电线的两极套上热缩管并封好。还没有进行到一半的工作，就遇到这么多的问题，但心中的发电装置仍在催促着我要赶紧完成， 我继续努力着。我把电源输出接到蓄电池上，小心地拧紧电线，再接上灯泡，哈哈，总算是大功告成了。

我兴奋地把组装好的太阳能发电装置放在阳光下晒太阳，好让它多储存些能量。两个小时后，本想着我的蓄电池肯定储存了不少能量，就拿来万能表来测，结果显示为“0。00”，我惊讶的张大的嘴 巴半天没合拢，这是怎么回事？晒了半天的太阳居然没有储存一点能量，电都不翼而飞了！新问题出现了，看来又得想办法了。记得书上说过，二极管可以防止电力回流。于是，我又加装了一个二极管 。好了，可以继续晒太阳了。半小时后，我再一次测电压，“12。01”，不错，真的起效了，能量已经能储存到蓄电池里了。

哎，真是一波三折啊。但无论遇到什么样的困难，我坚持了下来，终于，在我的坚持与努力下，我成功了！坚持，是我们不断前进的动力与支撑；坚持，是让我们到达成功彼岸的法宝。

**懂得坚持的名人名言篇二**

段落一：引言和背景介绍（150字）

坚持是一种非常重要的品质，它是成功的关键之一。研究表明，成功的人都具备坚持不懈的能力。然而，坚持并非易事，因为在人生的旅程中，我们经常会面对各种困难和挫折。然而，只有当我们懂得坚持，才能战胜各种困难，并实现自己的目标。在我自己的经历中，我也深刻地领悟到了坚持的重要性。

段落二：坚持带来的个人成长（250字）

通过长期坚持某一项事物，我体会到了坚持所带来的个人成长。曾经，我在学习一门语言时遇到了很多难题和困难。刚开始的时候，我感到非常沮丧，并且很容易放弃。然而，我意识到如果我真的想要取得进步，就必须坚持下去。于是，我每天都花一定的时间练习，无论遇到什么困难我都不放弃。随着时间的推移，我渐渐地发现自己在这门语言上取得了进步，这不仅仅是我的语言技能变得更好，更重要的是，我的意志力和毅力也得到了增强。这个经历让我明白，只有通过坚持，我们才能真正成长。

段落三：坚持带来的人际关系改善（250字）

除了个人成长外，坚持还能够改善人际关系。我曾经有一个朋友，我们的关系并不好。因为争吵和误解，我们经常处于争执之中。然而，我决定改变这种局面。我决定坚持和他保持联系，并努力改善我们的关系。虽然一开始的时候他对我还持怀疑态度，但是我不断地向他展示我真正关心他的决心。慢慢地，我们的关系开始改善，我们重新建立了信任和友谊。通过这个经历，我明白了通过坚持和努力，我们可以改变与他人的关系，创造更加美好的环境。

段落四：坚持带来的事业发展（250字）

在职业生涯中，坚持也是非常重要的因素之一。我曾经有一份工作，非常繁忙而且充满压力。每天面对工作上的困难和挑战，我曾经想过放弃。然而，我决定坚持下去。我深刻地理解到新的机遇常常与坚持不懈的努力有关。我在工作中不断努力，提升自己的能力，并积极寻找新的机会。通过坚持下去，我获得了一些重要的提升和机会。这个经历让我明白，只有通过坚持努力，才能在事业中取得成功。

段落五：结尾和总结（200字）

总的来说，懂得坚持对于个人发展、人际关系和事业发展都是至关重要的。通过坚持，我们可以变得更加坚强和自律，我们可以改善与他人的关系，并且能够在事业中取得更大的成功。在面对困难和挫折时，我们需要保持坚持的态度，并且相信通过努力和毅力，我们一定能够克服困难并实现目标。在未来的日子里，我会一直坚持努力，并将坚持作为人生的座右铭，无论遇到什么困难，我都不会放弃。

**懂得坚持的名人名言篇三**

前几天，我们开展了军训。这长达3天的军训，让我们终身难忘。

前几天，太阳似乎跟我们作对，偏偏挑那几天上班，还很敬业！我们军训时，难免会晒到太阳，而那毒辣的太阳光，好像发了誓，要把我们好好晒一晒。我们只能努力坚持，不让自己倒下。

在军训中，让我印象最深的是站军姿。

在军训第一天的下午，教官便让我们站军姿。我们踏着整齐的步伐，缓缓走向树阵广场。“一——，二——，三——，四！”我们喊着口号，精神抖擞地走入树阵广场之中。太阳此时也笑眯眯地在天边看着我们。

“今天下午的任务是学习站军姿！”当总教官说到这儿时，我不禁打了一个寒战——站军姿可不是什么好差事！“如果你们完成较好，只需战6分钟即可！不过……”听到前一句话，我松了一口气。可当我听见可是两字时，顿时整个人紧张起来。“不过如果有一个人动了，全体加10分钟，两个人动了，加20分钟，以此类推！预备——开始！”说罢，我们立刻挺直了腰杆，迎接“温暖”的阳光。

“两肩后张，抬头挺胸，两脚跟并拢，脚尖分开约60度。”总教官见我们因为疲惫导致军姿不标准，所以又教了我们一遍。我们无精打采的端正了姿势，准备再一次向太阳发起挑战。

