# 感动中国2024中国女排精神个人感悟作文[大全5篇]

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-09-21

*第一篇：感动中国2024中国女排精神个人感悟作文“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，大多数人都是死在明天晚上，看不到后天的太阳”。只有坚持到底，那么就一定会成功!坚持就是胜利!我们要学习中国女排那永不放弃的精神。下面小编整理感动中国20...*

**第一篇：感动中国2024中国女排精神个人感悟作文**

“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，大多数人都是死在明天晚上，看不到后天的太阳”。只有坚持到底，那么就一定会成功!坚持就是胜利!我们要学习中国女排那永不放弃的精神。下面小编整理感动中国2024中国女排精神个人感悟作文，欢迎阅读。

感动中国2024中国女排精神个人感悟作文1

坚持就是胜利，要取得胜利就要坚持不懈地努力，饱尝了许多次的失败之后才能成功，即所谓的失败乃成功之母，成功也就是胜利的标志。

古往今来，有许多名人不都是依靠坚持而取得胜利的吗?

2024年9月6日，中国女排以3-1的优势战胜日本队，取得女排世界杯冠军。要知道，她们为了这份荣耀，坚持了11年，努力了11年，才有了今天的成功。这就是坚持的力量。

霍金21岁的时候，他被确诊患有罕见的、不可治愈的运动神经病，1963年，医生说他只能活两年半。不久，就完全瘫痪了。1985年，霍金又因肺炎进行了穿气管手术，此后，他完全不能说话，只能依靠安装在轮椅上的一个小对话机和语言合成器与人进行交谈，看书必须依赖一种翻书页的机器。但他还是完成了巨作《时间简史》。是什么让他完成了这本巨作?归根基地就是坚持。

半塔保卫战中我军以少胜多，以弱胜强，创造了在遭敌优势兵力围攻下固守待援，打守备战的经验。陈毅同志说:“半塔保卫战是固守待援的范例。”敌兵力共有一万多人，武器装备良好。而我守卫半塔的兵力只有五百多人，加上外围部队总兵力约三千人，其中还包指两个学生队、一个女生和少年队，大部分没有枪。敌我兵力悬殊很大。形成了对半塔的包围。当时我五支队指挥机关所在地苏营和半塔之间的通路也被敌人封锁。，固守半塔，以待援军，打得敌人大败。为什么能胜利?那就是坚持!

“水滴石穿，绳锯木断”，这个道理我们每个人都懂得，然而为什么对石头来说微不足道的水能把石头滴穿?柔软的绳子能把硬梆梆的木头锯断?说透了，这还是坚持。一滴水的力量是微不足道的，然而许多滴的水坚持不断地冲击石头，就能形成巨大的力量，最终把石头冲穿。同样道理，绳子才能把木锯断。

胜利之前的挫折是在所难免的，只有克服困难，坚持不懈的努力，胜利就会出现在眼前。这才是真正的胜利。

感动中国2024中国女排精神个人感悟作文2

又一场酣畅淋漓的3比0。在本届女排世界杯的第十轮比赛中，中国女排战胜了塞尔维亚女排，以10连胜的骄人战绩，提前一轮卫冕。这是中国女排赢得的第十个世界大赛冠军，也是她们为新中国70华诞送上的最美生日礼物。

作为唯一一个在世界上拿过集体项目冠军，而且曾经实现过世界大赛五连冠霸业的运动队，中国女排不只是中国体育的骄傲，是其他运动队学习的对象，更是一个激励国人自强的精神符号。在“中国人玩不来大球”“中国人集体意识差”等观点直到现在还甚嚣尘上的大背景下，重新审视中国女排站上世界之巅的成功之路，是一件有意义的事情。

集体体育项目的胜利原因，主观上包括个体的能力、整体的实力、求胜的欲望、教练的水平，客观上包括其他球队的水平、场内场外的干扰因素甚至运气的成分。但这只足以解释一场比赛顶多一届大赛上的表现，但若用来解释一支球队几十年处于世界前列，即便低潮期也没有哪支球队可以低估，就显得牵强了。

技战术层面的东西只适合技术性的分析，战略层面的东西则需要以战略眼光来分析。中国女排胜在战术，但更胜在战略，这个战略，就是走自己的路。方向决定前途，道路决定命运，真正的强者之路无不是走自己的路。几十年来，中国女排教练队员轮番更迭，世界排球的发展趋势也几经变幻，然而中国女排没有被他人带乱节奏，更没有丧失以我为主的自信和自觉，走出了一条适合中国女子排球发展的道路。

走自己的路，绝不是守着老东西骄傲自满、因袭不变，更不是关起门来向壁虚构、闭门造车。恰恰相反，在中国女排的起步阶段，我们就虚心向其他国家的主教练和队员请教技战术、体能训练等各个方面的先进经验。直到现在，学习意识和学习精神仍是中国女排赖以不断进步的源源动力，中国队的教练和队员经常说的“向对手学习”，绝非面子上的客套话，也不是故意释放“烟幕弹”，因为就算是手下败将依然有值得学习的地方。

只是我们没有把先进经验看做僵死的教条，没有陷入对先进经验的盲目崇拜，所以不是什么都学，没有今天学欧洲明天学美洲，更绝非照抄照搬。真理再往前迈出一步，就有可能变成谬误，别人的成功经验硬生生地套在自己身上就可能是枷锁。没有人家的身体，也没有人家的技术，却非要打人家的战术;要成为另一个谁，却忘了自己是谁，如此削足适履，焉有成功可期?中国女排在几代人的努力下，结合中国人独特的历史文化基因、独特的身体条件以及一支队伍人员构成上的长处和短板，磨合打造出中国女排自己的强者之路。

中国女排从小到大、从弱到强，从冲出亚洲到到站在世界之巅，虽然每个时代、每一届大赛、每一场比赛的特点都各不相同，但有一点相同却自始至终，那就是鲜明的中国特色。去年，郎平荣膺改革开放40周年杰出贡献人物，这是对郎平也是对中国女排的高度褒奖。从改革开放之初中国女排的擎天柱，到现在中国女排的主教练，郎平和中国女排一起阔步走在改革开放的大路上，女排精神已超越了体育本身，对各行各业起到激励、感召和促进作用，让中国人感受到自尊、自强、自豪，让大家看到了希望。

鲁迅先生说过:“什么是路?就是从没路的地方践踏出来的，从只有荆棘的地方开辟出来的。”中国的事情要按照中国的情况来办，要依靠中国人自己的力量来办，不论过去、现在和将来，都要坚定不移走自己的路。中国女排的强者之路走得并不容易，越是这样，越要坚定自信地走下去，在自己开辟的路上继续演绎强者恒强的道理。

感动中国2024中国女排精神个人感悟作文3

伟大的精神总有催人泪下的力量。正是靠着百折不挠、英勇顽强、团结奋斗的拼搏精神，中国女排在极其艰难的情形下创造了一个个奇迹，赢得了一场场荡气回肠、慷慨壮烈的史诗般胜利，最终在里约赛场赢得金牌，再次在奥运赛场奏起中华人民共和国国歌，高高升起五星红旗。

这种感动整整绵延了35年。从1981年中国女排首次夺得世界杯女子排球赛冠军起，拼搏精神一直深植于中国女排，成为这支光荣集体的强大基因。尽管其间几经挫折、磨难、沉浮，但中国女排的拼搏精神一直洋溢于国际赛场。在最艰困的情况下，我们看到的是一次次奋起，而没有丝毫放弃。这种愈挫愈奋的坚强，铸就了几代中国女排的精神气质，在漫漫岁月中丰富了中国女排精神的，成为一代代中国观众热爱女排、支持女排、守望女排、将女排视作“英雄之师”的重要理由。

