最新拒绝躺平奋斗 拒绝躺平奋斗有我心得体会(精选10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

拒绝躺平奋斗篇一

近年来，“躺平”这个词成为年轻人讨论的热点，并引发了广泛的争议。有人认为躺平是追求个人自由和幸福的一种方式，而另一些人则坚持认为奋斗才是实现自我价值的途径。对我来说，拒绝躺平奋斗是一种态度，一种积极的生活态度，带给我许多心得体会。

首先，拒绝躺平奋斗对我而言代表着追逐梦想和追求个人成长。在面对生活中的各种困难和挑战时，躺平似乎是一种逃避的方式，但它却无法解决问题和改变现状。相反，选择奋斗意味着我们要主动地去追求自己的梦想和目标，不论遇到多少困难和挫折。只有通过奋斗，我们才能不断地成长并实现自己的价值。通过不断的积累和努力，我渐渐明白，无论是工作上的成就还是个人生活中的满足感，都离不开奋斗这一努力。

其次，拒绝躺平奋斗也给我带来了一种积极的生活态度。选择躺平，意味着选择了懒散和消极的生活方式。对于我来说，这样的生活节奏无法让我感到充实和满足。相反，当我选择奋斗时，我更能体会到时间的价值和生命的宝贵。每一天，都是我奋斗的一天，我会更加珍惜时间，让自己的生活过得更加有意义。选择奋斗，也让我更加乐观和自信，无论遇到什么困难和挑战，我都相信自己有能力克服并取得成功。

再次，拒绝躺平奋斗也培养了我坚持不懈的品质。在实现梦想和目标的道路上，很少有一蹴而就的成功。相反，我们需要经历长时间的努力和坚持。选择躺平往往意味着放弃和懈怠，而选择奋斗则需要我们付出更多的努力和毅力。通过奋斗，我学会了面对失败和挫折，同时坚持不懈地努力。这样的品质不仅在事业上有所裨益，也在生活的方方面面都能够发挥作用。

最后，拒绝躺平奋斗也为我带来了更多的机遇和可能性。选择躺平往往意味着错过很多机会和可能性，而选择奋斗则给予了我更多的机遇。通过努力工作和自我提升，我积累了更多的经验和知识，也增加了自己的竞争力。这使得我能够接触到更多的人和事物，从而开拓了更广阔的发展空间。在没有选择躺平奋斗的道路上，我能够发现更多的潜力和机会，为自己创造更多的可能性。

总的来说，拒绝躺平奋斗是一种积极的生活态度，给我带来了许多心得体会。它不仅是追逐梦想和个人成长的方式，也是一种积极的生活态度。通过奋斗，我学会了珍惜时间、乐观面对困难、坚持不懈和追逐机遇。这些心得体会不仅适用于我个人的成长，也适用于每个年轻人在追求梦想和奋斗中的生活。选择奋斗，让我们的生活更加有意义，让我们不负年华。

拒绝躺平奋斗篇二

躺平，缺的是努力向上的拼搏精神和不屈不挠的奋斗意志。钱学森在弥留之际还在为我国的拔尖创新人才的培育而殚精竭虑，许渊冲耄耋之年还笔耕不辍，叶嘉莹年届百岁还站在三尺讲台。反观有些年轻人有一点“无法掌控之事”便“摆出无所谓的态度”。追梦之人不说放弃，奋斗是生活的画卷；颓废之人难以坚持，躺平是生活的常态。

躺平思想，本质上是一种“丧文化”，若任其蔓延，轻则让

青年颓废萎靡，重则妨害社会主流价值观。

鲁迅说：“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者的话。”先生的告诫依然振聋发聩。人在青年时代难免会遭遇困境，关键是以何种心态去面对。1994年刘强东在北京开饭店，仅仅6个月就将四年大学积攒的24万元赔个精光。在总结首次创业失败的教训后，他在中关村摆了一个摊位卖组装电脑，摊位的名字就叫“京东”。

面对现实的无法改变，当代青年应永葆青春之心，保持奋斗情怀，不做躺平之姿，不显颓废之态，因为人是有尊严的!

拒绝躺平奋斗篇三

自从躺平风潮兴起以来，越来越多的年轻人开始选择放弃追求梦想和奋斗的精神，选择舒适的“躺平”生活。然而，作为一名公安民警，我深刻认识到躺平并不是一种正确的态度，很难带来生活上的真正幸福。

第二段：理由解析

拒绝躺平的理由有很多。首先，躺平不能带来真正的快乐和满足感。安逸的生活固然舒服，但没有挑战和拼搏，人就会失去斗志和动力，生活也变得枯燥无味、乏味可厌。其次，躺平容易让人陷入困局。当一个人早早地放弃了追求更高的目标和更好的生活质量，他或她就容易迷失、停滞不前，缺乏前进的动力和实现自己价值的愿望。

第三段：反面案例

这时候，我想分享一个真实的案例。曾经，我接手了一起境外偷渡案。在追查这个案子的过程中，我遇到了一个比我更年轻的女性警官，她当时正在拼斗着考取研究生，但是因为前面失败的经历和压力等原因，她对待现在的生活非常消极，

