

# 运动的论文(精选8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 运动的论文篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

大家好！今天是五月四日是五四运动\_\_周年纪念日。

1919年4月底，中国人民眼巴巴企望的巴黎和会并未带来预想中的“公理”，郁积已久的亡国之忧、救国之情骤然化作海啸山鸣的五四运动，青年知识分子和青年学生成为洪流中的先锋。

这是我们第一次打破一切的干涉压制的政治活动。从对外来说，全国一致的不许签字对日本让步的和约，并引起美国国会的不批准和约，以至于最后日本不能不将青岛与胶济路退还于我们。对内呢，全国学生有了一致的联合，青年学子们打破了一切官厅教职员的尊严，文字上与思想上都得到了解放，而文学革命思想革命的潮流，也排山倒海的跟着来了。

在五四运动中，爱国主义是最深厚的精神底蕴。

爱国、进步、科学、民主”，薪火相传，历久弥新，将五四铸成一枚徽章，戴在所有挺立时代潮头的中国青年胸前。

我们纪念五四运动，目的在于弘扬五四精神，肩负历史使命，就是要树立理想，立志报国；要勤奋学习，勇于实践；要在实践中锻炼品格，磨练意志，在学习文化知识的同时学习做人；

要守时守信，做文明的公民；既有理想，又要着眼于现实，从身边事、力所能及的事做起；要勇于奉献，尽管在知识经济时代，我们不再需要为追求光明和自由而抛头颅，洒热血，但“我为人人”的奉献精神，仍应得到弘扬。

中国经过的艰苦建设，已取得了“乘长风，破万里浪”的迅猛发展，但我们不要忘记，我们仍然是个发展中的国家，还有许许多多地方有待完善和发展，要想国家富强，就必须努力，而希望就寄予在我们这一代人身上。抚今追昔，我们更应该发扬光大“五四”精神，深刻反省“五四”历程。继往开来，依然任重道远。这应该是当代青年学子的使命。正如那句话所说的那样：“革命尚未成功，同志仍需努力！”让我们一起努力！为建设祖国贡献自己的一份力量！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

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](#)

## 运动的论文篇二

19爆发的五四运动，犹如响彻云霄的一声春雷，切破了辛亥革命以来的沉闷局面，使中国反帝反封建的革命出现了高潮。

又是一场思想文化运动。富于敏感的青年学生在运动中起了先锋作用，中国工人阶级开始以独立的政治力量登上历史舞台。

“爱国，进步，民主，科学”。五四运动就像黑夜里的一束光，唤起了越来越多的有志之士对自由和真理的追求。它也许不足以宣告封建主义和帝国主义的结束，却宣告了新思想的潮流已经在东方点亮了黎明的曙光。

转眼已经90年过去了，时光冲淡了当年爱国青年们的感人事迹，模糊了爱国英雄的面孔。当年的形势，当年的气氛，当年的激情，当年的青春，总经不住时间的考验。但五四运动留下的精神却像天空一样永不退色，像太阳一样永远明亮。

历史的一页已经翻去，铭记历史是为了创造未来。过去的总会过去，生命的脚步永不停息，历史的长河仍将继续。他们能够在民族危难之时勇敢地站出来，为追求民主自由和真理而抗争，我们也能；他们能够带领中国从衰败和贫穷落后中走出来，我们也能；他们能够研制原子弹，发射人造卫星，我们也能！

是的，我们能做到。尽管时代不同了，但只要我们心中怀有五四精神，任何困难的事，我们都能做到。

然而，在生活越来越富裕的今天，我们似乎淡忘了这种精神。课堂上，老师在上面讲课，下面的同学们却趴倒了一片：睡觉的睡觉，玩手机的玩手机。校园内外，随处可见一对对情侣悠闲地散步，毫不羞涩的在公共场合下拥抱、接吻。网吧里，到处是玩游戏、聊天的学生，一玩就是一整夜。

