

# 2023年台上一分钟台下十年功感悟名言 台上一分钟台下十年功(通用8篇)

典礼可以用来庆祝婚礼、毕业典礼、开业典礼、成人礼等特殊的人生事件。典礼的场地和布置如何与典礼目的相匹配？这是一个隆重的典礼，现场的气氛非常热烈，让我们一起来回顾一下当时的精彩瞬间。

## 台上一分钟台下十年功感悟名言篇一

“今天，让你们这些调皮的‘小丫头，尝尝什么是逆反我的滋味！”我们这些小孩儿都一个个叹气，都说这下老师真要下毒手了。

朱老师从高个子开始压腿。我们中间最大的一个姐姐被请了过去。朱老师让大姐姐躺在一张垫子上，又叫来一个人把她的右腿按住。朱老师再把大姐姐的左腿往下压，大姐姐轻松的压了下去，竟然没有一点抱怨。我真是太羡慕啦。

朱老师觉得大姐姐压得这么轻松，便没有压太久，把下一个姐姐叫上来压，那个姐姐慢慢地走上去，似乎想拖到下课，我也希望她能拖到下课呀，但是都失望了。

朱老师还是学压大姐姐那样，把那个姐姐的腿往下压。只见那姐姐把手紧紧地抓住垫子，紧紧咬住牙关，不敢看自己的腿，老师也没敢学压大姐姐那样一下就压下去，而是慢慢地往下压渐渐变成一个一字。老师压她比刚刚大姐姐的时间久，虽然这位姐姐并没有那位姐姐那么厉害，可我还是发自内心佩服她。

老师接连叫了好几个同学也都压成一字啦，我看着越来越恐怖，吓得我忍不住眼泪一滴滴的往下落。最可怕的来了老师叫了我的名字，我知道该我压腿了，如果我上去说不定会被

压个骨折呢！我慢慢地走上去，缓缓地躺下来，一个同学把我右腿压住，左腿被老师慢慢的往下压，我能感觉到左腿并没压下去，可我还是哭了，可我想，你都没压下去哭什么呢？我也便慢慢地适应了，内心也渐渐坚强起来。虽然还没完全压成一字，也进步了不少，朱老师让我回去，在回位的过程中我想，她们能压下去是因为平时付出了太多了汗水和泪水。

真是台上一分钟，台下十年功！我还得更加努力！

## 台上一分钟台下十年功感悟名言篇二

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名言篇三

昨天，我们班进行了英语的暑假预习大比拼，我认认真真地做完了试卷，检查时丝毫不放过一点儿蛛丝马迹。大比拼结束后，我信心满满地把试卷交到了讲台上。心想：这回应该能得个好成绩，为一个暑假的认真预习画上圆满的句号！

今天中午，英语老师misshu抱着奖状、奖品来到了我们班。有的同学若无其事，有的同学因过度紧张而冒出了细微的汗珠，还有的同学似乎兴高采烈。misshu发话了：这次英语大比拼同学们都考得不错。我分了三种奖项：一等奖3人，二等奖5人，三等奖7人。三等奖：叶紫聆、姜欣怡、孙依阳获奖的同学个个眉飞色舞，神采奕奕，他们接过奖状和奖品棒冰，捧在怀里像个宝贝似的。下面公布二等奖的获奖同学：陈浩鹏、王淇萱、孙心妍这次上台领奖的同学更高兴了，几乎都是跳着上去的，他们拿着奖状和奖品饮料，心里像喝了蜜一样甜。紧张的时刻就要到来了！要报一等奖了的名单了，这可是含金量最高的`奖项呀！一等奖：陈宇轩、邵毅航misshu停顿了一下。我心里一阵忐忑不安，想着：希望有我。只剩下最后一个名单了，希望是我啊！有的同学开始嘀咕着说肯定是小马哥。这时misshu大声报出了我的名字：马苏桐！我心里无比高兴，以至于连misshu表扬我考得是全班最好的一个都听得模模糊糊的了我在激动中领取了奖状和奖品冰红茶。

