

《真实人生》

图书基本信息

书名：《真实人生》

13位ISBN编号：9787507423488

10位ISBN编号：7507423484

出版时间：2010-9

出版社：中国城市出版社

作者：于芬

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《真实人生》

前言

清华陈明游泳馆高大、开阔。天气晴好的日子，朝阳穿过门前白杨的枝叶，洒满整个东门，夏日的早上甚至可以形成一个光带，探入深深的走廊。我到游泳馆，经常是迎着朝阳走过来，左转，然后披着阳光走到我的办公室和跳水馆去。每天都这样走，多了，即使是阴雨的天气，好像也能见着阳光。于是常感欣慰：真不错，我的每一天都可以从温暖和希望开始。我的办公室在游泳馆的东南角。南窗上放了一小盆仙人球，不大，已经长出了红色的小仙人球。办公桌上摆放着学生的旧照片。墙角的书架上放了一些我经常翻看的书。书架的左边是小队员们给我画的画，那是我教师节收到的礼物一橘黄色的底子，上面是各种夸张的卡通脸谱，在这些笑脸中间，歪歪扭扭地写着：“Happy Teachers' Day”和“Happy Everyday”。书架的右边挂着一幅题为“清馨”的并蒂荷花图，书桌后上方是一副朋友为我题写的“清斋微馨海阔天空”。正对着办公桌的是另一位朋友特意为我写的“精神”二字。这学期，我在清华开了两门课，分别是本科生的跳水选修课和研究生的跳水课。每周二、四的上午上课。6月初，课程已经接近尾声，我陆续收到一些学生的电子邮件，告诉我他们上课的感受，其中一个学生是这样说的：于老师，谢谢您让我体味跳水，让我从跳水中学到了美和勇敢。和所有的老师一样，看到这样的来信，我总是很感动。没有课的早上，我会写训练计划。计划是针对每个队员的，根据每个队员所处的不同阶段、他成长的环境、他身体的条件单独制订。所以从每份训练计划中，我都可以看到一个健康成长的孩子。

《真实人生》

内容概要

《真实人生:我的跳水往事》内容简介：众人拾柴、伏明霞复出、忧心忡忡、清华的孩子、问题来了、伤心清华、助教们、服务及其他、共同的坚持、奥运会前话回归、无奈之中说奖金等。

《真实人生》

作者简介

于芬，原国家跳水队副总教练，清华大学跳水队总教练，博士、清华大学教授。多年从事跳水的一线教学工作，具有近30年的教学经验，曾培养了伏明霞，郭晶晶等多名世界级水平的跳水运动员。通过多年的科研及训练实践建立了全新的跳水训练学，完成了跳水教学系统工程创新，为中国跳水长期保持世界领先水平做出了突出的贡献，被授予“国家有突出贡献的中青年专家”。通过13年的探索与实践，以清华跳水队为试验基地，创建了量化指标的动作质量管理体系。主编并作为主要作者完成《对高水平学生运动员培养体系的探讨——清华大学跳水队实证研究》、《体育营销》等著作。发表《伏明霞奥运会周期的训练（中国体育教练员）》等论文十余篇。

《真实人生》

书籍目录

引言：生活如歌曾经是十运动员当年我们这样训练做最好的教练上篇：专业体制下的辉煌 初为教练
伏明霞的故事(一)：走向世界 伏明霞的故事(二)：奥运会冠军 伏明霞的故事(三)：打了她一巴掌
伏明霞的故事(四)：再创辉煌 “冠军组”和“铁娘子” 中篇：清华大学的新模式 来到清华
白手起家 众人拾柴 伏明霞复出 忧心忡忡 清华的孩子 问题来了 伤心清华 助教们 服务及
其他 共同的坚持 奥运会前话回归 无奈之中说奖金 年北京奥运会下篇：再说清华跳水队的队员
们 周吕鑫 熊晴清 何姿 王鑫 林跃 张凯璇 教授新体验 清华跳水课 导师手记 完其实，
我还是十普通的人 我的家 一口气读到了博士 一路有爱后记：佻亲吻飞行中快乐的人，生活在永
恒的拂晓跋：一十真实的“守望者”

