

最新女排精神心得感悟(实用8篇)

实习心得是实习者对于实习工作的呈现，可以通过总结、归纳和思考，来加深对实习工作的理解和把握。接下来是一些精心整理的读书心得范文，多样的写作风格和发人深省的观点，或许能够给大家在写读书心得时带来一些新的灵感和启示。

女排精神心得感悟篇一

告别金牌至上，意味着回归奥运精神的本质，回归体育的本质，人的本质。里约奥运会上，不管是面对责难时孙杨的淡定，傅园慧红遍网络的“洪荒之力”，张梦雪宠辱不惊的“冷默”，还是赛场上秦凯的浪漫求婚，林李大战后的倾情拥抱，都展现着运动员的个性、真实和可爱，这让残酷的竞技比赛变得更加鲜活生动。他们之所以能成为偶像和网红，不仅是因为帅气幽默个性十足，而且进得了赛场拿得起奖牌，这才是他们真正的底气和魅力！

赛场上的输赢，说到底还是运动员实力的竞争，是国力的比拼。赛场上的裁判不公、规则漏洞，很难摧毁真正有实力的运动员；同样，偏见、责难甚至敌意，无法动摇一个大国的自信。唯有实力，真正决定胜败。战胜巴西队的时候，中国女排主教练郎平说：“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。女排精神一直在，单靠精神不能赢球，还必须技术过硬。”最终，是实力让女排姑娘一路披荆斩棘登上冠军领奖台，也让女排精神再次成为中国人的骄傲。

奥运赛场上中国队员的遭遇因裁判不公痛失奖牌，比赛时外国观众嘘声不止，各种莫须有的指责，其实与中国的发展之路有着类似之处。总会遇到阻力，总是有傲慢和偏见，因为曾经的失误而背负包袱，时常被误解被歧视甚至被孤立和敌对。要想站在世界舞台的中央，成为真正的大国，唯有不怕

失败挫折和打击，让实力说话，让实力证明一切。没有人会怀疑中国女排的实力，因为她们一路奋争、愈挫愈勇最终夺冠；当女排精神再次让人热泪流淌之时，无数人曾经的梦想与激情被唤醒。有一种骄傲叫中国女排，她让几代人自强不息，“团结起来，振兴中华”；有一种精神叫永不言弃、执著向前，她让更多人的目光坚定，不怕失败。时代会赋予“女排精神”不同的内涵。如今，我们不再以胜败论英雄，不再靠金牌数证明自己的强大，我们以更加多元化的方式面对选择，以更加宽容的心态看待误解，我们比以前更放松更淡定，可这并不意味着我们不需要执著和奋争。

在一个“葛优躺”与“女排精神”共生的时代，在一个网红与偶像合二为一的时代，在一个阻力与压力并存的年代，有坚持不懈，也有随波逐流；有挑战自我，也有随遇而安；有专心致志，也有心不在焉；有迷茫困惑，也有孜孜以求。“女排精神”之所以依然能让无数人感动与奋进，是因为她的内核从未改变。

这是一种不惧压力、不怕失败的拼搏。你能从一路挫折坎坷中拼尽全力的女排姑娘身上看到它，你能从压力重重之下执掌女排帅印，明知可能失败却不退缩的郎平身上看到它；这是一种为了梦想心无旁骛的专注，你能从“我不看比分，我们只需要一分一分地拿”的踏踏实实中看到它，你能从“比赛时我们完全听不到观众的声音，我们的注意力全在球上”的聚精会神中看到它；这是一种永不懈怠的执著，你能从赛场上紧紧咬住比分，最终奇迹般的逆袭中看到它；你能从一路抗争历经风雨永不放弃中看到它。

不一样的姿态成就不一样的结果，不一样的姿态也成就不一样的人生。笑看输赢，是在你努力过拼搏过奋斗过；淡漠以待，是因为你有实力有自信不惧压力和挑战。女排精神不仅仅是一种骄傲，让我们欢呼雀跃，热泪盈眶；它更是不怕失败的拼搏，无所畏惧的`专注，追求卓越的执著，孕育着一个人的底气，一个国家的自信。

