

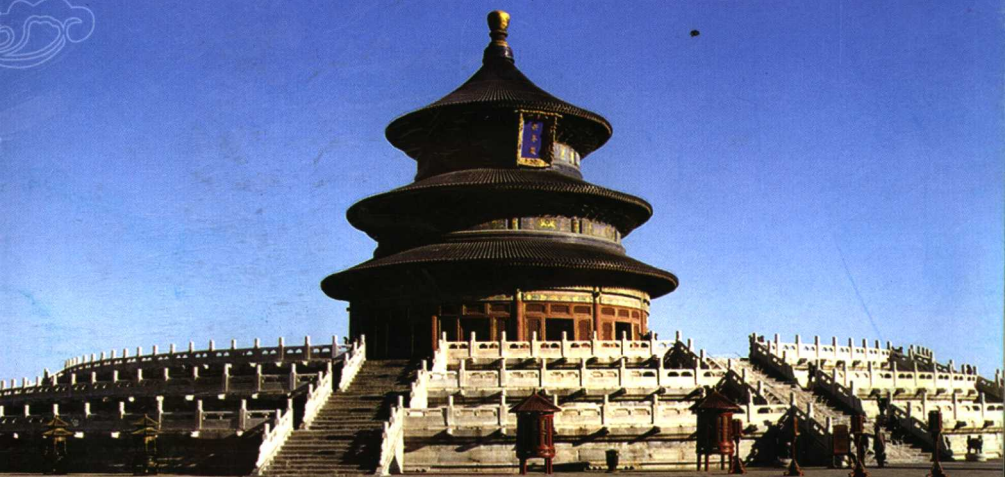
(小学生读本)



奥运精神

伴我成长 AOYUNJINGSHEN
BANWOCHENGZHANG

张澍 萨仁高娃/主编



中国青年出版社

(小学生读本)



奥运精神

伴我成长 AYOYUNJINGSHEN
BANWOCHENGZHANG

张澍 萨仁高娃/主编

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

奥运精神伴我成长·小学生读本/张澍,萨仁高娃主编.

—北京:中国青年出版社,2007

ISBN 978-7-5006-7631-7

I. 奥... II. ①张... ②萨... III. 奥运会—少年读物
IV. G811.21-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 122472 号

责任编辑:王莹

*

中国青年出版社出版发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010) 64034909 营销中心电话:(010) 64010813

中青印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 4.5 印张 80 千字

2007 年 8 月北京第 1 版 2007 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:4.50 元

本图书如有任何印装质量问题,请与印务中心质检部联系调换

联系电话:(010)84047104



前 言

2008 年，奥林匹克圣火就要在古老的华夏大地燃烧，第 29 届夏季奥运会就要在北京举办。中国北京将张开双臂，迎接来自五大洲的朋友。

从 1908 年，第一个中国人提出申办奥运会，到 2008 年，北京举办奥运会，历史跨越了整整一百年。举办奥运会，是我国各族人民的共同心愿，是中华民族的百年企盼。

奥运会是世界人民共同参与和高度关注的体育盛会，在维护和平、增进友谊、促进文明等方面具有独特的作用。

中国正在科学发展、和谐发展、和平发展，向着全面小康社会大步迈进，办好 2008 年北京奥运会，对于凝聚民心、激励斗志、社会和谐，对于宣传和平发展的中国，展现中华

文明，展示中国人民昂扬向上的风貌，彰显中国大国气派，都具有重要而深远的意义。

作为北京奥运会的主人，我们应该进一步增强使命感和责任感。我们这一代有机会承办奥运会，圆中华民族的百年梦想，是一项非常光荣的历史重任。我们必须十分珍惜这份责任和荣誉，积极踊跃地参与奥运筹办工作。北京市和各协办城市作为2008年奥运会的举办城市，都在积极地承担起举办一届有特色、高水平奥运会的责任，以更加昂扬的斗志，更加振奋的精神，更加扎实地工作，高标准办好奥运会，向全国人民，向国际社会交上一份合格的答卷。