我们要追寻五四精神，追寻青春的脚步。要相信，年轻没有什么不可以！

## 运动的论文篇三

运动解剖是一门研究人体运动的科学，通过观察和分析肌肉、骨骼、神经系统等器官和系统的结构和功能，揭示人体运动的机理。在我学习运动科学专业的过程中，我有幸学习了运动解剖课程，并在实验室中进行了相关实践。通过这段时间的学习和实践，我对运动解剖有了更深入的理解，并从中获得了一些心得体会。

首先，运动解剖课程让我可以系统地了解人体结构与功能之间的联系。在课堂上，我们学习了人体各个系统的结构与功能，比如肌肉、骨骼、关节和神经系统等。通过掌握这些知识，我能够更好地理解人体在运动过程中的协调与控制机制。例如，我了解到肌肉和骨骼的结构决定了肌肉可以通过收缩使骨骼产生运动，从而实现人体的各种动作。这种系统的了解不仅加深了我对解剖学的认识，也有助于我在科学训练和运动康复中更好地应用解剖学知识。

其次，实验室的实践环节让我深入了解运动解剖的研究方法。在实验室中，我们使用各种仪器和技术手段，比如电生理设备和超声波成像等，对人体进行观察和测量。通过自己亲自操作这些仪器，我学会了如何获取和分析关键数据，从而得出准确的结论。这种实践锻炼不仅提升了我在实验研究中的能力，也增强了我的动手实践能力和科学思维能力。

另外，运动解剖的学习让我深刻体会到人体的运动是一个高度协调的过程。人体运动涉及到多个系统的协同工作，包括肌肉系统、骨骼系统、神经系统和循环系统等。在进行高强度运动时，这些系统需要密切配合，才能实现高效的运动。例如，我在学习解剖课程和实验室实践中了解到，肌肉的收缩必须得到神经系统的控制和调节，才能产生准确的力量和动作。同时，循环系统的血液供应和氧气输送也对肌肉的工作有重要影响。这种协调性的体现让我对人体的神奇之处有了更深的认识。

最后，我发现运动解剖的知识对于科学训练和运动康复非常重要。通过了解身体的结构和功能，我们能够更好地设计训练计划和康复方案，以实现更好的运动效果。例如，在训练计划中，我们可以根据肌肉的起点和止点，选择适当的锻炼和运动方式，以实现针对性的锻炼效果。同样，在康复过程中，我们也可以根据受伤部位和受伤程度，选择恰当的康复方法和训练方案，以加速康复进程。运动解剖的知识可以为我们提供科学的依据和指导，从而更好地进行训练和康复。

综上所述，运动解剖课程的学习和实践让我深入了解了人体结构与功能之间的联系，掌握了研究方法，体会到了人体运动的协调性，也发现了知识在实践中的重要性。我相信，通过持续学习和实践，我将能够更好地运用运动解剖知识，为科学训练和运动康复做出更多的贡献。

## 运动的论文篇四

运动解剖是研究人体骨骼、肌肉和关节结构与运动功能之间关系的学科。它的目的是帮助人们更好地理解人体运动的原理，提高运动技能，并预防运动损伤。通过运动解剖的学习和实践，我深刻认识到了它在运动训练中的重要性和价值。在本文中，我将分享我在运动解剖学习中的体会和心得。

### 第二段：学习运动解剖对于运动技能的提高的重要性

通过学习运动解剖，我发现它对于提高运动技能和技术非常重要。了解人体骨骼和肌肉的结构，可以帮助我们更好地掌握正确的姿势和动作进行训练。例如，在学习踢足球时，了解腿部肌肉的组成和功能，可以帮助我们找到合适的角度和力量来踢球，从而提高准度和力量。此外，了解关节的结构以及韧带和肌腱的作用，可以帮助我们更好地保护关节和避免运动损伤。

### 第三段：运动解剖在预防运动损伤中的应用

运动解剖不仅可以提高运动技能，还可以帮助预防运动损伤。通过学习骨骼和肌肉的结构，我们可以了解每个肌肉的作用和功能，从而选择合适的训练方法和动作，避免肌群力量不均衡导致损伤。此外，了解关节的结构和运动范围，我们可以避免超过关节可承受的极限范围，避免关节受伤。通过对运动解剖的学习，我学会了正确的训练方法和姿势，并在运动中避免了很多潜在的损伤风险。

