

Zuolantian  
de  
dayan



# 做蓝天的大雁

——运动员守则讲话

人民体育出版社

## 编 者 的 话

我们向广大运动员、教练员和体育干部推荐这本读物。

此书虽然没有逐条逐句地讲解《运动员守则》和《教练员守则》，但从这两个《守则》中提出了十个问题加以论述。论述深入浅出，通俗易懂，引用了古今中外尤其是体育界的许多事例，读起来就比较亲切生动。我们相信，本书在加强运动员、教练员的思想政治修养方面，在促进运动队伍的精神文明建设中，将会起到良好的作用。

两个《守则》，是在运动队伍中进行精神文明建设的基本要求，是每个运动员、教练员必须共同遵守的行为准则。在全面开创社会主义现代化建设新局面中，加强运动队伍的社会主义精神文明建设有着非常重要的现实意义。中央领导同志提出，要用运动员精神搞四化。这对我们是一个极大的鼓励，也意味着党和人民给我们提出了更高的要求。我们体育队伍经常参加国内外比赛。在国内，运动员的精神状态对广大观众、特别是青少年观众，有着深刻的影响。在国外，人们通过我们运动员表现出来的道德、纪律、作风来认识我们的国家和民族。我们要想在社会主义精神文明建设中作出自己的贡献，就应切实加强自身的修养，使自己成为有理想、有道德、有文化、守纪律的人。

本书还存在不少缺点，希望大家在阅读过程中，提出批评和建议，以便修改。

国家体委宣传司

一九八五年五月



|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、展开理想的翅膀·····       | ( 1 ) |
| 二、万丈高楼平地起·····       | (13)  |
| 三、建立起“内心法庭”来·····    | (24)  |
| 四、没有规矩 不成方圆·····     | (34)  |
| 五、请注意你的形象·····       | (43)  |
| 六、在集体主义的沃土上成长·····   | (51)  |
| 七、在胜负的考验面前·····      | (61)  |
| 八、应当成为“全颜色”的人·····   | (68)  |
| 九、警惕“糖弹”的袭击·····     | (79)  |
| 十、“天地最有情，少年莫浪投”····· | (85)  |

总 编 纂 范 敬 宜

目 录 第 一 页

# 一、展开理想的翅膀

“空无一物的袋子是难以站得笔直的”

每一个人，当他走向生活的时候，有谁能不怀着激动的心情，憧憬自己的未来，试图给自己描绘出生活的面貌呢？请翻开生活的历史，拂去岁月的风尘，看看有哪一页不曾有过“理想”二字。有人宣称自己没有理想，诋毁理想，其实这本身也就是一种“理想”。俄国著名作家屠格涅夫写过一部长篇小说，叫做《罗亭》。罗亭就是小说主人公的名字，他是十八世纪中期俄国的一位贵族知识分子。他学识渊博，相信人的力量，肯定人对光明的追求，鼓吹明确的人生目的。有一回，另一位青年知识分子毕加索夫当面嘲笑罗亭的改革社会的理想，认为那些谈理想和信念的人都是骗子，不值一顾。他不掩饰自己对理想的鄙视。对此，罗亭反问道：“那么，据你说，是没有理想和信念之类的东西了？”毕加索夫回答：“没有”。罗亭一针见血地指出：“这就是你的理想和信念嘛！”

人都是有思想的。人的思想一方面表现在能够安排当前的生活，另一方面表现在能够向往未来。所谓理想，简单地说，就是人们对未来有可能实现的想象和希望。一个人生活在世界上，总会有一定的生活目的和奋斗目标，总会有这样或那样的志向和抱负。这些目标、志向、抱负，如果不是子虚

