



体育精神： 基督徒生活 中的体育



DANIEL GILLESPIE

体育精神： 基督徒生活 中的体育



DANIEL GILLESPIE

（丹尼尔·吉莱斯皮）

目录

引言	4
第一部分：进攻篇	6
第二部分：防守篇	12
第三部分：特勤组	16
结语	21
注释	22



引言

我永远不会忘记那一刻。那是精彩的一天即将结束之时。那天一开始，我和一群朋友一起在观看洛杉矶道奇队的棒球比赛。南加州的午后阳光明媚，我们品尝着道奇热狗，体验着这项美国人的国民消遣，随后还拿到了街角斯台普斯中心一场重量级拳击赛的免费门票。那场比赛是伦诺克斯·刘易斯对阵弗拉基米尔·克里琴科。比赛进行到第六、七回合时，我们在场边大喊欢呼，还挥着拳头模拟出拳的动作，仿佛在帮那些身形魁梧的拳手一拳接一拳地击打对手。就在这时，我眼角余光瞥见一位八十岁的老妇人，她衣着精致，发型也打理得一丝不苟，正和我们一样热情地挥舞着手臂，大声呐喊。这就是体育的魅力。它几乎能吸引所有人。体育让体育场座无虚席，让流媒体平台流量爆棚，也让运动员成了我们社会中最受赞誉、薪酬最高的群体之一。

但并非只有职业体育赛事能获得这样的关注和热情。你去少年棒球联盟的球场看看就知道了，那些平日理智的人，会因为小约翰尼那个被我们称作“本垒打”的四垒失误而喊得失声。这一点毋庸置疑。体育牢牢抓住了我们的世界，而且短期内这种吸引力不会减弱。从少儿棒球到匹克球，体育在我们的文化中无处不在。我们参与运动，观看比赛，还会和朋友为体育赛事争论不休。我们很容易觉得这是现代才有的现象，但其实自古皆然。早在公元前8世纪，奥林匹克运动会或泛希腊运动会时期，体育竞技就已是人们生活和文化的重要组成部分。数千年来，在各个文化中，成功的运动员都会受到尊崇和嘉奖，竞技精神也渗透到了每一个族群、每一种语言和每一个国家。

然而，基督徒应当如何看待体育呢？既然体育运动无处不在，而我们又要凡事为荣耀神而行，我们该如何看待体育？

正如使徒保罗劝勉我们的，不能因为某件事是可行的，就盲目跟随世俗潮流。基督徒应当审视生活的方方面面，努力活出讨这位君王喜悦的生命。既然如此，又考虑到永恒的视角，体育处于什么位置？它是不必要的干扰，是神所赐的礼

实践指南

物，还是如同生活中的大多数事物——既可能成为敬拜神的机会，也可能成为敬拜偏差的陷阱？

这份实践指南将探讨体育竞技在基督徒生命中的若干益处与潜在风险。指南分为进攻篇（益处）、防守篇（风险）和特勤组（探讨旅行球赛、大学奖学金、教会垒球等具体话题）三个部分。既然体育是我们文化中如此重要的一部分，就值得我们认真探讨。

1

进攻篇

毫无疑问，体育能为社会带来诸多益处，我认为对基督徒群体亦是如此。使徒保罗本人就曾以运动员为例，正面阐述人当如何为得着奖赏而努力。他将运动员与农夫、士兵并列，视之为值得效法的对象。运动员所展现的自律、坚韧与决心，是很好的榜样。诚然，永恒的奖赏远比世上的奖赏更宝贵，追求跟随基督也比任何竞技比赛都重要，但保罗并未贬低运动员，反而将其作为一个恰当的例证。

为何保罗会这样做？若身处今日，他会建议信徒参与体育吗？虽然我无法确定保罗对体育的具体态度，但我相信，体育至少能在三个重要方面为基督徒的生命带来益处，即健康、品格与见证。

健康

体育首要且最明显的益处在于增强体质。毋庸置疑，我们的文化正变得越来越缺乏运动。相比我们的先辈，如今的人们大多久坐不动，而且这种生活方式的转变来得十分迅速。甚至就在上一代人，孩子们还会在户外玩耍，夫妻会出门散步，越来越多人将锻炼视为生活的一部分，而非额外增加的任务。而现在，肥胖率急剧上升，人们对药物的依赖也达到了前所未有的程度。