#### 第四段：运动解剖在康复训练中的应用

运动解剖在康复训练中也起着重要作用。通过了解受伤的部位的结构，我们可以确定恢复训练的重点和阶段，并选择恰当的训练方法促进受伤部位的康复。例如，在康复膝盖受伤时，了解膝关节的结构和功能，我们可以选择适当的动作和拉伸来增强膝关节周围的肌肉，稳定关节并促进恢复。通过运动解剖的学习，我对康复训练有了更深入的理解，也为自己的康复训练制定了更科学的计划。

#### 第五段：总结并建议

通过运动解剖的学习与实践，我深刻认识到它在运动训练中的重要性。它不仅可以提高运动技能，还可以预防运动损伤，并在康复训练中起到重要的作用。因此，我建议每个对运动感兴趣的人都应该学习运动解剖。这不仅能够帮助我们更好地掌握运动技能，也能够增加我们对人体的了解和关爱。通过学习运动解剖，我们可以更加科学地进行运动训练，提高运动能力，同时也能够保护自己的健康和身体。

## 运动的论文篇五

#### 第一段：引言（200字）

运动解剖是研究人体运动和身体结构之间关系的学科，是体育科学的重要组成部分。在我的学习和实践中，我深刻体会

到了运动解剖的重要性，并从中获得了一些宝贵的体会。本文将结合我的学习和实践经验，探讨运动解剖给我带来的收获和感悟。

## 第二段：理论和实践结合（200字）

在学习运动解剖的过程中，我意识到理论和实践之间的紧密联系。通过学习人体结构和运动原理，我了解到了运动技能的要领和注意事项。同时，在实践中我也逐渐体会到，只有深入了解和掌握运动解剖知识，才能更好地指导和改进自己的运动技能。例如，在学习乒乓球的过程中，我发现通过了解手臂、腰部和腿部肌肉的工作方式，能够更加准确地控制球拍的力度和方向，从而提高击球的水平。

## 第三段：预防运动损伤（200字）

除了提高运动技能，运动解剖还对预防运动损伤起到了关键作用。通过了解人体骨骼、肌肉和关节的结构和功能，我能够更加准确地评估自己的身体状态，在运动中避免不必要的风险和伤害。例如，在跑步过程中，我了解到髌关节和膝关节的协调运动对于减轻膝盖的负荷非常重要。通过针对性的训练，我能够提高髌关节和膝关节的协调能力，从而预防了膝盖损伤的风险。

## 第四段：提升教学能力（200字）

运动解剖不仅在个人运动中起到了重要作用，对于体育教学也有着深远的影响。我认识到，作为一名体育教师，了解学生身体结构和运动原理，能够更好地指导学生运动技能的学习和改进。通过运用运动解剖知识，我能够更有针对性地为学生设计训练计划，帮助他们更好地掌握运动技能。同时，我也能够针对不同学生的身体特点和能力，提供个性化的运动建议，从而更好地满足他们的需求和期望。

## 第五段：结语（200字）

运动解剖是一门学科，也是一种能力，它不仅能够提高个人运动技能，预防运动损伤，还能够提升体育教学能力。在我的学习和实践中，我体会到了这些重要性，也发现了运动解剖的魅力和无限潜力。作为一名体育爱好者和从业者，我将继续深入学习和研究运动解剖，不断提升自己的运动技能和教学能力，为健康和体育事业做出更大的贡献。同时，我也鼓励更多的人加入到运动解剖的学习和实践中，共同探索人体运动的奥秘和无尽可能。

## 运动的论文篇六

### 0前言

《老子》又名《道德经》，是先秦伟大思想家老子的著作，也是与儒家学术如双峰并峙的学术经典。《老子》以“道”为核心，以“法自然”为原则，以自然之“真”为人生的终极价值。老子之“道”具有广大而神秘的趣味，然而不可忽略的是，中国学术思想之本根在“人”，老子的天道观、自然观，究其根本还是生命的精神、人生的境界，其中充满了人生哲学与智慧。

