

最新重庆市中华魂 爱我中华演讲稿中华情 (模板10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

重庆市中华魂篇一

黄色的皮肤印着祖先留下的颜色，黑色的眼睛流露着谦逊的神情；

坚强的性格挺拔起泰山的气魄，

辽阔的海域装满了所有

看着他，怎能又不让我们爱他，敬他呢，

没有他，就没有我们的安栖之所；

没有他，就没有我们做人的尊严；

没有他，就没有我们所拥有的一切。

然而，漫长的人类社会呀，多少苦难的岁月在她身上演绎；

沿途中，他壮观的瀑布，涮净了我们的头脑，

他平静的湖水，使我们冷静思考，

他雄伟的山峰，唤起我们的激情。

因为他，我们读懂了霍去病的忍辱负重，明白了谭嗣同的肝

胆侠义，思考，实践着，孙中山老前辈的百折不回，上下求索。这是一段不平凡的路，他却走出了自己的风骨盒气魄。

而今他又用速度，用实力，创造出震惊世界的奇迹，用勤劳，用智慧，进行了一次又一次的更加辉煌的开拓。

现在，他不是沉睡的雄狮，世界早已听到他奔跑前进之声；

现在，他不是只能造火柴的时代，发射场上的火箭已穿梭在宇宙之中；

现在，他不是“东亚病夫”，奥运领奖台上国旗一遍一遍的升起。

作为当代学生，肩负着时代的使命和责任，创造一个更加美好的他，需要我们团结一致不懈奋斗。

我抑制不住对他的热爱，在华美的赞词也不为过，让我们一起歌咏，一起看吧，来，一起来

你是昂着高亢的雄鸡——唤醒拂晓的沉默；你是冲天腾飞的巨龙——叱咤时代的风云；

你是威风凛凛的雄狮——舞动神州的雄风：你是人类智慧的起源——点燃文明的星火。

你有一个神圣的名字，那就是中国，我的中华！

重庆市中华魂篇二

我有一个好家风，就是尊老爱幼，尊敬师长。

我的家里有四口人，爸爸、妈妈、奶奶和我。爸爸、妈妈都要求我要尊老敬师。但是有一天，我却做错了。事情是这样

的：一天，爸爸、妈妈做好了饭菜放到了桌子上，奶奶还没有回家。我着急想早点看电视，我就急忙跑到饭桌上，拿起筷子就吃起来。爸爸看见后就连忙过来，拍了我一下说：“怎么不等着家里人一起吃呀”。我小声的说：“我想先吃完看电视去。”可我话刚落下，爸爸就生气的说：“你这个孩子怎么不等着奶奶回来一起吃呢”。我紧张的说不出话来。

后来爸爸语重心长的对我说：“要尊老爱幼，如果没有特殊情况，吃饭要等着一家人都到齐了再吃”。我说知道了。现在我们家还保持着这样的做法。我们家现在不管吃什么好吃的，一定先让奶奶吃，然后爸爸、妈妈，最后到我。但是每次奶奶都让我，谁让我最小呢。同样的道理，爸爸妈妈也讲给我听，在学校要尊敬老师，团结同学。

这就是我们家的家风，我喜欢我们家的家风。

重庆市中华魂篇三

是一种大型的溯河洄游性鱼类，是古老的珍稀鱼类。世界现存鱼类中最原始的种类之一。鲟类最早出现于2亿3千万年前的早三叠世，古鲟的化石出现在中生代白垩纪，距今约一亿四千万年，堪称“水中活化石”。公元前1千多年的周代，被称为王鲟鱼，古称也叫大腊子。又称鳊鱼，是中国一级保护动物。也是活化石。体型修长，体纺锤形，头尖，头顶骨片裸露。口下位，呈一横裂。口前吻腹有2对须。体被5列骨质化硬鳞，背部1列，体侧及腹侧各2列。尾鳍为歪形尾，上叶长，下叶短。这是一种海栖性的洄游鱼类，每年9~11月间，由海口溯长江而上，到金沙江至屏山一带进行繁殖。仔鱼随波逐流至长江下游和河口滩涂索饵肥育生长，幼鱼移至浅海区生长，直至达性成熟。每年秋季，当溯江生殖洄游时，在各江段都可捕到较大数量的，故被称为“长江鱼王”。成体的体大而重：雄体一般重68~106千克，雌的130~250千...