正在我准备放弃时，忽然想起我们六下语文书上，危地马拉的阿斯图里亚斯说的一句话——“只有勇敢、镇定的人，才能熬过黑暗，迎来光明。”对，我要坚持！

晒成黄铜色的皮肤在太阳的照耀下略带反光，微微晃晃有一些痛的脑袋。咬紧的牙齿由于用力过猛而在隐隐作痛。汗水如小溪般在脖子、手臂上流淌下，浸湿了迷彩服的，还在缓缓的往下滴水：“滴，滴，滴……”

终于，在我的咬牙坚持下，胜利的曙光也缓缓降临。

“3——，2——，1——，0！”顿时我感觉浑身放松下来，太阳也因为没有晒倒1个人，害羞的躲在云后面，不敢出来。果然，这验证了一句老话——坚持就是胜利！只要我们永不放弃，那么你就向胜利迈向了第一步，也是最重要的一步！

**懂得坚持的名人名言篇四**

第一段：引入

每个人在生活中都会遇到困难和挫折，这时候，我们就需要懂得坚持。坚持有时候并不容易，但是只有坚持下去，才能取得成功。通过自己亲身经历，我深刻地体会到了懂得坚持的重要性。

第二段：探讨坚持的意义

坚持意味着我们必须超越自己的极限，承受痛苦和困苦。只有坚持下去，我们才能变得更加强大和有能力面对生活中的各种挑战。坚持也是一种培养毅力和自律能力的过程，它可以帮助我们养成良好的习惯，让我们更加坚韧不拔，无论遇到什么困难都能坚决面对。

第三段：坚持带来的成长和收获

我曾经参加过一次长跑比赛，起初我并没有信心坚持到终点。在比赛开始后的几圈跑道上，我感到身体越来越疲惫，心情也变得沮丧起来。正当我想放弃的时候，我看到了父母在看台上为我加油的身影。那一刻，我深深地感受到了他们对我无尽的期望和支持。于是，我下定决心坚持下去，最终我成功完成了比赛。那一刻，我充满了自豪和成就感。通过这次经历，我明白了坚持所带来的成长和收获是非常重要的。

第四段：困难时如何坚持

困难的时候，我们常常会感到迷茫、无助，这时候，我们需要找到一种能够激励自己的力量。这个力量可以是对梦想的追求，可以是对家人朋友的责任，也可以是对自己的承诺。当我们清楚明确地知道为什么要坚持的时候，困难就不再那么可怕，我们会时刻提醒自己坚持下去的动力。同时，我们还可以学会寻求帮助和支持。与他人分享自己的困境和挣扎，他们的理解和鼓励能够帮助我们重新找到向前的动力。

第五段：总结

在生活中，每个人都会面对各种各样的困难和挑战。只有懂得坚持，我们才能克服困难，迈向成功。坚持不仅能够带来成长和收获，更重要的是，它可以培养我们的毅力和自律能力，使我们变得更加坚韧不拔。当面对困难时，找到激励自己的力量，并寻求他人的支持，我们就能勇往直前，最终取得成功。让我们懂得坚持，追求梦想，成就人生的辉煌。

**懂得坚持的名人名言篇五**

生活中我们难免会遇到困难，只要能够冷静面对，采取积极措施，办法总比困难多。

记得今年回乡清明节去扫墓，天正下着大雨，我们冒雨去爷爷坟前祭拜。通往爷爷坟墓的道路是一条黄土路，年久失修，本就不好走，加上又下着大雨，路上满是水坑和稀泥，这更是让我们举步维艰。爸爸的车只能停在稍远一点的地方，我们徒步去祭祀。

等我们扫完了墓，雨好像下得更大了。返回到爸爸的车前，看到眼前的状况，我不禁叫出声来：“咦，这怎么出来啊？”刚才，爸爸正好把车停在一个小水坑旁边，现在小坑已经变成小水塘了，两个前轮全都浸泡在水里。爸爸发动汽车，只听着发动机“嗡嗡”地使劲，车轮飞快的旋转，汽车却纹丝不动。“车轮陷入了泥里！”我心里惊叹道。爸爸下车围着车转了两圈，嘀咕了一句“这下可进退两难了”。雨点无情地地打在我们的身上。我们焦急上车尝试启动，下车查看情况，上上下下几次之后，还是一筹莫展。

这时候，爸爸看着四周的草丛，好像想到一个办法。他走到草丛里，大把大把地拔起草来。拔够了一大把草，就把草铺到两个前轮底下，然后返过身来，继续拔草。看到爸爸这样的举措，虽然我不明白为什么，但我也照着爸爸的样子拔草并铺到车轮下。一会儿工夫，两个前轮的前后已经铺一层草。爸爸上了车，试着再一次启动汽车。车轮快速的旋转，不少草叶被车轮带动，飞了起来，但汽车还是不能动弹一下。“唉，怎么还是不行啊”我擦了擦脸上的雨水，有些泄气了。