2008，北京奥运正向我们走来，少年朋友们，准备好了吗？让我们行动起来，在全民健身的大潮中，在“迎奥运、讲文明、树新风”的实际行动中，展现我们的活力。让我们从我做起，从身边做起，从点滴做起，充分反映人文奥运的理念，体现追求团结、友谊、和平的奥林匹克精神，展示中国人民企盼奥运、参与奥运、奉献奥运的精神风貌。

为了帮助少年朋友们更多地了解奥林匹克运动，了解北京奥运会，我们编写了这本《奥运精神伴我成长》（小学生读本）。

参加本书编写的同志有张澍、萨仁高娃、宣飞霞、刘帆、沈健平，最后由张澍统一修改定稿。在编写过程中，我们参



考、选用了一些报刊和中国奥委会等网站的文献资料，限于体例，未能一一说明。在此谨向有关作者和单位表示谢忱和歉意。

限于时间和学识水平，不当之处，诚请专家学者和读者朋友及时予以批评指正。

编 者

2007 年 7 月



目 录

奥运寄语	1
第一章 奥林匹克运动的历史与今天	8
一、奥林匹克运动的起源	9
二、奥林匹克运动的兴起	22
三、关于奥林匹克运动，我们还应该了解这些	35
第二章 奥林匹克和中国	45
一、中国奥运历史	45
二、中国奥运冠军	49
三、中国申奥历程	51
四、2008 年北京奥运	59
第三章 向奥运致敬——奥运精神	67

一、奥运会的口号——更快、更高、更强·····	67
二、运动员的宣言——自尊、自信、自强·····	72
三、五环旗的含义——团结、和平、友谊·····	77
四、成功者的秘诀——顽强、拼搏、进取·····	81
五、所有人的荣誉——祖国、民族、集体·····	86
六、全世界的盛会——参与、奉献、快乐·····	90
第四章 向奥运学习——奥运启示·····	94
一、勤奋是成功的基础·····	95
二、生活就是永不停息的挑战 ·····	100
三、坚持做完每一件事情 ·····	105
四、付出是快乐的源泉 ·····	111
五、正确面对失败与挫折 ·····	117
六、身心都健康才是好学生 ·····	122
七、把自己融入集体中 ·····	128



奥运寄语

亲爱的同学们：

你们知道那激动人心的时刻吗？那时候，你的父母长辈们可能相拥而泣，或者与周围行人欢呼呐喊？华夏儿女或和朋友们在家举杯庆祝，或者在街道上在广场上挥动国旗，欢呼游行！你们那时年纪还小，可能睁着眼睛，看着大人们、哥哥姐姐们在说在喊在笑在跳……相信许多人一生都不会忘记那个值得纪念的日子——2001年7月13日：那一夜，当国际奥委会主席萨马兰奇在莫斯科高声宣读“Beijing, China”的时候，声音的电波从莫斯科会场，传遍长城内外、天山南北、长江两岸……到达神州大地的每个角落，中华大地上下沸腾，华夏儿女忘情欢呼。

一百多年前，参加奥运还只是一个梦想；1932年，我们首次参加奥运会；1991年，我们首次申办奥运会；2001年，

北京申奥成功。回顾奥运历史，我们感慨万千。历史见证的不仅有“历尽沧桑”的早期屈辱、“重获尊重”的迂回抗争，还有“为华争光、扬威奥运”的成长辉煌。

2008 北京奥运，代表的是中国五千年的古老文明，承载的是 13 亿华夏儿女的殷切期盼。同学们，面对 2008 年北京奥运这一民族盛事，生逢其时的我们在期盼和憧憬之余，是不是应该认真想一想，我们应该为奥运做些什么呢？

