

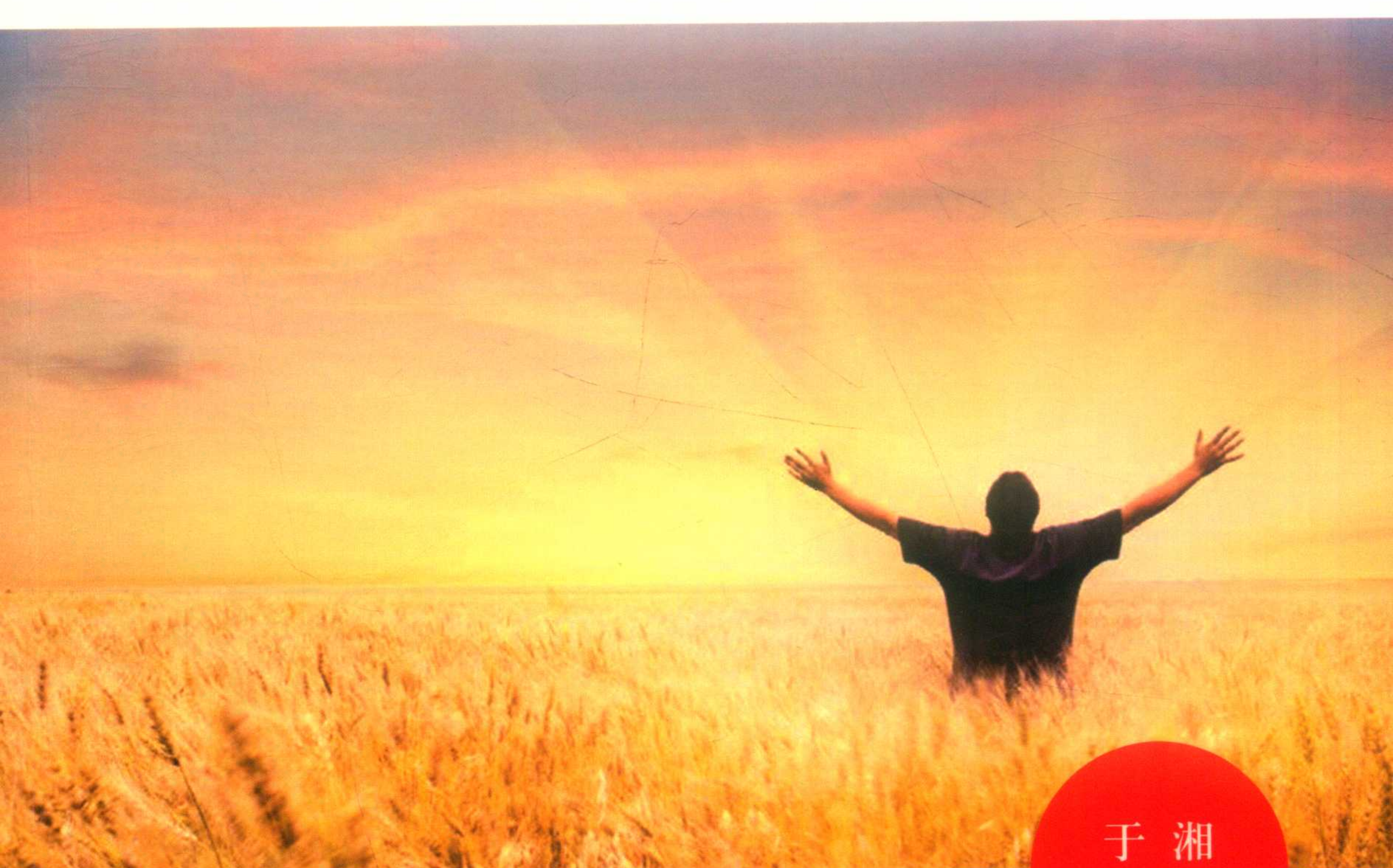
拥抱阳光

我和体育的故事

读

一本好书

就是和一位品德高尚的人谈话



于湘
著

当现实生活中
到处充斥着“你的数学是体育老师教的吗？
你的语文是体育老师教的吗？……”

