

# 最新中国精神个人心得体会 学习中国女排精神心得体会(汇总10篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 中国精神个人心得体会篇一

女排精神是什么?有很多。它是一种宝贵的体育精神，顽强拼搏，科学训练，在竞技比赛中永不放弃、永不言败。女排精神更是一种高尚的人文精神，它向我们很好地诠释了对待生活、对待工作的态度。随着中国女排重登世界之峰，相信女排精神也一定会给处于不同社会位置之中的中国人带来更多的启示与触动。那么，女排精神会给我们这些志愿者带来什么呢?从中国女排逆转巴西队、荷兰队之后，我就开始思考这个问题，特别是今天中午庆祝女排夺金、下午志愿实践之后，我决定开始试着回答这个问题，我把它概括为学会经受三个考验：

首先是要学会经受时间的考验。光阴似箭，日月如梭，这种考验更为长久，更为公正。本次中国女排夺金的灵魂人物就是主教练郎平。32年前郎平作为中国女排队员赢得奥运冠军;32年后，作为主教练再一次率队夺冠。三十二年!她用人生长度的三分之一来追求自己热爱的事业。因为她看准了，因此无论顺逆，她都义无反顾。其实，包括志愿服务在内的很多事情都是这样，时间是最公正的试金石，大浪淘沙见真金。23年前，中国青年志愿者高举起学雷锋志愿服务的旗帜，今天我们传承着光荣的志愿精神。在困境中，让我们坚持、再坚持一下;在胜利前，让我们前进、再前进一步。相信时间会证明一切，奉献、友爱、互助、进步的美好社会也一定会

在时光大道上等待着我们的到来。

其次是要学会经受信心的考验。信心比黄金还要宝贵，这种考验更为严峻，更为现实。这次中国女排奥运会夺金是在时隔12年(20雅典奥运会)后，再次站上奥运最高领奖台。这期间中国女排经历了什么？有成绩进步的喜悦，也有坠入低谷的苦恼，但中国女排始终没有失去宝贵的信心，一批又一批的中国女排优秀队员前仆后继、继往开来。当代中国的志愿者生逢其时，党政重视，社会支持，志愿服务前途光明，这种态势成为广大志愿者信心满怀的强大后盾。但我们也应看到，中国的志愿服务仍然处于起步阶段，志愿路上仍然有坎坷、有荆棘，仍然需要时时与信心相伴。对自己有信心，相信行善立德，志存高远；对他人有信心，相信人心向善，以心换心；对社会有信心，相信人间正道，中华梦圆。

## 中国精神个人心得体会篇二

里约奥运会进行了女排决赛，中国女排战胜塞尔维亚队，夺得金牌，塞尔维亚队夺得银牌。这是中国女排历史上第三次夺得奥运金牌。

当最后时刻替补上场委以重任的张常宁，成功的发球过网后急坠破坏了对对手的一传，惠若琪的探头给塞尔维亚人致命一击之时，如你，如我，如电视机前13亿中国人，都会发出歇斯底里的咆哮，人说看中国女排需要一颗大心脏，坚持着看完里约奥运决赛，发现自己已经不再紧张，更多的是热泪盈眶！

当伦敦奥运中国女排2-3被日本挡在四强之外时，那时的女排跌入谷底，我们以为还要等待下一个20年。

幸好，我们有郎平，这个30年中国人永远兴奋的女排图腾！她上任后，给中国女排带来了全新一代的“朱袁张”组合，你能想象一支在伦敦仅仅进入八强的球队，仅仅用了三年的时

间就站上世界之巅吗?年世界杯夺冠——这竟然和郎平此前给出的时间表完全重合，在她连续发掘了朱婷、袁心h和张常宁、龚翔宇之后，给出了这支女排出成绩的时间表就是2015年!

真的，除了这个团队，没有别的任何一支球队能够配得上“精神”二字——请记住，她们的名字叫中国女排，她们30多年来激励国人的叫“女排精神”。网上流行的一句话：“哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持。”在这个网络化、娱乐化充斥的时代，我们更需要女排精神的归来。

郎平说：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”我们的生活也是如此，不是目标太难，而是你还不够努力!加油，每一天!

女排精神常在，共筑泰山不屈斗志!

更多学习中国女排精神心得体会

## 中国精神个人心得体会篇三

“女排精神就是以拼搏为核心、以实力为基础”。这是老女排在比赛中传达给观众的一种感觉，拼搏精神，尤其是面对强手不畏惧，不胆怯，放的开，能把实力发挥出来，能把对手拼的害怕自己，直到反败为胜。”这是我在网上搜索到的女排精神的诠释，它强调的是以实力为基础。

对于“女排精神”，郎平在夺冠后说：“我觉得不是靠讲故事或者什么心灵鸡汤能解决的，关键还是从平时的训练中就严格要求。”她强调的，也是实力。

这次奥运夺冠，与其说是中国女排精神的胜利，不如说是中国女子排球队硬邦邦的实力的胜利。这帮大长腿漂亮姑娘们经过刻骨的磨练，练就了一身过硬的本领，如郎平所说，他

们的胜利跟什么心灵鸡汤没有半点关系，凭借的完全是平时严格的训练。

奥运会是世界顶尖的体育赛事，每一支队伍都代表它的国家，每一支队伍都有着无数可歌可泣的故事和拼搏奋进的精神，但比赛比的从来不是口号、不是精神、不是故事，比赛比拼的从来只是实力。

中国女排在80年代五连冠之后，跟人拼精神拼了几十年，结果经历了中国女排精神笼罩下的长时间的混沌低谷。直到今天，才又凭借过硬的实力走上了巅峰。恭喜中国女排，也希望女排精神永远的传承下去。

中国女排精神心得体会有一种精神叫中国女排

这是一场荡气回肠、惊心动魄的比赛！面对坐拥天时地利人和的卫冕冠军巴西队，年轻的中国女排在先失一局的情况下成功翻盘，硬是在近万名巴西观众的呐喊声中上演“神逆转”晋级半决赛。尽管这还只是淘汰赛，但是女排姑娘们的坚韧、顽强、无畏似乎让时光倒流，让国人再次见证了中国女排的精神力量！

“中国女排”四个字，在国人的心中蕴含着特殊的意义。35年前，当国家百废待兴追赶世界潮流、当中国人敞开国门难掩自卑的时候，中国女排自1981年到1986年开创的5连冠伟业，就像久旱甘霖，激励了一代中国人自强不息！在那个峥嵘岁月，中国女排就是民族精神的旗帜！

35年后，中国已发生天翻地覆的变化，成为世界第二大经济体，中国有很多方式展现国家形象和民族精神。但任凭岁月流逝，“中国女排精神”已经深深地刻在了无数中国人心里，她依然是爱国主义的象征和民族自豪感的体现。尤其是在中国三大球普遍低迷的当下，女排更是中国唯一能在普及者众、市场化高的团体竞技项目中与欧美体育强国扳手腕的。

