

夺冠心得体会小学生 夺冠中国女排观后感 心得体会(汇总10篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

夺冠心得体会小学生篇一

01月17日22:17《中国女排》官微正式发布更名为《夺冠》，消息一发出，瞬间刷爆微博、朋友圈(注定今夜无眠)，凌晨守候，只为抢购1张《夺冠》的鼠年入场券。

大年初一，看中国女排夺冠英姿

回首中国女排的成功道路，既有荣誉，也有坎坷艰辛。她们的努力和精神，值得被记录被传扬被继承，就这样一部关于抒写中国女排的电影由此诞生！

场上披荆斩棘，场下真情流露，荆棘与荣耀！这就是新时代的中国女排，就如《夺冠》的片尾曲《生命之河》唱道：

在《夺冠》中收获泪水与欢笑，“不害怕折磨，因为爱才值得，曾经彷徨疑惑，也曾莫名执着。即使面对未知的未来，为梦想也依旧拼命向前。最后，我们都会找到我们的天空海阔”，重燃记忆致敬女排。

就如易烱千玺演唱的推广曲《不分昼夜》写道：

“在我身后有，一片大好河山”唱出了中国女排对祖国的热爱。

国家，是她们“年少，不顾一切地想要”为祖国而战的坚强后盾和精神支撑。

“全世界都欢呼也好，冷落也好，来吧，一直爱就好”，热爱，所以不分昼夜。

他们用歌声演绎新时代的中国女排的拼搏精神，它的精神激励了一代又一代国人，也成为年轻人的时代偶像。

电影由陈可辛执导，许月珍、张一白监制，著名演员巩俐将扮演郎平，黄渤扮演“红衣主教”陈忠和。记录几代中国女排的奋斗历程，再现她们顽强拼搏、为国争光的历史瞬间，诠释中国力量。

讲述了8月22日，里约热内卢。时隔，中国女排再度杀入奥运决赛。惠若琪的一记探头球，让全场屏住呼吸。一个高速旋转的排球，勾连起几代排球女将的热血与青春。

中国女排三十余年的沉浮图景被缓缓拉开。

中国女排曾在80年代拿下1981年和1985年世界杯冠军、1982年和1986年世锦赛冠军、1984年洛杉矶奥运会冠军。

五连冠也让彼时的中国女排成为世界上最为强大的女排队伍，也是世界上第一个得到五连冠的队伍。

到了90年代，中国女排进入低谷期，郎平和梁艳等名将的相继退役让女排队员进入青黄不接的窘况。

整个90年代，中国女排都没有在世界级赛事上拿到过冠军。

与此同时，古巴女排迅速的崛起，以一波八连冠创造了一个女排王朝。

此后，中国女排几经沉浮，从高处跌落，又能浴火重生。走

过荆棘，勇攀高峰，这就是永远不变的“女排精神”。

中国女排的精神已经代代相传，无论是面对何种对手，他们从不放弃，中国女排都能以一种百折不挠的精神来面对。荣耀或伤口，她们永远奋斗！她们所代表的体育精神，也感召鼓舞着一代又一代人。

这些题材既有故事性、又有画面感，还有受众基础，是绝佳的电影拍摄题材，但国内相关的影片却屈指可数。

，中国女排故事将被搬上大银幕的消息就曾被报道。

当时，国家体育总局和中国作家协会还联合宣布，将以中国女排、中国乒乓球队、中国跆拳道队等中国体育优秀运动队和一批中国体育优秀教练员、运动员代表如姚明等，以及全民健身、群众体育运动、冰雪运动、冬奥会等为重点题材，联合创作一批文学和影视作品。

2年过去了，一部关于中国女排的电影《夺冠》终于要跟大家见面了。

夺冠心得体会小学生篇二

第一段：引言（约200字）

夺冠，是每个运动员都梦寐以求的荣誉。在比赛中，我们可以看到运动员们为了夺取冠军极尽所能地拼搏，他们拥有着顽强的毅力和不懈的努力，这也让我们深深地感受到了夺冠的艰辛。然而，仔细观察这些夺冠者们的表现，我们可以发现一些突出的特点，这些特点对我们来说也是非常宝贵的思考和学习资源。在本文中，我将分享一些我在看夺冠过程中得到的心得体会。

