# 2024年《感动中国》个人心得体会字(8篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-06-25

*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。那么你知道心得体会如何写吗？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。《感动中国》个人心得体会字篇一孝更绝伦足可矜母亲用一根绑...*

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。那么你知道心得体会如何写吗？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。

**《感动中国》个人心得体会字篇一**

孝更绝伦足可矜

母亲用一根绑带带大的包括他以内的三个孩子，他也用着一根绑带带着他的母亲去工作，每天照顾母亲，不辞辛苦。他说：“尽管母亲糊涂不认得我是谁，但母亲每逢看见我便会露出孩子般天真地笑容。我会照顾好母亲。”就是这样一个平凡而又伟大的人，坚持做着一个孝顺母亲的好孩子。

何处春江无明月

“何玥”多么好听的一个名字!他是一位身患重病的女孩子，有着天使般的心灵。在他知道自己的生命即将结束，他并不痛苦，竟要求斯后无偿捐献身上有用的器官，帮助那些和他一样被病魔缠身的孩子。他用平凡生命的最后一点光，照亮了整个世界!

冰雪为融做玉胎

张丽莉是一位可爱的中学教师，他最喜欢的是在教室中为学生传播知识，最爱的是他的学生。在放学回的路上和学生们欢快的交谈时，一辆巴士向他们撞了过来，这位年轻的女教师毫不犹豫的推开身后的前后的四位学生后，被无情的夺走双腿。当他被抢救过来时，最忌挂的还是学生。在任何时候他都是笑着的，可是一见到他的学生她就哭了，在他身上我们深刻地认识到“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”

这一个个感人的故事，应证了这世界的真情!

在《感动中国》中，我们认识了我国无私奉献在科学研究人员。林俊德老先生，在他的病情一步一步恶化的时刻，仍心中挂念着还未完成的工作，他在住院时拒绝了治疗，要求出院继续工作，说了一句话：“我不怕疼，也不怕死，只是想要更多的时间。”在林俊德去世后，在他的留言中，在家庭的那一栏是空白，而在科研中指出了很多。让每一位人民而感动。

还有一位同是科研的前辈--罗阳。他为我国的的航天事业做出了巨大的贡献。罗阳是因为心脏病突发而失去了生命，突如其来的消息，最不能接受的就是亲人，罗阳的最后时刻，献给了祖国的航天事业。洛阳伟大的爱国精神让每一位人民而感动。

感动也不仅仅是只是为国家献出了自己的一生和生命，感动不分伟大与渺小，在于的是真实与平凡。

在《感动中国》中，还有很多平凡的人所做的那些平凡的事，感动了很多人。他们只是无私奉献给了自己的亲人、朋友甚至是不认识的人。当自己的生命要走到尽头的时候，无偿将自己的器官捐献出来;照顾已经病得不认识自己的年迈的母亲，对母爱的回报，为救他人不惜失去双腿……

平凡之中也能产生伟大，是每一位人民而感动。

**《感动中国》个人心得体会字篇二**

在学校领导的精心组织下，学校老师有幸观赏了《感动中国》十大人物朱晓晖的事迹。看完她的事迹，我的内心久久不能释怀。这简直就是当代的张子骞，传扬孝道，以自己的实际行动诠释了一个最好的“仁孝行于家”的事例。

古人云：天地有道为善，孝道之首为敬，敬道之首为爱，爱道之首为孝。朱晓晖与重病父亲的十三年相守将善、敬、爱、孝体现得淋漓尽致。

善，在词典里的意思是善良、善行，儒家亦称之为仁。孝，字典解释为孝顺，坚持奉养父母。

从事迹中我们不难看出朱晓晖的仁与孝。说她仁孝，是因为她知道父亲将她从小带大，她就要将父亲照顾到老。说她仁孝，是因为父亲突发脑溢血，生命垂危，她却不抛弃，不放弃。说她仁孝，是因为这一相守照顾，就是十三年载。

