

一个跳高教练的生涯

作者：杨文永

(上接本报2020年8月7日第B4版)

后记

出生在基督徒大家庭

1935年12月4日，我出生于福建省泉州市一户商人的大家庭内。这是一户虔诚的基督徒大家庭，上从我的祖母（我的祖父在我出生之前就已去世了），下到孙辈，全都信靠主耶稣基督。在大人的熏陶下，我幼小的心灵早就深信，除了地上的父母，我还有一位在天上阿爸父，他深爱着我，并时时刻刻与我同在，一旦我有困难，他必定会伸出大能的手来帮助我。如有需求，只要恳切，不断地祷告，上帝必加倍恩赐我。印象最深的是在我刚上小学一年级时，有一天放学后，我与比我大一岁的堂兄手牵着手往家走。突然天空出现两架日寇的飞机，他们竟然在闹市的上空向无辜的老百姓投掷炸弹，其中一颗炸弹就在我们的附近爆炸了。震耳欲聋的爆炸声后，人们惊恐的尖叫四处慌乱逃生。我跟堂兄拉着手也跟着往家奔跑。当时我不由自主地高声呼喊：“主啊！求你救救我们，带领我们平安回到家！”神听了我的呼求，在他的保佑下，我们终于平安回到了家。到家后我向大人们描述了刚刚死里逃生的经历，并说我向神高呼求救，神果然救了我們。讲完后我得到了父亲的称赞！从此，我牢牢记住：“今后不管遇到什么困难，神总会伸出大能的手为我们排忧解难。我所信靠的这位神，他是值得我们终身信赖与仰望的真神！”

在轰炸后不久，我们与大伯父一家从泉州市搬到了上海。大伯父与父亲在法租界买了一幢三层楼的房子，我们住三楼，大伯父一家住二楼，一楼是相通联的客厅和餐厅。星期三的晚上，一楼有查经（阅读圣经，学习神的话语及教导）及祷告聚会，来参加聚会的约有三十人左右。我们的教会名叫“南阳路聚会所”，主任牧师是倪柝声。我们到上海后就一直在这所教会做礼拜。随着年龄的增长以及对神的认识，我从一个单纯的只有遇到困难或是个人有所需求时，才会想起要祷告求天上的父神（实用主义的基督徒），慢慢了解到，我们原本都是有罪的罪人。因为犯罪了，我们的罪阻止了我们与神亲近与沟通，但“神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得

永生。”（新约圣经：约翰福音三章十六节）神深爱着我们，所以差遣了他的独生子主耶稣基督，道成肉身降到世间，为我们的罪，被钉死在十字架上流尽了宝血，洗尽了我们的罪，从而使我们才能坦然无惧，来到神的跟前，与神亲近。这样无私的大爱，深深地打动我的心。14岁那年，在圣灵的感动下，我有幸在“南阳路聚会所”受了洗礼。

不料在五十年代初期，我们的教会却被上海市公安局定为反革命组织而取缔了。教会的负责人，诸如：牧师、长老、执事，以及其他负责人，纷纷被捕，定了罪关进了监狱。我的父亲及大伯父因为不是骨干才幸免于难。从1952年以后，我们就成了失去了“家”的孤儿。但我们一家大小在父母亲的带领下仍然坚持祷告，通过祷告始终与上帝保持亲密的关系——从五十年代初开始，我们既没有教堂可去做礼拜，身边也没有圣经可读，唯一能与神亲近的只有通过祷告。而神对待我们一家人，尤其是对我，更是施恩满满，几十年来始终不离不弃，凡有祈求，只要恳切地祷告，神必会成全。今年，我已近84岁了，退休也快有七年，空闲的时间很多。在亲人、同事、以及学生们的劝说下，我终于下定了决心，勇敢地提起笔，写下了过去在田径场上奋斗的点点滴滴。半个多世纪的田径教练生涯，让我深深地体会到，每逢到了我人生紧要的关头，神总是倾听我的祷告并伸出大能的手，带领着我们走过人生道路的坎坷与不平。