光明日报出版社

拥抱阳光

我和体育的故事

读

一本好书

就是和一位品德高尚的人谈话

于湘
著

当现实生活中
到处充斥着“你的数学是体育老师教的吗？”
你的语文是体育老师教的吗？”

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拥抱阳光：我和体育的故事 / 于湘著. -- 北京：
光明日报出版社，2018. 8

ISBN 978 - 7 - 5194 - 4606 - 2

I. ①拥… II. ①于… III. ①回忆录—中国—当代
IV. ①I251

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 206790 号

拥抱阳光——我和体育的故事

YONGBAO YANGGUANG—WO HE TIYU DE GUSHI

著 者：于 湘

责任编辑：杨 茹

特约编辑：刘 彬

责任校对：赵鸣鸣

封面设计：中联学林

责任印制：曹 净

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市西城区永安路 106 号，100050

电 话：010 - 67078251 (咨询)，63131930 (邮购)

传 真：010 - 67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E - mail：yangru@gmw.cn

法律顾问：北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷：三河市华东印刷有限公司

装 订：三河市华东印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换，电话：010 - 67019571

开 本：170mm × 240mm

字 数：371 千字

印 张：22

版 次：2018 年 10 月第 1 版

印 次：2018 年 10 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5194 - 4606 - 2

定 价：65.00 元

版权所有 翻印必究

献给改革开放四十周年

献给母亲八十大寿

序

王世勋

正高级

国培专家

广东省特级教师

广东省名师工作室主持人

认识于湘老师十余载，头些年的交往不多，只知道他是奥运火炬手，在一所中学教体育，偶尔会在活动中碰上。他是一个自带光芒的人，就像一支火炬。遇见他一次，这种感觉就会强化一次：阳光写在脸上，浑身充满能量。

近距离的交往缘自2015年10月，在广东东莞教师进修学校的一次省级体育科研培训班上。当时中山市有十位优秀教师参加，其中带头的人就是于湘。他和黄飞领着大家延续着中山体育人在省培班上的优良作风：认真学习，做好服务，广交朋友，团结一致，抓住机会，展示实力。他们杰出的表现，令中山团队大放异彩，也让其他伙伴羡慕不已。我去培训班做了一个讲座，学员们反应热烈，这更增强了大家的自豪感。课后小聚，我提议成立一个体育教师读书会。老于第一个赞成，大家就此话题展开深入讨论，聊得酣畅淋漓。之后，便有了中山市体育教师读书会，并于当年11月27日在中山詹园进行了第一次读书分享，老于第一个分享了他的第三部著作——《第二故乡》。

中山市每月一次的体育教师读书会，考验着所有人的耐力，老于从不无

故缺席,时常登台分享,我对他的了解渐渐深刻一些。他从来不打无准备之仗,行事有板有眼,尽心极力,待人和善真诚,彬彬有礼。当年的农村条件虽然艰苦,但和美的家庭,质朴的自然环境,造就了他积极的心态和不屈的性格。武术和体育又给他注入了坚毅与乐观的性格,正是这种人格特质让他走出了山村,走出巴中,走向跑道,走上讲坛。人生的每一个转折,都是一次完美的蜕变,火炬手,就是他的写照。一次圣火传递,一生逐梦人。看他的故事,你会感受到他哪里是在传递火炬,分明是在传递对生命的感悟、对世界的爱。

他不仅勤奋读书,还乐于同他人分享;他不仅认真教书,还尽最大努力写书;他不仅做老师,还做团委、教务、德育工作。这在体育人当中少之又少。每当听到有人调侃体育老师,别人会大声反驳,而他只是用实际行动回答。他做事精细勤勉,态度温和坚定,使得他做起工作来得心应手。和学生对话、与同事交流、向专家请教,都能彰显出他的谦恭和自信,让人感觉温暖又舒服。更难得的,哪怕是一次谈话、一场活动、一段经历都会变成他的笔记。他记下所有的细节,然后发酵一段时间,再拿出来慢慢品味,仔细打磨,反复修改之后,一个好故事、一篇美文便呈现在大家面前。听他娓娓道来,总是一副轻松的样子,实在让人羡慕。然而,这轻松的故事背后一定有不轻松的经历。他是把辛苦当礼物,把琐碎当珍珠,用爱的付出串起了生活的项链。

