



自习室

## 《夺冠》观后感

一部两小时的电影，看得人热血沸腾，彻彻底底地感受到了中国女排不怕苦、不怕累的精神与那坚持不懈的品格。短短两个小时的电影，讲述了中国女排在世界杯中获得的胜利，更是讲述了中国女排队员们坚持奋斗到底的精神。

《夺冠》的剧情可以分为三个阶段，前阶段讲八十年代郎平那一代女排运动员的训练和比赛，中阶段以她在美国的事业过渡，而08年奥运会郎平执教的美国队战胜中国队则是整部电影的转折，最后一个阶段讲郎平重新执掌中国队并再次夺冠的事情。

首先出场的是80年代的女排运动员们，她们全部都是经过了层层选拔，最终进入了国家队的运动员。当时的训练条件及其艰苦，在欧美等国家已经将科技引进排球训练的时候，我们什么都没有，我们有的，就是人—女排队员们。女排队员们争分夺秒练习，大汗淋漓、满身伤痕，却依然不断挑战生理极限、带伤训练，我感叹于女排队员们在训练场日复一日艰苦训练，最终在石灰墙上凿出一个又一个坑的情景，我惊叹于郎平坚持练习100公斤哑铃举重，只为得到教练允许进行摸球训练的毅力。最终，在1980年大阪世锦赛中日对决中中国女排夺冠，并且随即创下了八十年代中国女排从零到五连冠的神话。日复一日的时光没有白费，这是中国女排的第一次夺冠花开。

随后，中国女排经历了一段时间的沉寂，郎平出国学习，直至2008年前后，郎平担任了美国女排教练。在这场比赛中，中国队遇上美国队，曾经的陪打教练遇上当时出任美国教练的郎平。最后，中国队败了，而郎平带领的美国队虽然赢得了比赛的胜利，但是郎平心里并不舒心，也并不放心。因为她曾经是中国女排的一员，她对中国女排有感情、有执念，最终，在2013年前后，郎平决定重回中国国家队并担任中国女排的主教练。

重新回到中国国家队担任女排主教练的郎平被认为是女排的希望，她打破了以前的固有训练模式，结合她生所学，毅然决然进行改革。在队员方面，她决定扩大国家队的人数，主攻和副攻采用轮换制，用新的标准重新挑选女排队员。其中，最令人印象深刻的莫过于郎平问出的：你们为什么打排球？你们爱排球吗？有的人说，不爱，在感谢郎平问出这问题后下决心离开；而有的人说爱，从小喜欢，一直是梦想，坚持留下。确实，在很多时候，我们做出某个决定或者去做某件事情，其实并不一定是真正的热爱，但我们必须在做的过程中找到我们要做的原因，并且是能够让我们一直坚持下去、不会轻言否定的原因，这样做一件事才有意义，才有可能做到极致，最终才更有可能成功。正如队员朱婷在遇到瓶颈期状态不佳时郎平问的：“朱婷，你为什么打排球？”

“为我爸妈。”“那你永远也打不出来，再想。”“成为你，你满意了吧？”“你永远成不了我。”“我们这代人是苦过来的，你们应该打出你们自己的排球，放开了打，豁出去打。你不用成为我，你只要成为你自己。”这可谓是一语惊醒梦中人，每个人都有每个人的路，我们不用走别人的路，我们终其一生，最后一定要成为自己。影片最后，2016年里约奥运会中，中国女排对战实力强悍的东道主巴西，在大部分人都不看好中国队的情况下，郎平鼓励女排姑娘们放心打，打出水平，分分必争，这场中巴对决最终以第五局15-13中国队获胜。进入了小组赛的中国女排队员们所向披靡，顺利夺下了2016年里约奥运会的女排冠军。历经多年的沉浮时光，这是中国女排的又一次夺冠花开。

