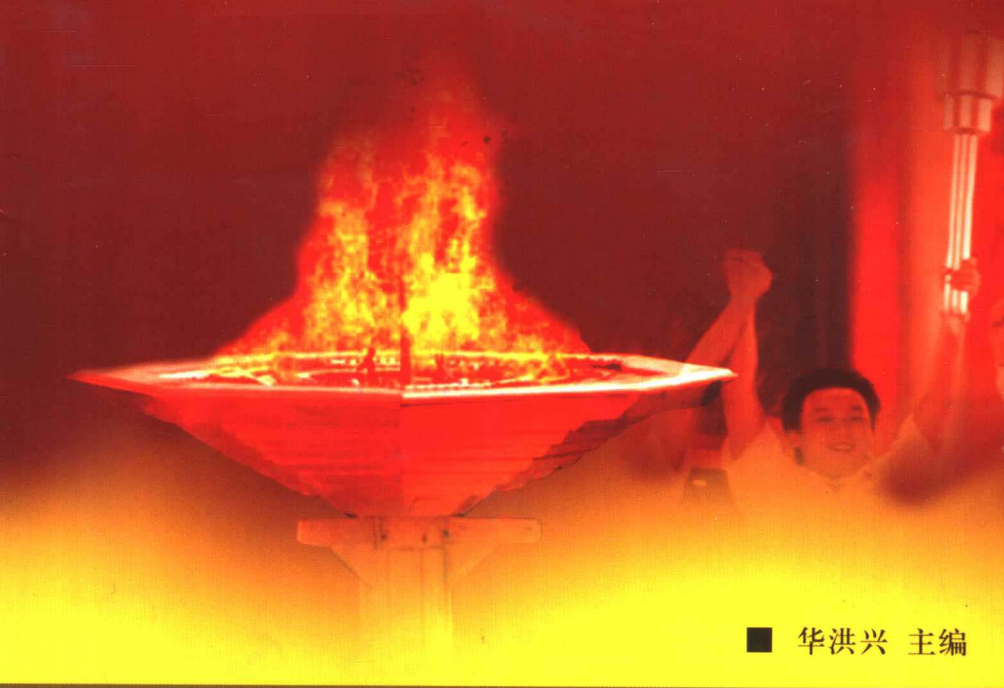




■ 华洪兴 主编

为五环争辉

Wei Wu Huan Zheng Hui

优秀运动员思想教育读本

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为五环争辉：优秀运动员思想教育读本/华洪兴主编.

北京：人民体育出版社，2005

ISBN 7-5009-2884-X

I. 为… II. 华… III. 运动员—思想政治教育—

中国—学习参考资料 IV. G803

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 099914 号

*

人民体育出版社出版发行

北京冶金大业印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.125 印张 251 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数：1—2100 册

*

ISBN 7-5009-2884-X/G·2783

定价：16.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67143708

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）



■ 作者简介 ■

华洪兴，男，1948年7月出生，江苏无锡人，研究员，硕士生导师，毕业于北京理工大学。历任南京理工大学教师、系党总支书记、宣传部部长，南京体育学院党委副书记兼纪委书记，现任江苏省体育局党组副书记、副局长、南京体育学院党委书记、院长。江苏省第九届、第十届人大代表。主持国家体育总局《社会主义市场经济条件下竞技体育“举国体制”的研究》《优秀运动员实施“长学制”文化教育的研究》等重大课题研究；主编了《体育伦理学》等专著；荣获国家体育总局、江苏省“优秀党务工作者”“德育先进工作者”和“优秀思想政治工作者”称号。



