

走进校友刘翔

黄敏华 裴 达 编著

上海文艺出版总社
百家出版社

ZOUJINXIAOYOUALIXIANG

宜川中学校本课程

走进校友刘翔

黄敏华 裴 达 主编

上海文艺出版总社
百 家 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

走进校友刘翔/黄敏华,裴达编. —上海:百家出版社,2007.10

宜川中学校本课程

ISBN 978-7-80703-736-1

I. 走… II. ①黄…②裴… III. 刘翔-生平事迹-青少年读物 IV. K825.47-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 159020 号

《上海市宜川中学校本课程教材》编委会

主 编：黄敏华

副 主 编：李蓓璐 侯惠华

执行主编：刘明华

编 委：(按姓氏笔画排序)

马超群	刘明华	朱晓雯	李 伟	李显军
沈宏群	张家兴	张 敬	季彩君	胡瑞英
陆庆峰	殷华茹	梅 飞	黄敏华	傅惠珍
裴 达				

序言：愿大家如风飞翔

今年是母校——宜川中学建校 50 周年，这是件开心的事情。当知道校庆的日期确定后，我就送上了我的祝福——“情系宜川，英才满园。”

从上次奥运会归来回母校，一晃三年过去了，但那次美好的情景好像就在眼前。

走在崭新的校园里，我见到了我的老师们。在学校领导和班主任老师的陪同下，我参观了学校，和学弟学妹们一起上网浏览学校网站。所到之处受到了校友们的热烈欢迎。那天师傅也特别开心，他和我在集会的操场上都讲了话。对了，我还收到了一份特殊礼物——学校将我奥运会夺冠的日子 8 月 28 日确定为宜川中学的“刘翔日”。我知道这是对学弟学妹的激励，也是对我的鼓励，对我的鞭策。

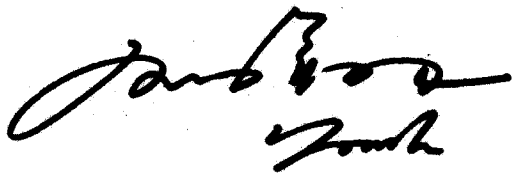
宜川中学是我成长的心灵港湾，是我终生难忘的地方。难忘当年班主任王怡老师耐心细致、无微不至的关怀；难忘操场上，沈家善、张明等老师带领我们一次次的奔跑和起跳；难忘教工食堂中，学校为照顾我而特别添加的“营养餐”；更难忘参赛得奖回来报栏里张贴的喜报，学校召开的庆功会，授予我宜川中学“杰出贡献奖”。因为学校关怀和情感的加深，连我的家人和教练也加入了母校的大家庭。第一个“刘翔日”我在韩国打比赛，我的爸爸妈妈作为嘉宾参加节日。我的师傅孙海平教练是宜川中学“飞翔田径俱乐部”的名誉顾问，我的师兄于云就担纲“飞翔田径俱乐部”的训练，我的启蒙教练顾宝刚老师的“名师工作室”就安在宜川中学。去年的上海站的黄金联赛，宜川中学组织了庞大“啦啦队”，为我呐喊助威。今年的 8 月 28 日是学校第三个“刘翔日”，当我的堂妹在演讲中说到我带着高烧出征日本大阪时，会场的气氛很宁静，老师和同学们很为我牵挂、为我祝福。

今年3月学校成立读书会,开展“我读刘翔,如风飞翔”活动。这于我有点不安。因为我始终觉得自己是个普通人,我也特喜欢做个普通人。跨栏是我的选择,我的所爱,在这方面尽自己的全力,是件开心的事。我们宜川中学办学50年,培养了大量的优秀人才,很多人取得一流的业绩,是我的前辈,是我学习的榜样。与他们相比,我真的是其中的一员。但学校的读书活动开展得很红火,校友们把读书的想法写成了文章,学校把这些文章汇编成集,让大家来分享,我很乐意;校友们真情感人,文采很棒。只是他们笔下的我这个师哥有时太过完美,也许大家表达是一种理想和愿望吧。实际上,我并未做得很好。不过,我理解你们,感谢你们,我也会做得更好!

校庆的日子快到了,我好想回母校看看,那感觉真好。

好,说得不少了。

最后,我衷心祝愿老师们工作顺利、身体健康、生活美满!祝学弟学妹们学业进步、追求理想,梦想成真!祝母校宜川中学明天更加美好!