第二段：勇气和自信（约200字）

夺冠不是一项容易的任务，很多时候，运动员需要在相当大的心理压力下去应对各种突发情况。在这样的环境下，勇气和自信的作用非常重要，对于夺冠者来说，他们需要有足够的勇气直面挑战、抵抗挫折，以及保持自信，不断给自己加油和鼓励。在我们日常生活中，也需要勇气和自信去面对各种生活挑战，因此我们可以从夺冠者身上吸取力量和信念。

第三段：锻炼与策略（约300字）

对于很多夺冠者来说，他们都经历了艰苦的锻炼和刻苦的训练。这让他们在比赛中能够表现出色、发挥自己的最佳水平。此外，在夺冠的背后还隐藏着一些有计划的策略和技巧。例如，很多夺冠运动员会在备战期间制定特定的计划和训练法，以便在比赛中发挥最大潜力。这也提醒我们应该有系统地去锻炼、努力学习，并采取更严谨的策略以利达到成功。

第四段：团队合作（约300字）

虽然夺冠看上去像是个体运动，但事实上，背后需要有许多人的支持和帮助。例如，教练、团队、家人等等，他们在支持和鼓励方面都发挥了重要作用。在团队合作方面，多数夺冠者都有着高度的合作精神和团队意识，能将个人的能力与集体的力量结合，共同把团队推向胜利。这个过程也提醒我们，如果在团队中合作和互补，可以创造出比个人更伟大的成果。

第五段：总结（约200字）

在目睹夺冠的过程中，我学到了许多宝贵的经验，这不仅是面对夺冠挑战的技术和方法，更包括了坚定自信、无畏挫折、锻炼身体、合作团队等方面的表现。结合这些体验和进一步的思考，可以使我們更有效地应对挑战和困难，在实现我们的梦想和目标的同时，也可以为社区和世界做出更大的贡献。

夺冠心得体会小学生篇三

在迷人秋天的午夜，我被中国女排最后两场比赛搅得意乱心慌。女排危矣，我宁愿相信这种疯狂的结论是倦于思考的产物，但我更相信，知道自己疯了的人离理智并不远。

重压之下，说每句话都是需要勇气的，这点我很佩服女排主帅陈忠和：“中国队基本完成了任务，但成绩不是很理想。”

他的话音刚落，我突然间感到，我们的希望很模糊，我们的恐惧却是如此切身。

与意大利和俄罗斯的两场战役，中国女排输得没有一点脾气。所有的差距归根到底就在网上，是选材上的先天差异。当意大利和俄罗斯只需托普特和加莫娃的重炮打开胜利之门时，我们仍玩着并不纯熟的单脚背飞、时间差与人家对抗，而这种高级的技战术哪个环节一旦出错就歇菜，这就是女排一直无法超越世界顶级强队的根子。“一二传不到位、没有核心人物、替补与主力差距明显”，这些并不是实质的问题都被“我们的队员还年轻”一句话给总结了。

前两年，我曾经很鄙视大学一哥们酒后肺腑之言“我富过，也穷过，还是觉得有钱好”，如今想来，还真有点道理。想想我们当年女排的铁榔头时代，女排精神曾鼓励多少像我这样的人从小学一直上大学。悲伤的时候，回响我们快乐的时候，人生最大的痛苦莫过于此。

女排的出路在哪里？我想有两条，一条路是把那什么“前交叉，后交叉”的高级技术演练到炉火纯青的地步，以快制高。这条路将很艰辛，非常人所能。另一条是，学习将亚洲风格和欧美风格结合在一起的美国队，在选材上与人家看齐，在快攻、拦网、防守、小球串联技术上保持风格。这条路需要从长计议，正所谓造就一夜成名。

人生，最难学的是过哪座桥和烧掉哪座桥。

夺冠心得体会小学生篇四

当奥林匹克运动会巨大的夺冠奖杯在世界各地的体育场上展示时，无论是运动员、观众还是举世瞩目的全球媒体，都会产生一种激动人心的感觉。而作为普通观众，观夺冠心得体会不仅是对运动员的赞美，更是一种感悟和启示，它让人明白到实现个人目标需要执着努力，追求卓越的勇气和毅力。

第二段：偶像的稳坐夺冠宝座

每届奥运会都会孕育出新一批的运动明星，他们以超凡的成绩和惊艳的表现获得夺冠的荣誉。坚持训练、毅然奋斗的背后是长时间的辛勤付出。观看偶像夺冠的瞬间，我深深感受到成功并非偶然，而是多年的付出和坚持的结果。这样的观夺冠心得体会，激励了我对自己的努力，让我明白到只有付出才能收获。

