

神秘岛  
Mystery Island

陈一冰  
给孩子的  
勇敢书



# 做自己的冠军

陈一冰 著

参与其中，  
无论结局如何。  
因为比胜利更加重要的是，  
过程。

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

陈一冰给孩子的勇敢书

ZUO ZIJI DE GUANJUN

# 做自己的冠军

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

做自己的冠军 / 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 978-7-5495-8565-6

I. ①做… 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 181235 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: 7.125 字数: 110 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国王位的继承人，奥拉维从小便受到了人与人之间、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友谊的纽带。

无论从哪方面来看，作为世界公民中的一分子，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，全世界人民都有这样的想法，并为之努力着！







### 第三部分 规则，是比赛不可逾越的网

- 马拉松故事：赢得了速度，丢失了诚信 106
- 短跑故事：成功的路上没有捷径 117
- 短跑故事：不公正的裁决 130
- 竞走故事：坚守规则才能得到冠军 140
- 拳击故事：被驱逐的裁判员 154

### 第四部分 结果会给努力最公正的待遇

- 十项全能：被剥夺的金牌回来了 166
- 短跑故事：一切都逃不过“电子眼” 178
- 马拉松故事：迟到了半个世纪的冠军奖 187
- 马拉松故事：送给最后一名的掌声 196
- 长跑故事：“赤足天使”的不白之冤 206
- 奥运冠军陈一冰给孩子的运动建议 216

陈一冰给孩子的勇敢书

\* 第一部分



## 重要的不是取胜而是参与

竞技追求的就是胜利，  
竞争就是实力的比拼，  
但在这个竞争的过程中，  
奥运赋予竞争更深的内涵，  
令奥运会上的竞争拥有更博大的情感  
——参与。  
参与其中，  
无论结局如何。  
因为比胜利更加重要的是，  
过程。

\* 短跑故事 \*

## 一个人也能挺起国家的脊梁

### 长了双“兔子腿”的男孩儿

大家都看过《闯关东》的故事吗？下面要讲的这个故事，就是从闯关东开始的。一个名叫刘兆祖的少年随着父母闯关东来到了东北的大连，在大连他做了一名鞋店的学徒工。后来，他又自己开了鞋店，日子过得还算红火。可是好景不长，中国被日本侵略了，日本人也在大连开起了鞋店，并且让老百姓只买他们生产的鞋。

就这样，刘兆祖失业了，他只能回到自己的家乡。就是在这一年，他的儿子出生了，他给自己的儿子取名叫刘长春。

不知道是不是跟父亲卖鞋有关，刘长春的腿脚特别快。上小学的时候，刘长春最喜欢的课就是体育课，体育课上最喜欢的项目就是跑步和踢足球，因为他跑得速度快，别的孩子都追不上他。久而久之，刘长春就得到了一个绰号——兔子腿，意思就是说，他跑起来像兔子一样快。

对于同学们给自己起绰号，刘长春并不在意，依旧和同学们和谐相处。有一次，他的同学被一名日本小学生给欺负了，刘长春便带着自己的同学，来到了与他们学校仅有一街之隔的“日本小学”，找那个日本小学生“报仇”。结果却因为对方人多势众，刘长春“报仇”不成，反而被打了一顿。

回到学校，刘长春哭着把事情告诉了老师，老师摸着他的头，对他说：“不哭，等你长大了，要为中国争气，这样他们就不敢欺负我们了。”小小的刘长春把老师的话深深地记在了脑海里，每天他都在盼着自己能够快些长大，这样就能做为祖国争气的事情了。

日子一天天过去，刘长春小学毕业了，他上了初中。在一次学校举行的运动会上，刘长春居然跑出了100米11秒8的成绩。学校的老师和同学都被这个成绩给惊呆了，因为

这个成绩远远超出了当时中学生的水平。一时间，刘长春长了双“兔子腿”的消息，传遍了整个校园，人人都知道了这个跑得快的男孩儿。

但是好景不长，因为一家人的生活重担都压在父亲身上，家里的日子渐渐捉襟见肘。作为长子的刘长春不忍父亲独自一人为全家操劳，于是他选择了辍学打工。那年，刘长春才14岁，他来到了一家玻璃厂做起了学徒工。

## 为国争气的机会

1927年，大连举办了一次全市运动会，刘长春听说后，想都不想就报了名。自从离开学校后，他就再也没有参加过运动会了，每当休息之余，刘长春都会特别怀念自己曾经参加运动会时的场景。

在这次运动会上，年仅18岁的刘长春跑出了100米11秒的好成绩。这一幕被沈阳东北大学体育系的一位老师看到了，这位老师立即意识到自己发现了一名田径奇才。比赛过后，这位老师找到刘长春问：“你愿意到沈阳上学吗？”

