



庆祝中国共产党成立100周年  
The 100th Anniversary of the Founding of  
The Communist Party of China

# 习近平总书记关于女排精神的重要论述摘录

◆ 中国女排不畏强手、英勇顽强，打出了风格、打出了水平，时隔12年再夺奥运金牌，充分展现了女排精神，全国人民都很振奋。

——《人民日报》2016年8月26日

◆ 在2019年女排世界杯比赛中，你们以十一连胜的骄人成绩夺得了冠军，成功卫冕，为祖国和人民赢得了荣誉。你们在比赛中不畏强手、敢打敢拼，打出了风格、赛出了水平，充分展现了团结协作、顽强拼搏的女排精神。

——《人民日报》2019年9月30日

◆ 38年前，中国女排首夺世界冠军时，举国上下心潮澎湃，亿万观众热泪盈眶。中国女排“五连冠”，万人空巷看女排。广大人民群众对中国女排的喜爱，不仅是因为你们夺得了冠军，更重要的是你们在赛场

上展现了祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌。女排精神代表着一个时代的精神，喊出了为中华崛起而拼搏的时代最强音。

——《人民日报》2019年10月1日

2020年9月，以中国女排为原型创作的电影《夺冠》上映，再次激荡起无数国人对女排精神的集体记忆。1981年至1986年，中国女排史无前例取得世界杯、世锦赛、奥运会“五连冠”的傲人战绩。一时间，“学习女排，振兴中华”的口号响彻神州大地，焕发出中华儿女滚烫的爱国热情，聚合起投身改革开放的磅礴力量，女排精神也成为中国共产党人精神谱系的重要组成部分。此后，女排成绩虽然有高峰亦有低谷，但女排精神始终在接续奋斗中传承发展，底色醇厚、本色不改。

**女排精神来之不易。**女排精神不是凭空而来的，也不是喊出来的，而是一代代女排姑娘在一天天艰苦训练中历练出来的，在一次次拼搏比赛中积淀形成的。

新中国成立后，党和国家领导人高度重视体育运动。1953年中国排球协会成立，第二年成为国际排联正式会员。由于当时排球群众基础较低，技术水平不高，同世界排坛霸主相比难以望其项背。20世纪60年代，中国女排学习人民军队一不怕苦、二不怕死的革命精神，提出了“三不怕”（不怕苦、不怕难、不怕伤）、“五过硬”（思想过硬、身体过硬、技术过硬、训练过硬、比赛过硬）、“三从一大”（从难从严从实战出发、进行大运动量训练）训练原则，锻炼了女排队员不屈不挠、坚韧顽强、吃苦耐劳的意志品质，成为女排的精神基因。

1976年，中国女排重新组建。虽然当时训练条件极其艰苦，但队员们摸爬滚打磨练技术，坚持高标准严要求，强调苦练加巧练，要求“一个球哪怕你接不住，也要拼尽全力冲过去”，锤炼形成了“要球不要命”的“竹棚精神”。在这种精神激励下，女排大踏步前进，开始向世界强队迈进。1979年在第二届亚洲女子排球锦标赛中，中国女排获得胜利、冲出亚洲，打开了走向世界的第

一步。

20世纪80年代，中国女排站上世界顶峰。1981年11月，在日本举办的第三届女排世界杯赛上，中国女排先后战胜美国、日本等世界劲旅，以七战全胜的战绩首次夺得世界冠军。1982年在秘鲁又获得世锦赛冠军，1984年在美国再夺奥运会冠军。这“三连冠”，都是在与东道主决战、天时地利人和都于我不利情况下艰难取得的。1985年、1986年又连夺世界杯和世锦赛冠军，成就“五连冠”的荣耀。成绩的取得，源于胸怀祖国重托、立志为国争光，刻苦科学训练、驾驭精湛技术，顽强拼搏比赛、紧密团结奋斗，女排精神也得以进一步丰富发展。

由于主客观原因，之后中国女排度过了17年与冠军无缘的低谷期。进入新世纪，分别由陈忠和、郎平率队的中国女排，承前启后、继往开来，传承与弘扬女排精神，2003年、2015年、2019年3次夺得女排世界杯冠军，2004年、2016年2次夺得奥运会冠军，被称为“新五冠”。2021年，在东京奥运会赛场上，中国女排2胜3负，小组赛未能出线，赛场上响起《阳光总在风雨后》的音乐。无论顺境还是逆境，女排精神都如阳光和种子，始终迸发出无穷的力量。

