

用坚强的意志力荣耀生命

小报童走进修远润生,感受意志的强大力量

本报7月8日讯(见习记者 刘洁 陈乃彰) 世界上没有任何东西可以代替意志力,缺乏意志力是所有失败者的共性,怎样锻炼意志力?7月5日,本报小记者们走进修远润生文化发展中心,和家庭教育专家吕峰老师一起感受意志的强大力量,学会在日常学习、生活中锻炼意志力。

“意志力是指一个人自觉地确定目的,并根据目的来支配、调节自己的行动,克服各种困难,从而实现目的的品质。”吕峰老师告诉小记者。“有人能做100个俯卧撑吗?”吕峰老师问。小记者们都摇起了头。“我可以,现在我开始做,大家帮我计数。”说完,吕峰老师在小记者的见证下做完了100个俯卧撑,赢得了大家的掌

声。“告诉大家,这就是意志力的力量,第一天做10个,然后每天加一个,坚持下去,你就可以做到一次100个了。”

生活中、生命成长中遇到的意志问题更广泛、更有挑战性,例如挫折,在生活中遇到的挫折都需要坚强的意志力去战胜。吕峰老师告诉大家,意志力的锻炼就是要一直坚持,意志力可以体现在生活各处,跑步、骑车、做俯卧撑、左手训练,坚持下去都可以成就坚强的意志力。

最后小记者和父母约定学会控制自己,拒绝玩耍、电视、电脑等各种诱惑,坚持在家里承担家务劳动,培养自己的意志力和责任感,激发生命力。



坚持+自信=意志力

周六,我和齐鲁晚报的小记者们一起到修远润生文化发展中心,接受意志力的训练。“同学们,你是否有意志力呢?”吕老师问。有人说:“假期里,我坚持天天去卖报。”有人说:“我每天看两个小时电视。”还有人说:“我天天读书一小时。”其实,我想说坚持做一件事可能不容易,放弃一件事很简单。意志力是什么也换不来的,和时间一样珍贵。

坚强的意志力是通向成功的基础。美国女作家海伦·凯勒自幼双目失明,在莎利文老师的教导下克服重重困难学会了盲文,长大后成长为一个社会活动家,积极到世界各地演讲,宣传助残,还完成了著名的长篇小说《假如给我三天光明》。她成功就是因为坚强的意志力。

经过这次活动,我知道了,锻炼意志力其实说简单就简单,说难也难。只要你肯坚持的做下去,就一定会成功。在日常的学习和生活中,也许有许多事情我们不能顺利地完,比如,长跑、练琴、数学题……但如果我们具有顽强的意志力,将这件事坚持到底,我们就会有收获。

顽强的意志力就像我们的一个朋友,有些时候它助我们一臂之力;有些时候,它帮我们度过难关。我们应该像海伦凯勒那样,以顽强的意志力战胜困难,让不可能成为可能!

鲸园小学四年级四班 孙恺玥

坚持不懈,锻炼意志力

周六,我来到修远润生文化发展中心,听着美妙的歌声,到了教室,不一会,大家也陆续来到了。

这时老师首先向我们自我介绍,他用温和的口气说“大家好,我叫吕峰,双口吕,山峰的峰。”说完,又叫下一位同学自我介绍,并握手。吕老师这是在交我们学习礼仪呢。同学们都做了自我介绍之后,老师问大家知道什么是意志力吗?其实,意志力就是坚持做一件事,比如说每天都要学习。老师要大家都说说自己有意志力的事情,同学们说的五花八门,有的说每天都坚持做一些家务,有的说每天都在学习,也有的说每天都坚持看书,还有说每天都玩电脑呢。

老师还让我们看了一些图片上面是日本小朋友在寒冷的冬天,只穿了一条小短裤在室外做操,这也是需要坚强的意志力才可以做到的。让我记忆最深的是那些小朋友吃“忆苦饭”的情景。一开始有很多孩子是吃不下,可是因为有了坚强的意志力,这些孩子还是吃了“忆苦饭”。还有在野外生存的训练,在不给你任何生活工具,不给你水,饭自己想法子做这样苦的生活,日本小学生每个人都要经历最少一周的时间,我听后,也想去试试这种生活,挑战一下自己的意志力。

这次活动让我明白了许多,比如一定要有意志力,做事情要坚持做完,做到底。

皇冠小学四年二班 杨丰宇