


给对手一个微笑

陈一冰 著



人与人之间需要理解，而理解又是相互的。当你给了别人掌声时，自己周围也会掌声四起；当你给了别人机会时，成功也正走向自己；当你给别人关照时，其实就是关照你自己。

陈一冰给孩子的勇敢书

GEI DUISHOU YI GE WEIXIAO

给对手一个微笑

陈一冰 著

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

出版统筹：汤文辉
选题策划：王 津
责任编辑：熊 隽 许淑贤 张 盟
美术编辑：卜翠红
版权联络：张耀霖
营销主管：耿 磊
责任技编：李春林

图书在版编目（CIP）数据

给对手一个微笑 / 陈一冰著. —桂林：广西师范大学出版社，2016.9

（陈一冰给孩子的勇敢书）

ISBN 978-7-5495-8566-3

I. ①给… II. ①陈… III. ①成功心理—少儿读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2016）第 181268 号

广西师范大学出版社出版发行

（广西桂林市中华路 22 号 邮政编码：541001）
网址：<http://www.bbtpress.com>

出版人：张艺兵

全国新华书店经销

北京盛通印刷股份有限公司印刷

（北京经济技术开发区经海三路 18 号 邮政编码：100176）

开本：880 mm × 1 240 mm 1/32

印张：6.375 字数：96 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

印数：00 001~10 000 册 定价：19.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



1952年6月10日，毛泽东主席为新中国体育工作题写了“发展体育运动，增强人民体质”十二个大字。看似简单的两句话，却道出了体育的真谛，指明了体育的方向，体育的功能开始深入人心，体育活动在我国轰轰烈烈地发展起来。

1984年7月29日，中国射击运动员许海峰在第23届洛杉矶奥运会上为中国夺得第一枚金牌，我国实现了奥运金牌零的突破，极大地鼓舞了海内外中华儿女。

2001年7月13日，北京成功申办2008年第29届奥运会。在圆满举办了一届无与伦比的夏季奥运会之后，2015年7月31日，北京携手张家口成功申办2022年冬季奥运会，创造了在同一个城市既举办夏季奥运会，又举办冬季奥运会的历史，谱写了中国参与奥林匹克运动的新篇章。

每一届奥运会都是世界各国优秀选手切磋交流技艺、增进团结友谊的舞台，也是奥林匹克精神和理念传播普及的平台。陈一冰是我国著名的体操运动员，在2012年伦敦奥运会上以一套近

乎完美的高难度动作，征服了全世界的观众，虽然与金牌失之交臂，夺得男子吊环项目的银牌，但其淡定、从容、大气的微笑，深刻地诠释了“和平、友谊、团结”的奥林匹克精神和“参与比取胜更重要”的奥林匹克格言，既充分体现了他个人的人格魅力，也展示了中国运动员的良好形象。

退役后的陈一冰，依然积极投身于体育公益事业。初为人父的他，深知青少年是祖国的希望和民族的未来，青少年的身体素质和健康水平关系着国家和民族的前途命运。作为一名专业运动员、作为一名父亲，他觉得自己应该为孩子们做些事情。因此，他为青少年专门创作了“陈一冰给孩子的勇敢书”，这套书从相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争四个方面向全国青少年讲述体育的历史、介绍体育的含义、传播体育的知识、弘扬奥林匹克精神。在每本书的最后，还根据自己多年来积累的运动知识和训练经验，为青少年进行体育锻炼提出了科学的建议。相信这套书对广大青少年读者会有很大的帮助，也希望通过这套书能让更多的青少年爱上体育运动、掌握专业的体育知识、理解真正的体育精神、练就健康强壮的身体，从而为推进健康中国建设做出个人的贡献！

于再清

2016年8月16日



自序

在人类社会漫长的发展历程中，古代国家之间、民族之间的联系和交往是非常有限的。当时的人们只是生活在本国家、本民族的一个小圈子里，对于其他国家、民族缺乏了解和认知，人与人之间的感情也是淡漠的。国家之间、民族之间总是因为种种矛盾不断地爆发着大大小小的战争，而人民早已经厌倦了这种永无休止的争斗，他们渴望和平、渴望友谊，可是又不知道从何处获得和平、获得友谊。

正当人们焦虑、无奈、彷徨时，奥林匹克运动会来了！这一国际性运动会的到来彻底打破了人与人之间、国家与国家之间、民族与民族之间的界限，让全世界人民汇聚到了一起，成就了一场空前规模的、伟大的友谊聚会。