女排精神心得感悟篇二

女排精神一直让人们敬仰，作为中国赫赫有名的体育项目，中国女排多年来的荣耀记录与女排精神精益求精的秉性积淀在国人心中。今天，我们再次回想女排精神，思考如何把这种精神发扬光大，让更多的人从中受益，唤醒我们的精神追求。

一、艰苦奋斗，锤炼毅力

“感悟女排精神”这一主题，首先让我想到的是女排精神中始终流淌着的一股“坚韧不拔”精神。在女排的训练中，坚韧不拔是无可取代的品质，毫不退缩，持之以恒的精神是为了锤炼毅力，在比赛中以最优秀的状态进行战斗，女排精神正是在这一点上为人所熟知。

二、砥砺团队精神

女排精神里最迷人的地方莫过于它所代表的团队精神，专业化的教练、职业化的运动员有着深厚的友谊，齐心协力把自己的水平提高的团队活生生地诠释了一场“团队意志力”的演绎。打破团队壁垒，发挥每一个队员的最高水平，是女排精神里尤为深刻的内涵。在狭小的场地里，女排选手寸步不离，以最完美的队形发挥每一个人的能力，凝聚起了一股强大的团队气场，才有了沉甸甸的世界冠军奖杯。

三、努力拼搏，追求卓越

除去毅力和团队精神，女排精神中还有一个非常重要的特质就是对于成功的执着努力。作为一名女排选手，朝着成功，她们的努力拼搏是不可避免的。只有在经过了刻苦训练之后，才有可能使自己在比赛中获得英雄的成就。在女排精神中，挑战才是自我价值的最大升华。在比赛中善于发挥自己的优势，不断创造奇迹，以极高的热忱一遍遍地追求卓越，才是

女排选手执着追求成功的最好写照。

四、永不放弃，永不言败

女排精神之所以成为国人心中的信仰，是因为它的精髓深深迎合了很多人的心理需求。在挫败面前，只有凭借这种“永不放弃，永不言败”的信仰才不会沉沦，“劳动模范”，“最美劳动者”等荣誉都是由这样的精神展现得淋漓尽致。总能在最困难的时候，把士气提高，让比赛朝着最后胜利不断地迈进。

五、不断薪火相传，永不熄灭

最后，回想女排精神的光辉历程，我们不禁要惊叹它的永恒性。如今，我们更应该把它不断地薪火相传，在岁月面前不断地创造新的辉煌。我们必须一遍又一遍地将女排精神烙印在心中，这股勇气的力量，这股齐心协力的力量会化作无穷无尽的动力，不断遇到困境而不退却，遇到挫折而不悲观，成为一个不断进步的人。

总而言之，“感悟女排精神”不仅是本文的主题，更是一个深入人心的中国精神。努力拼搏，砥砺团队精神，永不放弃，永不言败，这些女排精神的柱石，需要更多的人去领悟，在艰难困苦的环境中，不断弘扬这种精神，将它化作不灭的信仰，为中国这个神奇的国度，带来更多的荣耀。

女排精神心得感悟篇三

一次永生难忘的中国女排精神！首先要恭喜郎平指导和中国女排的姑娘们在时隔2019年之后夺得了奥运金牌。其实我对中国女排的印象还停留在的雅典奥运上，2019年中国女排在奥林匹克之都雅典夺得冠军，那时候我还在上高中，守在电视机面前亲历了中国女排的夺冠的全过程。

工作之后因为比较忙碌，对中国女排的关注少了许多，与一位朋友聊天说起中国的集体运动，朋友不时想起了中国女排是这么多集体运动中最努力的中的一支队伍。而这支90后的队伍也是训练最刻苦，他们很少计较个人的得失，他们也会说累，但是他们懂得运用洪荒之力来调侃自己遭受到媒体的抨击，特别是美国某些媒体用一种异样的眼光看看待他们的时候，他们更懂得用行动来回击。