电影中所拍的三场比赛，是中国女排三十余年的缩影，而郎平的复出，带给中国女排的不仅仅是耀眼的成绩，更重要的是中国女排的精神。正如大家所说的那样，“女排精神不是赢得冠军，而是有时候明明知道不会赢，也会竭尽全力”。这样的精神，正是我们这个时代需要的精神，也更是我们这个时代的人需要的精神，它确实实实在在地喊出了为中华崛起而奋斗的时代最强音。我们始终相信，只要有女排精神在，纵使时光不语，我们依然会静待花开，因为我们知道，我们笃定，我们确信花定然会开，开的绚烂夺目，开的熠熠生辉。

财务部 朱波

## 《夺冠》观后感

提起“女排精神”，就如郎平所说：不是胜利就有女排精神，输了就没了，它是恒久存在的。“女排精神”是一种力量，一种不服输的劲头，一种默默付出顽强到底的精神，是我们中国精神的一个缩影。

预告以郎平惊艳世界排坛的标志性扣杀揭开序幕，预示着影片将重现中国女排1981年首夺世界杯冠军、2016年里约奥运激战巴西两场经典战役。镜头跟随郎平的背影一步步走向球场，伴随着35年来中国女排艰苦卓越的奋斗历程。过去与现在两段时空交错，尽显时代格局：夜晚的漳州体育训练馆灯如白昼，将观众一秒拉回80年代。

从1981年初露锋芒的排坛新秀，到2016年创造“不可能”奇迹的硬核统帅，郎平背负着国人“重振国威”的期望，一次次带领中国女排站上世界之巅，成为代表女排精神的“郎图腾”。令人惊喜的是，饰演功勋教练袁伟民的正是老戏骨吴刚，预告中不怒自威的袁指导堪称“魔鬼教练”，在电影

中必然“虐惨”女排姑娘。

从世界杯冠军到世锦赛，再从奥运会到亚锦赛，女排姑娘们用自己的努力和实力证实了我们顽强拼搏、奋勇前进的精神。在诸多采访中，令我不禁泪目的就是郎平指导那一句：“只要穿上带有中国国旗的衣服参加比赛，我们的目标就是升国旗、奏国歌。”升国旗、奏国歌，这不是简简单单的行为，这是在向世界证实我们中国的实力，女排姑娘们不以自己夺冠为目标，不以夺冠为利益，升国旗、奏国歌，女排的运动员们这是把国家同自己相连。这是女排精神，一切以国家为重。

女排精神还有扎扎实实，勤学苦练；女排精神还有无所畏惧，顽强拼搏；女排精神还有同甘共苦，团结战斗；女排精神还有刻苦钻研，勇攀高峰。女排姑娘们，世界第一！但是她们的世界第一不是简单而来，而是有着精神支撑，他们的精神值得我们学习，激励我们前进！

文·营运部 李豹虎

## 《夺冠》观后感

电影《夺冠》凭借超级豪华的导演和演员阵容先声夺人，受到了许多观众的期待。时隔十二年，在里约热内卢女排姑娘们再次杀入决赛，陈可辛导演想以此作为切入点，讲述女排几代女将的热血与青春，同时描绘女排姑娘们三十余年的沉浮图景。从1981年到2019年，从首夺世界冠军到十夺冠军，冠军背后凝聚着女排姑娘们的顽强战斗、勇敢拼搏的女排精神。

这是一种永远也不会过时的精神。在我们工作过程中，就少不了这种精神，要把这种团结协作、不怕困难、无私奉献的精神贯穿于自己的工作生活中。要相信，他人能够做到的，经过努力，我们不仅能够做到，而且可以做得更好。有了“自信人生二百年，会当水击三千里”的气概，我们就能迎难而上面对一切困难和挑战，创造出新奇迹。

向中国女排学习，学习她们顽强不放弃

的生命力。当生活中遇到困难或者工作遇到棘手事情的时候，我要学会坚强，不轻言放弃，持之以恒，战胜一切困难。向中国女排学习，学习她们拼搏不服输的精神。生活不可能一帆风顺，总会有坎坷困难，在青春年少时，应该时刻保持不服输的精神，勇于拼搏、创造、披荆斩棘，创造一个又一个奇迹。向中国女排学习，学习她们吃苦耐劳的战斗。人生有苦也有甜，想过舒服的生活，就得吃得苦中苦，应该用汗水和泪水，刻苦钻研，苦中作乐，耐得住寂寞，无所畏惧，迎难而上，勇攀高峰。