《真实人生》

章节摘录

插图：不仅仅是吃饭，清华大学的领导对待初建的跳水队就像对待一个新生的孩子一样呵护关爱，处处提供帮助和扶持。1999年，伏明霞参加在山东济南举行的全国冠军赛，向奥运会挺进。清华大学为此特地派了当时的团委书记杨越去打前站。等我和伏明霞到达济南，下了飞机，车子已经等在机场门口。团委书记亲自来接，在车上一路向我们介绍食宿赛场的情况。到了驻地，房间已经安排好，各项的费用手续等也已经办妥。我们要做的只有赛前的训练以及比赛，没有任何的后顾之忧。虽然比赛的压力还是在，但是我们需要对付的只有比赛的压力。清华跳水队初建的那些年，我们受到的待遇就是这样。日常的生活中，大凡出现什么问题，有什么困难，需要怎样的支持，只需要给学校打个电话。要人解决的，相关的人会来；要物解决的，相关的物资可以到账。在北京训练的时候是这样，到外地去比赛也是如此。因为后勤的服务十分周到和便捷，我有时候会有仍然在国家队的错觉，甚至比在国家队的时候更受关注。在国家队，我们的任务就是比赛，在比赛中取得成绩已经是日常生活的一个部分。除非是在世界级的比赛，比如奥运会、世界杯上获得奖牌，组织上会有兴师动众的迎接；一般情况下，赢了也就赢了，好像你就是应该赢的，所以也不是什么太了不起的事情。但是在清华，初建队的那些年，只要有比赛，不管输赢，都是兴师动众。从1998年清华大学跳水队建队，到大约2001年这三年间，情况一直是这样：我们出发去比赛，学校派车送，而前方早已有人把一切都准备好；比赛结束回来，学校领导去接，满脸的笑容，满怀的鲜花。每年的年末或者新年的年初，清华大学体育代表团在一起联欢。清华的领导们应邀出席，席间，当时的校长王大中、书记贺美英都会和我握手，对我说，谢谢你。

《真实人生》

后记

拿破仑·希尔讲过这样一个故事：一个星期六的早晨，一个牧师正在为次日的布道词伤脑筋，小儿子强尼无事可做，烦躁不安。他随手拿起一本旧杂志，看到其中有一大张世界地图。他于是把地图撕下来，并撕成小片，丢到客厅的地板上，说：“强尼，你把它拼起来，我就给你两毛五分钱。”不到十分钟，强尼就把地图拼好了。牧师惊讶万分，在这么短的时间内，每一片纸头都整整齐齐地排在一起，整张地图又恢复了原状。“儿子啊，怎么这么快就拼好了呢？”牧师问。强尼说，“很简单啊，这张地图的背面有一个人的图画。我先把一张纸放在下面，把人的图画放在上面拼起来，再放一张纸在拼好的图上面，然后翻过来就好了。我想，假使人拼得对，地图也该拼得对才是。”牧师忍不住笑起来，他给了强尼两毛五分钱，说：“你把明天讲道的题目也给我了。假使一个人是对的，他的世界也是对的”。反过来说，如果你不满意自己的环境，力求改变，则首先应该改变自己。假如你有一个积极的心态，你四周的所有问题就会迎刃而解。我的“地图”一度也被撕成碎片。多少个不眠之夜过去，有一天突然想到这个牧师、地图和人的故事。心下觉得清亮而且惭愧。我不如强尼，他小小年纪，知道以人为基准来拼图，把一个纷乱的世界地图恢复，我呢？我于是站起来，把自己收拾干净，在镜子里，我对着自己笑了。因为站起来，环顾四周之后，我才发现，我的生活和生命中拥有的爱与快乐多如繁星，明亮闪烁。我一路走来，家人、同事、朋友、队员、学生给我一路的扶持和关心。成功和顺利的时候，这些扶持和关心是鲜花和掌声；失意伤感的时候，这些扶持和关心是陪伴和鼓励。