这35年，也是中国女排历经风雨、起起伏伏的35年。

自1986年在捷克斯洛伐克夺得第十届世界女排锦标赛冠军后，随着郎平、梁艳等黄金一代选手的退役，中国女排荣耀的光环逐渐褪去。1988年汉城奥运会半决赛中负于该届冠军苏联女排，最终获得铜牌。1989年第五届世界杯，中国女排不敌苏联和古巴获季军。1990年第十一届世界女排锦标赛，还是输给苏联，卫冕失败。1992年的巴塞罗那奥运会，中国女排陷入低谷，只拿到第7名。

“铁榔头”郎平1995年临危受命担任中国女排主教练，在她的努力下，中国女排状态回升。亚特兰大奥运会，面对当时的霸主古巴女排，中国姑娘们1：3惜败收获银牌。在日本举行的第十三届世界女排锦标赛，郎平率领的中国女排依然倒在了古巴女排掌下，屈居亚军，随后郎平辞职。

中国女排在悉尼奥运会上止步八强后，陈忠和走马上任，开启了中国女排一个新的高峰。在完成了新老交替后，中国女排终于在第九届女排世界杯中以11战全胜战绩拿下冠军。从1986年到20，再次拿到世界冠军，中国女排用了时间。雅典奥运会，中国女排面对伤病的不利局面，愈战愈勇，决赛面对俄罗斯，在先失2局极为艰难的情况下，连扳3局，神奇地战胜对手，后再次夺得奥运金牌。

后，中国女排因为伤病等原因成绩出现下滑，女排世锦赛上取得第五名。北京奥运会，中国女排在半决赛中负于劲敌巴西女排，最终取得季军。

随着陈忠和交出执掌中国女排8年的教鞭，中国女排在跌跌撞撞中滑向低谷。20，主教练蔡斌率领中国女排在亚锦赛决赛上爆冷不敌泰国，导致蔡斌下课。，俞觉敏带领中国女排在世界女排大奖赛中排名第五，伦敦奥运会上中国女排意外输给了日本队，无缘四强。此后，又在第三届女排亚洲杯不敌泰国女排卫冕失利。

郎平第二次挂帅，但她复兴中国女排之路一开始充满荆棘。20女排亚锦赛，中国女排先后负于泰国、韩国，首次无缘三甲，成为征战该项赛事38年来的最差战绩。不过在郎平的悉心培养下，中国女排的第三个“黄金时代”在逐渐形成，开始发生蜕变。

尽管世界女排锦标赛，中国女排最后不敌美国屈居亚军，但这是自19后征战世锦赛的最佳战绩。女排亚锦赛，中国女排战胜韩国，时隔4年重回亚洲巅峰。20女排世界杯，中国女排以3：1战胜日本女排，自雅典奥运会夺冠时隔后，第一次拿到世界排球三大赛的冠军，这也是郎平作为主教练所得到的第一个世界冠军。

“宝剑锋从磨砺出”，一支全新的中国女排已经开始崛起，在公布的奥运12人名单中，除了三战奥运的老将魏秋月、二进奥运的惠若琪和徐云丽之外，其余运动员全都是没有过奥运经历的“新人”。

32年前，老女排拿到了洛杉矶奥运会的’金牌;前，“黄金二代”以惊天逆转收获雅典奥运会的金牌。在里约，中国女排新生代们，能否继承前辈衣钵、再创辉煌值得期待，不为别的，只为我们从她们坚毅的眼神中看到了“女排精神”！年轻的中国女排虽然开局不利，小组赛2胜3负仅列b组第四，但晚成成就大器，女排姑娘们终于在对阵东道主巴西队时爆发，用一场振奋人心的比赛实现了绝地反击，宣告了那支世界杯冠军队伍开始回归，宣告了女排精神回归！

35年的中国女排风雨之路，其间尽管充满起伏曲折，不忘的是“女排精神”，

不论时代如何变迁，象征着顽强、拼搏、不服输、集体主义的“女排精神”永不退色，将永远激励一代又一代中国人在实现中华民族伟大复兴的道路上奋勇前进。

## 中国精神个人心得体会篇四

随中国女排勇夺雅典奥运金牌的刘亚男，如今已经是辽宁省排球管理中心的副主任，昨天谈到中国女排重夺奥运冠军时激动地说：“女排的团结精神一直传承了下来，这个球队一直是能打胜仗的集体。”

刘亚男表示：“这届女排真的很不容易，小组赛表现不好，及时地进行了调整，淘汰赛越打越好，特别是每到关键时刻都能咬紧牙关，顶住压力，最终夺冠。我觉得中国女排能够时隔再夺奥运冠军，靠的还是女排精神的传承，这是一个团结的集体，一个能打胜仗的集体。30多年了，中国女排的队员换了一批又一批，但这个集体光荣的传统没有变。每次国家队集训，我们的第一课都会是爱国主义教育，这就是球队的精神所在。”

谈到本届里约奥运颜妮和丁霞两位辽宁运动员的表现时，刘亚男说：“丁霞决赛中出任主力二传，她心理素质非常好，敢打敢拼，应该说在决赛中起到了非常关键的作用。颜妮在决赛中尽管没出场，但她在之前的四分之一决赛和半决赛中都有非常出色的发挥。还是那句话，中国女排是一个团结的集体，每个冠军的获得都是全队每个人的付出所得，大家都是功臣。”

## 中国精神个人心得体会篇五

在小组赛中，年青的中国女排先后输给荷兰、塞尔维亚、美国……面对位列小组第四、8进4直接面对东道主的极为不利局面，中国女排用智慧和行动再次诠释“刻苦奋斗、不畏强敌、绝不服输、奋力拼搏”的女排精神，绝地反击，3:2力斩巴西；再接再厉，3:1勇擒荷兰……可谓赢得荡气回肠、酣畅淋漓。接下来的决赛，胜负已不再那么重要。而更重要的是，当年那支“打不死、冲不垮、压不倒”的中国女排又回来了，国人又看到了当年的“女排精神”。

当前，长江航道改革正全面稳步推进，我们要学习女排精神，树立正确的大局观，理解改革、认识改革、支持改革、参与改革，尽心尽责，为长江经济带建设和沿江立体交通走廊的打造注入一份坚实的力量。

长江航道作为建设长江经济带的根本“依托”和沿江综合交通运输的基础，现行的体制机制与长江经济带的发展要求还不配套，还不适应，需要进一步深化改革，理顺体制机制，释放发展活力，更好地服务长江经济带发展。作为长江航道一份子的长江下游航道，经过“十二五期”的科学发展，职工道德修养和职业素养稳步提升、单位管理不断强化、12.5米深水航道维护和管理水平持续提高，上浏段数字航道建设步伐进一步加快……实践证明，脚踏实地、团结协作、敢为人先、追求卓越，是长江下游航道提升公益服务、实现“三个服务”的根本经验之一……可以说，长江下游航道精神与中国女排拼搏精神有异曲同工之妙。今天，我们正面临全面改革，我们既要学习中国女排精神，树立大局观，从整体利益出发，坚定“一切为了畅通”的核心价值；又要常思“我今天想没想工作，我今天做没做好工作，我今天抓没抓好管理”，真正“做好、做实、做精”本职工作，为长江经济带建设和国家战略的实现提供有力支撑。

