

体育历程： 认知与方法

TIYU LICHENG
RENZHI YU FANGFA

◎王 成 著



清华大学出版社

体育历程： 认知与方法

TIYU LICHENG
RENZHI YU FANGFA

◎王 成 著

图书在版编目(CIP)数据

体育历程:认知与方法 / 王成著. —南京:南京
大学出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-305-18383-6

I. ①体… II. ①王… III. ①体育—研究生教育—教
学研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017)第 059488 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 体育历程:认知与方法

著 者 王 成

责任编辑 何永国

编辑热线 025-83686596

照 排 南京理工大学资产经营有限公司

印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 890×1240 1/32 印张 7.75 字数 155 千

版 次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-18383-6

定 价 38.00 元

网 址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

微信服务号: njuyuxue

销售咨询热线: (025)83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

序

在我从教的几十年中，曾一度为指导研究生而感到困惑。面对求知欲望强烈的青年，当时没有教材，像样的参考书寥寥无几，可供借鉴的东西不多，只得将自己平时关注和研究的问题，汇编成专题与大家共同学习、探讨。因此，很不系统，很不全面，也常为此惶恐不安。后来，我把自己的研究体会和对问题的个人理解贯穿在教学之中，以事实案例和学术体验为支撑，穿插讲授自己对学术和人生的理解，鞭策与鼓励研究生勤动脑，勤动手，善言辞，收效不错，颇受学生欢迎。如今，细读《体育历程：认知与方法》一书，往日里与研究生在南师大随园校区授课时教学相长、师生互动的情形又再次浮现在脑海中。

十年前，王成在我的指导下攻读硕士学位研究生，在南师大求学期间，他一边刻苦训练、勤于实践，一边埋头读书，勤于思考，不仅技能水平突出，而且学术兴趣浓厚，后来居上，是同龄人中的佼佼者，可以说他的努力、刻苦和勤奋给我留下了极为深刻的印象。硕士毕业后他应聘至南京大学体育部工作。后来，他又报考了我的博士研究生，一边工作，一边读博，通过努力也高质量地完成了博士论文，获得



博士学位,这些年潜心钻研、默默耕耘,已成长为圈中大家比较认可的青年学者。如今我在北京康复治疗,他每年都会来京探望我,汇报自己的学术心得和工作进展,聊一聊有关工作和生活的方方面面,每次我都为他的进步和取得的成果而甚感欣慰。当然,作为导师,我深知其中的艰辛与不易,也曾劝他对自己要求不能太高,不要太累,他总是微笑称是,但是下一次见面,他又向我汇报有新成果和新作品发表,我不得不再次感叹他的努力和勤奋。前几日,王成来探望我,聊起一年来的工作与生活,得知他在今年岗位职称申报中,竞聘为教学与科研岗副教授,尤其是作为一名长期工作在一线的公共体育课教师,能和南京大学文史哲等传统强势学科的青年教师一起竞争,着实不易。努力得到认可,我由衷地感到高兴。临别前,他从包里取出一摞书稿,对我说这是今年刚完成的新书,是基于单位研究生教学过程中的课程讲稿以及他个人体育从业的心得体会和心路历程写成,以文字的形式总结过去十年来的体育生活,想邀我作序。听闻此,先是觉得不可思议,难以想象他在两年前才出版了自己的专著,如今居然能够克服日常工作带来的时间和精力困扰,在这两年间发表十几篇论文的情况下还能完成这样一本书稿。但是转念一想,觉得又在情理之中,以他的勤奋和努力,如果没有成果产出,反倒是不可理解的。

《体育历程：认知与方法》一书,从研究生的入学开始,对读研目的、角色进入、自我定位、学习方法、学术情怀、技术实践、读书笔记、论文选题、开题,乃至最终的成稿、答辩,都进行了详细的阐述,以清晰的脉络线索贯穿了整个研究