“别着急”爸爸一边鼓励我，一边拔草，说道：“再给它垫得厚些，摩擦力会增大。坚持干下去，应该可以的。”看着爸爸的身影，我又有劲了。

经过刚才拔了一遍，长得茂盛的好拔的草已经没有了，剩下的都是草茎草根，勒在手里很疼，长在土里很深，使大力气也拽不动，拔了半天，也没有多少成果。看到爸爸一次次把草铺到车轮下，而我在白费力，心里委曲得要命。看到我的样子，爸爸一边帮我，一边安慰我说：“你还小，力气也小，慢点没关系，坚持，坚持干，困难就会过去的”。

又过了一会，爸爸看草可能差不多厚实了，就又发动汽车，车轮一转动，大量的草叶随之转了起来，积水飞溅，汽车还是没有动的意思。“怎么还是不行！”我的心头一阵泛冷。爸爸下了车，拍拍我的肩膀，说：“再坚持下去，肯定快好了”。于是，我们向四周更广泛的范围寻找目标。终于在我们第n次铺草后，汽车终于缓缓移开了那个“陷阱”。“好了！”我甩了甩雨水，兴奋地喊了一声，似乎感到雨好像也小了些。

回家后，我回顾这次脱困的行动，明白了一些道理。在面对困难时，千万不能紧张和惊慌，不能被困难的表面唬住，一定要保持清醒，找到解决问题的办法，更重要的是要坚持努力下去，因为坚持就是胜利！

**懂得坚持的名人名言篇六**

一天，我和朋友们在一起玩，玩着玩着，我们都觉得游戏也不太好玩了，于是我们就换了个“找宝游戏”。

游戏规则是一个人把五个纸钥匙藏在不一样的地方，然后我们其中一人要找到所有钥匙。找到后，可以打开那一扇门，救出其中一位伙伴，而且灯只能开一盏，还必须暗。

我讲完游戏规则，他们就把钥匙藏好了，我最好的朋友也进了那扇门里，我一下子就找到了三把钥匙。我就说：“我一下就找到了这么多，还有两把一定很轻松就可以找到。”可是后来怎么找也找不到，我开始绝望了。在一片漆黑中摸索着，希望老天爷爷能帮我一把。我走着走着路过了我最好的朋友被关在里面的那间屋子，我只听见她在里面喊着：“任津熠，任津熠，快救我出去！”听到这里我心里有了一股力量，我睁大了眼睛，借着暗淡的灯光，不放过每一个角落，也不让每一条线索溜走，我很快找到了第四把钥匙。我拿起钥匙，高声欢呼：最后一把钥匙绝对就在剩下那一半的空间里！我开始骄傲，找得越来越大意了。但是我突然想起了我在找到三把钥匙后说的豪言壮语。我明白了我不能这样！我离房间越来越近，又一次听见了我朋友的呼喊声，我开始认真了，我不再想着自己，只想着我那个朋友。我渐渐地找到了一条线索，我沿着线索走下去，最终找到了那把钥匙。我兴冲冲地拿着五把钥匙，打开了那扇门，救出了我的朋友。

我用钥匙打开这扇门，不仅救出了我的朋友，还让我懂得了坚持的意义。

-->[\_TAG\_h3]懂得坚持的名人名言篇七

“预备——跑！”随着体育教师一声大喝，八百米的测试便伴随着飞快的心跳开始了。

我第一个蹿了出去。让我倍感紧张的追赶我的脚步声很快在我耳边响起，十几个人踏在跑道上的声音像锤子一样敲打着我的神经。

在周围人的加油声中，我最终把身后的人甩开了十几米。正当我略微松了口气时，一阵不安又让我顿时紧张起来：我每跑一步都变得十分艰难痛苦。腿好像突然变细了很多，软得无法支撑沉重的身体。然而它又顽固地固定在原地，好不容易拔起来，也只能向前迈一小步。

喧闹的操场在我耳畔顷刻间变得寂静无声，人群似乎也都消失了，只剩下我和一条看不到尽头的跑道。我奋力地向前跑，却感觉终点离我越来越远。身后追赶的脚步声把我拉回了现实。她们疲惫的喘息声越来越清晰，可我的步伐却越来越短了。

我对说服自我的理由感到十分满意，很快就和身体妥协，停了下来，跌坐在一边，准备好好享受一下难得的休息时间。这时，我身后的人一个个从我身边跑了过去。我听到她们异常疲惫的喘息声，还有她们的脚步声，已不再是刚才的轻快，而是沉重的砸地声。我看到她们有些前倾的身体，明显是已经累得支持不住了，可她们还是握紧了拳头，绝不停下。她们早已累得没有了表情，但她们用坚持点亮的眼睛已就坚定地看着前方，指引着疲劳的身体，继续奔向自我的目标。每一个人，都拼尽了力气，即使跑得再慢，即使不能在规定时间内回去，也绝不停下。

我忘了，只要我停下，便会与胜利擦肩而过。

站起身，看到她们在远处欢呼雀跃，突然发现原先我离成功也是如此之近：终点就在那里，可我停下了。

真的，生活中也是如此。很多时候我们失败只是因为一个简单的原因：忘记了坚持就是胜利。

**懂得坚持的名人名言篇八**

成功的意义不在于你取得多大的成就，也不在于你有多么的伟大。因为，成功总会与努力过的人握手，只要享受了努力的过程，我们就不是失败者。

有一首耳熟能详的台湾名歌——《蜗牛与黄鹂鸟》正是围绕着一种坚持不懈的精神而创作的。歌中的蜗牛虽然并未成功，但它毕竟努力过了，和黄鹂鸟相比，它的历程要艰难许多，重重的壳裹着蜗牛的仰望，可蜗牛并没有轻言放弃，而是一步一步的往上爬，即使失败了，也得到了大家的尊敬。