对未来的不确定感和焦虑逐渐加深。她的行动时间缓慢，现场提问不能及时回答，总是在周围的同事得到调教和认认真真工作时，有点浑浑噩噩，琐事缠身。后来，我斗胆问她的想法，她羞涩地回答说她当时“躺平”了。这无疑让我感到震惊。

第四段：体会与感悟

这个案例让我深刻认识到，无论是在生活中还是工作中，躺平都是一种非常消极、懒惰的态度。生活中，躺平会使人失去全身的力量和信心，进而导致自我的堕落和人生价值的缺失；在工作中，躺平和三分钟热度等消极举止，是职业道德的败坏、对工作和社会的不负责任。

第五段：总结

拒绝躺平，需要我们珍惜生命中的每一个机会和挑战，积极向前看待未来，并不断提升自己的素质和能力。走出现在的舒适圈，挑战自我，实现自己的梦想和人生价值，这样的生活才是真正的幸福和精彩，也是我们应该追求的。因此，在面对躺平生活的诱惑时，我们应该始终保持对未来的信心和对自己的信任，坚定地拒绝躺平潮流，为了一份美好的未来奋斗继续前行。

拒绝躺平奋斗篇四

现代社会，躺平思潮日益盛行，一些年轻人不再追求进步和成功，选择了“拒绝奋斗”，以逃避压力和责任。然而，我坚信拒绝躺平，积极奋斗是人生的必然选择，因为奋斗可以让我们实现自己的价值，追求梦想，拥有更美好的生活。在我长期的奋斗过程中，我领悟到一些心得体会，希望与大家分享。

首先，奋斗是实现自身价值的重要途径。每个人都有自己的

特长和擅长领域，在这个领域中努力奋斗，不仅可以展现个人才华，还可以为社会贡献自己的力量。曾经，我是一名普通的程序员，然而，通过不断学习和进修，我迅速提升了自己的技术能力，逐渐成为公司的技术专家。在这个过程中，我体会到了自我实现的巨大满足感，同时也为自己的奋斗付出了努力和汗水。

其次，奋斗可以让我们追求梦想。每个人心中都有一个梦想，希望实现自己的理想和追求。然而，梦想只有通过努力奋斗才能实现。我小时候的梦想是成为一名作家，通过自己的文字感动更多的人。然而，在面对困难和挫折时，我曾经想过放弃，甚至选择躺平。然而，内心的梦想和对于写作的热爱让我重新振作起来，继续坚持奋斗。如今，我已经发表了多篇作品，并且得到了读者的认可与赞赏。这让我明白，只有坚持奋斗，我们才能够追求并实现自己的梦想。

再次，奋斗是拥有更美好生活的前提条件。社会发展迅速，机会也越来越多。只有积极参与社会竞争，不断提升自己的能力，我们才能在激烈的竞争中取得好的地位和更高的生活质量。而躺平所追求的安逸和退缩只是一时的满足感，无法长久地维持。我在工作中经常遇到各种问题和挑战，但是我从不回避，而是敢于承担责任并不断学习，这使得我在职场中稳步前行，实现了自己的人生价值。

最后，奋斗可以带来个人的成长与提升。在奋斗的道路上，我们会遇到各种困难和挑战，但正是这些困难和挑战，不断磨砺着我们的意志和能力。同时，奋斗也需要我们不断地扩大自己的眼界和对世界的认知，这也让我们变得更加成熟和迷人。在奋斗的过程中，我学会了解决问题的能力，改善了自己的沟通技巧，并形成了对于团队合作和领导能力的认识。这些优势对于我个人的成长和职业发展都起到了积极的推动作用。

综上所述，拒绝躺平，积极奋斗是值得我们选择的一条道路。

奋斗可以使我们实现自身的价值，追求梦想，拥有更美好的生活。通过我的亲身经历，我深深地体会到奋斗的重要性，也领悟到了一些心得体会。面对困境和挫折时，我们不能束手无策，而是应该积极挑战和奋斗，相信只有这样，我们才能够收获个人成长和成功的喜悦。

拒绝躺平奋斗篇五

在当前社会环境下，躺平成为了一种流行的现象，大量的年轻人选择放弃努力和奋斗，坐享其成，这种心态极大地危害着社会的稳定和发展。作为一名公安民警，深知拒绝躺平、坚定奋斗的重要性。

第二段：拒绝躺平的意义

拒绝躺平，是一种积极向上的生活态度，是对自我价值和社会责任的认识和担当。在一个快速发展的社会中，我们必须不断进步和学习，才能和时代同步，实现自身的价值和理想。躺平，只会落后于时代，生活的品质会被严重削弱。

第三段：坚定奋斗的力量

坚定奋斗，是追求幸福生活的有效途径。只有勤劳和努力，才能取得对自己和家人的相对稳定的生活保障。必须要有朝气蓬勃的奋斗精神，才能拥有充实而美好的生活。作为一名公安民警，我必须要时刻踏实工作，提高自身的业务技能和执法水平，保护人民的安全和利益。

第四段：公安民警的责任和使命

作为公安民警，我们肩负着维护法律和社会秩序的重任。我们必须要勤勉尽责，恪守职业道德，用实际行动对拒绝躺平、坚定奋斗的态度进行践行。我们应该帮助和引导更多的年轻人，树立正确的价值观和人生目标，让他们在未来的社会中