科技为我们的生活带来了无数便利，但代价是整个社会的健康状况下滑，人们的体态逐渐走形。无论儿童还是成人，活动的时间都越来越少，更多时候是久坐不动，盯着屏幕。就连我此刻打字时，都能感觉到身体的僵硬与不适。

使徒保罗曾对哥林多教会说，他“攻克己身，叫身服我”。凡效法保罗、跟随基督的人，都当存这样的心志。在今生，我们的身体绝非无关紧要；若想在属灵生命上稳步前行，我们也需要时常让身体动起来。

科学界长期关注生理健康与心理健康之间的关联。作为信徒，我们更明白，属灵健康与心理健康也密不可分。世俗研究表明，规律的运动能减轻抑郁、减少

分心、缓解焦虑，还能整体改善情绪状态。身体健康会影响心理健康，而心理健康又直接关系到我们的属灵生命。若身体不健康，我们的思维方式会受到影响，而思维方式又会左右我们的属灵追求。

即便身体健康，人也仍会犯罪；但身体患病时，要持守属灵的忠心会变得更加困难。总的来说，人需要锻炼，而体育就能起到这样的作用。

体育为我们改善健康提供了理由与机会。我发现，并非只有我对单纯的锻炼提不起兴趣。大多数人都更愿意通过参与体育项目，或为参与某项运动做准备来锻炼身体。当有球类运动和团队参与时，定期锻炼身体就变得容易得多。为一个明确具体的目标努力，比如参加铁人三项比赛，或争取进入高中橄榄球队，能为晨练增添必要的动力，也能让人克制吃甜点的欲望。此外，身边人的监督与鼓励也很重要，他们能督促我们起床晨练、在健身房多做一组训练，或是在跑步时多跑一圈。

体育不仅有助于身体健康，作为一种休闲方式，它还能帮助我们暂时卸下学业、工作与家庭的日常重担，让我们有时间调整心态、恢复精力，以应对接下来的生活。无论出于休闲还是竞技目的，体育都能帮助基督的门徒追求健康的生活。

品格

在信徒的生命中，体育的第二个益处，或许也是最重要的益处，在于它既能显明人的品格，也能塑造人的品格。体育能带来生活中其他场景难以提供的独特压力与平台。若我们带着明确目的，这些平台就能加速我们长成基督的样式。我们应当预料到，在训练过程中和比赛最激烈的时刻，人内心的罪性会显露出来，对此我们不必感到惊讶。体育就像升温器，能暴露我们生命中的杂质，而我们必须做好准备，愿意去面对并解决这些问题。体育所涉及的品格特质范围很广，本指南无法一一探讨，因此我们将重点关注其中三类最显著的特质。

1. 谦卑与舍己

体育中最易显现且极具价值的品格特质就是舍己。圣经教导我们，在生活中要看别人比自己强，而团队运动恰好能充分显明我们对这一教导的本能抗拒，同时也为我们学习谦让提供了绝佳的操练机会。优秀的球员会为团队的胜利做出最佳选择。这一点完全可以应用到家庭与教会中，因为我们都蒙召要顾念他人的益处，看别人比自己更重要（腓2:3-4）。

这种外在的舍己表现，源于内心的谦卑，以及对骄傲的克制。骄傲是全人类共有的罪，甚至可以说，骄傲是一切罪恶的根源。在日常生活中，骄傲与谦卑往

往隐藏不露、不易察觉，但在体育赛场上，二者的交锋却显而易见。

我们往往从那些显而易见、张扬外露的表现来理解骄傲，比如赛后捶胸顿足、大喊“我是最棒的”，或是说挑衅的话。但骄傲的渗透力远不止于此，它并非只存在于外向的人或爱出风头的人身上。骄傲的核心，是我们渴望让自己看起来更优秀，或是想以更好的形象展示自己。这种渴望至少会以两种方式体现。一种是我们成功时极力吸引他人的关注；另一种是我们因害怕失败而刻意避开众人的目光。球场上，有些年轻篮球运动员投篮过于频繁，可能是因为渴望被他人关注；而另一些运动员投篮过少，则往往是因为害怕失败后被人非议。前者投篮是为了让所有人看到自己的成功，后者不投篮是为了不让人看到自己的失败。这两种运动员，都被属世的比较心态和对人的惧怕所捆绑，也都是被骄傲所阻碍，而体育能以生活中其他场景无法做到的方式，将这种骄傲显露出来。

