

点燃心中的圣火

周玉甫 著

吉林人民出版社



作者简介

周玉甫，1963年出生，浙江嘉善人，湖州师范学院中文系毕业。长期从事体校文化教学和管理工作，曾担任浙江嘉兴市体校教务科科长、副校长，现为上海市体育运动学校党委办公室主任、中学语文高级教师、《体校大看台》常务编辑。由其撰写的《体育三字经》（绘画本）一书，已由上海教育出版社正式出版。





点燃心中的圣火

周玉甫 著

吉林人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

点燃心中的圣火 / 周玉甫著.
长春: 吉林人民出版社, 2016.5

ISBN 978-7-206-12451-8

I. ①点… II. ①周… III. ①奥林匹克运动—青少年读物
IV. ①G811.111-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第102490号

点燃心中的圣火

著 者: 周玉甫

责任编辑: 刘子莹

封面设计: 崔浩博

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市三元印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm

1/16

印 张: 13

字 数: 150千字

标准书号: ISBN 978-7-206-12451-8

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

定 价: 32.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



序一 借你一双翅膀

作为体校校长，我总有一种期待，那就是在我学校培养出来的运动员都是有梦想的人。

体育承载梦想。姚明、刘翔、王励勤、吴敏霞都是上海普通里弄飞出的金凤凰，是体育让他们长上翅膀，找到了梦想，成为了一座城市的骄傲。

体育梦就是冠军梦。执着、坚持、拼搏、超越，登临绝顶，领略无限风光。

体育梦更是完善人格的梦。奥林匹克是一所大学校，它拒绝自私、冷漠和消极；它以团结、友谊、进步为宗旨，追求身体和精神的双重超越；它以尊重为基础，像一团火，温暖人，照亮人，激励我们求真向善。实践证明，体育运动在塑造人的良好人格方面做出了卓越贡献；体育如果不能铸就健全的人格，冠军也会黯然失色。

习总书记在接见参加索契冬奥会中国运动员时强调，运动员“不仅仅在于能否拿到多少块奖牌，更在于体现奥林匹克精神，自强不息，战胜自我、超越自我。”

桂冠可以证明你在攀登体育高峰的道路上有多勇敢，但“自强不息、战胜自我、超越自我”的人格力量更能证明你在人生之路上有多优秀！

在体校，你必须去证明自己有“多勇敢”，你更要证明自己“多优秀”。在此，我想给运动员四条建议：



学会自尊自信。天生我才必有用，乐观自信是人生应有态度；尊重和理解是交往的基础；做人要光明磊落，坦然对待成败荣辱得失。

勇于拼搏超越。体育运动充满挑战，是一条勇敢者之路。运动员必须心怀高远，意志坚定，坚忍不拔，勇于拼搏超越，建功立业。

坚守公平诚信。体育最讲规则，要做公平竞争、诚实守信的楷模，勇于追求真善美，努力为建设一个更为美好的社会而作出表率。

甘于团队协作。确立个人融于团队意识、协作意识、共同发展的意识，进而培养集体主义、爱国主义精神，学会把尊重、谦逊、奉献与拼搏精神有机地结合起来。

“自尊自信、拼搏超越、公平诚信、团队协作”的体育精神，就是习总书记强调的“奥林匹克精神”。

当然，要求运动员有梦想，作为师长的教练、教师和管理工作者更要有梦想。金诚所至，金石为开，相信你的执着和梦想，是激励运动员们奋发向前的直接动力。

感谢周老师编写的《点燃心中的圣火》一书，它是我校特色德育教材《体育三字经》的引征故事，用一个个生动的故事为我们诠释奥林匹克精神。书中也有中国传统文化的故事，旨在勉励我们育德为先，训学并重，文武兼济。

体育即教育，成长在体校。愿我们每一位运动员，都能点燃心中圣火，勇攀人生高峰。

作为体育精神的励志读物和体育文化素质读本，本书同样适合广大体育工作者和青少年朋友。

是为序。

戴斌



序二 体育的世界有永恒的春天

这是一本写给体育爱好者、运动员和体育工作者的书。

几乎所有的青少年朋友都有体育运动的经历，其中的大多数，也喜欢体育或关注体育。体育给我们带来原初的快乐，竞技中，我们合作、鼓励、坚持、攀登，分享胜利的快乐；我们还学会了交流、沟通、理解和尊重，人与人以更直接的方式坦诚相待；运动也让汗水浸润的肌肤熠熠生辉，运动后的大脑如更换了芯片，更富空间和活力。