平日在大家眼里平凡的不能再平凡的冰红茶，此时却让我觉得它是最珍贵的东西了。我舍不得喝掉，仿佛这瓶子里装的不是冰红茶，而是我一直来努力学习的结晶。同时，我也悟出了台上一分钟，台下十年功的真谛。

## 台上一分钟台下十年功感悟名言篇四

台上一分钟，台下十年功。我们都听说过这句谚语。我也亲身经历过，也感悟出了道理。我忘不了这次经历。

在开学的时候班主任就对我们说：“我们在第五周的时候要参加一个合唱比赛。”我心里骄傲得想：哎，我歌唱得好着呢，不用担心。可是，到了排练的时候，我才真正知道了排练的苦处。体会到了“酸甜苦辣”。

酸——跑。每天下午，我们都要从北教学楼跑到南教学楼，等到“爬”到四楼时，我们已经累得气喘吁吁了，可是严厉的老师不容我们休息片刻便让我们开始练习唱歌。甜——好。我们在那多媒体教室里练歌。我们唱的不好，老师就鼓励我们，让我们有信心。我们唱的越来越好，心里很高兴。我也暗暗在心里高兴起来。

苦——姿势。正规的合唱队的姿势都非常端正。刘老师教我们正规的姿势：脚成“丁”字步，双脚要好，昂首挺胸，有精神，不能垂头丧气，双手背到后面，左边胳膊在后，右边的胳膊在前面，唱的时候要带微笑。我们每天都要站一两节课，真是累死了。辣——唱。我们唱的时候，要大声，有感情地唱。我们班唱不了高音，老师也就让我们唱“降b”调，我们唱的嗓子都快哑了，可是，我们心里很高兴。

我们虽然排练的很累，但是，我们心里都在想：为班里争光，我们要认真排练，争取拿个第一名！

## 台上一分钟台下十年功感悟名言篇五

今天是我们大家期待趣味运动会，也是我们早已经准备的日子，我们激动地心情无法平静下来！

进了操场，然后就看见操场上的器材，所有人都坐在看台上，那个场面真是热血沸腾，开始唱歌了，我们所有人站起来，然后就开始唱，那声音真是惊天动地震耳欲聋，好像所有人都融入了音乐当中，张校长宣布开始，先是低年级，低年级的短跑我看得非常仔细，虽然跑的不是很快，但不过也有些精彩，在上午我最注重的就是跳绳了，因为我的跳绳非常难

跳，跳一会就累得不行了，所以我很注重跳绳，光阴似箭日月如梭，很快就轮到我们班上场跳绳，我的心紧张的砰砰地跳，哨声突然响起，这时候我只听到跳绳发出嗖嗖的声音，我使劲平身的毅力坚持了下来，终于跳完了，我问了一下，这个结果我有点不满意，我跳的数目是123，我们班的人都非常紧张，生怕别人班跳的比我们班多，这一回的结果是五（10）班第一！我们班全部高兴地你甬我跳。

下午我们最注重的是仰卧起坐，仰卧起坐更是一个费劲的活动，所以我們也很紧张，我在心里对我说：“一定能成功，只有胜利属于我们！”开始了！我刚开始做的很快，可到后面就慢起来，当我看到别人是多么的努力，便开始加速了，时间到！我做了48个，对于我来是很高的，我们期待这分数，也在观看800米跑步，到张卫帅了，我们的心都变得紧张起来，张卫帅开始了，我们为他呐喊助威，最后的结果让我们班都惊呆了，张卫帅竟然是第一名！我们很高兴，仰卧起坐的排名出来了，我又听到一个惊人的消息，仰卧起坐排名第一是五（10）班！啊！这对我们来说是多么的重要！我永远会记得这一次趣味运动会！