从父女俩蜗居在小小的只有十八平米的车库里，可知他们生活之艰辛。全家的生活来源仅靠着父亲微薄的一千多元的养老保险。雪上加霜的是父亲病重，医疗费用代价又极为昂贵，在这种艰难的局面下，她的丈夫和孩子都心力交瘁，离她而去，生活的打击愈来愈重。为此，父女俩只能省吃俭用，艰难度日，用爱写诗的朱晓晖诗中的一个词来说就是咬紧牙关。

为了节约开支，朱晓晖放下大学生的颜面，时常去菜场捡些废弃的菜叶。当我听到朱晓晖在短片中说：她在市场里看到折价的10元裤子和鞋子却舍不得买的时候，她和父亲在吃年夜饭只有四个菜还算奢侈的时候，我才能深刻的理解到他们生活的窘境。

然而，生活再窘迫，再困难，朱晓晖都没有放弃父亲，放弃这个家。她说：我爸活着，全家就是幸福。这句话深深地感动了我。当然她没有光说，而是用行动证实了为了父亲，放弃一切。为了敬守孝道，她无怨无悔。

“既然面对生活，就不要考虑那么多细节。”朱晓晖在说这句话的时候，饱含着深情，充满着坚强、乐观的斗志。因为在她的生命里，有着坚定的方向。

再看看当代的很多年轻人，他们的做法与仁孝大相径庭，父母将他们从小拉扯大，悉心照顾，然而等他们翅膀硬了，就变得相当绝情无义。对父母置之不理，更有甚至对父母非打即骂，丧尽天良。对比片中的朱晓晖，这些人良心何在，仁孝何在?

百善孝为先，在中国这个悠久的历史古国里传承千年，观当今之势，似有不兴之象。惟望天下仁人志士，顺天理，复孝道，共肃五伦。让仁孝行于家，行于国。

**《感动中国》个人心得体会字篇三**

中国女排一路走来，数次绝地反击，上演惊天逆转。比的是实力，拼的是意志，搏的是勇气，奋勇拼搏，决不放弃。这是女排精神，是激励中国前行的力量。

9月23日，在日本札幌举行的20\_\_年女排世界杯赛第二阶段a组循环赛中，中国队以3比0战胜“老对手”美国队。此次胜利不仅成就了中国女排世界杯7连胜，也打破了中国女排世界杯8年逢美不胜的尴尬纪录。中国女排团结拼搏、无惧挑战，在赛场上势如破竹的英姿再次点燃了国人内心的澎湃豪气。

一

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。

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”。

二

“女排精神”代代相传。以陈忠和为主教练的时期，是女排精神传承和发扬的一个重要时期。

中国女排几十年来都是以“夺取奖牌，争取金牌”为目标的。取得“五连冠”后，中国女排成绩起起伏伏。教练换了好几任，但都没有夺得世界冠军。直到20\_\_年2月，陈忠和接队。当时，中国女排在世界所有女排强队中是平均身高最矮的一支球队，这对一项需要“高度”的项目来说，几乎是不可能取得世界冠军的。然而，就是这么一群“小个子”，被陈忠和带到了一个新高度。经过几年的艰苦训练，这支队伍取得了世界杯冠军、奥运会冠军以及大冠军杯的第一名。

陈忠和曾在袁伟民执掌中国女排教鞭时期担任过陪打教练。为了将中国女排的训练质量提上来，陈忠和实施了一系列的“魔鬼训练”。如果没有中国女排精神的支撑，那么几乎没有人能承受陈忠和的“魔鬼训练”。

湖南郴州基地的苏仙岭，就是传说中的魔鬼训练场。苏仙岭的海拔并不高，但上、下石阶加起来有3600级。陈忠和要求所有的队员必须在22分钟之内跑上去，只要有一个人超过1秒钟，二话不说，全队一起下去，重新来。

登山既可训练队员们的腰腿力量、膝踝关节，又可以磨炼队员们的体能、意志和团队精神。这一“魔鬼训练”使姑娘们的身体和精神几近崩溃，但是每一个姑娘都告诉自己：不能掉队，不能拖累大家，不能拖累全队，一定要坚持，哪怕有人坚持不住，也得两个人拖着她往上走，一定要把她拖上去，坚持、再坚持。每当笔者回想起年轻的队员们手拉手、强帮弱，汗水混着泪水，滴在一级级的石阶上，艰难地向苏仙岭冲刺的画面，仍然激动不已。