第三段：平凡人的坚定幸福

奥运会不仅仅是超级巨星的舞台，还是普通人们实现梦想的平台。观看这些平凡的运动员勇敢地站在领奖台上，我深深地感受到成功的定义并不仅仅是夺冠，而是追求梦想的过程。这种观夺冠心得体会让我明白到每一个个体都有自己的闪光点，只要坚持自己的信念，为梦想奋斗，即使不摘冠军，也能从中获得幸福。

第四段：国家的骄傲与荣耀

奥运夺冠不仅给个人带来荣耀与兴奋，也是国家的骄傲和荣誉。每当国旗为夺得金牌国歌奏响的时候，整个国家会为其喝彩。观看这些场面，我深深感受到国家与个人是相互包容与支持的，在这个过程中，国家为个人提供了最好的训练环

境和支持，而个人的成绩则成为国家的光辉。这一点让我观夺冠心得体会更加深入，深深地明白到自己的个人成就是与国家发展息息相关的。

第五段：奥运精神的传承

奥林匹克精神不仅仅是体育竞技，更是融化了奋斗、友谊和尊重的人类情感。当我看到运动员们夺冠后的喜悦和豪情，我被他们促进人类进步和社会和谐所激励。作为观众，我们也应该观夺冠心得体会，将奥运精神传承下去，积极参与体育运动，珍惜友谊和平。

总结：

观夺冠心得体会是一个既激励又启示的过程，它让我们看到努力与成功之间的关系，看到个人与国家的交融，更看到人类共同的追求与友谊。通过观夺冠心得体会，我们不仅仅在体育场上获得了成就的喜悦，更在内心深处获得了力量和勇气，继续投身于自己的梦想，并传递奥林匹克的精神，参与到一个更加美好的世界中去。

夺冠心得体会小学生篇五

第一段：引言（200字）

观夺冠这一激动人心的体育赛事，可以给我们带来许多的体验和感悟。从体育竞技中，我们不仅可以看到运动员们顶尖的技艺和顽强的精神，更能感受到团队的凝聚力和合作精神。在观赛过程中，我亲身体会了这些感受，并从中获得了一些心得体会。

第二段：团队精神的重要性（250字）

观夺冠的比赛，我们常常看到运动员们顶尖的个人技能和出

色的表现。但是，我们也不能忽视一个事实，那就是夺冠的比赛是一个团队合作的过程。就拿足球比赛来说，虽然有明星球员的存在，但是没有一支紧密合作的团队，是无法取得胜利的。通过观夺冠，我深刻理解到团队精神的重要性。每个队员都要为整个团队的利益着想，相互配合、支持和信任，才能取得最好的结果。团队精神的力量是无穷的，正是这种力量使得夺冠成为了可能。

第三段：努力与坚持的意义（250字）

夺冠的比赛离不开运动员们长期的努力和坚持。只有他们在平日里勤奋训练，克服各种困难，才能在比赛中取得好的成绩。观夺冠让我认识到，努力与坚持是实现目标的重要门径。在生活中，我们面临各种困难和挑战，只有坚持不懈地努力，才能克服一切困难，实现自己的目标。正是运动员们的努力与坚持，成就了他们夺冠的辉煌，也给了我无尽的启示和动力。

第四段：团结与合作的价值（250字）

观夺冠让我深刻认识到团结与合作的重要性。在比赛中，每一个队员都发挥自己的优势，相互配合以实现团队的最佳效果。当一个队员犯错或出现困难时，整个团队会给予支持和鼓励，共同面对挑战。团结和合作是一个团队成功的关键要素，无论是在运动领域还是在生活中，只有团结合作，才能迎接更大的挑战，取得更加辉煌的成就。

第五段：激励与坚持到底的力量（250字）

观夺冠的比赛中，我看到了运动员面对压力和逆境时的坚持和激励。无论是在比赛中落后还是遇到挫折，他们都能保持积极乐观的心态，不放弃，一直努力到底。他们相信自己的能力和团队的力量，坚持走下去。这种坚持和激励的力量给了我很大的鼓舞。无论遇到什么困难，只要坚持到底，相信

自己，我们就能克服一切。观夺冠让我明白，只有坚定的信念和积极的态度，才能取得成功。

结尾（100字）

观夺冠带给我很多的心得体会，我从中明白了团队精神的重要性，努力与坚持的意义，团结与合作的价值，以及激励和坚持到底的力量。这些体会不仅在体育竞技中 useful，在生活中同样适用。我会将这些体会化为自己前进的动力，坚持努力，追逐自己的梦想。