能够承担更多重要的职责和责任。

第五段：结语

综上所述，拒绝躺平、坚定奋斗是一种积极向上的生活态度，是对自身价值的认知与担当，是对家庭、社会和国家的负责。作为公安民警，我们需要坚定信念，情系群众，潇洒面对一切挑战，用智慧与勇气，守护我们安居乐业的美好生活。

拒绝躺平奋斗篇六

“躺平”一词是指人们面对工作和生活的压力以及物质生活的负担时所表现出的一种反应，是反映人们顺从和抗拒相交织的调侃心理的词汇。“躺平”与“内卷”，均属网络热词，与“内卷”所表达的“努力的通货膨胀”意义相反，“躺平”则表达了人们面对工作中激烈的竞争和与自身物质需求不匹配的经济收入时，采取的不争不抢、放弃积极的心态。

为什么在青年一代身上，会出现“躺平”的想法呢?我想无外乎两个字——压力。不同年龄段的人面对着不同的压力：学生面临着课业、升学、就业的压力;初入职场的人面临着工作、人际关系、结婚生子、买房买车的压力;工作了几年的人又会面临着上有老下有小的压力。随着人民生活水平的不断提高，越来越多的“90后”“00后”在成长过程中都受到家庭较为全面的保护，这也导致了年轻人在离开家庭，步入社会的过程中会出现不适应、不习惯的情况，这是完全正常的现象。而当部分年轻人无法正确看待压力，并逐步感到自身付出的努力与收益并没有达到自己的预期时，可能就会出现“躺平”的想法。

“躺平”的消极一面反映出当代青年对责任意识的认识程度不足。对自己负责，对未来负责，在此基础上才能对社会和国家负责。拒绝“躺平”，不满足现状，努力提升自我，才是青年干部的责任与担当。

青年干部拒绝“躺平”，应当筑牢思想意识。除了物质生活，精神追求更加重要。86岁的科学家赵焕庭每天凌晨4点起床工作，“最欣慰的是看到自己的成果有助于国家，感到自己没有白来这个世界一趟”;张桂梅帮助1800多名女孩走出大山，身患多种疾病却仍然坚守三尺讲台，用生命点燃大山女孩的梦想。在物质的世界里，最重要的是充实的内心世界和富足的精神食粮，而不应当用外在的物质来标签化自己。有理想有抱负当是青年的光彩画像，用自己的理想之言、青春之诗，守初心、担使命，传承先辈激昂奋进、追求真理的精神。

青年干部拒绝“躺平”，应当不忘肩上责任。青年干部应当时刻反问自己，当“躺平”时，反问自己是否因为懒惰而没有实现阶段目标，是否因为懈怠没有实现人生理想，反思自己的不足并及时改进，制定目标并且努力完成;对于家庭来说，当“躺平”时，反问自己是否对得起日益年迈父母的嘱托和期望，是否已经成为家里合格的顶梁柱;对于工作来说，
当“躺平”时，反问自己是否认真且积极完成本职岗位的每一项工作、领导交办的每一项任务，自己的业务能力是否已经精通。每每想到这些，应当出现的是自我提升的紧迫感和能力本领缺失的恐慌感。

青年干部拒绝“躺平”，应当端正认识态度。要正确认识得与失的关系，付出不一定有回报，但付出一定会有收获。人生的旅途漫漫，也许有时并不是“一分耕耘，一分收获”，但是“十分耕耘，必有收获”。努力道路上的失败，是通向成功道路的铺垫，当走过了所有通向失败的路，剩下一条便通向成功。因此，不付出一定没有回报，要用长远的眼光看待暂时的得失以及长远的进步，不因一时所失而颓废。

消极怠工、不求上进所代表的“躺平”是不同个人的自我选择，但是作为当代青年干部，要正确看待“躺平”观念，树立共产党人理想信念，抱着批判的眼光看待网络新思潮，用正确的世界观和价值观去对待自己的人生，让未来的自己不会因为现在的“躺平”而后悔。

拒绝躺平奋斗篇七

在河南大学毕业典礼上，程民生教授致辞时说：“可不敢一直躺平，躺得了初一，躺不到十五啊!”马克思说：“一个时代的精神，是青年代表的精神;一个时代的性格，是青春代表的性格。”

“躺平”非时代品格

当今时代，来自个方面的压力逐渐变大，“躺平”一词作为许多年轻人追捧对象并不奇怪。然而青年所具有的活力并不应止步于此，“躺平”不能作为一个年轻人的态度，更不应作为一个时代品格。

不“躺平”，因为信仰。一个青年本就应当有其所相信的，其所不相信的，倘若相信便就应为其奔赴。正如近期热播的现象级影片《长津湖》中所刻画，上万名志愿男儿为赴抗_援朝而舍离家乡，抛撒热血于异国战场，他们只因信仰国家与民族而奋不顾身。对于“躺平”，他们认为是一份耻辱，而热血则为一份荣誉。作为当今青年，一份对国家的信仰才应当歌颂，一份热爱应永远保留，对于那个写下“清澈的爱，只为中国”的陈祥榕戍边战士，用18岁这个青涩的年龄，谱写出了最壮烈的战歌，这份清澈的爱，应为每位青年的清澈热血。