乌有的空想和想入非非的幻想，就是我们通常所说的理想。

当然，理想是有社会性的。理想是一个人的政治立场和世界观在奋斗目标上的集中反映。不同的社会产生不同的理想。不同的阶级、不同的世界观，也有不同的理想。封建地主阶级把“荣华富贵”、“高官厚禄”、“封妻荫子”作为理想；资产阶级把聚敛财富、穷奢极欲作为理想；小资产阶级把求得个人和一家一户的安逸温饱作为理想。这些“理想”都是以自我为中心，虽然它们的存在有其历史的必然性，但又的确反映了没落阶级的世界观、人生观，因而是渺小的，不足为训的。只有无产阶级的理想，只有在共产主义思想指导下的革命理想，才是最伟大、最崇高的理想。当然，我们这样说，并不是要把历史上许许多多杰出人物的进步理想一笔抹煞。我们承认，每个时代都有一批先进的、有远见的人物，他们的某些理想反映了那个时代人民的进步要求，是应当给予肯定的。比如唐朝的大诗人杜甫，就曾经写道：“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，风雨不动安如山！呜呼，何时眼前突兀见此屋，吾庐独破受冻死亦足！”这诗，就寄托着杜甫的进步理想。

今天党中央号召我们做一个有理想、有道德、有文化、守纪律的人。有理想，这是社会主义精神文明建设的重要内容。我们每一个运动员、教练员和其他体育工作者，应当积极响应党中央的号召，树立起远大的、崇高的革命理想。美国的大科学家富兰克林说过：“空无一物的袋子是难以站得笔直的”。一个没有树立起革命理想的人，就如同空无一物的袋子，没有支柱，挺不直，站不住，整天浑浑噩噩，糊糊涂涂，连要做什么，为什么要这样做，都不清楚，这在政治上很容易走上邪路。一个没有树立起革命理想的人，就没有前进的

正确方向和动力；就难以正确处理个人与集体、眼前利益和长远利益、局部利益和整体利益的关系；在学习、工作和生活中，就很难正确对待成功与失败、顺境与逆境；就分不清荣辱，不能有效地抵制形形色色的非无产阶级思想的侵蚀，因而也就不可能自觉地为共产主义贡献自己的一切力量。

理想，这是一个古老而又常新的题目；是一个多么现实而又带着浪漫主义色彩的题目；是一个充满希望、追求的无限美妙的题目！古往今来，有多少政治家、思想家、文学家探索它，研究它，赞颂它。有一首《理想之歌》这样写道：

理想是石，敲出星星之火；  
理想是火，点燃熄灭的灯；  
理想是灯，照亮夜行的路；  
理想是路，引你走到黎明。

饥寒的年代里，理想是温饱；  
温饱的年代里，理想是文明。  
离乱的年代里，理想是安定；  
安定的年代里，理想是繁荣。

理想如珍珠，一颗颗联着一颗，  
贯古今，串未来，莹莹光无尽。  
美丽的珍珠链，历史的脊梁骨，  
古照今，今照来，先辈照子孙。

理想是罗盘，给船舶导引方向；  
理想是船舶，载着你出海远行。

但理想有时候又是海天相吻的弧线，  
可望不可即，折磨着你那进取的心。

理想使你微笑地观察着生活；  
理想使你倔强地反抗着命运。  
理想使你忘记鬓发早白；  
理想使你头白仍然天真。

理想是闹钟，敲碎你的黄金梦；  
理想是肥皂，洗濯你的自私心。  
理想既是一种获得，  
理想又是一种牺牲。

### “应知重理想，更为世界谋”

在体育战线，不论你是运动员、教练员、领队，还是体育教师、科研人员、医生；也不论你是篮球运动员、排球运动员，还是田径运动员、体操运动员，首先都得记住，你是社会主义新中国的公民，是伟大祖国的建设者。如果你是共产党员、共青团员，你还应记住你的入党、入团誓言，履行你的权利和义务。总之一句话，我们体育战线的每一个成员，都得把实现共产主义，当作我们的远大理想，全心全意地为之奋斗终身。

陈毅同志在《示儿女》一诗中写道：

应知重理想，  
更为世界谋。

我要为众人，  
营私以为羞。

一个人的理想，如果是“为世界”、“为众人”，那么它就是高尚的、美好的。在人类历史的长河中，什么理想才能够根本解决“为世界”、“为众人”的问题呢？只有共产主义理想。因为，共产主义理想是马克思、恩格斯用辩证唯物主义和历史唯物主义观点，研究了人类社会发展的规律，特别是分析了资本主义社会而得出来的科学结论。毛泽东同志曾说：“共产主义是无产阶级的整个思想体系，同时又是一种新的社会制度。这种思想体系和社会制度，是区别于任何别的思想体系和任何别的社会制度的，是自有人类历史以来，最完全最进步最革命最合理的。”只有实现共产主义，才能永远结束人剥削人、人压迫人的社会制度，在生产资料公有制的基础上，使物质文明和精神文明高度发展，为全人类创造无限美好、无限幸福的新生活，为体育事业的兴旺发达开辟广阔的前景。

