

# 2023年中国女排精神心得体会 学习中国 女排精神心得体会(汇总8篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

## 中国女排精神心得体会篇一

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？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

## 中国女排精神心得体会篇二

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](#)

[搜索文档](#)

## 中国女排精神心得体会篇三

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。”

## 中国女排精神心得体会篇四

北京时间2016年8月21日，对于国人来说，注定是一个难忘的日子。这天上午，在里约奥运会赛场的马拉卡纳奇诺体育馆内，中国女子排球队以3比1的领先优势，力克塞尔维亚女排，斩获奥运会金牌。

时隔12年后，中国女排的姑娘们，又一次通过自己的拼搏，站在了奥运会冠军的领奖台上。这也是中国女排继1984年洛杉矶奥运会和2004年雅典奥运会折桂后，第三次获得奥运会冠军。

中国女排夺冠后，人们沸腾了。这些连日来拼搏在赛场上的姑娘们，情不自禁地相拥而泣。汗水和泪水交织在一起，见证了这一重要的时刻。这泪水，是幸福的泪水，也是高兴的

泪水。

女排姑娘们，你们是好样的！你们凭借着一股不服输的精神，顽强拼搏，为全国人民做出了榜样，让国人懂得了什么是拼搏，什么是永不言败。女排的这种精神，是值得我们学习的。

当前，我市正在坚持用新发展理念引领发展行动，提出了“复兴千年古镇、重塑世界瓷都、保护生态家园、建设旅游名城，打造一座与世界对话的城市”的发展定位。

为了达到这一目标，我们应该学习女排那种团结协作、顽强拼搏、自强不息的精神，充分挖掘利用我市的历史文化资源，美化城市环境，努力做好本职工作，让我市的产业更强、城市更美、文化更特、生态更优、民生更实，真正成为一座能够“与世界对话的城市”

这不是一场只关乎输赢的比赛，我们震撼的是她们一次又一次的绝地反击，能够在摸爬滚打中不抛弃不放弃，正是这样的精神让我们感动到热泪盈眶。武僧团的。学子们，女排精神所诠释的是体育精神，也是武术精神！

## 中国女排精神心得体会篇五

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。

## 中国女排精神心得体会篇六

在里约奥运会女排决赛中，中国队战胜塞尔维亚队获得金牌，这是时隔12年后，中国女排再次登上奥运会最高领奖台，完成万众瞩目的壮举。一瞬间，中国沸腾了、世界华人被点燃了，在女排姑娘的身上我们看到了一种难能可贵的精神，这就是“女排精神”。

“即使面对强敌，也能从容应战的勇敢无畏。”

“即使几近失败，也要险处逢生的绝不放弃。”

“即使战到最后，也不忘默契配合，互相协作的团队精神。”

“即使伤痕累累，也坚定为国而战，无怨无悔的爱国信仰。”

为了那份从81年开始的那份凝聚了几代中国人的“女排精神”，我们等待了12年。我们始终铭记，从1981到1986，中国女排一路过关斩将，成为世界排球史上第一支“五连冠”队伍，为世界女排史留下了中国女排浓墨重彩的一笔；我们始终铭记，中国女排在03年战胜日本队，重夺阔别17年的世界冠军；我们始终铭记，2004年中国女排艰难逆转俄罗斯，重揽错别20年的奥运金牌，重创辉煌。

当然，人生有顺境也有逆境，中国女排再度迎来低谷，08年北京奥运的遗憾，10年日本世锦赛的谷底，12年伦敦奥运的意外……我们的成绩也许不那么理想，但女排精神却从未消失或离去。我们可以被打败，却不能被打倒，无论何时，都要凝聚在一起、团结如一家，女排精神一直在激励着我们。

回顾女排的里约赛程，可以说跌跌撞撞，起起伏伏。我们开局不利，小组赛连续失利，以小组第四名的成绩惊险晋级；淘汰赛越来越，一分一分顽强拼搏，战胜东道主巴西队，挺进四强，逆转荷兰晋级决赛，最终战胜塞尔维亚，一路突破最终夺冠，创造了逆袭的奇迹。顽强拼搏、永不放弃的中国女排向世界诠释了“女排精神”，用行动告诉了我们“女排精神”的实质。正如郎平指导所概述的：“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。”

女排精神一路指引着中国女排前行，给予她们无限的动力，也一直感染、激励着无数中国人，这就是中国女排的魅力所在，也是“女排精神”的伟大之处。无论是在赛场上还是生活中，面对困难和挫折不应该轻言放弃，要始终坚持信念，勇敢前行。让我们祝贺郎导和女排姑娘们，让我们感谢她们带给我们的感动，让我们铭记女排精神，把女排精神更好地传承下去！

## 中国女排精神心得体会篇七

“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2004年，再次拿到世界冠军，中国女排用了18年时间。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。2002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。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。2004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1981年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。2006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。

## 中国女排精神心得体会篇八

20xx年8月21日，相信亿万中国人都会在电视机旁为中国女排加油、喝彩；相信得知了女排夺金的中国人都会一遍又一遍地欣赏着那激动人心的激战时刻。人们兴高采烈地评论着、分析着，不约而同地赞美女排精神又回来了！作为一名老青年志愿者，我再一次从女排夺金中获得了启示，再一次从女排精神中汲取了力量。

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(20xx年雅典奥运会)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。

最后是要学会经受身体的考验。身体是事业的根基，这种考验更为直接，更为重要。56岁的中国女排主教练郎平带领队员重夺奥运金牌，给国人带来了更多的鼓舞，同时也带来了更多的期待。国内很多媒体赛后都期望郎平能够带队参加20xx年的东京奥运会，在东京实现中国女排辉煌的圆满轮回。我们都祝愿郎导能够精力充沛地为中国女排再次圆梦，同时也知道下一次她所经受的考验会更多，最为直接的就是身体的考验。其实，我们每个人又何尝不是如此呢！大家还记得我们青年志愿者与共和国的`伟大约会吗？等到2049共和国百年华诞之际，我们这些当代的青年志愿们将在志愿服务中再次相聚，共同来见证伟大祖国的富强、民主、文明与和谐，共同见证中国梦梦想成真的伟大时刻。因此，为了我们所忠爱的志愿服务事业，为了我们的亲人，为了不辜负这个伟大的时代，衷心祝福大家身体健康、精力充沛，衷心希望我们能够为国家、为社会、为家庭多做一些有益的事情。

观看了中国女排夺金的电视直播之后，我和我的志愿团队开展了例行的周日志愿服务活动，我们去社区看望了一户困难家庭的小同学。令我感动许久的是，这位生活在艰难环境中的小姑娘竟然两次向我提出了想要成为志愿者的要求，再一次见证了志愿服务中时间的伟大、信心的伟大。每一次的志愿服务都激励着我们这些志愿者好好地生活，为自己，为他人！