生读研生活。但是,与以往的教科书又不同,本书话语不是单纯的说教,而是字里行间渗透进情感,事实与案例相结合,经验与提炼相贯通,可以看出作者对待体育和学术的态度,尤其是以专题汇编和课堂实录的形式真实还原了当时的教学情境,加之口语化变通,读来有如亲临课堂之感。书中涉及的学习态度、理念、方法和经验,尤其适合在读的体育学研究生参考和借鉴。该书作者文武双全,文武兼优,我知道他在研究生期间曾担任南师大健美操队队长,还获得过江苏省健美操比赛冠军,书中涉及的若干话题,都是他的经验之谈,心得之感,真实、有用。

我重病在身,困卧病榻,已不再撰文动笔。听王成介绍该书的写作缘由,通览了全书章节后,不禁回想起往昔我们师徒交往的幕幕情形,又仿佛回到自己当年在南师大和学生们一起研讨教学时的场景,历历在目,甚是难忘。写了以上赘言,心有余而力不逮,言有尽而意无穷,权当为序,见谅见笑。

南京师范大学特聘教授、博士生导师

田雨普

2015年12月22日

目 录

专题一	角色进入	
	明确读研目的,释放真实自我	1
专题二	学会学习	
	转变学习方式,有效时间管理	21
专题三	师生相处	
	传道授业解惑,珍惜师生情谊	46
专题四	项目训练	
	技术学术相融,做人做事互通	63
专题五	论文选题	
	坚持问题导向,直面鲜活世界	86
专题六	读书笔记	
	强化写作基础,动脑动手善言	109



专题七 学位论文

从开题到答辩,有准备不放弃 122

专题八 成稿思路

还原书写历程,转向文字背后 168

附 录

绿瓦·问学..... 190

后 记

不妄自菲薄,不盲目自信 227

专题一 角色进入

明确读研目的,释放真实自我

各位同学,大家好!作为“体育学综合”这门课程的一部分,首先我想就我个人承担的部分,也就是“体育科研导论”这门分课程,和在座各位谈一谈课程的整体概况以及接下来这八周教学的整体思路。上一周高老师打电话给我,通知我这个学期和大家谈一谈体育人文社科研究的一些话题,具体什么题目并没有明确的限定。此前在南京大学体育科学研究所(以下简称南大体科所)研究生课程中我讲授过三轮的“奥林匹克专题研究”,主要内容分为两大块:一块是结合自己的学习体会,从我个人的学习经历出发,如何尽快进入学术研究的角色;另一块是我在这几年研究中发表论文的一些背后故事,所以并不仅仅是奥林匹克研究的议题。其实对我而言,一篇论文发表出来,我可能会关注其中的观点、论证的方式等,但是最吸引我的,还是作者写作过程中的个人经历,比如为什么会选择这个题目,期间有哪些修改甚至是投稿的体验等,我想这些地方会更加吸引我,也就是文字背后的故事更有吸引力,因此在这门课上更多的是一种主观经验,也就是个人的经验话题。有些内容如果



你们没有亲身经历过，会很难产生共鸣，但是如果你能够快速进入角色，哪怕是产生一点点的共鸣和触动，我认为都是有益处的。所以这学期的这门“体育科研导论”课程还是延续以往的授课思路，以专题的形式和各位进行交流，每个专题围绕一个内容展开，结合此前发表的论文做讲解，个人主观性的东西比较多，所以也谈不上是什么科学，你们也不需要记笔记，觉得有用，有触动，认可，就记录一些，觉得没什么共鸣，一听而过，甚至一笑而过，也可以。但是，有一点是可以肯定的，那就是你们从现在开始就要行动起来，努力起来，做好规划，把目标分解到每一年、每一个学期甚至每一天中，认真履行，因为明天成为什么样的毕业生将完全取决于今天的行为和决定。总之不要给自己读研的生活尤其是学习经历留下遗憾。

