

台上一分钟台下十年功感悟诗句 台上一分钟台下十年功(实用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得感悟怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

台上一分钟台下十年功感悟诗句篇一

请葫芦丝社团的同学们抓紧时间到一楼排练！唉！走吧！我慢吞吞地拿上葫芦丝，喊上同学一起下楼。怎么又排练？不就是六一吗？我们都那么熟了，还要排练？我翻翻白眼抱怨着。是啊，今天还要考试，免不了回家还要做作业。同学们随声附和着。是的，自从临近六一，我每天下午都要去排练，说不定我还要拿着花名册，满头大汗地满校园跑着喊人。

轮到我们上台了，当我们拿起葫芦丝，一种古典的美被我们熟练地演绎出来。我的心在颤抖。突然发现，原来已经被我们听烦的声音竟然如此好听。我把我的劲全使了出来最终我一声嘹亮的礼，向左转，做了结尾。在我们鞠躬时，掌声响遍了全校，让我们想起了以前的坚持练习，我的眼前模糊了，什么也看不清楚，只有掌声包围着我们。

六一节的表演结束了，但在我心里，我们付出的努力还没有结束，它让我明白了：台上一分钟，台下十年功的道理，让我明白了付出就会有回报！

台上一分钟台下十年功感悟诗句篇二

4月26日那天，我们全校同学开了主题队会——请节约每一滴水。

主题队会开始的前几天，我们班都在排练课本剧，主题就是“请节约每一滴水”。我们有时表演不够认真，老师就会批评我们，如果大家排练得还不错，老师就会很高兴地表扬我们。4月25日下午，大家排练到了5点多钟，非常辛苦，但我觉得很值得，因为大家不仅是代表班级演出，更重要的是还代表全校的同学来演出。

正式演出的时间终于来到了，同学们真有点儿紧张，因为大家都担心自己演不好。演出的地点就设在学校的大操场上，操场上人山人海，每个班被编成一个村，一个学校就称为一个政治协商会议村。表演的时候，我们站在操场的正中间，很多老师站在我们的周围。开始的时候，同学们都很沉着，按照预先排练的台词，进行演出，观众不时给我们热烈的掌声。但是在演到中间时，由于不是很熟练，出现了一些失误，没有达到最好的效果。演出结束回到教室，有些同学落下了伤心的泪水。通过这件事情，我深刻地体会到“台上一分钟，台下十年功”这句话的深刻含义。

台上一分钟台下十年功感悟诗句篇三

无论风吹雨打，严寒酷暑，那朵小花仍挺立在风雨之中，从中悟到怎么沐浴阳光。也许，只是为了绽放那一瞬间的绝美之花。

为了在东华小学的最后一年留下一个毫无遗憾的体育艺术节，我参加了一个文化类的表演—《巴蜀神韵》。

初进时，以为表演会如猛狼扑羊羔一般简单，然而并不是我想象的那样。教练来了，只见他看起来瘦瘦的，但手臂上青筋突兀，眼睛大大的，一卷头发向上翘，非常有精神。我们依次去领了旗子后，便好奇的摆弄起来。教练给我们分了组，各组有各自的动作。我被分到了第二组，第二组的动作可不简单，左脚打竖，右脚尖向右横，左脚跟靠右脚侧的中间，左手用力握拳，撑在腰间，右手拿旗。拿旗也有讲究，大拇

指向上扣住，其他四指左下抓住旗杆。最高难度的是将手臂向上抬，与头的角度成大约40度。这么多规则，听得我脑袋瓜都要炸了。

一开始练习，我信心满满，以为自己会成为一枝独秀。可谁知，只过了几分钟，肌肉开始酸痛，手有点抓不准杆，摇摇欲坠，好似一面要倒的墙壁——一碰就垮。豆大的汗珠像不听话的孩子，到处跑来跑去。教练怎么不叫停啊！我看见有几名同学的旗帜已经坠下去了。也许是要强吧，我一直死死的撑着，手臂已经失去了直觉，腿早已麻木，我仍咬紧牙关。一遍一遍的练习，让我们渐渐找到了状态，更加的`熟练起来。

11月21日终于到来了，激动人心的表演时刻。男生一个个气宇轩昂，女生一个个斗志昂扬。音乐动次打次，第一排的男生像一颗分速的流星滑进舞台，“三，二，一，哈！”，一声声铿锵的口号，一次次有力的动作，又似流星一样划到了舞台后方。紧接着，两行白鹭上舞台，唱了两曲后便退到舞台两边，只闻一阵风响，四行队以迅雷不及掩耳之势冲进舞台中央。我呀，就是这四队里的二队，一挥，一捏，一弓，一跑，便闪到了舞台两边，两条持枪龙从两边迸出来一个双龙戏珠，便退在两边，好似守门神。两条“鱼儿”却游了出来。一条“鱼儿”调皮，游到了舞台前端，左手打个兰花指，右手持一字枪，又穿过河道，回家。接下来便是重头戏，两位好汉上前舞扇，欲与天公比试，蓝脸变绿脸，绿脸变红脸，两位茶水师傅随即上场。你一杯，我一杯，一个转身倒，一个仰头倒，好不惊艳。三位大汉又上场，两位守护神站两旁，中间那的技术那叫一个好字，好似一阵春风，吹得百花齐放，三月柳枝，深得人心。在体育艺术节上，我们大显神通，让校长们，领导们连连拍手叫绝。而我，也为自己交得了一份满意的答卷。