胡耀邦同志在党的十二大的报告中，有力地批判了那种认为“共产主义是渺茫的幻想”、“共产主义没有经过实践检验”的错误观点，深刻地指出必须在共产主义思想指导下进行经济建设和文化建设，同时阐明了提高人们共产主义觉悟对于向着共产主义高级阶段的目标奋进的重要意义。在我们的体育队伍中，也有少数同志对共产主义缺乏坚定的信念，认为“共产主义理想是遥远的事，不如多来点‘实惠’的东西。”极少数同志甚至相信“重赏之下，必有勇夫”的资产阶级信条。所谓“实惠”，无非是多发点奖金，多得些个人的利益。应该说，我们共产主义者并不反对正当的个人利



益，因为革命的根本目的就是要不断提高人民的物质生活和文化生活。我们的党这几年采取了一些措施，正在逐步克服过去那种“吃大锅饭”、“干不干一个样，干好干坏一个样”的弊端，对那些勤学苦练，为体育事业作出较大贡献的运动员、教练员给予精神鼓励和物质奖励，这是完全必要的。三十多年来，我国体育事业的发展进步，主要是靠党的领导，人民的支持；靠广大体育健儿的共产主义觉悟和爱国主义热情。我们的乒乓健儿们、女排姑娘们，以及许许多多体育战线顽强拼搏的兄弟姐妹们，他们不求名，不求利，一心扑在体育事业上，在中外体育史上奏起一曲曲精神文明的动人凯歌。要讲“实惠”，讲个人物质享受，从海外归来的许多优秀选手早该离乡出国；然而，他们心怀共产主义大目标，心甘情愿和祖国人民同甘共苦，用双手创造美好的未来。马占元教练在十年浩劫期间受到迫害，他的父母在加拿大，要他去继承遗产。他坚定地说：“我是个共产党员，不能离开社会主义祖国，也离不开心爱的排球事业。贺老总生前交给我的任务还没有完成呢！”他在排球场上奋战到最后一息。我们应当向这些好同志学习，正确处理好个人利益和集体利益、眼前利益和长远利益、局部利益和整体利益的关系，为体育事业多作贡献。

至于说到共产主义“遥远”，这是一个需要具体分析的问题。共产主义，一个是指共产主义的社会制度，一个是指共产主义思想体系指导下的共产主义运动。作为共产主义的社会制度的确定，那是一个较长的历史过程，需要经过若干代人的努力奋斗。共产主义一定要实现，这是不以人的意志为转移的客观规律。我们不能因为终极目标遥远，就丢掉共产主义理想。在“长夜难明”的旧中国，多少共产党人，多

少革命青少年，抛头颅洒热血，枕戈待旦者有之，毁家纾难者有之，以身试法者有之，马革裹尸者有之，真是前仆后继，不屈不挠。如果说“遥远”，当初岂不是比今天更遥远吗？但他们并没有因此动摇自己对共产主义的信念。“石可破不可夺坚，丹可磨不可夺赤”。以毛泽东同志、周恩来同志等无产阶级革命家为代表的中华儿女，筚路蓝缕，历尽艰辛创建了社会主义新中国。三十多年来，尽管由于林彪、江青两个反党集团的干扰破坏，使我们的社会主义革命和社会主义建设遭到极大损失，但平心而论，我们在共产主义运动方面，毕竟完成了好几个历史阶段的任务。现在我们从事的，已经不是一般意义的共产主义运动，不是无产阶级尚未成为统治阶级情况下的共产主义运动，而是已经进入了初级阶段的共产主义运动了。尽管共产主义社会制度的实现还很遥远，但从人类社会漫长的历史过程看来，我们和共产主义理想已经大大接近了。只要我们每个体育健儿和亿万同胞一起，坚持不懈地努力，就一定能够稳步地达到我们的最终目的。