夺冠心得体会小学生篇六

电影《夺冠》以中国女排传奇人物郎平为主线，再现了中国女排3个不同的阶段，中国女排现役队员的参演更让影片增色不少。作为中国体育的最大ip，想把“中国女排”拍好并不容易。导演陈可辛没有面面俱到，而是做减法围绕两代女排队员和3场比赛来讲故事。《夺冠》并非中国体育电影的开山之作，但此前的作品大都寂寂无声，远没有《夺冠》这样受关注。除了中国女排这一特殊题材之外，拍摄手法、故事处理、人物预设等方面，陈可辛都拿捏得比较到位。

中国女排是一个集体，要想还原过去30多年历程，135分钟的影片时长是不可能的。陈可辛说，过去两年的故事积累，足足可以拍5部电影。如何取舍，如何更准确地还原、展现女排精神，这就要求导演和编剧得有取舍。

从1981年至今，中国女排共拿到10个世界冠军，《夺冠》一头一尾选取了其中两场比赛，对应新老女排两个阶段。

第一场是1981年第3届世界杯，中国女排在最后一场3比2战胜日本队，拿到中国三大球的第一个世界冠军。另一场是20里约奥运会，但影片并没有把重点放在中国队决赛3比1战胜塞尔维亚的那场球，而是聚焦到与东道主、世界第一巴西队的8

强战。

这两场比赛虽时隔35年，却是中国女排“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”精神的延续和传承。时代在变、队员在变、对手在变，但中国女排的精神从未改变。

上世纪60年代，有“东洋魔女”之称的日本女排在大松博文的调教下一度创下118场国际赛事连胜纪录。中国队能在大阪从霸主日本队身上拿到第一个世界冠军，对提升国人自信心和民族自豪感不言而喻。用中国女排主教练的话来说，“这场球如果拿不下来，你们后悔一辈子！”

里约奥运会与巴西这场球也是世界排坛的经典之战。此前小组赛，中国队以第4名的成绩勉强进入淘汰赛，8强对手则是世界第一、主场作战的巴西队。从至年，中国女排与巴西队的交手战绩为1胜18负。即便这样，中国女排仍顽强地以3比2淘汰巴西，此后接连战胜荷兰和塞尔维亚夺冠。

巩俐称出演女排英雄压力与挑战并存。

夺冠心得体会小学生篇七

作为一个球迷，我一直喜欢看体育比赛，尤其是看世界杯、奥运会等大型赛事。每一次比赛的胜负都能激起我内心的澎湃，我会为球员拼搏奔跑的身影而兴奋，为他们在竞技场上的精彩表现而鼓舞。最近，我趁着休息时间重新回顾了一些经典比赛，认真“看夺冠心得体会”，我发现其中蕴含了许多珍贵的经验和启示。

第一段：关于团队合作

体育比赛是一个需要团队协作的过程，每个人都有自己的位置和任务，要想取得胜利必须保持团结一致。看了几场比赛，我发现，夺冠的团队无一例外都表现出了极强的团队精神。

在他们的球队里，每个人都不是自己一个人的英雄，而是以整个团队的利益为重。这种精神让他们能够密切配合，互相扶持，互相信任，创造出最佳的表现。

第二段：关于努力拼搏

体育比赛是一个以体力、技巧为主要因素的竞技过程，面对身材高大、速度飞快、技巧娴熟的对手，只有通过长时间的训练和极度的努力才可能取得胜利。夺冠团队所体现出的都是拼搏精神，他们不断地训练、练习技能、提高自己的素质。“用汗水换来的胜利感受是无可比拟的”，这是他们对胜利最好的评价。这告诉我们，我们一定要努力拼搏，只有付出足够的努力才可能获得最终的胜利。

第三段：关于心理素质

在体育比赛中，心理素质同样是取得胜利的关键因素之一。面对强大的对手和各种压力，有一个良好的心态是至关重要的。夺冠团队无论在训练中还是比赛中，都有着相当稳定的心理素质，他们能够在压力下保持冷静，挽回颓势，不屈不挠地向前。这说明，在生活中，我们一定要学会控制自己的情绪，保持冷静、镇定，才能在艰难的时刻解决问题，达到自己的目标。

第四段：关于输赢

体育比赛是一种胜负至上的竞技体育，每个人都希望自己能够取得胜利，赢得别人的尊重。但除了赢与输之外，还有一种精神叫做“顽强拼搏的精神”。即使在比赛中输了，夺冠团队会保持平静，不为失败而沮丧、绝望，而是坚信自己在下一次会做得更好。我们必须要用正确的态度去对待失败，保持勇气，并对自己的不足进行潜心调整，在失败的经历中寻找成长 and 启示，才有可能迎来自己的胜利。