精神在，力量就在，希望就在，胜利就在。

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](#)



## 中国精神个人心得体会篇六

全体党员都要向女排学习：无私奉献精神；团结协作精神；艰苦创业精神；自强不息精神！商会党支部作为一个团队，一个集体都该要有这种精神。

其实，每一名党员都有一种女排情怀。对于共产党员来说，中国女排是值得学习的楷模，女排精神的内涵更是在很多优秀的共产党人身上得到了很好的体现。从中国共产党成立以来，无数共产党人在反抗外来侵略和国内压迫中抛头颅洒热血；无数共产党人在和平时期为了国家富强和民族繁荣不畏艰苦无私奉献。他们的精神动力，来自于内心深处坚定的共产主义信仰，来自于无法割舍的爱国情怀，对于祖国和人民的爱戴。女排姑娘们在赛场上的顽强拼搏，在赛前无数日日夜夜的辛勤汗水，来自于和共产党人一样的爱国情怀。

在今后的学习中，要结合实际，把“无私奉献，团结协作，艰苦创业，自强不息”的女排精神化为实实在在的行动。女排精神不仅是女排的历史遗产，同时也是值得每位党员认真学习并践行的精神财富。

## 中国精神个人心得体会篇七

### 精选中国女排精神心得体会(一)

奥运励志文章：有一种坚持叫郎平，有一种精神叫中国女排  
先驱文学

中国：塞尔维亚

25:17

25:22

25:23

女排姑娘在等待这一天，亿万中国球迷也翘首以盼。中国队以3：1逆转获得冠军。女排姑娘克服了太多困难登顶！“铁榔头”完成执教生涯的最后一块拼图——奥运会冠军。她们值得所有赞美！记住她们的名字：

领队：刘文斌

副领队：赖亚文

教练：安家杰、郎平、包壮

医生：卫雍绩

科研人员：袁灵犀

翻译：简捷

队员：惠若琪(队长)、魏秋月、徐云丽、张常宁、颜妮、朱婷、杨方旭、袁心玥、丁霞、刘晓彤、龚翔宇、林莉。

这将是一段很难被复制历史——四强的对手，先在小组赛输一个遍。然后依次挑落，夺回“本不属于她们”的金牌。“明知不会赢，也要拼了命。”

又是这样一场比赛，姑娘们已经经历了两场——一面对东道主巴西队，过去8年间，交手19次，连续输了18次。

“输过，没服过。”

“不能让巴西轻松过了中国这一关，不能让她们随便欺负我们。”

无人加油，全场喝倒彩，每一次发球都伴着全场嘘声和口哨。

“我们有上亿球迷在远方观战，我们从不孤单！”

最终，这支平均年龄不足24岁的中国女排，五局苦战，力克巴西队，挺进里约奥运会四强。赛后，郎平一度哽咽，挨个拥抱了队员。

含泪微笑，一言难尽。浴火重生后，是凤凰涅槃。

迎战荷兰，两局以大比分落后，姑娘们不急不慢，一分一分耐心追，一球一球狠狠打。

中国：荷兰

27:25

23:25

29:27

25:23

最终以3:1打败荷兰杀入决赛。

郎平再次泪洒赛场。她轻吻、拥抱或安慰着孩子们。

赛后，一位记者要求郎平用英文，尽管“铁榔头”口语流利，但还是霸气地先说起中文：“心脏都受不了，我没见过这么激烈的场面。”

强者不是没有眼泪，只是含泪奔跑。上一次郎平落泪，还是9月6日。缺少核心球员的中国女排以3：1力克日本队，第四次斩获世界杯冠军，拿到了中国三大球队的第一张里约门票。

那前后，她哭了两次。出征前一天，女排队长惠若琪因心脏问题无法随队出征，郎平跑到储物间偷偷哭了；夺冠后，看似平静的她泪水夺眶而出：“一度认为老天太折磨我们了，但最后老天看我们挺努力的，送给我们一个世界冠军！”

## 参考中国女排精神心得体会(二)

面对世界顶尖强手的终极挑战，中国女排在先输一局不利中连扳三局以3-1逆转力克塞尔维亚，时隔20xx年再度荣膺奥运冠军。这场动人心魄的比赛，吸引了无数国人和世界球迷的目光。中国女排赢在顽强拼搏，赢的美丽大气，女排展现给世界的独特气质和力量。这种中国气派，不仅代表竞技体育，更是植根在每个中国人心灵深处的核心价值，将会广泛彰显和弘扬。

中国女排在小组赛排名第4的不利情况下，不畏强手、顽强拼搏、屡克强手，让对手输得心服口服，展示出高超的运动技能和顽强的意志品质，充分继承和发扬团结奋斗、顽强拼搏、勇攀高峰的中国女排精神，完美地诠释了以为国争光为核心的中华体育精神和“更快、更高、更强”的奥林匹克精神，激发了国民的爱国热情，增强了海内外中华民族的自信心和自豪感，也得到世界的高度赞扬。

国人为女排欢呼喝彩，网民们传疯了：“有一种骄傲，叫中国女排；有一种精神，叫女排精神！”我们重提女排精神，那么，这种精神是什么？女排每一次夺冠，都是靠艰难拼搏完成的，在最困难的时刻，呈现出最顽强的精神，这就是女排精神的实质。

国人呼唤“女排精神”，“铁榔头”是女排精神最完整的见

证者和实践者，30年来她一直担负着这种精神的传承。其间，女排换了几代，几度沉浮，但郎平仍然不忘初心，仍然坚守着自己喜欢的排球事业，在女排最需要的时候，她担当起了振兴大任，虽然道路并不平坦，但她象榔头一样不屈不挠咬定目标不放弃，才有了今天的女排的再续辉煌。

中国女排承载着国人太多的荣耀记忆，女排精神持续刷屏，郎平说：中国女排的精神一直都在，并不会因为输赢而改变，这就是女排精神的传承。的确，在奥运赛场，让一个运动员变得伟大，让一支球队成为传奇，让一场比赛荡气回肠、成为人们日后津津乐道的经典回忆的，确实往往是某种超乎竞技的精神属性。女排姑娘拼命苦战为国争光的背后，是平时的“艰苦奋斗，刻苦训练”，是赛场上永不磨灭的斗志，是多年来凝聚成的“无私奉献、团结协作、艰苦创业、自强不息”的精神，这在里约奥运上又一次被女排姑娘出色的表现诠释出来，这就是永不过时并赋予时代内涵的“女排精神”。