有的同志可能还会说，我们搞体育事业的与共产主义理想关系不大。这种说法也是不对的。体育事业作为社会主义精神文明的组成部分，与共产主义理想是息息相关的。体育健儿在国际体坛上取得的每一个胜利，都会大大地激发全国人民的爱国主义和建设社会主义的热情，体会到我国社会主义制度的优越性，对我国的共产主义运动，产生积极的作用。这一点，从党和国家的领导人，到亿万人民群众，都是深有体会并给予充分肯定的。从另一个角度说，我们只有自觉地把自已从事的事业和共产主义理想联系起来，与党的命运、国家的命运、人民的命运联系起来，才能获得取之不尽、用

之不竭的动力源泉，才能保证体育事业沿着健康的道路发展。这里，不妨读一读郭沫若同志一九七八年三月三十一日在全国科学大会闭幕式上的一段发言：在旧社会，多少从事科学文化事业的人们，向往着国家昌盛，民族复兴，科学文化繁荣。但是，在那黑暗的岁月里，哪里有科学的地位，又哪里有科学家的出路？！科学和科学家，在旧社会所受到的，只不过是摧残和凌辱。……大批仁人志士，满腔悲愤，万种辛酸，想有所作为而不能为，真是英雄无用武之地。不少人就是在这暗无天日的岁月中，颠沛流离，含辛茹苦地度过了大半生……直到解放以后，科学得到了解放。毛主席和周总理又亲自为我国规划了建设社会主义现代化强国的宏伟蓝图，对科学事业和科学工作者给予了无微不至的关怀。我国的科学事业有了突飞猛进的发展。回忆起这些情景，一桩桩、一件件的往事都涌上心头，好象就在眼前一样。郭老指的是科学，但对体育也是同样适用的。今天，体育健儿们能够自由自在地在体坛大显身手，能够有这样的训练条件、比赛条件，离得开社会主义制度么？离得开安定团结的政治局面么？离得开共产主义理想么？在“四人帮”横行之时，不知有多少技艺高超、才华横溢的运动员被葬送了体育生命，多少有雄心壮志的教练员报国无门！要是“四人帮”不垮台，没有党的十一届三中全会的正确路线，恐怕勤学苦练还会被当作“白专道路”来批判，攀登世界体育高峰、为国争光还会被当作“锦标主义”、“技术第一”来清算，我国的体育事业也根本不可能出现当前的局面。这就足以证明，体育这一行，决不是与共产主义理想关系不大。相反，只有在共产主义思想指导下，只有在共产主义理想光辉的照耀下，我国的体育事业才会日新月异，蒸蒸日上。

## “弃燕雀之小志，慕鸿鹄而高翔”

一个人树立了远大理想，就应该从行动上努力去争取理想的实现。有的人也赞成共产主义，一谈起理想眉飞色舞，头头是道，谈过之后却不见行动，成了“语言的巨人，行动的侏儒”。所以，判断一个人有没有远大理想，不能只听他的宣言，还要从行动上去进行考察。陈毅同志说过：“我们如果没有理想，我们的头脑将陷于昏沉；我们如果不从事劳动，我们的理想又怎样实行？我们是世界上最大的理想主义者！我们是世界上最大的行动主义者！我们是世界上最大的理想与行动的综合者！”

谈到这里，不能不想起蒋筑英、罗健夫和赵春娥。

蒋筑英是中国科学院长春光学精密机械研究所副研究员，是我国杰出的光学专家。为了实现共产主义的伟大理想，他在光学战线上积极工作，顽强战斗，为建立我国光学传递函数理论及其应用，做出了重要贡献。他工作第一，他人第一，党的利益第一，对祖国对人民无限忠诚，在顺境中是这样，在逆境中也是这样。他长期带病坚持科研工作，由于过度劳累，不幸于一九八二年六月十五日以身殉职，时年四十三岁。蒋筑英同志逝世后，在他的办公桌上放着这样一些物件：一本《论共产党员的修养》；他为光机所建立三十周年而写的《光学检验三十年回顾》、《建立从八二年到九〇年的光学系统检验和象质评价实验室规划》；摘要翻译的十多篇文章；一套为召开全国测试会议以及全国无色光学玻璃国际修订会议准备的详细材料；《光学学报》、《光学机械》等杂志社送来请他审阅的稿件；年轻科技工作者请他帮