努力过，就不是失败者！努力过，失败也是美丽的！在现实生活中，有些同学一经失败就放弃了对人生理想的追求。可是，失败了又有什么关系呢？只要我们能振作起来，不放弃对人生理想的追求，做一只勤奋的蜗牛坚定向前，持之以恒，我们就是命运的主宰者，我们就是驶向彼岸的船只。我想，如果说失败是成功之母，那么，坚持就一定是成功之父。

有一个这样的故事发人深省：有一个孩子，他是当地出了名的“弱智儿”。三岁时还不会说话，六岁时被老师叫到名字时竟然呆若木鸡，同学们讥笑他，连老师也不喜欢他。有一次的手工课，小男孩很想做一个精美的小板凳，但直到下课他还没有做完，还急得满头大汗。第二天早上，他才交给老师一个很难看的小板凳，老师生气地说：“世界上不会再有比这更差的凳子了。”小男孩拿出了两个更粗糙的小板凳，说：“有，还有比这个更差的。”原来，这是他第三次制作的，第一次，每二次制作的更难看。这个小男孩就是举世闻名的科学巨人——爱因斯坦，他正是凭着不懈的追求，才获得伟大成就的。

其实，世界上并没有什么天才，但我们可以做一只脚踏实地的蜗牛，一步一个脚印地向着心中的目标前进，只要坚持不懈，持之以恒，我们都能登上人生的珠峰。

同学们！让我们以坚持不懈的精神，唤起心中学习的激情，乘着知识的列车，迈着坚定的步伐就一定能到达成功的彼岸。

**懂得坚持的名人名言篇九**

暑假，我参加了茅山夏令营活动。这次活动让我懂得了什么是坚持。

记得那是夏令营第四天的清晨，队员们匆匆吃完早饭，也顾不上擦嘴，各自带上水就踏上了“徒步茅山七公里”的征程。

刚出发，天色还早，我们一路呼吸着山里新鲜的空气，周围到处是琳琅满目的绿色植物，树叶上那一滴滴露珠闪闪发光，仿佛在为我们加油助威。我们边走边看，公路旁一只只牛羊吸引着我们的眼球。大家有说有笑，一点不觉得累。

渐渐地，太阳公公爬上头顶，盘山公路顿时变得灼热起来。阳光明晃晃地照在树叶上，露珠早已逃得无影无踪。我们在崎岖的山路上缓缓行进着，很多队员带的水早已见底了。因为没有绿阴的遮挡，地面被晒得滚烫，热浪从头上、脚下、四周，360度无死角地向我们袭来。空气中没有一丝风，队员们遥望前面连绵不绝、起伏跌宕的山路，汗水噼里啪啦直往下掉。大家已经从一开始的一路飞奔，变成了现在的步履蹒跚。

“还有1000米就到山顶了，那里有矿泉水卖！”教官这一声喊使我们顿时脚底生风、活力焕发，仿佛小卖部就在眼前了。队员们使出了浑身之力，也不顾教练的呼喊，不出三分钟就冲上了山顶。可山顶只有岩石，连一根草都没有，更别说是小卖部了。哦，原来教练使了“望梅止渴”的招数。现在想来，这一句话对我们而言就像久旱逢甘霖，让我们在精疲力竭的时候又焕发了动力，这句话对我们的激励作用是多么巨大啊！

才在山顶休息了几分钟，天上竟然下起雨来，雨越下越大。只有少数人带了雨伞，我们一群人在光秃秃的山顶上挤作一团，躲避大雨的袭击。我在心中暗暗地想：今天真不走运，先是天气这么热，再是下大雨，要是不来参加这个夏令营就好了。教官好像看出来我们都有些垂头丧气，对我们说：“小队员们，你们平时哪有机会遇到这么好的锻炼机会呢？来吧，打起精神，我们要战胜眼前的困难，坚持就是胜利！回到营地，我奖励你们每人一瓶矿泉水！”

伴随着教官的承诺，我们踏上了回归的旅程。雨渐渐停了，每当队员们感到有些乏力时，其他成员就会鼓励他：“再坚持一下，就快到了，到了营地就有水喝了！”队员们的眼睛里仿佛燃烧着希望的火焰，大家互相激励着，下山的步伐也变得轻松了许多。不知不觉中，营地就在眼前了，这使脚酸腿麻的我们开始了新一轮的500米“大冲锋”。整个队伍已从上山时的“一条长龙”变成了现在的“冲刺比赛”。两分钟后，所有人回到营地，平时没有什么味道的矿泉水变得无比清甜可口，这经过坚持不懈努力而收获的奖品是多么甘甜啊！