一支英雄之师需要一代代人去奉献和传承。在中国女排漫长的奋斗历程中，有一位代表性人物需要我们铭记，她就是郎平。在中国女排最需要、在祖国最需要的时候，她一次又一次放弃个人利益，不计荣辱得失，毅然走向一线，担当起国人的期望与重任。

几个普通镜头，留下了这种精神的感人瞬间:上世纪90年代中期，郎平从大洋彼岸归来执教陷于低谷的中国女排，首都机场欢迎的人群中，有她当年五连冠的老战友，她遥遥地向着战友们挥手示意，无声宣示着振兴这支英雄之师的意志。几年前，老队友陈招娣去世，郎平在深深的悲恸中坚定了重回中国女排、续写中国女排辉煌的信念。她忘不了，30多年前，正是陈招娣忍着伤痛，与大家奋战到夺冠的最后时刻，更忘不了女排姑娘誓把受伤的陈招娣“背上领奖台”的骨肉相连、荣辱与共的战斗情谊。这一切，赋予女排精神鲜活、实在的内容，成为郎平的生命意志。

奥运赛场，向来是最高强度的竞技比拼，但是也是精神意志的较量。竞技者自身的潜力与能量，往往在拼搏中激发、昂奋、高涨、磅礴，形成气吞山河的力量。靠着“一分一分地咬”“一分一分地拼”的精神和韧劲，中国女排硬是咬下了这一场场硬仗，赢得了最后的胜利，写下了新的传奇。这是拼搏精神的胜利与壮歌!

中国女排在里约再度夺冠具有重要启示意义——在日益崇尚训练条件、奖金待遇的当下体坛，拼搏精神弥足珍贵、永不过时、必须弘扬!

中国女排在奥运赛场写下的新的壮歌，将鼓舞国人在感动落泪之时，用踏踏实实的努力做好自己的工作，以点滴奉献汇入时代大河。

女排精神不朽!

感动中国2024中国女排精神个人感悟作文4

“女排精神”是现任中国女排主教练郎平和她那一代的女排队员用一记接一记的重扣打出来的，用一座接一座的奖杯铸起来的。但是不可否认，30多年来，中国女排的发展并非顺风顺水，也曾遇到低谷，经历失落，但女排姑娘们面对失败与低潮，永不言弃，奋力争先。哪怕是遭遇大赛的失利，面对奖牌的旁落，姑娘们仍旧没有丝毫的懈怠，仍旧用训练场上的汗水与伤痛告诉自己，也告诉国人，希望的启明星仍旧悬挂在前方。这次奥运会之旅同样如此，中国女排开赛之初备受打击与压力，但正是不言弃的精神帮助她们走到了最后，也笑到了最后。

任何一项体育运动要想夺冠，都离不开拼搏与奋斗。女排姑娘们站在奥运最高领奖台上时的风光，我们都看在眼里，但是她们在日常训练中所付出的汗水，却是我们看不见的。而她们之所以取得这样的成绩，也正是无数个日夜不懈努力和付出的结果。正像郎平所说的，“女排精神一直在，单靠精神不能赢球，还必须技术过硬。”

里约奥运已经结束，“女排精神”所蕴含的意义却早已经超越了体育的范畴，被视为融入各项事业中的宝贵精神财富，显示了强大的生命力和感召力。让我们向女排姑娘们致敬，向团结拼搏、永不言弃的“女排精神”致敬。

感动中国2024中国女排精神个人感悟作文5

“一个球哪怕你接不住，也要拼尽全力冲过去”，这是老女排留下的遗产;“打一分算一分”“一分一分咬下来”，这是新女排写下的精神。惟其艰难，才更显勇毅;惟其奋斗，才弥足珍贵。曾振奋整个国家的中国女排，再次用一次跌宕起伏的夺冠，振奋了我们的精神。

有人说，中国女排 从来没有过“统治地位”，几乎每一次夺冠都靠艰难的拼搏完成。而在最困难的时刻，呈现出最顽强的精神，或许就是女排精神的实质。这恰如郎平所言，“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”。

竞技体育本来就不仅是身体、技巧的比拼，也必然会包含“精神力”的较量--有赛场上对胜利的强烈渴望，更有赛场外向着梦想默默的坚持。郎平说，“不要因为我们赢了一场就谈女排精神，也要看到我们努力的过程。”的确，“女排精神”不是喊出来的，而是靠日复一日的强化训练、一点一滴的艰辛付出凝铸出来的。有记者就观察到，女排队员在训练局很少能碰到其他运动队吃饭，因为来得最早、练得最久、结束最晚。

无论赛场成败，女排精神一直都在。从上世纪80年代“五连冠”，到成绩滑坡陷入低潮，“两起两落”却始终目光坚毅看着前方。从起步到巅峰，从巅峰到低谷，从低谷到崛起，从崛起再到巅峰，张蓉芳、梁艳、冯坤、赵蕊蕊、惠若琪、朱婷……输过赢过奋斗过，哭着笑着坚持着，30多年来，这支队伍用一次次的拼搏展现体育的本质，让人看到了不畏竞争、永不言败、执着坚持的精神魅力。

今天，我们正需要重新叫响“女排精神”。从个人看，有机会、有舞台，但也只有一步步地往前走，才能收获梦想;从国家看，发展不易，前行维艰，中流击水之时，更需要鼓起精神、振奋意志。无论我们走了多远，无论我们怎样改变，那种理想主义不能丢，那种创造历史的精气神不能变。正因此，我们应该理直气壮地赞美这精神、弘扬这精神，因为只有有了宝贵的“精神力”，才能写下更灿烂的诗篇。

没有一场胜利可以唾手而得，没有一个冠军无需风雨洗礼，恰如历史的道路不是涅瓦大街上的人行道，而是会“有时穿过泥泞，有时横渡沼泽，有时行经丛林”。但是，挫折中前行、不磨灭初心，未来再远、梦想再大，也终将抵达。

**第二篇：感动中国2024中国女排精神学习感悟**

中国女排成为了历史上第一个女排世界杯五冠王!“每一次比赛，我们的目标都是升国旗，奏国歌!”中国女排主帅郎平再一次兑现承诺。今天，让我们跟随中国女排，共同感受激情岁月中的共和国精神地标!下面小编整理感动中国2024中国女排精神学习感悟，欢迎阅读。

感动中国2024中国女排精神学习感悟1

坚持就是胜利，要取得胜利就要坚持不懈地努力，饱尝了许多次的失败之后才能成功，即所谓的失败乃成功之母，成功也就是胜利的标志。

古往今来，有许多名人不都是依靠坚持而取得胜利的吗?

2024年9月6日，中国女排以3-1的优势战胜日本队，取得女排世界杯冠军。要知道，她们为了这份荣耀，坚持了11年，努力了11年，才有了今天的成功。这就是坚持的力量。

霍金21岁的时候，他被确诊患有罕见的、不可治愈的运动神经病，1963年，医生说他只能活两年半。不久，就完全瘫痪了。1985年，霍金又因肺炎进行了穿气管手术，此后，他完全不能说话，只能依靠安装在轮椅上的一个小对话机和语言合成器与人进行交谈，看书必须依赖一种翻书页的机器。但他还是完成了巨作《时间简史》。是什么让他完成了这本巨作?归根基地就是坚持。

半塔保卫战中我军以少胜多，以弱胜强，创造了在遭敌优势兵力围攻下固守待援，打守备战的经验。陈毅同志说:“半塔保卫战是固守待援的范例。”敌兵力共有一万多人，武器装备良好。而我守卫半塔的兵力只有五百多人，加上外围部队总兵力约三千人，其中还包指两个学生队、一个女生和少年队，大部分没有枪。敌我兵力悬殊很大。形成了对半塔的包围。当时我五支队指挥机关所在地苏营和半塔之间的通路也被敌人封锁。，固守半塔，以待援军，打得敌人大败。为什么能胜利?那就是坚持!