事实上，或许没有比球场、赛场更能暴露我们内心这一顽疾的地方了。但在对抗骄傲的争战中，信心往往会成为无意的牺牲品，仿佛对付傲慢的方法就是否认自己的能力。但信徒应当明白，骄傲并非仅仅是高估自己的能力，更是误解了能力的来源。当我打出本垒打时，骄傲会说“看我的厉害”，而谦卑会说“我所有的都是恩赐，我有什么可夸的呢？”骄傲将成功的根源归于自己，而合乎神心意的信心则会将一切——无论是速度、手眼协调能力，还是勤奋的态度——都视为从上头来的恩赐。体育不会让人轻易回避自己的能力，也不会让人用虚假的谦卑来贬低自己的能力。它要求人们运用自己的能力与技巧，为团队的益处效力。傲慢自大的运动员只会对团队造成损害，要成为优秀的运动员，就必须有信心却不傲慢。在体育之外的生活中，这一点同样适用。无论是在工作、家庭、教会还是社区中，信心都至关重要，而傲慢则具有破坏性。若我们能在赛场上学会这一点，在家庭中也会做得更好。家庭不需要缺乏信心的父亲，但需要有谦卑之心的父亲；教会不需要认为自己毫无恩赐可献的成员，但需要愿意运用恩赐、并为所得恩赐感谢神的成员。

保罗曾提醒我们：“使你与人不同的是谁呢？你有什么不是领受的呢？若是领受的，为何自夸，仿佛不是领受的呢？”（林前4:7）。我们都当将这话铭记在心。体育是学习有信心却谦卑的绝佳训练场，而这种谦卑会催生舍己的心；无论是在赛场上、教会中，还是家庭里，舍己都能带来真正的成功。

2 领导力

团队运动的另一大奇妙特点，是为人们提供了操练并培养领导力的机会，无论男性还是女性都能从中受益，青少年体育也是如此。许多年轻人缺乏展现领导力的环境，而体育能在一个相对轻松的场景中提供这样的平台。一个10岁的少

年棒球联盟球员，可能没有弟弟妹妹，也没有机会承担领导责任，但在参加9至10岁年龄组的比赛中，他却能有机会鼓励、劝勉年纪更小的队友，并为他们树立榜样。

随着运动员年龄增长，比赛的重要性提升，领导力也变得愈发关键。优秀的教练会将这一点视为契机，向队员传授能影响一生的领导力功课，让他们在赛场之外的生活中也能更好地发挥领导作用。

虽然领导力很大程度上体现在树立正确的态度和努力榜样，但在体育中还能学到沟通技巧及其他软技能，这些对基督徒的属灵生命而言也极为宝贵。学会以让他人愿意回应并愿意跟随的方式沟通，是优秀领导力的核心要素。在做决定前倾听队友的意见或不满，能让人为在家庭、教会和社区中承担带领责任做好准备。教会与家庭中的领导力，同样需要人具备耐心，并有舍己、顾念他人的心态——而这些都能在赛场上学到。事实上，领导力并非易事，若能在失败代价较小的体育场景中，操练如何做艰难的决定、如何在日常中坚持树立好榜样，将是一笔宝贵的财富。优秀的队友，能成长为优秀的领导者。

体育不仅能在运动员中培养领导者，也能在教练中培养领导者。执教是学习重要领导力技能的绝佳途径，同时也能暴露我们在日常生活中常被隐藏的罪性倾向。不仅如此，当基督徒男女拿起战术板担任教练时，他们还能在社区中产生极大的影响力，成为彰显敬虔品格与福音的灯塔。除了家庭与教会中的角色，很少有其他角色能比教练更具影响力。有多少次，教练说的话与父母并无二致，但年轻运动员却更愿意听从教练的教导？执教是一份极具影响力的特权，基督徒教练应当善用这一机会，不仅在社区中产生影响，更要为神的国度效力。

3. 坚韧与自律

自律与延迟满足，几乎是所有体育训练的核心。训练与技能提升的过程往往严苛、单调，且常常需要独自完成。能做困难的事，且不期待即时回报，这是生命能结出硕果的基本品质。所有年轻人都需要培养这种品质，而在我们当下的文化中，这种品质往往需要特意培养才能形成。如今，很少有人会天不亮就起床挤牛奶、犁田地。相比历史上大多数时期的人而言，现在的孩子也很少需要面对那种自然而然形成的自律。相反，我们习惯了即时满足，外卖随叫随到，生活舒适安逸。那么，我们该如何对抗这种软弱呢？要培养孩子（乃至成人）的坚韧品格，还有什么方式比体育更好呢？无数个清晨，我的孩子们天一亮就起床，前往体育馆、举重室或训练场。他们眼中还带着睡意，舒适的被窝还在召唤，但他们一次又一次地勇敢面对这些挑战。