陈忠和时期，中国女排精神得到了进一步传承和弘扬，同时也有了新的发展。中国女排在改革开放四十年间取得过三次奥运会冠军，第一次是在1984年洛杉矶奥运会上。第二次则是20年后的20\_\_年雅典奥运会。在雅典奥运会上，中国女排在决赛中逆转俄罗斯女排取得冠军，无疑是中国女排精神的又一次展示、发扬和传承。当时中国女排队员整体条件都不算太好，正是因为坚定地走中国女排的发展道路、发扬女排的顽强拼搏精神，才能有所作为，再次取得了非凡成绩。

**《感动中国》个人心得体会字篇四**

虽然珠峰高程测量项目野外工作已接近尾声，国测一大队第一批队员已于日前凯旋，但是还有极少量的珠峰东侧地区基础测量工作还在继续。目前，还有不少交会测量组的队员在珠峰地区默默坚守，他们从3月2日至今，已在高原上连续奋战3个多月。

程璐，交会测量组西绒交会点组长，三上西绒，被其他队员戏称为新一代的“高原牦牛”。据国测一大队办公室主任任秀波介绍，相对来说，西绒点是所有交会测量点中难度的点。当时，二本营指挥韩超斌正为分配任务作难时，程璐主动要求到最困难的西绒测量点，每天挤在简陋的帐篷里，化雪饮水，重复吃着方便食品。虽然条件艰苦，但他毫无怨言，一丝不苟完成了测绘任务。

李科，本次珠峰高程测量中负责高程导线、gnss测量和iii7点的交会测量工作。他五次前往海拔5700米的iii7点，帮助重力测量组运送仪器设备到达东绒5800米营地，曾多次前往中绒、西绒，被队友亲切地称为“向导”。“向导”这个词在高海拔地区是一个非常高的称谓，意味着有他在，保命的概率就大得多。

李飞战，东绒2交会测量组组长、天文测量组组长，他带领年轻队员孙文亮，昼夜坚守，只为测量珠峰天空上的星星。由于珠峰地区气候变化极快，往往架设仪器时还是漫天繁星，等他们冒着夜间零下几十度的严寒架好仪器时，星空却被云雾遮挡。就算是运气好，遇到漫天繁星时，他们也要坚持观测星空整整一夜。

谢敏，东绒3交会测量组组长，本次珠峰测量项目中负责高程导线、gnss测量和东绒3点的交会测量工作。他的父亲谢忠华是国测一大队退休的一名驾驶员，在珠峰测量期间过世，因为测区工作繁忙，谢敏没能回到西安送老爷子最后一程。他强忍着失去父亲的悲伤，坚持在测区努力工作。苦活、累活他总是抢着干，希望通过繁忙的工作使自己没有闲暇时间来想父亲过世的事。身边的队友都知道他心里难受，但又不知如何疏导，只能看着他用自己的方式努力调整。

史志刚，重力测量组组长，除完成珠峰地区加密重力测量之外，还完成了海拔5200米至6000米所有六个交会点的重力测量，在带领其他队员完成海拔6500米的重力测量返回途中时，他们经历了能见度只有几米的暴风雪，所幸平安无事。据了解，他是本次珠峰高程测量项目中，一个走遍所有交会测量点的人。

刘泽旭，是一名“测三代”，他的爷爷、父亲都是国测一大队的老队员。此前，他由测绘队员转岗为一名驾驶员，本次珠峰高程测量项目中，他又从驾驶员转岗到了后勤保障，负责二本营队员的饮食和所有物资的调配管理，“珠峰肉夹馍”就是出自他手。在珠峰高程测量报名时，他主动请缨说：“我既可以开车，也可以参加具体测绘，最不济我还是一个二级厨师，可以把队员们的饮食搞好，吃好了才能有力气干活。”说到做到，他实现了参与珠峰测量的梦想，也做好了队员们的饮食保障，更是把二本营的物资管理得井井有条。