目录食性生存条件生活地点形态特征收缩展开食性

是底栖鱼类，食性非常狭窄，属肉食性鱼类，主要以一些小型的或行动迟缓的底栖动物为食，在海洋主要鱼类为食，甲壳类次之，软体动物较少。河口区的幼鱼主食底栖鱼类蛇鳃属和蛹属及鳞虾和蚬类等，产卵期一般停食。在长江中、上游江段生活的早期幼鱼以摇蚊幼虫、蜻蜓幼虫、蜉蝣幼虫及植物碎屑等为食；到了河口咸淡水域中的幼鱼则以虾类、蟹类及小鱼为食。《本草纲目》中对其食性的记载为：“其食也，张口接物，听其自入，食而不饮，蟹鱼都误食之”。实际上是靠口膜的伸缩将食物吸入，食物对象多数是生活于泥表或陷藏在泥渣中的各类小型动物。从海洋进入江河的整个洄游和滞留期间，基本上不摄食。因此，在淡水中的能量消耗和性腺发育所需的营养，依靠它在进入淡水前体内积累的大量脂肪等物质。因而，在淡水中，愈接近成熟的个体，身体就愈消瘦。

生存条件

水温

是一种适应于水温范围相当广的温水性鱼类，在人工养殖的条件下，的生存水温为0~37℃，生长适宜水温为13~25℃，最佳生长水温为20~22℃。亲鲟适宜催产水温为17~24.5℃。鱼卵最佳孵化水温为17~21℃。入冬之后，当水温下降至9~6℃时，摄食量很少，生长停滞，甚至出现体重下降的现象。立春前后，水温逐渐回升至10~13℃，开始少量摄食，生长缓慢。清明之后，水温回升至15℃以上，摄食开始活跃，生长加快。当水温达到33~38℃时，反而不能正常活动。

含氧量

对溶氧量要求较高，一般要求水中的溶氧量在5毫克/升以上。如果当水中溶氧量下降至4毫克/升时，的食欲就下降；当溶

氧量继续降至3毫克/升或降至3毫克/升以下时，摄食量迅速减少，甚至停止摄食，严重者发生活动迟缓、昏迷、甚至窒息死亡。值得指出的是，水的溶氧量变幅大的肥水，不应作为培育仔、幼鱼的水源。

ph值

适宜于在ph为7.0~8.0的弱碱性水中生活。当ph下降时，就意味着水中二氧化碳的增多，酸性增大，溶氧量降低，这对于要求较高溶氧量的不利；当ph过高时，会使水中氨氮毒害作用加大，对于养殖也不利。

盐度

为广盐性鱼类，耐盐度范围较广，在自然条件下，往来于咸水与淡水水域之中，在淡水中繁殖，在海水里生长。

光照强度

在垂直游泳阶段，鱼苗有极强的趋光性。转为底栖后，趋光性消失。一般光照强度对仔、幼鲟的培育没有明显影响，但要尽量避免夏天强光直射水池而引起水温的急剧上升，养殖水池上方要设置遮阳设施。

底质

仔、幼鲟对底质的要求较高，要求池底很光滑，无污染；成鲟对底质的要求不很严格，泥沙底质即可。

透明度

透明度反映了水中浮游生物，泥及其他悬浮物质的数量。在仔、幼鲟培育阶段，透明度应控制在40~60厘米为好，要及时清除排泄物和加强日常管理；在成鲟饲养阶段，透明度控

制在30厘米左右即可满足其要求。

氨氮

氨氮主要是由养殖池中的有机物质分解而来。长期生活在氨氮较高的水中，会出现活力减退、生长不良、引起烂鳃等病症，甚至导致大批死亡。对于仔、幼鲟，氨氮最好不超过0.2毫克/升