这虽然是我成长路上遇到的一个小考验，但它让我懂得了，无论遇到什么困难，都要认准目标，脚踏实地地坚持下去，胜利属于有恒心有毅力的人！

**懂得坚持的名人名言篇十**

暑假，我参加了茅山夏令营活动。这次活动让我懂得了什么是坚持。

记得那是夏令营第四天的清晨，队员们匆匆吃完早饭，也顾不上擦嘴，各自带上水就踏上了“徒步茅山七公里”的征程。

刚出发，天色还早，我们一路呼吸着山里新鲜的空气，周围到处是琳琅满目的绿色植物，树叶上那一滴滴露珠闪闪发光，仿佛在为我们加油助威。我们边走边看，公路旁一只只牛羊吸引着我们的眼球。大家有说有笑，一点不觉得累。

渐渐地，太阳公公爬上头顶，盘山公路顿时变得灼热起来。阳光明晃晃地照在树叶上，露珠早已逃得无影无踪。我们在崎岖的山路上缓缓行进着，很多队员带的水早已见底了。因为没有绿阴的遮挡，地面被晒得滚烫，热浪从头上、脚下、四周，360度无死角地向我们袭来。空气中没有一丝风，队员们遥望前面连绵不绝、起伏跌宕的山路，汗水噼里啪啦直往下掉。大家已经从一开始的一路飞奔，变成了现在的步履蹒跚。

“还有1000米就到山顶了，那里有矿泉水卖！”教官这一声喊使我们顿时脚底生风、活力焕发，仿佛小卖部就在眼前了。队员们使出了浑身之力，也不顾教练的呼喊，不出三分钟就冲上了山顶。可山顶只有岩石，连一根草都没有，更别说是小卖部了。哦，原来教练使了“望梅止渴”的招数。现在想来，这一句话对我们而言就像久旱逢甘霖，让我们在精疲力竭的时候又焕发了动力，这句话对我们的激励作用是多么巨大啊！

才在山顶休息了几分钟，天上竟然下起雨来，雨越下越大。只有少数人带了雨伞，我们一群人在光秃秃的山顶上挤作一团，躲避大雨的袭击。我在心中暗暗地想：今天真不走运，先是天气这么热，再是下大雨，要是不来参加这个夏令营就好了。教官好像看出来我们都有些垂头丧气，对我们说：“小队员们，你们平时哪有机会遇到这么好的锻炼机会呢？来吧，打起精神，我们要战胜眼前的困难，坚持就是胜利！回到营地，我奖励你们每人一瓶矿泉水！”

伴随着教官的承诺，我们踏上了回归的旅程。雨渐渐停了，每当队员们感到有些乏力时，其他成员就会鼓励他：“再坚持一下，就快到了，到了营地就有水喝了！”队员们的眼睛里仿佛燃烧着希望的火焰，大家互相激励着，下山的步伐也变得轻松了许多。不知不觉中，营地就在眼前了，这使脚酸腿麻的我们开始了新一轮的500米“大冲锋”。整个队伍已从上山时的“一条长龙”变成了现在的“冲刺比赛”。两分钟后，所有人回到营地，平时没有什么味道的矿泉水变得无比清甜可口，这经过坚持不懈努力而收获的奖品是多么甘甜啊！

这虽然是我成长路上遇到的一个小考验，但它让我懂得了，无论遇到什么困难，都要认准目标，脚踏实地地坚持下去，胜利属于有恒心有毅力的人！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**懂得坚持的名人名言篇十一**

坚持，就是胜利！我终于懂得了这个道理。

今天体育课进行50米x8往返跑考试。第一个50米，我轻松自如，像一只鹿一样奔跑着，还威风凛凛地摆动着双臂。

清风迎面吹来，让我神清气爽。我无拘无束地迈步，全身有节奏地配合着，我是越跑越快，真恨不得一步跨过终点。

可是我想得太简单了！接下来的几个50米我开始感到吃力，双腿就像灌了铅似的，每一步都是那么的沉重。刚才轻松、舒坦的感觉早已烟消云散，取而代之的是烦躁和焦虑。

手脚不听使唤，身上也好像绑了千斤铁，我累得上气不接下气，可是回头望望那些还在拼命追赶的同学，只得咬牙继续坚持。又跑了一个50米，我已是气喘吁吁、口干舌燥，嗓子直冒青烟了，真恨不得一下子坐在地上再也不起来了。

难道就这样功亏一篑吗？这时从心里发出一个坚强的声音：坚持！必须坚持！最后一个50米了，我的体能几乎已经到达了极限，我咬紧牙关坚持着，用毅力支撑着自己，尽力加快步伐向前冲去。终于我第一个跃过了终点，我高呼着：“我胜利了！我胜利了！”再次回头看看那些跑跑停停的同学，我不禁为他们感到惋惜：在最后一刻，他们因为没有坚持而放弃了最终的胜利。

此时此刻，风轻云淡，我的内心充满了喜悦与自豪。我喜悦，我自豪，因为——我懂得了坚持就是胜利。

**懂得坚持的名人名言篇十二**

坚持让人变得勇往直前；坚持让人懂得了勇敢的意义；坚持让人明白了如何成功；坚持让人所向无敌……正是那一件事，让我懂得了坚持。

记得上学期，烈日炎炎。我们五年级的同学顶着大太阳在绿茵草地上练篮球，同学们为了在表演时尽量不出错，紧张而又忙碌地排练着。豆大的汗珠从同学们的额头上滚落下来，汗水湿透了衣衫。你瞧！这位同学双脚张开，弯曲着腿尽力地练着，那位同学亦是如此。可是，不论多么辛苦，同学们依旧一个动作一个动作认真练习。

