

奥运的品格

(少儿版)



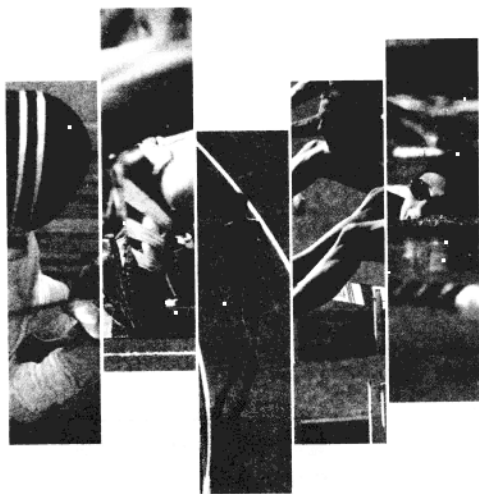
北京根基品格教育机构 编著 朱子 绘图

江西出版集团·江西人民出版社

G811.21/304

奥运的品格

(少儿版)



北京根基品格教育机构 编著 朱子 绘图

江西出版集团·江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

奥运的品格(少儿版) / 北京根基品格教育机构编著;
朱子绘图. —南昌:江西人民出版社, 2008. 2
ISBN 978-7-210-03724-8

I. 奥... II. ①北... ②朱... III. 奥运会—体育
风格—少儿读物 IV. G811.21-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 169209 号

奥运的品格(少儿版)

北京根基品格教育机构 编著

朱子 绘图

江西人民出版社 出版发行

河北三河华晨印务有限公司印刷 新华书店经销
2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷
开本:889×1194毫米 1/32 印张:4.5
字数:80千 印数:1—15000册
ISBN 978-7-210-03724-8 定价:15.00元

江西人民出版社 地址:南昌市三经路47号附1号
邮政编码:330006 传真:6898827 电话:6898893(发行部)
E-mail:jxp-ph@tom.net 网址:www.jxp-ph.com web@jxp-ph.com
(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

前 言

看奥运，学品格

虽然我们还无法理解奥林匹克比赛的全部，不过，谢谢你们，我亲爱的父母和老师，在这个美丽的季节，我不仅看到了精彩的比赛，还看到了奥运的品格。

——孩子写给父母和老师的话

随着 2008 年北京夏季奥运会的临近，全世界的目光都开始聚焦这四年一次的体育盛事。身为父母和老师，我们该如何帮助孩子参与 2008 年北京夏季奥运会，并使这次历史性的盛会成为孩子一生的祝福？

在儿童成长过程中，品格教育铸就一个人一生的根基。在人类历史上，有 12 个品格是举世公认的人类核心价值。它们是：

更新、接纳、尽责、公正、谦卑、坚韧，
信心、感恩、顺服、仁爱、诚实、节制。

在奥林匹克运动会的大舞台，许许多多的运动员不仅展现了他们的运动技能，更在“更快，更高，更强”奥运口号之下集中展现了这些美好的品格。



所以，借助这个历史性的盛会，我们可以帮助孩子看到品格：

运动员们在赛场很累但绝不放弃的坚韧品格；

观众们不仅为冠军欢呼，同样为拼搏到底的最后一名喝彩的接纳品格；

裁判员总是按同样的标准对待每个运动员的公正品格；

北京的市民热情欢迎来访的外国客人的仁爱品格；

运动员提醒裁判对自己有利的误判的诚实品格

……

这些品格就像小小的种子，在奥运的季节自然播种在孩子的心里。

10年过去，20年过去，我们的孩子风华正茂。也许有一天，他会被问到：2008年夏季，你如何参与了奥运会？

我们的孩子说：噢，我参与了，我看到了奥运的品格，现在这些品格就在我的生命中！



每一个人都可以是英雄

蒋效愚 教授

每一届奥运会都会让我们记住一些名字。那些一战成名的成功者，那些勇夺数金或屡破纪录的胜利者，那些在关键时刻力挽狂澜的挑战者，他们为祖国赢得了荣誉，成为人民心目中的“大英雄”，他们的名字将刻在历史的奖杯上。

