

岩壁勇者是如何炼成的？

第十五届全运会男子速度攀岩银牌得主黄敬杰的励志故事

□记者余书福 通讯员郭素敬 文/图

“没能拿下冠军，肯定有遗憾，但刻苦训练付出的汗水没有白费。我收获了一枚沉甸甸的银牌，为江西代表团赢得了荣誉。接下来，我会继续刻苦训练，提升技战术水平，期待能代表国家队参加奥运会，向世界展示中国速度，为国争光！”11月27日，第十五届全国运动会男子速度攀岩银牌获得者黄敬杰在宁都赖村老家接受了记者的专访。谈起未来目标，这位岩壁勇者言语间充满自信。

A 三轮鏖战，孤身突围勇夺银牌

时针回拨到11月14日晚，第十五届全国运动会攀岩项目男子速度决赛现场灯火璀璨，万众瞩目。当计时器定格在5.032秒的那一刻，江西攀岩队选手黄敬杰高高举起双臂，现场爆发出雷鸣般的欢呼。在队友接连失利、强敌环伺的困境中，黄敬杰顶住了压力，独自扛起江西攀岩的旗帜，打破省纪录、斩获银牌。

回望赛程，在1/8决赛中，黄敬杰以5.102秒的成绩战胜山东队张丁峰，顺利挺进八强；1/4决赛直面浙江选手薛振时，他抓住对手失误，冷静制胜；半决赛对抗重庆名将向畅，在5.143秒的极限拉扯中锁定决赛席位。

28名全国顶尖选手参赛，连续三轮高强度对决，赛道风力大、天气湿热以及场地条件变化频繁，对运动员的身体调节能力和心理抗压能力都是严峻考验。

“攀岩是江西队的优势项目，当其他队友纷纷失利时，我顿时感觉压力倍增，但同时也更有逆境向上的动力。”黄敬杰说，决赛前，教练不断地提醒他，要放松、自信，专注比赛，达到顶峰。

决赛场上，黄敬杰面对的是实力强劲的上海选手赵一程。站在起步线上，黄敬杰深吸一口气，目光坚定地注视着上方的岩点。发令声响，两道身影同时腾空而起。抓、蹬、跨、跃，每一个动作都干净利落，每一次移动都精准到位。岩壁上，黄敬杰如芭蕾舞者般优雅，又如猎豹般迅猛。5.032秒！尽管稍逊于赵一程的4.863秒，屈居亚军，但这个成绩已创造了黄敬杰个人最佳。

提及此次成绩，黄敬杰说：“这次比赛的目标是进入前三名、站上领奖台，银牌已经超出了我的预期，但5.032秒是在我平时训练中就经常有的成绩，算是稳定发挥，希望下一次比赛可以超越自我，拿下金牌！”

“这枚银牌来之不易，我非常开心和欣慰。在整个比赛过程中，黄敬杰的表现都很稳定和坚韧，在关键对决中展现出了顶尖运动员应有的临场应变能力和执行力。尽管决赛对手状态极佳，但他依然顶住压力，发挥出了最佳水平。”江西攀岩队主教练林鹏辉说，希望黄敬杰能够继续保持谦虚勤奋的态度，把这次银牌当成新的起点，而不是终点，带着比赛的经验与反思，继续努力，争取未来为江西、为国家攀岩事业贡献更多力量。



黄敬杰在第十五届全运会攀岩比赛中的精彩瞬间。

B 举重五年，不惧伤痛收获成长

宁都县赖村镇蒙坊村八字圩，是黄敬杰的家乡。黄敬杰从小就和村中的小伙伴在山石间嬉戏，对攀爬有着天然的亲近感。

2012年，年仅12岁的黄敬杰正在宁都赖村镇中心小学读五年级。彼时的他调皮好动，有着远超同龄人的力气。赣州市体校教练下乡选材时，一眼就看中了这个骨格清奇、身体素质出众的少年，当即邀请他前往体校专门学习体育。