“水滴石穿，绳锯木断”，这个道理我们每个人都懂得，然而为什么对石头来说微不足道的水能把石头滴穿?柔软的绳子能把硬梆梆的木头锯断?说透了，这还是坚持。一滴水的力量是微不足道的，然而许多滴的水坚持不断地冲击石头，就能形成巨大的力量，最终把石头冲穿。同样道理，绳子才能把木锯断。

胜利之前的挫折是在所难免的，只有克服困难，坚持不懈的努力，胜利就会出现在眼前。这才是真正的胜利。

感动中国2024中国女排精神学习感悟2

在中国人的心中，有一种拼搏叫中国女排，有一种情怀叫中国女排，有一种冠军叫中国女排，这都源于有一种精神叫“女排精神”。今天在这种顽强拼搏、永不放弃“女排精神”的指引下，中国女排时隔12年后再夺奥运金牌。这是女排梦，也是中国梦!

我们热爱的是中国女排，是中国女排的精神，与最终胜负并无太大关系。如果单以实力来看，篮球和足球，无疑将成为中国球迷永远的伤心地，但有多少人会只以成绩论英雄?我们只是希望球员能够表现出应有的拼搏精神。而对于中国女排，人们自然要求更高，因为她们取得过辉煌的成绩，她们有鼓舞人心的女排精神;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。

梦想是引导前进的目标，但奔向梦想的道路却十分曲折，战胜困难需要精神的力量，中国女排就是这样成功的。站在冠军的领奖台往回看女排的里约征程，我们就能感受到精神力量的伟大。

小组赛2胜3负排名第四，让中国女排面对很多质疑，但这并没有打垮女排姑娘们，反而激发了她们放手一搏，敢于进攻的斗志，这种“斗志”是姑娘们的“洪荒之力”，是主教练郎平随机应变的谋略，更是强大的“女排精神”。它让中国女排在四分之一决赛、半决赛、决赛中实现逆袭，打出了漂亮的翻身仗。

比赛之激烈，过程之曲折，结果之振奋，让人看的心惊动魄、喜极而泣。她们的胜利真的是一分一分拼出来的，是一次次飞身一跃的扑救，是一次次高高跳起的重扣，更是一次次逆境之后的绝地反击。

女排姑娘们绝不放弃任何希望，把握住每一个机会，每分必争，这就是“女排精神”的再现，它让中国女排打出最佳的竞技状态，所向披靡，这样的中国女排，怎能不取胜?的确，排球也是一项集体运动，只有所有队员积极配合互补，才能获得胜利。我们看到每得一分，大家都挥臂庆祝，相互加油鼓劲;每失一分，也在相互提醒，研究战术。

在半决赛对阵荷兰时，来到里约的12名队员全部上场，每个人都发挥了重要的作用，所有人齐心协力，攻坚克难，敢于拼搏，这是集体的力量，团结的力量，在“女排精神”的指引下，这种力量势不可挡。

带领中国女排团结一致的人就是郎平!历史证明，郎平不仅是一名伟大的球员，更是一名传奇的教练。

当球员她是“铁榔头”带领中国女排实现五连冠;当教练，她总是临危受命，挽救低谷中的中国女排。这一次她也终于获得金牌教练的称号。

更重要的是，从队员到教练，郎平是“女排精神”最好的传承者。

32年前中国女排首次夺得奥运冠军，女排精神”给刚刚改革开放的中国注入强劲的动力;

12年前中国女排再次夺取奥运冠军，“女排精神”得以传承发扬，振奋了中国体育各项目不断突破;

今天中国女排第三次获得奥运冠军，“女排精神”再一次焕发出生机，在实现“中国梦”的道路上振奋人心，给予我们每一个中国人顽强拼搏的动力。

“女排精神”是女排梦，也是中国梦!今天我们愿意为女排夺冠刷屏!

感动中国2024中国女排精神学习感悟3

“女排精神”是现任中国女排主教练郎平和她那一代的女排队员用一记接一记的重扣打出来的，用一座接一座的奖杯铸起来的。但是不可否认，30多年来，中国女排的发展并非顺风顺水，也曾遇到低谷，经历失落，但女排姑娘们面对失败与低潮，永不言弃，奋力争先。哪怕是遭遇大赛的失利，面对奖牌的旁落，姑娘们仍旧没有丝毫的懈怠，仍旧用训练场上的汗水与伤痛告诉自己，也告诉国人，希望的启明星仍旧悬挂在前方。这次奥运会之旅同样如此，中国女排开赛之初备受打击与压力，但正是不言弃的精神帮助她们走到了最后，也笑到了最后。

任何一项体育运动要想夺冠，都离不开拼搏与奋斗。女排姑娘们站在奥运最高领奖台上时的风光，我们都看在眼里，但是她们在日常训练中所付出的汗水，却是我们看不见的。而她们之所以取得这样的成绩，也正是无数个日夜不懈努力和付出的结果。正像郎平所说的，“女排精神一直在，单靠精神不能赢球，还必须技术过硬。”

里约奥运已经结束，“女排精神”所蕴含的意义却早已经超越了体育的范畴，被视为融入各项事业中的宝贵精神财富，显示了强大的生命力和感召力。让我们向女排姑娘们致敬，向团结拼搏、永不言弃的“女排精神”致敬。

感动中国2024中国女排精神学习感悟4

“女排夺冠的过程和登山过程非常像，都会碰到很多困难，都要努力去克服。”北大信息科学技术学院研究生、北大山鹰社社长赵万荣向中国女排讲述了这个有着27年历史的社团。35次攀登，22座山峰，是他们已完成但不会停止的目标:2024年北大120周年校庆之际他们将攀登珠穆朗玛峰。北大山鹰社社训是:存鹰之心于高远，取鹰之志而凌云，习鹰之性以涉远，融鹰之神在山巅，和女排精神，同一血脉，张扬的是北大风骨，亦是女排精魂。“任何情况，永不言弃”，展现了当代青年最自信昂扬的姿态。

与女排姑娘同样身着一袭红衣，摇着轮椅的矣晓沅早已是清华园里的小名人。这位只能生活在轮椅上的清华学子凭着自己的坚强与努力拿下了清华本科生的最高荣誉——特等奖学金，把这样一个问题抛给了同样也曾饱受伤病困扰的女排队长惠若琪:“在荣誉和努力之外，我们也面临着很多现实的挑战，运动员总会遭遇很多伤痛。您有没有想过选择另一条道路，去追求另外一种轻松些的人生?”“我选择了排球，就是因为它是我最热爱的事业。当我全身心地投入到这种热爱之中，就会觉得放弃一切都是值得的。”面庞清秀的惠若琪一脸坚毅，“虽然路途上可能会有很多困难和挫折，但当一切过去就是一笔精神财富，它没有解决之前叫困难，解决之后叫经历。”

感动中国2024中国女排精神学习感悟5

“努力不一定成功，但放弃一定失败”。我一直将这句话作为我的座右铭，一直激励着我。古人云:“人贵能持之以恒”，这句话也不证实了这个道理吗?