《奥运的品格》讲述的是另一种“英雄”，他们或许不是赛场上的获胜者，但却因为他们身上体现了奥林匹克的精神和品格，同样获得了冠军般的尊重和纪念。书中用 12 种品格串起了 30 多个故事，故事的主人翁在赛场上表现出的坚韧、信心、仁爱、公正、尽责、诚实成为奥运历史上的珍宝，被人长久传诵。因为，他们身上所展现的是人类最美好的品格。

看似平凡的故事所折射出来的品格的光辉，正反映了“奥运精神，重在参与”的深刻内涵。让孩子们学习这些品格，既可以使孩子们了解奥运、关注奥运，同时也可以使孩子们理解奥运精髓，真正参与到奥运活动中来，体现“我参与、我奉献、我快乐”的思想和“人文奥运”的理念。2008 年奥运会创造了这样一个机会，让家长和老师帮助孩子们共同培养这些品格，在社会上掀起一股“看奥运，学品格”的热潮，这对于



提高全社会的文明素质有着积极的意义。孩子是祖国未来的希望，学品格从孩子抓起，从而带动全社会的参与，有助于青少年一代的健康成长，有助于树立健康积极的社会风尚，有助于社会主义核心价值体系的建设。

2008年北京奥运会对中国而言不单是体育盛事，更是展示“文明中国”形象的好机会。奥运会所具有的独一无二的全球平台，将吸引全世界的目光聚焦中国，是中国展示当代新形象的世界舞台。在这个舞台上，体育健儿的奋力拼搏、争金夺银固然重要，鸟巢、水立方这些城市建设的新地标固然重要，千百年来中华民族热情、好客、友善的文明礼仪传统得到弘扬，同样重要。正如塞缪尔·斯迈尔斯先生所说：“一个国家是否伟大，并不取决于它的疆域大小，而是在于其人民的品格。”

世界对中国的认识来自于我们的展现，“绿色奥运 科技奥运 人文奥运”的承诺需要每一个人的努力。

从《奥运的品格》这本书中，我们看到，虽然不是每一个人都有机会走上奥运赛场为国争光，但是每一个人可以为奥运会做出自己的贡献，即使是一个小孩子也可以做力所能及的事情。我们以友善为各国运动员鼓掌加油，无论他们成功还是失败；我们以热情向每一位来宾送去真挚的祝福；我们以尽责创造一个和谐温馨的环境；我们以公正来评价每一位运动员的付出；我们以仁爱帮助每一位需要帮助的人。在奥运年期间，让我们在赛场文明礼仪方面，在整个社会的文明环境方面，在首都以及中国人民的文明素质方面给各国人民留下美好的回忆。我们笑迎八方客，欢迎各国来宾到北京参与奥运会，观看奥运会，热情、友好地接待来自世界各地的朋友。



我们有信心将 2008 年北京奥运会办成历史上一届“有特色、高水平”的奥运会，并使奥林匹克精神和品格在 13 亿人民中间得到普及、弘扬，从而书写下奥林匹克运动史上最伟大最辉煌的一页，为奥林匹克运动留下中国宝贵的遗产。

冠军永远只有一个，但奥运会是一个诞生英雄却从来没有失败者的地方。正如现代奥林匹克之父皮埃尔·德·顾拜旦所说“奥林匹克重要的是参与，而不是取胜”，哪怕是一个微笑，哪怕是一个掌声……只要愿意参与其中，付出努力，你就是祖国的英雄。

（作者为第 29 届奥林匹克运动会组织委员会执行副主席）

读故事 思品格

张梅玲 教授

我自小喜欢听别人讲故事，当然也喜欢读故事书。这次有机会读到了由北京根基品格教育机构编著、江西人民出版社出版的《奥运的品格》(少儿版)，一方面感到格外亲切，另一方面也使我对 2008 年奥运会的认识有了新的视角。当我读到那一个个发生在历届奥运会上的生动的故事时，我为故事的真实和真实故事中主人翁顽强拼搏、坚韧、谦卑、尽责的精神所感动，更让我看到那些奥运金牌里所蕴藏的仁爱、诚实、感恩、自信等金子般的心灵，这促使我对 2008 年北京奥运会的“绿色奥运 人文奥运 科技奥运”的认识有了新的高度，即如何从品格的角度看奥运。