水流

仔、幼鱼，没有明显的溯水上游的习性，较喜欢集中在流水口。面积为3~10m²的养殖池，水流量以10~20升/分为宜。

流速

产卵时的平均流速都在1.0~2.0m/s范围内，且流态都十分的复杂，一般都是在河道转弯处且有深潭的地方进行产卵，流场都有漩涡，且有着较大的卵石块。

生活地点

为洄游性鱼类，栖息于大江河及近海底层。虽然个体庞大，摄食只以浮游生物、植物碎屑为主食，偶尔吞食小鱼、小虾。具有自己独有的生活习性。它们繁衍生息需要往返于长江、大海之间，也就是说，是典型的咸水、淡水都能生存的洄游性鱼类。每年夏秋，成群结队的由回来了生活在长江口外的浅海域回游到长江，历经3000多公里的溯流搏击，才回到自己的“故乡”金沙江一带产卵繁殖。产后，待幼鱼长大到15cm左右，这些“游子”又携带儿女们，顺流而下，旅居海外。它们就这样世代代在长江上游出生，在大海里生长，养成了身居海外不忘故乡的习惯。正是由于这种执着的回归、寻根的习惯，所以人们称它为“”。据研究记述，因特别名贵，外国人也希望将它移居自己的江河内繁衍后代，但总是

恋着自己的故乡，即使有些被移居海外，也要千里寻根，洄游到故乡的江河里生儿育女。在洄游途中，它们表现了惊人的耐饥、耐劳、识途和辨别方向的能力，所以人们给它冠以“中华”二字。

形态特征

鲟是一亿五千万年前中生代留下的稀有古代鱼类，它介于软骨与硬骨之间，骨骼的骨化程度普遍地减退，中轴为未骨化的弹性脊索，无椎体，随颅的软骨壳大部分不骨化。是淡水中最大的鱼，生理结构特殊。体梭形，头部和身体背部青灰色或灰褐色，腹部灰白色，各鳍灰色。全身无刺，只靠少量硬骨和背部一列、体侧和腹部各两列共五列漂亮的骨板及软骨脊椎支撑起庞大的身躯。背鳍前骨板一般为12~14块，体侧骨板数为24-37块。头大呈长三角形，头背部骨板光滑。眼睛以前部分扁平成犁状，并向上翘。口在头的腹面，成一条横裂，口能够自由伸缩。上下唇具有角质乳突。口前方并列着4根小须。眼睛很小。眼后有喷水孔。鳃孔大，鳃膜与峡部相连。鳃耙呈短柱状，薄而尖，14~28枚，一般为18枚左右。幼体骨板之间的皮肤光滑，没有鳞片；成体较粗糙。头部皮肤布有梅花状的感觉器一陷器。背鳍位置很后，背鳍条54-66。尾巴的上叶长下叶短，成为一个歪形尾鳍，偶鳍具宽阔基部，背鳍与臀鳍相对。腹鳍位于背鳍前方，鳍及尾鳍的基部具棘状鳞。全身骨骼为软骨质。肠子的构造很奇特，里面有7-8个漏斗状的螺旋瓣。肛门和泄殖孔位于腹鳍基部附近，输卵管的开口与卵巢远离。形态威猛，个体硕大，寿命较长，最长命者可达40岁，是淡水鱼类中个体最大、寿命最长的鱼。成鲟可达四米多长，体重近千斤，居世界27种鲟鱼之冠。据文献记载最大体重达560公斤，被誉为“鲟鱼之王”，素有“长江鱼王”美称。般成熟雄鱼重80市斤以上，雌鱼重240市斤以上。为生长迅速的大型鱼类，四川渔民有“千斤腊子，万斤象”的谚语，腊子即指寿命长达百岁雄性生长到9岁以上，鲟体长1.7米，体重50公斤以上，雌性生长到14岁以上，体长2.3米，体重120公斤以上。据研究，在产卵群体中，雄鱼

