



陈忠和，2003年感动中国十大人物之一。他带领中国女排在2003年面对强敌，他把自己的一面教给女排，他不仅在教女排，更在引导女排，他使女排真正和他融为一体，他使女排无论面对成功或失败，这种微笑也。

2003年感动中国十大人物

笑对人生

——陈忠和自述

陈忠和 陈继共 著
海潮摄影艺术出版社

XIAO
DUI

笑对人生

陈忠和

陈继共 著

● 海潮摄影艺术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

笑对人生：陈忠和自述/陈忠和，陈继共著. —福州：
海潮摄影艺术出版社，2004. 6

ISBN 7-80691-060-3

I. 笑… II. ①陈…②陈… III. 陈忠和-自传-
IV. K825. 47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 036913 号

策 划：叶恩忠

责任编辑：刘伏宝

装帧设计：陈培亮

摄 影：刘伏宝 黄少毅 林忠 李奕民等

资料图片由陈忠和与中国图片库提供

笑对人生

陈忠和自述

陈忠和 陈继共 著

*

海潮摄影艺术出版社出版发行

(福州市东水路 76 号 12 层)

福建省蓝盾印刷厂印刷

开本 889 毫米×1194 毫米 1/32 开 9 印张

字数 190 千字 图 68 幅

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-10000 册

ISBN7-80691-060-3

G·28 定价：26.00 元

无论未来的路有多么艰难，
我都会微笑去面对，
都会竭力去拼搏



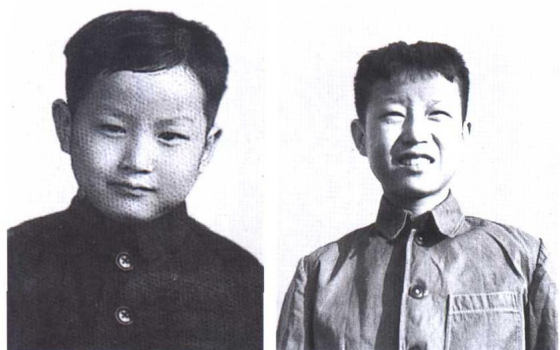


金杯和金牌，是用汗水与泪水浇铸的

2



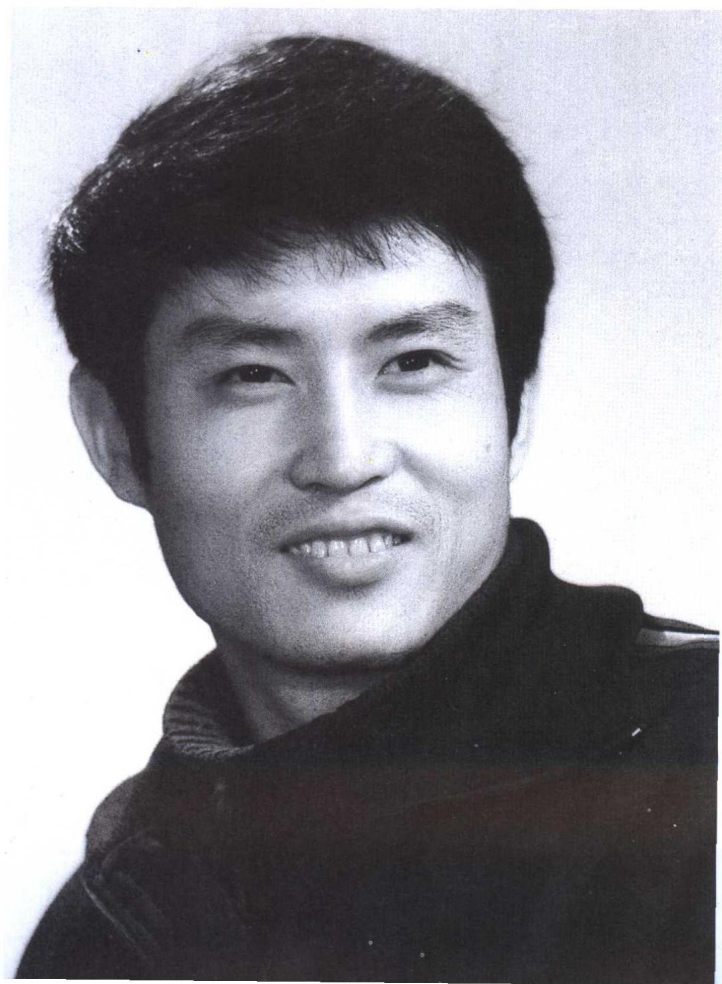
我仰面朝天被抛向空中的那一刻，我真正感觉到什么是幸福



我的童年和少年



我穿上了“国
字号”球衣



大家都说我年
轻时是个“帅哥”