于湘,文能执笔写美文,武能上擂夺金牌,艺能合唱摘桂冠,真能奥运传圣火,善能育人通哲理,美能央视展丰采。他的教育人生因三书的沉淀与释放,三观的淬炼与提升而光彩夺目,熠熠生辉。青年时期他用行动鼓舞人,壮年时期他用故事激励人,中年时期他用作品感动人。他是一个懂生活爱生活的人,平凡却有故事,简约但不简单,他用坚持和勇敢成就自己最平凡的大事。

2018年05月10日于中山市阳光花地旭日阁

前 言

2018 是一个不寻常的日子,是世界重要的一年,是中国重要的一年,是人生重要的一年。于己于家于国于天下都极为重要。有些我们见证了,有些我们参与了,有些我们记录了,有些我们珍藏了,还有一些是未知的。这让我莫名地想起一些与 2018 有关的故事,尤其是体育和教育的故事。体育是我人生中的大事,并贯穿始终。

2018 是北京成功举办(夏季)奥运会十周年。

2018 年是全民健身日第十年。

2018 是四川汶川 5·12 大地震十周年。

2018 是我在南粤初成名二十周年。

2018 年是中山县升格为地级市三十周年。

2018 是我的父亲仙逝三十周年。

2018 是中国改革开放四十周年。

2018 是我的母亲八十大寿年。

2018 是马克思诞辰二百周年。

2018 开启了我的教育和体育工作第四个春天。第一个是 1997 - 2001 探索阶段,第二个是 2001 - 2009 基础阶段,第三个是 2009 - 2017 夯实阶段,第四个是 2017 - 至今绽放阶段。

“雷惊天地龙蛇蛰,雨足郊原草木柔。”中国,自改革开放以来,中华大地发生了翻天覆地的变化。教育现代化了,军演常态化了,通讯量子化了,数

据云时代了,信息共享了,陆地交通高速化了,空中无人机时代了,水里航母巡逻了,办公无纸化了,汽车共享了,购物不用去商场了,交易不必现金了……国家富强,人民安居乐业啦!

中国体育事业在近现代发展史上,值得浓墨重彩地书写。尤其是,自改革开放以来,社会各个层面的体育事业,像竞技体育、群众体育、学校体育、全民健身、民族传统体育、残疾人体育等都有精彩的故事。

勇立潮头,不畏艰难,敢闯敢拼,引领创新,是广大体育教师应有的品格。在这个充满机遇和挑战的时代,体育教师的奋斗和创新精神以及奉献精神显得尤为重要。新时代要有新担当新作为。创新正当其时,圆梦适得其势,当前正是人民教师大有可为的黄金时代。

这是一个前所未有的美好时代。喜逢盛世,修宪、修史、修志、修谱亦恰是时候。作为这个时代的见证者、参与者、记录者、收藏者,尤其是体育教育工作者也应该向时代献礼!作为一名普通的体育教育工作者,我能够拿得出手的就是我的体育故事——《拥抱阳光:我和体育的故事》。对于文字,我没有企图心,也没有“语不惊人死不休”的气概,大多寡淡平凡。但我用自己的真情实感,反映生活、歌颂体育、赞美时代。

戊戌狗年恰逢我国改革开放四十周年,谨以此书献给伟大的祖国!

戊戌狗年恰逢我的母亲八十大寿,谨以此书献给敬爱的母亲!