不“躺平”，因为热爱。“躺平”代表着放弃追求，而热爱则代表享受生活。导演李成才，怀着对自然的敬畏与无限热爱花费一年时间拍下十分钟震撼短片《云南密码》，最终在昆明世界生物多样性大会上，让世界领悟中国魅力。郑毅怀着对家乡深厚的热爱而记录下北京每个胡同属于它自己的历史与故事。的确，他们已不再年轻，已不再有青春的朝气，但对于生活、对于前路，他们从未想过“躺平”，而作为一个青年又有何种理由去选择“躺平”，去选择放弃热爱这个世界并去为之不断奋斗呢?正如奥运会对于当今青少年的要求，

引入更多属于青年的项目，如滑板、霹雳舞等，让青年对生活充盈着属于自己的热爱。

不“躺平”，因为价值。“隐士”确有其所存在的道理，追求个人精神世界的丰富也并无其过错。但于“兼济天下”相比，“独善其身”或许并无那么充实个人价值，如度过百岁的李桓英医生，一生为医学事业而不断奔波，拯救乡村麻风病人上万人，而95岁时的她也未曾选择“躺平”，坚定不移选择了宣誓入党。对她而言一生是值的`，而作为时代中的先锋，我们也应当发问何为一生值的?“躺平”而生吗?答案定是否定。

正如宋儒吕祖谦所说“自安于弱，而终于弱矣”，“躺平”永不可作为青年之品格，更不可作为时代之品格。

2022青少年拒绝躺平征文2

近来，“躺平”一词在社交网络上广为流传。许多年轻人不愿再“热血沸腾”，反而想“躺平”在地。然而，在我看来，“躺平”是一种消极妥协的人生态度，是不可取的。身处可为时代，吾侪青年自应宏青春之志，搏有为梦想。

“自信人生二百年，会当水击三千里。”志存高远是青春之星辰。青年时代的毛泽东立志：孩儿立志出乡关，学不成名誓不还;北宋张载立言:为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平;初唐王勃慷慨陈词:有怀投笔，慕宗悫之长风。奋发有为是青春最亮丽的色彩，青春是立志前行最宝贵的时光。作为新时代的青年，我们应当树立崇高远大理想，又安能因生活中的小小困难与挫折，便行叹坐愁，生发出妥协放弃之意呢?青年一辈实应奋发斗志，志比鲲鹏。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”矢志不渝是青春之底色。作为青春一代，吾辈拥有无限活力，应当坚韧不拔，矢志前行。“两弹”元勋邓稼先在接到研究原子弹的命令后

就毅然出发，前往寂寥的戈壁滩，几十年如一日，在困苦的环境中不断努力，终于使“两弹”成为现实，奠定了我国国防安全的基石。面对生活中的困难，我们不可轻易放弃，而要学习邓稼先的精神，“艰难困苦，玉汝于成”，只要我们能坚持不懈咬牙前进，成功就在那不远的明天。

“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”脚踏实地是青春之力量。在物欲横流、快节奏的今天，青年一辈切忌浮躁，踏踏实实用心做事才是我们应当有的态度。“北斗”卫星导航系统研发团队的平均年龄不到30岁，而他们能够将一颗颗“指路明星”送入太空，依靠的自然不是漂浮的心态，而是日复一日、年复一年的潜心沉淀与踏实研究。在数字化时代中，我们青年人仍应不忘初心，踏实前行，以积累下来的丰富学识与能力面对新的挑战。青年应当弘扬时代精神，引领时代潮流，以最好的形象融入当今生活。

红日初生，其道大光;河出伏流，一泻汪洋。吾侪青年宏青春之志，搏有为梦想，奋发而进，慨当以慷，以青年精神，青年性格，彰显时代特色，逐梦前行!

2022青少年拒绝躺平征文3

青年，如初生的太阳，孕育希望;青年，如早春的青草，朝气蓬勃;青年，如健飞的雏鹰，雄姿英发。青年强，于个人则未来光明，于社会则推动发展，于国家则富强进步。

青年强，则人生有所建树。

周恩来年少时就立下志向，为中华之崛起而读书。他在南开学校勤奋学习，并以优异的成绩毕业。在一次作文中他这样写道：“人一生求学，惟青年为之最大值时期，基础立于此日，发达乎将来。”王守仁十五岁时就屡次上书皇帝，献策平定农民起义。同年，他随父出游，纵观塞外，便立下经略四方之志，经过不断努力终成为明代著名的思想家、文学家、

哲学家和军事家。青年时期有理想，有本领，有担当，会为人生的发展奠定坚实的基础，为未来的道路点亮明灯。一个人若是在青年时期都不奋发努力，立下志向，人到中年、老年后就更难去努力实现梦想了。有诗言“莫等闲白了少年头，空悲切!”