奥林匹克运动会的核心精神是什么？《奥林匹克宪章》指出，奥运精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。它的目的就在于为奥林匹克运动提供必不可少的文化氛围和精神境界。只有在这样的氛围和境界中，人们才会跨越文化之间的差异、矛盾和冲突，使全世界呈现一片欣欣向荣的场景；只有在这样的氛围和境界中，人们才会跳出本民族的局限，去认知和理解本民族

之外的世界，进而彼此成为朋友；只有在这样的氛围和境界中，人们才能更加深刻地认识自己、丰富自己，并实现真正意义上的国际交流。如果没有相互了解、友谊、团结和公平竞争的奥运精神，奥林匹克运动就不可能得到彻底的贯彻，奥林匹克运动也就无法实现其促进世界和平与建立美好世界的目标。

“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平精神互相了解的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平的更美好的世界做出贡献。”这是奥林匹克运动会最根本的宗旨。在这一宗旨中，友谊的分量占有很大的比重。

这些年来，我一直为奥林匹克运动中所展现出的友谊精神感动着，也一直想在这方面做一些自己力所能及的事，恰逢广西师范大学出版社给了我这个机会，让我得以把这种精神传播出去。

这样做的原因有两个：一方面，奥林匹克运动可以架设沟通各国人民之间的友谊桥梁，增进不同民族、不同文化的人们之间的相互了解，促进世界和平，减少战争带来的危害，促进人类社会向真善美的方向发展。另一方面，奥林匹克运动以富有人文精神的体育运动作为实现自己宗旨的途径，并在全世界人民之间建立起友谊的纽带。

无论从哪方面来看，作为世界人民中的一分子，我们都有责任为奥林匹克运动会做出一份贡献，哪怕是微薄的。我也相信，全世界的人民都有这样的想法，并为之努力着！



陈一冰给孩子的勇敢书

* 第一部分



友谊是奥运与全世界的约定

友谊是什么？

友谊好比是夏季奥运会上的一汪清泉，
可以使精疲力竭者看到胜利的希望。

友谊是什么？

友谊好比是冬季奥运会上的一抹阳光，
可以让寒冷的人们感到温暖。

友谊是什么？

友谊是奥运与全世界的一个约定，
也是全人类的一个约定。

* 奥运历史 *

由“战争”带来的友谊与和平

奥林匹亚——奥林匹克运动的发源地

奥林匹克运动会可以说是世界上最大的运动会。它最早发源于古希腊，具有悠久的历史。那时候的古希腊人特别喜欢体育竞技，他们每年在祭祀奥林匹斯山众神时都把体育竞技作为一种节日活动。直到公元前 776 年，古希腊人在一个名叫奥林匹亚的地方举行了人类历史上最早的运动会，人们把这次运动会称为奥林匹亚运动会，即第一届古代奥林匹克运动会。至此，古代奥林匹克运动会正式拉开了历史的帷幕。

奥林匹亚是希腊南部平原的一个小城市，在伯罗奔尼撒的西北。之所以选这里作为运动场地，一方面是因为这里风景优美，气候宜人；另一方面是因为这里建有奥林匹亚宙斯神庙，是古希腊宗教祭祀和体育竞技的活动中心。虔诚的古希腊人把这块土地叫作阿尔菲斯神城，也有人把这里叫“圣地”奥林匹亚。

每次举行运动会时，无数的古希腊人都会从四面八方赶到这里来。在这里，他们可以尽情呐喊，他们可以尽情歌舞，以表达他们对众神的崇敬以及对和平的祈祷。

后来，人们为了纪念奥林匹亚运动会，于1896年在希腊的首都雅典举行了第一届现代奥林匹克运动会，以后每4年举行一次。从此开始，奥林匹亚成了奥林匹克运动的象征之一，现代各届奥林匹克运动会的圣火都会到奥林匹亚点燃。

尽管现在的奥林匹亚竞技场只剩下遗址，但是它还保持着原有的风貌。如果我们有机会来到这里就能看到，在竞技场的西侧还有运动员和裁判员的人场口，有石砌的长廊，还有依山而建的观众看台和贵宾席。这里最多可以容纳大约4万名观众。

如今，再次漫步奥林匹亚竞技场，我们仍可以想象出它当初的辉煌与灿烂！

《神圣休战条约》——关于友好的约定

人们为什么在奥林匹亚这里举行运动会呢？

一方面，古希腊人本身崇尚武力，这里的人从小就特别爱好运动竞技。这里还有一个有意思的传说，相传古希腊第二代众神之王克洛诺斯想把王位传给儿子宙斯，为了考验儿子的本事，父子二人进行了长时间的比武，最后宙斯战胜了父亲，取得了王位。为了庆祝胜利，宙斯举行了盛大的体育比赛庆典，于是便有了后来的奥林匹亚运动会。