老子人生哲学与智慧是如何建构的？又如何给今天的读者以启示？我想可从五个方面或者说抽绎出老子常说的五个字，作些介绍与分析。

### 一、“朴”：老子人学三层次

“朴”是未成器的东西，老子以此喻“道”，所谓“道常无名。朴虽小，天下莫能臣”，以明“道”之本原状态，其中内涵是生命之本真、文化之根源。老子以“朴”喻“道”，一方面与其作为物质崇拜的容器有关联，另一方面还与其性质跟古人盛水的陶器有关联。在中国历史典籍与神话传说中，有许多



古代人物被认为是陶器的发明者，最有名的当以神农、舜、雷公以及宁封子为代表。宁封子在传说中不仅是黄帝时负责陶器生产制作的官吏，后来更被道教奉为神仙。这种“有容乃大”的原始物象，成为老子人生哲学的本根。

在《青源惟信禅师语录》中有一段记载禅师的话：“老僧三十年前参禅时，见山是山，见水是水，及至后来亲见知识，有个入处，见山不是山，见水不是水，而今得个体歇处，依然是见山只是山，见水只是水。”老子的人生观也具有这样的正-反-正三层次。

### （一）归根曰静

《老子》中的“朴”崇拜落实到人生状态，就是主“静”的人生观。他认为：

“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患。”所谓“有身”，在于“有形”，有形则有需求，有需求则有欲望，人的无尽的欲望是破坏自然态的祸根。宋代程颢《秋日偶成》诗有句说“万物静观皆自得，四时佳兴与人同”，“静观”二字，也切合老子的人生思想。因为老子主张“无为”，由“无为”而“无不为”，其“无为”有两重含义：一是没做什么，表示一种存在状态；一是不做什么，表示一种行为禁忌。而“无不为”则是在“无为”基础上的顺适自然与民情的政治行为。这也是老子说的“圣人后其身而身先，外其身而身存”的道理。

### （二）圣人不仁

当读者沉浸于老子心灵间所奏响的清虚自然、浑沦玄远的主旋律时，会被不谐之声打破，使人感受到某种内心的愤怒而震撼，这就是老子对人生取向否定的层次，即愤世的人生观。他说：“大道废，有仁义；智慧出，有大伪；六亲不和，有孝慈；国家昏乱，有忠臣。”这是对淳风日丧、政治昏乱、

诈伪横行之“智慧”的否定。他说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋畋猎令人心发狂，难得之货令人行妨。是以圣人为腹不为目。”林语堂英译《老子》谓：“腹，指内在自我，目，指外在自我或感觉世界。”这是对声色美艳的否定。他说：

“绝圣弃智，民利百倍；绝仁弃义，民复孝慈；绝巧弃利，盗贼无有。……见素抱朴，少私寡欲。”这是对权威的否定。究其因，则在于“天之道，损有余而补不足；人之道则不然，损不足以奉有余。”

### （三）返璞归真

由此，老子提出了返璞归真的人生取向。他描述自己的异俗情怀是：“众人熙熙，如享太牢，如登春台。我独泊兮，其未兆；沌沌兮，如婴儿之未孩。”“孩”，开口笑的样子，“未孩”，是种尚不知笑的原始状态。归真，是大顺之德，也是老子反复强调的“知止”“内修”“内悟”的方法与精神。值得注意，老子强调的“知止”与儒家“止于至善”、佛家止观法门，有同工之妙，然其不同在于儒家止于人伦之善，佛家止于心头悟觉，而老子是止于自然之“朴”。缘此而可观老子主“真”的自然人性论。

## 二、“真”：老子自然人性论

“真”是老子的归投。面对大千世界，人必然心绪纷杂，而面对自然运化，人又应该活得纯粹。如果说以孔子为代表的儒家重的是“礼”与“文”，那么以老子为代表的道家则更重“真”与“质”。老子明确指出：