如今，这些国测一大队交会测量组的队友还在珠峰东侧进行基础性测量的扫尾工作，并未返回西安。除了上述的几位，还有很多默默奉献的队员，同样坚守在珠峰地区。当我们在庆祝珠峰登顶测量胜利的同时，也请记住那些还在坚守的人们，等勇士凯旋，盼你们归来。

**《感动中国》个人心得体会字篇五**

10月23日，借出差的机会，上海楷麓实业有限公司总经理常久明赶回卜陈村，看望自己的初中老师叶连平。

“您身体恢复得怎么样了?”常久明知道，两个多月前，叶连平骑自行车买菜路上遭遇交通意外事故受伤，“等您身体恢复些，我接您去上海休息几天。”

1983年，初中生常久明学习成绩很好，但因为家境贫寒，父母想让他辍学学缝纫。常久明把即将辍学的事报告了叶连平，叶连平沉默着没有说话。那天傍晚，正在棉花地里帮父母干农活的常久明，看到远处一个身影步履蹒跚地走过来。“叶老师怎么来了?”常久明和父母都大吃一惊，常久明赶紧躲了起来。

常久明的家距离学校有5公里，都是土路，且要翻山过河，当时正值汛期。叶连平最终没有说服常久明的父母。夜色笼罩着田野，躲在暗处的常久明看着叶老师渐去渐远的落寞身影，泪流满面。

“尽管我后来还是没能继续读书，但能成为叶老师的学生，是我一辈子的幸运。”怀着一颗感恩的心，在上海拼出一片天地的常久明，如今每年都资助叶连平奖学金基金。

20xx年7月，已经退休20xx年的叶连平看到村里的留守儿童越来越多，作业无人辅导，尤其英语基础普遍薄弱，便将自家的一间房屋腾了出来，摆上桌子和一块小黑板，义务给孩子们辅导功课。邻居居鹏程回忆说：“刚开始时只当是叶老师退休后闲不下来，找点精神寄托，可没想到，这个辅导班一办就是这么多年。”

看到学生越来越多，当地政府把村里的仓库改造成一间教室、一间小图书馆，挂上“留守儿童之家”的牌匾，托付给了叶老师。现在来这里上课的学生有165人，有卜陈村的，还有邻近几个村的，甚至还有和县县城以及南京江浦等地的留守孩子。

叶连平根据孩子英语水平分成启蒙、初级、中级、高级四个班，周六周日四个半天分别给孩子补习英语，寒假大约三天上一次课。

江明月现在南京市一所大学读研究生。她读七年级的时候，英语、数学等功课跟不上。她和妹妹江敏都是留守儿童，家庭很困难。叶连平就主动把她接到自己家里，不仅免费补课，而且免费提供吃住。20xx年，江明月考上南京理工大学，叶老师又把她的妹妹接来补课。回想起这些，这姐妹俩激动地说：“叶爷爷就是我们的亲爷爷。”

自费创办“留守儿童之家”以来，孩子们在他家免费吃用住、自掏腰包组织孩子外出参观、资助贫困学生，花在上面的钱，少说也有30万元。

有人把叶连平比喻为永不熄灭的烛光，他不认同。他说：“我没有烛光那么明亮，我充其量就是一只萤火虫，只要能够照亮孩子们念好书，我就是快乐的。”

**《感动中国》个人心得体会字篇六**

什么是女排精神?

中国女排主教练郎平曾说:“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。只要你打不死我，我就和你咬到底。希望女排的经历给国人带来正能量。” 女排精神是中国女排顽强战斗、勇敢拼搏精神的总概括。

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。

这，就是女排精神!女排姑娘们就是凭借着这股精神，顽强战斗、勇敢拼搏，在国际赛场上一次次为国争光，为人民建功!

世上哪有唾手可得的胜利?