因此，我认为北京根基品格教育机构能抓住 2008 年北京奥运会的时机，组织广大家长、老师和孩子一起来参加“看奥运，学品格”的活动十分有意义。父母和老师从品格角度引导孩子观看奥运，孩子们透过奥运会上发生的真实人物和事件来思考品格、学习品格。也可以说教育者不仅让孩子的人生之根扎得深深的，根深才能叶茂，而且更关注根所成长的土壤的肥沃和小树成长所必需的阳光和雨水。“看奥运，学品格”的活



动，我认为就是提供了让孩子成长的沃土、阳光和雨水。

家长、老师和孩子如何有效地共读《奥运的品格》，是这项活动的组成部分。首先通过书中阐述的三十几个生动的故事引起孩子的注意，有了注意，教育者还需要在孩子心中保持和再现，最后引导孩子产生学习这些优秀品格的动机。本书每个故事后面均有“精彩一句”、“品格分享”、“自我锻炼”和“我的奥运品格”四个栏目，这很好。因为这样可以促使每个孩子从外部的故事内化为自己的动机。如果最后留出一个空白设立一个“精彩我一句”的栏目，我认为更好，因为“精彩一句”是故事中主人翁的一句话，而“精彩我一句”是孩子通过和家長、老师的讨论，从内心发出自己一句精彩的话，这种自我语言强化更能激励孩子们的实践行为。在教育教程中，孩子们从被动行为转化为主动行为，进而转化为自动的行为，也就是形成了积极的行为习惯。好习惯带来好人生。

品格是一个人一生的根基。爱因斯坦曾说过：“一个人智力上的成就往往信赖于人格上的伟大。”让我们大家不仅带着对2008年北京奥运会的一份情和爱来读这本书，更要带着思考来读这本书，在思考中学会思考，在思考中学习奥运的品格。

（作者为中国科学院心理研究所研究员，中科院心理所现代小学教育研究中心主任）



品格是人生的根基

沃建中 教授

品格是人格的重要组成部分，人格有先天的成分，更有后天的培养，一个人在成长过程中，榜样的力量是无穷的。2008年举世瞩目的奥运会在北京召开，“绿色奥运 人文奥运 科技奥运”的精神是人们都要学习的，那么，奥运精神是什么呢？能让每个人震撼的是什么呢？最让人震撼和难忘的是历届奥运会运动员的顽强拼搏的精神，这就是品格的重要内容之一！除此之外，就是运动员在比赛背后鲜为人知的成长故事，它能给人们深思、启发、振奋！这次让我先读了由北京根基品格教育机构编著、江西人民出版社出版的《奥运的品格》（少儿版），让我为之兴奋。我每读一个故事，都会为故事中运动员的拼搏、坚持、仁爱、尽责等品格所感动，更让我联想到那些奥运金牌里所蕴藏的谦卑、诚实、感恩、自信等金子般的心灵。

人生的品格内容有许多，但是，影响一个人发展和生存有几个关键因素。北京根基品格教育机构能抓住2008年北京奥运会的时机，从历届奥运会有典型代表的运动员中选取12个有重要影响的品格，从他们的感人故事中去体验他们精神、品格的力量！例如：



当工作人员兴奋地为一个跑进赛场的瓦希奇拉起红丝带的时候；当勒比厄在比赛时搭救起落水的对手时；当涅莫夫没有对不公的裁决争辩，依然是人们心中的英雄时；当格兰·坎宁安用布满伤疤的双腿打破长跑纪录时……这些奥运史上的精彩瞬间再一次展现在人们面前，不是因为他们的成绩，而是因为他们所展现的那些人类高贵的品格——接纳、仁爱、坚韧、喜乐、和平，他们得到了比金牌更有价值的尊重。

作为竞技体育的最高角逐，奥运会的金牌是众多运动员的梦想；然而，奥运会令人着迷的绝不是那些耀眼的成功，而是在竞技背后所折射出来的人性的光辉，一如《奥运的品格》向我们所展现的奥运史上那些让人久久不能忘记的镜头，那些良善、顺服、信心、公正是人类心灵最真实的寻求。

作为一本专门为少年儿童编写的图书，这些真实的人物、生动的事迹都将使孩子们更加了解奥运历史，关注奥运人物，最难得的是孩子们能够从这些奥运人物身上学到可贵的品格，建立受益终生的道德体系。