一、关注奥运

奥运是世界的体育盛会，它承载着全世界人民的梦想与希望，那么，你是否关注奥运的过去、现在和未来？你是否关注奥运精神对于整个人类的意义呢？

1. 关注奥运，就要了解奥运历史

了解奥运历史，不仅要了解奥运的世界历史，更应了解奥运的中国历史，尤其是即将到来的 2008 年北京奥运会。申奥成功后，北京向世界庄严承诺——将举办历史上最出色的“有特色、高水平”的一届奥运会。为此，围绕“新北京，新奥运”两大主题，提出了“绿色奥运，科技奥运，人文奥运”三大理念，贯彻“开放办奥运、创新办奥运、节俭办奥运、廉洁办奥运、全民办奥运”的 25 字方针，通过五个精



灵的奥运福娃（“贝贝”、“晶晶”、“欢欢”、“迎迎”、“妮妮”）向全世界小朋友和他们的家长发出的热情邀请“北京欢迎您”，来切实实现“同一个世界，同一个梦想”。

2. 关注奥运，就要理解奥运精神

简单讲，奥运倡导的不仅仅是竞技荣誉，更为重要的是和谐发展。《奥林匹克宪章》说：“奥林匹克的目标是将体育运动置于为人的和谐发展服务的位置，以期建成一个和平的维护人的尊严的社会”。奥林匹克运动的宗旨是使体育运动为人类的和谐发展服务，以提高人类尊严；以友谊、团结和公平竞赛的精神，促进青年之间的相互理解，从而有助于建立一个更加美好的和平的世界。这一宗旨，激励人们挑战自我，挑战极限，追求身心和谐发展的境界，更揭示“以人为本”的行动理念。当下，我们要积极参与健康宣传教育活动，倡导文明、健康、科学的生活方式，提高生活质量；参加全民健身活动，树立正确的健身观念，掌握科学的健身方法，积极锻炼，强壮体魄；注重心理素质的培养，学会正确对待成长中的烦恼，学会自我调适的方法。积极参加素质拓展等体验性活动，增强挑战自我的能力，培养坚忍不拔的意志，增强团结合作的精神，提高生存和适应能力，做一个人格健全、和谐发展的当代少年。

少年朋友们，作为世界大家庭的成员，我们应加强奥运历史的学习，理解奥运发展与人类发展的关系。在这个过程中，相信你会由衷赞叹奥运悠久而美丽的历史，感动奥运盛会带来的伟大奥运精神！

二、参与奥运

“建设新北京，贡献新奥运”是全体中国人义不容辞的责任。亲爱的小学生朋友们，在“更快、更高、更强”的奥林匹克格言的激励下，在“和平、友谊、进步”的奥林匹克宗旨的召唤下，让我们从自己做起，从现在做起，积极投身到“青春奥运行动”中去！

1. 参与“青春文明行动”

通过广泛开展宣传教育和实践活动，传播奥林匹克精神，弘扬中华民族优秀文化，提升我们的文明素质。

北京举办奥运会将向世界展示中国改革开放的巨大成就，让世界更加了解北京、了解中国、了解中国人民。少年朋友们要从现在开始，学习和宣传奥运知识，做奥林匹克文化的传播者，积极参与中外文化交流活动，做中外文化交流、发展的推动者；要利用双休日或寒、暑假参加“民族精神代代传——京城博物馆行”、“北京一日游”等活动，在爱北京的



体验活动中，了解北京的历史与北京的变化；要多了解不同的人群，听听他们的见解，用手中的笔记录下市民眼中的新北京；或者做一名小记者，拿起相机、摄像机拍下现代化进程中的新北京，用画笔绘制出你眼中的新北京；要自觉接受爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的公德教育，参与到“希望工程”、“送温暖”、“手拉手”、“扶残助残”、“我与祖国共奋进”等活动中去；要积极倡导社会新风，为创建文明城市、文明村镇、文明社区、文明校园做出自己的贡献；要参加“小小文明工程”建设行动，从小事做起、从自身做起，培养健康文明的行为习惯；要懂得文明礼仪，不断提高自身的道德修养，做健康文明的少年，为“人文奥运”做贡献。