正如中国女排，她们在经历了11年的低迷期，仍然不放弃，努力坚持才能再次荣登世界之巅。这几天人们都沉浸在这份喜悦之中，中国女排因为坚持，她们成功了。我们还有什么理由不坚持，不努力。

古今中外无数的成功者，都以他们生动的人生经历，向我们展示了坚持的宝贵。越王勾践卧薪尝胆，才打败了吴国;司马迁饱受艰辛，历经18年才写成了《史记》;爱迪生试验了上千种材料，终于找到制作电灯的钨丝;拿破仑几经波折，才成为称霸欧洲的法兰西皇帝;马云艰苦打拼，才成立了今日的淘宝网……

如此等等，都雄辩地告诉我们一个简单的道理:坚持是一种态度，只有坚持不懈，人生才能趋于完美。

身处绝境，强者与弱者的区别就在于，强者能够抓住逆境背后的机遇，在绝境中逢生。而弱者则是在逆境中随波逐流，在绝境中选择了放弃。失败者并不是比成功者差，而是在逆境或绝境中，成功者做出了正确的选择，成功者比失败者多坚持了一分钟，多走了一步路。

曾经的我还以为进不了理想的中学，但正是我坚持着心中的信念和梦想，终于如愿以偿。每当自己一次次挫败，感到自己不行了，失败了，我都会启用这种力量，让我重新站起来。

“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，大多数人都是死在明天晚上，看不到后天的太阳”。只有坚持到底，那么就一定会成功!坚持就是胜利!我们要学习中国女排那永不放弃的精神。

**第三篇：中国女排精神感悟作文**

中国女排精神感悟作文（精选7篇）

在日常的学习、工作、生活中，大家都经常接触到作文吧，作文是一种言语活动，具有高度的综合性和创造性。相信很多朋友都对写作文感到非常苦恼吧，下面是小编收集整理的中国女排精神感悟作文（精选7篇），仅供参考，欢迎大家阅读。

中国女排精神感悟作文1

“女排精神”这个词，对于我们这些“00后”来说，已经很少出现在我们的视野里了，即使知道也没有几个真正知道它的含义、背景与时间，可以说“女排精神”是一个被淡忘的宝贵历史遗产。

女排精神，其具体表现为：扎扎实实，同甘共苦，勤学苦练，无所畏惧，顽强拼搏，团结战斗，刻苦钻研，勇攀高峰。他出现在上世纪80年代，是中国女排的历史遗产。一代又一代的中国女排身体力行地传承者着“女排精神”。

上世纪60年代，日本有“魔鬼教练”之称的大松博文应周总理之邀来华帮助我国训练中国女排。由此，中国女排引入“魔鬼式”训练。这日本教练在训练中严格要求，十分注重团队协作，顽强拼搏的精神，这可能是中国女排的源头吧。后来，中国女排也正是使用者这种方法来训练的。他们大部分人都有着一身的伤，却依然坚持训练。还有的甚至打着绷带训练，这也成就了中国女排在后来以五连冠的辉煌战绩在世界杯上首夺冠军。

“女排精神”的精髓。就是坚持努力，无所畏惧。冯坤，中国女排主力之一。2024年雅典奥运会上，尽管已受伤。而且先后经历了12次手术。本应养伤的她，依然带伤上阵。而当时中国队面临强敌俄罗斯队以2：0的分数处于劣势，可她们依然不气馁，扳回三局反超俄罗斯队取得了冠军。这场比赛，中国女排明知不可为，却依然有决心去为之，可以说中国女排他们不服输，他们竭尽全力的把不可能的奇迹变成了现实。

中国女排一路走来，充满了汗水与泪水，也充满了艰辛坎坷，他们在没有“女排精神”这个词时却做到了女排精神。他们永不停歇，感动着一代又一代的中国人。他们砥砺前行创造出来一个又一个的奇迹。

梦想每个人都有，要完成梦想。就要学习女排精神。努力超越自己，不怕吃苦，不怕困难，创造自己的奇迹。

中国女排精神感悟作文2

面对我们的人生，我们可以有多样的选择。可以扬鞭大漠，可以富居江南，可以坐拥书城，可以铁马金戈。只要我们选择对祖国有益的，那么人生的答案尽可以丰富多样。

女排精神不仅适用于赛场，小至个人至国家，她们的拼劲与坚韧是最宝贵的精神。所谓平静的湖面造不出精悍的水手；安逸的环境造不出时代的伟人；女排在艰辛的训练后赢得惊人的战绩，她们从不轻易放弃，不轻言疼痛，流下的都是拼搏的汗水，胜利后喜悦的泪水。

女排懂得：没有悬崖，怎见得青松生命的强劲？没有暗礁，怎见得浪花的英姿雄壮？没有风险，怎见得风筝的坚决与无畏？这恰如郎平所言：“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。是你一路虽走的摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”

女排既然加入了女排团队中，说明她已决心为女排开始奋斗拼搏，不惧疼痛，不怕失败，她们会更加坚定自己的梦想。每位竞争体育者都明白，不只是有在赛场上对胜利的强烈渴望，更有赛场外向着梦想默默的坚持。

我相信女排会因为一次的失败而哭泣，但我也相信女排会因为一次的险胜而露出甜人的笑容；她们不像男生一样本身就身壮力盛，但她们也证明了她们可以像男生一样忍受疼痛，加强训练锻炼身体。女排永远都是我们心中的铿锵玫瑰！

对于女排我心中有的是敬佩与赞扬；她们身上宝贵的精神都值得我们学习，学习她们对梦想的坚定，学习她们的坚韧拼搏，学习她们对待竞争的友好精神。我们可以不用成为女排，但我们可以成为一个和她们一样优秀坚强的女生！

每个人都是待发芽的种子，但你首先要学会自己破土而出，在阳光的滋润下，成为一颗参天大树，成为别人的榜样！

中国女排精神感悟作文3

赛场内，中国女排连战连捷、气势如虹，豪取八连胜。赛场外，女排姑娘“我去”“走你”等呐喊声也成了网络舆论场上的“萌点”。势不可挡地扣杀、奋不顾身地拦网，这令人再熟悉不过的一幕幕，仿佛又将我们带回了那个激情燃烧的岁月。

是的，这就是让中国观众再一次湿了眼眶的“女排精神”。

什么是女排精神?一言以蔽之，是中国女排奋勇拼搏、顽强战斗的精神。在这一精神的鼓舞下，可爱的女排姑娘们曾经五次蝉联世界冠军，成为一代人的集体记忆。随着时间的推移，女排精神，已经渐渐演化为一种社会文化符号，扎根于国人的内心深处。

一个有意思的现象是，女排姑娘们越是大杀四方，中国男足和男篮越是“遭了殃”。网友们的吐槽是毫不留情的——“女排把观众打哭，男篮被对手打哭，男足一直在家哭”。这当然只是一句气话，但言下之意，大家都听得懂——中国男足和男篮的小伙子们，缺的就是女排精神。

但是，女排精神绝不仅仅是拼。

有那么几个细节，不应该被我们忽视。在中国女排轻松赢下俄罗斯女排之后，对手主教练由衷地赞叹道：“对这场比赛我没有太多好说的`，因为中国队打得太好了，进攻、防守、发球、接发球，没有任何错误”。这说明什么?女排姑娘们的成就，靠的不仅是拼搏精神，更是每一项技术环节的扎实和到位。

而在每一场比赛之后，郎平都会谦虚地总结球队的不足，表示要学习对手的优点。这绝不是故作姿态，保持学习的心态，正是郎平和这支球队能不断进步的原因之一。

由此可见，帮助中国女排在赛场上不断取得胜利的，是高超的专业技能和积极的学习态度。回过头来看，这么多年，男足和男篮不是不想“拼”，而是“拼”不出来。每每在关键时刻，基本功的不扎实、准备工作的粗糙，总会让他们感到力不从心。所以，学习女排精神，光靠喊口号可不行。

时代在变，对女排精神的理解和诠释，当然也该与时俱进。在竞争越发激烈的当代体育领域，中国女排为何总能再现辉煌、带来惊喜?科学的训练比赛、专注的职业态度，都是应该被补充到女排精神里的内容。无论如何，真正热爱、关心中国女排的人们，更应该多去赛场为这些可爱的姑娘摇旗呐喊，带动球市的发展。

当然，时代在变，女排精神的底色不会变。对我们每一位普通人来说，学习女排精神，不该只是放在嘴边，而应勤勤恳恳地做好本职工作、踏踏实实地提升专业技能。唯有如此，女排精神才能一代代传承下去。