追根溯源，体育运动有其丰富的文化内涵。奥运会是一项伟大的创新，它在战火中诞生，其最初的目的，就是消除对抗，增进了解，倡导和平团结的新气象，因而，“团结、友谊、进步”是其根本宗旨。古代奥运会对运动员有严格的限制，竞技者“必须在政治上、道德上、宗教上、法律上没有污点，其身份必须得到裁判员的证明。”由此可见，运动员是优秀青年的代表，他们具有高尚的品德，遵循“公开、公平、公正”的原则，是公平竞争的模范；追求极限，以“更快、更高、更强”自勉，积极体现真、善、美的力量，展示一代青年蓬勃向上的精神风貌。

奥运会是对青年进行教育的平台，也是人类的文明向善的完美载体。它搭建的是一个竞技的舞台，开启了一个个令人鼓舞的“梦想秀”。虽然，能够最后夺冠的是少数，但是，能够勇敢地站在舞台上表演的每一个人都是成功者，他们用信念、拼搏和执着去证明一个生命的存在和价值！所以，我们应该更加珍视奥运



会的一句格言：“参与比胜利更重要。”

作为体校教师，我深感奥运精神的伟大，——虽然，在当前的环境中，体育还有许多不完美、甚至丑陋的一面，但正因为其不完美，我们更有理由成为奥林匹克理想的播种者和传道者。

于是，我写了《体育三字经》，用它来展示奥林匹克的崇高理想、漫漫征程和光辉业绩；记录了体育人在奥运精神鼓舞下自尊自信、拼搏超越、团队协作、公平诚信、感恩欢乐的精神追求；启发我们新一代体育人训学并重，以德为先，争做有理想、有道德、有文化的体育新人。

《点燃心中的圣火》一书，是《体育三字经》的故事征引。其中有体育知识和传统文化故事，旨在引导热爱体育的小运动员们，关注体育运动的文化意义，唤起我们对体育文化和传统文化融合重要性的认知。当然，本书的重点主要是写优秀运动员的故事，不仅关注他们在运动场上勇攀高峰的动人情景，更关注他们成长过程中遇到的困难、挫折、思考，以及不甘命运的心路历程和心手砥砺、披荆斩棘的伟大实践。

本书还特别强调了“文武兼济”、“术道兼修”的理念。竞技是“术”，而“术”的至高境界是“道”；而要悟“道”，没有一定的文化根基很难做到。在体育运动中，我们一定有过苦闷、彷徨、迷茫，你会感到“术”的渺小，这也映衬出“道”的重要。人生中，每个人都会遇到困难，第一个奥运冠军康诺利，曾被美国哈佛大学除名，但他后来成为著名记者、作家，发表过25部长篇小说。功夫巨星李小龙，20岁时独自赴美求学，他主修戏剧，选修了哲学。他说，学戏剧，是为了影视梦，而学哲学，是为了自己的思想能够获得超越！虽然他的生命在33岁时戛然而止，但留下了七本练武笔记和六本著作，他的人生绝不是棍棒刀枪和快意恩仇，而是一场捍卫中国人尊严、传扬中华武术的艰



苦卓绝的斗争，也是与青灯为伴的人生苦旅！1996年的孙雯，是国家女足的冉冉升起的新星，意外的是，她写了《我要读书》一文，引起了普遍关注和思考，而她退役后选择的的第一份工作，竟然是《新民晚报》体育版文字记者。还有邓亚萍，享有“乒坛皇后”之美誉，但入选国际奥委会后，她发现，自己是唯一需要翻译陪同参加会议的奥委会委员，她深感中国运动员的责任。于是，她花了十年的时间，完成了清华大学本科、诺丁汉大学硕士和剑桥大学博士学业，用非凡的毅力，证明了中国运动员并不仅仅是运动场上的巨人。“道可道，非常道”，希望小运动员们能够通过体育人物的故事和实践锤炼，去感受、去寻找我们心中的“道”。

“竞技场，真善美，人生路，松竹梅。”只要你是一个善于思考、有毅力和恒心，并勇于实践的人，你会发现，体育的世界里永恒的春天。

周士甫



目 录

第一章 总则.....	001
1 爱国无罪	002
2 从拧丫头到羽坛皇后	003
3 野百合的春天	005
4 《烈火战车》中的英雄故事	007
5 科学家的传奇人生	009
第二章 学做人，德为先.....	013
6 睦禄摘银泪花流	014
7 跑出精彩的人生	016
8 为中华崛起而读书	018
9 荀巨伯义退强敌	020
10 廉颇和蔺相如的故事	021
11 何岳两次还金	023
12 见贤思齐	024
13 黄香温席与孔融让梨	025
14 程门立雪	026
15 刘备托孤	027
16 子入太庙每事问	028
17 季札重心诺	029
18 师德楷模孙海平	030
19 足球教父朱广沪	032