我们相信，熠熠生辉女排精神将激励中国运动员在竞技体育上不断创出佳绩，更将激励中国人上下同心共铸中国梦。

### 经典的中国女排精神心得体会(三)

北京时间17日上午，中国女排在里约奥运1/4决赛中迎战已蝉联北京、伦敦两届奥运冠军的巴西队。在首局以15：25告负的逆境下，中国女排最终以总比分3：2获得胜利，时隔8年再次挺进奥运四强。

本届奥运会女排比赛，在未战胜巴西队之前，女排的状态让人揪心。首场输给荷兰之后，中国女排的状态一直跌跌撞撞，2胜3负的成绩把中国队送到了卫冕冠军巴西队面前。5战全胜的巴西队实力在中国队之上，如果比赛失利，中国女排将失去进入四强的机会。所幸，在先失一局的不利局面下，女排姑娘最终凭借着坚强韧性和全力拼搏，赢下了比赛。

有人说，女排精神又回来了。郎平则说，中国女排的精神一直都在，并不会因为输赢而改变，这就是女排精神的传承。

事实上，中国女排一直在拼搏。竞技体育本来就是实力的比拼，遇见实力比自己更强者，可能爆冷获胜，但更大的概率是失败。就像2019年奥运会，面对更优秀出色、临场发挥更好的巴西队，中国女排未能获胜，这也在所难免。但在比赛中，女排姑娘不放弃、不松懈、不抱怨，而是努力去拼，与没有斗志的惨败相比，这未尝不是一个更好的结果。

所以说，中国女排的精神一直都在。失败时，只要拼尽全力，就是女排精神的体现，因为女排精神并不必然意味着胜利和第一名。成功时，感恩过去的自己和队友，品尝成功背后的辛酸和付出，并戒骄戒躁，再次踏上征途，这也是女排精神的表现。任何昙花一现的精彩，都谈不上有真正的精神在其中。同样，只为胜利者欢呼，却忽视失败者的坚韧与付出——这种与胜负捆绑在一起的感受，并不是真正的精神。

就竞技体育而言，胜负乃兵家常事。须知，我们热爱的是中国女排，是中国女排的精神，或与最终胜负有关，但更多与女排比赛的态度有关。我们更多是希望球员能够表现出应有的拼搏精神。对于中国女排，人们自然要求更高，因为她们取得过辉煌的成绩，只是在感受、发扬这种精神时，请先忘记胜负，因为精神首先是一种态度。

#### 模板中国女排精神心得体会(四)

上世纪80年代，排球是最燃的运动。80年代成就了女排精神，成就了郎平女神。1978年10月，郎平加入中国女排。此时她17岁，身高1米85。她弹跳力强，摸高可达3.17米，技术变化多，攻击凶猛，作为主攻手，外号“铁榔头”。

“那时全民偶像只有两个：一个是小鹿纯子，一个是郎平。”

1981年11月16日，第三届世界杯女子排球赛。在为数不多的黑白电视机或收音机前，全国人民见证了这一天：一个叫郎平的北京女孩惊天一击，中国队3：2艰难获胜，夺得首个女子排球世界杯冠军。

《人民的日报》头版：《学习女排，振兴中华——中国赢了》，“用中国女排的这种精神去搞现代化建设，何愁不能实现？”对这种活学活用的做法要给满分。“100”

只有那个年代的中国女排，能穿透黑白电视屏幕变成彩色。于是，整个中国沸腾了。当时，女排姑娘收到的贺信电、纪念品达3万件，仅郎平一人就收到3000多件。

山西太原机械学院寄来了时代特色——全体师生送来了一块近两米长的横匾，写着“振兴中华”四个贴金大字。（划重点：贴金大字）

都说“国民宝宝”是需要水平的，比如“国民老公”“国民岳父”。而带头的是“国民铁榔头”——7场比赛，扣球407次，命中率近50%，得79分。

1981年首夺世界杯，首个世界杯冠军；

1982年秘鲁登顶，首个世锦赛冠军；

1984年洛杉矶奥运会折桂，首个“三连冠”；

1985年再夺世界杯冠军；

1986年荣膺史上第一个“五连冠”。

伴随球队的“五连冠”，郎平也收获了个人的最高荣誉——连获三大赛冠军mvp（1982世锦赛，1984奥运会，1985世界杯）

## 优秀的中国女排精神心得体会(五)

中国女排的这块金牌，无疑是本届奥运会中国代表团分量最重的一块；女排这场决赛，应该是本届奥运会最多中国人观看的比赛。不靠明星，不比段子，比赛本身就是最吸引人的看点。不分年龄和地域，多少人屏息凝神，同此欢乐。这就是体育的价值、竞技的魅力。

在某种程度上被碎片化信息和娱乐段子分流了注意力的本届奥运会，这样单纯地享受比赛的乐趣，是久违的美好体验。这场酣畅淋漓的胜利，还重新唤醒了一个词，女排精神。也让今天的年轻人真切体会到，体育比赛所能带来的巨大振奋和凝聚力。女排所代表的理想主义和拼搏精神，在这一刻满血复活。

当然，如郎平所说，单靠精神不可能赢球，实力基础、刻苦训练和指挥布阵，都是必不可少的获胜因素。但是，在进入奥运决赛圈的队伍中，中国女排实力并无绝对优势，队员阵容还曾饱受质疑，能够一路战胜强手巴西、荷兰和塞尔维亚夺冠，临场的那种精气神，就显得非常重要。敢于胜利、永不放弃、团队协作，这可能就是传说中的女排精神。而这种精神，在今天并不过时。

对本届奥运之旅，女排精神首先是一剂清醒剂：既然上了奥运赛场，目标就要盯着第一，就要敢于胜利。很多人都感觉到，这届奥运会无论是运动员还是观众，心态发生了很大变化，甚至有人说是历史性的转折：对金牌看得没有那么重了，不再盯着奖牌榜“金金计较”；评价一个运动员，也不再只系于一次比赛输赢。甚至有人说，运动员的一句话、一个表情都“胜过一万枚金牌”。

我们当然理解，后者只是一种修辞手法，是出于对锦标主义、唯金牌论的逆反。不再金牌至上、运动员更加个性多元，也是一个国家自信成熟的表现。但是，由“唯金主义”到“金



牌并不重要”，好像从一个极端到另一个极端。不唯金牌不等于不要争金牌，宽容失败不等于宽容怯懦、懈怠。

这毕竟是奥运会，不想争第一，就没必要去赛场，不全力争取胜利，是对对手和队友的不尊重，也是对奥运精神的亵渎。女排的夺冠之路并不轻松，一波三折惊心动魄。但要知道，在奥运这个顶尖赛场，没有人可以随随便便得第一。孤独求败如中国乒乓球队，主教练刘国梁也说自己如履薄冰、夜不能寐。那些虽败犹荣的传奇，都有一个前提，就是他已经竭尽全力。