“上学？”刘长春显然没有回过神来。

“对，上东北大学的体育系。”老师铿锵有力的话传到了刘长春的耳朵里，刘长春感觉自己幸福得快要晕倒了，他想不到自己还能拥有上学的机会，而且还是上大学。

当天，刘长春就回到家，将这个好消息告诉了父亲。听到自己的儿子能够上大学，父亲自然喜不自胜，连忙点头同意。就这样，刘长春来到了张学良将军创办的北陵体育基地进行训练。在这个训练基地里，刘长春第一次得到了专业而系统的训练，并且他还得知，体育可以强国。作为一个专门从事体育运动的人，刘长春意识到自己获得了一个可以为国争气的机会。为此，他在训练时更加卖力了。

上了两年大学后，张学良将军策划了一场中日德三国邀请赛，刘长春也参加了这次比赛。在100米短跑比赛中，一共有5名选手进入了决赛，但却只有刘长春一个中国人。发令枪声一响，刘长春就冲了出去，并且很快将两名日本选手甩在了身后，与德国名将彦鲁特拉比尔并肩冲在最前面。

此时，站在看台上的张学良将军激动不已，指着刘长春说道：“好！刘长春，好样的刘长春！有种！我要为你请个

好教练。”

然而在那天的比赛中，刘长春并没有取得第一名，而是仅以一寸之差，败给了彦鲁特拉比尔。这一失误完全是因为刘长春的经验不足，他在就快到终点的地方，回头看了一眼彦鲁特拉比尔，就因为这一眼，本来可以夺冠的刘长春与彦鲁特拉比尔一同冲过了终点线，两人成绩同为 10 秒 6！而在冲线的那一刹那，彦鲁特拉比尔抢了刘长春一寸，这一寸令刘长春成了亚军。

赛后，张学良将军说到做到，真的为刘长春请来了一名德国教练。从此，刘长春接受到西方的专业训练。这使刘长春在杭州运动会上连续夺得了 100 米、200 米、400 米三项冠军，震惊了全国。为了纪念他，杭州还特地将通往运动场的那条路命名为“长春路”。

## 为中国人推开奥运会的大门

1932 年，又是一届奥运会举办的时间。在此之前的奥运会中，从来没有出现过中国人的身影，但是这一次，中国必须要派出自己的选手去参加奥运会，这不但是为了向

世界证明中国也有体育人才，更是向占领中国的日本人宣示主权。

在这样的背景下，刘长春自然成了为国争气的不二人选。这一切就像一场梦一般，刘长春终于等来了真正为国争气的机会。经过紧张的训练，当年的7月份，刘长春与随身教练宋君复一同登上了远渡重洋的轮船。

他们从上海出发，前往美国洛杉矶。在出行的那天，很多人自发来到码头为刘长春送行。上海一家报刊，还专门在报纸上登了一篇名为《单刀赴会》的漫画。漫画中画着威风凛凛的关羽，手持着一把大刀，挺立在一艘小船上。这多么像刘长春的真实写照！

船在茫茫大海上一漂泊就是20多天，刘长春被晕船折磨得痛苦不堪。在船抵达日本的神户时，日本专门发来贺电，只不过贺电上祝贺的是代表伪满洲国参赛的刘长春。为此，刘长春拒绝在贺电上签字，并且义正词严地说：“在这艘船上，只有代表中华民国参赛的刘长春。”日本人的举动，更增强了刘长春参加奥运会的决心，无论要经过多少艰难险阻，他都要站在奥运会的跑道上。

整整漂泊了21天后，刘长春终于到达了洛杉矶。一下



船，刘长春就受到了热烈的欢迎，看着前来迎接自己的居美华侨，刘长春感慨万千。虽然与祖国相隔万水千山，但是刘长春依旧感受到了浓浓的血脉相连之情。但很快这种感动就被无尽的悲凉冲散了。

在奥运会开幕当天，中国代表队被安排在第八位出场。刘长春与教练宋君复走在最前面，跟在他们后面的是各方代表，体协、教练、旅美学生、教授等，加起来总共8个人。与欧美、日本等国浩浩荡荡的代表团相比，刘长春的心里涌起阵阵悲凉。作为拥有四万万人的泱泱大国，中国竟只有一位参赛选手。

在比赛当天，看着自己身边精力充沛的其他选手，刘长春难掩心中的不安和焦虑，21天的海上漂泊，让刘长春身心疲惫，但是他还来不及恢复体力和进行训练，就站在了跑道上。但刘长春还是抱定了“拼死一搏”的决心，他没有忘记“为国争气”的理想，所以他强压下所有的不安与焦虑。发令枪一响，刘长春就冲了出去，如一只急速狂飙的雄鹰般，迅速超过了其他选手。可是在70米的时候，他感觉到体力不支，等到80米的时候，他已经被好几名选手超越，刘长春想要超过他们，可是双脚却怎么也使不上劲