第三章 奥运史，德物载	035
20 古代奥林匹克运动会起源	037
21 古代奥运会知识	038
22 古代奥运会章程和竞赛项目	040
23 古代奥运会授奖仪式	042
24 古代奥运会的衰落	043
25 与奥林匹克运动脉搏一起跳跃的心脏	044
26 第一届现代奥林匹克运动会	048
27 A 奥运会歌曲与圣火	049
B 照葫芦画瓢的冠军	052
C 比国王更有名气的奥运冠军	052
28 多才多艺的游泳冠军	053
29 体育精神的丰碑	055
30 现代奥运会掌门人	057
31 中国与奥运会的渊源	059
32 刘长春单刀赴会	062
33 银球架桥梁	064
34 震惊世界的枪声	066
35 第二十三届奥运会	067
36 庄泳的花语人生	069
37 第七十六金	070
38 冰雪世界的童话故事	072
39 A 天使就在你面前	074
B 心中的阳光	076
40 第二十九届奥运会	078
41 A 集体是你温暖的家	079
B 不可能成功的人	081



42	跳水皇后的非凡人生	082
43	梅花香自苦寒来	084
第四章 铸人格，成善才.....		087
44	将奥运金牌扔进大海的人	089
45	伟大的失败，永远的友谊	092
46	最美的垫底者	095
47	奥运会的活化石——米拉尔	097
48	刘翔风范，山高水长	098
49	A 一叶扁舟驶向辉煌	101
	B 要让五星红旗升起来	102
50	山高人为峰	104
51	不老的枪手	107
52	“体坛尖兵”叶乔波	109
53	A 永远的伴娘	110
	B 金牌是送给妈妈最好的礼物	112
54	做真实的自己	114
55	直挂云帆济沧海	117
56	涅莫夫尊重裁判	118
57	跆拳道训练和比赛中的礼仪	120
58	张继科和波尔的风范	121
59	祸从口出	123
60	奥本山宫斗殴案	124
61	佟文和她的陪练们	126
62	有梦就有未来	127
63	陈一冰大器晚成	130
64	《体育颂》赏析	132
65	A “亚洲铁人”杨传广的传奇故事	135



B	纳塔莉，战胜“飞鱼”的伟大女性	137
C	奥运会的分类	139
D	青奥会简介	141
66	A 姚明——和平年代的风云人物	143
	B 用金牌回报父爱	144
	C 风雨彩虹	146
	D 爱的捐赠	148
	E 感谢生命中的贵人	150
	F 要让爸爸看到我夺金的时刻	152
67	最动人的时刻	154
68	一位黑人母亲的伟大抗争	156
 第五章 文以武，春秋赋		159
69	仲满的体育人生	160
70	最有文化的NBA球员	163
71	剑胆琴心话雷声	165
72	没有手机的奥运冠军	167
73	我要读书	168
74	跑得最快的博士	171
75	剑桥的钟声为她鸣响	173
76	乔丹——体育之神	175
77	陈祖德超越自我	177
78	少年心事当拿云	180
79	困难可以使自己更强大	182
80	“超级丹”演绎别样人生	185
81	梦想的力量	187
82	人生应当轰轰烈烈	189
附录：体育三字经		192



第一章 总则

雄鹰展，天高远，华夏兴，国运昌。
风华茂，我少年，学做人，德为先。
立宏志，成栋梁，常砥砺，争荣光。
奥运史，德物载，铸人格，成善才。
为家国，怀寰宇，文以武，春秋赋。

【体育三字经导读】

第一部分总则是全文之纲。

经过三十多年的改革开放，中国已走到了一个全新的高度，为世界瞩目。少年是国家的未来，民族的希望，我们应该在新的起点上，学习做人，以德为先；立下宏志，践行理想。作为运动员，就是要刻苦训练，勤奋学习，从体育运动中感悟体育精神，厚德载物，铸造人格，努力成为国家的栋梁、社会的有用人才，用辛勤的汗水书写属于自己的人生华章。

【征引故事导读】

容国团，中国第一个世界冠军获得者，热爱国家，敢于梦想，奋力拼搏，为新中国体育走向世界立下了第一功。李玲蔚，曾经独步天下的“羽坛皇后”，她的成长告诉我们，一个人的成功需要师长的精



心雕琢和自身的不断磨砺。刘春红，原本是卑微落寞的乡村女孩，后来成为两届奥运会上八破世界纪录的“女汉子”，她让我们懂得倔强的生命终会怒放。利迪尔，不仅在奥运会上留下光辉篇章，更重要的是为苦难中的中国人民带来了福音，他的原则、意志、责任、使命、仁爱和奉献精神万世流芳。钱伟长，作为“力学之父”、科学巨擘，原来也有一段不同寻常的体育情缘，他的故事，折射出体育在塑造人的过程所起的重要作用。

