中华体育精神录课（六）

顽强拼搏

姚靖

大家好，欢迎来到国家队思想政治教育云课堂，我是北京体育大学马克思主义学院的姚靖。最是精神能动人。今天非常高兴和大家分享中华体育精神之“顽强拼搏”。【翻页】

顽强拼搏是中华体育精神的精髓要义，是对自强不息的民族基因与艰苦奋斗的革命基因的传承与发展，更是中华体育精神其他方面内容的基础性支撑。中华祖先创造的象形文字形象地表达了拼搏的本意和状态，在先秦文字中，“拼”字由两只手和一个方形物品组成，表示两人奋力争抢一件东西，不顾一切地、豁出去地奋斗；“搏”字由一只手和一块绑着线的纺锤组成，表示通过武力拼杀，绑获对手。国家队运动健儿之所以能够屡创辉煌、续写传奇，是多方面因素合力造成的结果，但如果没有他们具备作为一名运动员、作为一个团队成员、作为一个独立个体的顽强拼搏精神，那将是不可想象的。【翻页】那么，下面请大家跟随我一起，通过解读顽强拼搏精神历史底色、现实表征与弘扬路径，深入认识中华体育精神的拼搏之力，为国家队奥运备战、参赛提供思想动力和精神支撑。【翻页】

# 一、顽强拼搏精神的历史底色

我们先了解顽强拼搏精神的历史底色。

一切精神皆有来源，追根溯源，必源于历史、源于人民、源于实践。回溯中华民族数千年的发展史与党的百年奋斗史发现，顽强拼搏与自强不息的民族基因和艰苦奋斗的革命精神一脉相承，是民族基因和革命精神的时代彰显与内涵延伸。【翻页】

## 1.自强不息民族基因之赓续

首先，顽强拼搏是自强不息的民族基因的赓续。中华民族自强不息的民族精神是顽强拼搏精神的根与源。中华民族历史绵延数千年，虽历经磨难，却从未割断。一部中国历史，印刻着洪涝、干旱、地震、雪灾、瘟疫、战争的灾难记忆，而正是每一次迎难而上、不屈不挠的挣扎、反抗与斗争，造就了我们这个民族无比坚韧自强不息的精神品格。《周易》有言：“天行健，君子以自强不息。”即言天道永远处于周流不息、运转生化的过程中，因此君子也应该效法天道的刚健品格，发奋拼搏，积极进取，使有限的生命永不懈怠，获得永恒价值。后续经过历代学者的不断诠释和无数中华儿女的深刻实践，自强不息逐渐演变成为中华民族精神的核心组成，并不断繁衍发展至今。在二〇二一年发表的新年贺词中，习近平总书记更是对自强不息的民族精神给予高度赞扬——“我为伟大的祖国和人民而骄傲，为自强不息的民族精神而自豪！”。

精神于个人是催人奋进的内生力量，于民族则是赖以长久生存的根系灵魂。唯有精神上达到一定的境界与高度，个人才能在生命的逆旅中奋勇向前，民族才能在历史的洪流中屹立不倒。自强不息精神是中华民族向来不畏艰苦、不懈奋斗、勇敢追求、生生不息的重要精神支柱，是激励中华民族站起来、富起来到强起来，实现中华民族伟大复兴的一面旗帜，是中华民族历经沧桑而不衰，久经磨难而更强的强大精神支撑。历史川流不息，精神代代相传。随新中国成长起来的中国运动健儿们在训练场的刻苦磨练和比赛场表现出的顽强拼搏、勇攀高峰、追求卓越的精气神，正是自强不息的民族精神在时代发展中的生动折射，并演绎出了很多脍炙人口、振奋人心的故事。【翻页】

1979年，国乒兵败朝鲜，中国男乒意外地失掉了团体、单打、双打冠军，只拿到了一个混双冠军，压力和懊丧之下，不服输的李富荣把匈牙利夺冠的照片贴在训练日记上，天天看着，激励着自己和队员卧薪尝胆。所有亲历过1979年和1980年中国乒乓球队冬训的人，可能一生都不会忘记在那两个寒冷的冬天里，自己的体能极限和意志品质受到的挑战。李富荣回忆说“那时候是练得挺狠，每天清晨6点出操，先跑五圈，2000米，然后是一小时以发球为主的技术训练；吃完早餐，上午技术训练两个半小时，还要加一小时的身体训练；下午又是三小时的技术训练，加多球；晚上基本上每天都开会”。两年后，第36届世乒赛上中国队打出漂亮的翻身仗，囊括本届全部7个冠军并包揽5个单项的冠亚军，创造了世界乒乓球赛55年历史上的新纪录，再次彰显了中国乒坛永不服输、愤发图强的拼搏精神。1981年中国人民邮政发行《第36届世界乒乓球锦标赛奖杯》纪念邮票，一套七枚，图案为七个冠军奖杯，以此纪念这一神圣时刻。【翻页】