2. 参与“青春绿色行动”

通过广泛开展绿色环保宣传教育、积极参与生态环境建设和“绿色奥运”创建工作，提升我们的环境意识。为2008年奥运会创造良好的生态环境，促进可持续发展战略的实施。

广大少年朋友们应积极参加绿色环保宣传教育活动，关心、了解环保及生态现状，了解各种污染对我们生存环境的影响，积极参与“绿色奥运”建设行动，为保护生命水源献计献策；同时，应积极参与城市水系的绿化美化、水体清洁

等工作，增强节水、护水意识，积极地宣传节水、护水的意义；积极参加绿化防沙工程，开展认养小树、植绿护绿活动，营造我们绿色的家园；关心濒危动物的保护工作，自觉维护生态平衡，使地球永葆生机；养成“绿色文明生活方式”，身体力行“天天环保”活动，从不乱扔废旧电池、不乱扔垃圾等小事做起，把环保意识转化为自觉的行为习惯，为“绿色奥运”做出贡献。

3. 参与“青春科技行动”

通过开展科学普及和科技创新活动，培养我们的科学精神，提高我们的科学素养和科技创造能力，实践“科技奥运”理念，推进科教兴国战略的实施。

广大少年朋友们要积极学习和宣传科学知识，培养科学精神，参与科技奥运的论坛活动，发挥创造力、想象力，畅想2008年奥运会；增强科技意识和科技创新能力，从阅读教材、科学家的传记和一些科普书籍入手，在科学宝库中汲取营养；经常参观科技馆和科技展览，关注科技发明的新创造，不断开拓科技视野；积极参加科技兴趣小组活动，努力培养科学想象力与实践能力；踊跃参加各类科技竞赛，积极参与科技制作和发明活动，亲自体验科学技术的进步，努力提高科学素质，为“科技奥运”做贡献。



4. 参与“青春友谊行动”

通过开展多种形式的交流活动，加强与各国少年的联系，增进与全球各地华人、华侨和港澳台同胞的友谊，科学地认识世界、认识中国、认识自我，提升开放意识，拓展国际视野。

广大少年应积极参加奥林匹克教育示范校活动，积极参加“我为奥运学外语”、“市民讲外语”等活动，采取多种形式提高外语水平，提高国际交往能力；应积极参加“奥运交流营”等活动，开展以奥运为主题的交流实践活动，促进各地同龄人在社会发动、志愿服务等方面的交流与合作，共同为“举办一届历史上最出色的奥运会”做贡献。

第一章 奥林匹克运动的 历史与今天





一、奥林匹克运动的起源

奥林匹克运动起源于古希腊的奥林匹亚运动会。有文字记载的历史可以追溯到公元前 776 年。然而在此之前，古奥运会就已经存在了几个世纪。

（一）远古的传说

古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三洲交界处，是西方文明的发祥地之一。关于古奥运会的源起，在古希腊流传着很多美丽的神话和传说。其中最主要的有三个。

传说之一：

传说“万神之首”克罗诺斯想把王位传给他的儿子宙斯。为考验儿子的本领，他决定与儿子比武。经过几天的激烈较量，儿子宙斯终于打败了父亲，从父亲手中得到了“万神之首”的王位。为庆祝胜利，宙斯举行了盛大的庆典，其中包括体育比赛。

传说之二：

另一个传说和宙斯的儿子赫拉克勒斯有关。

赫拉克勒斯是宙斯与神女阿尔克麦涅的儿子。长到 18 岁的时候，赫拉克勒斯已经长成了仪表堂堂、身材魁梧、力大无穷的英俊少年，成为了远近闻名的英雄，并获得了“大力