


神秘  
Mysterium

陈一冰  
给孩子的  
勇敢书



# 与世界宽容相待

陈一冰 著



只要不断爬起并继续努力，  
这样的人就可以被称作英雄。  
体育不在于输赢，  
而在于不断超越曾经。

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

陈一冰给孩子的勇敢书

YU SHIJIE KUANRONG XIANGDAI

# 与世界宽容相待

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

与世界宽容相待 / 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 978-7-5495-8563-2

I. ①与… 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 181267 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：6.25 字数：95 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



## 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，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 从了解到理解，拓展人类对世界的爱** >>>> 1

首届奥运：好奇与爱 2

冬奥会：寒冷挡不住热情 12

残奥会：上帝打开的另一扇窗 22

申办奥运：让别人看到你才精彩 32

足球比赛：立项比进球还难 42

**第二部分 超越自我，在相互拼搏中共同进步** >>>>> 53

百米短跑：挑战速度的极限 54

举重：举起世界的勇气 64

拳击：擂台上的征服之旅 73

自由体操：不断完善的力与美 83





陈一冰给孩子的勇敢书

\* 第一部分



## 从了解到理解，拓展人类对世界的爱

从默默无闻到举世瞩目，  
跨越的是多种族之间难以逾越的障碍。  
当所有人都怀揣着同一个梦想，  
即便需要跨越千山万水，  
只要各自放下争执，  
去充分享受赛场上的平等和自由；  
当每个人都全力以赴，  
去分享胜利带来的喜悦，  
此时全世界都只有一个梦想，  
那便是和平与友谊，  
以及用爱连接起来的全世界。

\* 首届奥运 \*

## 好奇与爱

### 为和平而举办的古代奥运会

奥运会，全名是“奥林匹克运动会”。“奥林匹克”这个词来源于希腊的一个地名，叫“奥林匹亚”。奥林匹亚位于希腊首都雅典城西南方 360 公里处的阿菲斯河山谷。因为这里风景优美、气候宜人，希腊人就在这里建造了很多神殿，古代的希腊人把这里称作“圣地”。在他们的信念中，“奥林匹亚”代表着和平和友谊，这也正是现代奥运会倡导的精神。每次产生冠军的时候，站在领奖台上的选手都会头戴橄榄枝，这同样也是和平的象征。

当时，古希腊以及地中海地区的人都会在祭祀和收获的季节举行盛大集会，并在集会上进行各种各样的游戏和竞技活动，以奥林匹亚地区的集会最为知名。不幸的是，在公元前 884 年，古希腊爆发了战争，又兼有瘟疫肆虐，所有的希腊人都非常向往和平年代，怀念那时盛大又热闹的庆典活动。因此，奥林匹亚所在的伊利斯城邦国王就联络周边的其他城邦，共同做出一项决定，决定定期在奥林匹亚举行运动会，每次运动会召开期间是“神圣休战日”。在休战日期间，所有人都要放下武器和仇恨，一起参与到公平的竞赛中。最开始的时候，休战日长达三个月。在这三个月中，任何人都不能动兵，哪怕双方正在交战，也要立即放下武器，做好去奥林匹亚参加运动会的准备。

随着时间的推移，奥林匹亚运动会以及“神圣休战日”越来越有名气，逐渐成为全希腊的盛会。不过在最开始，人们不敢用自己的真实名字去参赛，即便是在比赛中获胜了，也不敢用真实名字领奖。直到公元前 776 年，才第一次用文字记录下了获奖者的真实名字。后来把这一年举办的古希腊运动会定义为第一届古代奥运会。因举办时间久远，所以被称作古代奥运会。从公元前 776 年开始计算，

一直到公元 394 年，一共举行了 293 届奥运会。

## 盛大的首届现代奥运会

1894 年 6 月，国际体育会议在巴黎召开，经协商最终决定在雅典重新举办奥运会。开幕时间定在 1896 年 4 月 6 日。这一天是希腊反抗土耳其统治起义 75 周年纪念日，东道主之所以选择在这个特殊的日子举行奥运会开幕式，同样寄托着对和平与友谊的新希望。

当天下午 3 点，希腊国王乔治一世在庄严的古典弦乐伴奏中宣布盛会开幕。希腊人对这一届奥运会表现出了极大热情。据统计，出席开幕式的观众有 8 万人之多，一直到 1932 年的洛杉矶奥运会开幕式才最终打破这一纪录。

来参加奥运会的国家和地区的运动员数目也超出了组委会的想象。应邀参加首届现代奥运会的国家包括澳大利亚、奥地利、保加利亚、英国、匈牙利、德国、丹麦、美国、法国、智利、瑞士、瑞典，加上东道主希腊，一共有来自于 13 个国家的 311 名运动员参赛。其中希腊的运动员团队最为庞大，总共有 230 人，占有参赛人数的三分之二。