信徒不仅能从体育所需的训练与准备中获益，在竞争中培养的毅力和坚忍更是

体育精神

对场外生活的极佳操练。在失利或遭遇重大挫折后，仍能振作起来继续竞争，这种心态完全可以应用到基督徒的属灵生命中。虽然保罗认为操练敬虔益处远大于操练身体，但他也承认，操练身体是有益处的（提前4:8）。事实上，保罗曾用体育竞技的比喻，来描述他自己如何追求节制与自律：

凡较力争胜的，诸事都有节制。他们不过是要得能坏的冠冕，我们却是要得不能坏的冠冕。所以，我奔跑不像无定向的，我斗拳不像打空气的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我传福音给别人，自己反被弃绝了。（林前9:25-27）

基督徒的生命之路并不容易，而学会做困难的事，并且即便遭遇失望与失败，仍愿意坚持前行，这些正是渴望效法基督之人的重要标志。

体育训练还有一个方面对年轻男性尤为有益。某些体育项目中的身体对抗与力量训练，最初的设计初衷本是模拟战场场景，而这恰好能为男性提供很好的预备，因为神呼召男性要保护自己的家庭，保护那些无力自我保护的人。这一益处常被忽视，但社区确实需要丈夫、父亲和儿子们挺身而出，抵挡邪恶，保护无辜者。体育为男性提供了一个合宜的环境，让他们能发展并保持身体的能力，成为神所期望的保护者与供应者。

关系

体育的一大益处，在于它能提供与人相处的机会。无论是传福音的机会，还是与其他基督徒团契的机会，体育都能以生活中其他场景难以做到的方式，让我们与他人建立连接。许多基督徒发现，很难在社区中与未信主的人建立联系。如今的邻里关系越来越疏远，似乎很难找到为传福音而建立关系的机会。但体育却能成为连接社区的有效途径。在体育这件事上，不同职业、不同信仰背景的人都会走到一起。

坐在看台上观看一场一小时的足球比赛时与人闲聊，远比在邻居倒垃圾时与其搭话容易得多。对运动员而言也是如此。若信徒与未信主的人同在一支球队，那么在乘车往返赛场、一起训练、团队聚餐的过程中，会有无数机会进行有意义的交谈。

基督徒应当将当地的体育活动视为庄稼已经熟了的田地，并应当恒切祷告，思考如何最好地与未信主的人建立联系。从为球队名单上的每个家庭祷告开始，并考虑举办球队聚餐或赛季末派对。邀请其他家庭到自己家中，不仅能彰显好客的品格、加深友谊，还能让他们窥见基督徒家庭的生活样貌。在这样的场景中，你可以为餐食祷告，为他们树立服侍他人的榜样，也能比在看台上更自然

地问一些更私人的问题。

许多因体育建立的关系会持续多个赛季，球员们一起相处多年也很常见。这为传福音的人提供了更充足的时间与机会，既能深化友谊，也能通过各种方式彰显基督的爱。基督徒教练则有更多机会展现基督样式的品格，并引导运动员认识神的道路何等美好。作为一支棒球全明星队的教练，我曾多次在酒店大堂和会议室里，向球员、球员父母及祖父母传讲福音。

体育带来的额外益处，还包括能让信徒有更多时间与其他信徒相处。若没有相处的时间，就无法建立深厚的关系。参与同一体育项目的基督徒运动员或基督徒家庭，会因为体育带来的共处时间，更快地推进门徒训练，也能更好地促成合乎圣经的团契。我曾亲眼见证，我们教会的一些弟兄会通过一起打高尔夫，或是在教会垒球赛的替补席上等待上场的时间，与其他弟兄进行门徒训练相关的交谈。无论建立何种关系，基督徒都应当有目的地充分利用体育文化所带来的时间与交谈机会。

无论你是在看台上与主内的弟兄一起吃热狗，还是在停车场与一群未信主的人一起为披萨祷告，凡事都要为荣耀神而行。

讨论与反思：

1. 你认为体育最大的益处是什么？
2. 信心与傲慢的区别是什么？圣经如何帮助我们建立合宜的成功心态？
3. 有哪些创新方法能善用体育提供的机会？
4. 你曾见过基督徒通过哪些方式善用体育？