这是一个令人难忘得趣味运动会！

## 台上一分钟台下十年功感悟名言篇六

看了你的作文，就知道你真正读懂了《五毛钱的愿望》这本书。能切合自己的实际领会到为实现理想而努力的深刻道理。这是一种收获，也是一种进步。

泉州市丰泽区湖心小学三

给小叶榕的一封信

母校的小叶榕：

你过得好吗？

我是一个和你共同经历了六年风风雨雨、即将离开母校的孩子。你也许不知道我到底是这几千个孩子中的哪一个，但我很早就认识你了。

春天，花园里姹紫嫣红，花木争奇斗艳。玫瑰红艳艳，牡丹粉嘟嘟。而你却远离花园的竞争和喧嚣，独自地默默倚靠在偏僻的围墙边，不为人所赞美，不求人所观赏。

小叶榕，虽然你没有玫瑰艳丽，没有梧桐芳香，没有黄金树高大，但你坚强、默默奉献的精神却是它们所没有的。

母校的小叶榕，我永远都不会忘记你！

你的朋友

给小叶榕的一封信

母校的小叶榕：

你过得好吗？

我是一个和你共同经历了六年风风雨雨、即将离开母校的孩子。你也许不知道我到底是这几千个孩子中的哪一个，但我很早就认识你了。

春天，花园里姹紫嫣红，花木争奇斗艳。玫瑰红艳艳，牡丹粉嘟嘟。而你却远离花园的竞争和喧嚣，独自地默默倚靠在偏僻的围墙边，不为人所赞美，不求人所观赏。

小叶榕，虽然你没有玫瑰艳丽，没有梧桐芳香，没有黄金树高大，但你坚强、默默奉献的精神却是它们所没有的。

母校的小叶榕，我永远都不会忘记你！

你的朋友

和母校告别的那一天

来源□/zuowen/

，请保留文章来源信息和原文链接！

## 台上一分钟台下十年功感悟名言篇七

我现在的乒乓球技术全四（8）班能排到第一位，这可不是我一天半时可以练出来的功夫，而是我练了整整五百六十九天，才练出这般功夫。

我开始只练挑，有时挑都挑不过去，更别说“扇、反手打、正手快打、转手……”这些在当时对我来说就是十窍通九窍——一窍不通。

经过了观摩了别人的打法以后，我自己发明了三个绝招：“低球正手快打，离案一米发球，反板高球。”这些绝招以前是如果别人破解的话，就等于自杀一球了。但是，现在我可以既熟练又自然地驾驭它们了。

有一次我在学校单挑五年级的一些乒乓高手，有一个名叫张某某的跟我比挑球，一枪崩的我和他挑了十几个回合，一个球飞上了天空，本以为是不可能掉到案上的，谁知，球像长了眼似的，歪打正着地掉到了对方案上，而且弹跳力惊人，一下子飞过了张某某的头顶，落到了地上。“我赢了！”我兴奋地大叫道。

我的汗水撒满了乒乓球桌，才有了今天这般小小的成绩。我的打法和绝招谁都不知，结果一个人打败了所有同学，于是，我拿到了新的擂主。

台上一分钟，台下十年功。相信自己，所有的努力都不会白费。

## 台上一分钟台下十年功感悟名言篇八

“真累啊！”“累死我了。”同学们一个个满头大汗，耷拉着脑袋，趴在桌上。原来，这是我们学校为迎接暨阳街道小学生团体操比赛，正进行着刻苦的训练呢。正在同学们唉声叹气的时候，边老师走进教室亲切地问：“同学们，你们累吗？”我们异口同声地回答：“累，太累了！”“同学们，我知道你们很累，那你们知道这次参加亚运会的哥哥姐姐们为祖国夺得了多少枚金牌？”“150枚。”大家得意地回答。边老师又问：“那你们想想，这每一枚金牌都得付出多少汗水呢？”

于是我暗暗下定决心，这次团体操训练，我一定要为学校争光。