“信言不美，美言不信。”“信”即是“真”。因为“美”需要修饰，有“伪”（人为）地呈现；“真”是纯粹，无须修饰，是自然天成的状态。而修炼人生，不仅在“应自然”，还在于“法自然”。这就是老子说的“人法地，地法天，天法道，

道法自然。”天无私覆，地无私载，道无私生。人生面对自然，一在顺适自然，一在热爱自然。葛玄《老子道德经序》说：“五千文，宣道德之源，大无不苞，细无不入，天人之自然经也。”顺适自然，我们才能如《老子》第二十七章所列举的“善行”“善言”“善计”“善结”之“无迹”“无瑕”“无策”“无关键”“无绳约”，达到天人相和、浑然一体的境界。热爱自然，也就达到了庄子在“濠梁之辩”中所倡导的“鱼乐”的趣味。后代文人论诗画，如姚鼐论诗说“天地之道，协和以为体”（《海愚诗抄序》），王维论画说“肇自然之性，成自化之功”（《画学秘诀》），皆与老子自然之“真”契合。

由自然论到政治论，是老子倡导的君王顺适自然，则百姓享受自然的至境。他认为所谓“无不为”，在于“功成事遂，百姓皆谓我自然”。而用“事”于“世”的人，包括各阶层的官吏，都要达到“生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德”。玄德即道体，道体即自然。据刘笑敢《老子古今》的解读，他认为老子的“玄德”，就是“人文自然”，其中内含人性的天然与人事的自然（不造作，不勉强）。如果我对应老子说的“难得之货令人行妨”，也就是说一味追求稀世珍品会妨碍人的行为规范。这对人性的戒欲、戒贪，尤其是官吏的反腐倡廉，有着极大的警示作用和教育意义。

从春秋末到战国间，是诸子学兴起的时期，而诸子百家所讨论的一个核心问题，就是“天人关系”，如论天，则有“天道”“天志”“天运”“天问”等，甚至有“杞人忧天”这一被后世嘲笑的故事，然其“忧天”本身却是一种自然观的觉醒。在此“天人关系”中，“人性论”又是一个最值得注意的问题。其中以孔子为代表的儒家从“性”之本根引申出“性善”与“性恶”之争，如孔子只说“性相近也，习相远也”（《论语·阳货》），到孟子和荀子，则有“善”“恶”之分，其中孟子说的“四心”即“恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也”（《公孙丑上》）最为典型，是道德人

性论的代表。而老子则不然，他倡导的是自然人性论，这发展到庄子的寓言中，则演绎出达生人性论的故事。其中最典型的就是“庄周梦蝶”。也就是“庄周梦为胡蝶，栩栩然胡蝶”“俄然觉，则蘧蘧然周”，于是“不知周之梦为胡蝶”“胡蝶之梦为周”“谓之物化”（《庄子·齐物论》）。这是道家自然学派的趣味批判，因为“庄周”与“胡蝶”均来自于自然，亦必返归于自然，顺应自然，珍爱自然，本根一致，这种“物化”（互为）的人生境界，恰是道家天人相和思想的反映。而这也应合于老子的纯粹而自然的“真”。

### 三、“反”：老子祸福倚伏说。

苏东坡《前赤壁赋》说“自其变者而观之，天地曾不能以一瞬；自其不变者而观之，则物与我皆无尽”，通晓“变”与“不变”，确是他达生思想的智慧。而读《老子》，其中“正”与“反”的关系，最是其人生哲理中的智慧所在。再比较“正”“反”之义，老子尤其重“反”的功用，亦即“复命”，兼具返本与反思的旨意。如前所述，老子反复强调的“玄德”，是一种人文自然的表述，但如何达到“玄德”之境，诚如其言“玄德深矣，远矣，与物反矣，然后乃至大顺”。只要检索《老子》用字，“反”与“复”字极为常见，例如“反者道之动”“正言若反”“复归于无物”“复归其根”“复归其明”等，落实到人生，显然具有强烈的反思精神。而这又与老子惯用的以反彰正的语言策略相关，如讨论有无，大小，虚实，巧拙等思想范畴，其用“无”，则有“无知”“无欲”“无身”“弗居”等；用“不”，则有“不言”“不恃”“不有”“不宰”“不自生”“不自贤”等。如此大量使用否定词，是老子告诫我们能做什么的同时，更在喻示人们不能做什么。与之相应，如孔子教弟子有“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”（《论语·颜渊》）的告诫，佛门“三宝”，是“戒、定、慧”，亦首在“戒”，但这是行为的禁忌，而非老子“无为”的原本状态，所以比较而言，老子之“反”更多的是有关哲理的探寻。