2018年03月24日 星期六 初稿

2018年08月08日 星期三 修订

目 录

CONTENTS

01 梦想篇	1
神谕使命	3
我的小学生活	4
我的初中生活	9
我的高中生活	14
我的大学生活	22
追梦仨少年	30
我是体育教师	33
02 家国篇	37
我和体育的故事	39
家风传承	75
大爱无疆	79
母亲八十	83
中山故事	
——纪念孙中山先生诞辰150周年	85
家国事	89
心中如此美好的您	92
房前屋后	93
新年旧事	98
再谈故乡	101
家有诗书气自华	103
见证历史	104
03 遇见篇	107
两位“忘年交”朋友	109
永远的何老	111
渡江	114
向方成先生求字	116
向吴冠英教授求画	121

- 向黄衍增先生求墨宝 124
- 《老人与海》成就了我的梦想 126
- 寒流之痒 128
- 我的体育老师 130

04 当讲篇 133

- 体育是人类情感最直接的表达和体验 135
- 健全人格 首在体育
 - 在2016年体育艺术节暨第十五届校运会闭幕式的讲话 138
- 超值省培
 - 在2017年广东省体育学科骨干教师培训班结业典礼的发言 142
- 勇闯中考关 跨越成功门
 - 在中山市西区中学2018届中考“百日誓师大会”的讲话 147
- 学无止境 教无际涯
 - 记广东省第十五届运动会学校体育暨广东省第四届中小学体育教师教学技能大赛中山代表队(集训)选拔赛 150
- 世界因分享而精彩 155
- 证书与聘书 158
- 讲学逸事 161
- 丙申猴年第一讲 164
- 开场白 166
- 又见孔子 169
- 在绿茵场遇见诗人 174
- 加强学科建设 提高教学质量 176

05 利剑篇 185

- 难忘的中考体育 187
- 鸡毛令箭 195
- 中段检测 199
- 纪律 201
- 手机风暴 204

06 尚美篇 207

- 奥林匹克梦想
 - 写在巴西里约第三十一届奥运会开幕之际 209
- 伟大的胜利 212
- 市运会故事 214
- 第三十个教师节 218

价值几何 220
 体育核心素养 223
 体育具有高度的教育价值 225
 阅读与消化 227
 激情与动力 229
 茶如人生 231
 味 道 233
 名山行之峨眉山 235
 名山行之九黄 237
 都江堰南桥与凤凰城虹桥 240
 不必每天吃糖 日子也是甜的 242
 王子与王八 244
 正月初四的早餐 246
 追 梦 248
 点燃人生 249
 走进长师 252
 印章逸事 255
 挤出来的时间 257
 遵 从 260
 逐梦教育 不忘初心 261
 壹表壹故事 263
 南海蛟龙 266
 三只蜗牛 270
 教师三书 272
 说 闲 274
 追 求 275

07 寻找篇 277

寻

——写在《第二故乡》出版当日 279

我的1997

——纪念大学毕业暨香港回归二十周年 280

无题(一) 281

无题(二) 282

无题(三) 283

成就说 284

梦里故乡 285

羡慕	286
折腾	288
四十岁的事儿	289
体育的力量	
——丙申猴年新年寄语	291
乡愁	292
致运动员	294
初衷	295
跟随	296
眺望	298
三只鸟	299
无言	300
沉淀	303
运动与阅读	304
初梦	305
期盼	306
人生三策	307
文字	308
遇见	309
寻找动力	310
故事里的事	311
分享	313
致优秀的体育人	314