青年强，则推动社会进步。

19__年5月4日，北京市三所高校的3000名学生云集天安门，打出“誓死力争，还我青岛”“拒绝在巴黎和约上签字”“外争国权，内惩国贼”等口号，拉开了五四运动的序幕。在广大热血青年以及社会各界人士的努力下，最终中国代表没有在巴黎和平条例上签字，签订条约的政府官员被全部罢免。五四运动取得了初步胜利，极大地推动了社会的进步，由此可见青年对于社会的推动作用。再者普遍来讲，青年终究是会长大成人，步入社会的，到那时，他们将成为社会的中流砥柱，承担起社会的义务。若青年人行为举止文明有礼，则带动社会群体更加文明;青年人奋发进取，则带动社会奋发进取;青年人有正义，则社会也会更加正义。青年人的风气，将影响整个社会的风气。

青年强，则国家兴旺富强。

在近代中国，正是有了詹天佑等一批有志的青年，赴外努力学习，有成后归国为祖国发展作贡献，中国才能摆脱列强的侵略，逐渐发展壮大。《少年中国说》中“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步。”是梁启超的肺腑之言。

所以，青年强则国强，青年当强!

2022青少年拒绝躺平征文4

“恰同与少年，风毕正茂，书生意气，挥斥方遒。”青春对

每个人都应该是弥足珍贵、绚丽多彩的，而正值前青年少的我们，青看即是奋斗的最佳时机。只有经历过青春中奋斗的洗礼，才能实现我们各自的人生价值。

奋斗青春。可以使递境，转为顺境。出身贫穷平凡的宋濂，少时无从致书以观便选择用手写抄书百余本;成年后为学更多知识而不辞辛苦，并穿着破旧棉鞋踏过一层又一层厚厚的积雪，穿过深山巨谷至几百里外拜访名师。当其困于所遇，便马上“援疑质理，俯身则耳以情”并认真做好笔记……正是由于这些勤奋与奋斗，才让他的青春焕发光彩，最后也学有所成，终从默默无闻的平凡读书人蜕变成著名的明初诗文3大家之一。天赋、家境背景不如别人不要紧，最重要的是你愿不愿意在美好的青春中去努力奋斗，用自己的汗水与泪水去拼出一片属于自己的天地。只有这悴，你才能将现在的逆境转为未来的顺境。

有斗青春、可以创造人生的奇迹。清华学霸矣晓沅6岁患上“不死的癌症”11岁身上体被禁锢在轮椅上，但他在艰辛考上大学后依旧在肆意的青春中选择了奋斗：每天坐轮椅从一个教室飙”列另一个教室，从不缺课;为了研究“计算机自动集向作诗”项目，可以一下午生在书桌前……后来大四那年他荣获清华学子的最高荣誉。青春为何?正如一位哲人所说：“青春之谓，乃为奋斗!”双腿残疾的矣晓沅通过在挫折中一次又一次的奋斗付出，创造出了专属于他的青春奇迹，并让它变得丰富多彩而具价值。

奋斗青春，可以造就辉煌的事业，使人的生命更具价值。年仅29岁的陈行行，在新型数控加工领城为让尖端武器的合格平实现质的飞跃，他无数次，不舍昼夜地研究，修改编程，最后他成功把只有50%合格率开至100%!其成果更近一步推动了中国发展亦惊艳了世界。陈行行把他的青春与时代，国家紧密相连，为了让中国更繁荣、富强，他绝不浪费一点青春与时间，他选择了永不停息的奋斗之路并甘之如饴，可以说他的青看是很有意义与价值的，29的他不愧为“新时代的大

国工匠”！

生命如流水，只有在他的急流与奔向前去的时候，才最美丽，才有意义。“人生能有几回搏?”生命是短暂的，青春是易逝的。所以，朋反，就让我们在这最美好的青春之路上，用奋斗的汗水烧灌肯春之花，用追梦的激情结出青春之果，实现人生的价值吧!

2022青少年拒绝躺平征文5

社会高速发展，对人才的需求量也大大提高，社会的竞争力也增强了。越来越多的人不想努力，想要轻松，不愿去想未来，只愿“躺平”。我以为，他们错了。我们应该拿青春来奋斗，坚决拒绝“躺平”。

我们生于华夏，长于国旗之下，祖国在努力让我们过上安定繁华的生活，我们应该不负使命，让祖国更加繁荣富强起来。

青少年是祖国的花朵，是未来祖国的栋梁之才，祖国养育了我们，我们就不该辜负祖国，不辜负爱我们的人……“少年自有少年狂，身似骄阳万丈光”每当我听到张杰的这首歌，我就感觉内心的热血快要涌了出来。我们就应该像歌词里唱的一样，有一股狂劲，一股青春的激情，有朝一日我们也能说出：“请祖国放心，强国有我!”