助修改的论文；还有长春一家生物制品厂送来请他帮助用光学手段分析化验的两瓶葡萄糖液……。

罗健夫是航天工业部陕西骊山微电子有限公司工程师。他二十多年如一日，按照自己的入党誓言一字一句地进行共产主义实践。无论在什么环境下，他都能以忘我的献身精神对待科学事业。他主持研制成功的图形发生器，为发展大规模集成电路填补了一项关键技术空白。他一贯地吃苦在前，享受在后，在科研成果面前，让荣誉，不要奖金，不搞技术封锁，表现了一个共产党人的高尚科学道德。在报考技术职称、提升工资、任命职务、派遣出国、分配住房等方面，都主动谦让，并以自己的模范行动抵制不良风气。他患晚期癌症，仍然不知疲倦、忘记了饥渴病痛地劳动，一心想着国家，想着集体，想着他人。他兢兢业业、勤勤恳恳为共产主义理想奋斗到停止呼吸。

赵春娥是陕西省的一位普通煤场工人。她手里握的是一把扫帚，一张铁锹，推的是一辆煤车。作为一位共产党员，她“心里想着三条”：一是一切行动按党的准则办事；二是做一个名副其实的共产党员；三是要为共产主义事业奋斗终身。她用自己勤劳的双手，为千家万户送煤，“让大家都体会到社会主义的好处和温暖”。她将自己的煤场看作是实践共产主义理想的场所。一九八二年四月二十日中午，她口吐鲜血倒下的时候，人们看到她头上、手上、脚上还沾满煤灰，衣兜里装着的一串钥匙还来不及移交。这位普通的女工，就这样带着煤灰、揣着值班钥匙走到生命途程的终端。

蒋筑英、罗健夫、赵春娥的一生，是为共产主义理想艰辛耕耘的一生，是理论与实践相统一、言与行相统一的一生。我们每一个体育健儿，都应当以他们为榜样，把体坛当

作实践共产主义理想的场地，把本职工作同共产主义运动融为一体。

前面引用的《理想之歌》的最后两句写得好，“理想既是一种获得，理想又是一种牺牲”。原女排教练于时凯，临终前还在病床上写训练计划。去世后，他的家属只提出一个要求：老于一辈子热爱排球，火化的时候，就让他带一只排球走吧！原女排队员郑淑贤，在生命的最后一刻还要求母亲让她穿上红色的运动服装……他们对体育有着多么执着的爱！他们的心灵是多么美好！从他们身上我们可以看到，理想是崇高的，诱人的，但它与现实总还是有距离的。所以，要达到崇高理想的境界，总得战胜困难，越过障碍，甚至要随时准备为理想而献身。

有的人把个人浅近的目标当作理想。在他们眼里，什么国家的前途、人类的命运、通通是虚幻。什么攀登高峰、为国争光，一律是别人的事情。他们来到体育战线，不过是为了找个“出路”，找个“铁饭碗”。所以，训练时怕苦怕累，吃饱了混天黑，“百年麻雀一两重”，还怪伙食不佳，条件不好。有的人出了点成绩就沾沾自喜，满足于“全省冠军”、“全国前六名”，于是，故步自封，还名之曰：“我的‘理想’已经达到了。”还有的人，在国际体坛初显身手，就踌躇满志、盛气凌人，再也不肯“百尺竿头，更进一步”，于是成了昙花一现的人物。这些理想行为，与一个树立起共产主义理想的青少年是格格不入的。

二千多年前，孔子说过这样一句话：“登东山而小鲁，登泰山而小天下”。春秋时代的鲁国，在平地上一瞧，真是一望无际，然而爬到一个不很高的东山再一瞧，就显得小多了。要是再登上高高的泰山顶俯瞰，不要说鲁国，就连整