## 2.艰苦奋斗革命精神之传承

其次，顽强拼搏精神是艰苦奋斗革命精神之传承。艰苦奋斗是中华民族的优良传统，也是党的优良传统，贯穿整个中国共产党精神谱系的演进脉络。习近平总书记提出：“我们党之所以立足百年而风华正茂、饱经磨难而生生不息，就是凭着那么一股革命加拼命的强大精神。”中国共产党的百年奋斗历程历经众多艰难险阻、生死考验，涌现出了一大批不惧风险挑战、艰苦奋斗、顽强拼搏的革命烈士、战斗英雄与先进模范，形成了以伟大建党精神为源头，内含井冈山精神、长征精神、抗战精神、西柏坡精神、[沂蒙精神](https://baike.baidu.com/item/%E6%B2%82%E8%92%99%E7%B2%BE%E7%A5%9E/8990535" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%85%B1%E4%BA%A7%E5%85%9A%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E8%B0%B1%E7%B3%BB/_blank)、[“两弹一星”精神](https://baike.baidu.com/item/%E2%80%9C%E4%B8%A4%E5%BC%B9%E4%B8%80%E6%98%9F%E2%80%9D%E7%B2%BE%E7%A5%9E/8287312" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%85%B1%E4%BA%A7%E5%85%9A%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E8%B0%B1%E7%B3%BB/_blank)、[雷锋精神](https://baike.baidu.com/item/%E9%9B%B7%E9%94%8B%E7%B2%BE%E7%A5%9E/3034473" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%85%B1%E4%BA%A7%E5%85%9A%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E8%B0%B1%E7%B3%BB/_blank)、[焦裕禄精神](https://baike.baidu.com/item/%E7%84%A6%E8%A3%95%E7%A6%84%E7%B2%BE%E7%A5%9E/947838" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%85%B1%E4%BA%A7%E5%85%9A%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E8%B0%B1%E7%B3%BB/_blank)、[抗震救灾精神](https://baike.baidu.com/item/%E6%8A%97%E9%9C%87%E6%95%91%E7%81%BE%E7%B2%BE%E7%A5%9E/5047200" \t "https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%9B%BD%E5%85%B1%E4%BA%A7%E5%85%9A%E4%BA%BA%E7%B2%BE%E7%A5%9E%E8%B0%B1%E7%B3%BB/_blank)、女排精神等众多精神内容的中国共产党人的精神谱系，成为党领导人民在实现中华民族伟大复兴的百年实践中形成的宝贵精神财富，连缀起党百年奋斗历程的精神理路。【翻页】

如果对46个第一批纳入中国共产党人精神谱系的伟大精神的精神内涵开展网络图谱分析可以发现，艰苦奋斗是贯穿党的百年奋斗历程、横跨党领导人民实现中华民族伟大复兴百年实践的各历史时期的最核心的精神语词，是中国共产党精神谱系精神内核的体现。

与新中国成长起来的中国运动健儿，其拼搏自强的精神正是对百年大党艰苦奋斗的革命精神的传承与发展，更是“永远在冲锋，一直能战斗”的部队战士顽强作风在体育领域的再现，能够有效激发人民的拼搏意志，激励全国各族人民弘扬追求卓越、奋勇拼搏、突破自我的精神。【翻页】

2019年，习近平总书记在会见中国女排代表时指出：“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。平凡孕育着伟大。你们天天坚持训练，咬牙克服伤病，默默承受挫折，特别在低谷时仍有一批人默默工作、不计回报。正是因为有这么一批人，才有了中国女排今天的成绩。”实践中，中国运动员在训练场和比赛场上挑战极限、奋勇拼搏、永不言弃、经受苦累考验、忍受伤病痛苦的场景构成了顽强拼搏的精神场域，并在集体记忆的不断重建过程中，激励着一代又一代的中国人民拼搏奋进。顽强拼搏也因此成为中国人民乃至世界人民的精神象征，成为支撑“中国梦”“强国梦”的重要力量。【翻页】