A stylized, cursive handwritten signature in black ink, likely belonging to Liu Xiang, the athlete mentioned in the text. The signature is fluid and expressive, with a long horizontal stroke at the beginning and a smaller, more compact signature below it.

2007.9.28

写在前面

春华秋实，岁月如歌。

50年的匆匆脚步把我们的学校带进了发展的盛年。“盛年不重来，一日难再晨，及时当勉励，岁月不待人。”50年的庆典是盘点辉煌，50年的回望又是新的起航。站在这历史交汇的高点上，我们高兴地看到宜川为社会造就了数以万计的有用之才，也培养了一大批时代骄子、人生榜样。

校友刘翔无疑是其中的代表。

刘翔对于学校充满了感激和怀恋，从东亚运动会夺冠起，刘翔三回母校，每次都把凯旋的喜悦带给师长和校友，让大家分享成功的欢乐。

从学校而言，刘翔是教育的财富和骄傲。刘翔的稳健成长、骄人成就和人格魅力在激励着宜川人扎实付出、超越自我、创造辉煌。

刘翔在雅典奥运会夺冠的日子，已定为学校的节日——刘翔日。

今年学校成立了刘翔读书会，广泛开展了“读刘翔，学刘翔，写刘翔”活动。以刘翔的言行事迹、品质理想引领我们向前向上，汲取力量，激发壮志，如风飞翔，谱就一曲生命成长的华彩乐章。

刘翔是一部厚重的大书，是人生精彩的文章。作为刘翔的师弟、师妹，大家真的要读懂刘翔，走近刘翔，学好刘翔。

刘翔当读。当下的刘翔，中国体育的脊梁、媒体追逐的焦点、万千“翔迷”崇拜的偶像。举国关注刘翔，国人喜欢刘翔，2008年北京奥运会大家看好刘翔。刘翔从普陀走出，从上海走出，走出了一个大舞台。刘翔是大上海的地标人物，是上海城市的形象大使，作为上海的新市民，我们要熟知刘翔。刘翔从宜川中学走出，每年的8月28日是我校的“刘翔日”，这个节日同属于刘翔与每一位宜川学子；而用校友名字命名的学校节日，这是上海市第一个。

刘翔可读。当了世界冠军的刘翔，留给母校的印记依然是那样的亲和与阳光。他将最满意的照片送给母校，在升旗仪式上激情演讲，他为师生签名，为校

园雕塑写下“时代风”的题词，留下了对母校的深深祝福。在《我是刘翔》自传中，他用大量篇幅回忆在宜川度过的幸福时光。刘翔尊敬师长，对帮助他的老师心怀感激，对要求他的老师理解难忘。刘翔称教练孙海平为“师傅”，这称呼让人感受到“师徒如父子”的情谊，感受到中华传统美德在继承与发扬。

刘翔耐读。刘翔是运动员，又有多方面的素养。刘翔有很好的嗓音，他喜欢唱歌；刘翔有写日记的习惯，《我是刘翔》能快速出书，日记的素材帮了大忙。刘翔不是文人，但他用真心说话，他“改变了中国的发言文化”，他战胜约翰逊的感悟，登载在《读者》上。刘翔在场上有王者锐气，在场下有友情的交往。刘翔背负难以想象的压力，他的训练、比赛必须是超人的顽强；而面对媒体和观众，他又是那样的坦诚、透明与阳光，有时是孩子般的调皮与梦想。刘翔心地善良，他悄无声息地奉献爱心、救助他人；刘翔待人不设防，但又有自己的思想。刘翔多次成为媒体和网络的热点和焦点，但他有一颗平常心，难怪有人赞扬刘翔“胸怀宽广”！刘翔与周围总是传递着和谐，而周围的人也分享了刘翔的成长、成熟和辉煌！读一个立体的刘翔，回忆刘翔在宜川中学的日子，拜访刘翔的亲人和亲历的人，能读出刘翔更多的真实，能分享刘翔最丰厚的人生滋养。

刘翔荣获“2006 影响世界华人”大奖时，风趣地说：“我觉得所有的好像都是做梦一样”，“在我心中还是有很多理想和梦想。”这就是自然、真诚、幽默的刘翔，这就是充满梦想、创造奇迹、为国争光的刘翔，这就是走出宜川，走向世界，与我们一起圆梦的校友刘翔！