《真实人生》

编辑推荐

《真实人生:我的跳水往事》是由中国城市出版社出版的。

《真实人生》

精彩短评

- 1、伏明霞1996奥运会，发烧38度，来例假了，眼睛麦粒肿。跳台面临郭晶晶的冲击，跳板谈舒萍预赛出局，孤军奋战压力极大。但还是赢得跳台跳板双冠，不过也不需要太过神化伏明霞，跳板决赛伏明霞实在扛不住，于芬决定求稳降了难度，第二跳变成了107C。
- 2、跳水是一项美的运动，创造美得运动，高度决定动作的错落有致，他真实记录了跳水的现实。
- 3、《真实人生》是于芬教练的第一本回忆录，内中记录的文字与作者本人一样蕴积着一种博大的情怀，汩动着潺潺细水般的清澈之音，她用真挚的情感诠释了人生的真谛——真实。于芬教练的真实从她的文字，从她的目光，从她的言语中任性而来。她拥有金牌教练的桂冠，却没有高高在上的姿态；她有更好的出国执教的机会，却毅然决然地要为祖国培养人才；她发掘并培养出了诸多优秀的跳水运动员，却只能在电视机前关注着他们的一举一动。这些遗憾与不公，从2000年起就没有停止过，曾经的辉煌与当下的贡献被悄悄迁移，然而，于芬教练在这十年间对队员们的训练从未懈怠过一天，哪怕是队员们在“压力”下一个一个离开。于芬教练对跳水从儿时的懵懂到作为自己终身的事业，她投入了全部的精力和爱。她把爱给了喜欢跳水的孩子们，给了祖国的跳水事业，她将全部的精力放在了培养世界跳水冠军上。于芬教练说，中国跳水的重要指导理念之一是“中国跳水的难度要走在世界的前面”，因此她特别用心地去发现每名队员的内在潜质，在不断加强基本功训练外，于芬教练对那些有爆发潜力的队员尤其注重提高动作的难度，以期创造更好的成绩。从上世纪八十年代初到如今，于芬教练已执教三十年，从李青、伏明霞、郭晶晶，到劳丽诗、周吕鑫、林跃、何姿……她手把手教出来的跳水冠军已家喻户晓，但她却一直默默地站在“众人”之后，甚至只能通过写信的方式，针对每名队员的弱点向他们传达训练要领及注意事项，她为那些没能将潜力充分发挥出来的运动员们而惋惜，但却不忘作为一名教练的责任，这是怎样的一种爱呵。
- 4、很喜欢跳水，也想知道他们的艰辛和他们的奋斗历程。。
- 5、于芬老师写的个人专辑，值得一看。
- 6、记叙得很完整，既讲了运动员生涯，又讲了教练心得，写出了真情实感。从书中能看出于老师是一名倾心投入、要求严格、追求卓越的好教练。如果于老师以后还会出书的话，恳请于老师能在教练心得方面更多着墨，详细讲解一下诸如如何选才，如何制定训练计划，使用哪些教练手法，如何对队员施加心理上的影响，如何因材施教，教练员如何提高自身修为、学术水平、执教能力等问题，使您的自传不仅是本完满的传记，更是年轻教练员学习的有益指导。
- 7、上世纪90年代，中国跳水队走向辉煌，被誉为梦之队，而徐益明和于芬老师便是梦之队的奠基人。这本书详细记述了于芬老师的跳水往事，尤其是与伏明霞那段感人肺腑的师徒往事更是精彩！离开国家队的于芬到了清华跳水队，尝试着另外的跳水模式，这一路非常艰辛，但是于芬老师一直在坚持，每每看到清华跳水队所遇到的种种困难时，都觉得于芬老师非常伟大！
- 8、只为找点儿八卦
- 9、这本书写得很真实讲了许多不为人知的故事。

