

弘扬女排精神 成为更好自我

——中国排球好家庭“云”展示活动激励青少年成长



中国排球协会在2023全民健身线上运动会·中国排球好家庭“云”展示活动正式启动前，拍摄了专题宣传短片，主要讲述新时代女排精神伴随青少年成长的故事，并由中国排球功勋球员薛明担任活动的形象代言人，通过薛明自身成长的故事激励青少年。此次中国排球好家庭“云”展示活动，也让来自全国各地的参赛家庭体会到女排精神就在身边。

来自四川成都的李悦莱刚开始打排球时，因为手臂接触排球的部位经常会被打得有些红，觉得疼，想放弃。父母虽然一直都鼓励孩子，但最终让孩子爱上排球的关键因素，还是近距离和中国女排的接触。李悦莱的父亲李先生为女儿抢到了成都大运会女排比赛的门票，在现场观看完比赛后，女儿告诉爸爸妈妈，她想和中国女排的队员们那样参加这样的国际大赛，为国家争得荣誉。这让李先生非常感动，他告诉记者：“自从女儿接触排球以来，我给孩子讲了一些中国女排的事迹和女排精神的含义，但孩子毕竟还小，可能大多数内容她还不是太懂。但这次在成都大运会上看了中国女排的比赛后，孩子好像一下子懂了很多。”从此，李悦莱更加坚定了自己的排球之路，女排精神也深深地刻在了她的脑海里。

北京的小学生崔沐祺说：“我知道中国女排的精神主要就是勇敢拼搏、顽强战斗。虽然我现在对这八个字还不能特别深刻地理解，但我肯定会坚持在排球的路上走下去。我一定会继续认真训练、认真改进，听教练的指导，继续发动我的爸爸妈妈和我一起训练，享受排球带来的乐趣！”

为了让孩子们感受到荣誉，中国排球协会特意为活动定制了专属奖牌。本次活动的奖牌，不仅创新新颖，款式令人爱不释手，而且是由三个部分拼接而成，如果连续三年参加活动，可以拼成全家团聚的家庭图案，寓意新颖。三块奖牌分别代表着爸爸、妈妈和孩子，今年首先发出去的是代表孩子的奖牌，而三块奖牌集齐后可以拼在一起，组成爱心的图案。这枚奖牌将成为很多孩子人生路上的第一枚奖牌，也将激励着他们一路健康、快乐地走下去。

记者也从中国排球协会了解到，在活动期间中国排球协会选择了部分具有代表性的家庭展开点对点调查研究，收集活动的反馈意见、建议，努力把好家庭活动真正办到人民群众身边，满足人民群众实际需要的精品赛事活动。据悉，中国排球协会未来还将继续举办中国排球好家庭“云”展示活动，让更多青少年和家人一起，通过参加好家庭活动，收获亲子时光，收获健康和快乐。中国排球协会也将通过举办好家庭活动，为培养德智体美劳全面发展的社会主义新时代建设者和接班人发挥作用，为青少年成长成才、树立正确人生观价值观提供助力，引导他们扣好人生第一粒扣子。

疲惫，我向爸爸妈妈抱怨，不想练排球了，妈妈给我开导，告诉我人生只有坚持才能胜利，给我做我爱吃的饭菜。爸爸心疼地给我按摩，端热水给我泡脚，使我很快恢复体力，我心里热乎乎的，感觉也没有那么累了。爸爸妈妈的支持使我不断坚持、坚持再坚持，球技也不断提升。”

河北省的小学生张子娇也讲述了家庭对自己的帮助。她说：“时光如梭，不知不觉我已经练习排球两年了，在我很累的时候也曾想过放弃，但妈妈总是第一时间站出来，告诉我练习排球的好处，给予我鼓励，家庭支持的力量是巨大的。在排球训练中，我最感谢的人就是我的妈妈，在非训练时间是她陪伴我成长且进步，给我抛球辅助我进行练习，疫情期间还帮助我录制视频发给教练进行一些动作的纠正与指导，可能是妈妈支持的原因，运动后能够让我感觉到自由，这种感觉是开心与快乐的，运动完我还能集中注意力，对于学习方面也有所帮助。”

女排精神就在我们身边

心。我回头时，日光透过窗外洒在排球场上，就仿佛波光粼粼的海面被镶上了金子般耀眼，我才意识到原来我是多么想跑出去打球啊。回队训练的那一刻，我真的感受到了排球带给我的快乐。”

孙佳慧对记者表示：“在我的生活中，会遇到很多困难，但排球带给我很多，除了健康强壮的体魄外，带给我更多的是面对困难的勇气，是在生活中与人交往的道理，当然，也有一颗坚定的内心。在学习排球的过程中，我的精神品质得到了很大的提升，遇到困难我都沉着冷静应对。我告诉自己，要永不言败，追求卓越。在以后的每一天，我希望做一个品学兼优、德才兼备的好学生，继续努力，发扬女排精神，成为更好的自己！”孙佳慧用自己的排球故事，讲述了排球运动带给自己的一切，也把排球运动的正能量传播出去。

讲，排球不缺少技能与技术的指导，排球缺少的是文化方面与精神层面的宣传与推广，社会排球氛围的建立与积淀都需要文化底蕴。”国家体育总局排球中心社会发展部相关负责人说。

来自北京的小学生孙佳慧此次提交了一篇名为《我与排球的不解之缘》的参赛作品，她在作品中介绍了自己与排球的不解之缘。“我从小就开始在排球场上摸爬滚打，后来我逐渐踏进了排球的世界，也爱上了排球。二年级的时候，我在北京首都师范大学附属回龙观育新学校开始了排球之路。当时的我，也曾会因为每天外场训练的高温、劳累而讨厌训练，但心里不知怎么总会挂念着窗外的那片排球场，我在想，我是真的不喜欢吗？而一次生病，让我找到了答案。生病了，不能训练，我就在教室里学习，心里总觉得有什么很重要的事情还没有做，静不下