女排精神的另一个重要内涵，就是集体主义和团队协作。在三大球这样的团体项目上，集体合作和信任的重要性显而易见，但即便是一些赛场上“单打独斗”的项目，同样离不开团队的作用。任何一个奥运项目，都离不开教练、领队、陪练，离不开协会和专业人员，还需要更多的后备力量和群众基础。不管是作为公共事业的运动员培养，还是西方一些参赛“个体户”，其实都离不开背后的团队和社会支持系统。

谈论女排精神，绕不开的还有爱国主义。出于对举国体制的反思，以及思想和利益的多元，很多人不喜欢把体育比赛和“爱国”挂钩，甚至把“为国争光”只当成套话和空话。但是，国际性体育赛事，确实是和平时时期展现一个国家综合实力和国民风貌的窗口，也与国家形象和荣誉息息相关。

积贫积弱和“东亚病夫”的时代自不必说，即便在很近的时代，体育比赛经常起到提振民族士气的巨大作用。在上世纪八十年代“希望的田野上”，老女排催生了“团结起来，振兴中华”的呼喊；奥运第一金、女排五连冠，都在中国历史上写下浓重一笔。当今世界，体育健儿奥运赛场夺金，仍是为国家增加荣誉。

奥运会以国为单位参赛，得第一的要升国旗、奏国歌，这些仪式感，都在强化国民的归属感荣誉感。不仅是中国强调这

些，即便在所谓“个人主义”的美国，也是如此。美国人对金牌的重视，不见得比别国逊色，金牌榜早就是第一了，还不放过任何一个可能申诉的机会。还有运动员因为奏国歌时姿势不到位，被网友指责“不爱国”。

虽然金牌不能代表一切，但一个国家在奥运会上的成绩，也可以说明很多问题。尤其是逐渐剥离举国体制和“盆景项目”之后，奥运会成绩也越来越能反映一个国家的公众体育水平，进而反映国民生活水平和综合素质。而且，运动员在国际赛场上表现出的顽强拼搏、勇争第一的精神，也会灌注到全社会，融入整个民族精神之中，成为全民族共同的精神财富。

人，总是要有一点精神的。搞竞技体育，需要过关斩将争第一，更不能少了这种精气神。

## 中国精神个人心得体会篇八

我兴奋的高呼着：“25比23，中国队赢了！”中国女排在第一局失利的情况下，来了一个大逆转，连赢三局，战胜塞尔维亚，获得奥运冠军。

中国女排一路走来是充满坎坷的，在小组赛时曾三次失利，以小组第四的成绩勉强进入下一轮。在被别人不看好的情况下战胜了东道主巴西和苦主荷兰等强队，最终获得了冠军。狭路相逢勇者胜。中国队之所以能成为奥运冠军，很大一部分原因取决于她们的精神。她们在面对困难的时候，永不放弃、激流勇进，铸造了中国队的一片辉煌。

“铁榔头”郎平教练曾说：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”中国女排向世人宣布了这样一个道理，有时候你明知道不会成功，但你只要朝着自己的梦想坚强地奔去，有可能丑小鸭就会变成白天

鹅。

我以后一定要学习中国女排这种坚持不懈的精神，争取学有所成。加油！中国女排。希望你们在赛场上再显神威！

## 中国精神个人心得体会篇九

在奥运会闭幕的同时，我们不要忘了不久还有一场残疾人的运动会——学习中国女排精神心得体会。下面是小编为您推荐的文章：

“女排精神，洪荒之力！”“中国女排一直是我心中的神！”“如果奇迹有颜色，那么一定是中国红”当近10亿中国观众聚焦里约奥运会女排决赛，当全世界华人瞩目这场意义远超体育竞赛的巅峰对决，一份久违的感动像闪电击中亿万观众，一股雄奇的力量穿越重洋，叩响每个中国人的心扉。

中国女排再夺奥运冠军，让人忆起曾经的光辉岁月。35年前的冬日，女排姑娘首次荣获世界冠军。咚咚的“铁榔头”，敲响了“团结起来，振兴中华”的战鼓，提振了中国人的精气神。这支光荣的队伍不仅是竞技舞台上的一张亮丽的国家名片，更成为无数中国人的励志榜样。“三连冠”“五连冠”，在那个国门刚刚打开、人民呼唤精神力量的时代，中国女排以她们无畏的拼搏精神跨上巅峰，向世界证明了“中国人能行”。在那个改革开放大幕初启、中国奋力追赶世界的时代，女排精神如同一面旗帜，让世人看到中国的集体主义、爱国精神、自强意志，能达到怎样的高度、能创造怎样的奇迹。无私奉献、团结协作、艰苦创业、自强不息的女排精神，是民族精神与时代精神的完美结合，成为一个时代的集体记忆、价值标签。

时光流转，世事沧桑。30多年来，女排姑娘有过成功登顶的荣耀与辉煌，也有过跌入低谷的徘徊和迷茫。但“跌的有多深，反弹就有多强”，正如主教练郎平所言：“中国的女排

精神与输赢无关，不是说赢了就有女排精神，输了就没有。要看到这些队员努力的过程。”坚守为国争光的梦想，永葆求新求变的精气神，不忘初心，与时俱进，用专业素养提升实力，以开放包容博采众长，靠苦干巧干赢得竞争，这是新时代女排精神的丰富内涵所在、持久魅力所在、深刻启迪所在，也正是新长征路上的中国人不畏艰险、奋力追上时代的底气所在、力量所在。

历史是现在跟过去之间永无止境的问答交流。今天的中国，时代正打开一幅全新的场景，冲顶更需要坚强的意志、精神的伟力。面对决胜全面小康的艰巨挑战，面对困难众多的经济新常态，我们依然要发扬历久弥新的女排精神，去解决众多“发展起来以后的问题”，去化解“为山九仞、功亏一篑”的风险，去应对暮气日长、锐气渐消的挑战，为民族复兴提供凝心聚气的强大精神动力。

“再难的逆境也绝不言弃”，“可以被打败但是绝不会被打倒”，“哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持”，中国女排正是凭着这样的执着勇毅去拼搏去奋斗。今天，啃下全面深化改革的硬骨头，涉过经济转型升级的险滩，都需要发扬女排精神，去把困难踩在脚下，把责任扛在肩上，把梦想化作风帆。

壮哉，女排精神！加油，中华儿女！

8月21日，在本届奥运会即将收官之时，中国女排3比1战胜塞尔维亚，时隔12年再次获得奥运会冠军。这场激动人心的比赛通过中央电视台直播，市场收视份额占据了81%，可谓是万人空巷、万众瞩目。