快结束了，我累得快不行了，我想偷偷地休息一下。但马上我又想：一定要坚持住，只有几个动作了，坚持就是胜利！想到这，动作里便又多了几分认真。

音乐终于结束了，我松了一口气，刚想活动活动手脚，老师又发话了：“同学们站回原来的位置，有几个动作你们做得不规范，再练习一下。”听到这话，我心中不由得咯噔一下。

老师让我们练习三下跨，开始我还受得了，可是时间一分一秒地流逝，我的胳膊渐渐开始酸痛，酸得我倒吸了一口冷气，老师却还没有让我们停下的意思。我看了看周围的同学都停了下来，准备休息十几秒再练。老师发现了，说加十秒。为了少受点苦，我还是继续坐着，一秒，两秒……时间艰涩地过去了。终于，老师让我们休息了。

休息的时候，有个同学问我：“你怎么能坚持那么久呢？”我笑而不语，其实，我的心中早已有了答案。

人没有体力，但还有毅力。要是靠坚强的毅力来坚持的话，无论多么难的事都会办到。

**懂得坚持的名人名言篇十三**

坚持就是胜利，我身边每天发生许多事情，今天我懂了坚持，

我家不远处有个小公园，虽然小，但人却很多，风景也美，是个欣赏休闲的好地方，只要一放假，我就会抽空来这玩玩，每当我坐在公园的长椅上时，看着柳树美美的站在湖边，宛如一位少女在照镜子，风轻轻抚摸着脸颊，也就格外舒适了。

旁边的人总是在她画画的时候指指点点，画的真好，长大以后一定是个画家，而她好像却一点感觉也没有。

我明白了一个道理--坚持是一种美好的品质!

坚持让人变得勇往直前;坚持让人懂得了勇敢的意义; 坚持让人明白了如何成功; 坚持让人所向无敌……正是那一件事，让我，懂得了坚持!

去年暑假，我们随着旅行团一起去泰山。到了泰山，来到山脚下时，我畏惧了。但为了要面子我还是跟着团，一步一步往上爬。刚到1/3的.路程时，我便累了。一边爬一边埋怨：“泰山怎么这么高，这么高怎么爬呀?这么高，应该坐缆车才对嘛!”我不停地埋怨着。爸爸听了我的埋怨后，语重心长地对我说：“女儿，你看!那些大哥哥、大姐姐们都在坚持着往上爬，你应该向他们学习才对!要知道，不经历风雨，怎能见彩虹。”我听了爸爸的话，反驳道：“那些大哥哥、大姐姐的体力多好，我那么小，体力怎么能跟他们比!”爸爸说：“你要是女中豪杰，就应该坚持爬上顶峰!”“不，谁说女中豪杰就一定要爬上山的顶峰!我不往上爬，依然是女中豪杰!”我大声反驳道。爸爸看我不肯往上爬了，只好带我去坐缆车。

到了缆车售票处，我看到一个小孩在哭，原以为是他爸或他妈不让他坐缆车，就没有注意他。“不吗，我就要爬山!”我的千万思绪都被这一声稚嫩的童声勾了过去。我一看，原来是那个小男孩说的。顿时，我的心灵为之一震。这个小男孩十分想爬山，从而锻炼自己的身体。而我却恰恰相反，逃避爬山，从而丢失了一次锻炼身体的好机会，我惭愧不已。我红着脸低下了头，跑到正在排队买票的爸爸跟前说：“爸爸，我们爬山吧。”爸爸听了先一惊，接着说：“好呀!”我和爸爸坚持着爬上了山顶。当我站在顶峰向下俯视时，那无限的美景让我赞不绝口，同时也从心里感慨：“真是无限风光在险峰呀!”

通过这次的爬山，我懂得了坚持。生活中有许多事情就像爬山一样，有时距成功只有一步之遥了，只要坚持一下就成功了。有时困难也是一种锻炼。不经历风雨，怎能见彩虹呢!在人生的道路上，只要懂得坚持，那么胜利就属于我们的了!

一滴水，滴穿了顽石;一湖水，磨平了石棱……精卫填海，愚公移山，夸父追日……即使他们一直坚持努力做的事，在我们看来是无稽之谈，但他们一直都在坚持。

少时的我明白坚持的释义，却从不会坚持。心中想着要坚持到底，却总是心是手非，导致一次次机会与自己失之交臂，一丝丝时间从指间缓缓流去。现在想来，如若世上有卖后悔药的地方，自己定是那里的常客。如若，没有那件事的发生，只怕这光阴又会从停滞的脚步失望离去。

