

为你的左右喝彩

陈一冰 著


团队的力量并非团队成员个体能力的简单叠加，而是团队成员个体特长的合理搭配。一堆沙子是松散的，可是它和水泥、石子、水混合后，比花岗岩还坚韧。

陈一冰给孩子的勇敢书

WEI NI DE ZUOYOU HECAI

为你的左右喝彩

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

为你的左右喝彩 / 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 978-7-5495-8564-9

I. ①为… 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 181236 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 字数：91 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。



序言

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。

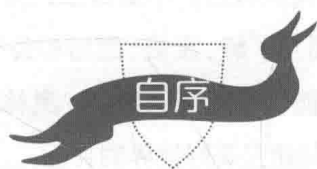
每一届奥运会都是世界各国优秀选手切磋交流技艺、增进团结友谊的舞台，也是奥林匹克精神和理念传播普及的平台。陈一冰是我国著名的体操运动员，在2012年伦敦奥运会上以一套近

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



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景象；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，以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！





序 言

自 序

第一部分 心在一起是团队，不在一起是“团伙” ▶▶▶▶ 1

女子排球：1+1+1+1+1 > 5 2

男子短跑：“洗盘子”的教练 12

女子排球：我是一片绿叶 19

体操男团：传奇的六连冠 27

女子垒球：做好领军人物 35

第二部分 欣赏别人，你才能正确地欣赏自己 ▶▶▶▶▶ 43

男子跳水：水花中的“双人蝶” 44

网球女双：我们是最佳默契奖 52

男子跳远：最伟大的一跳 61

羽毛球混双：你的优点正是我的缺点 70

女子排球：“跼”出的世界冠军 80

陈一冰给孩子的勇敢书

* 第一部分



心在一起是团队，不在一起是“团伙”

一群人为了长久的共同目标和理想而工作和学习，
这便是团队。

这个共同的目标让大家的心连在一起，
把大家的力量凝聚在一起。

俗话说“人心齐，泰山移”。

人与人的合作不是简单的人力相加，
而是一种优势的互补，
精诚协作的过程。

1+1 大于 2，
很可能是无穷大。

只要心在一起，
就能打造出卓越团队。

* 女子排球 *

1+1+1+1+1 > 5

魔鬼训练

1976年，原国家男排的主力队员、37岁的袁伟民来到国家女排训练场地，成为新组建的国家女子排球队主教练。

“代表国家参赛”“为国争光”的理念在女排教练与队员的心中燃烧，他们渴望创造奇迹——登上最高领奖台。

在这种理念的激励下，队员们天天接受着魔鬼式的训练：每天至少持续8个小时的训练。为完成训练任务，教练员和运动员经常坚持到深夜。一次次跃起、扣球，一次次倒地、接球，队员们个个大汗淋漓。有的队员难以忍受

这种辛苦而流泪，但也坚持训练，训练场的地板被她们的汗水和泪水打湿。然而，队员们决不退缩，大家互相鼓励，互相比劲，认真完成每一个动作，在场观看训练的人们都被深深地打动，忍不住流下眼泪。教练袁伟民却从不被眼泪打动，不达到训练目的决不下课。

女排队员刻苦训练，跌打损伤是常有的事，但她们默默地忍受着，没有一个喊痛、叫累。因为她们心中深深地明白一个道理：不付出超出常人的努力，就不会有团队的胜利，更不能为国争光。

雨后的彩虹

女排经历过训练、大赛的磨炼，品尝过失利的苦涩，风雨之后终于看到了彩虹，中国女排迎来了世界大赛的第一个辉煌：

1981年11月，第三届世界杯排球赛在日本举行。中国女排经历了11天的比赛，以6战全胜的成绩顺利进入决赛，决赛的对手是被誉为“东洋魔女”的东道主日本女排。在“魔女”面前，中国女排队员毫不示弱，大家精神振奋，士气

昂然，场上齐心协力、密切配合。当最后一球铿锵落地时，中国女排赢了！中国人沸腾了！“奋进拼搏，女排精神万岁！”“团结起来，振兴中华！”呼声响彻天空，激荡在中华大地，中国女排终于登上了世界顶峰。

在日本世界杯排球赛上夺冠回国后，激动的泪水还没有干，魔鬼训练又开始了，中国女排的目标不是只拿一个冠军，她们又将目标锁定在第二年的世界排球锦标赛。目标有了，可形势并不乐观，当时，世界排坛强手如林，而且各有各的特点：美国队技术全面、古巴队进攻犀利、苏联队足智多谋、日本队不屈不挠。

面对如此严峻的局面，中国女排队员毫不畏惧，她们刻苦训练，每天都在男队员劈头盖脸的扣杀下翻滚，每个人的身上都被摔打得青一块紫一块，练就了凶狠扣杀的“秘密武器”。

在1982年秘鲁世界锦标赛中，中国女排在小组预赛中输了，而且输得很惨，比分是0：3，对手是美国队。当时的规则是预赛的成绩要被带入后面的比赛中（现在的规则已改），这对中国队非常不利。中国女排要想进入决赛，必须要在后面的6场比赛中全部以3：0获胜。在这紧要