女排精神是理想与实干精神的完美统一，是不断拼搏永不停歇、不断创业永无止境的完美诠释。30年前如此，30年后依然。

中国女排逆风而上，郎平的那句“什么也不要想，打好每个球”，再次给我们巨大的启发，“任凭风浪起，我自不动心”，对体育管用，对企业也一定管用。只要每一位企业家站在良知之巅，拥有一颗如如不动的中国心，不为眼前困难所动，不为流言蜚语所惑，盯住每一个“求”，中国经济何愁不兴！世界经济之巅必然可越！

我们学习并践行女排精神更有现实意义。在这个“大众创业、万众创新”的时代，女排精神值得我们每一个创业者和投资者学习。创业维艰、守土有责是一种常态，我们都必须具备一股永远强大的内心定力，面临困难，绝不退缩，坚持做最好的自己，特别是当下极速多变的市场环境里。

女排精神还告诉我们，当你遇到任何挫折，甚至不知道前方在哪里，不知道往哪走的时候，永不放弃，向着胜利前进！

让我们一起来学习女排精神吧！

当中国女排拿下里约奥运会决赛中的制胜一分，所有队员在场上欢呼咆哮，奔跑落泪，而远在万里之外的祖国，所有观众早已血脉泵张，热泪盈眶。1984年的洛杉矶，2004年的雅典，2016年的里约，中国女排的三次奥运冠军跨越32年，从改革开放之初，到现代化建设的关键时期，再到实现“两个一百年”奋斗目标的冲刺阶段，总有一种力量激励着人们百折不挠，攻坚克难。无论时代如何变迁，“女排精神”却始终如一，今天我们再提“女排精神”为的是在奋斗之路上，不忘初心，继续前进。

在位于北京东城交道口街道的一处普通居民小区里，每逢周日，院子里总是聚集着三五成群的退休老人共议退休前的峥嵘岁月。而在这个周日，居民小区的院落却安静得出奇。当中国女排拿下决赛的最后一分勇夺冠军时，从许多户人家的窗户中传出阵阵欢呼。这些年逾七旬的老人在共同见证这伟大时刻。

在清华大学，开学后即将升入大二的韩储银与留校同学一起收

看了激动人心的女排决战。他们尽情呼喊：“我们为女排队员千锤百炼的实力骄傲！为她们穿越铜墙铁壁、不断创造奇迹的精神而自豪！”

身在美国的留学生刘美洋也一直在关注着女排决赛。女排夺冠让像刘美洋一样的海外游子的爱国热情尤为高涨。“女排姑娘们太厉害了！我爱中国女排！她们颜值高高的！技术牛牛的！”

在这一刻，无论身处何方，无论年龄长幼，无论身份职业，都因为中国女排的荣耀喜极而泣。“在比赛的关键时刻，我在院子里徘徊紧张得不敢看，可以清晰地听到心脏的砰砰跳动声，”在中铝集团担任高管的蒲晓鸥说，“这时听到有房间传来尖叫声，我的眼泪瞬间就掉了下来。”

中国女排夺冠的消息传来，也让从事排球工作的国家级裁判员吴戈激动不已。“接连战胜连续两届奥运冠军巴西队，以及曾在小组赛战胜过我们的`荷兰队和塞尔维亚队，中国女排时隔十二年再次登上奥运会最高领奖台，这是非常了不起的成就。”

自从1981年，中国女排第一次在日本东京世界杯上首夺世界冠军，到2016年再次梦圆里约奥运，35年间，中国女排9夺世界冠军，其中3次站上奥运之巅。一支球队的赛场风云成为几代人的成长记忆。

中华儿女对中国女排总有着特殊的情感。当中国女排站在里约奥运会最高领奖台时，曾经见证过老女排首夺世界冠军的人们，眼前似乎重现了火红的八十年代。在四川大学中文系79级微信群中，同学们打出了“再喊一回当年的口号：向中国女排学习！向中国女排致敬！”

中国女排跨越30余年的冠军路，陪伴北京科技大学退休教师陈捷度过了为国效力的职业生涯。“那时，我们的国家社会经济

各项事业正待起飞,女排精神带给全民族是奋发、攀登、腾飞的前进动力。如今,我们又一次站在了重新出发、二次改革的新起点,需要顽强和坚持的精神,”陈捷说,“从如今的女排身上又看到了老女排身影,也听到了时代的呼唤。”

时光总是令人感叹。早在中国女排第一次夺得世界冠军时,首钢总公司企业文化部部长的郭庆刚刚成为一名光荣的首钢工人。

“在改革开放初期,中国正经历着从计划到市场的转变,‘女排精神’激励着刚刚实行承包制的首钢人,”郭庆说,“如今,正处在转型发展关键时期的首钢,面对各种各样的困难和挑战同样需要这种精神的力量。在女排精神的激励下,首钢要在京津冀协同发展中继续发挥引领者,示范者和先锋队作用,为实现中国梦作出更大贡献。”

在中国女排再夺奥运冠军后,一段话在网络中盛行:“有人曾经问,女排精神是什么?郎平说,女排精神不是赢得冠军,而是有时候知道不会赢,也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃,但站起来抖抖身上的尘土,依旧眼中坚定。”

就像一万个读者眼中就有一万个哈姆雷特,身处不同行业,所处不同年龄的人们对于‘女排精神’也有各自的理解和感悟。记者在采访中,提到再度夺冠,提起‘女排精神’,近乎所有采访对象都难掩激动之情,有的甚至声音几度哽咽。

从清华大学走出的中国第一个国际大赛百米冠军胡凯,如今已经是清华大学团委副书记。在采访中,记者依然能感受到曾经作为体育人的胡凯内心的激动和感慨。“这是我第二次在清华大学见证中国女排夺冠。从雅典到里约,12年来气质不变,从80年代一路走来,30余年精神永存!”

“什么是女排精神?就是淘汰赛以来你有主场气势,我把你球迷打哭;你在心理占优,我把你气势打掉;你本心态放松,我把

你打到紧张！”胡凯说，“回顾历次夺冠，中国女排没有一次是在占有绝对优势的情况下获得胜利的。我们的国家正走在民族复兴和重塑自信的路上，这条路上的道艰难险阻，都需要女排精神来提振士气，坚定信念！”

清华大学体育部主任刘波说：“‘女排精神’可以概括为：团结、拼搏、爱国。在清华大学，我们学习女排精神，要让她成为新时期体育教育的主旋律，让体育运动和体育竞赛不仅仅发挥强身健体的作用，更成为培养完善人格的最佳手段。”

首钢总公司企业文化部部长郭庆说：“在企业，我们提倡‘传承敢闯，敢坚持，敢于苦干硬干，发扬敢担当，敢创新，敢为天下先’的首钢精神，这跟女排精神高度契合。在新时期，我们强调传承和发扬，就是要不忘初心，敢于作为。”

“今天我们面临的国际社会的风云变幻就像奥运赛场的激烈角逐，所处的改革进程就像中国女排此次里约之行的跌宕起伏。”在采访中，每个采访对象都情不自禁地把“女排精神”融入今天的时代，融入自己的生活，“女排精神”将一直鼓舞和激励着每一代人。