2

防守篇

我多么希望体育只有积极的一面，但正如这世上大多数事物一样，体育竞技也存在其固有的风险。体育强大的影响力与无处不在的特性，使其成为一种极具价值的工具，但倘若使用不当，它也可能造成严重的伤害。基督徒运动员应当敏锐地察觉体育所带来的威胁与试探，在充分利用体育益处的同时，避开这些陷阱。

身份

体育中最严重的风险，或许是身份的错位。无论是在踢球游戏中最后一个被选中，还是渴望进入名人堂，我们都很容易陷入一种诱惑，将自身的价值、意义乃至身份，都寄托在我们所参与的体育项目上。我们是按神的形象被造的，且正被塑造得更像基督。若我们将身份锚定在那位创造并拯救我们的神之外的任何事物或任何人身上，这种根本本身就是愚妄的。

我们在体育上投入的时间与资源，会自然而然地对我们的身份认同产生引力。当然，并非只有体育如此，任何占据你大量时间、金钱与注意力的事物，都可能在不知不觉中让你将身份寄托于其上，这种风险不容忽视。但由于人们对体育的投入与关注度极高，体育带来的身份引力也异常强大。无数个小时的训练、备战与奔波，让体育在争夺我们身份的核心地位上更具优势。我们的金钱投入不仅能反映出什么对我们重要，耶稣也教导我们，投资的方向会牵引我们心的方向：“因为你的财宝在哪里，你的心也在哪里”（太6:21）。

在体育上的投入会让人忍不住将身份寄托于体育，而竞技本身也会加剧这种试探。竞技的本质就是比较，因此比较在体育中无处不在。从棒球的击球率到游泳的个人最佳成绩，体育的竞争性意味着我们会不断地与他人比较。无论是从圣经教导还是生活经验中，我们都知道，比较往往会滋生骄傲。即便是最成熟的信徒，也会在比较中陷入骄傲的挣扎。雅各与约翰曾争论谁是最大的门徒。哥林多教会的人也曾为谁的传道更出色而争论不休。同样，即便听起来有些荒谬，但我们确实可能会因为自己的匹克球打得比邻居好而沾沾自喜。

另一方面，当我们在比较中失利时，还可能陷入沮丧与心碎。若我们的身份根植于所参与的体育项目，那么当个人或团队表现未达预期时，我们的内心就会动摇，失去稳固的根基。有些运动员投入了成千上万小时的训练，在饮食与社交上做出巨大牺牲，最终却未能实现目标，这对他们而言可能是毁灭性的打击。而如果他们的身份与这项运动绑定，那么随着目标的落空，他们的喜乐与满足感也会随之消失。

事实上，即便是胜利，运动员也常常会感受到世俗成就的虚空。这种失落感十分普遍，甚至产生了“奥运后抑郁”这样的术语，用来描述金牌运动员在国歌奏响的失落情绪。据报道，超过27%的奥运奖牌得主在赛后 would 经历严重的抑郁。从米西·富兰克林（Missy Franklin）、卡莱布·德雷塞尔（Caleb Dressel）到迈克尔·菲尔普斯（Michael Phelps），这些游泳奥运冠军都发现，金牌并未带来他们想象中的满足。德雷塞尔在推迟至2021年举行的东京奥运会上赢得五枚金牌后，却发现自己并未沉浸在胜利的喜悦中，反而总在纠结那些未达预期的时刻：“这对我自己太不公平了，真的太不公平了……我明明在世界最大的体育舞台上赢得了五枚金牌，却还在想，要是在某些项目中能再快一点就好了。”¹ 将身份与所从事的体育项目绑定的运动员，最终会发现，体育根本不足以承载他们的身份与人生意义。正如所罗门在传道书中所言，少年棒球联盟的奖杯与奥运金牌，终将如风般逝去。体育不仅会在当下试探我们，这种试探还会持续存在。各项数据会不断提醒我们与他人的差距，若将身份寄托于投篮命中率、百米成绩或获胜次数上，我们终将陷入一种无法得到满足的无尽渴望中。