这本书精选了奥运史上最感动人心、经久难忘的奥运故事。故事的主人翁有的是运动员、有的是裁判、有的是观众，孩子们从他们身上将看到接纳、信心、谦卑、公正等品格。十二个品格后面都有鲜明的故事对应，孩子易读易懂。每一个故事后面的“精彩一句”、“品格分享”、“我的奥运品格”为孩子提供了品格操练的实际课程。父母可以和孩子共同学习和探讨，不仅增长奥运知识，更能进行深入教育。亲子共读，既让孩子动脑筋思考问题，还能加深亲子感情。同时，此书也是教师课堂教材和学生课外阅读的良好选择。



奥运的品格

我希望读者喜欢它，并能从中吸取精华，让我们的奥运精神在中华民族的土地上生根、开花。

(作者为全国中小学心理健康教育专业委员会常务副理事长)



序言

每一个人都可以是英雄 1

读故事 思品格 4

品格是人生的根基 6

接纳

在一起就有力量(2)

为最后一名拉起红丝带(6)

为爱而生的残奥会(9)

顺服

最不可思议的冠军(27)

顺服下的优雅(31)

来自冰雪中的挑战(34)

仁爱

跨越国界的爱(13)

尊重你的对手(17)

(一) 输掉了比赛，赢得了奖牌(17)

(二) 先帮你修好自行车(20)

沉甸甸的纸金牌(23)

谦卑

独臂神枪手的谦虚(39)

伟大的友谊(42)

节制

节制带来改变(47)

埃文斯还是埃文斯(51)

诚实

最真实的“魔术师”(56)

无声世界里的泳士(60)

尽责

我是来冲过终点的(70)

冰场上顽强的

“女战士”(73)

公正

公正的裁决(64)

公正，裁判员必不可

少的宣誓词(68)

信心

要相信

“一只巴掌也能拍响”(78)

他让奥运会艰难重生(82)

感恩

再慢也要游到底(88)

人民的支持就是金牌(92)

知足喜乐的乔红(96)

更新

永不止步的邓亚萍(101)

创意来自和平的愿望(106)

那么新奇的圣火(110)

(一)火从水中来(110)

(二)扣人心弦的一箭(111)

坚韧

坚强的妈妈(113)

布满伤疤的双腿(117)

赛艇上的不老“爵士”(121)

轮椅上完成的奥运梦想(125)



接 纳

品格定义

按照一个人生命的本身来肯定他的价值并予以尊重。

行为识别

1. 明白什么是无条件的爱。
2. 自尊，并且尊重每一个生命。
3. 容忍他人缺点，原谅他人错误。

雷德蒙德不是冠军，父亲依然拥他入怀，陪他迈向终点；
瓦希奇最后一个跑进赛场，工作人员兴奋地为他拉起红丝带；
残奥会的诞生，向人们显明：健全的心灵让每一个人都拥有精
彩的人生……



在一起就有力量

德里克·雷德蒙德,1965年9月3日出生在英国布兰切利镇。

在小雷德蒙德7岁那年,父亲吉姆就发现了他的运动天分,把他送进了田径俱乐部。在那里,小雷德蒙德获得了系统的田径训练,并开始把兴趣和训练方向着重放在了400米短跑上面。

十多岁的时候,雷德蒙德已经成为该俱乐部公认的“最有潜力的运动员”。父亲吉姆骄傲地说:“我就知道他 would 做一些让全家人骄傲的事情,因为他是那么健康,连哭声都和其他孩子不一样。”

果然没令父亲失望,1985年,刚满20岁的雷德蒙德就以44.82秒的成绩打破了英国国内由大卫·詹金保持了10年之久的400米短跑纪录。

更令人兴奋的是,1987年,他以44.5秒的成绩把被罗杰·布莱克抢走的英国400米纪录重新夺了回来,并保持到了1992年。

人们都非常羡慕雷德蒙德的运动天赋,但谁也不曾想到,可怜的雷德蒙德却长期饱受伤病的折磨。1992年他来到巴塞罗那参加奥运会的时候,已经动过5次手术了,一次是脚趾,4次是跟腱,其中最近的一次是在1992年4月,距离奥运会开赛只有不到5个月的时间。

我们的故事就发生在1992年,巴塞罗那奥运场400米的