“我家敬杰小时候学习成绩不太好，教练说他是练体育的好苗子，我们夫妻俩商量了一夜，虽然心里舍不得，但还是决定支持孩子的选择。”黄敬杰的父亲黄九林回忆道。

然而，最初黄敬杰主攻的项目并非攀岩，而是举重。在举重领域，他一待就是五年。每天重复着枯燥的训练，与杠铃为伴，不断挑战身体极限。“刚去体校的时候，经常

会想家，晚上躲在被窝里偷偷地哭。举重训练很辛苦，每天都要进行负重练习，对力量和耐力的要求都很高。”黄敬杰说，那段时间，他每天天不亮就要起床训练，晚上还要加练体能，手上、肩上布满了老茧，日复一日，年复一年，逐渐培养出了较强的自律性和抗压能力，为黄敬杰后来转型攀岩并取得成功奠定了坚实基础。

“我家敬杰从小就很坚强独立，从来都是报喜不报忧，我们几乎不知道他什么时候受过伤，直到看到他手臂上的伤痕，才知道他一直在咬牙坚持。他妈妈有时候心疼他，劝他如果太累就回来读书，但他总说既然选择了走这条路，再苦再难都要坚持下去，不能轻易放弃。”黄九林说，宁都菜的咸咸辣辣是出了名的，可运动员有着严格的饮食要求，渐渐地他们全家也养成了一个习惯，每逢家庭聚餐时，家中炒的菜都以清淡、营养为主。

C 改练攀岩，战胜恐高收获自信

2016年，16岁的黄敬杰在举重项目上逐渐崭露头角，意外却悄然而至。由于长期负重训练而膝盖受伤，他不得不放弃举重。

“那时候很迷茫，不知道未来在哪里。”就在黄敬杰站在十字路口徘徊时，体校攀岩队前来跨界跨项选材。看着教练展示的攀岩视频和照片，那些在峭壁上腾挪跳跃的画面，黄敬杰展现出极大的兴趣，“感觉很刺激，很有挑战性，我想去试试。我知道重新选择一个项目，必须更加刻苦训练，去证明我的选择没错。”

然而，转型之路困难重重，第一次接触攀岩时，黄敬杰就遇到了难题——恐高。“一开始攀岩的时候，虽然有保护措施，但爬到一定高度还是会害怕，不敢放手，双腿发抖。”黄敬杰坦言，第一次练习攀岩就闹了笑话，好在自己克服了恐高，尤其是当爬到岩壁顶端时，那种兴奋感和成就感至今难忘。

2021年全国攀岩锦标赛前，黄敬杰的训练成绩不理想，甚至面临着退役的可能。“那段时间我每天都练到很晚，手上全

是伤口，经常出血，可成绩一直倒退，内心非常焦虑。但是第二天看到队友还在岩壁上训练，就想凭什么他们能做到我不能，最后咬牙挺过来了。”黄敬杰坦言，在自己最困难的时候，林鹏辉教练不仅在技术上指导他，还在生活上关心、鼓励他，陪着他一起训练，重新找回了信心。正是这份亦师亦友的情谊，让黄敬杰在迷茫时能够找到方向，在困难时能够坚持不懈。

2024年，在备战第二届全国攀岩冠军赛的关键时期，黄敬杰在体能训练中不小心闪了腰，疼得无法动弹。黄敬杰没有退缩，他咬牙坚持每天进行康复训练，积极配合治疗了半个多月，最后在比赛中成功夺冠。

从第28届全国攀岩锦标赛男子速度赛亚军，到第二届全国攀岩冠军赛男子速度赛首夺全国冠军，再到本届全运会摘银，黄敬杰的体育生涯并非一帆风顺，但他总能凭借自己的顽强毅力克服困难，取得成功。作为岩壁上的勇者，他在风雨中成长，用汗水和泪水浇灌出了属于自己的荣耀之花。

世相放谈

德为先

□李伟明

《续资治通鉴》第十七卷载：“翰林学士张洎知吏部选事，尝引对选人。帝顾之，谓近臣曰：‘张洎富有辞藻，至今尚苦心读书，江东士人中之冠也。然措绅当以德行为先，苟空恃文学，亦无所取。’吕蒙正曰：‘裴行俭不取王、杨、卢、骆，正为其无德耳。’”