年龄一般为9~22岁，体重40~125公斤；雌鱼为16~29岁，体重172~300公斤据观察，每年平均增长速度较快，雄鱼5~8公斤，雌鱼为8~13公斤。但从幼鱼长到大型成鱼需8~14年。其性成熟较晚达到初次性成熟，就可以繁殖后代了。

重庆市中华魂篇四

中国人民的中华梦，是以实现国家繁荣和人民幸福为目标的伟大梦想。作为一个中国人，我深深感受到了中华梦的力量和影响。在实现个人梦想的同时，我也认识到了中华梦对个人的重要性。在这篇文章中，我将分享我对中华梦的体会和心得。

首先，中华梦给予了我信心。中华梦呼唤着每个人为实现国家的梦想而奋斗。这使我有了对未来的希望和信心。无论面对什么困难，我都能坚定地相信，只要我肩负起我的责任，为实现中华梦做出自己的努力，就能够克服一切困难，取得成功。中华梦给予我一种从内心深处产生的动力，激励我就算面临挫折也绝不放弃。

其次，中华梦让我更加关注社会。随着中华梦的推进，我意识到我不能只关注自己的个人利益，还应该更关注社会的发展和进步。只有当整个社会的发展水平提高了，每个人的梦想才能得到更好的实现。基于这个理念，我主动参与到社会公益活动中。我经常参加志愿者活动，帮助那些需要帮助的人们。这样的经历让我深刻地感受到了社会的需要和对我个人的影响。

第三，中华梦激发了我对自我的追求。中华梦要求每个人都要有所作为，为国家的繁荣做出贡献。为了实现中华梦，我不仅仅关注自己的成功，更注重追求内心的价值和品格的培养。我不再满足于只追求功利的成功，更努力去培养自己的道德品质和社会责任感。我重视诚信、友善、关心他人等价值观，并在日常生活中努力践行。

第四，中华梦加强了我对传统文化的认同。中华梦的实现离不开我们丰富的传统文化。在实现个人梦想的过程中，我更加重视传统文化的学习和传承。通过学习古代文学、古诗词、传统艺术等，我更加深入地了解了自己的文化身份，并由此获取到了更多的智慧与启迪。传统文化不仅是中华梦实现的重要因素，也是我个人在实现自己梦想的过程中的重要支持。

最后，中华梦给了我一个更广阔的舞台。中华梦的实现需要每个人的共同努力，无论是在国内还是国际上，我都有机会参与到实现中华梦的行列中。这个机会是我们这一代人所独有的，同时也代表着我们的责任和使命。在全球化的背景下，我们需要加强与世界各国的交流合作，共同推动世界的发展。这是中华梦给予我的机遇，我将努力发挥自己的才能和智慧，为实现中华梦贡献自己的力量。

中华梦激励着我坚持追求梦想，努力实现自己的人生价值。通过信心、对社会的关注、对自我的追求、对传统文化的认同以及对更广阔舞台的期待，我明白了中华梦对每个人的意义，也认识到了实现自己梦想的重要性。在实现中华梦的征程中，我将继续努力学习、提高自己，为实现中华梦贡献自己的力量。我相信，只要每个人都为中华梦努力奋斗，中国的未来将变得更加光明。

重庆市中华魂篇五

第一段：引入中华梦的概念（200字）

中华梦是指每一个中国人的梦想和愿景。它与现实生活息息相关，既代表了每个人的个人梦想，又涵盖了整个国家的发展目标。中华梦的核心是国家的富强、民族的复兴，以及人民的幸福美好生活。在实现中华梦的过程中，不仅需要国家的政策支持和改革开放的努力，更需要每个人的自觉行动和积极参与。

第二段：追逐中华梦的奋斗与坚持（250字）

追逐中华梦是一段长跑的过程，取得成功需要持之以恒的努力和坚持不懈。在这个过程中，我们会遇到各种困难和挑战，但是只要我们坚持自己的梦想，并始终保持积极向上的心态，相信自己的能力，就一定能够克服困难，迎接挑战。同时，在追逐梦想的过程中，我们也应该充分发挥自己的优势，克服自己的弱点，持续不断地提升自己，以更好地为实现中华梦贡献自己的力量。