# 二、顽强拼搏精神的现实表征

接下来，我们看顽强拼搏的现实表征，主要体现在三个方面：勇攀高峰是顽强拼搏的价值追求、追求卓越是顽强拼搏的职业体现、超越自我是顽强拼搏的内驱力量。【翻页】

## 1.勇攀高峰：顽强拼搏精神的价值追求

我们首先看顽强拼搏精神的第一个表征——勇攀高峰：顽强拼搏精神的价值追求。

《孙子兵法》有言：“求其上，得其中；求其中，得其下，求其下，必败。”效法上等标准，很可能得到中等的效果，效法中等标准，则很可能得到下等的效果，这句话呀意指做事情要高标准严要求，方能取得出色的成绩。在某种程度上，勇攀高峰的体育精神与传统文化中“取法乎上”的精神可谓异曲同工。体育是人类以自身为客体通过身体运动实现人的本质对象化的实践活动，是人类设置超高标准，挑战自身、超越自身本质力量的确证。体育的本质是拼搏，在竞技体育中表现最充分。竞技体育是一种挑战极限、勇攀高峰的运动，它以输赢为结果，具有很强的竞争性、挑战性，要求运动员必须具有顽强拼搏的职业性格，敢于突破、直面挑战，以至不断超越自我并赢得胜利。中国运动员勇攀高峰的体育精神主要表现在两个方面：【翻页】

1.1突破身体极限

勇攀高峰首先表现为体育人对身体极限的突破。哲学领域的质量互变规律揭示了事物发展量变和质变的两种状态，以及由于事物内部矛盾所决定的由量变到质变，再到新的量变的发展过程，提出事物发展是质变和量变的统一、连续性和阶段性的统一。突破身体极限本质是通过运动量的积累，提高自身耐受力，并形成对系列相关动作的肉体记忆，以实现个人体格与实战技能的质的飞跃的过程。对这一过程与规律的认识不仅是对长期训练比赛实践的总结，也是基于对哲学原理的深刻理解。事实上，量变引起质变的思想古已有之。《[战国策](https://baike.baidu.com/item/%E6%88%98%E5%9B%BD%E7%AD%96/2690" \t "https://baike.baidu.com/item/%E8%B4%A8%E9%87%8F%E4%BA%92%E5%8F%98%E8%A7%84%E5%BE%8B/_blank)》有言：“积羽沉舟，群轻折轴。”《[荀子](https://baike.baidu.com/item/%E8%8D%80%E5%AD%90/6764725" \t "https://baike.baidu.com/item/%E8%B4%A8%E9%87%8F%E4%BA%92%E5%8F%98%E8%A7%84%E5%BE%8B/_blank)》亦云：“不积跬步，无以至千里；不积细流，无以成江河。”量的积累是运动员们突破身体极限的必要准备，质的飞跃是运动员们突破身体极限的最终目标【翻页】。

1965年冬，日本女排在训练中创造了连续滚翻救球400多次的世界纪录。为了赶超日本女排，中国女排下定决心，先要在体能训练中超过她们。在一次极限训练过程中，女排队员曲培兰连续翻滚救球500次，成功打破日本女排创下的连续滚翻救球400余次的世界纪录，创造了中国女排新的世界纪录。据作家陆文虎的一段回忆，在这次挑战极限目标的训练过程中，曲培兰在滚翻400多次后球衣破了，球裤破了，胳膊肘破了，膝盖破了，人已经极度疲劳。她机械地滚翻、站起来，再滚翻、再站起来，却始终没有倒下，就像是一个不知道屈服、也不知道疲劳的战士。终于，曲培兰做了第500次滚翻，第500个球被救起来了。全场欢呼，曲培兰创造了新的世界纪录。很显然，在这场训练中，曲培兰躯体的力气早已消耗殆尽，驱动她完成每一次滚翻救球动作的完全是意志、是精神。是精神向体能发出挑战，并且取得了胜利。【翻页】

