

# 2023年中国精神心得体会(模板8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 中国精神心得体会篇一

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！

## 中国精神心得体会篇二

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。

中国女排逆境而上，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。



## 中国精神心得体会篇三

北京时间今天上午9点15分，2016里约奥运会女排决赛打响，中国女排迎战塞尔维亚女排。经过四局对决，最终中国女排3-1(19-25、25-17、25-22、25-23)力克塞尔维亚女排，夺得本届奥运会冠军。这也是中国女排在时隔(雅典奥运会)后，再次站上奥运最高领奖台。值得一提的是，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。

本届奥运会，中国女排12人阵容以年轻球员为主，但是也有不少的老将。其中徐云丽就是队中资历最老的球员。早在世锦赛，徐云丽作为新人就第一次出战世锦赛，当时她只有19岁。此后作为球队的超级替补，徐云丽参加了北京奥运会，也参加的伦敦奥运会，这位低调的球员不显山不露水，甚至比她晚一点进入国家队的杨珺箐都已经成长起来，徐云丽也没有坐稳这个女排的主力副攻位置。

郎平二次执教中国女排后，徐云丽的角色有了变化。已经是老将的徐云丽迎来了自己的第三个奥运周期，她终于成为了中国女排的主力球员。世锦赛，徐云丽作为主力帮助中国女排获得世锦赛亚军，中国女排走在重回世界之巅的道路上。然而，伤病的磨难成为老将徐云丽前景的拦路虎。在世锦赛就因伤坚持的徐云丽，终于因伤缺席了世界杯，因为激烈的队内竞争下，对于志在里约的徐云丽来说这无疑打击很大。

迈入，徐云丽再度归来，用勤恳和稳定的表现再一次征服郎平。最终在里约，徐云丽成为了12人中的一员，并且在比赛中起到了至关重要的作用。决赛一战对阵塞尔维亚，面对对手多门重炮，徐云丽的拦网就像是中国的长城般，构建了无法逾越的高墙，她的快攻同样让对手无所适从。

徐云丽魏秋月

和徐云丽一样，魏秋月也是这支女排的老将。北京奥运会，魏秋月作为替补成为了女排中的一员。奥运会后，黄金一代彻底结束了自己的使命，而魏秋月成为了球队指定的新核，她成为了球队的队长，也接过了冯坤的重担。伦敦奥运周期，魏秋月受困于中国女排的动荡期，没能带领球队取得太好的成绩。在伦敦奥运会泪洒赛场后，魏秋月克服了伤病重新归来，里约奥运周期，魏秋月最大的敌人依然是伤病，在20世锦赛用极为稳定地表现为中国女排带来亚军的成绩后，魏秋月又伤了。但是郎平始终没有放弃这位老二传，20世界杯，郎平依然选择了带着魏秋月出战，作为沈静思的替补，魏秋月更多的是以观众的身份见证了球队的夺冠，但在有限的上场时间魏秋月还是表现稳健，成为了中国女排时隔后重回世界之巅的功臣之一。

世界杯后，魏秋月继续与伤病搏斗，就当外界以为她将因为连续不断的伤病错失里约奥运会的时候，魏秋月终于在里约奥运即将迎来倒数100天的时候再度归来。郎平从未对这位老二传有过怀疑，里约奥运会，魏秋月出现在了球队12人大名单中，并且起到了极为关键的作用。尤其是1/4决赛对阵巴西的比赛中，魏秋月在第一局上场后用经验扭转了局势，帮助中国女排最终3-2力克东道主。4年后的东京，徐云丽和魏秋月都将30多岁，很难说她们还有机会为中国女排再战一届奥运会。但是，3届奥运经历已经足够传奇，为中国女排的老兵们点赞。

## 中国精神心得体会篇四

“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2019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！