1 爱国无疆



容国团

容国团，中国第一个乒乓球单打世界冠军，也是新中国第一个世界冠军。

1937年8月，容国团出生于香港。他从小体弱多病，瘦骨伶仃，又因为一场肺病，险丢了性命。由于家境贫寒，他十三岁时就不得不放



弃学业，到码头、工地、鱼行打工，尝遍了寄人篱下的辛酸苦辣。他喜欢打乒乓，球技不错，这给了他带来许多快乐，也在不经意间改变了他的人生轨迹。16岁时，香港工会组织了庆祝中华人民共和国成立五周年的乒乓球比赛，容国团报名参赛，并取得了不俗战绩。但鱼行老板知道后暴跳如雷，向容国团发出警告：“容国团，你竟敢擅自参赛，马上给我写悔过书！”容国团毫不犹豫地回答：“爱国无罪，我不会写悔过书的！”容国团人穷志不短，他不为五斗米折腰，愤然辞职。

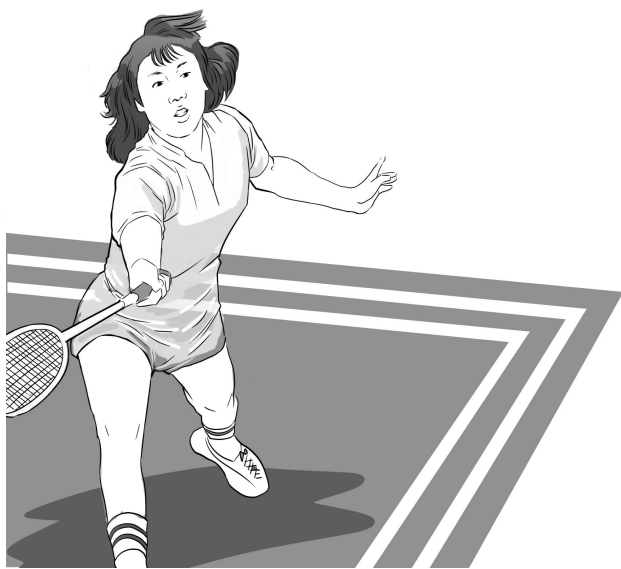
在香港，虽然他的球技不错，但由于种种原因，有许多重要的比赛他不能参加，于是他决心回到祖国。1957年11月1日，他怀着无比激动的心情回到内地。他在日记中写道：“这是我崭新生活的第一天，当我踏入广州体育学院时，早已相识的乒乓球运动员纷纷向我握手问好，我的心里充满了幸福感。很久以前，我就想成为他们当中的一员，现在我如愿以偿。”

在广州体育学院，他提出了三年内夺取世界冠军的响亮口号，虽然这个口号在当时许多人看来是不切实际的幻想，但容国团用行动证明了自己的诺言。为了加强身体素质，他练长跑，练举重，练跳绳；为了提高技术，他苦练抽、削、吊、拉、搓、推、挡，被誉为“八臂哪吒”。

1959年3月，第25届世界乒乓球锦标赛在德国多特蒙德举行，在男子单打比赛中，容国团杀出重围，在决赛中与九获世界冠军的匈牙利老将西多狭路相逢，结果在先失一局的不利局面下连扳三局，创造了中国体育的神奇时刻，成为新中国第一个世界冠军。

2 从拧丫头到羽坛皇后

李玲蔚，浙江丽水人，17岁时就成为羽毛球全国冠军，19岁时成为集世界锦标赛冠军、全英锦标赛冠军和大奖赛总决赛冠军于一身的



李玲蔚

超级世界冠军。
2007年，由国际奥委会主席罗格提名，李玲蔚当选为国际奥委会委员。

小玲蔚11岁进入浙江省体工队，由于年龄小，又很任性，所以教练对她很头痛。高兴时，小玲蔚是练得最艰苦的一个；不高兴时，任你磨破

了嘴皮，她就是乱打一气。用教练的话说，她是“一问不理，二问翻白眼，三问掉眼泪。”为此，受批评、写检讨、停训成了她成长中的插曲。

有一次，教练让三个男生陪小玲蔚练反手，她力不从心，失误连连，教练就批评了几句。她的犟脾气犯了，和教练顶撞起来，教练就罚她跑步。“跑就跑，谁还稀罕跑步！”她绕着体育馆跑起来。下午训练结束时，天色阴沉，风雨骤至，教练出来发现小玲蔚还在跑，就赶紧说：“小鬼，别跑了！”但是，小玲蔚的“气”还没出完，她在风雨中依然跑着，泪水、雨水顺着脸淌下来。教练不知所措，赶紧让领队把她拉回宿舍。说来有趣，小玲蔚雨中奔跑的情景被一个不明就里的记者看到，被作为刻苦训练的典型写到了报纸上。小玲蔚看到新闻后，乐得格格直笑。

1979年暑假，教练破例让李玲蔚回家几天。15岁的小玲蔚像出笼的小鸟，欢快地飞回到父母身边，开心极了。但第二天，她父母就收到了教练的来信。信有五页，除了第一页有几句表扬，其余都在讲她