第三段：实现中华梦的社会参与和责任（300字）

实现中华梦不仅仅是个人的事业，更是全社会的责任。作为一个中国人，每个人都应该积极参与到实现中华梦的进程中。我们可以通过勤奋工作、自觉遵守法律法规、维护社会公德、传承中华文化等各种方式，为实现中华梦贡献自己的力量。同时，我们也应该关注民生问题，关心弱势群体，积极参与公益事业，以实际行动落实中华梦的价值观和目标。

第四段：中华梦与个人梦想的关系（250字）

中华梦与个人梦想是紧密相连的。个人梦想是中华梦的基础和组成部分。每个人都应该坚定自己的梦想，并为之付出努力。无论个人梦想的大小，只要它与中华梦相契合，都具有积极的意义。而实现个人梦想的过程，也是为实现中华梦贡献自己的力量。个人梦想的实现是中华梦的重要组成部分，而中华梦的实现也将为每个人创造更多的机遇和条件，实现个人梦想。

第五段：总结中华梦给予我们的启示（200字）

中华梦是全体中国人共同追求的梦想，它比个人的梦想更大更伟大。中华梦的实现需要每个人的共同努力和奉献。在实现中华梦的过程中，我们应该保持积极的心态，坚定自己的

信念，始终不忘初心，不断前行。与此同时，我们也应该关注全球发展趋势，与世界接轨，积极融入国际社会，为实现中国梦创造更多的机遇和条件。中国梦不仅是一个国家和民族的梦想，更是每个人实现自己的梦想的机会。让我们携手共进，追逐中国梦的脚步，在实现国家富强、民族复兴、人民幸福的道路上共同努力。

重庆市中华魂篇六

中华武术作为中国传统文化的瑰宝，拥有悠久的历史 and 博大精深的理论体系。我自幼酷爱武术，经过多年的学习与实践，对中华武术有了更深入的了解。在这个过程中，我不仅学到了技巧与身法，更深刻地体会到了中华武术背后所蕴含的思想和精神。下面就是我对中华武术的心得体会。

第二段：弘扬传统文化

中华武术是中华民族的瑰宝，不仅仅是一项技术，更是一种文化传承与演绎。通过学习武术，我们可以更好地了解 and 认同自己的文化传统。武术中的拳法、剑术、刀法等都寄寓着深厚的文化内涵和哲学思考。例如，太极拳中的阴阳思想和站桩功中的独行一路都是深入人心的智慧，不仅让人摆脱尘世的杂念，还可以锤炼意志力和自控力。

第三段：强身健体

作为一项体育运动，中华武术可以培养人们的身体素质，增强体力以及耐力。无论是体能、柔韧性还是反应能力，武术都能够全面的锻炼。同时，通过武术的训练，我们能够得到锻炼全身各个部位的机会，使身体得到更加全面的锻炼。此外，武术的动作需要保持身体的协调和平衡，所以也能够提高身体的协调性和平衡性。

第四段：培养自律性和坚韧性

中华武术的训练需要付出大量的时间和精力，需要坚持不懈的努力。对于我而言，武术训练不仅仅是身体的训练，更是意志力和耐力的磨练。在自律的基础上，循序渐进地进行武术训练是非常重要的，只有持之以恒，才能达到进一步提升自身的目标。

第五段：功夫修身的重要性

中华武术追求的不单单是技法的娴熟，更是健全人的品性。武术教育更注重根据哲学思想培养学员的人文素养和品德修养。武术训练强调礼貌、谦逊、坚韧等人格修养。尤其是在现代社会，人们更加注重技术含量的东西，而忽略了提升修养和精神的重要性。中华武术的精神与人的内心高扬起舞，强调平和、和谐、容忍以及尊重别人。只有修身齐家治国平天下，才能更好地实现社会和谐，也才能真正的达到心灵的宁静。