回到上街，打开电脑，女排的信息如潮水般涌来。《时隔12年中国女排奥运会再次夺金》、《魏纪中：女排胜巴西长中国人士气可载历史》、《明星刷屏狂赞女排：眼含热泪！这才是中国记忆》、《揭秘女排取胜前最后一练一句话成最好的激励》、《白岩松：用伟大和神奇形容女排这基因可遗传》、《白岩松：郎平该被封神》、《时评：又见女排魂里约之战注入丰富时代内容》。

稳定情绪，寻找关于决赛的信息：8月21日(里约当地时间8月20日)2016里约奥运会女排决赛，中国女排在先失一局的情况下连扳三局，以3-1逆转战胜塞尔维亚女排，为中国代表团拿到里约奥运会第26枚金牌。这是中国女排时隔12年再次获得奥运冠军，也是她们第三次获得奥运会金牌。



里约奥运，中国女排经历了从受到质疑到所向披靡的艰难历程。小组赛时，她们仅以小组第4名的成绩晋级八强。对阵巴西，她们顽强地以3-2战胜东道主巴西。正是这场比赛，让我对中国女排刮目相看，从心底开始佩服，默默关注，开始期待她们创造奇迹。半决赛里，中国女排再次面对小组赛时输给过的荷兰女排。她们没有放弃，赢得实在艰难。今天对阵塞尔维亚女排的决赛，中国女排在总比分0-1落后对手的情况下，连赢三局，成功逆袭。我想说，她们的每一抹努力都拼尽了全力。她们拥有永不放弃的信心和毅力，她们用坚韧夺回了属于自己的信心和胜利！

女排夺冠，一十二年砺磨剑。怎难忘，平时流下多少汗！意难却，教练队员日夕伴。狭路相逢勇者胜，赛场变幻拼搏现。五星红旗冉冉起，辉煌再现凯歌还。

我想，那一刻，中国女排姑娘们都哭了。

## 中国精神个人心得体会篇十

“女排精神就是以拼搏为核心、以实力为基础”。这是老女排在比赛中传达给观众的一种感觉，拼搏精神，尤其是面对强手不畏惧，不胆怯，放的开，能把实力发挥出来，下面是整理的关于学习贯彻中国女排精神心得体会范文，欢迎借鉴！

“女排精神就是以拼搏为核心、以实力为基础”。这是老女排在比赛中传达给观众的一种感觉，拼搏精神，尤其是面对强手不畏惧，不胆怯，放的开，能把实力发挥出来，能把对手拼的害怕自己，直到反败为胜。”这是我在网上搜索到的女排精神的诠释，它强调的是以实力为基础。

对于“女排精神”，郎平在夺冠后说：“我觉得不是靠讲故事或者什么心灵鸡汤能解决的，关键还是从平时的训练中就严格要求。”她强调的，也是实力。

这次奥运夺冠，与其说是中国女排精神的胜利，不如说是中国女子排球队硬邦邦的实力的胜利。这帮大长腿漂亮姑娘们经过刻骨的磨练，练就了一身过硬的本领，如郎平所说，他们的胜利跟什么心灵鸡汤没有半点关系，凭借的完全是平时严格的训练。

奥运会是世界顶尖的体育赛事，每一支队伍都代表它的国家，每一支队伍都有着无数可歌可泣的故事和拼搏奋进的精神，但比赛比的从来不是口号、不是精神、不是故事，比赛比拼的从来只是实力。

中国女排在80年代五连冠之后，跟人拼精神拼了几十年，结果经历了中国女排精神笼罩下的长时间的混沌低谷。直到今天，才又凭借过硬的实力走上了巅峰。恭喜中国女排，也希望女排精神永远的传承下去。

这是一场荡气回肠、惊心动魄的比赛！面对坐拥天时地利人和的卫冕冠军巴西队，年轻的中国女排在先失一局的情况下成功翻盘，硬是在近万名巴西观众的呐喊声中上演“神逆转”晋级半决赛。尽管这还只是淘汰赛，但是女排姑娘们的坚韧、顽强、无畏似乎让时光倒流，让国人再次见证了中国女排的精神力量！

“中国女排”四个字，在国人的心中蕴含着特殊的意义。35年前，当国家百废待兴追赶世界潮流、当中国人敞开国门难掩自卑的时候，中国女排自1981年到1986年开创的5连冠伟业，就像久旱甘霖，激励了一代中国人自强不息！在那个峥嵘岁月，中国女排就是民族精神的旗帜！

35年后，中国已发生天翻地覆的变化，成为世界第二大经济体，中国有很多方式展现国家形象和民族精神。但任凭岁月流逝，“中国女排精神”已经深深地刻在了无数中国人心里，她依然是爱国主义的象征和自豪感的体现。尤其是在中国三大球普遍低迷的当下，女排更是中国唯一能在普及者众、

市场化高的团体竞技项目中与欧美体育强国扳手腕的。

这35年，也是中国女排历经风雨、起起伏伏的35年。

自1986年在捷克斯洛伐克夺得第十届世界女排锦标赛冠军后，随着郎平、梁艳等黄金一代选手的退役，中国女排荣耀的光环逐渐褪去。1988年汉城奥运会半决赛中负于该届冠军苏联女排，最终获得铜牌。1989年第五届世界杯，中国女排不敌苏联和古巴获季军。1990年第十一届世界女排锦标赛，还是输给苏联，卫冕失败。1992年的巴塞罗那奥运会，中国女排陷入低谷，只拿到第7名。

“铁榔头”郎平1995年临危受命担任中国女排主教练，在她的努力下，中国女排状态回升。1996年亚特兰大奥运会，面对当时的霸主古巴女排，中国姑娘们1：3惜败收获银牌。1998年在日本举行的第十三届世界女排锦标赛，郎平率领的中国女排依然倒在了古巴女排掌下，屈居亚军，随后郎平辞职。

中国女排在悉尼奥运会上止步八强后，2019年陈忠和走马上任，开启了中国女排一个新的高峰。在完成了新老交替后，中国女排终于在2019年第九届女排世界杯中以11战全胜战绩拿下冠军。从1986年到2019年，再次拿到世界冠军，中国女排用了2019年时间。2019年雅典奥运会，中国女排面对伤病的不利局面，愈战愈勇，决赛面对俄罗斯，在先失2局极为艰难的情况下，连扳3局，神奇地战胜对手，20年后再次夺得奥运金牌。

2019年后，中国女排因为伤病等原因成绩出现下滑，2019年女排世锦赛上取得第五名。2019年北京奥运会，中国女排在半决赛中负于劲敌巴西女排，最终取得季军。

随着2019年陈忠和交出执掌中国女排8年的教鞭，中国女排在跌跌撞撞中滑向低谷。2019年，主教练蔡斌率领中国女排在

亚锦赛决赛上爆冷不敌泰国，导致蔡斌下课。2019年，俞觉敏带领中国女排在世界女排大奖赛中排名第五，伦敦奥运会上中国女排意外输给了日本队，无缘四强。此后，又在第三届女排亚洲杯上不敌泰国女排卫冕失利。