## 中国精神心得体会篇五

在那个特别有荣誉感的时代，为了球迷的期盼，和整个国家的光荣与梦想，每个女排运动员几乎都是一身伤病——骨折，膝盖磨损，都是轻的。作为主攻手，郎平的两个小指断是经



常断掉的，一次上节目，她展示的手是这样的：

郎平早在1991年就做过髌骨手术，之后还重返了赛场。后来因为身体条件实在是不适合当运动员，才以教练为职业。而郎平的执教经历，也是大写的牛犇犇。“不要感觉赢一场球就多么了不起，大家赞赏的是这种拼劲。咱们从零开始往上奔，有百分之一的希望就要做百分之百的努力！”——赢下巴西赛后，郎平对姑娘们说。

从零开始，与她第一次接手中国女排时处境，如出一辙。“中国女排是最坚强的，我们一起顶！”1995—，亚特兰大奥运会银牌，世锦赛银牌，两次决赛，均惜败于正处“白金一代”的古巴队。

就像蝴蝶飞不过沧海，没有谁忍心责怪。但郎平还是递上了辞呈。在女排和家庭中，郎平第一次选择了后者。她开玩笑说，如果女儿长大“飞了”，“我就追她，她上哪我上哪，我不能离开她。”

几乎24小时的高强度工作，病痛折磨，昔日的世界第一主攻手，膝盖已经老化到70岁水平。“女儿向我跑来时，我不敢抱她，我怕抱不动她。”心力交瘁，有心救队，无力回天。

那之后，郎平消失了很久。再次出现，已是20\_\_年，北京奥运会“和平大战”，郎平率美国队击败陈忠和执教的中国女排，中国女排最终无缘决赛。

那一段时间，有球迷不理解：为什么郎平要带着外国球队打中国？事实上，在离开中国后，曾有多支国家队伸出过橄榄枝（包括美国女排），为了不再给困境的中国女排制造对手，郎平拒绝了所有国家队邀请，栖身意大利摩德纳。

这个拥有法拉利、兰博基尼、玛莎拉蒂3家豪车总部的小城，竟然有100多支排球队（组队不用花钱吗？），排球是这里最受

欢迎的运动。尴尬的是，摩德纳女排成立27年居然没有得过冠军。终结摩德纳人冠军孤独的，又是郎平。

不到一年，她就率队获得意大利联赛冠军，一年后，又获得欧洲联赛冠军，20\_\_年成就联赛和杯赛双冠王。

从此“jenny”(郎平英文名)成了摩德纳英雄。郎平在意大利的辉煌，不仅仅局限于摩德纳，20\_\_年郎平执教意大利诺瓦腊俱乐部，20\_\_年率诺瓦腊女排获超级杯和联赛冠军。好像她走到哪里，哪里就是冠军。20\_\_年，她告别了意大利，开启了美国征程。

郎平在一次采访时透露，去美国原因有二：一方面，她需要更高的平台，另一方面，她希望照顾在美国生活的女儿。而去的前提也很重要：“在看到20\_\_年和20\_\_年中国女排连夺世界杯冠军和奥运会冠军之后，确信中国女排已经走出低谷，才在20\_\_年接受了美国女排的邀请。”

然而，始料未及的是，中国女排“黄金一代”老去的速度如此之快。20\_\_年奥运会之后，中国女排就开始滑坡。直到20\_\_年，碰上了。举国关注的北京奥运会半决赛上，她率领的美国女排击败了中国女排。郎平当时跟美国队员说，她内心复杂，但作为职业教练，她一定会全身心做好该做的事情。

不过，郎平潜意识里把自己当做“china的一员”，差点儿在训练时间表“chn”一栏签上自己名字。“我把中国队的训练时间记成了美国队的，翻译跟我沟通，我才意识到，又把自己当成中国队教练了。”

20\_\_年4月25日，郎平以“救世主”的宿命再次执掌起女排教鞭。那时，中国女排4年换了3位教练，已经陷入绝境，已经没有第二个能够接手或敢于接手的教练。

“再出发”前，郎平多次表示，身体条件已不允许她担任国家队教练，这样一个高强度、高压力的工作。

时任排球运动管理中心主任潘志琛三顾茅庐，把中国女排的困难一次次向郎平陈述。

话都说到这份儿上了，再不出来抡两锤，那还算“铁榔头”嘛？她决定再拼一回。因为很久没练的缘故，第一锤亚锦赛没抡好，但以“铁榔头”的威望，还不至于走下神坛。这未必是坏事，随后的两年时间里，“铁榔头”掷地有声。郎平按照自己的计划，一步步调教队伍，朱婷、袁心玥、张常宁……一个个年轻好手脱颖而出；世锦赛亚军，也是水到渠成的结果。接着，郎平王者归来。

