第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

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，我都可以看到一个个健康成长的孩子。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书主要包括：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。

第一图书网, tushu007.com

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，郭晶品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的创新，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系统。
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。

书籍目录

引言：生话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，生话在永恒的拂晓跋：一十真实的“宁望者”

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。

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。

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。

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:http://www.tushu007.com