结尾

中华武术的精髓远不仅限于技法的传承和习得，更是体现了中华民族博大精深的文化和智慧。通过学习武术，可以激发人们对中华优秀传统文化的兴趣和认同，培养自身的身体素质和意志力，并使得个人更好地修身齐家治国平天下。无论是在人的成长过程中，还是在对中华文化的传承中，中华武术都起到了不可或缺的作用。因此，我们应该共同努力，传承和弘扬中华武术文化，让这个民族的瑰宝继续发扬光大。

重庆市中华魂篇七

武术是中华民族的瑰宝，源远流长并融入了中华文化的方方面面。通过多年的学习和实践，我深深认识到，中华武术不仅仅是一种身体技能，更是一种信仰和生活态度。在武术的学习过程中，我体会到了韧性、坚毅、自律和尊重的重要性，这些对我个人的成长和发展产生了深远的影响。

首先，中华武术让我领悟到了生活中的韧性和坚毅。在武术的修习中，每一套动作都需要不断反复的演练，需要对自己的身体进行细致的调节和控制。无论是面对千钧重拳还是遇到挫折，我都要保持内心的平静，并且坚定地面对它们。这种韧性与坚毅不仅仅存在于训练场上，更是融入到了我的生活中。无论是面对工作上的压力还是生活中的困难，我都能够以积极的心态去应对并克服。

其次，中华武术培养了我良好的自律能力。武术讲究修身齐家治国平天下，这其中不仅仅包括对他人的尊重，更重要的是对自己的约束和要求。在武术的练习中，我需要严格遵守教练的指导，遵循规章制度。我需要按时到场，不偷懒不偷功，保持良好的训练状态。这种自律的能力不仅仅体现在武术训练中，更是渗透到了我的日常生活中。我懂得了合理的时间管理和自我约束的重要性，我能够克制自己，拒绝一些不健康的诱惑和惯性，更好地掌握自己的生活。

同时，中华武术也使我学会了尊重他人。在武术的训练中，我需要与队友进行配合和交流。我们互相尊重彼此的能力和經驗，在协作中实现共同的目标。这种尊重与合作精神不仅在武术场上有所体现，更是应用到了我的日常生活中。我学会了倾听和理解他人的观点，尊重不同的意见和选择。这种尊重和合作意识使我能够与他人和谐相处，共同创造更好的社会环境。

最后，中华武术让我明白了身体与精神的和谐。武术讲究身心统一，只有身体和精神的和谐才能展现出更高的武技水平。在武术的修习中，我懂得了如何均衡呼吸和放松身体的重要性，并通过不断的锻炼提升了自己的身体素质。这种精神和身体的和谐也使我在日常生活中更加积极向上，拥有更好的体魄和精神状态。

综上所述，中华武术对于我个人的成长和发展产生了深远的影响。通过学习武术，我培养了韧性和坚毅，掌握了自律和

尊重他人的能力，达到了身心的和谐。这些都是中华武术独特的财富，值得我们传承和推广。我相信，中华武术的精神与智慧将会继续影响和激励更多的人，让他们在日常生活中受益无穷。

重庆市中华魂篇八

每个家庭都有各自的家风，家风如细雨，随风潜入夜，润物细无声。我们家的家风就是勤劳。

每天早上天蒙蒙亮的时候，房间外面总会传来一阵椅子移动的声音，紧接着就有哗哗的水流声和沙沙的淘米声，厨房里奏起锅盆交错的响声。我知道，这是爷爷在为我们做早餐。爷爷几乎包揽了家里所有的家务，如做饭，拖地，有时还帮忙洗洗衣服，就像一头在田里辛勤耕耘的老黄牛。

要说家里谁最勤劳，那就要数妈妈了。每天傍晚，我回到妈妈的学校，总能看到一大盘水果放在桌上，妈妈不是在旁边批改作业，就是去教室辅导学生。虽然已经放学了，可妈妈的旁边总是围满了她的学生，妈妈一遍又一遍不厌其烦的为他们讲解题目。夜深了，我已睡下，可妈妈还在桌前备课，灯光下，她的身影疲惫却显高大。