**女排精神内涵丰富。**从20世纪80年代的“五连冠”，到21世纪初再创辉煌，再到新时代站上奥运会和世界杯的最高领奖台，

中国女排以砥砺前行生动的实践，深刻诠释了“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的女排精神。

祖国至上。这是女排精神的灵魂所在。新中国成立初期，曾有外国人断言：中国人只能在乒乓球等小球项目上取得成绩，在大球项目中绝无可能走在世界前列。中国女排背负着祖国和人民的期望，把为国争光视为己任，在艰难奋进中前行。特别是改革开放初期，中国女排首夺世界冠军，为刚刚走出困顿阴霾的中国人民注入了赤诚的爱国热情和强大的创业力量。几十年来，中国女排训练艰苦时插上国旗感召，为了明天取得骄人战绩，今天必须付出超人努力；出国参赛时，怀揣国旗远征，无论走到哪里，祖国永在心中；紧要关头时拿出国旗鼓劲，愈挫愈勇，千磨万击还坚劲。“只要带有‘中国’的球衣，就是代表祖国出征。每一次比赛，我们的目标都是升国旗、奏国歌”，成为一代代女排人共同的心声。祖国至上的情怀，让中国女排遭遇再多的伤病也不言痛，面对再强的对手也不畏惧，勇于超越、敢于胜利，用金灿灿的奖杯回报祖国和人民。

团结协作。这是女排精神的不变底色。排球是一个集体项目，虽然赛场上主攻、副攻、二传、接应、自由人各有各的定位和分工，但只有相互补位、密切配合，才能赢得胜利。中国女排自建队以来，始终坚持和发

扬集体主义精神，无论是教练员、运动员，还是工作人员，“赢了一起狂，输了一起扛”，每个人都为集体荣誉拼搏奋斗，展现了强大的团队合力。湖南郴州训练基地的苏仙岭，有一道上下共3600级的台阶，女排队员们进行训练时必须在这22分钟之内跑上去，有1个人哪怕超过1秒钟，所有人必须全部重新跑一遍。苏仙岭上手与手相牵、心与心相连，相互鼓励、一起奔跑的身影，是女排团结一心、协作奋进的见证。

顽强拼搏。这是女排精神的动力之源。女排姑娘天天坚持训练，咬牙克服伤病，默默承受挫折，心中始终坚守一个信念：拼力争第一，站着升国旗。时代在变化，胜负有变数，中国女排一路走来并不总是鲜花，每场比赛并不总是冠军，但她们矢志不渝、百折不挠，在低谷中蓄势反弹，在逆境中奋勇崛起。“五连冠”成绩中，好几次的夺冠历程可谓跌宕起伏、荡气回肠，甚至出现输赢就在毫厘之间的险境。在实力难分伯仲的情况下，女排姑娘总是一球一球“死磕”，一分一分“咬住”，一场一场“硬拼”，最后胜利靠的就是顽强拼搏奋斗、咬牙坚持到底。新世纪的中国女排，同样在不断上演低开高走、逆境翻盘的故事。2016年里约奥运会，中国女排在小组赛2胜3负，以小组第四出线，最终一路过关斩将取得冠军。英国广播公司曾评价：每一场都展现出了“强大的精神力量”。

## “学习女排，振兴中华”

□ 北京体育大学党委书记、校长 曹卫东

严肃组织纪律，规范队员行为。场上，队员协同作战、配合默契；场下，队医、陪练、技术人员全力支持，形成了精诚协作的团队氛围。改革开放初，中国排球率先崛起，鼓舞北大学子喊出了“团结起来，振兴中华”的口号，奏响了时代最强音。

顽强拼搏是女排精神的胜利密码，体现了女排人自强不息的奋斗精神。苟安者弱，拼搏者强。改革开放初，中国女排在条件简陋的竹棚中艰苦训练，不仅练就了过硬的技术，还养成了坚韧不拔的“竹棚精神”，奠定了女排精神的基础。她们敢于挑战大运动量的训练极限，克服了伤病困扰，经受了苦累考验，赢了也要全力以赴，输了也要竭尽全力的韧劲，中国女排上演了一幕幕惊天逆转，将体育拼搏的本质表现得淋漓尽致。