中国女排精神感悟作文4

世界杯中这9个瞬间，或许就是你要的答案。

提到中国女排的名字，你很难不对她肃然起敬。这个光荣的集体是国人的骄傲，为中国赢得无数荣誉，并且现在依然还在为中国夺冠的征途中。那么什么是女排精神？

中国女排在每次暂停时都会讨论在场上的得失，不只是主教练会指导队员，女排姑娘自己也会和队友沟通。当再一次准备上场时，她们总是士气高涨，杀气腾腾。必胜的信念，这是女排精神。只有敢于胜利的人才能获胜。

在一次防守中有两名队员因为救球倒地，自由人王梦洁在比赛中多次鱼跃救球，小身板中蕴含着巨大的能量。她每场几乎都会遭到对方主攻手的重击，但她却从来没有倒下，这种坚强和默默奉献就是女排精神。

每次进攻开始之前，中国女排队员都会严阵以待，彼此通过声音传达信息：我已经准备好了。排球是一项体育运动，但在观看中国女排的比赛时，你甚至会感觉她们就是在打仗。

这样的感觉来自于女排主帅郎平。有铁榔头美誉的郎平，天生就有一种狠劲，这种劲头让中国女排成为世界排坛上的劲旅。火车跑的快，全凭车头带，郎平就是中国女排的火车头。

中国女排还有一种舍我其谁的霸气，这种气势能压制对手的进攻势头，能掌控场上的比赛节奏。排球就是抑制和反抑制，只有自己掌握主动权才你才能获胜。朱婷、张常宁等队员多次在比赛中展现出超强的实力和这种霸气，对阵美国队的比赛表现的尤为明显。

中国女排在争取胜利的过程中一直注重人才培养，保持球队总有新鲜血液补充进来，这就是中国女排能一直保持竞争力的原因。在对阵肯尼亚的比赛中，中国队以年轻队员为主，只是派了张常宁和龚翔宇两名老将上场稳定局势。王媛媛和李盈盈都是新人，张常宁等于是在陪她们练级。

朱婷和袁心玥在比赛结束后庆祝胜利，这是她们之间最特别的庆祝方式。女排队员之间的感情也是她们能获胜的原因之一，彼此之间没有猜忌，肝胆相照，这样才能在场上共同面对强敌。

郎平旁边的这位是国家队助教赖亚文，她从1999年开始就担任中国女排的助教，先后经历过胡进和郎平两个时代。她是中国女排第9任队长，曾在郎平麾下效力，现在又成为了郎平的左膀右臂。比赛中她一直坐在场下观战，时不时和郎平交流几句，更多的时候她是那个“郎平背后的女人”。在镜头照不到的地方，有许多像赖亚文一样的人在为中国女排的荣誉而努力。

中国女排精神感悟作文5

9月29日，女排世界杯比赛圆满结束，中国女排十一连胜，气贯长虹，以全胜战绩卫冕冠军。这是中国女排第五次世界杯夺冠，威武霸气的中国女排，在最好的时间，以最圆满的成绩，给祖国献上了一份最棒的礼物！

10月1日，国庆阅兵时，女排出现在国庆游行的彩车上压轴出场。当她们驶过一个部队方阵时，兵哥哥们向她们齐声高呼表白“中国女排，世界第一！中国女排，世界第一！”女排姑娘们也对此作出回应到“你们最帅！你们最帅！”。无数网友纷纷表示被两大天团圈粉圈的死死的！

我个人特别喜欢郎平教练曾经说过的一句话，她说：“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。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。”是啊，生而为人，谁都不可能随随便便就一朝成名，只有经历过艰难困苦摸爬滚打之后才能百炼成钢！不惧逆境，追求卓越的女排精神，一直不曾改变！

80年代的中国正处在“一穷二白”的艰苦时期，那时候的训练场地是用竹子搭起来的竹棚馆，四面漏风不说，地面以细沙和白灰、红土混合压实，铺着带毛刺的旧木板。女排姑娘们一滚一身泥，煤渣、木刺经常划破她们的身体，每次比赛或训练结束，医生都要帮她们清理伤口。再加上因为在海边训练，淡水资源匮乏，所以为了节约用水，她们只能带着伤口下海洗澡，她们这种行为无异于“在伤口上撒盐”，别提有多疼了！

除了艰苦的训练条件外，女排姑娘们还要进行“魔鬼训练法”，每个队员一个上午，要发好100个球，扣好200个球，垫好300个球……所有任务，都必须高质量完成，才能作数。曾有女排姑娘用“恐怖”来形容那时候的训练。就这样，不知身上磨掉了几层皮，流过了多少汗，吃过了多少苦，“不怕苦、不怕累、不怕伤”的女排姑娘们，在1981年以压倒性姿态成功夺冠！

竞技场上的残酷，从来都是不言而喻的，每一次胜利的背后，都是咬紧牙关的努力！魏秋月膝盖手术后，一度行走都困难，每一次训练都要克服难以想象的巨大伤痛，比赛中却不顾膝伤，果断扑地救球；惠若琪两次心脏手术，依然坚强地奔跑在赛场，并在赛终一记漂亮绝杀；杨方旭韧带断裂，术后回到赛场，再次半月板撕裂，对阵巴西时，她打了封闭上场；徐云丽膝盖重伤，2024年大腿进行了自体移植，仍在赛场出色表现；郎平各种大小手术十几次，仍每天在训练场上呕心沥血；从队员到教练，几乎每位中国女排人都有自己残酷的伤病斗争史。

女排姑娘们的永不放弃、永不服输，顽强拼搏的精神让人为之动容和敬佩！

中国女排精神感悟作文6

一提起中国的三大球中，我相信有很多人都不约而同的想起女排，因为只有女排拿到过世界杯，世锦赛，奥运会的冠军成为大满贯！

想起女排大家都会想到朱婷，惠若琪等人。但我说的是我姥姥的那年代的女神———郎平。

郎平拥有铁榔头之称，她的球十分硬气，令对手魂飞丧胆，而且他还是世界三大扣球手之一，并且带领中国队豪取五连冠，为中国队立下汗马功劳，体现出不服输每球必争，即使对手比较强，但是也凭借毅力，信念，赢得比赛。正是这种崇高的意志精神，以致影响到世世代代的年轻人，明知会输也要赢得世界的尊重。这就是女排精神！

郎平不仅是非常优秀的排球运动员，在退役后又成为了中国女排的主教练，把女排精神传承下去了，在2024年巴西奥运会，在小组赛不尽如人意，以小组最后一名进入八强，遇见了另一个小组最强队——巴西，巴西队世界排名第一，拥有超级巨星球员，又是主场，占有天时地利人和，中国队压力很大，背水一战，第一局很快就输掉了比赛，这时郎平敢用奇兵，调动队员的情绪鼓励队员，就算输也要咬掉他们一块肉，拼个你死我话！中国队不畏强手，敢打敢拼，不服输，相信一切皆有可能，赢得了比赛进入了四强！这完全凭借坚强的意志力和女排精神，战胜了巴西，最后取得了奥运会冠军，站在最高领奖台上。

当他们站在领奖台上国歌奏响时，每个人都热泪盈眶，这来之不易的金牌，是女排姑娘用汗水伤痛，年复一年，加倍训练换来的。

从1988年汉城奥运会拿到金牌，女排精神感染到一代又一代的年轻人，更是我们学习的榜样，我们都该学习女排精神，用坚强的意志力，顽强的拼搏精神，去战胜困难，带着女排精神，去学习，去工作，就没有战胜不了的困难。

中国女排精神感悟作文7

在里约奥运会上，我国运动健儿奋勇拼搏，为国争光。最终我国排在第三位，继美国和日本之后。我国金牌获26枚，银牌获18枚，铜牌获18枚。

从所有的运动健儿的表现上看，最属我国女排做的最好。就连一直为中考而奋斗，从未看电视一眼的我，也为之动容。

所以我便在网上查到了相关知识。在2024里约奥运会女子排球决赛上，中国女排对战塞尔维亚女排，首局便败了，我看见当时所有的观众都在叫嚣着，希望这样可以让我国女排成员们连连失利，使她们出局。