老子提倡“反”与“复”，还可以启迪我们的逆向思维。我们一方面要“贵其师”，尊师重道，才能学有进益，同时也要记住老子说的“不贵其师”，不要因为模拟效仿而失去了自我的创造力。记得年轻时治学，老辈尚存，耳提面命，获益良多。如程千帆先生常召我示学，一次对我说：“你们桐城人治学很重‘渊懿’。”我谨记于心，多年后撰成《说“渊懿”》一文，并刊登在《文学遗产》第五期上。此秉承训示，为“正”取之法。

又一次，当时的中华书局总编傅璇琮先生要编一套“古代散文精选”，邀我编《抒情小赋卷》。程先生对我说：“抒情小赋到苏轼以后，就没有什么可选的了。”我思量，程先生这么说作为审美评价自有道理，但这也形成对宋以后抒情小赋的遮蔽，于是我在苏轼《赤壁赋》后又选了宋以后的抒情小赋占全书近一半的篇幅。后来傅先生在丛书《总序》中特别强调“选目颇有新意……唐宋以后赋家占全编半数，读者可从中窥见抒情小赋的历史全貌”。此“反”取之例。

当然，老子的“反”，主要是以祸福倚伏观启迪人们的生存智慧。这里给我们一个重要启示，即人要有明确的得失观“，什么该得，什么不该得，这其中可思考祸福之转换，把握住人生获得的”度“。小说描写男女之情，写得恰到好处，是爱情小说，写过了人也如此，经努力而达至某高度，谓之成功人士，倘”逾规“而超出一步，就出”问题“了。所以老子讲”五色“使人”盲“，”五音“使人”聋“，此警醒，也内含一”反“字，即反省。他强调”去甚、去奢、去泰“，反对的只是过分安乐、过分享受与过分行为。

#### 四、“柔”：老子谈生存准则

老子学术重”柔“，由此延伸出谦、损、卑、下，似乎是一种”示弱“的表现，其实不然，他是在阴柔与阳刚、盈与谦、满与损的对立关系中倡导以”柔“克”刚“、以”静“制”动“，即”天下之至柔，驰骋天下之至坚，无有入无间“”人之

生也柔弱，其死也坚强；万物草木之生也柔脆，共死也枯槁“的生存准则与人生智慧。蔡元培在《中国伦理学史》第七章《老子》中认为：“老子以降，南方之思想，多好为形而上学之探究。盖其时北方儒者，以经验世界为世界观之基础，繁其礼法，缛其仪文，而忽于养心之本旨。……北方学者之于宇宙，仅究现象变化之规则，而南方之学者，则进而阐明宇宙之实在。“也就是说，老子重”柔“，与南方文化有关。正是出于”养心“的本旨，老子认为：“我有三宝，持而保之。一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。“其中”慈“是德之体，”俭“是成德达用的工夫，”不敢为天下先“是德性作用的表现方式。

因为尚”柔“，《老子》书中出现与之相关的三大意象，即水、谷神、玄牝。老子说：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。“对此，苏辙《老子解》释义最为详尽：

