

2009年3月28日凌晨。岳阳临湘。
一位73岁的老人带着对中学生田径事业的深深眷恋离开了人世。噩耗传出，他的学生从四面八方赶回他的身边，以当地的风俗祭拜这位为教育事业作出了特殊贡献的教育界长者。追悼会上，从灵堂内到灵堂外，跪满了他的学生，从政的、经商的、当教师的，搞体育的……

正在广州开会的长沙市芙蓉区区长李蔚接到消息，立即乘飞机赶回长沙，从机场驱车直奔母校，跪倒在恩师的遗像前喃喃泣诉：“您的创造性人生给我留下了宝贵的精神财富……；您的言传身教，为我们做出了榜样……；您的一丝不苟，精益求精的工作态度让我们每一个学生均等享受到了您的教育……”

逝者叫陈文友，是临湘二中一位平凡的教师，又是一名闻名省内外的体育工作者。他的名字与湖南甚至全国中学生田径事业分离不开。

他的努力，使临湘二中成为全省中学生田径训练基地。

1

陈文友本是临湘桃林镇人，1959年于岳阳师范毕业后，分配到五里小学任教，由于教学成绩优异，对体育情有独钟，第二年被保送到湖南师范大学体育学院学习，1963年毕业分配到娄底市双峰县教育局工作。1972年，他被当时的临湘县政府作为特殊体育人才引进，从双峰调回家乡临湘二中。

一回家，他就向时任村革委会主任的汪成伦提出建议，作为农村的一所高中，要走特色兴校之路，才能具有长久的生命力。他的建议一提出便得到了汪成伦的认可。汪成伦立即召开学校行政会议研究，大家一致认同陈老师的意见。会后，汪成伦找来陈文友，拉着他的手说：“陈老师，二中特色兴校，就只有看你的啦，从体育干起吧！”

离开家乡十多年，现在终于可以为家乡的教育事业尽绵薄之力了。然而，简陋的办学条件，清一色的低矮平房，前面是一片水洼地，旁边是坟丘，一个不合格的篮球场和两副简陋的木制篮球架就是全校唯一的体育器材……夜深人静的时候，陈文友遥望着天上的星星，思绪久久不能平静。

他向学校提出，依靠自己的力量改善办学条件。好在当时从上至下都有一股“改天换地”的激情，划拨土地也很容易。

他带领体育老师和几十个特长生，利用体育课和星期六、星期天的时间，先干了起来。全校师生被他们的精神所感动，学校轰轰烈烈地开展起了师生每天下午挖土一小时的劳动活动，很快就建起一个像模像样的田径场！

看到学生们在田径场里蹦蹦跳跳、逗打嬉笑的开心劲，陈文友脸上露出了开心的笑容。

2

第二年，陈文友从学校各班中选出20多人组成课余田径兴趣小组。训练学生跳高没有垫子，他带学生到旁边的田里找来稻草铺在地上；没有标枪，他就找来一些竹竿，而有的器材根本就没有东西可以代替，他只好做动作向学生演示，让学生在心里练习。这一年他第一次带领他的学生参加岳阳地区中学生田径运动会，看到兄弟学校高标准的体育设施，心里真是羡慕不已。

就在这次运动会上，还发生过一件让他记了一辈子的尴尬事：当投掷比赛结束时，他发现场地上有一个铅球没有收走，便顺手捡起来放到袋子里，准备带回学校给自己的学生训练用，不巧被工作人员发现，被当作小偷在大会上点名批评。比赛没有取得理想的成绩，心里很不是滋味，再加上在大会上点名，冠以小偷嫌疑，心里更不好受，陈文友攥紧拳头在心里暗暗发誓：我们学校一定要超过你们！

田径场上不息的生命乐章

——追记全国优秀体育工作者、特级教师陈文友

通讯员 程宪政 何奇文 余祥辉



3

要超过别人谈何容易！田径训练必须有标准的器材，手示口说练不了田径。学校重视体育，但迫于经费拮据，小打小闹的添置，远远满足不了田径体育训练的要求。

1978年暑假，陈文友听说湖南师范学院体育系要订购一批武术棍。为了揽到这笔生意，他三上长沙，凭借自己当年在这里读书时的同学关系，硬是将这笔生意拽了过来。他带领几十个学生，一人背上一袋米，带上一把柴刀，步行近50公里，来到药姑山，在自己找寻的临时窝棚里一住就是30天。饿了，升起篝火煮一顿干米饭；渴了，就着山涧的溪流喝口水。白天忍受太阳的炙烤，晚上不停地拍打山蚊。一个月下来，他和学生们都成了衣衫褴褛，脸颊浮肿的野人。