另一方面，当时的古希腊有很多城邦国家，这些国家各自为政，也没有统一的君主，为了争抢地盘，开始爆发战争。为了应付战争，各城邦都积极训练士兵。当时有一个叫斯巴达的城邦，这里的孩子童年基本上是在军营里度过的。也就是说，这里的孩子从7岁开始便不再属于他们的父母，而是属于国家了，开始由国家抚养，并从事竞技、军事训练，过着军事生活。战争需要士兵，士兵需要强壮的身体，而

竞技是培养能征善战的士兵的有力手段。从某种角度来说，战争也促进了希腊体育运动的开展。

但是由于各地战火连绵，瘟疫成灾，农民也没有收成，希腊人民开始讨厌连续不断的战事，普遍渴望能有一个赖以休养生息的和平环境。这件事让当时的伊利斯城邦国王很头疼，后来他就找来了斯巴达国王商量怎么办。经过一段时间的研究，最后两国国王联合其他几个城邦的国王，制定了一个在奥林匹亚举行运动会的协议，也就是《神圣休战条约》。“神圣休战”的期限最开始是一个月，后来改为三个月。

《神圣休战条约》具有至高无上的权力，它规定：在举行奥林匹亚运动会期间，即使正在交战的双方，也得放下武器，准备去奥林匹亚参加运动会。各个城邦接到通知后，都开始着手准备参加这次盛会了。

《神圣休战条约》熄灭了当时各个城邦连年的战火，起到了重要的保障作用，并奠定了把奥运会作为团结、和平、友谊象征的基础。同时，有《神圣休战条约》作为保障，古代奥运会也得以顺利进行，并没有因为战争而出现中断，这对维护、促进各城邦之间的团结和友谊起到了重

要的作用。

现代奥运会的兴起

古希腊奥运会和整个古代希腊文化一样，刚开始是随着奴隶制的繁荣而兴盛的，到了后来又随着奴隶制的崩溃而衰落。

公元前 338 年—公元前 146 年，古希腊的西北有一个马其顿王国，一直企图吞并整个希腊。后来，马其顿王国发现古希腊经济开始衰败，于是就趁机吞并了希腊。随着希腊的衰败，古代奥运会也开始走向衰落。虽然仍是每 4 年举行一次，但规模越来越小，人们对它的关心程度和参与热情也不如从前了。

公元前 146 年—公元 394 年，古代奥运会由衰落走向毁灭。后来马其顿王国被罗马征服，罗马帝国开始统治整个希腊，此时的古代奥运会已经更趋衰落了。起初虽然仍举行运动会，但奥林匹亚已不再是唯一的竞赛地了。各个城邦为了在奥运会上争取好名次，都花大价钱去购买运动员，有的城邦甚至赋予冠军特权，保证其一生衣食无忧。

这时职业运动员已开始大量出现，奥运会成了职业选手之间的比赛。所有的这一切，使得古代奥运会面目全非，希腊人对这项赛事也失去了兴趣。

古代奥运会的悲惨命运并没有因此而结束。公元394年，以基督教为国教的罗马皇帝狄奥多西一世下令禁止再举行奥运会。这使得原本有名无实的古代奥运会在举行了293届之后便沉寂下来。

尽管古代奥运会沉寂了很长一段时间，但是古代奥运会的精神却一直流传着。直到14—18世纪，欧洲爆发了三大思想文化运动，即文艺复兴、宗教改革、启蒙运动。运动的主旨是，人们应该“把健全的精神，寓于健康的体魄”，这个口号恰恰符合古代奥林匹克运动的基本精神。于是当时一些著名的体育人士提出应将古代奥运会的精神贯穿于人们的社会生活意识中。这样，现代奥林匹克运动的复兴就有了新的思想需求。

在这期间，一些体育组织试图复兴古代奥运会，但是由于组织不善，古代奥运会没有得到继续发展。直到1883年，法国有一个名叫皮埃尔·德·顾拜旦的教育家，他提出了举办类似古代奥运会的比赛，并把它扩大到世界范围。

在他的努力之下，国际奥林匹克委员会于1894年6月23日正式成立了。希腊人维凯拉斯出任主席，顾拜旦出任秘书长，他还亲自设计了奥运会的会徽、会旗。1896年4月6—15日，第一届现代奥运会在希腊的雅典成功举行。

虽然第一届现代奥运会组织的并不怎么正规，但它标志着现代奥林匹克运动会诞生了，对于推动世界体育发展具有极为重要的意义，同时它也掀开了人类文明史的又一新篇章。