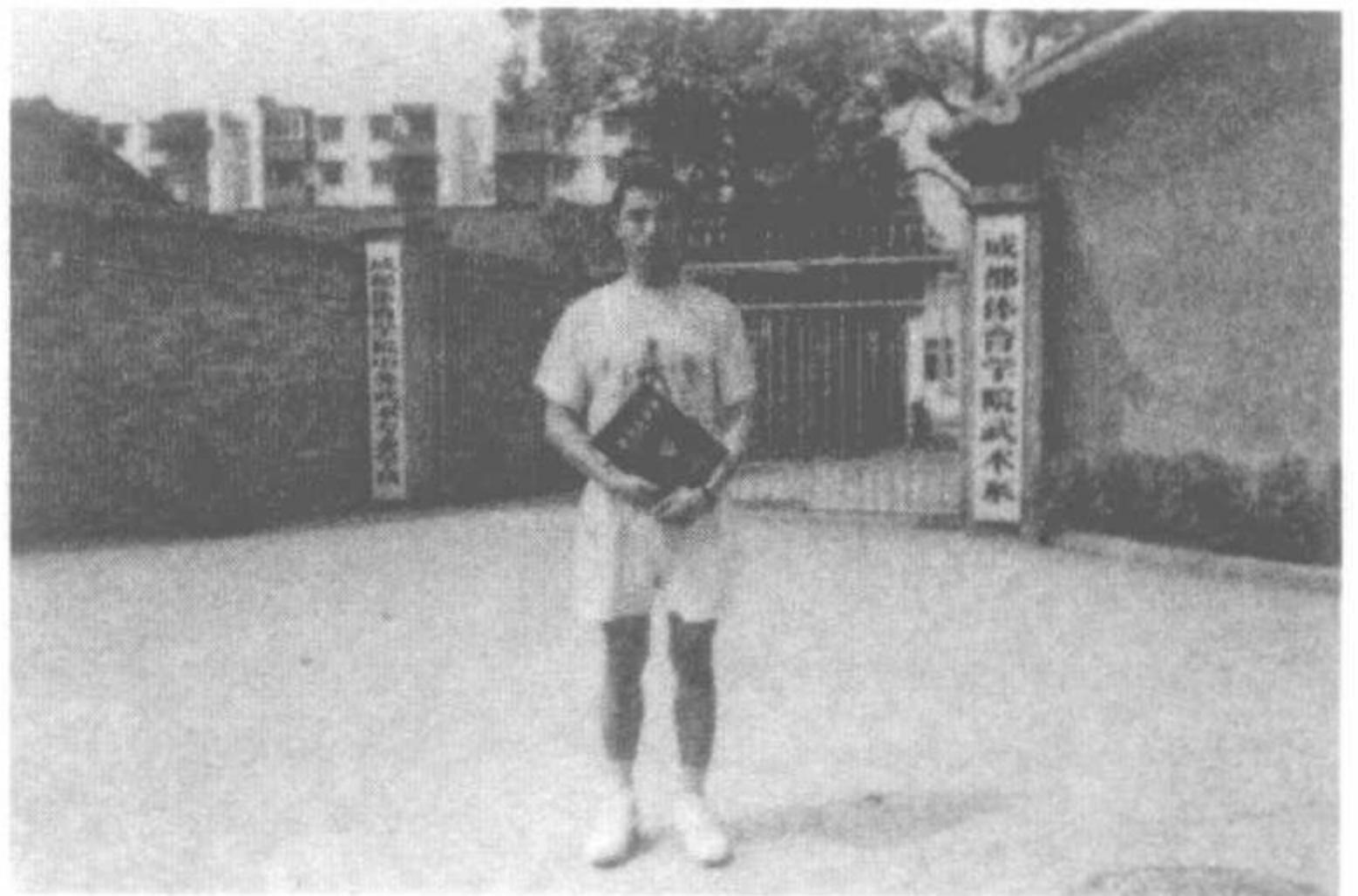
08 箴言篇 317

机会面前伸出果敢的手	319
于湘老师,中山人为你壮行	321
将奥运精神发扬光大	322
新起点	323
《平民火炬手》序一	324
《平民火炬手》序二	326
《平民火炬手》前言节选	327
《奥林匹克圣火之旅》序一	328
《奥林匹克圣火之旅》序二	330
《第二故乡》序一	332
《第二故乡》序二	333

后记 336

01

| 梦想篇 |



神谕使命

体育让我拥有强健的体魄
生活燃烧着激情
工作铆足了干劲
体育给了我体面的饭碗
给了我独特的职业生涯和人生道路
也给了我许许多多难忘的故事

作为圣火传递手
奥林匹克给予我神谕使命
将教育理想深埋在现实贫瘠的土壤中
用汗水和心血浇灌我田地里的禾苗与花朵
用智慧和信念擦亮每一个生命的细节
让黯淡平凡的生活闪耀神性光芒