无所畏惧

中国女排，是中国各体育团队中成绩突出的体育团队之一。

上世纪八十年代，中国女排曾经惊艳世界。女排球队曾为中国获得“三大球”中的首个世界杯冠军，并一举获得五连冠的辉煌战绩。女排精神成为了一个时代的象征。

曾在1981年和1985年世界杯、1982年和1986年世锦赛、1984年洛杉矶奥运会上夺冠，成为世界上第一个“五连冠”，又在20\_\_年世界杯、20\_\_年奥运会、20\_\_年世界杯、20\_\_年奥运会四度夺冠，共九度成为世界冠军。

从五连冠到十连胜，中国女排靠的是什么?顽强拼博

而这一系列荣誉的背后，是女排姑娘们汗与泪的付出。

那时的中国“一穷二白”，女排姑娘们训练时没有完善的训练器械，甚至连像样的训练场都没有。她们唯一能做的，就是拼。

当时国家经济基础薄弱、条件简陋，早年的训练基地，是用竹子搭起来的竹棚馆，四面漏风，地上铺的是带毛刺的旧木板，稍不留神就有可能受伤。没有球网，就用竹竿代替;没有臂力器，就和对手扳手腕;没有创可贴，就用胶布粘贴……

基础设施不好，训练更似“玩命”。主教练袁伟民站在高台上，把一筐球不间断地扣向对面，女排姑娘以最快速度飞身救球，一个滚翻后立刻爬起来接下一个球。她们在地上摸爬滚打，摔得遍体鳞伤，咬着牙含着泪继续训练。 拦击困难、挫折和病痛，把拼搏精神如钉子般砸进人生。在上世纪80年代，一枚金牌的意义，早已超出了体育的范畴。中国女排在赛场内外团结拼搏、永不言弃的身影，让更多国人看到，“我们中国人行!完全有能力达到甚至超过世界一流水平!”

从世界杯冠军到世锦赛冠军、从奥运冠军到亚锦赛冠军……中国女排以顽强战斗、勇敢拼搏的精神创造奇迹、铭刻历史。在当时百废待兴的中国，中国女排成为中国人的模范和骄傲，更是中国在20世纪80年代腾飞的象征。 一个体育比赛项目，一种历久弥新的精神，留下了时代拼搏的印记，激励着一代又一代人团结战斗、永不言弃。

**《感动中国》个人心得体会字篇七**

9秒99，中国选手第一次杀进了田径世锦赛百米决赛，翻开了中国田径历史性的篇章。从第一个跑进10秒的亚洲本土选手，到第一个晋级百米决赛的中国选手，这个身高只有1米72的广东小伙子，已经成为了中国速度。

1989年8月，小个子的苏炳添出生于广东中山古镇。父母在家务农，小时候的苏炳添就在泥巴地里乱跑。不过，在苏炳添的家族里，可是有不少出色的运动员。表哥蔡健发比苏炳添大9岁，是中山古镇的百米赛跑冠军，也是苏炳添最早追逐的目标。那时候的苏炳添还是跟着表哥屁股后面，在外公家外面空地四处追逐打闹的。

玩耍打闹，直到上了初中，苏炳添因为阴差阳错的选择，才真正开始练起短跑来。那是在初二的时候，学习成绩不太好的苏炳添被老师要求留下来补课。那时候的每天放学后，老师都会把一些学习不好的孩子留下来进行例行的“留堂补课”。

不想“留堂补课”，苏炳添想方设法加入了学校的田径队。因为每天下午都要定时训练，苏炳添也就可以避免“留堂”。启蒙教练杨永强成为解救苏炳添的“恩人”。杨永强老师透露，当时在上体育课，发现苏炳添爆发力、弹跳力特别好，就有心收下这个孩子，“个头不高的苏炳添跳起来竟然可以摸到篮板，我就留意了下，后来经过观察，发现他弹跳力和爆发力都特别好，所以才把他吸收进了学校的田径训练队。刚开始，我还想让他练跳高呢。”

其实啊，初二时候的苏炳添已经展现出小小的短跑天赋，在他们村里的比赛里，身高只有1米5多的苏炳添已经可以超过很多大孩子，拿到第一名了。刚刚进入田径队，还没有经过什么系统训练，苏炳添在泥巴地里跑都跑得非常快。参加当地的中学生运动会，在跑道上有很多石子上都能跑到11秒多。

不过，真正的体育训练并非那么轻松。苏炳添在20\_\_年代表古镇参加了中山市运动会，被当时中山体校的教练发现，并将苏炳添从乡下中学带到了中山市体校。刚到体校的时候，苏炳添对于每天早上5点多就起床训练并不适应。而且，由于刚到市体校，又没有朋友，苏炳添一个人哭了好多次，甚至一个人3次从体校跑回家。体校教练发现后，就动员杨永强教练再去苏炳添家里做说客，劝说苏炳添回去。