个天下，也觉得狭窄了。为什么呢？因为站高望远，眼界开阔，就不会满足于一孔之见。唐诗中的“会当凌绝顶，一览众山小”，说的也是这个意思。你捧上“铁饭碗”，你获得“全省冠军”、“全国前六名”，你在世界体坛锋芒初露，这对你来说，当然不是毫无意义的，可是如果你把这些当作最高理想，从此停滞不前，这就未免有“井底之蛙”之嫌。你不妨拿自己和中国女排比一比，和中国乒乓球队比一比；你不妨再拿我国的整个体育运动水平与世界先进水平比一比；你不妨进一步拿整个体育事业和整个共产主义事业比一比，你就会觉得自己确实是“小”了。

今天，一个全面开创社会主义建设新局面的高潮正在兴起，每一个关心国家前途和命运的体育健儿，都应当把实现共产主义的远大理想和为祖国体育事业顽强拼搏很好地结合起来，把美好的理想化为实际行动，愿健儿们“弃燕雀之小志，慕鸿鹄而高翔”！

## 二、万丈高楼平地起

### 成功者的“奥秘”

古书《百喻经》中曾记载这样一个故事：有个财主，到别人家去作客。他看到那人新盖的一幢三层楼房，其中的第三层楼盖得最使他羡慕。回到家里，他派人找到了建造那幢楼房的工匠，对他们说：“我不要下面那两层，只要最上面的一层。”他的愚蠢引起了工匠的一阵哄笑。

这个故事告诉了人们一个很简单的道理，任何事业要有所创造，有所成功，尽管有许多渠道，许多门径。但是，不管走哪一条路，都离不开扎扎实实地打好基础。就体育运动而言，成套技术动作，是由单个的基本技术动作组成的。高难动作，往往又是基本技术动作的综合和提高。战术，也是在基本技术的基础上形成。如果体力不够，则什么技术也发挥不了。因此，教练员、运动员要攀高峰，凌绝顶，破前人纪录，夺世界冠军，必须首先掌握牢固、扎实的基本功。这个基本功，除了思想、文化因素外，主要是指基本的身体素质、基本动作、基本技术和基本战术等。

古今中外凡在事业上有突出成就的人，在其成长过程中都离不开基本功。无产阶级革命导师马克思为了写好《资本论》花去了整整四十年时间。他每天都坚持到英国博物馆阅览室研究有关资料，共阅读了一千五百多种书籍。他有个习



惯，每次阅读到兴奋时，爱用脚在地上来回搓动。天长日久竟把他座位下的水泥地磨去了一层，留下了极其珍贵的马克思“脚迹”。正是这样渊博的知识，马克思才能撰写出被称为马克思主义“基石”的《资本论》这一巨著。我国唐朝书法家钱怀素幼年入寺为僧，因为贫穷，买不起练字纸，就在寺院附近种植了许多芭蕉，每日摘采芭蕉叶练习写字，竟把满院的蕉叶都摘光了。后来，他又用浅色漆漆了一个圆盘和一块方板，待写满字迹后，擦掉再练。久而久之，盘和板上的漆都脱落了，最后竟把板盘都磨穿了。他住的寺院墙壁上、家具上也都题满了字迹，甚至连做袈裟的布，也用来练字，然后再染色缝制。他每日刻苦练习写字，写秃的毛笔，堆集起来埋在山下，犹为坟堆，被称为“笔冢”。正是这般矢志苦练基本功，才使钱怀素成为一位擅长草书的大书法家。

“拳王”阿里的拳击是非常锐利而有力的，而这付钢铁般的拳头也是从最基本的“打沙包”训练中炼铸而成的。沙包重一百五十至二百磅，高度约五英尺。阿里最初打沙包时，沙布袋犹如犀利的沙纸，一拳过去使关节皮肤被擦破，沙包上、地上血迹斑斑。但他咬紧牙关，还是挥拳朝沙包猛烈进攻，经过一段时间的训练之后，指关节适应了，手指上也长上了一块块厚厚的皮茧。从基本功起步，在苦练基本功中成长，正是他们成功的“奥秘”。

“请倒过来试试吧！”

在运动队中，有少数教练员、运动员忽视基本功训练，急于求成，希冀“走捷径”、“立竿见影。”他们觉得练基本功见效太慢，相信他那个“急”不但是可以有成，而且可