张洎，北宋文臣，《宋史》说他“行止洒脱，文采清丽，博览佛道书籍”。他本是南唐后主李煜的部下，宋太祖赵匡胤灭亡南唐时，张洎曾劝李煜投降，后来与李煜一起被俘。宋太祖责问张洎为何劝李煜抵抗，张洎从容不迫地答道：“各为其主而已。如今若能一死，也算是尽力了。”赵匡胤听他说得在理，看起来像条汉子，于是比较器重他，给他安排了太子中允一职。

上述之事发生在宋太宗淳化四年（公元993年），张洎做宋臣已快二十年了。其时，他在吏部负责选入工作，向宋太宗引见有关人选之后，没想到，宋太宗却与宰相吕蒙正这样评价他的人品。

宋太宗认为，张洎才华是出众的，而且学习精神很强，在个人能力方面确实没问题。但是，德行太差了，光靠文章才学，就没什么可取之处。吕蒙正深以为然，还用了唐代名臣裴行俭的做法来旁证。

“王、杨、卢、骆”，即文学史上的“初唐四杰”王勃、杨炯、卢照邻、骆宾王。在文学方面，他们固然赫赫有名，但在德行方面，裴行俭却对他们评价不高。裴行俭在担任吏部侍郎期间，他的同事李敬玄曾向他盛赞王、杨、卢、骆四人。裴行俭却认为，一个人能否担当重任，先要看器识，然后才是文才。王勃、卢照邻、骆宾王才华虽高，但浮躁浅陋；杨炯相对沉静，或许可以做个县令。后来，四人的结局果然和裴行俭所言相差不远。（见《新唐书》卷一百八，列传第三十三）

张洎这个人，史上评价他“性情险诐”，尤其喜欢背后搞别人的鬼，人品确实大有情况。其为人差到什么程度？据《宋史》记载，张洎的前老板李煜降宋后，生活窘迫。张洎作为老部下，按理说应该伸手帮一帮他。然而，张洎不仅没有用实际行动关心老领导，反而不断向他索取财物。李煜没办法，只好送给他一个白金洗脸器皿，而张洎仍然不满足。各种不道德之事做多了，难免传出去。正因为如此，宋太宗和大臣们才会对他有这样的评价。

在德与才之间，无疑应把“德”排在“才”的前面。有德有才才是最理想的；有德无才至少不会出问题；就算无德无才，也可能人畜无害；而如果无德有才，那就可能干的都是坏事了，久而久之定然要出大问题。在这几种人当中，人们交朋友该怎么选择，不言而喻。

我们常说选干部要“德才兼备，以德为先”。对于掌握公权力的人，尤其要讲究“以德为先”。无才之人上位，固然干不了什么好事，但也干不成多少坏事。无德之人掌握权力，后果就严重了，轻则让部下心情不爽，重则给事业带来创伤。若是无德而有才，那就更不得了，完全可以干成大坏事，甚至造成万劫不复的灾难。“能人腐败”的后果是可怕的，他们往往手段更恶劣，隐蔽性更强，初时靠伪装获得上级和群众信任，等到露出马脚时，局面已经不好收拾了。他们不仅仅对经济社会发展造成直接的损失，而且动摇了群众对官员的信任基础——多几个这种具备欺骗性的贪官，老百姓还取相信谁了呢？

越是权重岗位越要考量“德”的问题。权力越大，德行越重要。一个公权力不大的小单位头领如果无德，只是坑害单位那几个人而已。而权力辐射面大的岗位，如果用了个有才无德之人，那势必祸害一大片。所以，对这种岗位的人选，务必慎之又慎，反复考察，同时还得把强力的监督贯穿全过程。每个人都要有“主人翁意识”，明白任由无德之人上位胡作非为，损害的不是某一个人的利益，而是大家的共同利益，所以要共同护航公权力的健康运行。

很多人是善于伪装的，其德行如何，一时之间未必能精准识别。这不是问题。只要有鉴别的机制，再隐蔽的做法，也要见天日。让权力在阳光下运行，问题便能尽早现出原形。发现问题及时处理，便能及时止损。如此，德行有亏之人，一有非分之举，便可让他们立即出局，使之达不到目的。当然，选人用人的权力，也需要经得起阳光的晒。如果在这个环节暗箱操作，不讲规则，那么，其他环节出问题，也就不意外了。

“讲文明 树新风”公益广告

科学锻炼身体 培养健康生活方式

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