胡锦涛等中央领导人亲切接见中国奥运会代表团



国家体育总局刘鹏局长和李志坚书记接见并勉励全国体育系统劳动模范和先进工作者



老国手对新秀的亲切勉励



永不言败、勇于创新
是中国乒乓球运动长盛不
衰的法宝

国家举重队队员在天安门广场观看升国旗仪式





运动员在进行军训

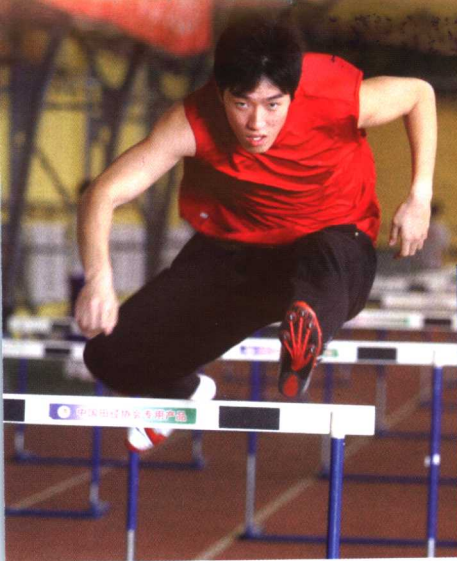


花样滑冰选手申雪、赵宏博在庄严的党旗前进行入党宣誓



向贫困地区人民献上一片爱心

捐款箱



“飞人”刘翔在刻苦训练



孟关良、杨文军为中国赛艇运动夺得首枚奥运会金牌



意志顽强、一拼到底是中国女子排球运动员一贯风格



孙甜甜、李婷勇夺奥运会女子网球双打冠军



前言

我们怀着喜悦的心情，把《为五环争辉》这本优秀运动员思想教育读本奉献给体育界的广大读者，特别是正在备战 2008 年奥运会的中国体育健儿们。

奥运会是全世界规模最大、规格最高的体育盛会。北京成功申办奥运会，圆了中华儿女的百年之梦，这是历史的选择、世界的选择。中国体育健儿要不辜负祖国和人民的期望，在祖国举办的奥运会上，向世界展示精湛的运动技艺、良好的精神风貌和积极进取的优秀品格，谱写中国体育事业的新篇章，为振兴中华再立新功，就必须有一种奋发有为的精神状态，高尚的体育道德，过硬的竞技能力，超越自我、永不言弃的优良品质。然而，运动员的这些综合素质的培养与提高需要强有力的思想政治工作作保证。思想政治工作是中国特色体育特有的政治优势，是体育工作的传家宝，充分发挥这一政治优势，对备战 2008 年奥运会具有非常重要的现实意义。

正是在这样的背景下，我们编写了优秀运动员思想教育读本——《为五环争辉》。本书以“三个代表”重要思想为指导，以培养高素质竞技体育人才为目的，根据运动员成长、成才的基本规律，运用思想政治教育的基本理论，紧密联系运动员实际，用大量生动的事例对运动员训练、生活中不容忽视的理想、信念、道德、纪律、心理、知识与技能等问题进行了深入浅出、通俗易懂的阐述，力求对优秀运动员如何做人、成才以有益的启示。

编写优秀运动员思想教育读本，是运动队思想建设和队伍建设的一项基础性工作，是一个新的尝试。我们希望本书能为加强优秀运动队思想政治工作、弘扬中华体育精神、规范体育职业道德、全面提高运动员素质、不断激发运动员备战奥运会的内在动力奉献微薄之力，也衷心希望广大运动员和体育工作者能够喜欢这本读物。

编 者
2005 年 9 月

目 录

第一讲 圣火的召唤	1
一、圣洁的奥运火炬	1
二、奥林匹克的基本精神——和平、友谊	2
三、光荣的使者	4
四、运动员成才规律	6
第二讲 扬起风帆登征程	13
一、理想是动力之源	13
二、社会理想与职业理想	21
三、与时俱进，追求理想的脚步	27
第三讲 两翼齐飞助成功	36
一、“知识就是力量”	36
二、技能——能力的标尺	48
三、插上腾飞的翅膀	57
第四讲 良法维序拓坦途	65
一、法治是现代化建设的内在要求	66
二、纪律是通达雄图的阶梯	74
三、遵纪守法，开拓坦途	81

第五讲 梅花香自苦寒来	88
一、训练是为了超越	88
二、最苦的是战胜自我	99
三、科学训练	106
四、正确解决训练中的矛盾	111
第六讲 从容排险创佳绩	118
一、竞赛的魅力	118
二、“攻城莫畏坚，攻关莫畏难”	127
三、“更快、更高、更强”是永恒的追求	139
第七讲 诚信交往展风采	147
一、运动员与人际交往	148
二、诚信交往促发展	154
三、仁爱宽容展友谊	164
第八讲 明德修身誉美名	183
一、道德品质与体育运动	183
二、修身立德，成功之始	189
三、品德高尚是完美人格的核心	198
第九讲 乱云飞渡仍从容	206
一、竞赛中多变的因素对心理素质的要求	206
二、维护心理健康，促进个性发展	216
三、重视心理调节，提高适应能力	235

第十讲 为五环争辉	262
一、绿色的北京舞台	263
二、立足本职，多作贡献	266
三、弘扬奥林匹克精神，为五环争辉	271
主要参考文献	277
后 记	281