女排精神心得感悟篇四

第一段：引言（200字）

女排是我国最为出色的体育项目之一，她们卓越的成绩和顽强的精神始终吸引着人们的关注。女排不仅仅是一项运动，更是一种精神，是一种为梦想而努力、拼搏的信仰。参加女排比赛的队员们，以奋斗意志、顽强拼搏、坚韧不拔的精神打动了无数人。今天我想分享一下我对女排精神的个人感悟。

第二段：奋斗意志（200字）

女排精神最核心的就是奋斗意志。她们的冠军旅程并不是一帆风顺的，中途遇到无数挫折和不利因素，但她们从未放弃，而是一直坚持努力，直到最后取得胜利。女排精神告诉我们，只有不放弃、勇往直前，才能最终实现我们的目标。这种奋斗精神在生活中同样适用，只要我们拥有足够的毅力和勇气，去迎接生活中一切的挑战，我们也能够获得成功。

第三段：顽强拼搏（200字）

女排精神的另一个重要组成部分是顽强拼搏。在比赛中，她们总是全力以赴，不断调整战术，不断超越自我，对自己的要求总是超乎寻常的高。这种顽强的拼搏精神告诉我们，在生活中，要勇于面对各种困难和挑战，不断超越自我，追求更高的目标。只有抓住每一个机会，勇于创新和挑战，才能

达到更好的人生境界。

第四段：坚韧不拔（200字）

女排精神的另一种实现方式是坚韧不拔。她们从来不会被困难停下脚步，也不会被失败击垮。她们会总结失败原因，不断探索新的方法，只为下一次取得更好的成绩。这种坚韧不拔的毅力体现了女排精神最为崇高的品质。这种坚韧不拔的毅力也同样适用于生活中。我们需要有缜密的思考，善于总结经验教训，才能在面对困难时保持内心的强大，坚定前行。

第五段：总结（200字）

女排精神是多方面的，她们的追求也是很多的。她们不仅仅是在为比赛冠军而努力，更是在为国家和民族的荣誉而拼搏，更是在为团队的荣誉而拼搏。在我们的生活中，女排精神同样适用，可以帮助我们更好地理解 and 把握生活。只有坚定追求梦想，努力不懈地前进，才能真正实现自己的生命价值。希望大家都能够借鉴和吸取女排精神的精髓，让我们的生活更加充实和美好。

女排精神心得感悟篇五

女排精神是一个非常经典的话题。作为中国体育界最为成功的代表之一，女排队员凭借着自己的顽强毅力、坚韧不拔、永不放弃的精神不断超越自我，完成了一个个惊天的逆袭。如今，在中国人的心中，女排已经成为了一种文化象征，更被象征为中国精神的代表之一。在这里，借助我自己的感悟，我也想简单地分享一下自己对于女排精神的一些心得体会。

一、坚定的信仰是获胜的关键

女排精神的核心理念是坚定的信仰。女排队员在面对一些强

劲的对手时，往往能够保持自己的信念不动摇，最终赢得胜利。在日常生活中，我们人生的旅程也充满了很多诱惑和境遇，让我们难以坚持自己的信仰。然而，正是在这种情况之下，我们需要看到女排的精神，相信自己的价值观和行为准则，发挥中华民族重大的信仰精神。只有这样，才能真正成为一个顽强的人，真正走向成功。

二、坚忍不拔是破关的方法

作为一个乒乓爱好者，我常常听到一些常见的句子，如“能打球的人都能接球”等等。但是，这几乎是错误的。在顶级比赛中，身为女排队员的她们常常要经过残酷的训练和赛事，很多人之前也许已经放弃了，但是女排队员从不会轻易放弃，她们铁石心肠，坚忍不拔地追求自己的目标。在生活中，我们也可以从她们身上学到很多东西，这些都可以成为我们破关的方法之一。

三、拼搏不屈是成功的必由之路

女排精神的另一个关键点就是她们常年拼搏不屈，从不轻易放弃。在面临险情时，她们磨砺自己的意志，努力战斗。同样，在我们的生活中，很多时候，我们往往会在半路上放弃自己的目标，放弃自己的梦想。但是，如果我们能像她们那样逆境不屈，夙夜在战场般坚强，肯定会走向成功的必由之路。