花，依然向着困难笑。终于，出了绝美之花，可又有谁知，它台上一分钟，台下十年功的艰辛。

台上一分钟台下十年功感悟诗句篇四

怀着激动地心情，我早早地来到了学校。五月，我们五泉小学开展了精彩艺术节——每班都精心地准备了表演的节目。

待我画完妆后，就看见李泰宇和宋子元胖胖的脸蛋上画了一张脸谱，他俩身穿大红袍，长长的胡子甩在胸前还挺有范儿。再看看我，妈呀~红红的脸蛋，红红的嘴巴，黑黑的眉毛，眼睛也大了一圈。正看得入神，“上场了！”我回过神来，此刻心里既兴奋又害怕，万一跳错了怎么办？万一忘了动作怎么办？因为我是打头的，我一错，后面不就全错了吗？越想越紧张，一串串问题使我分了神，等会回过神来，才发现音乐已经响起。

先是李泰宇和宋子元打头阵，只见他俩左腿往前迈了一大步，右手紧接着抡了一个圈，右腿再大步上前，左手抡一个圈，他们精彩的亮相，博得了台下的一片掌声。该我亮相了，跳着跳着，发觉自己慢了半拍。当我们拿伞准备蹲下的时候，其他人都已经蹲下了，而我才蹲了一半，台下一定看得很清楚。我当时感觉有无数个眼睛盯着我，“糟糕”心想，赶紧调整了动作，脸火辣辣的烧，我发现我的手心里全是汗。

终于表演完了，仅仅三分钟，却像是三个小时。这次的艺术节表演令我难忘，我忘不了上台的紧张，也忘不了当我做错动作时的难为情，更忘不了同学们几百双眼睛注视着我的情景。

这次表演不仅增强了我的心理素质，而且还提高了我们的团队力量。俗话说：“台下十年功，台上一分钟。”

台上一分钟台下十年功感悟诗句篇五

星期四下午第四节课，我们学校有《孟子》背诵比赛，我打算挑战一等奖，我们班报一等奖的有五个，全校共有九个。

这件事情的源头还要从放寒假之前说起，那时就听老师们说，我们学校是国学经典联盟校，这个假期要读《孟子》，开学以后要举行《孟子》的背诵比赛。是啊，中华优秀传统文化是中华民族的根和魂，可不能丢，我们要好好地继承和发扬。

为此，郭老师还在放假期间举行了“《孟子》公益直播课”，在课上带领着我们学《孟子》。老师让我们先学《孟子·离娄上》，把这一大部分，分成一些若干小部分。

老师每次上课都会让我开麦朗诵，为此我每天都会提前预习一下第二天要学习的内容，慢慢的我越来越喜欢学《孟子》了。每次背诵我都会第一个背，其他同学都说我厉害，我喜欢被人们所崇拜的滋味，我的梦想也是因为这个理由而存在的。之前在学习名次上，我从来都不争前五名，是因为我感觉自己不可能。但是我发现我们班的第一名背《孟子》比我慢，我明白了，他并不是比我聪明，而是比我下的功夫多。因为我每次背的很快，所以老师在学完《孟子·离娄上》的全部内容以后，让我试着把1到28部分连起来，一字不落的背一下，由此看出，郭老师很看好我，想让我拿一等奖。

开学之前最后一节课的时候，老师说让我拍一个视频。下午放学后写完作业后，我就开始给老师发视频。老师问我是在哪里拍的视频，太黑了。我告诉老师了原因，我怕吵所以在车里背诵。比赛的前几天，老师经常说我擅于为成功找方法，把我当成他们的榜样，我很受鼓舞。

《孟子》中有很多话都很相似，容易背混，开头又很难连，所以从头背到尾就不是件容易事了，老师在比赛之前的几天中，只要一有语文课，就让我们背，下了课也给我们分好组，互相检查。该比赛了，老师让我们第三节课下了课以后去赶紧赶往指定地点，到了以后我看到了里面的场景，挑战一、二、三等奖的位置都分开，每一个区域都有一个红牌子，七年级的语文老师当评委，每一个区域里面都分两个老师。由于三等奖的人太多，一部分人在门外背，开始背诵。

孟子曰：“离娄之明，公输子之巧……瞽叟底豫而天下之为父子者定。此之谓大孝。”一口气背诵完，老师夸奖我背诵得熟练。老师给我们发了奖品，一等奖是一本厚厚的《孟子》和不太厚的《大学》拍照的时候我们都露出了甜美的笑容。比赛结束的第二天，我们就开始正式学下学期的语文课本。老师我检查背诵的时候聊起了比赛的事，从中我得知，这些书是郭老师建议学校买来奖给获奖学生的。

星期四举行的《孟子》背诵比赛，真的是太给力了，让我发现了自己的能力，发掘出来了我的优势。这次比赛我理解了“台上一分钟，台下十年功”的真正内涵。