那是一个冬天，母亲嚷着要去长跑，打着“强身健体\"的旗号，非要带我去。在我眼中，冬季长跑必然是抑郁人士的最佳选择。我自然不愿受这苦。母亲与我一番协商后，便拉腿软的我来到了小区的操场上，叮嘱一番后，便拉下我独自一人去跑步了，操场上的倒还真不少，没有我想像中冷清，反倒有一分热闹之意。我环顾四周，在那里慢慢跑着，半圈了，我没有任何不适，冬季长跑也不过如此，我洋洋得意，跑一圈也不是什么难事。何况跑两圈呢，我摆动着双臂，快速向前跑去，一圈，我的腿有些沉重，双臂有些无力，呼吸短而急促。再坚持一会，马上就能到了，我咬牙想着。我的腿好像被绑了沉重的铅块，手臂好像被施展魔咒一般，已经“奄奄一息”，昏沉的头脑即使有冷冽的寒风吹着，也清醒不过来，让我休息一会吧，我太累了，休息完后我就去跑，我站在那里，一动不动，只听得见沉重呼吸，一位老人忽然在我身边慢腾腾的跑过，她是与我一同起跑的，在第一圈时，她便落下我一大段，没想到这个满头银发的年迈老人会超过我，她凭什么?她怎么不休息一下!她那粗重的呼吸连我都能听见，她不累吗?三步!两步!一步!她离终点越来越近，我看着她那坚持的身影，咫豁然开朗。

坚持?是一种意志，一种信念，一种任何艰难都打不破的精神，若说坚持有十六画，我刚草草写完一遍便因为手酸而停笔。我突然明白了坚持的含义。

若有一朝，你能选择自己的品质，别忘了把坚持挑出来，无论它有多贵。

在天空中的众多星星中有一颗最亮的星星，那颗星星上大大的写着两个字------坚持。

那是一个晴空万里的日子，我和爸爸决定去青岛爬崂山。第二天一大早，我们就兴高采烈地随车来到了山脚。一下车，我和爸爸也顾不上做任何准备就迫不及待地往上爬。起初，我们有说有笑，不一会功夫就爬到了半山腰。

此时，我已经是汗流浃背，身子也开始哆嗦。我有些累了，于是就一屁股坐在了一块石头了，再望了望山峰，心想：“这山这么高，我人小根本爬不上去，我还是不爬了吧!”爸爸好像看出了我的心思，笑着对我说：“孩子，要坚持，不能半途而废，休息一会继续往上爬吧!”我想了想觉得有道理，决定继续爬。我看了看四周，到处都是青草绿水，花儿迎着风儿摆动，鸟儿唱着欢歌，仿佛在为我加油鼓劲。我咬了咬牙，站了起来，手脚有些发酸、发沉。我从路旁找来了一根木棍。于是，我左手拄着木棍，右手扶着栏杆，还不停地抹着汗水，艰难地往上爬去。时钟上的秒针飞快地转动着，一转眼就过去了十几分钟，我抬头望了望爸爸，爸爸正在前面不停地向我招手呢。可是，我的腿实在不听使唤，刚想往上爬，一不留神“唉哟!”我重重地摔在了石阶上，小腿嗑青了，木棍也被我压折成了两段，我有些沮丧，心里又一次打起了退堂鼓。此时，爸爸立刻冲到我的面前，看了看我受伤的腿，好像并无大碍，我也试着活动活动，爸爸指着上面那不远处的像狮子形状的大石头，对我说：“看!那就是顶峰!是男子汉就应该克服困难。我们已经花费了这么多的力气，顶峰就在眼前，加把劲，贵在坚持!如果看到顶峰却不能到达山顶那是一件多么遗憾的事呀!”我想了一想，爸爸说得有理。于是，我干劲十足，左手扶着拦杆，右手扶着膝盖，使出浑身力气往上爬。我的心中不停地默念着：“坚持!坚持!再坚持!”。过了一会，终于摸到了那块狮子形状的大石头了，这就是顶峰!山上的景色真是美极了，我的心情也舒畅极了，一切疲劳也渐渐消退，因为我终于实现了我的梦想。

这一次，我懂得了坚持。要知道，今后做任何事情都不可以半途而废，不能轻言放弃，坚持就是胜利!在我的人生词典里又增加了一个词，那就是坚持!

**懂得坚持的名人名言篇十四**

随着清晨第一缕阳光的出现，我们站在湿润的操场上，风拂过我们的脸颊，温暖的阳光洒在我们的身上，我们整装待发。

这是我们军训一个月的最后的一次“阅兵”阅兵内容是长途行军，又称拉练。拉练的规则是很残酷的，步行行走40公里，唯一的水源只有一瓶矿泉水，早饭三个馒头，中午饭也就是多了根火腿肠而以。在补给如此匮乏的情况下走40公里，无疑是一项巨大的挑战。也是检验我们毅力、耐力、团结力和突破自我的决心。

在热血沸腾的歌声中我们启程了，这一个月以来我们第一次看到了外面的世界，我们是多么怀念那花那草和那来自林间无比清凉的风，此时我们心也被这美妙的大自然所陶醉了。无比贪婪的呼吸着这来自自然界清爽的空气，仿佛每一次呼吸都是对于自己心灵的升华，对于徒步走完拉练全程更加有信心了，脚步也随之加快了几分。

没走多久天空就下起了小雨好像在警告我们前方的路困难重重，让我们就此结束乖乖认输。但是我们是绝不会被困难打败的，前方的道路越是困难，我们便越有动力，我们要将困难打败，为我们的成功奠定基础。路旁的树木花草像是明白了我们的决心，在风雨中莎莎作响，好像在为我们加油打气，使我们更加有前进的动力了。

