

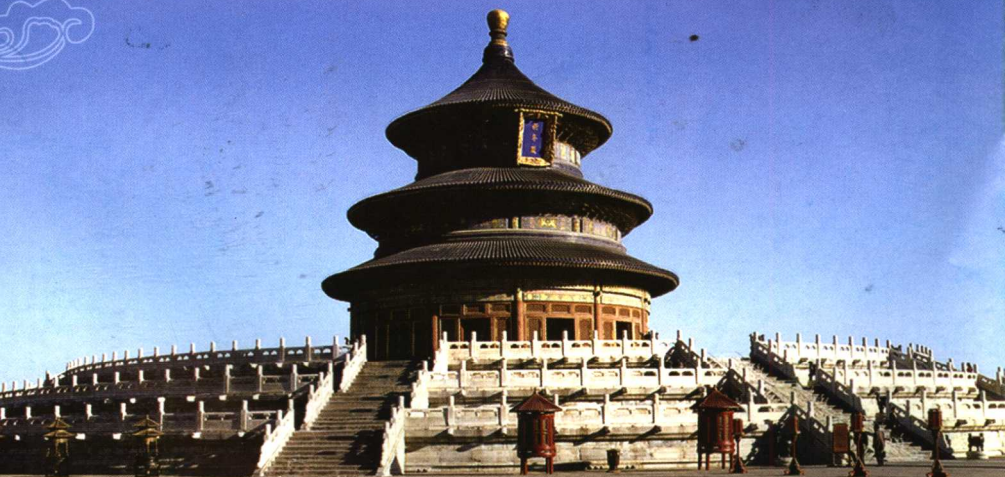
(青年读本)



奥运精神

伴我成长 AYOYUNJINGSHEN
BANWOCHENGZHANG

张澍 沈健平/主编



中国青年出版社

(青年读本)



奥运精神

伴我成长 AOYUNJINGSHEN
BANWOCHENGZHANG

张澍 沈健平/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·青年读本/张澍,沈健平主编.

—北京:中国青年出版社,2007

ISBN 978-7-5006-7633-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 122385 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) 64030539

中青印刷厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 5印张 100千字

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:6.00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，是我国各族人民共同心愿，是中华民族百年企盼。

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、增加友谊、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，必须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，青年朋友们，准备好了吗？让我们行动起来，在全民健身的大潮中，在志愿者的行动中，在“迎奥运、讲文明、树新风”的实际行动中，展现我们的青春活力。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。

为了帮助青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》（青年读本）。

参加本书编写的同志有张澍、沈健平、刘帆、萨仁高娃、宣飞霞，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)
一、关注奥运	(2)
二、参与奥运	(3)
三、服务奥运	(6)
第一章 奥运知识	(9)
一、奥林匹克运动的历史渊源——古奥运会	(9)
二、奥林匹克运动的兴起与现代奥运会的诞生	(24)
三、从雅典到北京——奥林匹克运动的发展	(35)
四、奥林匹克运动的思想体系	(39)
五、奥林匹克运动的组织结构	(42)
六、奥林匹克运动的标识系统	(47)
七、奥林匹克运动的活动内容	(48)
第二章 奥运中国	(53)
一、中国奥运历史	(53)
二、中国奥运冠军	(58)

三、中国申奥历程	(65)
四、2008 年北京奥运	(72)
第三章 奥运精神	(83)
一、更快、更高、更强	(83)
二、自尊、自信、自强	(88)
三、团结、和平、友谊	(92)
四、顽强、拼搏、进取	(96)
五、爱国主义、民族精神、集体荣誉	(101)
六、参与、奉献、快乐	(106)
第四章 奥运启示	(112)
一、勤奋造就天才	(112)
二、挑战成就梦想	(118)
三、坚持就是胜利	(123)
四、付出才有回报	(127)
五、坦然面对成败	(133)
六、苦寒迎来梅香	(138)
七、意志赢得尊严	(143)
八、团结就是力量	(147)



奥运寄语

亲爱的青年朋友们：

还记得那激动人心的时刻吗？那时候，你是和身边的亲朋好友相拥而泣，还是与周围行人相呼呐喊？你是和朋友们在家举杯庆祝，还是在广场上看着大屏幕手挥国旗呢？……作为华夏儿女，当时不论你身在何处，做什么事情，相信你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“为国争光、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。青年朋友们，面对2008年北京奥运会这一民族盛事，生逢其时的我们在期盼和憧憬之余，是不是要认

真想一想，我们应该为奥运做点什么呢？

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》指出：“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、和谐发展的当代青年。

青年朋友们，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，感动于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”是中国当代青年义不容辞的责任。亲爱的朋友们，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，提升青少年的文明素质。

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。青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”、“志愿者”、“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，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，做健康文明的青年，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“绿色奥运”创建工作，提升青年的环境意识，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。

广大青年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，到污水处理厂、垃圾处理厂开展实践活动，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；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，培养科学精神，提高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。

我们广大青年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，为科技奥运献计献策；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；增长科技知识，了解并掌握一些科技发展的规律和作用；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，亲身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，加强与各国青年的联系，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。

广大青年应积极参与“我为奥运学外语”的活动，积极参加“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。

三、服务奥运

服务奥运，应当成为我们志愿的行为。“志愿”包含了两个带“心”的字，在《高级汉语词典》中，“志”的本意被解释为“志气，意愿，即心之所向，未表露出来的长远而大的打算”，“愿”则是“乐意、希望”的意思；“志愿”表达的不仅是“志气和心愿”，更为重要的是“自告奋勇”的行动。