1.2挑战最高目标

勇攀高峰不仅在于突破自身身体极限，也内含挑战最高目标、挑战最强对手、挑战世界纪录之意。2022年1月，习近平总书记在北京考察2022年冬奥会、冬残奥会筹办备赛工作时勉励备战冬奥会运动员、教练员道：“人生能有几回搏，拼搏是值得的，不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香，祝你们取得好成绩。”在竞技体育领域，拼搏是运动员的核心素养之一，不仅与自己博，突破身体极限，更与对手博，挑战最强目标。实践中，突破身体极限与挑战最高目标二者间实际互为激励与支撑。突破身体极限是挑战最高目标的必然前提，挑战最高目标的理想追求也必将为体育健儿提供突破身体极限的内驱力量。【翻页】

1960年5月25日，中国登山队队员王富洲、贡布和屈银华首次登顶珠峰，将五星红旗插上世界之巅，创造了人类历史上第一次从北坡登顶珠峰的伟大创举。“从1921年到1938年，英国人用了17年的时间，7次到北坡侦察、攀登，最终均以失败告终，到达最高的位置就是‘第二台阶’，这是珠峰东侧山脊海拔8680米左右的一段陡峭山壁，这段峭壁长达二十多米，其中有五六米几乎是垂直的，手抓不住，脚蹬不上，可以说是竖立在通往峰顶的最后一道难关。因此，英国人给北坡攀登路线的定义是‘飞鸟也无法逾越’。”为了跨越这道难关，创造从北坡登顶的记录，登山队员们商量出了“搭人梯”的办法。队员刘连满主动提出自己来做人梯，而为了不让登山靴底的钉子伤到刘连满，屈银华毅然脱掉靴子踩在刘连满的背上，后来为防止打滑甚至还脱掉了毛袜子，在零下30度寒气刺骨的冰峰赤脚攀爬。回到大本营后，屈银华的双脚严重冻伤，结束登山后，十根脚趾不得不切除。从此，原本穿43码鞋的屈银华笑称自己是“小脚老太婆”。他的脚上一直缠着厚厚的纱布。【翻页】

对于这段历史，我们来看一看攀登者这部电影的片段剪辑【https://www.bilibili.com/video/BV1sz4y197Nw/?spm\_id\_from=333.337.search-card.all.click（从开始剪辑到1分54秒）】中国登山队之所以能够在成立短短5年的时间就做到英国人17年没有做到的事情，背后倚重的并非是登山装备和器材的先进，而是登山队员挑战极限、勇攀高峰的拼搏精神。从1960年到2020年的60年间，中国登山队数次向世界最高峰发起挑战，也一次次刷新了世界登山史的新纪录。从拼力证明中国人“能”，到为珠峰“测身高”，再到研究大气、积雪等，我们的攀登从未停止，这就是中国运动健儿勇攀高峰的力证。【翻页】

## 2.追求卓越：顽强拼搏精神的职业体现

接下来，我们看顽强拼搏精神的第二个表征——追求卓越：顽强拼搏精神的职业体现。爱岗敬业既是中国特色社会主义核心价值观在公民个人层面的基本要求，也是中国传统的职业道德伦理要求。《周礼•地官司徒》提出“三德”之教：“一曰至德，以为道本；二曰敏德，以为行本；三曰孝德，以知逆恶”。其中“敏德”, 即是指职业道德，相对于“至德”，“敏德”也被称作“黎民之德”。这是一个很恰当的称谓，职业道德确实就是黎民百姓之德。虽说是黎民百姓之德，但随着社会分工的逐渐细化，职业道德作为从业人员在特定职业活动中应该遵循的行为准则，因职业领域的不同而呈现出不同的规范要求，是社会道德在其职业生活中的具体化表现。在职业伦理方面，中国运动员的顽强拼搏体现为追求卓越的敬业精神。在训练和比赛中，这种追求卓越的敬业精神主要体现为认真打好每一个球，认真完成每一个动作，认真把握每一分秒，认真对待每一场比赛，不论输赢，都竭尽全力。【翻页】

1961年，第26届世乒赛男团决赛中徐寅生与日本选手星野展弥的“十二大板”佳话，实质就是每球必争，见招拆招。当时中国队大比分1比2落后日本队，男团第四场的决胜局上，徐寅生全力争夺每一分，在20比18拿到两个赛点的时候仍不松懈，在下一分的争夺中，他接发球抢攻，星野退守放起高球，双方展开紧张的拉锯战，待到星野放来第11个高球，徐寅生猛扣对方中路，迫使对手犹豫中动作变形，回球出界，中国队因此上演精彩逆转，第一次举起斯韦思林杯。【https://www.bilibili.com/video/BV1xX4y1F7JG/?spm\_id\_from=333.337.search-card.all.click（共32秒）】【翻页】