一

为什么读研究生？为什么要来南大体科所读研究生？我想这是摆在各位面前的第一个问题，也是最重要的问题。据我了解，考研面试时主考教师应该问过你们这个问题，而每个人对这个问题的回答都是不一样的。当然，我想大部分同学都会说“想继续深造、希望继续研究体育、喜欢南京大学的氛围”等等这些，也就是所谓的“客套话”或者“官方用语”。然而，你问问自己的内心，真是这样的吗？不要这些冠冕堂皇的理由与借口，问问自己最真实的意图，最初的本真。坦白说，很多研究生并不真正了解自己为什么要读



研究生,对这个问题还有其他回答,如“南大这边报考的人少,竞争小”“我是运动员保送上来的,只想混个南京大学的硕士文凭”“本科就业困难,考研以后再看吧”等。其实这并不是什么见不得人的回答,只是它反映真实,所以你觉得说出来,不好意思而已。但是别忘了,最真挚的想法往往能够引导你今后的学习与生活走向。更直白地说,若真是想混文凭,那研究生三年过后你会发现还真是混文凭,仅此而已。但是混了文凭之后怎么办,有没有考虑过?人生是场马拉松,不是百米赛,即便有了文凭,有了工作,以后呢?在工作岗位上拿不出真才实学,只靠“混”,恐怕是不能长久的。你在混日子,日子也在混你,现在大家都处在研一的阶段,刚入校,起点基本相同,但是三年毕业以后,在座的每一位都是全新自我,而这个不一样的结果就直接取决于这三年中你做了什么,取决于这三年中的每一天是怎么过的。

今天,我们能够坐在这里开始新一阶段的学习,是幸运的,同时也是有压力的。你们的同龄人,已经开始就业,甚至创业,有的甚至已经成家立业,我们还在这里读书和学习。那么和他们相比,你们的优势和劣势在哪里?这一点一定要有清晰的认识。认识你自己!给自己一个清晰的定位,这比赛拿个奖、发表一篇论文都有用!你是谁?你要做什么?三年之后的你和现在的你有什么不同?换言之,三年后的今天,你在哪里?这些问题希望我们每一个人都能好好想一想。“三十年太久,只争朝夕!”的压力感和紧迫感,能否把握得住?这不是危言耸听,是事实!



二

那么接下来的问题就是，喜欢体育吗？热爱自己的这个专业吗？了解这个专业的相关情况吗？这三个问题其实是层层递进的。如果喜欢体育，多少就会热爱自己的体育专业，就会有意愿去了解该专业的发展态势。反之，也一样成立。你们中有的的是南京大学的高水平运动员，有的是外校体育专业毕业生经过考研录取进来的，还有的是外校推免的。不管大家出身如何，背景如何，我想你们都要问问自己，喜欢体育专业吗？如果喜欢，接下来的三年如何规划好自己的学习与生活，如果不喜欢，那问题很严重，总不能再去跨专业考博士对吧？有没有培养兴趣的可能？如果还是否定的话，那么劝你尽早转行，以免在人的一生中又浪费了三年大好时光。

以前我硕士在读的时候，经常会听到身边有同学说，考研很容易，政治没怎么复习就考及格了，整个备考也就复习了三个月，后来就考上了。每次听到这样的话，我总是默默地走开。因为整个考研过程对我而言，实在太痛苦，太漫长了。考研我前后经历两次，大四毕业后整整一年没有就业，埋头复习，这种背水一战的经历相当折磨人。我是计算机专业的本科，但是体育情结极为严重，大三的时候动了跨专业考研的念头，然后就开始了解行情，着手复习准备，那时主要是攻外语和政治，暑期还专门上了辅导班，大四最后一学期刚开始，考研分数公布。我记得当时英语和政治都



