



冠軍心曲



国家体委训练局
人民日报体育组 编

人民日报出版社

冠 军 心 曲

国家体委训练局 编
人民日报体育组

DD25/26

人民日报出版社

冠 军 心 曲

国家体委训练局 编
人民日报体育组

*

人民日报出版社出版
北京胶印二厂制版印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 印张8.5 字数178千字

1987年9月北京第一次印刷 印数 30,000

书号:10132·072 定价:1.60元

I S B N 7—80002—001—0/I·1

目 录

序·····	袁伟民(1)
体育的馈赠	
——读优秀运动员征文有感 ·····	李仁臣(3)
难忘的一盘棋·····	聂卫平(8)
我尽力而为了·····	聂卫平(11)
团结队友不断追求·····	郎 平(18)
真想再回到少年时代·····	张蓉芳(22)
在领奖台上想到的·····	杨锡兰(30)
写给关心我的读者·····	朱 玲(35)
踏遍坎坷路未平·····	童 非(39)
战胜伤病竭力进取·····	童 非(45)
真正的英雄——童非·····	李 宁(49)
我的路真象那高低杠·····	马燕红(58)
我童年的“礼物” ·····	国林显(72)
背水一战·····	许海峰(76)
我的三位教练·····	张卫刚(82)
我和乒乓·····	郭跃华(86)
在“隐没”的日子里·····	陈新华(96)
世界冠军应有的胸怀·····	曹燕华(101)
梦, 我的冠军梦·····	管建华(105)

第九十二块金牌·····	林 瑛(109)
说说我成长中的故事·····	李玲蔚(114)
我是怎样练上气功的·····	韩爱萍(124)
由两次失利想到的·····	吴健秋(128)
从失败的迷谷中走出来·····	韩 健(131)
我与林水镜的四次交锋·····	栾 劲(141)
我，这样长大的·····	宋晓波(148)
我不属于我自己·····	邱 晨(152)
我忘不了那双慈祥的眼睛·····	邱 晨(154)
哦，难舍难分的跳台·····	陈肖霞(158)
“老三”的随想·····	李孔政(171)
从跳水台到领奖台·····	童 辉(178)
难忘的第一次国际比赛·····	涂军辉(181)
跨入游泳生涯的第一课·····	杨 青(185)
母爱的暖流·····	桂 渝(188)
记一件难忘的小事·····	田玉梅(191)
超越世界纪录的时候·····	李金艳(194)
说说黄健教练·····	杨文琴(197)
前面，仍是曲折的路·····	关 平(204)
我和“师傅”·····	姚景远(207)
小河沟翻船的教训·····	左 跃(212)
我是怎样迷上篮球的·····	郭永林(215)
我和球迷·····	李华筠(225)
“5·19”失利之后·····	左树声(228)
我的父母·····	李心意(231)
自强不息 立足于世·····	江铸久(234)

战胜自我 超越自我.....	刘小光(238)
慈父·严师.....	吴敏茜(242)
立志奋飞万里	
——忆首次参加全国象棋赛	胡荣华(246)
乐在其中.....	李来群(250)
闯进神秘的武术王国.....	戈春艳(254)

序

国家体委副主任 袁伟民

这是一本优秀运动员们写的书。人民日报体育组和国家体委训练局将优秀运动员的文章汇编成书，这是一件很有意义的事情。它不仅丰富和活跃了运动员的精神文化生活，而且使广大读者从另一个侧面更深一层地了解运动员们的思想、情操、欢乐与苦恼。

编辑同志约我写序。其实，作文写序之类的事情我是个门外汉。我在当运动员和教练员期间也喜爱读书，名家传记、风情掌故、科学知识、理论探讨等，有空就读，从中学到了不少有益的知识。但为人写序则很少为之。也许是自己曾经有过运动员、教练员经历的缘故，对于出自他们的手笔，我更喜爱读。这次发表在人民日报上的优秀运动员征文，我大部分读过。对于他们成功时的喜悦，失败时的苦恼，有着更亲切的情感。所以，我欣然接受。

每个人一生中总有几件难忘的事情。运动员们写的大部分是如何走上体育的道路，如何在自己的项目上为提高运动技术水平奋勇拼搏，锐意进取，为祖国争光的。这些文字朴实无华，富于哲理，字里行间充满着对事业挚着的追求，对祖国的爱。读后可以使人们受到很多启发。

