

有一种精神叫女排不言败 有一种自豪叫祖国在心中

■新华社记者 李丽 谭畅

国庆前夕，习近平总书记亲切会见载誉归来的中国女排队员和教练员代表。而在国庆群众游行中，中国女排压轴出场，“祖国万岁”成为以女排为代表的亿万中华儿女最深情的告白。

恰在国庆之前，中国女排以全胜战绩卫冕世界杯，第十次荣膺世界“三大赛”冠军，为新中国70华诞献上最恰逢其时的贺礼，也让女排精神再次随共和国的旗帜高高飘扬。

十一连胜庆十一！酣畅淋漓的胜利，让人重温了老女排开创“五连冠”伟业时的风采。

与改革开放同时唱响的女排精神，是国民的集体记忆。上世纪80年代，在中国刚向世界敞开大门、奋力追赶的关键时刻，女排“五连冠”像一面旗帜，激发了一代中国人投身改革大潮的豪情壮志。

岁月流变，中国已成为世界第二大经济体，扬我国威和提振信心的方式和渠道日趋多元。但时至今日，女排夺冠依然令举国上下心潮澎湃、激情迸发。不仅仅在于金牌，更重要的在于几十年传承的女排精神。是祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败的精神面貌，还在奏响着时代最强音，仍在激励着当代中国人。

始终有一种感动，叫女排精神。

始终有一种骄傲，叫五星红旗。

始终有一种告白，叫祖国万岁！

老女排“五连冠”团体刚当选新中国“最美奋斗者”，新女排就用第十个冠军再铸辉煌，为共和国生日献礼。而

率领她们登顶的，正是“五连冠”的功臣之一、当年的“铁榔头”郎平。

相比改革开放初期、物资相对匮乏年代的前辈，如今的女排姑娘们，是肤白貌美大长腿的时尚女青年，也是比你好看、比你有天分还比你努力的“别人家的孩子”。从朱婷的“王之蔑视”到张常宁的“炸裂发球”，得益于社交媒体的传播，女排姑娘的面孔更加鲜活生动，真实感人。

时代变了，生活变好了，姑娘变美了。但从过去的民族英雄到现在的国民偶像，女排的精神内核一以贯之：是奋勇争先的拼搏精神、永不言败的顽强斗志、团结协作的集体主义、求真务实的科学态度，更是为国争光的爱国主义。

无论何时何地，人民需要英雄，生活需要榜样。对今天的年轻人来说，女排精神，就是日常里的英雄梦，迷惘时的一道光。虽万死仍不辞，濒绝境而重生，这就是精神的伟大之处——在艰难时期唤醒力量，在幸福年代则更需珍惜。

从个人角度，谁都向往诗和远方，但如果有一点精神支撑，恐怕就会被眼前苟且磨灭梦想。从国家层面，作为中国人民砥砺奋进的象征，女排精神具有凝心聚力的强大感召力，这正是同心共筑中国梦的精神力量。

我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。个人如是，民族亦然。

在实现“两个一百年”奋斗目标的历史交汇期，在实现中华民族伟大复兴的征程上，精神是最宝贵的财富。女排精神，历久弥新，永不过时！

最是情怀动人心

■新华社记者 韩朝阳

63年党龄、70年奋斗不息，在我国炼油催化裂化工程技术奠基人、92岁高龄的中国科学院院士陈俊武身上，自力更生、勇于创新、公而忘私、淡泊名利的品格熠熠闪光。

石油工业是国民经济的基础性产业。经历过列强欺凌年代的陈俊武，深知个人的前途命运与国家和民族的前途命运紧密相连，振兴祖国石油化工是他的报国梦想。从22岁奔赴炼油厂的那一天起，70年来，每一次面临得与失的考量、进与退的抉择、成与败的较量，陈俊武都以高度的责任感、紧迫感、使命感勇担重任，攻坚克难。

“从加入中国共产党的那一天起，我就做好以身许国、一生献科学的准备了，无怨无悔。”“石油”是陈俊武的初心，炼油也是炼“心”。科学研究从来就是一件苦差事，一旦选择了这条路，就要做好甘于寂寞、倾心科学的准备。陈俊武能攻克一个又一个技术难题，

取得一项又一项科技成果，不仅在于心怀梦想的开始，更在于年复一年的坚持。干一行、爱一行、精一行，就要有“板凳要坐十年冷”的专注，要有“咬定青山不放松”的韧劲，要有“蜡炬成灰泪始干”的奉献，从实践中求知，从理论中求解，不忘初心，方得始终。

功成名就，总会面对各种纷扰。看重什么、看淡什么，坚守什么、舍弃什么，就像一把无形之尺，丈量品格的厚薄，标示境界的高低。陈俊武看重的是祖国石油化工事业的发展进步，看淡的是个人的荣誉地位；坚守的是振兴祖国石油化工的初心，舍弃的是个人的待遇排场。科技报国，无怨无悔，甘为人梯，淡泊名利，这正是一名共产党员的本色。

科学探索永无止境，陈俊武的目光依旧遥望前方。新时代奋斗者都应像陈俊武那样，以关爱之心对人，以无私之心对事，以平和之心对名，以淡泊之心对位，以知足之心对利，用信仰的力量、担当的力量、奋斗的力量汇聚成实现中国梦的磅礴之力。

破解节后综合征

画中有话



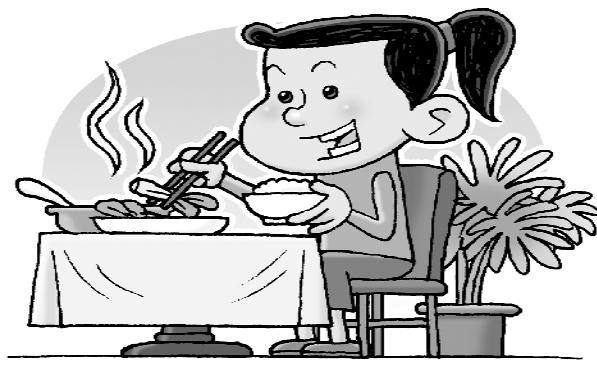
尽早收心 调整状态



早睡早起 规律作息



适当运动 舒缓情绪



清淡膳食 胃肠休息