年轻的一代人就要闯，闯出自己的一片天来。不要害怕失败，不要害怕困苦，没有什么是不苦的。但有个词会给你安慰：苦尽甘来。黑暗后一定是黎明，当你身处黑暗时，不要放弃，或许下一步就会抵达光明。一句话：前方有路我来闯，自强应是中国郎。

今年的东京奥运会，我看了全过程。有网友说：“看奥运会代表你已经老了。”我很搞不懂为什么这么说，难道奥运会只是老一辈的人看的吗?我反而觉得更是年轻人才应该多看看，

学习中国健儿们的运动精神。让他们知道世上没有人是一直不吃苦的。你看他们在赛场上取得优异的成绩，你们就会说：“好厉害”。那你们知道取得这样的成绩，背后得付出多少泪与汗吗?每天重复练一个动作，每个运动员身上多多少少都有伤。他们代表中国在奥运会上展现了风采，为中国争了光。

相信你们也应该知道体操运动员肖若腾吧，他多么遗憾啊，眼前的金牌因为不公平而被别人拿走。网络上流传出他将国旗拿出又放回去的画面，还有盯着别人手里金牌的眼神，在名次出来后那无奈的笑脸。我哭了，我真的很心疼!谁不是训练了几年才来参加这个比赛的，每天日复一日地练习，却换来的是赛场上的不公平对待。中国网友有很多不满，都在辱骂日本。可那又能怎样?少年当自强，少年强则国强。我们应该奋斗，在不久的将来，用国家的强大，人民的团结来制服日本!

没有谁的生活是不需要奋斗就能取得果实的，我们要积极面对眼前的困难，努力去克服它。

加油吧!华夏的儿女，让我们一起拒绝“躺平”。不负年少，不负青春。

2022青少年拒绝躺平征文6

最近，姑姑家的哥哥大学放假，到我家住了几天，我跟他学会了一个词语——躺平。

早上，爸爸妈妈准备好早餐，谈不上丰盛，但是，营养还是可以的，每个人一个煮鸡蛋，一杯牛奶，还有几片面包。一个苹果我们几个人分。我们家的早餐几乎都是这样。我们大家围坐在桌前，我们家的习惯事，吃饭的时候，大家都在场，奶奶叫了一遍哥哥，没有人应声。过了差不多有十分钟吧，爸爸有点郁闷。就说：”我们先吃吧”。以后的几天里，哥哥没有一天和我们一起吃过饭，早上的时候，哥哥在睡觉——

躺平。中午的时候，哥哥在赖床，躺平。晚上的时候，全家人忙碌了一天，准备休息的时候，哥哥精神了，看着手机，玩着电脑，满眼里都是他的所爱：电脑手机，手机电脑，抖音快手，游戏还是游戏。反正是他的世界里，没有我们这些亲人。

等我们休息时候，哥哥好像是早上的时光，兴奋异常，奶奶也有点郁闷了，听爸爸妈妈说：“别唠叨了，他就呆上几天，管不了这样的不管啦……”他们满眼都是烦。

周末哥哥要回自己家了，我们全家在饭店给哥哥送行，终于哥哥开口和我们聊会天了“讲给我们的都是佛系时代，什么躺平，什么享受意识”。爸爸忍不住说：“年纪轻轻的，不奋斗，天上会掉馅饼吗?难不成，你不想想，大学转眼就毕业了，这样躺平。会找到合适的工作吗?哪个单位喜欢需要年轻轻的上班就躺平……”我们都听出了爸爸话里的火药味。妈妈赶快调节气氛。

饭后，哥哥没有回来，直接回姑姑家了，爸爸妈妈奶奶都讨厌哥哥的“躺平”观念，我也觉得躺平太荒废光阴呢!

2022青少年拒绝躺平征文7
当我翻开了《繁星春水》这本书，才发现这里不仅写了母爱、童真，还蕴含着深刻的哲理，当我看到写青年人的诗篇的时候，不禁心潮涌动，深深地被感动了;诗歌短而精妙，催人奋进;给我无尽的回味和思想的启迪。

“青年人呵!为着未来的回忆，小心着意的描你现在图画。”这首诗一读就懂，作者劝诫我们要把握好现在，勤奋努力的学习，为未来白发苍苍的时候想起来，能有一个不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞耻的值得骄傲的回忆。小心翼翼地描绘着……“青年人!相信自己罢!

只有你自己是真实的，也只有你能创造自己。”只有自己是

自己的主宰者，相信自己，战胜自己，超越自己，这样的人生才会精彩。如果路走到一半，就灰溜溜地逃走了，那只能像老鼠一样看不见生活的多姿多彩。不要管别人如何，只管做好自己，或许别人会在你背后窃窃私语，那又怎样?把最真实的自己拿出来，看看这世界，一片灿烂……“青年人!只是回顾么?这世界是不住的前进呵。”

取得了一次好成绩就自以为是，目中无人吗?你错了。世界在不停得进步，还有许许多多的人才在往前赶。如果整天沉浸在那一次的“回顾”中，或许你已经被抛在很远很远了，抓紧时间，不断向前，跟上前进的脚步。“青年人!珍重的描写罢，时间正翻着书页，请你着笔!”