不到60分,两门专业课也是刚刚达及格线,总分没过线。这次考研失利后我一直没有心思找工作,毕业后在南师大的仙林茶苑住过,在南林大的甲楼住过,又经过大半年的复习和准备,才考上。本科毕业“专职考研”,这种心情其实蛮难过的,亲朋好友都指望你二十好几大学毕业可以工作了吧,结果你还在准备读书,那种精神上的压力很大。所以当时给自己定了目标:如果第二次再考不上,以后就不考了。正所谓背水一战,那一年可以说是铆足了劲复习,每天的生活高度规律,除了吃喝拉撒,就是看书和健身。当然,换个角度看,也很快乐,因为有明确的目标和具体的实现路径,每个月每一天数着过,早8点到晚11点的计划都精确到小时,很仔细,可谓是稳扎稳打、步步为营。后来的初试、复试、面试都很顺利,那是后话了。也正是有了这样的过程,我特别珍惜能够到南师大读研的机会,来之不易,所以在其他同学还处于读研迷茫的时候,我已经开始晨读外语、扩大阅读范围、参加健美操训练了,后来的三年也是这样一步步过来。毕业时整体感觉硕士阶段没有虚度光阴,而身边却有不少同学,感慨地说浪费了不少时光。

我知道你们中有本校运动员或体育特长生保送上来的,“直升为硕”的过程对你们而言可能较为顺利,也很轻松。但恕我直言,“轻松”往往预示着“危险”。任何事情皆需一分为二地看,凡事都要辩证思考,因为你们极易放松警惕,对吧。更何况还有部分运动员学生连自己的本科文凭都是混出来的,那就很成问题了,也就是我刚才说的,只想混个南大的硕士文凭。这样的学生即便是最后毕业了,凭



借以往出色的运动成绩,和某些综合因素,有可能进入高校做体育老师,但究竟发展的后劲如何,我很不乐观。做体育教师,需要的能力是多方面的,教学的能力、训练的能力、管理的能力、阅读的能力、协调的能力、写作的能力等。换言之,现在更为强调的往往是“一技之长”上的“综合竞争力”,要看是否有后发潜力。这就不仅仅是“技术”或“技能”所能涵盖的,要有持续学习和提升的能力。而更为重要和基础的是,为人处世的能力。这里不是指“厚黑学”一类的东西,而是做人做事的态度问题。如果求学阶段一路混上来,即便是工作了,那这种“态度”是很值得怀疑的,它极有可能影响到你后面的发展。人生是场马拉松,不是百米赛!所以,不管你们来自哪里,出身如何,都希望能够珍惜三年的研究生时光。三年很美好,尤其是在这样一个有着深厚历史文化底蕴的高等学府读书,在丹桂飘香的南京大学最美季节开始你们的硕士生涯,好好过属于你们的三年,心无旁骛的读书思考生活,太惬意了!

三

另外想和大家谈的是,你们进校也有一段时间了,这段时间可能会有这样的感觉,怎么没人管我们?有些同学会不适应,尤其在南大体科所,没有辅导员,没有班级,暂时还没有分配导师,加上研究生人数少,集体感不明显,不知道要做什么,该做什么,能做什么。这就涉及我要和大家聊的另一个话题:如何能够尽快转变角色,或者说是从一



个角色进入另一个角色。从“军事化”色彩极为浓重的高中进入大学,很多人不适应,一下子放开来,没人管了,结果茫然了。那么由本科进入研究生,就更没人管你,大家的差距也会越来越大,如何自我管理,自我规划,很重要。那么,进入研究生阶段后,究竟要做什么呢?从本科到研究生,不仅是一种身份的转变,更主要的是思维方式的转变。如果说本科阶段知识在于传承,那么研究生阶段知识就在于创新,这里的创新肯定不是老师在上面讲课,你在下面记笔记这么简单,它要求你能够独立思考,有反思的精神,有批判的精神,有追问的精神。