但是中国女排在先失一局的情况下；在观众们的叫嚣下；在国人殷切的希意的眼神中。女排们不负众望，不在乎那些冷嘲热讽。她们勇于拼搏，不言失败。

她们连扳三局，以3-1逆转战胜对手，夺得冠军，从出征奥运会之前的备受嘲讽与质疑，到如今一路奋勇时隔12年再夺冠，从逆转巴西到复仇荷兰，3-1逆转夺冠复仇塞尔维亚，中国女排秉承着这种精神真正意义上的让无数人热泪盈眶。

女排四分之一决赛，中国3比2逆转战胜东道主巴西挺进四强，赛前，胜利的天平似乎早已向巴西队倾斜，现场近9500名观众营造出山呼海啸般的气氛，更让中国女排面临“背水一战”的境地。而在首局失利的情况下，女排姑娘们硬是撑到第五局，将这支世界排名第一的东道主队从她们家门口淘汰出局，挺进四强。里约没有不可能，朱婷最后一记大力扣杀打了所有嘘声观众的脸，一球落地全场无声。就连教练郎平赛后直言，这是中国女排在奥运会上最后一次自我救赎的机会，感谢球员的拼搏与付出。

其实我在我的学校也被选入排球队，参加比赛。我那时感到很开心，有很多比我优秀的人都没选上。我开心到了极点，便也忘记了我今后要吃的苦。俗话说:“我们每个人都会看到成功的人们的荣耀，却从未注意到成功的人们背后的汗水与辛苦付出”我们校队经过严加练习，练习了一年多，我们便去参加了比赛，我们在比赛场上看到了许多其他校队。我们校队一路厮杀，打进了前三强。我们与校队比赛，有许多被我们校队打败的其他校队都因要报仇，他们都给校队加油。只有我们队孤军奋战，显得有点悲凉，孤单。我们队3比1，败北了。

虽然我们那时得了第二，但我们国女排获得第一名。

我要向女排学习，发扬女排精神！

**第四篇：2024感动中国人物中国女排精神学习心得**

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。人生不是一定会赢，而是要努力去赢。下面小编整理2024感动中国人物中国女排精神学习心得，欢迎阅读。

2024感动中国人物中国女排精神学习心得1

“女排夺冠的过程和登山过程非常像，都会碰到很多困难，都要努力去克服。”北大信息科学技术学院研究生、北大山鹰社社长赵万荣向中国女排讲述了这个有着27年历史的社团。35次攀登，22座山峰，是他们已完成但不会停止的目标:2024年北大120周年校庆之际他们将攀登珠穆朗玛峰。北大山鹰社社训是:存鹰之心于高远，取鹰之志而凌云，习鹰之性以涉远，融鹰之神在山巅，和女排精神，同一血脉，张扬的是北大风骨，亦是女排精魂。“任何情况，永不言弃”，展现了当代青年最自信昂扬的姿态。

与女排姑娘同样身着一袭红衣，摇着轮椅的矣晓沅早已是清华园里的小名人。这位只能生活在轮椅上的清华学子凭着自己的坚强与努力拿下了清华本科生的最高荣誉——特等奖学金，把这样一个问题抛给了同样也曾饱受伤病困扰的女排队长惠若琪:“在荣誉和努力之外，我们也面临着很多现实的挑战，运动员总会遭遇很多伤痛。您有没有想过选择另一条道路，去追求另外一种轻松些的人生?”“我选择了排球，就是因为它是我最热爱的事业。当我全身心地投入到这种热爱之中，就会觉得放弃一切都是值得的。”面庞清秀的惠若琪一脸坚毅，“虽然路途上可能会有很多困难和挫折，但当一切过去就是一笔精神财富，它没有解决之前叫困难，解决之后叫经历。”

2024感动中国人物中国女排精神学习心得2

提到中国体育”三大球“最佳团队，不得不提的就是中国女排。早在上世纪80年代，中国女排就是中国球迷的骄傲，如今中国女排再次入围”感动中国“评选名单。这也许是在整个名单中最没有争议的奖项获得团体。

中国女排在特殊时期撑起了中国的民族自尊心

上世纪80年代，祖国的国力尚不十分强盛，在那个特定的时期，中国女排几乎是唯一一支能够给中国体育迷，给全中国人民带来民族荣耀的集体队伍。”女排精神“激励着一代又一代的女排姑娘们，也激励着整个民族努力向前。

郎平是中国体育界活着的传奇

在中国女排，乃至世界女排界，郎平指导都是传奇人物。她是中国女排的精神象征，也是活着的传奇。在郎导的身上，我们能够看到中国女排精神的传承，也能够看到作为一名主帅敢于担当，勇于任事的精神。”铁榔头“是中国女排的领头人，也是中国女排永不放弃，永远争胜的精神源泉所在。

屡陷低谷却最终重返巅峰，中国女排不仅仅因为成绩才感动中国

如果我们为中国女排献上”感动中国“的奖杯仅仅是因为近些年来中国女排再次回到巅峰，仅仅把这座奖杯作为中国女排夺冠之外，锦上添花式的褒奖，那只能说明我们对于女排精神没能领会精髓。没有一支团队能够长盛不衰。中国女排的精神不是赢得冠军，而是明知道不会赢，也要竭尽全力，为最终的目标竭尽全力。有了这样的精神，纵使女排暂时陷入低谷，也定然能够重登巅峰。

中国女排在国庆节用冠军为祖国献礼，但中国女排能够感动中国，绝不仅仅因为她们夺取了冠军!

2024感动中国人物中国女排精神学习心得3

女排精神是中国女子排球队顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括。其具体表现为:扎扎实实，勤学苦练，无所畏惧，顽强拼搏，同甘共苦，团结战斗，刻苦钻研，勇攀高峰。她们在世界排球赛中，凭着顽强战斗、勇敢拼搏的精神，五次蝉联世界冠军，为国争光，为人民建功。她们的这种精神，给予全国人民巨大的鼓舞。国务院以及国家体委、共青团中央、全国青联、全国学联和全国妇联号召全国人民向女排学习。从此，女排精神广为传颂，家喻户晓，各行各业的人们在女排精神的激励下，为中华民族腾飞顽强拼搏。

“感动中国人物评选”是中央广播电视总台最重要的年终节目之一，今年举办的是第十八届，每年从社会各行各业推选出10位(个)震撼人心、令人感动的人物或群体。

上世纪八十年代，女排以拼搏精神赢得五连冠，成为了当时中国人的模范和骄傲。三十多年来，女排魅力不衰，粉丝遍中华，纵跨几代人。

2024年国庆前夕，中国女排以十一连胜的骄人战绩赢得2024年女排世界杯，这也是中国女排第十次荣膺世界大赛冠军，女排姑娘的成就，显露出祖国至上、顽强拼搏、胜不骄败不馁的英者风范，也成为中华民族屹立于世界民族之林的生动见证。

2024感动中国人物中国女排精神学习心得4

喜欢上排球，还是因为八十年代初的那部经典日剧《排球女将》中那些青春靓丽的姑娘们。至今仍记得当初看《排球女将》时内心所感受到的震撼。尤其是剧中小鹿纯子们不畏艰难、奋力拼搏的精神更是令人深受感染。对剧中的小鹿纯子那双通透明亮，同时又闪烁着热情执着与坚定信念的大眼睛更是记忆犹新。