辛勤的劳动没有白费，30多天时间砍下的一千多根柞木棍，换来了5000多块钱。这简直是个天文数字，学校可以添置一些像模像样的体育器材了。师生们抱在一起跳啊、叫啊，眼角里流下了一串串又咸又涩的泪水。

有了海绵垫，有了金属标枪，有了铁饼，有了投掷的铅球……

然而上山砍柞木毕竟是临时性的，这5000元资金也解决不了太多的问题。体育训练

4

在陈文友的努力下，临湘二中的田径体育特色日益明显，他所带的学生接二连三地在全省、全国、乃至世界的中学生田径运动会上摘金夺银。学校多次受到教育部、省教育厅的嘉奖，1996年被省教育厅确定为“湖南省中学生田径训练基地”，此后5次被国家教委确定为“全国培养优秀体育后备人才试点中学”。学校过去的课余田径兴趣小组已成为享誉省内外的田径训练班，四面八方的田径爱好者都慕名来到这里，接受陈文友的训练。

6

功夫不负有心人。陈文友凭着滚石上山的精神终于招收了70多名学生。但怎样才能培养出“高精尖”的体育后备人才呢？他制定了《教练员岗位职责》、《运动员管理条例》等规章制度，力促体育训练规范化、制度化和科学化。他还要求教练员必须做到“五勤三下”，即眼勤、手勤、腿勤、嘴勤、脑勤；下教室，下食堂，下寝室。这套管理方法一直沿用到现在，成为临湘二中田径技能训练的“法宝”。

几十年来，他从没间断对运动理论、运动心理学、运动生理学等方面知识的学习和探索，坚持写了50多万字的读书笔记和10多万字的训练论文。每次举行全国田径训练科研报告会，他都要想办法参加，借他山之石攻自

5

临湘二中田径体育的发展并非一帆风顺。

田径队组建之初，首先面临的是生源严重不足。主要原因是多数家长对体育缺乏正确认识，以及无法支付起相对较高费用。陈文友想，别人不送学生上门，我就亲自上门去要。

那时候，交通远不如现在发达，外出招生全靠步行。有一次，已是年过半百的陈文友在文白山区选完“苗子”后，又急着赶到临近的坦渡乡中学目测学生。这时，天色已晚，乌云密布，眼看着就要下大雨了。陈文友顾不上许多，他在半道的一所学校匆匆忙忙填饱了肚子就赶往坦渡。

长长的山路，穿行在黑漆漆的山岭之间。路上见不到一个人影，寂静的山野，除了不停的雷声和风声，就只有他那双踩在地上发出“沙沙”声响的坚实脚步。凌晨2点多钟，经过6个多小时的步行，他终于来到了学校。第二天清晨，仅仅休息了2个小时的陈文友又赶在学生早自习之前站在了坦渡中学的校门口。

1986年11月，临湘县小学生运动会在二中举行，陈文友一眼就看中了那个红装细高的女孩子。一打听，她是源潭镇的学生，13岁，叫何良英。陈文友便走上前去对她说：“你到二中去读书，我接收你。”

“要得，要得，我就可以发挥我的长处了！”女孩听说眼前这个高高黑黑的老师要她去二中读书，很高兴。

可是，开学十多天后，初一新生名单中仍然没有何良英的名字。陈文友干脆跑到源潭去“抓人”。天不凑巧，何良英全家走亲戚，一把“铁将军”紧锁屋门。过了几天，他又去。当他走进何家屋内，才发现家里一贫如洗。她爸爸两手一摊：“老师，你看，连饭都没得吃，哪来钱送孩子读书呀？”

陈文友一听火了：“老叔，孩子不全是你的，她是国家的人！这样好的苗子不培养，是犯罪！你没钱送，我送！她认我作干爸！”说着，拉上何良英就走。

为了挑选好的“苗子”，陈文友的足迹不仅遍布了临湘的每个角落，甚至走遍了岳阳地区大部分乡村。有一次，他在岳阳县相思中学，发现许松的素质特别好，但是家庭条件不行，陈文友旋即带领老师到他家去做工作，承诺免收学费，并想办法帮助他的父母到食堂工作，以解决许松的学费问题。