第一讲 圣火的召唤

每届奥运会、亚运会和我国的全国运动会都有火炬的点燃仪式。1990年我国北京承办第十一届亚洲运动会，也举行隆重的火炬点燃仪式，火种是从喜马拉雅山上，用凹凸镜采集的太阳光，身穿洁白衣裙的少女手举被圣火点燃的火炬，在体育名人的护卫下，在欢乐的乐曲声中，在众多热情的人们夹道欢呼中，轻盈地前进……火炬交给了全国火炬传递第一站的火炬手，便开始了全国性的传递。到了北京，点燃亚运会主赛场火炬台时，仪式更是激动人心。我想提一个问题：你知道大型体育运动会为何要举行如此庄重的活动？其寓意何在呢？让我们一起走进体育历史的海洋，寻觅其中缘由。

一、圣洁的奥运火炬

奥运火炬是体育精神的象征。奥林匹克运动源于古希腊。古希腊是城邦制国家，无统一君主，城邦各自为政。外来入侵，内部纷争，镇压奴隶起义的战争，连年不断。为应付战争，有利于发掘兵源，加之体育是培养合格兵源的手段，各城邦重视体育，促使人们去从事体育活动。战争促进了体育运动的开展，但战争又走向自己的反面。人们厌恶战争，因为它毁人家园，夺人子女，相互残杀。人们渴望和平的生活环境，渴望有休养生息的机

会。于是为准备兵源的体育竞技，逐渐演变为和平与友谊的运动——古希腊运动会，即“神圣休战”。神圣休战的具体做法是：在宙斯山神圣火坛前，用凹凸镜在太阳照射下点燃火炬，这火炬在宗教仪式中，由少女取下，交给经过严格评选的纯希腊血统的运动员，跑遍古希腊各城邦，传喻联合城邦的告示，并宣布奥林匹克运动会即将举行。当时联合城邦公告规定的具体内容有：在神圣休战期间，必须停止一切内外战争，任何人不准动用武器，并严禁把武器带入奥林匹克地区；所有道路一律畅通无阻，任人自由往来，不准刁难和侮辱前去参加盛会的人，任何人不准有偷盗、抢劫、卖淫等不道德行为；违背神圣休战规定的人或城邦将受联合城邦的惩罚。“神圣休战”原则，也有被破坏的。但是它体现了人们渴望和平的意愿和根本要求，所以1920年第七届奥运会，为纪念第一次世界大战中死去的战士，主办者（安特卫普）在主会场点燃了象征和平的火炬。1934年奥委会决定，奥运会期间主会场点燃奥运会圣火，并且规定火种取自奥林匹亚。这个规定，体现了现代奥林匹克运动对古代奥林匹克运动基本精神——和平、友谊的继承和发扬。因此，我们可以把圣火的召唤，理解为对和平与友谊的渴望，呼唤人们为世界和平和人类的友谊而努力奋斗。

二、奥林匹克的基本精神——和平、友谊

有人说：体育就是体育，就是比谁胜谁负，把体育硬和和平、友谊拉在一起是没有必要的。这种看法正确吗？让我们先对体育作些考察，再回答这个问题。

“体育”一词的产生和应用的直接原因，主要是教育学的发展。从18世纪中叶起，不少教育家和社会学家纷纷主张对人的

道德、意识、身体三个方面施行教育，而通过身体活动进行的教育就自然被称之为“体育”。继教育学上的“体育”概念产生之后，至18世纪末欧洲出现了广义的“体育”概念。其含义既有锻炼身体的意义，也有促进健康和增强身体运动体系的意思。第二次世界大战后，东欧各国都从社会学角度，从社会文化方面来概括体育活动。

20世纪初，我国体育界的学者们，在对“体育”的概念多次讨论之后，取得了共识，普遍地采用广义的体育概念，即体育（广义亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识有组织的社会活动。

体育这一概念的内涵，从来不只是增强人的体质，而是着眼于身心两个方面的教育训练和陶冶。体育是一个复杂的社会现象，它的主要结构包括两个基本组成部分，一是作为体育的方式、手段的运动部分；二是运用这一方式、手段来实现社会赋予体育目的部分。这种双重的结构使体育具有双重的属性。前一种为改变人的体质的自然属性，后一种为通过运动的手段来达到一定社会目的社会属性。体育的本质正是由其自然属性和社会属性相互结合、联系，相互作用来决定的。由于人都是社会的人，所以人类的体育从总体上来看，起决定作用的是其社会属性，它决定了体育的自然属性的研究方向、研究目的和研究内容。例如，古代体育的角斗规则，就是为了培养武士精神。马拉松比赛的确定，就是为了表彰为国家在战争中报告胜利喜讯而牺牲的英雄。再如，古代奥林匹克“神圣休战”原则、现代奥林匹克运动会，通过体育和竞赛活动，促进人类发展和国际间的相互了解。这些都充分体现了体育的社会属性。