永不言败是女排精神的个性密码，体现了女排人更加彻底的拼搏精神。锲而不舍，金石可镂。永不言败表达了中国女排拼搏到底的决心，反映了中国女排百折不挠的顽强意志，彰显了中国女排不言弃、不服输的职

业性格。这种精神更多体现在落后时奋起直追、愈挫愈勇，低谷中卧薪尝胆、苦练内功，逆境中砥砺前行、积蓄力量。中国女排掌握了改革创新这一转败为胜的技术密码，坚持科学选材、科学训练、科学培养、科学管理，打造女排永不言败的坚强基石。

女排精神的魅力在于跨越时空，几十年历久弥新，在新时代散发出更加耀眼的光芒。在实现中华民族伟大复兴的历史征程中，在推进社会主义现代化建设的关键节点上，需要发扬新时代的女排精神，凝聚人心、汇集力量，通过意识的能动作用把精神动能转化为强大的物质力量。

弘扬女排精神，为祖国繁荣富强坚守初心、勇担使命。为国争光是中华儿女共同的价值追求。当前，“十四五”规划和2035年远景蓝图已绘就，要在2035年建成文化强国、教育强国、人才强国、体育强国、健康中国，需要中国女排继续弘扬女排精神，强化初心意识和使命担当，尽快走出低谷，重新崛起。要求广大体育工作者肩负起2035年建成体育强国的使命，外争国家荣光、内强

民族体质。需要各行各业学习女排为国争光的初心意识、服从国家需要的大局意识和服务国家战略的担当意识，汇聚团结奋进推动实现中华民族伟大复兴的磅礴力量。

弘扬女排精神，为实现民族复兴勠力同心、精诚协作。发扬团结协作的女排精神也是践行“更团结”奥林匹克精神的要求。中国女排需进一步加强团队建设，做好队内队外、场内场外协调沟通工作，甩掉包袱轻装备战下届奥运会。体育行业在全面深化改革过程中统筹谋划、协同创新，一方面加强系统内的团结协作，统筹推进群众体育、竞技体育、体育产业、体育文化、体育交往等各项工作并实现联动互促；另一方面加强系统外的团结协作，加快体教融合、体医融合、体旅融合、军体融合、文体融合。做好北京冬奥会、冬残奥会的组织运行和备战参赛工作，推动全民健身与奥运同行，助力实现健康中国。实现第二个百年奋斗目标需要汇聚14亿人力，用行业强国建设目标凝聚人心，统筹规划、精心布局，推动各行各业齐头并进，实现赶超。

弘扬女排精神，在奋进新征程中下定决心、努力拼搏。顽强拼搏是实现中华民族伟大复兴的需要。应学习女排队员“不要命”的拼劲，实现精神旗帜的价值引领作用。广大体育工作者需发扬拼搏的职业精神，在竞技体育中拼竞技水平、搏意志品质、赛道德风尚，弱势项目要崛起，更要掌握拼搏制胜之道，特别是冬季运动项目更需发扬顽强拼搏精神，全力以赴、刻苦训练，力争在北京冬奥会、冬残奥会上取得优异成绩。在群众体育中普及全民健身，助力实现健康中国，让全民健身与奥运同行，实现体育强国建设双轮驱动。弘扬中华体育精神，繁荣体育文化。用体育人的拼搏精神感染激励各条战线，以优异成绩鼓舞带动各行各业，在新的时代大考中交出人民满意的答卷。

弘扬女排精神，为赢得伟大斗争树立恒心、奋斗到底。发扬永不言败的女排精神是赢得伟大斗争的需要。面对中华民族伟大复兴战略全局和世界百年未有之大变局，我们将会面临各种挑战和考验，惟有保持自强不息的奋斗姿态，才能攻坚克难、勇往直前。中国女排应把不服输和不言败的精神特质体现在坚定的眼神里、猛烈的扣杀中、果敢的应对中、奋力的扑救里；广大体育工作者应以“钉钉子”精神和创新精神全面推进体育改革；各行各业做好迎接艰难挑战、应对复杂局面的心理准备，提高防范各种风险的能力和同各种困难作斗争的本领，以不达目的不罢休的劲头赢得伟大斗争。