”道无所不在，水无所不利，避高趋下，未尝有所逆，善地也；空处澄明，深不可测，善渊也；挹而不竭，施不求报，善仁也；圜必旋，方必折，寒必止，决必疏，善信也；洗涤群秽，平准高下，善治也；以载以浮，以鉴则清，以攻则坚强莫能敌，善能也；不舍昼夜，盈科后进，善时也。“以”七善“（地、渊、仁、信、治、能、时）言其旨趣。而水之”上善“的外化，就是”江海“，老子认为”譬道之在天下，犹川谷之于江海“”江海所以能为百谷王者，以其善下之“。倘若说中国文化中的山水精神，我想孔子偏重”山“（仁者乐山），老子则偏重”水“（智者乐水）。尤其是海洋意识，以儒家为代表的中国传统文化传统重”陆“而轻”海“，对海洋的认知长期停留或为神境，如李白《梦游天姥吟留别》的”海客谈瀛洲，烟波微茫信难求“，或为逃薮，如孔子说”道不行，乘桴浮于海“（《论语·公冶长》）。相比之下，老子对”江海“之为”百谷王“的讴歌，更值得关注。

至于”谷神“与”玄牝“，也是老子重”水“之母性文化的另

一种呈现与赞述。他说：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根。“对此，诸家解释纷纭，如”中虚故为谷，不测故曰神“（司马光），”谷神喻其德，玄牝喻其功“（魏源），”谷为腹，神，腹中元气，玄，幽远微妙，牝，母，生物之本“（蒋锡昌），无非赞美一种生命的原动力。有学者认为，老子的”玄牝“，类同”玄德“，是原始的”大母神“，或谓母神的人格化。

## 五、”妙“：老子人生的至境

如果推敲老子喻示我们的人生至境，就是”妙“。《老子》首章即开示：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名，天地之始；有名，万物之母。……玄之又玄，众妙之门。“这妙，是天道，更是人生，是不以师承为贵，也不取决于所凭借的事物的一种境界，即老子说的：“不贵其师（师承），不爱其资（凭借），虽智大迷，是谓要妙。“又是一种静态的”玄鉴“（涤除玄鉴），即”重为轻根，静为躁君……轻则失本，躁则失君“。为了形象地说明这种”至境“之”妙“，老子创造了两种形象来图解其义。一种形象是”善士“形象：“古之善为士者，微妙玄通，深不可识。夫唯不可识，故强为之容：豫焉若冬涉川，犹兮若畏四邻，俨兮其若客，涣兮若冰之将释，敦兮其若朴，旷兮其若谷，混兮其若浊。“这里用一”容“字（视觉图像）徐徐展开：一位小心翼翼（若冬涉川）、不敢妄为（若畏四邻）、端谨庄重（俨兮其若客）、消散（若冰之将释）、质朴（敦兮其若朴）而又胸怀深广（旷兮其若谷）、浑沦莫测（混兮其若浊）的”善士“。

另一种形象是”赤子“（或”婴儿“）。老子描写道：“含德之厚，比于赤子。蜂虿虺蛇不螫，猛兽不据，攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而媵作，精之至也。终日号而不嘎（音沙，嘶哑），和之至也。“赤子说源于《尚书·康诰》”若保赤子，惟民其康乂“，孔颖达疏”子生赤色，故言赤子“。而将赤子形象加以图绘式地描写，则是老子论道

的一种独特方式。老子以”赤子“比喻含德纯厚之人，则用大量的外在物象如”蜂虿虺蛇“”猛兽“”攫鸟“的围剿以衬托主体形象的神奇，复以”握固“”媮作“之动态以及”号而不嗷“的形与声以昭示其”精“”和“”之气，一幅语象化的”赤子“图像活脱而生。在《老子》中，赤子形象亦尝用”婴儿“来表述，所谓”专气致柔，能婴儿乎“”常德不离，复归于婴儿“，这又往往与其自我人生的构图结合起来，赤子之”真“，即为老子的至境与至性。