聂卫平说，人总得要有那么一股不甘落后的“气”才行。我觉得，要想干好任何一项事业，有所作为，都需要这股气。我们要建设一个现代化的国家，要在本世纪末把我国建设成为世界体育强国，很需要这股不甘落后的气。当然，这要建立在崇高的理想的基础之上，只有树立了崇高的理想，才能使浩然正气长存，遇挫折不气馁，逢胜利不骄傲，一步一个脚印勇攀高峰。

读了他们的文章，你还会发现，干事业光有伟大的理想还不行，必须有勤学苦练基本功，埋头实干的科学进取精神。体育和其他事业一样是一门科学，专业性很强，竞争非常激烈。没有真功夫，甚至一点点大意，转眼间就会被无情淘汰。中国男排队员左跃的《小河沟翻船的教训》就是写这方面的心得。只有老老实实，按照科学的规律走自己的路，付出超人的劳动，才会取得超人的成绩。

我认为，我们还要学习优秀运动员们永不满足，勇于创新，不断追求新的目标的精神。大凡有成就的运动员都是走过了一条不断追求的道路。他们先在全省拔尖，而后在全国、全世界拔尖，靠的是永不满足的精神。干其他事业也需要这种精神，社会在发展，新事物层出不穷，满足于现状，取得一点成绩就沾沾自喜，是要落后的。……

这本书的文字还欠优美，写作技巧也不大讲究，但这是运动员们的心声。他们忙于训练、比赛，南北转战，疏于练笔，能写出这么一些文章实属不易。我希望运动员们在训练间隙，大赛之余，写点心得，对于自己思想的升华，提高写作水平和思维的严谨性很有好处，也希望读者能够喜欢这本书。

体育的馈赠

——读优秀运动员征文有感

人民日报副总编辑 李仁臣

人的才能，有时候不可能一下子充分表现出来，除非你给他提供一个适当的机会。

人民日报体育组、国家体委训练局团委和北京电工设备联合公司举办优秀运动员征文比赛，就是想通过这次活动，为“武功”出众的体坛佼佼者施展自己的“文才”提供一个机会。这次“爬格子”比赛与运动场上的角逐比起来，虽无挥汗拚搏之苦，但也并非轻而易举。不过，凡是输赢观念、竞争意识极强的运动员，都有一种参加比赛的特殊兴趣，这次比赛得到了他们的热烈响应，笔底耕耘结出了丰硕成果。本书荟萃其精，以飨读者。

运动员的生活丰富多采，但也并不轻松。崎岖的攀登路上，有鲜花打扮的春天，也有风刀霜剑严相逼的寒冬。酸甜苦辣，成败进退，或在浪尖，或在谷底，多少事刻骨铭心，难以忘怀。但是，哪一件是“我最难忘的一件事”呢？铺开稿纸，提笔凝思，他们在记忆的仓库里寻觅，终于选择了一件。羽毛球运动员林瑛，六次登上世界冠军的宝座，获得过

18枚国际大赛的金牌。每一块金牌，都会蕴含着一个难忘的故事，娓娓写来都会打动读者。但是，对林瑛来说，感触最深的一件事，是夺得第十届亚运会羽毛球女子双打比赛金牌。这块金牌，是她和关渭贞两个人的，算起来她只得到半块，而且是亚洲级的，不及世界级的金牌荣誉高。但是，它在林瑛心目中的价值，却超过了获得的其它金牌。因为这块金牌，又是那届亚运会上中国体育代表团的第九十二块金牌。拿下这块金牌，使我国与南朝鲜金牌之争扳成九十二平，在关键时刻鼓舞了我们的士气，对最终夺取金牌总数第一起了重要作用。林瑛之所以写这块金牌，是因为它更紧密地联系着整体的荣誉。“人活着就是为了含辛茹苦。”作者玩味《简·爱》里的这句名言，悟出的哲理却又远远不止这句话本身，那就是含辛茹苦并非为了个人，而是为集体，为祖国，为了达到一个目标，为了使崇高的理想变成灿烂的现实。

生活是一位严峻的老师，坎坷的经历是一笔财富。许多优秀运动员写自己，都避开了人生交响曲中那些辉煌的乐章，而是写“背水一战”艰难困苦的煎熬，写“败走麦城”耻辱悔恨中的反思，写那些“内心深处难以忘怀，又让人脸发烧”的记忆……有些事，他们曾经不想再去接触，更不愿披露，但这次还是想起了它，写出了它，剖析了它给自己的教益，让读者共享自己付出代价换来的“财富”。这些事，可以说是他们人生和事业上的“关节”，把握住这些“关节”，也就是把握住了自己的命运。否则，就会出现另外的结果，走上另外一条道路。运动员这方面的经历和感受，是真实的，深刻的，也是各具特点的。唯其真实而有个性，平凡而有哲理，才让人读来亲切可信，有一股感人的力量。