2019年郎平第二次挂帅，但她复兴中国女排之路一开始充满荆棘。2019年女排亚锦赛，中国女排先后负于泰国、韩国，首次无缘三甲，成为征战该项赛事38年来的最差战绩。不过在郎平的悉心培养下，中国女排的第三个“黄金时代”在逐渐形成，开始发生蜕变。

尽管2019年世界女排锦标赛，中国女排最后不敌美国屈居亚军，但这是自1998年后征战世锦赛的最佳战绩。2019年女排亚锦赛，中国女排战胜韩国，时隔4年重回亚洲巅峰。2019年女排世界杯，中国女排以3：1战胜日本女排，自雅典奥运会夺冠时隔20年后，第一次拿到世界排球三大赛的冠军，这也是郎平作为主教练所得到的第一个世界冠军。

“宝剑锋从磨砺出”，一支全新的中国女排已经开始崛起，在公布的奥运12人名单中，除了三战奥运的老将魏秋月、二进奥运的惠若琪和徐云丽之外，其余运动员全都是没有过奥运经历的“新人”。

32年前，老女排拿到了洛杉矶奥运会的金牌；2019年前，“黄金二代”以惊天逆转收获雅典奥运会的金牌。在里约，中国女排新生代们，能否继承前辈衣钵、再创辉煌值得期待，不为别的，只为我们从她们坚毅的眼神中看到了“女排精神”！年轻的中国女排虽然开局不利，小组赛2胜3负仅列b组第四，但晚成成就大器，女排姑娘们终于在对阵东道主巴西队时爆发，用一场振奋人心的比赛实现了绝地反击，宣告了那支世界杯冠军队伍开始回归，宣告了女排精神回归！

35年的中国女排风雨之路，其间尽管充满起伏曲折，不忘的是“女排精神”。不论时代如何变迁，象征着顽强、拼搏、不

服输、集体主义的“女排精神”永不退色，将永远激励一代又一代中国人在实现中华民族伟大复兴的道路上奋勇前进。

“女排精神，洪荒之力！”“中国女排一直是我心中的神！”“如果奇迹有颜色，那么一定是中国红”……当近10亿中国观众聚焦里约奥运会女排决赛，当全世界华人瞩目这场意义远超体育竞赛的巅峰对决，一份久违的感动像闪电击中亿万观众，一股雄奇的力量穿越重洋，叩响每个中国人的心扉。

中国女排再夺奥运冠军，让人忆起曾经的光辉岁月。35年前的冬日，女排姑娘首次荣获世界冠军。咚咚的“铁榔头”，敲响了“团结起来，振兴中华”的战鼓，提振了中国人的精气神。这支光荣的队伍不仅是竞技舞台上的一张亮丽的国家名片，更成为无数中国人的励志榜样。“三连冠”“五连冠”，在那个国门刚刚打开、人民呼唤精神力量的时代，中国女排以她们无畏的拼搏精神跨上巅峰，向世界证明了“中国人能行”。在那个改革开放大幕初启、中国奋力追赶世界的时代，女排精神如同一面旗帜，让世人看到中国的集体主义、爱国精神、自强意志，能达到怎样的高度、能创造怎样的奇迹。无私奉献、团结协作、艰苦创业、自强不息的女排精神，是民族精神与时代精神的完美结合，成为一个时代的集体记忆、价值标签。

时光流转，世事沧桑。30多年来，女排姑娘有过成功登顶的荣耀与辉煌，也有过跌入低谷的徘徊和迷茫。但“跌的有多深，反弹就有多强”，正如主教练郎平所言：“中国的女排精神与输赢无关，不是说赢了就有女排精神，输了就没有。要看到这些队员努力的过程。”坚守为国争光的梦想，永葆求新求变的精气神，不忘初心，与时俱进，用专业素养提升实力，以开放包容博采众长，靠苦干巧干赢得竞争，这是新时代女排精神的丰富内涵所在、持久魅力所在、深刻启迪所在，也正是新长征路上的中国人不畏艰险、奋力追上时代的底气所在、力量所在。

历史是现在跟过去之间永无止境的问答交流。今天的中国，时代正打开一幅全新的场景，冲顶更需要坚强的意志、精神的伟力。面对决胜全面小康的艰巨挑战，面对困难众多的经济新常态，我们依然要发扬历久弥新的女排精神，去解决众多“发展起来以后的问题”，去化解“为山九仞、功亏一篑”的风险，去应对暮气日长、锐气渐消的挑战，为民族复兴提供凝心聚气的强大精神动力。

“再难的逆境也绝不言弃”，“可以被打败但是绝不会被打倒”，“哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持”，中国女排正是凭着这样的执着勇毅去拼搏去奋斗。今天，啃下全面深化改革的硬骨头，涉过经济转型升级的险滩，都需要发扬女排精神，去把困难踩在脚下，把责任扛在肩上，把梦想化作风帆。

壮哉，女排精神！加油，中华儿女！

里约奥运会进行了女排决赛，中国女排战胜塞尔维亚队，夺得金牌，塞尔维亚队夺得银牌。这是中国女排历史上第三次夺得奥运金牌。

当最后时刻替补上场委以重任的张常宁，成功的发球过网后急坠破坏了对手的一传，惠若琪的探头给塞尔维亚人致命一击之时，如你，如我，如电视机前13亿中国人，都会发出歇斯底里的咆哮，人说看中国女排需要一颗大心脏，坚持着看完里约奥运决赛，发现自己已经不再紧张，更多的是热泪盈眶！

当伦敦奥运中国女排2-3被日本挡在四强之外时，那时的女排跌入谷底，我们以为还要等待下一个20年。

幸好，我们有郎平，这个30年中国人永远兴奋的女排图腾！她上任后，给中国女排带来了全新一代的“朱袁张”组合，你能想象一支在伦敦仅仅进入八强的球队，仅仅用了三年的时

间就站上世界之巅吗?2019年世界杯夺冠——这竟然和郎平此前给出的时间表完全重合，在她连续发掘了朱婷、袁心玥和张常宁、龚翔宇之后，给出了这支女排出成绩的时间表就是2019年!

真的，除了这个团队，没有别的任何一支球队能够配得上“精神”二字——请记住，她们的名字叫中国女排，她们30多年来激励国人的叫“女排精神”。网上流行的一句话：“哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持。”在这个网络化、娱乐化充斥的时代，我们更需要女排精神的归来。

郎平说：“女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力。是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”我们的生活也是如此，不是目标太难，而是你还不够努力!加油，每一天!

女排精神常在，共筑泰山不屈斗志!