四、搏击世界是壮志凌霄的精神象征

女排是全世界最为成功的代表之一，她们不仅仅代表了中国，更代表了世界足球的文化象征。女排的精神是中国国家精神的代表之一。在此级别上，你可以更好地发现自己的价值观的象征，你可以更好地学习到世界的东西，发现自己独特的魅力。

五、信任是战胜恐惧的良药

女排队员常年紧密合作，互相支持，彼此鼓励，让彼此适应各种可能的挑战。她们的信念很重要，因为信任可以让我们战胜恐惧，掌握主动、决策自己的未来。同样，在我们自己的生活中，信任也是文章的重点。我们能够信任自己，相信自己，一定会克服难关，走向成功。

刘忠道在他的《农民，语言，文字》中曾说：“我们仍然是农民，是拥有翻身和红太阳的农民，我们拥有一代代老一辈的农民的觉醒和积累，我们拥有建设和发展社会主义的艰苦曲折历程，我们拥有一代代吃苦耐劳的女排队员的律音。这些都是值得我们反思和学习的。”

在中国人的心中女排已经成为了一种文化象征，更是象征着中国精神的代表之一。我们从中能学习到很多东西，从她们身上所体现的那种坚忍不拔的精神中能够找到生活的意义和价值，把这些精神与自己的生活技能相结合，会让我们坚强而勇敢地走向未来。

女排精神心得感悟篇六

中国女排姑娘以荡气回肠的逆袭征程，重登世界之巅，让无数中国人瞬间泪奔。正如女排队长惠若琪所说，现在这个社会需要一种精神，不论是球场上还是生活中，都需要打出中国人的精气神。最是精神动人心。发扬女排精神就是要化精神为力量和行动，让女排精神融入到我们日常的工作生活学习，成就每个人的出彩人生。

永不服输坚定信念

女排精神内涵丰富，也在与时俱进。但不管怎么样，永不言弃的必胜信念都是女排精神里永不褪色的一个闪光点。信念的力量是无穷的。发扬女排精神，要求我们做任何事，都要

心存坚定信念，始终有战胜一切艰难险阻的信心和勇气。

狭路相逢勇者胜。中国女排和世界上任何一支强队相比，无论战术技术还是体力上都不占绝对优势，每一场比赛都是靠一分不让的顽强拼搏和高度凝聚的团队精神，奋勇作战，成为笑到最后的胜利者。越是势均力敌，比赛越是艰难，越是需要英勇顽强、不折不挠，树立必胜的坚定信念。

郎平说：“我们一直在等待，中国女排的精神一直都在，并不会因为输赢而改变。我觉得这就是女排精神的传承。”35年来，中国女排经历过多次的跌宕起伏，如果没有坚定的必胜信念，就谈不上女排精神，更没有今天的逆袭夺冠、创造奇迹。

人生不可能一帆风顺，正因为如此，愈加凸显了信念的可贵。“人生不是一定会赢，而是要努力去赢”，“即使走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。”发扬女排精神，坚信“阳光总在风雨后”，定能勇往无前地征服自我、战胜挫折与压力，成为真正的强者！

每一个人如此，每一个企业也如此。从2万元起家的乡村小厂，到拥有5万多名中外员工的中国乃至亚洲最大的服饰面料生产出口基地，雅戈尔无疑是成功的。成功的秘诀是什么？董事长李如成说：“是永不服输的精神，靠的是信念的力量。”正在赶超发展的我们，更是需要永不服输的精神和坚定的必胜信念。

脚踏实地创新实干

“不要因为胜利就谈女排精神，也要看到我们努力的过程。女排精神一直在，单靠精神不能赢球，还必须技术过硬。”没错，如果片面地谈女排精神，就会忽视其它因素，竞技体育项目发展到今天，强者之间的实力差距越来越小，光有精神是不够的，还要有行动，还要靠实干与实力。