自那之后，排球，才成为笔者喜欢的球类项目之一。因为那时的笔者只是一个只有十岁的小女孩，自然就会学着自己崇拜喜欢的人物形象去做一些代表着她们的事。现在想想，那时的自己就像现在追星族的那些小女生一样狂热吧!对于一个十岁的小女孩来说，每次摸着排球似乎就看到了她心中的偶像了，摸着排球似乎也就与自己的偶像们距离更近了，其它自己能玩成什么样却并不在乎。

之后，就看到了中国女排的姑娘们在日本登上了世界杯冠军的领奖台。自那之后，铁榔头郎平张荣芳她们叱咤世界排坛的各种镜头都一一烙进了笔者的心里。

其实，世人都知道，作为体育竞技中的运动员，无论最终成败与否，苦与累，血与汗的付出都是成正比的。真的没听过哪个运动员是只靠天赋便获得冠军的。但是，能站在世界最高领奖台上的毕竟少之又少。

笔者相信自1981年开始，中国女排姑娘们的名字便走进了亿万中国人的心里去了。看着她们每次打赢后抱在一起哭，那些泪水里不知埋藏了多少伤痛?不知经历了多少艰难?又不知包涵了多少她们在一起奋战拼搏却不为人之的故事?所有的这一切，恐怕只有她们自己才体会的最深刻。只是，只有在那一刻，她们才会抱在一起尽情用眼泪去释放她们平时训练中积攒的各种小情绪。应该说，每一个冠军，都是对她们平时无限次体能练到极限的回报。

其实，每次看中国女排斩获世界冠军，笔者都会激动到跟着她们一起哭与笑。为此，笔者并不觉得自己脆弱的丢人。因为，笔者相信有无数的中国人和笔者一样，在那一刻都会激动到为之呐喊、为之流泪。

世人都知道，作为一个运动员无论能否成为世界冠军，一身伤病都很正常。可是在他们全身心投入“拼搏“之外，若再给他们加上一些世人额外的不理解，该是让他们多么伤心啊?!

2024.9.29是中国女排获得的第5个世界冠军，对郎教练而言这其中的辛酸只有她自己体会的最深了。

今天，郎平是英雄了，曾经08年郎平带领美国队击败中国队时，同样有百万网友骂郎平是叛徒是卖国贼。据报道说，其实是大众并不了解当时的情况，因当时中国队本身有教练员，郎平当时也并不是合适的教练员人选，所以国家队并没有请她回国执教。这时恰逢美国国家队抛出橄榄枝，因此郎平就成了美国排球女将的教练员，也才有了被网友们误会的痛骂。后来，有了祖国的召唤，一句”祖国需要我”，郎平又成为了中国女排姑娘们的灵魂领军人。

9月29日下午，中国女排和阿根廷打完世界杯最后一场，获十一连胜。全世界的中国华人再一次为冠军领奖台上升起的中国国旗同时响起的中国国歌为之振奋、为之欢呼、为之激动!

赛后一位记者请郎平教练评论一下场上十四名队员的表现，听到郎平教练说十六名，这位记者又重复“场上”两字，他以为郎平教练没听明白。郎平教练却哽咽了……对于郎教练来说，上场不上场队员们的付出都是一样的。其实，郎平教练即使不说，我们心里也都明白，所有的女排队员与她们背后的陪练都是功臣。缺一不可!

郎平教练曾在训练中告诫队员:你是世界冠军，人家和你打就会往死里打你!听到这句话，便可知作为一个世界冠军，得顶着多么大的压力，又得有多么“危险”了?!

今年的世界杯，中国的排球女将们为祖国七十周年的生日又送上了一份大礼，让亿万的中国人一夜之间再次沸腾!在此，笔者真诚向我们的排球女将们致敬!借此拙文，笔者也在此给我们的祖国比个心一一我爱你中国!并祝我们的祖国生日快乐!繁荣昌盛!

2024感动中国人物中国女排精神学习心得5

有一种美丽叫“中国女排”，有一种骄傲叫“中国女排”，有一种精神叫“中国女排”。里约奥运会，我们见证了“中国女排”的伟大力量。

奥运会倒计时第二天，中国女排经历了一路坎坷，终于进入了最后与塞尔维亚的金牌争夺战。两队实力可以说不相上下，所以观看之前我们就已经做好这将是一场硬仗的心理准备。

上午九点十五分，中国女排上场了，只见她们身穿靓丽的红黄安踏服，这支平均年龄才只有二十四岁的年轻队伍士气高涨。我们的主攻队员朱婷，她可是目前中国单场得分最高的女排队员;还有别名为“惠美丽”的中国女排队长惠若琪，她可是攻防平衡的实力派;身披8号战袍的张常宁，更是我们中国女排中的“黑马”，被大家称作“得分王”……中国女排真是美丽加实力。

比赛开始了，第一局，塞尔维亚的发球来势汹汹，一下子赢了好几个，但是，中国女排也马上进入比赛状态，特别是我们的拦网能力很强。可最终，塞尔维亚还是赢得了比赛的第一局。

双方队员调整了一下状态，第二局比赛开始了。这一局对我们来说很重要，我在电视机前面咬紧牙默默说:“这局我们一定要赢啊!”果然，第一个球中国女排得分，真是开局大好啊!整个第二局中国女排使尽“洪荒之力”，可以说发球扣球全面开花，最终以25比17赢得第二局。

比赛是五局三胜制，第三局将会是转折点，如果赢，那中国女排将会信心大增，士气上升。可两个队伍水平太相当了，比分紧紧咬住不放，我的小心脏都快要蹦出来了。不过有惊无险，最后中国队以两个球的优势胜出。

坚持是最好的力量。中国女排越打越猛，越打越默契，终于，中国队以3比1战胜了塞尔维亚队，冠军奖杯花落中国。此刻，女排姑娘们再也抑制不住心中的激动，流下了喜悦的泪水。是呀，时隔12年，她们又一次为中国夺得这块宝贵的奥运会金牌，她们是我们的骄傲，是中国的骄傲，更是这个时代的骄傲。

中国女排之所以有今天的胜利，是因为她们一路坚持不懈、顽强拼搏，我想这就是“铁榔头”精神。

**第五篇：感动中国人物中国女排观后感作文**

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。小编整理了感动中国人物中国女排观后感作文【精选范文】，欢迎参考借鉴。

感动中国人物中国女排观后感作文一

“这就是‘血战’，我们每一场球都不能输。不能想赢怕输，只能是想赢不怕输。”四年前的世界杯，进入夺冠的关键阶段，郎平曾这样给队员们鼓劲。四年后，这样的“血战”再次来临。激战正酣的女排世界杯上，中美两强再度相遇，这场被普遍视为“冠军争夺战”的焦点战役，最终以中国女排零封对手而告终。看比分，似乎没有想象中的那般犬牙交错，但女排姑娘力拼下的每一个球，都重若千钧。

“每一次比赛，我们的目标都是升国旗，奏国歌!”在本届世界杯赢得开门红后，郎平的这句话一举冲上热搜，引得网友带泪转发。三连胜、五连胜、八连胜……女排姑娘在比赛中所表现出的坚韧、拼搏、稳健，像一股雄奇的力量，叩响每个中国人的心扉。平心而论，这些年中国女排有过高光时刻，也遭遇过低谷困境，但只要站立赛场之上，这支队伍就总能让人感受到一种不一般的血性。在最要劲儿的时刻，呈现出最顽强的精神，这或许就是中国女排最动人之处。

竞技体育本来就不仅是身体、技巧的比拼，也必然会包含意志力的较量——有赛场上对胜利的强烈渴望，更有赛场外向着梦想默默的坚持。郎平说，“不要因为我们赢了一场就谈女排精神，也要看到我们努力的过程。”的确，“女排精神”不是喊出来的，而是靠日复一日的强化训练、一点一滴的艰辛付出凝铸出来的。有记者就观察到，女排队员在训练局很少能碰到其他运动队吃饭，因为来得最早、练得最久、结束最晚。就拿此次世界杯来说，女排姑娘刚到札幌就放下行李直奔训练场，郎平亲自上阵，用她的话说，“我一个快60岁的老太婆都还在拼，没有人好意思偷懒。”