作为体育教师
要让每一位走进课堂的学子
都能铸就一个健康的体魄
拥有一个健全的人格
让圣火照亮身边每一个人
温暖身旁每一颗心

我的小学生活

在我的求学征途中,有许多值得记录的故事,像我的小学校园生活就是其中之一。谈校园生活,不能没有校园,不能没有老师,更不能没有学生。我曾经就读的宝珠观村小学,留给我最美好的印记,屈指细数,有以下几个:

山村校园。

宝珠观村小学背山面水而建,前面是一层层错落有致的梯田,梯田最下面有一个堰塘,堰塘是我们童年时候,光着屁股玩水,最开心的所谓“水上乐园”。学校背面有一座小山,山不高,我和一帮小伙伴们经常趁老师去赶场(赶集),山中无大王的时候,跑到小山的高处眺望远方……

校园是一座完整的四合院,土木瓦建筑结构,院内布局典雅,礼堂略高,显得庄严,走廊两侧有雕花条石栏杆。校园内外全都是一排排整齐的洋槐树或者细叶桉树。夏天槐花锦簇,香飘四溢,三五成群的男生坐在树下抓石子儿、女生跳皮筋;冬天我们以树为营,玩“砍营”的游戏,攻守在你追我躲中不断更换,也有同学“滚铁环”,汗水滴在地上,滋润着韶年岁月。

我不仅喜欢“抓石子儿”,也喜欢“砍营”,更喜欢洋槐树枝间架起的青冈树单杠。许多小伙伴因为缺少臂力,尝试多次之后,也不能在单杠上完成基本动作,只能看着我在杠上自由翻飞。山里娃的童年生活,简单到只需两个字去书写——纯真。

二

下乡女知青。

20世纪70年代中后期,宝珠观村小学来了两位重庆女知青,搅动了我们平静的小山村。一位年轻的女知青叫白文群,白老师白白净净的脸上架着一副眼镜,镜片很厚。她的歌声嘹亮、舞姿优美。另一位女知青叫幸知芳,幸老师嗓门儿大,性格耿直爽快,喜欢穿裙子。她俩的性格迥然不同,白老师带柔,幸老师显刚。

她俩是我们村小第一批住校的教师。幸老师没有教过我,但我经常看到她拿着教鞭(金竹儿竹节鞭)威严地教育学生。我十分喜欢白老师教我唱歌。记得有一次,白老师把我叫到讲台,亲手扶我站在黑板前的板凳上,她站在我身后,手把手地教我打拍子,指挥大家唱歌。那是我儿时最光荣的时刻。

后来,知青返城的时候,幸老师回到了重庆。因为白老师在我们的小山村找到了真爱,所以留下来,做了“关公”的媳妇。

三

启蒙老师。

我没有上过幼儿园。当时,宝珠观村也没有幼儿园。大概在我上小学三年级时,村里有了第一届幼儿班(当时的生源还达不到办幼儿园的规模)。宝珠观村第一届幼儿班班主任叫彭桂群。为什么我记得这么清楚呢?因为我的妹妹就是宝珠观村第一届幼儿班为数不多的学生之一,而且彭老师同廖友志老师结婚之后,每天上下班都要经过我们千丘塆的那条青石板路。

上小学之前,我和堂弟于吉泉一起,经常随堂兄于吉才跑到小学去玩。无意中,被白文群老师发现我的灵巧、可爱,于是,让我随她唱歌、跳舞。我还没有进小学就被白老师相中了。

我读小学一年级的班主任叫刘正荣。刘老师是一位退伍军人,他既有做军人威严的一面,也有当教师睿智的一面。那时的班主任是最全能的老师,一个人要教所有的学科(语文、算术、体育、音乐、美术),按现在流行的说法,就是“包班制”。

除了学习,我们也会集体支援“农忙”,主要是收割小麦。刘老师偶尔也带我