这不仅仅是一部电影，更是中国女排的真实写照。中国女排能发展到今天能在国际上站住脚并取得辉煌成就，少不了的是中国女排一代又一代的付出与传承。在最好的年纪她们遇到了中国女排，中国女排也遇到了最好的她们。

文·营运部 刘鹏鹏

## 《夺冠》观后感

本人是一个比较懒惰的人，本身缺乏锻炼，并不热爱体育，但是公司免费发放的电影券还是不能浪费的，而且最新这个电影也传的非常火热，抱着试试看的态度去看看。在观看的过程中，让我收获颇丰，整个观影过程让我热血沸腾，太感人了，从中国女排第一次夺冠，到五连冠，到后来女排的发挥接连失利，到后来的再次夺冠，这背后的每一个细节都令人深思，映射出与我们日常生活和工作中的种种细节，下面就夺冠电影的细节感想总结如下：

一、第一次夺冠

郎平是核心人物，在团队的努力下，拿下首次冠军，在落后的环境下，她们勤学苦练、勇于进取、勇于拼搏、敢于奋斗、不忘初心、牢记使命，把为国争光作为她们的使命，把升国旗、奏国歌作为她们的奋斗目标，最终取得胜利。这说明成功是必然的，不是偶然的，与我们日常工作和生活中遇到的成功都是一样的，只要努力付出，终有回报的。

二、团队发挥接连失利

老队员逐步退役，新队员的技术跟不

上，导致后来一度中国女排的成绩不稳定，甚至沦为二流球队。这和一个企业的发展比较类似的，值得我们员工深思，创业难，守业更难，如何能够保持持续竞争力成为每个人需要思考的问题。没有技术创新是行不通的，球队一直用老的方式训练队员，并不能确保成功，创新是关键。

三、再次夺冠

郎平成为主教练，给人们带来大大的希望，通过她将世界各地的阅历应用于女排，创新组建新的团队，引进新的训练方法，招人新的团队成员，但是改革的过程遭遇巨大的挫折。即使将每个人都训练成全能手，也不能确保能够取得成功，团队配合才是最后取得胜利的关键。

世界上没有唾手可得的胜利，所有的事情没有扎实的本领、刻苦的训练，没有过硬的技术，都是无法取得胜利的。每个队员的技术都是顶尖的，在他们取得个人成功的同时，如何引领团队取得胜利，才是最终的成功，《夺冠》将如何成功，将中国女排精神演绎的淋漓尽致。

文·营运部 高廷岐

## 读《人性的弱点》有感

初识这本书是在朋友的推荐下，当自己读完感觉每读一章都会有新的感受，在不断的刷新你对过去的认知。刚开始书中有很多内容我都了解得不透彻，只有不断重复地一遍遍的看、思考以及笔记，过程中再结合自己的经历，才能体会出作者的本意。在我看来，《人性的弱点》整本书的根本在于培养勇气和自信，读完这本书最主要的收获就是自信心的增加。卡耐基说：“征服畏惧以及培养仪态、勇气和自信是教师的责任，帮助一个人在日常生活中获得勇气和自信的最确实、最快速的方法，就是让他在一组人面前大胆讲话。”现在我也终于理解当初上学的时候老师为什么锻炼我们在同学面前讲话的能力了。

要建立自信，首先必须超越自卑。自卑是一种消极的心理状态，每个人或多或少都会有一些，它与自信仅有一步之遥，如果我们能够超越战胜它，将它变之为发奋的动力，我们就能走向成功和卓越。在