刘翔是骀荡的春风，他让我们沐浴成长的温馨。

刘翔是突进的狂飙，他让我们感受搏击的力量。

刘翔是浩然正气的时代风，激励我们追求理想、超越梦想、铸造辉煌。

现在，奉献在大家面前的就是走进校友刘翔的情感结晶和思想所得。全书分 16 个单元，单元标题就是学生文章的标题，每单元配发学生的短诗作为“导语诗赞”，单元内每篇学生文章由指导教师进行点评，以此构成“对话平台”。有的单元编入教师的文章，作为参与和互动。每单元编选 2—3 篇媒体报道和评论，构成“相关链接”，意在提供理解和支撑的背景材料。如此多层面、全方位展示了宜川学子的所思所想所感所得，也从学生多维视界中展示自己心中的校友刘翔。这是一场精神的盛宴，愿与大家分享。

以此献给我们的家园——50 年的宜川中学！

目 录

序言:愿大家如风飞翔	刘翔(1)
写在前面	(1)

一 时代飞人

[导语诗赞]	2005 级 王镇宇(1)
[我读刘翔]	
刘翔是谁	2005 级 王 妍(2)
搜寻刘翔	2005 级 张 烨(3)
世界有我	2005 级 潘佳莹(5)
那个跨栏的孩子	2005 级 陈 盈(7)
翔风起,甘露降	2006 级 江丽莹(9)
他,就是刘翔	2005 级 宋 娅(10)
从平凡到不平凡	2005 级 张 蕾(12)
不平凡的刘翔	2006 级 蔡欣怡(13)
时代飞人	2005 级 黄玮隽(15)
[相关链接]	
走向世界颠峰的战绩	(17)
稳占鳌头“新栏王”	(18)

二 永恒的瞬间

[导语诗赞]	2005 级 庄 晨(20)
[我读刘翔]	
12 秒 91,永恒的瞬间	2005 级 刘骁益(21)

瞬间定格辉煌·····	2005 级	陈 燕(22)
“瞪眼”看刘翔·····	2005 级	袁 维(23)
咫尺阳光·····	2005 级	高颖洁(24)
刷新自己,刷新梦想·····	2005 级	顾 莹(26)
展翅翱翔·····	2005 级	朱娉婷(27)
大阪的记忆·····	[教师]	裴 达(29)
[相关链接]		
激情时刻·····		(30)
黄皮肤飞翔的价值·····		(31)

三 飞翔的咏叹

[导语诗赞]·····	2005 级	王镇宇(33)
[我读刘翔]		
飞翔的咏叹·····	2005 级	王镇宇(34)
骐骥一跃当少年·····	2005 级	钟雯佳(37)
那年花开,是燕在翔间呢喃·····	2005 级	王仲珊(38)
如诗般美丽的你·····	2005 级	周 爽(40)
成功方显真本色·····	2004 级	张夕吟(42)
幽雅的“沉水香”·····	2005 级	朱 敏(44)
清风相伴任翱翔·····	2006 级	金 璐(45)
看不见的翅膀·····	2005 级	傅艺蔚(47)
[相关链接]		
刘翔万人迷·····		(49)
“刘翔奇迹”的超奇迹意义·····		(50)

四 梦从这里开始

[导语诗赞]·····	2005 级	陈玮烨(52)
[我读刘翔]		
梦从这里开始·····	2005 级	盛桢慧(53)
我把自己当刘翔·····	2005 级	祁梦珺(54)
星·····	2005 级	束姗姗(56)

感动我的那人那歌·····	2005 级	徐昊旻(58)
深深地敬佩你·····	2005 级	史璟旻(59)
书里书外看刘翔·····	2006 级	陶永琪(61)
我眼中的刘翔·····	2005 级	奚维崧(63)
因你,我们有了拼搏的冲动·····	2004 级	张夕吟(65)
不得不爱·····	2004 级	朱 昊(67)
[相关链接]		
妙语连珠答记者·····		(69)
刘翔的“鬼脸”二题·····		(70)

五 同是宜川结缘人

[导语诗赞]·····	2005 级	杨洁蓉(72)
[我读刘翔]		
刘翔的故事,我的故事·····	2004 级	张沁怡(73)
同是宜川结缘人·····	2005 级	许君贤(75)
愿我们一起飞翔·····	2005 级	黄 沁(77)
礼赞英雄的雕塑·····	2005 级	王 鹏(79)
我与刘翔一同飞翔·····	2005 级	郑平川(80)
英雄从这里走过·····	2005 级	沈 晨(82)
像刘翔一样微笑·····	2006 级	张笑昕(83)
起跑线前·····	2005 级	蒋佩雯(85)
读你的精彩华章·····	2005 级	郭 颖(86)
平凡的我看非凡的他·····	2004 级	张鑫佳(88)
[相关链接]		
刘学根:书要读,体育更要练·····		(89)
刘翔:成长途中的心灵港湾·····		(90)
胡晔:读书很用功,特别注重英文学习·····		(92)