中国女排之所以能够从低谷重新崛起，回到世界之巅，靠的是中国女排不畏强手、英勇顽强的女排精神，同样也跟郎平丰富的执教经验、国际化合作、开放心态、联赛市场化机制等因素是分不开的。今天，我们发扬女排精神，不能离开实干精神，更不能沉迷于表面上的荣誉，而是要知道如何让精神落地，成为推动我们工作生活、社会发展进步的强大力量。

正因为如此，有人说，致敬女排的最好办法，是让自己在所及领域变得专业。有一定的道理。事实上，很多时候，我们不缺乏对精神的强调，缺乏的是对精神的践行；很多时候，我们不缺乏理想，缺乏的是实现理想的手段。精神的发扬、理想的实现，最终要靠脚踏实地的创新实干，靠对我们所从事专业的精益求精、所在岗位的敬业负责。“一分一分顶上去”“杀出一条血路”，郎平教练的声音回荡在排球赛场的天空，这正是奥运精神的最美写照。殊不知，这“顶”与“拼”的背后是多少动作的重复与辛勤的汗水。用动人心魄的精神历练强人一筹的本领，才能成就我们出彩的人生，不断推动我们超越自我、赶超发展。

女排精神心得感悟篇七

女排夺冠，让闲适的周末荡起涟漪，是感动？是兴奋？是自豪？举国欢呼的背后是精神的穿透力量。强势扭转巴西，奋力赢下荷兰，竭力战胜塞尔维亚，在一场精神、技术与心态的较量中，抱团发力的女排为他们在里约奥运赛场画上了圆满的句号，也留给国人大大的感叹号。

朋友圈被刷屏，有人评价“女排归来，昨日重现”，有人写下了铿锵有力的“点赞”，有人因为追忆而落泪，有人因为胜利而欢呼……一场伟大的比赛，跨越了空间与时间，让国人不约而同的为此振奋。究竟是什么力量？其实，在输赢之外，“中国女排”上演的更是一场励志的精彩。

回顾30多年写入国人记忆的中国女排，有振奋一个时代的历史，也有怀揣梦想的挣扎；有成绩滑坡的低谷，亦有卧薪尝胆再出发的崛起，夺冠之路是一个个险关的攻破，也是一个不断自我超越的过程。可以说，“女排的拼搏史”关联着一个民族拼搏与胜利的记忆，也映射着每一个人的奋斗与生活。

诚然，我们不能把一场夺冠的胜利过度拔高，但是，不可否认，女排的拼搏自信精神是这个社会所需要的，也是当今时代的价值所需。“精神”不是成功后看似云淡风轻的叙述，也不是胜利者自我标榜的勋章，而就在点点滴滴的实践与证明当中。正如女排，用过硬的技术、过硬的作风，证明了“坚韧永远是中国人的强项”，她们挺起了民族自信的力量，也写下了励志的生动注脚。

之于当今中国，“女排精神”是大国文化的象征缩影。中国的历史，从烽火硝烟的革命岁月，到和平开放的发展时期，再到克难攻坚的改革年代，一部发展史，就是一部智慧史，一部奋斗史。有过辉煌，有过低迷，有过沉沦，有过展望，最终走在民族复兴的道路上，步履铿锵的迈向未来、憧憬希望。其实，女排所传递出来的敢拼敢打精神、团结协作文化，这种所向披靡的劲儿正是大国崛起的力量源泉，就是大国文化的缩影和象征。时下，“双百目标”近在咫尺，还有许多的硬骨头需要啃，还有许多险滩需要涉足，奋力前进的中国用成绩和行动，传承着古老中国“不抛弃、不放弃”的拼搏文化，也演绎了“打不垮、拖不烂”的世界传奇。

之于当前社会，“女排精神”是民族自信的极力彰显。在奥运的竞技场上，我们不仅享受的是体育带给人的快乐，也是国家体育实力的较量带给国民的凝聚力、感染力和号召力。在一个碎片化的时代，轻易就会集体沉默，需要这么一种精神唤醒社会的集体发声、集体振奋与自信。当前，发展道路上的中国，面对纷繁复杂的国际形势，自信是破浪前行的基石，也是逢山开路的积累。从遇事不乱的大气沉稳，到迎接挑战的泰然自若，再到面对困难的冷静应对，彰显的正是民