神为我安排了该走的道路

1952年的秋季，通过全国统一招考，我考取了上海市同济大学桥梁与隧道专业。按当时大陆的政策及状况，我以后应该会成一位桥梁与隧道的工程技术人员。然而，学校在1955年初春举办的一场校运动会彻底改变了我的生涯。我报名参加跳高比赛。上海的初春总是阴雨绵绵，所以无法去田径场训练，我只能在教室大楼的走廊里练习助跑的节奏。后来结果很意外，我轻松跳过1.73米，打破了上海市记录。1982年我在国外的体育文献中看到一篇文章，讲的是先用意念的方法来训练助跑的节奏，即在脑海内先形成正确的助跑节奏感，然后再回到田径场上去实践，这是一种有利于改进技术的先进的训练方法——意念训练。看到这篇文章时我很震

惊——这不正是28年前我在走廊上用的训练方法吗！

当时我对田径的认知水平是“0”，怎么可能想到用先进的意念训练去培养助跑的节奏感？助跑与起跳的合理配合是所有跳跃项目中的核心技术，一旦把这两者巧妙地结合起来，就会起到立竿见影的效果。我知道这是神的旨意。神深知我们家庭所面临的难处与诉求，于是引领我去参加跳高比赛，并启发我在下雨天时在走廊内进行意念训练。这么精心细致、一步接一步丝丝入扣地安排，不是出于神大能之手，又能是谁呢？这是神赐给我的意外的恩典——是神带领我走上了新的人生道路。

在神的指引和帮助下，我有了跳高这个特长。在我毕业准备去福建工作之前，我的这个特长把我留在了上海——上海市体委通知我去北京参加奥运会选拔赛。这意味着我可以进入上海田径队，当然，我就顺理成章地在上海有了一份很理想的工作，缓解了父亲去世后家中极度困难的状况。神的恩典大大超过了我所祈求的。

进专业队后，我因为训练过度而受伤；伤后又多次坚持带伤比赛，因而久治不愈，最后不得不于1959年退役。1960年，我被提拔当了教练——从那时开始直到2012年退休，我当田径教练员52年。说来也巧，在国内我当了26年教练，在美国也当了26年教练，刚好各一半。我虽然没有当成桥梁工程师，但在神的带领下我顺从了他为我安排的道路，并在多年的实践中，深爱着这份工作，乐此不疲。直到77岁那年，在妻子一再的劝说下才依依不舍地与田径场告别。

感谢神的奇妙带领，为我安排了我该走的道路。

神不喜欢骄傲自大的人

我刚满24岁就担任了上海市田径队跳高教练，当时我进专业队还不满三年，无论从资历还是专项的理论知识来评估，我都是不够格的。我深知自己存在着很多不足之处。所以当教练的头几年，我遵循神的旨意，谦虚好学，四处求教，甚至不耻下问，向我的学生们讨教，行动上竭尽全力把工作做好。神倾听了我的祷告，既赐给我智慧又增添了力量。从1960年到1965年的秋天，头五年中我的训练工



▲ 该书在出版时更名为《我的跳高生涯》

作进展很顺利，其中，旋晓梅于1965年10月在北京的一次田径比赛中，以1.81米的优异成绩打破了亚洲记录，该成绩在当年排名女子跳高世界第二。这个成绩得到了当时报纸的报道，领导的表扬，同事们的祝贺与称赞。我被胜利冲昏了头脑，滋生了骄傲自满的情绪，沾沾自喜，认为自己很了不起，忘记了这是神赐给我的恩典。耶稣在马太福音第五章第三节教训我们说：“虚心的人有福了，因为天国是他们的。”如今我成为骄傲的人，我怎么能领受来自天上的恩典呢？神既然明明白白地告诉我们“虚心的人有福了”，那么其实也清楚地表明，神是厌恶骄傲自大的人的，他不会赐恩于骄傲的人。我的骄傲使我远离了神，我渐渐变成一个早晚不祷告、不与神亲近、三餐不谢恩的忘恩负义的小人。我远离神之后，一场灾难悄悄向我靠近。

——待续——

(版权文章，未经许可不得转载)