之后随着成绩越来越好，苏炳添在新学校也开始有了新朋友，才慢慢安心下来。20\_\_年，苏炳添代表中山市参加了广东省中学生比赛，暂露头角。于是，苏炳添成为了广东省田径队的一员，真正进入了专业运动员的行列。

即便成为了专业运动员，苏炳添也一度险些放弃。在田径队成绩中游，苏炳添一年之后遭遇成绩瓶颈，甚至还有些下滑，他也一度想过放弃。后来很多人都劝他留下，帮助他坚持渡过瓶颈期。这才有了后来短跑名将袁国强发掘出苏炳添，一路成就中国速度的故事。

**《感动中国》个人心得体会字篇八**

十亿中国观众的瞩目下，中国女排3比1击败塞尔维亚，十二年之后再回世界之巅，拿下奥运会金牌!这一刻，无数人在电视机前动容落泪。

面对强队，敢于亮剑、杀出一条血路拼个你死我活。当实力不如对手时，绝处逢生、众志成城。这就是中国女排的精神，是世界三大球中永不言弃的中国力量!

女排精神是什么?老女排说，是无私奉献，团结协作，艰苦创业，自强不息。如今主帅郎平带领新一代女排姑娘，又做了新的解读：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。

从1981年到20\_\_年，从五连冠到沉寂12年再拿奥运会冠军。几代女排人抵抗住了时光的冲刷，超越过了岁月的冷寂，终再昂立于逆境险滩。从小组赛在“死亡之组”艰险出线，到逆转巴西、复仇荷兰、最终击溃塞尔维亚，这一年的女排，让我们恍惚间回到了八十年代那段峥嵘岁月。

那时改革开放初期，百废待兴，国家经济发展需要一种精神支撑，女排的崛起，刚好填补了这一空缺。在那些年里，曾经多少人挤在十几寸的黑白电视机面前，就如这个决赛的早晨，看着一记记重扣欢呼雀跃、感动不已。1981-1986，五连冠创造了无可替代的“女排精神“，化作了一个时代印记，刻进了一代人的人生里。

之后的30年来，女排有过辉煌，经历过浮沉，但始终如一、永不褪色的，依然是当年的女排精神!中国乒乓球队称霸乒坛很多年，成绩远比女排出色，但是人们更怀念还是女排。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的，在最困难的时刻，呈现出最顽强的精神，或许这就是女排精神的实质。

“永远不放弃，追求每一分”，兵发里约前，她们未曾说过什么夺冠的豪言壮语，却咬紧牙关，一分一分地在这个奥运收官的日子里，给了全国人民一个巨大的惊喜。

习近平总书记曾经说：“‘三大球’要搞上去，这是一个体育强国的标志。”中国女排不负众望，总能在逆境中迎难而上，在关键时刻屹立不倒。

现如今，中国观众已经普遍能够以平和看待成绩的心态来看待比赛。这个夏天我们看到了运动员和段子手们共同为我们奉献了一届不唯“金牌论”的奥运会，这是很大的进步，或许让年轻人更享受体育比赛，但却让年长的国人难免觉得无味，失去了竞技体育的激情。想来，如果中国在里约最大的收获只是傅园慧的“洪荒之力”和秦凯的浪漫求婚，那将是一种残缺。还好，我们还有郎平和中国女排。

郎平说，女排精神不是赢球就有，输球就没有，我们的队员训练非常刻苦，不能单谈女排精神，还要看努力的过程，也可能非常努力，还不赢球，那我们也有女排精神。这块来之不易的金牌就像是在告诉我们：“哪有什么洪荒之力，不过是在咬牙坚持。”

感谢郎平，感谢中国女排，在奥运会即将结束的时候，不仅为国争光，更将国人的激情重新拉回了曾经的铁血年代。即使过去了三十多年，今天的我们在建设体育强国、实现中国梦的路上，女排依然是我们的精神良药。

感谢女排，谢谢你们!

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