2004年雅典奥运会上，中国女排靠着每球必争的这股劲，在开战连输两局的不利情势下，顶住压力直追4分比分，连赢三局并夺得冠军，成就了这场经典的比赛。2019年女排世界杯上，中国女排在提前锁定冠军的情况下，仍然全力以赴，拼搏到最后一场、最后一局乃至最后一个球。

2023年5月在苏州举行的苏迪曼杯羽毛球混合团体赛半决赛中，中国选手在大比分1：2落后且决胜局中日本20：16领先手握4个赛点的情况下，中国选手以“只要球不落地就永不放弃”的钢铁意志连追6分夺得关键性胜利，全场观众自发齐声高唱“我爱你中国”。

在训练场或比赛场上，认真打好每一个球，认真对待每一场比赛其实是一种态度养成的过程，也是一种良好习惯和肌肉记忆培育的过程。这种“不论输赢、每球必争、分秒必争”“赢了也要全力以赴，输了也要竭尽全力”的敬业态度与拼搏精神，充分彰显了中国运动员对赛事和对手的尊重，对竞技体育的敬畏，以及对追求卓越的职业道德伦理的坚守。【翻页】

## 3.超越自我：顽强拼搏精神的内驱力量

接下来，我们看顽强拼搏精神的第三个表征——超越自我：顽强拼搏精神的内驱力量。战胜自己、超越自己进而成就自己是彰显个人人生价值的一种重要途径，本质是一种负责任的人生态度，于自己负责，亦为国家负责。习近平总书记在庆祝中国共产主义青年团成立 100 周年大会上的讲话指出：“追求进步，是青年最宝贵的特质，也是党和人民最殷切的希望。”在数千年源远流长的历史画卷中，自强不息的中华民族始终有着“自古英雄出少年”“丈夫未可轻年少”的传统，“长江后浪推前浪”“我辈岂是蓬蒿人”的志气，“劝君惜取少年时”“韶华不为少年留”的劝诫，“少年强则国强，少年进步则国进步”的信念。努力拼搏成就更好的自己，彰显个人的人生价值和青春色彩既是对自己人生应负的责任，又是作为华夏儿女共同的使命担当。【翻页】

拼搏自强，勇担使命，成就自己，为国争光是中国竞技体育教练员和运动员一致认同、代代相传的人生信条。1979年至1981年，中国女排连续三年在湖南郴州用43天赶建出的竹棚训练馆摸排滚打、艰苦磨练，滚上一身泥，磨掉几层皮，不断强化体能，提高技能……几年的汗水总算没有白流。1981年11月，中国女排以全胜姿态，首次登上世界冠军的宝座，这也是中国篮球、排球、足球三大球在国际比赛中取得的第一个世界冠军。为了庆祝这划时代的一刻，人民群众自发地聚拢在天安门广场欢呼：“中国万岁！女排万岁！”

1981年，中国女排首次夺冠，获得第一个冠军后，中国女排又创造出“五连冠”的辉煌成绩，向全世界展示了拼搏自强、锐意进取的人生态度，让亿万中华儿女为之热血沸腾，女排精神也因此成为一个时代的精神象征。【翻页】

也正是这种勇攀高峰的信念和敢于挑战自我、超越自我的拼搏精神，塑造了今天的女排之师与女排精神，也成就了许许多多的女排运动员，如“铁榔头”郎平、“怪传手”孙晋芳、“天安门城墙”周晓兰、【翻页】“魔术快攻”张蓉芳、“铁姑娘”曹慧英、“钢铁将军”陈亚琼，还有“秘密武器”侯玉珠、“拼命三郎”“独臂将军”陈招娣等。这些极具代表性的“绰号”不仅反映了女排姑娘的特点，更是她们战胜自己、超越自己的鲜活写照。【翻页】