生活中，我们常常会碰到自卑的情形，自卑很明显对成长和发展是不利的，在一定程度上也有碍于我们与他人的正常交往。我们之所以害怕在人群面前发言讲话，是因为害怕自己犯错，也害怕自己的发音、音调或神态、姿态被别人嘲笑。克服自卑的有效方法是：告诉自己这种行动只会让我们赚而不会赔，因为我们是有可能成功的，即使不成功，我们也从中得到了宝贵的经验，再下次遇到诸如此类的问题后我们就有信心去面对，并做得更好直到成功。一个人内心的想法是非常重要的，好的想法考虑到原因和结果，可以产生很合理的、有建设性的计划，而坏想法通常会导致一个人的紧张焦虑和精神崩溃。

其次，积极地自我暗示。心态决定一个人的状态，思想尤为重要。同样的一天时间里，如果我们脑海中都是快乐的念头，我们就会很快乐；如果我们想的是悲伤的事情，我们就会觉得悲伤；生命并不

单纯，我们应该选择积极向上的正面态度，而不是采取消极的反面态度，换句话说，我们必须关切我们的问题，但不能焦虑。当我们被各种烦恼困扰着，我们可以凭借自己的意志力，转变自己的心境，我们应当记住：思想运用和思想本身，就能把地狱造成天堂，把天堂造成地狱。

最后，我们必须敢于表现真实的自我，把超越自己的成果展现出来。真实自然的自己，才会有个性魅力。当你出现在别人面前时，首先想到的是“我应该怎样表现，才能让别人认可和满意？”还是“我本来就是这个样子，我就要真实自然地表现！”这两种截然不同的意识将决定我们在人际交往中是否自由平等，也反映出我们是否具有个性魅力。

写到这里，我最大的感受就是：在工作之中的学习真的很重要，我们要在这个大环境里不断的汲取知识并建立勇气和自信从而不断超越自我，让自己富有个性和魅力。

东胜公司 高梦蕊

## 《活法》不只有生活还有工作

起初在看到这本书名为《活法》时，以为身为著名企业家的稻盛和夫只是和人们谈一谈他的人生理念和价值观，读过以后才发现，稻盛和夫的哲学不仅包括为人处世的信条，还有最具实践性的管理理念和精益求精的匠人精神。

稻盛和夫描绘了三种人：自然型、可燃型、不可燃型。匠人必须是自然型，喜欢自己的工作，有无比的热情，不知疲倦的自我燃烧。哪怕日复一日的重复也任劳任怨，哪怕在别人看来枯燥无味但自己却乐在其中。如果你根本不喜欢自己的工作，即使付出了12分的努力和热情，也找不到一丁点的成就感，也就不会成为匠人。

所谓匠人精神，就是长期坚持不懈的在某一领域钻研，精益求精，力图做出最完美的产品，职业本身没有高低贵贱之分，在自己的领域做到最好就应该值得尊重，就像一个完美的产品是由无数个完美的配件构成，匠人就是那个完美的配件。所以，无论从事的工作有多么平凡，只要做到精益求精，就会成为“了不起的匠人”。

安康公司 高宇

## 读《企业管理学》

每个人都有自己的工作，只不过工作性质不同而以。职业没有贵贱，劳动都是神圣的。其实大家心里都这么想了，我们的工作责任心就慢慢的有了。无论我们处在什么职位上都必须具备一种责任意识。责任，就是能够敢于承担，不推诿、不拖拉，就是勇于奉献，不计较个人得失，就是积极拓宽思路，努力创新工作方法，就是团结协作不遗余力的支持他人的工作。如果一个人没有工作责任心，时时处处敷衍了事我想这样的人终究要被淘汰。

马克思说过：世界上有许多事情你不一定喜欢做，但你必须做。这就是责任的涵义。微软总裁比尔·盖茨曾对他的员工说：“人可以不伟大，但不可以没有责任心。”这句话很简单也很实在。确实，一个人只有具有高度的责任感，才能在执行中勇于负责，在每一个环节中力求完美有责任意识的人，无论处在什么职位，什么岗位，都能自觉的意识到自己所担负的责任。那么作为一名基层员工，更应该明确自己的责任所在，明确自己应该承担怎样的责任。

综合服务公司 高泽霖

实事求是 一切从实际出发