在座的都是体育学的研究生,你认为什么是“体育”?这里的答案有很多种,有教科书上的定义,也有学者们自己的理解。我所关心的是,你的理解是什么?我作为一名体育教师,从事的是不是体育?专业队的教练员和运动员,他们从事的是不是体育?各个省体育科学研究所那些专职的科研人员,他们从事的是不是体育?没有跑、跳、投,没有直接身体力行地参与体育锻炼或者体育项目,只是做运动员的科研攻关和随队后勤工作,他们是不是在干体育?打球、游泳是体育,那么下棋、户外探险是不是体育?斗牛是体育吗?遛狗是不是体育?电子竞技为什么能够被国家体育总局列为体育项目?它究竟是不是体育?这些问题大家有没有思考过?

华东师范大学张洪潭教授多年来一直坚持“体育,永无止境的强化体能”的观点,给出了详细的论证,其观点自成一派;华南师范大学林笑峰先生作为新中国体育的



见证者和亲历者，是“体质派和真义体育”的代表人物，多年来一直倡导“体育，身体的教育，体育的目的是增强人民体质”的观点；还有哈尔滨体育学院韩丹老先生、国家体育总局科研所熊斗寅老先生等，他们对体育的理解都有独到之处。这些观点甚至有争议，我们搞体育的务必要了解，要有清晰的认知。不仅如此，我还想问：你认为体育是什么？体育不是什么？什么是体育？什么不是体育？体育、竞技、游戏三者之间有何异同点？中外语境下的体育是不是一回事？等等，这样的问题可以衍生出很多。如果我们对体育的认知还停留在教科书上诸如“体育是以身体运动为手段，以健身为目的的一项社会文化活动”，显然是不够的。要在广泛阅读、涉猎的基础上，独立思考，给出自己的看法和观点。对研究生而言，独立思考太重要了。

当然，独立思考，说起来简单，践行起来困难。独立思考是不闭门造车的思考，不从众，不人云亦云，也是一种批判性思考。人必须深度地理解这个世界，有强烈的感知和体验，这样才能把主体的经验同客观世界联接起来，不断碰撞、不断冲突、不断辩证，才有可能发展出不从众的批判性思考。这种思考，前提是有大量的主体经验，也就是自己的以往经验，包括感知的、接触的、感悟的、思维的等。所以，独立思考，是教不出来的，它一定是个体独立生发的，是个人内在的思维机制，在学校里也不可能去教独立思考，你必须拥有广泛的知识视野和高度的抽象思辨能力，才有可能发展出独立思考。而我们要做的，就是通过阅读、实践去思



考、感悟,身体力行,正所谓行万里路、读万卷书,身体和精神,总要有一个在路上嘛。

四

文科研究生按我的理解其实就干三件事:读书、思考、写作。对体育研究生而言,或许还可以加上一点,即训练(专业技能的训练与提高),但是这种提高绝不仅仅是本科阶段的延续,而应该重点放在教学训练的方法以及对教学和训练本身的反思上。这个领域范围很大,每一点都可以衍生出很多有意思的议题。由一个具体的项目,扩展到项目文化、项目的普及、提高、国内外的开展情况、差异、成因等。如果还是盲目地训练,延续本科时的体育思维,那么路很难走,况且研究生阶段大家都二十好几的人了,技能水平也不可能再有质的飞跃,所以还是把重点放在对训练或技能本身的反思上,也就是刚才我提到的独立思考。整体而言,对研究生期间的任务我的理解是,体育学研究生主要就是两大方面的事情要做,学术(读书、思考、写作、交流、讨论)+技术(专项训练、课程教学)。这两大类是器物层面的要求,就是你平日里要具体做的事情,除此以外还有没有其他的?答案是肯定的。要把追求完善的人格作为首要目标,学习方面不能把希望全寄托在导师和培养单位上,要靠自己。一个人的素质往往在很多地方可以体现出来,能力有强弱,态度无高低,优秀的品质在细节和小事当中绝对可以体现。