族发展的自信底蕴，而这种自信需要一个社会的呐喊与参与。为女排呐喊，就是精神的释放，精神的回归。

之于当代国民，“女排精神”是奋力前行的价值砥砺。在女排的比赛中，我想，我们每个人所能感受到的就是拼搏。每一次跳起来的抵挡，每一次纵身拦下的身影，每一个倒下的瞬间，她们使出浑身解数，靠着每一分的积淀走向成功，她们在困境下拼每一分球，其实就是平时拼在每一天。生活中的我们，也是同样，在追逐成功的道路上，拼的是实力，也是心态。时下，一些人或是急于求成，或是心态浮躁，或是怨天尤人，往往容易看到精彩，而无法体味背后的艰辛与努力。其实，只要坚持，一步一个脚印，踩实了就是成功。我们应该知道，成功不是偶然，也当看到，华丽的精彩篇章更是沉甸甸的励志华章。女排告诉我们，挫折中前行，脚踏实地，梦想就有了价值与意义。

“女排精神”成了一个时代的符号，为她们耀眼的光环所动容，更为她们传递的精神所震撼。从这场励志的精彩中，我们有所得、有所悟，而后有所动、有所行，就是对她们最好的礼赞。

女排精神心得感悟篇八

里约奥运会女排决赛，中国队以3：1战胜塞尔维亚队，时隔12年再次夺冠，为中国队夺得了最提气、最具含金量的一枚金牌。主教练郎平，队员朱婷、丁霞、魏秋月，以及所有将中国女排精神在奥运会中彻底贯彻的女排队员们再次成为了世界的焦点。

中国女排用旺盛的斗志和对胜利的渴望诠释着顽强拼搏的体育真谛，天道酬勤是这支女排的注脚，我觉得女排精神带给当下企业有以下几点启示：

- 1、不设计结果，做好当下

郎平在接受采访时说：“中国女排的里约奥运征程中，正是因为队员们没有去设计结果，所以才能在遇到困难时全力以赴面对困难，一点点的往上冲。这对于所有运动员都是一个特别好的锻炼和经验，对她们今后的生活也是一个非常好的积累。”

在当下浮躁的环境中，越来越多的企业、媒体失去了“做好当下”的觉悟。急功近利的目标遮住了看清当下的双眼，忘记了做好每一个阶段自己该做的事情才是最重要的，渐渐地变成了浮躁的大环境里浮躁的一份子。

2、永不放弃，追求每一分钟

恒心和毅力是支撑着中国女排摘得桂冠的力量源泉。如果中国女排在半决赛时因为前期的落后、观众的嘘声而放弃，我们就不会看到今天绽放着拼搏光彩的中国女排。

对于我们也是一样，如果当时马云创立阿里巴巴时因为资金的匮乏、朋友的嘲笑而放弃了自己梦想，那我们现在就不会有融入了我们生活每一个角落的阿里巴巴商业帝国。

永不放弃，就算到了最后一分钟也拼尽全力，这样才有可能在这浮躁的社会环境中成为一股脱颖而出的清流。

3、摒弃浮躁，所有的困难都是比赛的一部分

所有的事情都不可能完全按照所谓的计划来进行，我们在前进的时候往往会因为出现了突发的困难或变数而给自己找到放弃的理由。但其实所有的困难都是人生大赛中的一部分。

本应早上九点的比赛延迟到晚上十点，对战东道主的比赛中观众一面倒的呼声，这些都没有让坚韧的中国女排给自己找松懈的借口，因为她们很清楚，所有的困难都是比赛的一部分。

不管是内容的制作还是企业的竞争都是这样，只有将未来可能遇到的所有困难都视为征程的一部分，摒弃浮躁，直面一切困难，才有可能在激烈的竞争中崭露头角，给出消费者真正想要看到的精神产品。