六 冠军是怎样“炼”成的

[导语诗赞]·····	2005 级	陈玮烨(93)
[我读刘翔]		

冠军是怎样“练”成的	2005 级	钱晓胤(94)
12”88 的背后	2005 级	张淳劼(96)
锲而不舍,金石可镂	2006 级	俞 宙(97)
跨过这道坎	2006 级	郑梦霏(99)
一路飞翔	2005 级	董怡虹(100)
鼓励	2005 级	杨洁蓉(102)
让青春梦想飞翔	2005 级	顾立飞(103)
改变也许挺简单	2006 级	夏 艺(104)
可喜的成熟	2005 级	孙义斌(106)
[相关链接]		
徒弟偷懒 师傅叫好		(107)
创新助刘翔“一路飞翔”		(108)

七 选择奔跑

[导语诗赞]	2005 级	陈玮烨(111)
[我读刘翔]		
选择奔跑	2005 级	方 菁(112)
奔跑与超越	2005 级	朱 琳(114)
全力以赴	2005 级	沈泳泳(115)
信念	2005 级	杨 骅(117)
爱拼才会赢	2006 级	沈琼华(118)
记忆永存的那一跨	2005 级	郑 倩(120)
不断超越	2006 级	曹星信(122)
尽力做好自己	2005 级	秦 玗(123)
为奥运而生	2005 级	刘璐璐(124)
[相关链接]		
让对手领教亚洲速度		(126)
世锦赛冠军台前幕后		(127)
成功就是翻越远方的大山		(129)

八 起飞的助力

[导语诗赞]	傅艺蔚(131)
[我读刘翔]	
起飞的助力	[教师] 俞达珍(132)
照片中的不了情	[教师] 肖正良(133)
走过的那段时光	刘翔的班长 胡 晔(134)
“刘翔日”里说刘翔	[教师] 梅 飞(136)
我与刘翔爸爸的对话	2005 级 吉敏敏(138)
我的哥哥也平凡	2005 级 刘 斐(141)
访刘翔队友于云辉老师	2006 级 沈雯婷 俞 宙(142)
走访刘翔生活的地方	2005 级 蒋佩雯(144)
一路飞翔	[教师] 季丽娅(146)
身边校友是榜样	[教师] 张怡宇(148)
[相关链接]	
我现在还是个学生	(150)
在升旗仪式上的发言	刘 翔(151)
孙海平教练为我校名誉顾问	(152)

九 刘翔,我想对你说

[导语诗赞]	2005 级 朱延琪(153)
[我读刘翔]	
刘翔,我想对你说	2005 级 梁丽萍(154)
刘翔,我想对你说	2005 级 龚苇莹(155)
因为这,我记住了你	2005 级 丁媛媛(157)
刘翔,你的一秒钟有多长?	2005 级 蒋安超(158)
祈求同样的感动	2005 级 任雨青(160)
爱,让他飞得更高	2006 级 王文洁(161)
你教会我感恩	2005 级 曹 诚(163)
感恩与舍得	2005 级 王 沁(164)
他教会了我感恩	2006 级 俞 喆(166)

感恩——最美丽的习惯	2006 级	冯彦颖(167)
感恩的钟声	2004 级	张 蓉(168)
[相关链接]		
刘翔捐赠希望小学		(170)
为师傅“挣房”的故事		(171)
自励成才的“刘翔日”活动		(172)

一〇 刘翔的精神

[导语诗赞]	2005 级	奚维崧(174)
[我读刘翔]		
刘翔的精神	2005 级	游海东(175)
刘翔代表一种精神	2006 级	吴 悠(176)
刘翔告诉我	2004 级	孟令琳(178)
翔之韵	2005 级	周 骏(180)
刘翔精神在召唤	2005 级	刘正颖(182)
伴我蓝天共飞翔	2004 级	江信辰(183)
刘翔精神伴我成长	2006 级	徐廷中(184)
刘翔与奥林匹克精神	2005 级	冯 晨(186)
面对远方的“大山”	2005 级	马骥中(187)
刘翔有把“亮剑”	2004 级	徐嘉琪(189)
[相关链接]		
不谈压力 只说努力		(190)
完美第九道奇迹		(191)