大女儿陈琰是我的牵挂



我的温馨小家（左为妻子李东红，中为小儿子陈翔）



在母亲的眼里，我是永远长不大的“忠仔”





恩师袁伟民（左）的名言“战胜自己”，是我的人生座右铭



80年代初，英姿勃发的中国女排



我曾两度辅佐胡进执掌中国女排

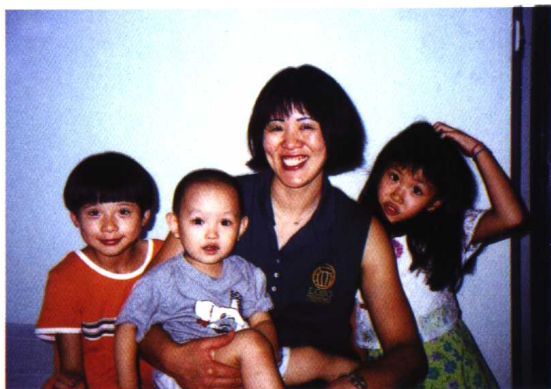


中国女排的福建老乡（左一至三分别为女排名将侯玉珠、陈亚琼、郑美珠）



“毛毛”张蓉芳打球“刚中带柔”，是我敬佩的女排队员

郎平和她的女儿
白浪（右一）对我的
小陈翔格外疼爱



作为胡进的搭档，我与中国女排共同奋战赛场



我与新女排的“合家欢”





用军训锻造能
碰硬的“铁军”



面对强手，
我的场上指导思
想是“想赢不怕
输”，力拼对手



平日里，我
与女排队员常有
这样的“开心一
刻”



今日痛饮庆功酒



一曲《爱拼才会赢》，是我和女排队员的“保留曲目”



近年来，我与
媒体结下了缘份



在漳州“花博会”上，我有幸与王小丫“实话实说”



家乡父
老，对我总
是关爱有加

陈忠和履痕——

1957年10月2日出生于“排球之乡”福建省龙海市。中国女排主教练、排球高级教练。

1976年进入福建男排，获1977年全国男排甲级联赛第三名、1978年全国男排甲级联赛冠军。

1979年调国家女排担任陪打教练。此后国家女排获得“五连冠”。

1986年回福建女排任教练，此间福建女排获得全国女排甲级联赛第三名、第六届全运会冠军。

1989年调国家女排任助理教练，协助主教练胡进，带队获第二十届世锦赛亚军。

1993年回福建女排担任主教练，带领福建女排从甲B晋升甲A。

1995年调国家女排担任教练，协助主教练郎平，带领国家女排获得亚特兰大奥运会亚军。

1999年继续担任国家女排教练，协助主教练胡进，带领国家女排获得悉尼奥运会第五名。

2001年2月，任中国女排主教练，率中国女排获2001年、2003年两届亚锦赛冠军，2002年亚运会冠军，2002年德国世锦赛第四名。

2003年11月，率队夺得第九届世界杯冠军。

爱拼才会赢(自序)



人生苦短,岁月如歌。

屈指算来,几十年过去,浑然如梦的感觉!

留下给我的少年时代的记忆,却依然历历在目。

时间飞逝如闪电,转眼间,我已经实实在在、真真切切地步入中年人行列了。

人到中年,如日中天。

显然,我备感肩上的担子和责任更加沉重了。一方面,一场场大赛,一场场硬仗,让人不能有一天松懈,奋斗目标就在眼前,一生痴迷的排球事业催人逼人;另一方面,上有高堂老母,下有妻子儿女,我不能全然放弃为人子、为人父、为人夫的责任。

162 平方米的排球场,折射着社会变革的五光十色,演绎着多少人生的风风雨雨。

一生能和排球相伴,是我的理想,也是我的追求。我无怨无悔!

如果人生还有下一辈子的话,我还会毫不犹豫地再选择排球为事业。

从我小学五年级加入校队、接触排球算起,我至今