2022青少年拒绝躺平征文8

近来，“躺平”一词引发了许多人的关注和热议。不少人对此态度不一，有人认为无可厚非，有人对此批评指责，而在我看来：躺平非良行，积极创精彩。

有人说，年轻人不应感到疲惫就“躺平″，因为″躺平”意味着颓废、妥协和放弃。这句话引起人们深思，让我们看到，在揭开那层伪饰、诡辩的面纱后，“躺平”是否还是那样理所当然，无可厚非。

躺平，会消磨人的意志，成为停滞不前的借口。中国自古以来的文化精神中，有修身齐家治国平天下，却唯独没有躺平的一席之地。而历史的教训告诉我们，躺平并非明智选择。夏幽王，商纣王从先辈手中继承天下，便以为无后顾之忧，每日醉生梦死，认为可躺平天下，躺平百姓，最后一败涂地。不少官二代富二代躺平在前辈的功勋或财富上，不思进取，毫无作为，以为可永享荣华富贵，最终只能湮没于历史长河中。还有一些年轻人，自命为“佛系青年”“躺平青年”，想躺出一个优哉游哉，躺出一个气定神闲，最后只能泯然众人、虚度年华。这些例子告诉我们，躺平并不能开创属于自

己的美好未来，任何事物都不能是你选择躺平的资本和理由，不断向前进才是真正有价值的人生。

与躺平截然不同的人生态度便是积极进取，这是成就精彩人生的基本要求。在这方面无数人值得我们学习。甘罗十二步拜相，不辱门楣，创造入仕的最高记录;卫青、霍去病虽为外戚，却并没有躺平，坐享荣华，而是征战沙场，将匈奴杀得闻风丧胆;彭湃本是锦衣玉食的少爷，却在关键时刻抛家舍业，投身革命，最后献出生命……他们或许有着不凡背景，或许身负万贯家财，但这些并没有阻止他们砥砺前行的脚步，没有改变他们积极向上的态度。这些恰恰成为激励他们的力量，让他们在一个更宽广的平台展现自己。河南大学毕业典礼上，有一位教授致辞：“可不敢一直躺平，躺得了初一，躺不了十五啊!”是的，躺平理念绝不能伴随一生，只有积极向上，才能创造精彩。

我不否认在漫长的人生旅途中，人需停下休息片刻，劳逸结合，但这并不代表无休止的躺平。马克思说：“一个时代的精神，是青年代表的精神、一个时代的性格，是青春代表的性格。”身为新时代的青年，属于我们的青年精神和青春性格绝不是躺平。看看前人的事迹，看看身边的人，比你强的还在努力，比你弱的还没放弃，你有什么理由停在原地，继续躺平。

让我们时刻记住，躺平非良行，积极创精彩，所作所为不负天地，不负自己。

2022青少年拒绝躺平征文9

近来，“躺平”一词在社交网络上广为流传。许多年轻人不愿再“热血沸腾”，反而想“躺平”在地。然而，在我看来，“躺平”是一种消极妥协的人生态度，是不可取的。身处可为时代，吾侪青年自应宏青春之志，搏有为梦想。

“自信人生二百年，会当水击三千里。”志存高远是青春之星辰。青年时代的毛泽东立志：孩儿立志出乡关，学不成名誓不还;北宋张载立言:为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平;初唐王勃慷慨陈词:有怀投笔，慕宗悫之长风。奋发有为是青春最亮丽的色彩，青春是立志前行最宝贵的时光。作为新时代的青年，我们应当树立崇高远大理想，又安能因生活中的小小困难与挫折，便行叹坐愁，生发出妥协放弃之意呢?青年一辈实应奋发斗志，志比鲲鹏。

“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”矢志不渝是青春之底色。作为青春一代，吾辈拥有无限活力，应当坚韧不拔，矢志前行。“两弹”元勋邓稼先在接到研究原子弹的命令后就毅然出发，前往寂寥的戈壁滩，几十年如一日，在困苦的环境中不断努力，终于使“两弹”成为现实，奠定了我国国防安全的基石。面对生活中的困难，我们不可轻易放弃，而要学习邓稼先的精神，“艰难困苦，玉汝于成”，只要我们能坚持不懈咬牙前进，成功就在那不远的明天。

“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。”脚踏实地是青春之力量。在物欲横流、快节奏的今天，青年一辈切忌浮躁，踏踏实实用心做事才是我们应当有的态度。“北斗”卫星导航系统研发团队的平均年龄不到30岁，而他们能够将一颗颗“指路明星”送入太空，依靠的自然不是漂浮的心态，而是日复一日、年复一年的潜心沉淀与踏实研究。在数字化时代中，我们青年人仍应不忘初心，踏实前行，以积累下来的丰富学识与能力面对新的挑战。青年应当弘扬时代精神，引领时代潮流，以最好的形象融入当今生活。

红日初生，其道大光;河出伏流，一泻汪洋。吾侪青年宏青春之志，搏有为梦想，奋发而进，慨当以慷，以青年精神，青年性格，彰显时代特色，逐梦前行!

拒绝躺平奋斗篇八

19、凡事欲其成功，必要付出代价，不要躺平。

20、拒绝躺平，成功并不是重要的事，重要的是努力。

21、不要躺平，人生，对每一个人来说，都是一条陌生路。一个人的命运，通常不是由意料之中的事件构成，而是由出乎意料的事件构成。最后嫁给你的，不一定是你原来想往的那个人。绊倒你的，并不是你日夜提防的那个人。当我们日渐成熟，才发现所有的意料之外都该在意料之中，只是那时自己太年轻。

22、拒绝躺平活出青春靓丽，一等二靠三落空，一想二干三成功。

23、“躺平”，真的能躺的下吗?