“自强者胜”，这是聂卫平奉行的信条，也是许多优秀运动员品味出的人生真谛，是这次征文突出的主题。聂卫平风风雨雨30余年，经历过多少事，最难忘的却是平生第一次赢日本九段棋手宫本直毅的那盘棋。因为这不仅仅是赢了一盘棋，更重要的是赢了一股气。这股气，就是自强不息，百折不挠。“聂旋风”是从逆境的奋争中刮起来的。具有远大的目标和坚定的信念才能提高自己，在强者面前不服输才能战胜强者，具备这种气质的人才能实现冠军之梦。青年人最可贵的是自信心。“自强者胜”作为一条成功的体会，它的意义远远不限于运动员，不限于体育比赛，而是社会主义现代化建设需要的精神，我们的时代需要的精神。

这次征文比赛的实践说明，运动员里有人才。他们的生活蕴藏着丰富的写作资源，关键是善于不善于开掘。而开掘这些资源，需要成吨的知识、多方面的技能。一篇文章，不仅是写作水平的反映，还是综合水平的反映。这就提出了一个问题，做为一个运动员，特别是优秀运动员，不但要有良好的运动素质，在某一个运动项目上出类拔萃，而且要全面提高自己的思想水平和文化知识水平，要有丰富的、高层次的精神需求。高尔基说过：“我扑在书籍上，象饥饿的人扑在面包上一样。”求知，就要有这种“饥饿感”。运动员中有不少“读书迷”，既出了成绩又出了书的，也大有人在。象《超越自我》的作者陈祖德、《我的围棋之路》的作者聂卫平、《郎平日记和书信》的作者郎平，以及写出许多精采文章的韩健、郭跃华等人，都是一些善于用人类优秀文化知识丰富自己的人。这样的人，即使离开了运动场，也会充分利用运动生涯赋予自己的宝贵经验和知识，干出一番事业来。

生活需要体育，体育之树常青。

青年人永远是体育运动的骄子。生活是公正的，谁严肃、认真地对待生活，生活就给谁以丰厚的馈赠。这次征文反映的，就是体育生涯对运动员的馈赠。这种馈赠，是无形的，需要十分留心，才能获得；这种馈赠，也是无价的，终生享用不尽。珍惜这种馈赠，用真实动人的笔墨写出来，就是好文章。

应该有更多的运动员拿起笔来，讴歌自己丰富多采的生活，讴歌人生最美好的年华。



聂卫平

聂卫平，北京市人，35岁。他自幼爱好围棋，10岁开始下棋，曾受过惕生、陈祖德等名人指教，棋艺提高很快。1981年获得九段称号。他的棋风稳健，运思敏捷，计算精细，灵活善变。1979年获得第一次世界业余围棋锦标赛冠军后，他曾多次战胜日本高段棋手，被日本围棋界誉为“聂旋风”。

在1985年、1986年第一届、第二届中日围棋对抗赛中，聂卫平挂帅出战，获得与日本高段棋手交手八连胜的奇迹，为中国队夺得擂台赛的胜利建立殊勋，成为轰动国内外的新闻人物。

1983年，聂卫平荣获国家体委颁发的体育运动荣誉奖章。

难忘的一盘棋

聂卫平

光阴荏苒，人世沧桑。30多年来，风风雨雨，经历过的事情实在太多太多。如果有人问我：在这30多年间，什么事最使你难忘？想来想去，我觉得最难忘的事就要数1974年12月9日与日本棋手宫本直毅九段在上海下的那盘棋了。

我受家庭熏陶，很小就学会了下围棋，曾获得过全国围棋赛儿童冠军。“文化大革命”中，我和许多同龄人一块，去了东北的一个农场。后来才到了国家队。

1974年12月9日，是日本九段棋手宫本直毅的生日。此时，他正在我国访问，已经连胜我方6位棋手，高兴得很，根本就没有把我这个不知名的“小”棋手放在眼里。也难怪！先不说棋艺的高低，就说宫本直毅连胜六盘的战绩就产生了很大的威慑力量。我是怀着怎样的心情去下这盘棋的呢？这一点，不仅宫本想象不到，就连许多领导、朋友、队友也没有想到。