随着时间一步一步的推移，雨愈下愈大了，我们的体力也快到极限了，终于距离中点补给站只有几百米了，这时雨突然像疯了的一样，疯狂的下了起来，我们的眼睛也睁不开了，只有顺着模糊的哨音来勉强辨别方向。终于我们到了“补给站”立交桥洞，所有人都疲惫不堪，纷纷倒下，一股睡意正在慢慢占据我们的意识，我们都知道此刻无论如何都不能睡，所有我们都在用我们那坚定意志力同那睡意进行对抗，慢慢的我的意识模糊了，手脚也没有了力气，睡意、饥饿使我们都慢慢放弃了抵抗，就在这一瞬间不知哪里传来了一声怒吼使我们的意志清醒了几分回过神来在仔细一听原来是教官在对我们说:“加油，不要放弃，相信自己!”我的意志仿佛在这一刻又重新被唤醒了，我在心里一遍又一遍的为自己呐喊：我不能输，我不能输，加油站起来!渐渐的我慢慢清醒了过来，手脚也重新恢复了知觉，我又重新有了战胜困难的勇气和力量。

雨慢慢的也停了，吃了中午饭又稍微恢复了体力的我们又开始踏入了征途。

唉，说实话这天气我又没得罪它为什么非要苦苦刁难我呢?前一秒狂风暴雨后一秒烈日当头，望这我那还剩余不多的水，我突然又十分想念狂风暴雨的感觉了，那样起码不用担心水的问题。

炎热的温度贪婪的蒸发着我体内中的水分，好像要把我榨成一具干尸一样，我快疯了。说实话我想放弃了，但是我看到了有些年龄比我还要小的人仍在坚持，我立马打消了这种想法，我甚至觉得我十分懦弱，不就是热了一点吗?怎么就想放弃了，加油相信自己一定能行!我不想成为失败者，我觉不服输!

终于可以停下来休息一下了我们坐在树林中的.草地上，我看了一下地上，我的天!地面上爬满了蚂蚁、鼠妇和草害虫，如果换作我以前早疯了，但现在人都要死掉了还哪有心情管这些虫子呀，还是抓紧时间恢复体力要紧。唉，真的是极限训练，不光是身体上的折磨，还是心理上的折磨。仿佛有一块磨刀石，将自己磨的更加锋利了。

伴着落日的余晖我们又启程了，这次我们准备一鼓作气冲向终点，随着冲锋号的响起，我们犹如一匹匹脱缰的野马一般冲向终点，渴又如何，饿又如何，痛又怎样，来吧，都来吧!我们无所畏惧!一、二、三、四怒吼着的口号我们离终点越来越近了，近了，近了，再近些，再近些!冲啊!

事隔许多月我对这次征程的情景依然历历在目，那面对困难深深的绝望感，和那收获成功的喜悦感，以及那超越自我的成就感已深深的刻印在了我的脑海里。

有时候就是这样，懂得坚持的人永远是收获最多的人，我也有时候问过自己如果那时我选择了放弃到底会怎样?我也只能说如果那时我放弃了我一定会后悔一辈子的!

**懂得坚持的名人名言篇十五**

“哇！这游泳馆可真大呀！”我赞叹。其他人也点头，爸爸问我们：“想不想去游泳？”我们异口同声地说：“想！”爸爸同意了，让我们做好热身运动再下水。

我下水了，只见哥哥们手臂往前一伸，双腿摆动着起来。飞一般、争先恐后地游。我呢？还是一只菜鸟，处于练习阶段！忽然有人说：“来比赛吧！”我勉强答应了！

比赛一开始，我们再次争先恐后地拼命游起来。冲啊！冲啊！向第一名冲啊！结果我获得了第一名，不过是倒数第一。我正垂头丧气，爸爸跑过来对我说：“坚持就是胜利 ！你再努力点，就可以反超了！”我抬头看着爸爸的眼睛，他的小眼睛里有两点亮晶晶的光，里面写着两个大字――坚持。我相信了，便继续练习起来。我手臂一前一后用力划水，双腿一上一下摆动着。一遍、两遍、三遍……我反复练习这个动作。他们有的讥笑我，有的不相信我……有人还说：“那小孩的动作真别扭，简直就是一只旱鸭子！”“坚持！走自己的路，不要在意别人的目光。”我对自己说。

就这样我不断地练习，一个月过去了我感觉自己进步了。

终于，第二场比赛来了。我跳入泳池，右臂有力地往前一伸，双腿摆动着，似乎长出了鱼尾巴，觉得游得特快。可速度越快体力消耗就越快，我游得越来越慢，软软的没力气。忽然，有人反超了我。我觉得没希望了，这时爸爸的眼睛和那两个大字浮现在我面前，爸爸说的那句话也响我的耳边。我不顾疼痛，往前游去，坚持！坚持就是胜利！我咬紧牙关坚持往前游。

比赛结束了，功夫不负有心人，我努力了半天，取得了一个惊人的成绩――第二名！我抬头望着爸爸，爸爸的眼睛不仅有不断提醒我的那两个字――坚持，还有赞许！

这件事对我影响十分大，爸爸的那句话永远烙印在我的心里！“坚持”二字就像一位守卫者，永远守护着那条属于我的道路！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com