第五段：关于精神力量

最后，我从这些夺冠团队的表现中，发现了一股强大的精神力量，这种力量能够支撑他们在不断困难的环境下百折不挠、坚持不懈地拼搏。在这些精神力量的支持下，无论遇到什么问题，他们都能够化解，保持自己的信念和奋斗的目标，直到最后取得胜利。也正是这种精神力量能够让我们在成长的道路上不断逼近目标，并且能够克服所有的困难和挑战。

总之，“看夺冠心得体会”的过程中，我意识到体育比赛所蕴含的远不止于简单的胜负，更有深刻的意义和寓意，每一个小细节都值得我们认真体会和思考。这些取胜的经验对我们日常生活中也有着不可忽视的价值。我们需要把自己融入其中，从中汲取力量，不断超越自我，成为自己生命中最出色的那个。

夺冠心得体会小学生篇八

这部由陈可辛指导，巩俐领衔主演，成龙亲临现场助阵，同时中国女排队的队员也会友情出演的电影，在开机之初就备受期待。

这个预告片的开头，就不要让人太期待。

预告片浓缩郎平职业生涯中的两次“高光时刻”，从金牌运动员到金牌教练，串联起一条振奋几代人的冠军之路。

短短的56秒，让我们看见巩俐对郎平的高度还原。不仅一颦一笑都是郎平指导的模样，连背影姿势都一样。

恩，小喵是巩俐的迷妹，要在这里赞扬一句：连背影都会演戏！

预告最后给了巩俐正脸的镜头，这简直是赛场上气场全开

的“铁榔头”！

就连郎平自己也亲自转发，赞叹：

“这个背影好熟悉，看得我都有点恍惚了。真像！巩俐”

除了主演巩俐极其给力以外，电影本身的剧情也是自带buff让人非常期待。

初入国家队的郎平(青年时代由郎平的女儿白浪饰演)，与陪练陈忠和(青年时代由彭昱畅饰演)的初次见面，为两人走上王牌主帅之路埋下伏笔。

「排球，不只是我们的工作，还是我们生命的全部。」

——郎平

是刻进骨子的「顽固」，

是磨砺而出的无畏。

这就是，中国女排。

从1981年首次夺得世界冠军，到勇夺第十冠，冠军之路，从未止步！

历经三十多载的风雨，女排精神传承不息。在影片中，朱婷、惠若琪、徐云丽、丁霞、张常宁等国家队员也将本色出演，再现荣耀一刻！

百万种勇敢，同一种风范。

除夕，记忆重燃，致敬传奇。

夺冠心得体会小学生篇九

第一段：背景介绍（200字）

夺冠是一种荣耀，是一种成就，是一种无法用言语来表达的喜悦。当我们观看一场比赛时，往往会随着球队的胜利而激动，并产生一种强烈的观夺冠的心得体会。无论是足球、篮球还是其他体育项目，夺冠的瞬间都是激动人心的时刻。在这样的时刻，我们可以从中学习到许多宝贵的东西，感受到人类不断进步和拼搏的精神。

第二段：团队合作的重要性（300字）

许多夺冠背后都有一个默默奉献、犯错误且努力不懈的团队。我们可以从中体会到团队合作的重要性。每个队员都有自己的任务和职责，只有通过紧密的配合和默契，才能最大限度地发挥出每个人的潜力。在团队合作中，不仅需要相互间的理解和尊重，还需要支持和鼓励。只有当每个人都准备好为团队付出努力，才能够实现胜利的目标。

第三段：坚持与毅力（300字）

夺冠并不是一蹴而就的事情，背后的故事往往是坚持和毅力的结晶。成功的运动员不仅需要投入大量的时间和精力，还需要面对各种挑战和困难。在比赛中，他们可能会遇到对手的强硬反击、失误的次数增加以及身体的疲惫感。然而，他们从不放弃，继续努力，始终保持对胜利的渴望。正是因为他们的坚持和毅力，才有了能够夺冠的机会。

第四段：团队精神促进个人进步（200字）

观夺冠不仅让我们领略到团队合作的重要性，还能够体会到团队精神对个人进步的促进作用。在团队中，每个人都是不可或缺的一部分。不论是领导者还是普通队员，每个人都能

从团队的成功中汲取经验和教训。团队的成功不仅是个别成就的总和，而是所有人努力共同达成的成果。因此，在观夺冠时，我们应该学会欣赏和尊重每个人的贡献，同时也要反思自己是否能够为团队带来更多的价值。