当时，来自美国的 14 名选手全都是自行组织、自筹经费漂洋过海来参加奥运会的。他们大多数来自哈佛大学、普林斯顿大学等知名大学，在参加比赛的同时，他们本来还抱着周游欧洲的想法。但因为信息传递有误，他们于 4 月 1 日到达意大利后才知道奥运会的开幕日期是 4 月 6 日，无奈之下只得放弃了一切游览计划而赶往雅典城。

当时，东道主希腊向全世界大部分国家都发出了参赛邀请，中国也在被邀请的行列。但绝大多数国家因为对奥运会的历史不了解，或者另有其他原因，最后只能遗憾地放弃了前来参赛的机会。

在第一个比赛日，美国选手詹姆斯·康诺利就获得了三级跳远的冠军。为了表彰詹姆斯的胜利，运动场地奏响了美国国歌，并升起了美国国旗。从此以后，奏国歌和升国旗成为奥运会颁奖典礼上的固定仪式。

首届现代奥运会严格遵循着古代奥运会的旧制，因此也闹出了一些啼笑皆非的笑话。如古代奥运会是不允许女子参加的，因此在首届现代奥运会中同样看不到女选手的身影。而当时希腊的邻国意大利只派出了一名运动员参赛，但因为组委会认定这名选手是职业运动员，不符合只允许

业余选手参赛的规定，最终意大利唯一的选手竟被提前踢出了局。

在110米跨栏比赛中，实际的比赛距离其实只有100米，栏也只有8个。比赛开始后，运动员跨栏的姿势五花八门，甚至还有人采取双腿蹦高的方式跳过栏杆后再继续跑向前。虽然预赛时有7名选手参加该项比赛，但到决赛时只剩下了两个人。最终美国选手托马斯·柯蒂斯获得了第一名。

当时的游泳比赛是在公海举行的，起点和终点的标志都借助于浮艇牵拉缆绳来划分，具体的游泳距离并没有准确测量，一切都建立在估算的基础上。4月份的希腊还很阴冷，海水的温度很低，波涛也比较大，因此有的选手还没有开始比赛就提前退出了。最终来自匈牙利的选手阿尔弗雷德·哈约什夺得100米和1200米游泳的双料冠军，并获得了“匈牙利海豚”的美称。

首届现代奥运会一共历时10天，至4月15日结束，这也是现代夏季奥运会史上举办时间最早的一次奥运会。

在闭幕式上，国王向所有的获奖运动员颁发了奖牌。当时国际奥委会并没有对奖牌的设计提出切实可行的方案，

而国王乔治一世又认为金子太俗气了，因此只铸造了银牌和铜牌两种奖牌。如果获得了参赛项目的第一名，可以获得银牌和橄榄枝花环；第二名获得的是铜牌和月桂花环；第三名则只有一枚铜牌。所有的参赛选手都会获得一张纪念证书。

## 马拉松与奥林匹克之魂

首届现代奥运会的比赛项目十分丰富，包括田径、游泳、举重、射击、自行车、摔跤、体操、击剑和网球等9个大项目。本来还计划有赛艇比赛，后来没有成行。200米短跑则首次被列为奥运会比赛项目。

在所有比赛项目中，最轰动的比赛是马拉松。

马拉松比赛起源于希腊英雄菲迪皮得斯的事迹。法国一名叫米歇尔·布里尔的语言学家被这位英雄的事迹深深打动，在奥运会举办前夕他给奥林匹克之父顾拜旦写信建议在田径比赛中增设马拉松比赛，并提出要亲自捐献一个“布里尔银杯”来作为对冠军的奖励。

马拉松比赛的路线是当初英雄菲迪皮得斯跑过的路线，



从马拉松一直到雅典的 40 公里路程为比赛全长。当时雅典全城只有 13.5 万人，但前来观看马拉松比赛的竟达 10 万人。当希腊选手皮里东·路易斯第一个冲进运动场后，所有的观众都欢呼起来，希腊王储也情不自禁地跟着路易斯跑完了最后一段距离。路易斯获胜后，国王步下观礼台亲自迎接了这位冠军。人群瞬间涌进体育场内，他们把路易斯抛向空中，把他当成希腊的民族英雄。

遗憾的是，路易斯获胜后的生活并没有得到改善。他仍旧回到偏僻的家乡继续做邮递员，一生都和妻儿过着清贫的生活。他去世后，人们在他的墓碑上刻上了奥林匹克五环的标志，以此来纪念这位马拉松冠军。

马拉松比赛把第一届现代奥运会推向了高潮。也正是从这届奥运会开始，马拉松运动被推广到了全世界，第一届的冠军路易斯被后人称为“奥林匹克之魂”。