那次比赛，最初本来不让我与宫本直毅九段下，而是与一位很差的日本四段女棋手下。很明显，我根本就未被重视。堂堂五尺男儿，竟如此被人小看，心里实在不是滋味。酸甜苦辣，不知何味？在我学棋下棋的过程中，曾经得到过陈毅同志的扶持和教诲。陈毅同志总是对我们说，围棋是从中国

传到日本去的，但如今中国的围棋远落后于日本，你们一定要尽快赶上啊！陈老总的这段话，一直深深地留在我的记忆里。我把为国争光作为我的天职！我要争这口气，缩小与日本围棋的差距。当时我刚20出头，年轻气盛，血气方刚。看着日本棋手在我国棋坛畅行无阻，踌躇满志，准备以捷告终的情景，特别是宫本直毅正等着以最后一盘棋的胜利庆祝生日的说法，对我刺激很大。我坚决请求上场，队员们也极力帮我求战，终于获准与宫本直毅九段在12月9日下第7盘棋。我渴望战斗，求战心切，但得到了比赛权，心里却直犯嘀咕。在这以前，我只胜过日本的两位二段棋手，而对宫本直毅九段，胜负实在难卜啊！青年人的自信心是最宝贵的。尽管我心里犯过一段嘀咕，但我战胜对手的勇气十足，心潮逐渐平静。我镇定地迎战宫本直毅九段。当时我暗暗地一再告诫自己，一定要赢，一切都豁出去了。

这盘棋鏖战了10个小时，最后，我赢了！当人们为我的胜利而感到由衷高兴的时候，而我，已经连站都站不起来了。我激动不已，感慨万分，欣喜若狂！对于我来说，这是我终生难忘的一天！这一盘棋的胜利太重要了。这不仅是我第一次赢日本九段棋手，而且奠定了我的围棋生涯。现在所谓的“聂旋风”，正是从那时开始刮起的。在我方连丢6盘的危急时刻，我顶住了宫本直毅的淋漓痛杀，为国家争了光，也为自己争了气。这盘棋，对我的思想、情绪、精神、意志、棋艺是一次全面的考验和锻炼，使我受益非浅。

时隔12年之久，这盘棋至今仍令我记忆犹新，心潮起伏。因为这不仅仅是赢了一盘棋，更重要的是赢了一股气；不仅仅是棋艺的检验，而且对我的思想稳定、棋艺成熟有很

大作用。如果说人生有决定性的关键一步的话，这盘棋对我来说就具有这样的意义。这盘棋后，我才正式调入国家队集训，开始了正规的训练和比赛。时至今日，我认为这是我最难忘的一件事，当初如果没有那股拚劲，没有那些压力，就不会有今日了。通过下这盘棋，我深深领悟到：一个人身处逆境，经历挫折，不全是件坏事。关键是要有勇气从逆境中奋起。只要自强不息，坚持不懈，终能成功。人总是要有那么一股不甘落后的“气”才行。因为对这件事感触颇深，于是我把这些体会告诉大家，希望更多的人成功，有所作为。

我尽力而为了

聂卫平

1985年的中日围棋擂台赛形势跌宕起伏，扣人心弦。先是江铸久的过五关，而后又是小林光一的斩六将，都大大出乎人们意料。到我出场时，我队已以5比7落后，对方还有三员大将，都是超一流棋手。他们曾经拉手宣誓：此次围棋擂台赛日本必胜，否则削发为僧。而我方则只剩我一人。如果我一输，全队即败，真是背水一战。那时日本方面已经准备结束比赛了。按事先双方规定，每次一方只能去三人，而我赴日本比赛时却让我们去四人，加上主办单位之一的《新体育》杂志总编郝克强，准备举行闭幕式了。国内对我一人要连克三员日本大将也基本上不抱希望，甚至对我能否战胜小林光一也持悲观情绪。小林光一近几年连胜中国棋手14局，加藤正夫连胜7局，这两人被誉称为双保险，最后还有日本终身棋圣藤泽秀行先生把关。确实，前面的路程太艰难了。而我这两年的棋赛表现并不出色。1980年以来，我与日本第一流棋手比赛29局，胜16局，负13局，与日本超一流棋手比赛8局全败。大家对中日围棋擂台赛最后前途的担心也很自然。但是，我想到现在正是祖国需要我去拚搏的时候，祖国培养我成长，养兵千日，用兵一时，关键时刻到了，我不上要我还有什么用！