关头，中国女排没有泄气，个个士气高昂，大家都有拼死也要夺得决赛权的信心。奇迹还真的出现了，在后面的6场比赛中，中国女排都以3：0获胜，这种态势一发不可收拾，最终获得了这次世锦赛的冠军，向世界宣示：世界排坛一个新的霸主已经到来！

中国女排在获得世界杯和世锦赛冠军后，就只差一个奥运会冠军，这一世界上含金量最高的冠军了。同时，在国人口中第一次出现了“三连冠”这个词。于是，中国女排又将“奥运冠军”以及“三连冠”作为奋斗目标。

然而，此时的中国女排，正值新老交替之际，实力明显减弱，而美国、日本女排又虎视眈眈，可以预见1984年洛杉矶奥运会中国女排队员困难重重：小组赛中，中国队先后以3：0轻松击败巴西和联邦德国队，但却因压力过大以1：3输给了东道主美国队，也是中国队最主要的竞争对手。这一次失利决定了中国女排后面的比赛将更加艰难。半决赛中，遭遇实力较强的日本队，好在中国女排队员团结一心，士气高昂，以3：0击败对手，顺利进入决赛。

决赛中，中国女排又遇到了最强的竞争对手——美国队，比赛可谓惊心动魄：首局中国队凭借最后时刻的两个神奇

发球以 16 : 14 险胜，这使得美国队阵脚大乱。中国女排乘胜追击，最终以大局 3 : 0 的比分击败美国队，第一次站上了奥运会的最高领奖台，同时也实现了“三连冠”的梦想。升国旗、奏国歌，所有的中国观众都热血沸腾，为女排而骄傲、为女排而自豪！

之后中国女排又接连获得两次世界冠军：

第一次是 1985 年在日本举行的第四届女排世界杯赛。这次世界大赛中，人们最关注的是中、古之战。预赛时，中国和古巴都以 3 : 0 击败了实力雄厚的苏联队，这足以说明，这场中、古之战确实实是世界排球的冠军争夺战，最终中国队战胜了古巴队，获得本届世界杯的冠军，这也实现了中国女排的“四连冠”。

第二次是 1986 年在捷克斯洛伐克举行的第十届世锦赛，在这次世锦赛中，当时的中国女排状态并不乐观：一是正处于队员新老接替时期，二是老队员大多有伤病。可是，她们克服了一切不利因素，最终以出色的成绩蝉联冠军，又一次捍卫了中国女排在世界排坛的霸主地位，成为世界排球史上第一支获得“五连冠”的队伍。



· 陈一冰点评 ·

奥运赛场上团队夺冠的场景总是带给我更多感动。团队成员无论欢呼奔跑，还是相拥而泣，都能让观众产生强烈的共鸣，因为团队的胜利不但是个人意义上的成功，更是一个卓越团队众志成城的结果。

正如美国游泳名将菲尔普斯所说：“我认为，接力赛更让人兴奋。接力赛可能是我参加过的最令人激动的比赛，因为这项比赛需要全队的共同努力。”正是团队气势令团队成员感到无比激动，并拥有一种众志成城的必胜信念。

奥运五环中五个不同颜色的圆环，环环相扣，象征五大洲的团结互助、相亲相爱，这正是奥运精神的体现，也是奥运会所弘扬的，也是奥运比赛意义之所在。

奥运作为一种竞技运动的比赛，从表面上看是以竞争为宗旨的，但其实不然。奥运宗旨的核心内涵之一即“互相了解、友谊、团结”的精神。奥运既是竞争比赛，也是团队联盟。

对于一个团队而言，团结一致与相互竞争并不矛盾，一切

从团队的利益出发，比如：你和队友在团队中打的是同一个位置，但在比赛中该谁上呢，这就要从团队的利益出发，谁的状态好，谁的水平高，就谁上，这并不会影响队员之间的团结友爱。当然，在平时的训练中，相互竞争对运动员也会起到激励作用，激励运动员刻苦训练，提高自己的水平，以便在赛场上为团队出一份力，争一份光。

世界华人成功学大师陈安之在总结历代成功者的经验时，得出一条永恒的成功法则：“胜利靠别人，成功靠团队！”这句话用在中国女排身上再恰当不过了，如果没有一支团结和谐、步调一致的团队，想得冠军是不可能的，更别说“五连冠”了。

奥运赛场是成就个人英雄的舞台，更是催生完美团队的摇篮。团队的胜利必须依靠出类拔萃的个人技能和无懈可击的合作意识；而赛场上的个人英雄站在领奖台上，光辉也是由教练和队友的支持共同成就的。

团队为个人提供了施展才华的机会和舞台，也为个人提供了实现理想的机会。作为团队的一员，一定要时刻铭记整个团队的职责和使命。个人再受重视，再有才华，也不能以自我为中心。个人只是团队的一员，团队的性质决定了团队成员只是