据统计，2008年奥运会大约需要8万~10万名志愿者。亲爱的青年朋友们，如果你想成为一个合格的奥运志愿者，那么必须从理论到实践，从技巧到人格，注重内外结合的锤炼，坚持“和谐至上”，用“心”服务！

1. 服务奥运意味着“牺牲享受，享受牺牲”

服务奥运，并不会一帆风顺，有大量辛苦的工作需要去做，有很多重要的责任需要去承担，还有很多痛苦需要去忍受。为此，我们需要端正服务和奉献的态度，牢记志愿服务的誓言，牢记服务奥运是为自己提供“享受牺牲”的机会以及练就自己以苦为乐的本领的机会，这种经历不是所有人都会得到，这个艰苦的过程一定会给你的人生留下痕迹，会促进你的成长完善，会帮助你对



眼前的苦释然，会心甘情愿地牺牲享受，享受牺牲。

以享受的心情对待困难，锻炼出人的承受力，磨砺出人的吃苦精神，扩展出人的心胸，培养出人对事物积极和乐观的态度，这是你人生成长中的必经之路。因此，以往不能受的苦受了，以往不能忍的苦忍了，以往不能吃的苦吃了，你不就是在成长吗？你不就是在收获吗？

2. 服务奥运意味着“付出不求结果才会结果”

服务奥运，意味着需要不断地去付出，付出努力，付出时间，付出精力，付出血汗，付出爱心等等。一般来讲，人们总是会习惯性地付出之后考虑所得，考虑结果。但是，对服务奥运的志愿者而言，只要带着一颗爱心去行动，自己的内心平和就足矣。这样对结果不执取、不控制、不预期的态度，反倒有利于发挥自己本身的主观能动性，将奉献服务做得更好。

直到某一天，当你惊讶地发现，伴随你不断付出的爱心，心中的爱越来越多，心中的感动越来越多，心中的温情越来越多，心中的感悟越来越多……生活因此而越来越美好，这些不正是最宝贵的东西吗？这些不就是真正的得到吗？

3. 服务奥运意味着给予，给才会有，出才会得

服务奥运意味着需要不断地给予。在精神层面：人人拥有爱心，给予的越多，获得的也越多；不断地付出“爱”，才会不断地得到“爱”，人的精神世界也会变得越来越丰富。

服务奥运为人们提供了一个为他人和社会奉献爱心和服务的机会，能够使他人生活得更幸福，使社会变得更美好。你既然拥

有了这样的机会，在更广阔的领域里实现了自身的价值，就是一件求之不得的好事。在帮助他人的愿望得到满足的同时，自己的内心也获得了愉快和安宁。

亲爱的青年朋友们，奥运会是年轻人的盛会，年轻人关注奥运最热情，年轻人参与奥运最直接，年轻人的特质与奥运精神最契合；奥运因年轻人而活力四射，青春因奥运而绚丽多彩。

让我们赶紧制定一个计划，来“关注奥运、参与奥运和服务奥运”。拿出你的智慧与热情，珍惜这千载难逢的机会，在灿烂的青春年华里留下金色的记忆，为青春、为历史留下我们的奉献吧！



第一章 奥运知识

一、奥林匹克运动的历史渊源——古奥运会

奥林匹克运动的起源可以追溯到古希腊的奥林匹克运动会。其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）古奥运会的产生

古代奥林匹克运动会古称竞技会，起源于古希腊，因举办地点在奥林匹亚而得名。古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三洲交界处，东临爱琴海，西濒爱奥尼亚海，南隔地中海。漫长曲折的海岸线及优越的地理位置，使古希腊成为多种文化的交汇之处，加快了社会发展的进程，在科学、文化、艺术和体育等领域里为人类做出了多方面的卓越贡献，成为西方文明的发祥地。

奥林匹亚位于雅典城西南 360 公里的阿菲斯河山谷，这里风景如画，气候宜人。古希腊人在这里建起了许多神殿，也称“圣地”奥林匹亚。这里，有一个由各种神庙和竞技场组成的阿尔蒂亚斯神域，是最著名的宗教祭祀地。奥林匹亚原来是自然神崇拜的地

方，直到公元前 1200 年左右，才成为祭祀宙斯的圣地。最初奥林匹亚只有赫拉神庙，后来在其南面修建了宙斯神庙。而在赫拉神庙和宙斯神庙之间是传说中的英雄、古奥运会创始人佩洛普斯的墓。庙区的东北角是古运动场，古奥运会除了赛马、赛车外，几乎其他所有的竞技项目都在此举行。依当时的信念，它象征着和平和友谊。古代希腊和地中海区域其他国家的人们在祭典和收获季节，常常举行盛大集会，并进行各种游乐和竞技活动，热闹非凡。最初这项活动分散在各地，也不定期，但以奥林匹亚的集会最为盛大。

1. 关于奥运会起源的神话与传说

作为曾经的西方文明的中心，这里产生过辉煌的古希腊文化。这是一个神话的王国，神话成为古希腊文化的一个重要组成部分。优美动人的神话故事和曲折离奇的民间传说，为古奥运会的起源蒙上一层神秘的色彩。在神话传说中，奥运会是战争过后庆贺胜利的产物，或是从比武较量演化而来。尽管说法各异，但所有这些脍炙人口的神话与传说，大多与希腊神话中的“万神之首”宙斯及其亲属有关。

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”的位子。为了庆祝胜利，宙斯举行了成套的庆典，其中包括体育比赛。