先父允臧先生论老子之”道“有诗云：”有无微妙入云烟，道道名名几树蝉。太息人偏遗矢溺，却从身外觅玄玄。“”玄之又玄，众妙之门“，离我们很远，也很近。

## 运动的论文篇七

全校广大教职员：

生命在于运动，幸福源于健康。为了落实好师德师风提升年活动要求，进一步增强学校广大教职员的全民健身意识，倡导积极、阳光、健康、向上的生活方式，缓解教职员工作压力，提高工作效率，增强职业幸福感，愉悦身心，远离亚健康，以良好的身心素质、饱满的工作热情、和阳光的心态投入到紧张的教育教学工作中。为响应江山市教育系统开展“健身运动”、争做“阳光教师”活动。我们向全校广大教职员发出如下倡议：

一、倡导健康新理念，形成健身好风尚。

有了健康的体质，才能幸福地生活；有了健康的体质，才能精心地育人；有了健康的体质，才能更好地工作。让我们唱响“全民健身”主旋律，倡导“关注健康，珍爱生命，善待身体，快乐工作”的观念，树立“每天健身一小时，健康工作每一天，幸福生活一辈子”的理念，强化“我锻炼、我健康、我幸福”的意识，在学校形成自觉锻炼、主动健身、追求健



康的良好风尚。

## 二、选择锻炼新方式，养成健身好习惯。

坚持“因人而异、适时适度”的原则，选择适合自身特点和兴趣爱好的运动，坚持每天1小时体育活动时间，做到工作、健身两不误；倡导学校离退休老教师积极参与健身运动，延年益寿，晚年幸福安康。

## 三、学习运动新知识，掌握健身好方法。

要树立科学健身意识，主动学习健身知识，认真制定长期的健身计划；要循序渐进，选择适宜运动，讲究方法，避免运动疲劳；要注意增加营养，保持充足体力，提高防病能力，远离亚健康；要提倡以户外健身为主的有氧运动，到空气清新、阳光充足的地方参加健身活动。

广大教职员们，让我们积极行动起来，从我做起，从现在做起，做一个“阳光教师”，以健康的体魄、饱满的热情、乐观的心态、进取的精神和良好的师德师风，投入到教育教学工作中，为我校及江山教育的和谐发展和实现江山教育现代化再立新功！

xx级中学工会

20xx年xx月xx日

## 运动的论文篇八

那天，是我们学校的校运会，但也是我在这里的. 最后一次小运会了，因为明年就要毕业了，而这次校运也使我尝到了人生百味中的几味。有欢笑，也有泪水。

早上开幕式过后，就是运球接力，我们班的同学都非常努力

了，但还是拿了倒数第二，我们的心情差极了。

但也还是怀着激动的心情参加了迎面接力，想争取一个好成绩，但也不知是怎么了，我们班竟拿了倒数第一。回到班级后，我们都很失意，看到别人班高兴的样子，我和39号（一个女同学）难过地哭了起来，发泄着内心的情绪，运球和迎面都输了，我们几个女同学聚在一起，相互倾吐，说着说着，其他几个女同学也哭了，可能是因为相互影响的关系吧！我们班的女同学差不多都哭了，连平时的男子汉1号也哭了起来。

碰巧，我们班的6号（一个不太令人喜欢的男同学）竟把要参加女子50米跑的22号给踢伤了。这下可怎么办？我们班不管是男同学还是女同学都纷纷跑去骂6号，女同学还边哭边骂呢！

上午的集体项目结束了，我们回到班里后，擦干眼泪，吃午饭，睡好午觉，下午还要帮参加单项的同学打气加油呢！

下午，我和39号去看了32号的女子50米跑，在裁判的一声口哨下，她努力地向前冲去，像离弦的箭一般，她一直领先，就快到终点了，“啊！”在同学们的一声尖叫下，32号从胜利的跑道上走了回来，“32号得了第一，32号得了冠军！”同学们欢呼雀跃着。

接下来的女子50米跑，25号得了第四，43号得了第二。

32号又参加了一个单项，听同学们说她这个单项——跳远，也拿了冠军，这下她就得了双冠。

我们班带着复杂的心情——开心，难过，好笑；结束了小学生涯的最后一次校运会。

人生百味，而我也在这次校运会中尝到了不少滋味。