女排是中国三大球中唯一夺得过世界大赛冠军的队伍。作为一种情结，女排精神承载着几代人的共同记忆。38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攀上巅峰，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。

输过赢过奋斗过，哭着笑着坚持着，近40年来，这支队伍用一次次的拼搏展现体育的本质。人是需要一点精神的，一支球队如此，一个国家、一个民族更是如此。纵然今天的中国早已无需用更多金牌去证明自己的强大，但正因此，我们才更要去理解、去体悟、去唤起那贯穿于“女排精神”当中的强大力量。我们前进的每一步，都需要“一分一分去拼”，这是时代和国人对精神的渴望和呼唤。把困难踩在脚下，把责任扛在肩上，把梦想化作风帆，有了这股子精气神，梦想再大，未来再远，也终将抵达。(北京日报 张砥)

感动中国人物中国女排观后感作文二

1986年，郎平退役了。顶着冠军的光环，郎平原本可以在体制内得到一份不错的工作，但她却选择了另外一条路：到北师大学习英语，之后又自费赴美留学。

1994年，正在香港带队打球的郎平接到了排协的电话，恩师袁伟民请她回国执教。当时的中国女排深陷低谷，不仅在世界大赛上颗粒无收，甚至在亚洲争冠中输给了泰国，渐渐沦为一支二流球队。

回国执教，不仅薪水不高，风险和压力都是巨大的，工作也特别辛苦，还要长期面对同丈夫、女儿两地分居之苦。郎平很犹豫，而最终让她下定决心的，是国家体委球类司司长的一句：“郎平，祖国真的需要你!”

仅用一年多的时间，郎平就把中国女排从低谷中拖了上来，重回强队之列——1995年夺回亚洲锦标赛冠军，11月拿世界杯季军，1996年亚特兰大奥运会斩获银牌，郎平也获评“世界最佳教练员”。

高强度的工作压力和病痛的折磨让“铁榔头”心力交瘁，四十岁的她身体已几近崩溃。1999年，郎平多番考虑后，辞去了中国女排的帅位。

十多年后，当女排再度出现危机，郎平再次选择了挺身而出。2024年，在排协的邀请下，她再度拿起中国女排的教鞭。她带训练、看录像、作分析，不但周末无休是常事，甚至还曾晕倒在训练场上。

仅花了两年时间，2024年世界杯，中国女排时隔11年重返世界之巅，一年后的里约奥运会又摘下金牌，如今又再度卫冕世界杯冠，成就中国女排“十冠王”伟业。

38年里，中国女排的高峰与低谷，郎平都曾亲历过，可以说“女排精神”正是由她而兴起，也由她来传承,“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。人生不是一定会赢，而是要努力去赢。”

感动中国人物中国女排观后感作文三

第5个世界杯冠军!第10个世界冠军!北京时间9月28日下午15点57分，中国女排3:0战胜塞尔维亚女排，提前一轮获得2024女排世界杯冠军，成为女排世界杯历史上唯一一个五冠王。中国女排让球迷折服，让中国沸腾。3:0横扫日本女排，干净利落;3:2逆转巴西女排，惊心动魄;3:0完胜美国女排，势如破竹。中国女排打出了勇气和自信，燃爆了中国，惊艳了世界。无论是对阵俄罗斯队之前“在开局就要努力压制住对手”，还是赢了日本队后“真正的考验还在后面”，又或是对阵巴西队陷入困境时的“从零开始，去冲”……“女排精神”不仅仅体现在敢于胜利，更是面对艰难险阻时敢于“亮剑”。中国人长久以来对“女排精神”津津乐道，很大程度上已经无关成绩，它是逆境下不言败的那股子精气神。上世纪80年代，中国物质匮乏，女排五连冠，激发了我们身处艰难却不甘落后的勇气和信心。即将上映的影片《我和我的祖国》，生动展现了这个桥段。历经90年代成绩下滑，再到“两起两落”重夺奥运冠军，中国女排用顽强的意志证明了什么叫永不言弃，什么叫团结一心。“女排精神”逐步成为民族精神的一部分，激励着一代代人为国家争光、为人民建功。今天，中国实现了从落后时代到赶上时代、引领时代的转变，步入了更为自信从容的发展阶段。“女排精神”依然在国人心中激荡，它是国家直面挑战、赢得更大胜利不可或缺的精神力量。女排姑娘们在赛场上团结拼搏、永不放弃的优异表现，既是民族自信的一部分，又为这种自信不断输入新动能，让更多人看到“中国人行!完全有能力达到甚至超过世界一流水平!”对于拥有14亿多人口的中国来说，发展之路注定不会轻轻松松。继续发扬包括“女排精神”在内的民族精神，坚定自信、敢于胜利，顽强拼搏、永不言败，不惧任何风险挑战，战胜一切困难，才能以大国心态更加从容走向未来。让五星红旗高高飘扬，不仅是中国女排姑娘们的目标，更是每一个中国人为之奋斗的目标。在新中国成立70周年之际，这样的精神激荡，让我们不能不热泪盈眶。

感动中国人物中国女排观后感作文四

说到中国女排，人们首先想到的就是“女排精神”。

中国体育界最不缺的就是冠军，各种项目的世界冠军数不胜数，但冠军背后能够总结成精神的项目却不多。改革开放前，中国体育界有两面红旗：一个是中国登山队，另一个是中国乒乓球队。这两支队伍是当时中国体育界最优秀的团队，分别创造了“中国登山精神”和“乒乓精神”。而在改革开放后，“女排精神”叫得更响，更深入人心。

1981年，在日本举办的世界杯上，中国女排同样以七战全胜的战绩，先后战胜美国、日本等世界劲旅，首得世界冠军。从排球运动本身来讲，东方人能够拿到排球项目的世界冠军并非易事。排球是集体项目，又是“高人”项目，有它自身的规律和要求,必然不是一般的训练就能取得成就的，而是需要一种精神和动力的鼓舞和追求。中国女排队员在赛场拼搏的身影，让无数国人热血沸腾。

比赛结束第二天，时任全国妇联主席邓颖超在《体育报》上发表了题为《各行各业都来学习女排精神》的文章。文中写道：“各行各业人民群众都要学习中国女排精神，树立远大的志向，发扬脚踏实地、苦干实干的作风，把自己的工作做好，更快地将我们的社会主义事业推向前进。”

此后，以袁伟民指导为教练核心的团队和老一代的女排姑娘们，在“五连冠”(1981—1986年)中凝聚缔造了“女排精神”。这种精神就是“顽强拼搏、艰苦奋斗，团结协作、为国争光”的女排精神。

袁伟民受到了陈景润对“哥德巴赫猜想”研究的启发，他认为陈景润在中国科学技术落后的情况下，依然攻克了这个数学谜题，靠的就是“迷”。于是，袁伟民将这股“迷”劲儿带入中国女排，要求队员们对排球也要极度专注和热爱。在训练时，他要求队员们拼尽全力，克服苦累和伤病等困难。在比赛中，他要求队员们极度专注，无论对手强弱都不能松懈。为了让队员记住比赛中的一个教训，袁伟民会在赛后把所有球员留下加练，一直练到很晚才离开。

精神不是从天上掉下来的，不是从嘴里喊出来的，而是在日复一日的训练比赛中奋斗出来的，历练出来的，凝聚出来的。袁伟民一再强调“拼搏”“严格”“协作”，说出来感觉很虚，但这正是女排精神的体现。凭着在日常训练中锻炼出来的坚强的意志和扎实的技术，中国女排连续拿下了五个世界冠军，创造了辉煌，成为中国女排不断攻坚克难，勇往直前的“传家宝”。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找