# 三、顽强拼搏精神的弘扬路径

顽强拼搏精神是催人奋进的精神动力。作为顽强拼搏精神的创造主体与演绎主体，国家队运动员要主动肩负起传承、弘扬顽强拼搏精神的时代重任。【翻页】

## 1.激活精神斗志：为弘扬社会主义核心价值观提供精神素材

这首先要求我们国家队运动员进一步激活自身精神斗志，为弘扬社会主义核心价值观提供精神素材。

俗话说，巧妇难为无米之炊。顽强拼搏精神素材的积累是讲好精神故事、做好精神传承、发挥精神引领作用的首要前提。运动员作为顽强拼搏精神的创造者，也是顽强拼搏精神素材的生产者。激活运动员自身顽强拼搏的精神斗志，打造一支“能征善战，作风优良”的国家队，方能形成、积累更多顽强拼搏的实践场域与人物素材，为弘扬社会主义核心价值观提供更为丰富、鲜活的精神素材。

1957年，举重运动员陈镜开以惊人的勇气和毅力战胜伤病和对手，打破了世界纪录之后，当场晕倒在赛场上。1959年，国乒队员容国团发出“人生能有几回搏!此时不搏，更待何时!”的豪言壮语，并夺取了世界冠军。”1960年，中国登山运动员在零下30度极寒天气赤脚攀爬珠峰，创造了人类历史上第一次从北坡登顶珠峰的世界纪录。1981年，在湖南郴州竹棚训练馆摸排滚打、艰苦磨练三年的中国女排，以全胜姿态，首次登上世界冠军的宝座。2021年，每天坚持进行400次跳水训练的全红婵以五跳三跳满分、总计466.2分的成绩创女子10米跳台历史最高分纪录，夺得2020东京奥运会跳水女子单人10米跳台金牌。2022年，自由式滑雪运动员徐梦桃经历四次大手术终于圆梦北京，拿下自由式滑雪空中技巧的奥运冠军。新中国成立百年来，国家队运动员与教练员演绎了许许多多勇敢逐梦、勇攀高峰的故事，身体力行地创造了数不胜数的精神素材。新时代新征程上，体育人要继续保持为国争光、干事创业的责任感、勇攀高峰、追求卓越的使命感，以行动、以汗水、以实干、以成绩擦亮顽强拼搏精神，为弘扬社会主义核心价值观提供源源不断的精神素材。【翻页】

## 2.讲好精神故事，为发展中国体育事业提供价值引领

国家队运动员弘扬顽强拼搏精神还要注重讲好顽强拼搏的故事，充分发挥精神的引领作用与典型人物的示范引领作用，为发展中国体育事业提供精神动力与价值引领。习近平总书记指出：“一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋”。榜样是看得见的哲理，是悟得出的真谛，是学得到的真理，它能激励无数国人见贤思齐、砥砺奋进。国家队运动员在奋勇拼搏、为国争光道路上演绎除了许许多多的动人瞬间与精彩故事，如何讲好顽强拼搏的故事，在很大程度上决定了优秀运动员榜样引领作用的发挥程度。国家队运动员作为精神故事亲历者、演绎者与主人公，自然也是讲述精神故事的重要主体，而且这种以第一视角的亲身讲述，更显亲切、鲜活、真实，自然也更能感染人、打动人、鼓舞人。

当前，为了让更多人了解竞技体育、了解国家队、了解运动员，也为了让中华体育精神、顽强拼搏精神走进更多人的视野，为中国体育事业的发展发挥凝心聚力的作用，越来越多的优秀运动员通过进思政课堂、拍摄微视频、参加电视节目录制等多种方式分享自身的日常生活与奋斗经历。如跳水世界冠军李娜、短道速滑世界冠军林孟等多位运动员就职北京体育大学，这为他们在多个场合讲述体育人顽强拼搏的鲜活故事提供了契机。羽毛球世界冠军张宁、乒乓球世界冠军刘伟、自由式滑雪世界冠军徐梦桃、花样滑冰世界冠军张昊、击剑世界冠军骆晓娟、冬残奥会冠军杨洪琼等世界冠军都曾受邀走进中国石油大学、山西大学、北京体育大学、南京体育学院、云南农业大学等高校思政课堂，面向高校师生分享自己成长成才的故事。2022年，中国教育电视台和北京体育大学联合推出的《冠军说》栏目，短道速滑世界冠军任子威、武大靖、范可新，自由式滑雪世界冠军徐梦桃，跳水世界冠军李婷、李娜，游泳世界冠军李琳、铅球世界冠军巩立姣，乒乓球世界冠军牛剑锋等多位优秀运动员受邀参加节目录制，着重向青少年分享自己的成长经历与拼搏故事。【翻页】