但是向往运动、向往健康的心并无区别，尤其是在运动中传播正能量，不管是刚刚接触排球的小朋友，还是在赛场上有所收获的青少年，他们都是正能量的传播者。为此，本次活动在原有技术展示类的基础上增加文化展示类（视频和文案），参与家庭可以根据自身需要进行选择。所谓文化展示类，就是展示排球运动对正能量的传播，对社会主义核心价值观的传播。

文化展示类的作品包括家庭参与排球、沙滩排球、气排球比赛的美好体验，也可以讲述家庭排球传承故事，既可以是视频，也可以是图文，将成长中的排球故事有感而发，形成作品即可。“我们需要的不只是会打排球，也需要会讲排球，通过讲好排球故事传播排球文化、传承女排精神，感染听众和观众，带动更多人参与排球、气排球、沙滩排球运动，从而养成健康生活的好习惯。通常

2023全民健身线上运动会·中国排球好家庭“云”展示活动从今年7月启动，到9月落幕，共选取了161个优秀家庭的作品入围，视频总播放量达到323万。从去年开始，中国排球协会通过举办“中国排球好家庭‘云’展示”活动，接收到来自全国各地的排球家庭的故事，这些故事让人们看到了排球运动在中国家庭的旺盛生命力。为什么排球运动很适合以家庭的方式参与？因为新时代女排精神使得排球在中国有着很强的教育价值，也使得排球成为了很好的家庭教育内容和家庭生活方式，孩子们通过参与活动更好地理解新时代女排精神，通过发扬新时代女排精神，成为更好的自己。

此次中国排球好家庭“云”展示活动，不再单纯以体育技能论高低。对于青少年来说，参加体育锻炼，所掌握的技能并不相同，



排球成为孩子们的良师益友

的精神增强了。我想，这就是排球带给我的力量，学校排球社团大家庭的力量，也是女排精神带给我的力量。”

山西省太原市东华门小学排球队的司陈诺依认为，排球似乎有一种莫名的力量，“一向不爱运动的妈妈也因为两次随队参加全国比赛受到了感染和熏陶，近期还参加了气排球裁判员的培训，用她的话说这叫跟‘我们父女俩有了共同语言’。我的爸爸是一个把爱好做到极致的大帅哥！他同时获得两个项目的国家级裁判员证书，一个气排球裁判员，一个毽球裁判员，还有多个项目一级、二级裁判员证书，似乎我能想到的运动他都有裁判等级。在这次全国小排球的比赛中，我还和爸爸来了一次梦幻联动。排球让我懂得‘在结果没有出来之前，应该拼尽全力去做好这件事！’未来我将更加努力，为了

心中那份喜欢努力拼搏。”

孩子们通过参加排球训练有了自己的收获，也让他们更能体会到这一路走来，家庭给予他们的温暖。来自河南省郑州市建设路第二小学校的牧子越是一名四年级的小学生。她告诉记者：“记得2019年刚入学，我看着学校高年级同学放学后在球场练习排球，一张网隔分开成两队，双方你来我往，排球在大家的手中起伏，一边把球高高垫起，猛地扣了过去，另一边两人跳起拦网，把球拦到对方球场……球场上双方队员不停变换队形，高声传递信息，热闹非凡。我不禁也想到场上和他们一起练习，感受打排球的快乐。”后来，她开始接触排球运动，此时家庭给了她莫大的鼓励，“每天放学后，我跟着老师学发球、拦网、扣球，每天艰苦训练，挥洒汗水，回到家后感觉很

带孩子们一同参加2023全民健身线上运动会·中国排球好家庭“云”展示活动，很多家长深切感受到运动给孩子带来的正能量。以往孩子们在学校、俱乐部等进行排球练习，家长们并不清楚孩子们的成长和进步有哪些方面。但通过这次活动，孩子和家长之间有了互相交流的机会，也让家长了解了排球到底能给孩子们带来什么。

河北任丘师学校的张苏慧表示：“排球像一位朋友教会我坚持的精神，排球像一位老师为我打开了另一扇大门，就像一位家人教会我成长，已经成为我生活中离不开的一部分。”中国人民大学附属中学小学部排球社团的成员翟梓乔接触排球已经一年半了，她对记者表示：“这一年半的时间里，我长高了，成熟了，跑得更快了，对抗挫折的能力变强了，和队友们配合拼搏

青少年是价值形成和确定的关键时期，如何引导青少年扣好人生第一粒扣子？大力弘扬祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的新时代女排精神，是一条可行的路径。

如何让新时代女排精神在引导青少年健康成长方面发挥更大、更实际的作用，国家体育总局排球运动管理中心创新思路和方法，从运动队、运动员、后备人才的概念中解放思想，让排球与大众更紧密地结合，而架设在这中间的桥梁就是家庭。

家庭是人生的第一所学校，父母是孩子的第一位老师。良好的家教家风有助于培养孩子的好思想、好品行、好习惯，对于青少年的性格养成、品性端立至关重要。

由国家体育总局群团司、中华全国体育总会群团部和排球协会联合主办的此次中国排球好家庭“云”展示活动，旨在从培养堪当民族复兴大任建设者和接班人的战略高度，关心、关爱青少年成长，助力青少年成长成才、树立正确人生观价值观。

同时，这项活动也能在推广普及排球运动、弘扬新时代女排精神和排球文化的同时，进一步推动体育强国建设，为中华民族伟大复兴凝聚力量。

女排精神与人生的第一粒扣子