

专题 20-7-5：体育人要靠自己

大家好！常言说：靠山山会倒，靠人人会跑。体育人要学会靠自己，靠天、靠地不如靠自己，如何靠得住呢？把握“三力”。

有实力就能靠得住，实力哪里来？学习、积累，但一定要谦虚低调，不骄傲，人外有人，山外有山，天外有天，体育人成就事业要靠自己的实力和虚怀若谷。

有能力就能靠得住，能力哪里来？探索、实践，但一定要脚踏实地，不张扬，十年寒窗无人问，一举成名天下知，体育人实现梦想要靠自己的能力和大智若愚。

有毅力就能靠得住，毅力哪里来？坚持、修炼，但一定要满怀信心，不放弃，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，体育人美好前程要靠自己的毅力和锲而不舍。

好了，就到这里，下期再见。