## 3.做实精神传承，为强国建设和民族复兴提供精神动力

国家队运动员弘扬顽强拼搏精神还需要做实精神传承。精神是一个民族赖以长久生存的灵魂，只有在传续中发展才能永葆精神不褪色、不变质。顽强拼搏精神作为中华体育精神的重要组成，深刻反映着体育与体育人的精神气韵和品格气质，既是体育人的宝贵精神财富，是激励一代代国家队运动员奋勇拼搏、砥砺前行的内驱力量，同时也是中华民族的宝贵精神财富，是中华民族凝心聚力、不断向前的精神动力。做实精神传承，为竞技体育与国家队运动员提供价值引领，为强国建设和民族复兴提供精神动力，是每一位国家队教练员与运动员的光荣使命。在不同的历史时期，国家队教练员、运动员也在以实际行动躬身精神传承工作。

1965年4月，周恩来总理邀请大松博文来华对中国女排开展特训，这对中国女排刻苦顽强训练作风的形成产生了重要影响。后来，袁伟民秉持了大松博文的严格训练标准，继承了大松博文严格高强度、高密度的训练方法。陈忠和时代、郎平时代依然延续老女排的超大运动量、持续超负荷训练的节奏，在对技术精益求精的过程中和百折不挠的拼搏奋进中实现一个又一个突破。中国女排之所以能够夺得五个女排世界杯冠军，十次荣膺世界排球“三大赛”冠军，与中国女排教练员、运动员代代相传的顽强拼搏的精神信条是分不开的。

如今，新一代运动员们也在用实际行动传承顽强拼搏精神。如马龙作为目前中国乒乓球队年龄最大的队员，时常给年轻队员分享经验，讲述自己奋斗的故事和输球时的“事故”，帮助他们少走弯路，他表示“可能每个运动员都会经历低谷、挫折，虽然可能他们知道了也依然会犯这样的错误，但当他们提前有了思想准备的时候，可能应对起来相对会容易一些。这些都是前辈留给我们的宝贵的财富。”“前辈带给我的不光是他们每个人独特的技战术风格，更重要的是他们的精神，这是中国乒乓球队的优良传统。”【翻页】

事实上，运动员作为顽强拼搏精神的实践载体，在不同历史时期也发挥着时代偶像的示范引领效应。如2020年3月，驰援武汉的一位“90后”女护士，在微博上晒出自己身穿画着女排姑娘朱婷漫画形象、写有“朱婷时代，与有荣焉”字样防护服的图片，表示：“在任何时候，想到朱婷和中国女排，对战胜困难就更有信心。”我想，这就是精神的力量，传承的力量。【翻页】

最后，我想以总书记关于精神的一段论述结束我们今天的课程，我们先听听总书记的原声。**【**https://tv.cctv.com/2020/09/08/VIDEQZ4Bktwzyd7n37T3HLtq200908.shtml?spm=C55953877151.PjvMkmVd9ZhX.0.0（从2:16:04剪到2:16:32）**（**习近平：人无精神则不立，国无精神则不强。唯有精神上站得住、站得稳，一个民族才能在历史洪流中屹立不倒、挺立潮头。同困难作斗争，是物质的角力，也是精神的对垒。**）】**总书记说，同困难作斗争，是物质的角力，也是精神的对垒。对于国家队运动员而言，同样如此。在赛场上的较量，不仅仅需要物质、技术作保障，更需要精神力量的引领与支撑。以勇攀高峰、追求卓越、超越自我为现实表征的顽强拼搏精神早已融入一代又一代国家队队员的血液里，成为一种宝贵的精神财富，并将潜移默化地激励一代代国家队运动员拼搏奋斗、奋勇前行。新时代、新征程上，各国家队要坚决贯彻落实习近平总书记关于“要提高运动素质能力，也要加强思想政治教育，增强使命感、责任感、荣誉感，打造能征善战、作风优良的国家队”重要指示，充分发挥思想政治工作“保备战、促备战、强备战”作用，确保中国体育代表团在巴黎奥运会中实现运动成绩和精神文明双丰收。以上就是今天跟大家分享的全部内容，谢谢大家。【翻页】