至于爸爸，他虽没有像爷爷和妈妈那样勤于家务，但他是家里的顶梁柱，周末总是加班，在我看来也是非常辛苦。

受到大家的影响，我也变得勤快了。自己的事情自己做，在学习上更要加倍认真努力，这样才能取得更好的成绩。

勤劳是一种传统美德，它让人们变得更加幸福，值得我们传扬。

重庆市中华魂篇九

中华武术源远流长，博大精深，是中国文化的瑰宝之一。我从小就对武术产生了浓厚的兴趣，并在多年的学习与实践中深感其陶冶性格、强健体魄的独特魅力。通过对中华武术的学习和实践，我深深地理解到了它对于身心的锻炼和内在素质的提升的深远影响。

第二段：武术的身心锻炼功能

中华武术是一种高强度的身体训练方式，通过练习各种招式和动作，可以增强身体的力量、灵活性和反应能力。在这个过程中，我不仅仅是锻炼了肌肉和骨骼，更让我学会了耐力和毅力。在每一次训练中，我都要面对疼痛和疲劳，但我懂得了坚持不懈的重要性，这也造就了我意志力的坚强。与此同时，武术的练习还要求我集中精力和思考，对身体的各个部位进行精准控制，这锻炼了我的意识集中和反应能力。

第三段：武术的内在修养

武术不仅仅是一种身体上的锻炼，更是一门内在修养的艺术。通过修炼武术，我学会了如何控制情绪和保持内心的平静。在对抗对手的过程中，我经常会面对困难和挑战，但我懂得了保持冷静和应对压力的重要性。同时，武术也注重礼仪和修身养性，使我学会了尊重他人、宽容和谦逊。这些美德不仅在武术的练习中体现，更能应用到日常生活中，让我成为一个更好的人。

第四段：武术的文化内涵

中华武术是中国文化的重要组成部分，蕴含着丰富的文化内涵。通过学习武术，我更深入地了解了中国的传统文化和哲学思想。例如，太极拳中的阴阳、动静、虚实等概念，让我体会到了平衡和协调的重要性；少林拳中的禅宗思想，让我

认识到人生的意义和价值。同时，武术也传承了中国历史的记忆和智慧，让我深切感受到了中华优秀传统文化的博大精深。

第五段：结语

中华武术是一门综合性的学问和修养，不仅仅是一种技巧和功夫的堆砌，更是一门独特的文化和哲学的传承。通过对中华武术的学习和实践，我不仅得到了强健的体魄和丰富的技巧，更受益于它对于性格和内在修养的塑造。我相信，中华武术的精神和智慧会在我人生的旅程中继续指引着我，让我成为一个更好的人。

总结：中华武术不仅可以锻炼身体，丰富人们的技巧，还能够培养人们的意志力、耐力和内在修养。通过学习和实践，我们能够更好地理解、感受和传承中华武术的独特魅力。无论在训练中还是日常生活中，中华武术的精神和智慧都能对我们产生深远的影响。在继续探索中华武术的过程中，我们将收获更多的心得和体会，受益于这门博大精深的中国文化瑰宝。

重庆市中华魂篇十

当今世界，每个家庭些许都有自己的家风家训，家风就是一个家庭或一个家族的传统风尚。家训就是对子孙立身处世、持家、治业的教诲。从小就听爸爸妈妈说“国有国法，家有家规”，今天我就来谈一谈我家的家风、家训。

我家的家风是：孝敬父母，尊老爱幼。在我小学二年级的时候，姥姥去世了，姥爷非常伤心难过，那段时间，妈妈时刻不离的照顾姥爷，我看在眼里，记在心里，以后我也像妈妈孝敬姥爷一样孝敬爸爸妈妈。

我家的家训是：诚实做人，踏实做事。有一次，爷爷奶奶带

我去街上吃饭，回来的时候发现老板多找了钱，爷爷想可能是当时人太多，老板没注意。我就想回都回来了，算了吧。奶奶批评了我，并带着我一起去把钱还给了老板，我被奶奶那种执着感动，人就得踏踏实实的，诚实待人。

好的家风家训会培养好的.人才，我们要做社会有用的人，为建设祖国而奋斗，把好的家风家训传承下去。