一一 他的笑,荡漾在我心中

[导语诗赞]	2005 级	盛祯慧(193)
[我读刘翔]		
他的笑,荡漾在我心中	2006 级	肖 雪(194)
时尚刘翔	2006 级	金文晴(195)
当之无愧的“好男儿”	2006 级	顾容翡(197)
邻家走出的冠军	2006 级	陆佳羚(198)

自信的力量	2005 级	傅 晔(199)
自信飞翔	2006 级	刘倩倩(200)
与自信的刘翔一起冲刺	2006 级	赵玮冰(202)
自信,战无不胜的力量	2006 级	庞晨明(203)
[相关链接]		
又饿又累应付采访		(205)
骑自行车的广告明星		(205)

一二、英雄相惜

[导语诗赞]	2005 级	朱延琪(207)
[我读刘翔]		
英雄相惜	2005 级	顾 成(208)
感谢对手	2006 级	王飞翔(209)
飞翔的动力	2006 级	陈相儒(211)
超越的境界	2006 级	藤蔚芸(212)
面对对手,面对自己	2006 级	张呈驹(213)
0.05 秒的距离	2006 级	朱丽君(215)
[相关链接]		
刘翔的对手们		(216)
异口同声夸刘翔		(218)

一三 有一种状态叫坦然

[导语诗赞]	2005 级	奚维崧(220)
[我读刘翔]		
有一种状态叫坦然	2005 级	王荣杰(221)
我是运动员	2006 级	袁雯洁(222)
宠辱不惊任飞翔	2006 级	奚冰玢(224)
带着普通走进辉煌	2006 级	倪 梦(225)
别样飞翔	2006 级	陈琳悦(227)
成功与传统	2006 级	徐旭昊(228)
不仅仅是刘翔	2005 级	朱方舟(230)

笑看风云	2004 级	莫小卉(232)
[相关链接]		
不为失利找借口		(233)
刘翔的宽阔胸襟		(234)

一四 悍然登陆“时代风”

[导语诗赞]	2005 级	王镇宇(236)
[我读刘翔]		
悍然登陆“时代风”	2005 级	于 琪(237)
时代风过	2005 级	陈诗文(238)
翔风	2004 级	王欣韵(240)
他是一阵风	2005 级	周 杰(242)
王者之风	2005 级	张 慧(244)
王者风范	2005 级	朱延琪(245)
中国的神话	2006 级	王倩华(247)
得志何妨少年狂	2004 级	秦 秧(249)
不灭的翔龙	2005 级	张 勐(250)
[相关链接]		
刘翔：唯一的主角就是自己		(252)
巨星之墙难阻飞人		(253)

一五 跨越的思索

[导语诗赞]	2005 级	陈玮烨(255)
[我读刘翔]		
跨越的思索	2006 级	王孝卿(256)
刘翔何以走红	2004 级	倪 俊(257)
假如没有刘翔	2005 级	吕 超(258)
必须跨过这道坎	2005 级	贾伊凝(260)
走自己的路	2006 级	吉亚栋(261)
没有偶然,还有期许	2005 级	李圣姿(263)
路在脚下,梦在前方	2006 级	张雨沁(264)

走进刘翔,汲取力量..... 2004 级 杨 雯(266)

下一个刘翔在哪里 2005 级 裴 韵(269)

[相关链接]

学学刘翔的“目标论” (270)

刘翔改变了“发言文化” (272)

一六 走近刘翔随想

[导语诗赞] 2005 级 王镇宇(274)

[我读刘翔]

走近刘翔随想 2005 级 陆 园(275)

他是一面旗帜 2005 级 杨 宽(276)

人生的跨越 2005 级 陆晓玲(278)

刘翔给我的启示 2006 级 袁顺乐(279)

谈口号与誓言 2006 级 李唯莹(280)

给他一片天空 2005 级 金 晶(282)

我读刘翔,我心飞翔..... 2006 级 丁硕炜(284)

永远的前方 2005 级 张 洁(286)

奔跑在刘翔起飞的地方 2004 级 王佳元(287)

[相关链接]

刘翔“三好”备战忙 (289)

我喜欢挑战压力 (289)

后 记 (292)