24、不要躺平，坚强做自己，因为你的软弱别人只会对你视而不见，你的眼泪说明不了什么，它代表了你的软弱，记住在这世上，没有人会同情一个弱者，也没有人会在乎你的眼泪，收起你的软弱和眼里，做一个内心强大勇敢的自我。

25、人类要在竞争中求生存，更要奋斗。不要躺平。

26、躺平，何止是少年。

27、不要躺平，路漫漫其修远兮。在人生的奋斗征途中，目标要一步步接近，不可能一就而蹴。也会碰到各种各样的困厄，此时，不要过低估计自己的能力，要充满自信，认为“我行我能”，坚持到最后，才能笑到最后，才能看到的风景。

28、要想让这个世界更快乐，其实轻而易举。为什么？只要

对寂寞灰心者说几句真诚的赞赏的话就可以了。虽然你可能明天就忘记了今天说的话，但接受者可能珍视一生。

29、生活不要躺平，短暂的一生会有许多坎坷和波折，我把它视为前进的阶梯，去获得“学问之趣味”。

30、人生，就是一场自己与自己的较量：让积极打败消极，让快乐打败忧郁，让勤奋打败懒惰，让坚强打败脆弱。在每一个充满希望的时候，告诉自己：努力，就总能遇见更好的自己。

31、这世上，从来不会无路可走，努力的人，披荆斩棘，伤痕累累也会艰难地走过去。

32、如果有天我们湮没在人潮之中，庸碌一生，那是因为我们没有努力要活得丰盛。

33、拒绝躺平不懈奋斗，把命运寄托在自己身上，这是这个世界上最美妙的心思。为此努力，拼搏，不舍昼夜。

34、拒绝躺平不懈奋斗，耐得住寂寞，守得住繁华！

拒绝躺平奋斗篇九

拒绝躺平，是一种积极向上的理念和态度。在当今社会，躺平文化越来越流行，许多人不愿意积极奋斗，沉浸在安逸的生活中。然而，拒绝躺平并不意味着要疲于奔命、压力过大，而是要有野心和追求，并且认真地去实现它们。作为公安民警，这种积极的态度更应该发扬光大，不仅能够激励自己，也能够影响身边的人。

第二段：不断进取，做到最好

作为公安民警，每天都会面临各种困难和挑战，需要我们不

断进取，做到最好。这一点与拒绝躺平的理念是一致的。在日常工作中，我们要不断学习新知识，更新技能，提高自己的综合素质和专业水平。只有不断进取，才能跟上时代的步伐，应对各种工作和生活的挑战。

第三段：勇于担当，不怕困难

在工作中，面对各种抢险救援、打击犯罪等任务，公安民警需要勇于担当，不怕困难，冲在最前面。同样，拒绝躺平的理念也需要我们勇于担当，不怕困难。不管是什么样的追求，都需要我们承担风险和挑战，不断向前，不轻言放弃。

第四段：坚持信仰，不被外在环境影响

拒绝躺平，需要我们坚持信仰，不被外在环境影响。在我们的工作和生活中，诱惑和挑战无处不在，有时候难免会对我们的信念产生影响。但是，只有坚守理念和信仰，才能在一种健康的心态下，为自己的追求而努力。在警察工作中，我们也需要坚持政治意识、责任意识和法律意识，以更好地履行自己的职责。

第五段：总结

总之，拒绝躺平是一种积极向上的生活态度，也是公安民警应有的精神风貌。我们需要不断进取，勇于担当，坚持信仰，以积极的心态迎接生活和工作的挑战。只有这样，我们才能做到对自己和社会负责任，让自己的人生更加充实和有意义。

拒绝躺平奋斗篇十

“躺平”是我们2021年十大流行语之一，为了纠正“躺平”思想、激发青年干部工作活力，你们单位团委把这项工作交给你，请你说两个“行之有效”的活动形式，并选择其中一个具体说明。

我确定的两个活动形式分别为“向平凡英雄学习”活动和拒做“躺平式”干部专题教育活动。下面我将就拒做“躺平式”干部专题教育活动做具体说明。

首先，确定方案，明确方向。我会收集与“躺平式”干部有关的文章、时评等，了解具体的表现形式。结合领导要求及同事意见，确定此次专题教育活动的方式、内容，制定活动方案，明确主题为“担当干事、拒绝躺平”，报请领导审批。

其次，丰富活动，确保效果。

第一、学习讨论明是非。召开专题会议，学习《看看这些不推不干的“躺平式干部”》《警惕!“躺平式干部众生相”》等文章，要求全体青年干部对照“躺平式干部”肖像，认真查摆问题，剖析问题原因。围绕是否存在“躺平式干部”现象，具体表现和下一步打算开展讨论，达到咬耳扯袖、红脸出汗的效果。

第二、致敬榜样践承诺。组织观看“闪亮的名字——最美税务人”，深入学习马丽、张克成、张学东等10名税务干部的事迹。围绕“学习最美税务人”“拒做躺平式干部”撰写心得体会，承诺不做躺平式干部，从思想上破冰，夯实思想“压舱石”，自觉抵制“躺平”。