20\_\_年世锦赛，亚军；

20\_\_年亚锦赛，冠军；

20\_\_年女排世界杯，冠军！

20\_\_年里约奥运会，冠军！

如今，欧洲、美洲和亚洲强队，都打上郎平烙印，她才是世界女排格局的掌舵人，堪称传奇。

## 中国精神心得体会篇六

在那个特别有荣誉感的时代，为了球迷的期盼，和整个国家的荣耀与梦想，每个女排运动员几乎都是一身伤病——骨折，膝盖磨损，都是轻的’。作为主攻手，郎平的两个小指断是经常断掉的，一次上节目，她展示的手是这样的：

郎平早在1991年就做过髌骨手术，之后还重返了赛场。后来因为身体条件实在是不适合当运动员，才以教练为职业。而

郎平的执教经历，也是大写的牛犇犇。“不要感觉赢一场球就多么了不起，大家赞赏的是这种拼劲。咱们从零开始往上奔，有百分之一的希望就要做百分之百的努力！”——赢下巴西赛后，郎平对姑娘们说。

从零开始，与她第一次接手中国女排时处境，如出一辙。“中国女排是最坚强的，我们一起顶！”1995—，亚特兰大奥运会银牌，世锦赛银牌，两次决赛，均惜败于正处“白金一代”的古巴队。

就像蝴蝶飞不过沧海，没有谁忍心责怪。但郎平还是递上了辞呈。在女排和家庭中，郎平第一次选择了后者。她开玩笑说，如果女儿长大“飞了”，“我就追她，她上哪我上哪，我不能离开她。”

几乎24小时的高强度工作，病痛折磨，昔日的世界第一主攻手，膝盖已经老化到70岁水平。“女儿向我跑来时，我不敢抱她，我怕抱不动她。”心力交瘁，有心救队，无力回天。

那之后，郎平消失了很久。再次出现，已是xx年，北京奥运会“和平大战”，郎平率美国队击败陈忠和执教的中国女排，中国女排最终无缘决赛。

那一段时间，有球迷不理解：为什么郎平要带着外国球队打中国？事实上，在离开中国后，曾有多支国家队伸出过橄榄枝（包括美国女排），为了不再给困境的中国女排制造对手，郎平回绝了所有国家队邀请，栖身意大利摩德纳。

## 中国精神心得体会篇七

此刻，距离上次中国女排雅典夺冠，已经整整过去了\_\_年。再次将姑娘们送上决赛的郎平，在结束一天的工作后，犒劳自己的方式竟然是——“别告诉队员啊，我不让她们吃方便面，我每天晚上都吃方便面，没办法，一比赛心情就紧张，

所以吃点面条……”

原来，当电视机前的观众紧张得冒汗时，在场边运筹帷幄、镇定自若的郎平也会紧张，而缓解紧张的方式，是背着队员“偷吃”方便面。

向郎平致敬，向她辉煌的世界冠军生涯致敬。

有人说，中国体育需要100个郎平。在中国男足、中国篮球颜面尽失之际，女排夺得世界冠军就像一场及时雨，扛起了中国体育的旗帜。无论是30年前还是现在，游走在排球最前线的郎平，始终透彻地体会着如何承受一个国家荣誉、全民期待之重，而这又何尝不是整个中国体育的使命。

在中国体育史上，几乎没有一个人能连续30年受万众膜拜，并仅仅是因为体育。而30年来，中国女排的所有荣誉，几乎都和郎平相关。在她精心打造下，中国女排一跃成为谁也无法小觑的世界冠军。一同被改变的，还有辩证法。此前，团体项目中，很难说是教练成就了球队，还是球队成就了教练。直到郎平出现，才改变了。因为有她的地方，就有奇迹。

## 中国精神心得体会篇八

中国：塞尔维亚

19:25

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h□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,姑娘们已经历了两场——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。

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！”