第五段：积极的心态与人类精神（200字）

观夺冠的心得体会还有一个重要方面，那就是积极的心态与人类精神。夺冠是一种成功，而成功是积极心态的产物。在尝试夺冠的过程中，运动员们往往会面临许多困难和失望。然而，他们总是保持着积极的心态，不断学习和成长。他们相信自己的能力，相信团队的力量，相信坚持努力终将获得回报。这种积极的心态正是人类精神中的一部分，激励着我们努力拼搏，追求自我的进步和成功。

总结：观夺冠心得体会是一种宝贵的体验，不仅能够让我们触摸到胜利的喜悦，还能从中学习到许多关于团队合作、坚持与毅力、团队精神和积极心态的宝贵经验。所有这些体验和心得都能够激励我们，在日常生活中努力追求自我追求和成为更好的人。

夺冠心得体会小学生篇十

国庆期间，电影《夺冠》上映了，其中女排精神引发了许多人的讨论。在我看来，女排精神可以凝聚为三个字，勇，拼，凝。我将从这三个方面来说说我看到的女排精神。

勇，是面对困难环境时毫不放弃，是面对强劲对手时的毫不畏惧。镜头转向女排的训练室，一间挂着铁皮灯，只有一个排球网，堆放着训练器材的训练室。两筐白色的排球，因为数不清的汗水，无数次被拍在地上，墙上，已经没有了原来的模样。绿色的墙面上，满满都是白色的印子，那是女排球员一个一个，一次又一次拍出来的。一个个正值青春的姑娘们，膝盖上的白色护膝已经发黄了，汗水浸湿了头发，手腕打得

通红。唯一支撑的，是夺冠的信念。这是一份超乎寻常人的勇气，条件很艰苦，训练很累，环境很差。可最终这群姑娘们都坚持了下来，这是值得我们学习的女排精神。比赛在即，教练安排了一场与当时中国最好的男排的比赛，对方是实力最强的男排，而我们的女排，还未经历过真正的比赛。即便如此，我们的姑娘们也毫不胆怯，拿出训练时的气势，稳住自己的阵脚，一球一球将男排打得认真起来。对手再强又如何，我们不害怕！这是值得我们学习的女排精神。

凝，是凝聚力，是对同伴的信任，是一个团队的团结。中国教练对着女排们说了这么一句话，中国女排，没有你，没有我，只有我们！团队比赛，最重要的就是团结，只有拧成一股绳，才能发挥最大的力量。在对战日本队时，中国女排其中七号球员在比赛过程中腰伤复发，教练换了一个人上去，而后三号体力不足时，教练又将七号换上去，在换球员的过程中，没有人有异议，也没有人质疑。这是一种信任，对队友的信任。当比分并不如意时，大家一起相互鼓劲，相互加油。当比赛得分时，大家环抱在一起，一同庆祝，一同欢呼。这是一种凝聚力。有句话说一个人能走得快，但一群人才能远。所以，中国女排能够夺冠，能够连贯。团结，信任，充满凝聚力，这也是值得我们学习的女排精神。

拼，是面对未知甚至没人看好的未来的一种不灰心。1981年，当时的日本队被称为东洋魔女，可见日本队实力之强，比赛之初，中国女排并不占优势，日本女排防守很好，甚至打乱了中国女排的阵脚，就连解说员都不相信女排，电视机前的百姓们也抱着怀疑的态度。可是，在调整过后，中国女排很快追回了比分，连解说员都不敢置信。最后，中国女排以三比二的成绩，夺得冠军。时间来到2020年，在里约奥运会对战东道主——巴西女排。所有人都不看好中国女排，但中国女排不认输，也不灰心。一场一场地死拼下来，2：2，第五局是关键的一局，中国女排的蜕变，连解说员都惊讶地说中国女排好像变了一个样。最终，中国女排用冠军告诉所有人，我们可以！未来并不明朗，前路也有着迷雾，可是不到最后

一秒，我们就是拼命，也不灰心，也不放弃！这就是女排精神！

电影中的三场比赛，可谓是女排成长的三次标志性时间。这个过程很曲折。三场比赛，两个时代，同一种女排精神。不放弃，不灰心，不畏惧，不认输，信任与团结女排精神，值得我们学习，值得传承。借用电影中的一句话向中国女排学习！