社会是不断进步、发展的。在不同的历史时期，社会赋予体育的目的也会有差异。在当代，和平与发展是当今世界的两大主

题，它反映了各国人民的共同愿望。但是产生战争的根源没有消亡。战争阴影仍然覆盖在人们头上，或者直接危害着人们的权利。人们不能不防御战争，应付战争，以保卫自己的权利，维护和平安定的环境。历史经验告诉我们，维护和平的力量越强，避免战争的可能性就越大。扩大各国人民之间的交往，增进各国人民之间的相互了解，增强相互的信任与友谊，有利于世界和平事业的发展。所以奥林匹克的基本精神——和平、友谊在当代仍然具有重大的现实意义。

三、光荣的使者

参加奥林匹克运动会的运动员，都是各个时期，在各体育运动项目的精英中，经过层层挑选出来的最杰出的代表。中华人民共和国自从回到奥林匹克大家庭，先后六届数千名运动员参加了奥林匹克运动会（夏季）。他们肩负着人民的重托，用自己的智慧和力量，顽强拼搏，洗刷了“东亚病夫”的耻辱，突破了一项又一项奥运金牌“零”的记录，一个又一个、一队又一队摘金挂银，创造了辉煌业绩。他们在国际最高级别体育比赛的大舞台上，向世人展示了中国人民追求和平与发展的智慧和力量，赢得了世人广泛的赞誉。他们是光荣的使者，炎黄子孙无不为他们感到骄傲、自豪。竞技体育是在全面发展体能，最大限度地挖掘和发挥体力、心理、智力等方面潜能的基础上，以提高运动技术水平和创造优异成绩为目标的训练和比赛活动。优异成绩是比较而言的。冠军是一届一届的，不是固定不变的。“更快、更高、更强”是竞技体育的精神实质，又是它无穷魅力的根本原因。如果把竞技体育比作登山，运动员便是一个个登山者。只有勇于攀登高峰，有较强的职业技能，不畏艰险的人，才能如愿以偿，领略

“会当凌绝顶，一览众山小”的意趣。《中华人民共和国体育法》第十五条规定，“国家促进竞技体育的发展，鼓励运动员提高运动技术水平，在体育竞赛中创造优异成绩，为国家争取荣誉。”可见，创造优异成绩，为国争光既是国家人民的希望，又是运动员的法定义务和职责。

运动员应树立什么样的理想？应当树立勇攀高峰、为国争光的理想。当然，这些并不是运动员理想的全部内容。但是，这确实应是运动员理想中最重要的。人是社会的人，人在社会上都是在一个具体的行业、特定的岗位上进行具体的实践活动。社会是各种不同行业、不同部门组成的统一体。在社会共同理想指引下，每一行业的从业人员，有根据所从事的职业实际情况和特点而形成的职业理想。体育是社会各业中的一业，运动员从事的竞技体育是体育工作的重要组成部分。在当运动员的过程中，要实现什么样的目标，自然就成为运动员的职业理想。勇攀高峰，为国争光正是基于对竞技体育的认识，对运动员职业理想的概括，也是运动员自身价值的集中体现。

职业技能是实现职业理想的前提条件。勇攀高峰，为国争光，首先必须具备相应的技能。否则，就是空想。技能是一个人持续的选择、组织并执行适应某一特定环境行为的能力，通俗地说，是指一个人掌握和运用专门技术的能力。运动员职业技能组成要素有：第一，对本项目的发展规律有较深认识，并有到达目标的高超技术、战术和体能。第二，相应的临场应变能力。第三，心理承受能力和实现目的意志力。第四，认识全局，协调合作能力，此要素对集体项目的运动员来说尤为重要。第五，处理问题的自制能力，能排除各种消极情绪影响，正常发挥自己的运动技艺。以上要素概括起来说就是技、战术因素和非技、战术因素两大类。它们相辅相成，相得益彰，缺一不可。

遵纪守法是我国社会主义精神文明建设的重要内容，是中华体育