1、跋：一个真实的“守望者”姜长河大卫·塞林格笔下的主人公霍尔顿向妹妹这样诉说自己的理想：“有那么一群小孩子在一大块麦田里做游戏。几千几万个小孩子，附近没有一个人——没有一个大成人，我是说——除了我。我呢，就在那混帐的悬崖边。我的职务是在那儿守望，要是有哪个孩子往悬崖边奔来，我就把他捉住——我是说孩子们都在狂奔，也不知道自己是在往哪儿跑。我得从什么地方出来，把他们捉住。我整天就干这样的事。我只想当个麦田里的守望者。”之所以一上来就引述这段话，是因为读完了于芬教授的“往事”，我的眼前倏然浮现出一个跳水池旁的守望者形象。当大有前途的运动员生涯由于伤病戛然而止后，于芬选择了做一名教练，并且一做就是三十年，《真实人生》是她心历路程的生动写照，也是一幅真实的守望者的自画像。我们从中可以看到，于芬一直在践行着自己的理想——当个最好的教练。用霍尔顿的话来说就是“整天就干这样的事”，一辈子就做好这样一件事。喜欢和不喜欢她的人都无不赞叹与认同她所取得的成就：李青、伏明霞、郭晶晶、劳力诗、王鑫、熊晴清、林跃、周吕鑫、杨礼光、何姿、施廷懋-----这个名单还在不断延续中。当然，于芬并不是那种简单意义上的守望者，静态的看护等待和单纯的瞭望期盼都与她无关。她是一个坚守阵地的战士，一旦知晓了自己的使命就义无反顾、在所不辞、无怨无悔、宁折不弯。在思维方式不同、利益诉求相左、努力目标各异的专属领域里，她只想一门心思耕耘好自己这一亩三分地。在于芬最艰难的时候，有众多关爱她的朋友希望她出国执教，也有些人盼望着她越早离开这块土地越好。双重注册的取消，清华队员的无奈出走，奥运回归的被拒，奖金门事件的没有结果等等，随便其中一项加诸于一个普通人身上都是不可承受的，但是她坚守了下来。于芬的不简单还表现在她对于体育运动规律和运作模式的探求，为此她读完硕士又去读博士，成为了中国跳水界学历最高的人。她不但自己始终在学习，她还鼓励自己的学生以及更多的运动员不要放弃对于知识的追求。于是，她从离开国家跳水队副总教练的位置并着手组建清华跳水队那一刻起，就开始了“体教结合”的实践探索。《真实人生》中“忧心忡忡”和“亡羊补牢”部分可视为这一思想追求的滥觞。应该说她的眼光是非常超前的，我在新近读到国家体育总局《关于进一步完善我国竞技体育举国体制的研究报告》之后发现，她凭着一己之力竟然在不知不觉中参与到了国家体育总体战略的调整与完善之中。我在想，如果这部2002年即已完成的研究报告早几年进入到实施层面上来的话，于芬的路一定会走得顺畅得多。跳水是一项美的运动，创造美的人应该是美的，具有美好情怀的人方能写出如此优美的文字：“衬着水池中蓝色的光亮的水，高度不一的跳板在空中突出，就像音符，在这些音符上起跳，在空中展开、旋转、翻飞，然后干净利落地入水，就是一个优美的旋律。这些孩子跳出的旋律还不完美，但是我看到他们每天的进步，就像每天听到邻家女孩弹琴，还不流畅自在，但是越来越好。”倘若于芬不从事跳水而是去搞音乐，我相信她照样会取得骄人的成就，她就是在参加学校的文艺活动时被前来挑选跳水苗子的教练一眼相中的。她的家里有一架钢琴，闲暇时弹上一曲，放飞一下心情。她的这一爱好当年也曾影响过伏明霞。艺术感在于芬和她的弟子们的成功中到底起了多大作用，这虽然无法量化，却也毋庸置疑。在多年的咨询顾问工作中，我一直在向企业家们传授艺术化生存的理念，于芬的“案例”进一步深化了我的研究。读到书中跳水对于大学生美感的培养，并把这种美向社会“迁移”那一段时，我会心地笑了。由衷希望以后能够看到她的“跳水美学”专著。两年前我建议她把自己的经历写出来，敞开心扉，让大众看到一个真实的于芬，她只是默默地点了点头。4月的一天，当她把书稿放到我的案头上时，着实让我惊叹不已。因为我知道她每天都是从早到晚“泡”在游泳馆里的，她的社会活动又是如此之多，没有相当坚持力是成不了书的。这就是于芬，认准的事情就一定要把它做完做好。读罢全书，你会感觉于芬的笔调很温和，与她实际所经历的风风雨雨大相径庭，我们看到了一个成熟大度、心胸宽阔的于芬。有媒体为此写道：“今年是为于芬投身跳水事业38周年，也是她组建清华大学跳水队第12个年头，作为中国跳水从崛起到辉煌的参与者，她确实有很多话要说。回首往事，于芬一如当年的意气风发，只是显得更加从容、睿智与练达，使记者强烈感受到，唯有曾经沧海的人才能如此淡定，如此大气。”《真实人生》的第二部已经在酝酿中，相信她会写得更详实、更深入、更精彩。最后，我还要再次提及《麦田里的守望者》。霍尔顿所敬佩的那位老师曾经告诫他：“一个不成熟男子的标志是他愿意为某种事业英勇地死去，一个成熟男子的标志是他愿意为某种事业卑贱地活着。”乍看匪夷所思，可仔细想想又确有几分道理。奋斗的创新者为了理想有时不得不忍辱负重，在某些人眼里他们是卑贱的。但是他们没有世俗的羁绊，他们无所畏惧，他们大踏步地向未来进发。这正是：于凌波处吐芬芳，绿树常青，四季飘香！2010年8月18日 写于垂杨柳

《真实人生》

《真实人生》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com