正因如此，运动心理学已发展成一个庞大的领域，教练与球队经理们都在努力帮助运动员应对比赛中的成败。但如果一个人的身份认同根植于体育本身，那么即便不是完全不可能，要做到这一点也异常困难。然而，基督徒运动员却最能从容应对比赛中的起起落落，因为他们的身份牢牢地扎根在基督里。有趣的是，许多基督徒运动员会在比赛中展示腓立比书4:13 的经文，公开见证他们对基督力量的信靠。但我们必须谨慎，要明白经文中所说的力量，并非用于在生活中赢得一切，而是用于应对生活中的成败起落。这段经文的核心是知足，它时刻提醒基督徒运动员：无论输赢，我们的喜乐都在基督里有稳固的根基。

投入

正如前文所述，在体育上的大量投入会让人难以避免地将身份寄托于其上，但除此之外，在体育上投入的金钱与时间还存在更直接的风险。我们的金钱与时间都是神托付给我们的产业，我们蒙召要好好管理这些资源。在体育上，如何

在资源投入上找到合乎信仰的平衡，是一项巨大的挑战。对世上每个人而言，时间与金钱都是有限的，但体育却总会不断索取更多的时间与金钱。

体育会占用大量时间。虽然比赛本身通常只需固定且较短的时间，但为比赛所做的准备与训练却耗时久远。在迎接聚光灯之前，人们往往要投入数不清的小时进行练习与备战。我们必须谨慎地考量并掌控在体育上花费的时间，结合自己的其他责任来权衡利弊。我们的日程安排与时间投入，反映了我们的优先次序。若不加以留意，体育很可能会占据我们全部的时间。体育需要时间投入，若不坚定地把控，它就会索取过多。

体育也需要金钱投入。大多数体育项目，即便只是参与，也需要一定的资金投入。无论是注册垒球联赛，还是支付一轮高尔夫的果岭费，大多数体育项目都不是免费的。事实上，许多体育项目的花费相当高昂，而旅行球的费用更是完全不同级别，这一点我们将在后续内容中探讨。

除了注册费，新装备也会诱惑运动员花费更多金钱。新球杆号称能让你打得更远，新泳衣号称能让你游得更快。运动员总是忍不住为自己热爱的体育项目投入更多资金，若不加以克制，就会在装备上花费过多且不必要的钱。从少儿棒球到老年人体育项目，皆是如此，人们永远无法摆脱新装备的诱惑。我们应当时常提醒自己，去年的装备，在去年对运动员来说依然很好用。那句老话“重要的不是箭，而是射箭的人”说得很有道理。新装备极少能如宣传般成为改变战局的关键，更重要的是使用者的技术。即便退一步说，在体育装备上的花费真能让人表现更好，信徒也应当思考，这样的花费是否值得？

基督徒应当定期评估自己在体育上的时间与金钱投入，当优先次序失衡时，要愿意做出调整。我们是神所赐资源的管家，我们的时间与财富并非属于自己，而是应当被用于荣耀神。

影响

虽然体育为我们提供了与世界互动、传扬福音的机会，但同时也让我们面临被世界影响的风险。除非是教会垒球这类活动，否则基督徒在参与体育时，基督徒通常处于少数。在这样的世界中，这种互动难以避免。若我们要忠心地践行大使命，这样的互动也是必要的——但它确实存在风险。不成熟的信徒很容易被周围的负面文化影响，而更衣室就是场景之一。为防范这种风险，基督徒应当牢记自己所代表的是谁，并预备好面对世界的价值观与生活方式。仅仅是意识到这种风险并做好预备，往往就足以减少世俗环境带来的不良影响，但我们还可以采取其他措施来守护自己的行事为人。

如果基督徒能将体育视为自己使命的一部分，而非与使命无关的活动，这将大有裨益。将体育社群视为已熟的庄稼田，不仅有利于传福音，也能帮助我们抵挡世界文化的负面影响。

在青少年体育中，球员休息区或更衣室的环境可能会产生极具破坏性的影响。父母必须主动且有目的地与孩子沟通，大胆询问他们在这些场景中听到了什么、看到了什么、经历了什么。父母需要意识到，年轻运动员在体育环境中接触世界的时间极长、受影响极深，因此必须通过增加在教会与家庭中优质（且充足）的相处时间来抵消这种影响。父母往往过于天真，低估了罪对孩子的影响程度，也忽视了这种影响开始的年龄。随着智能手机与社交媒体的普及，这一问题愈发严重。无论是父母还是运动员，都应当保持警惕，竭力识别、躲避并防范来自世界的诱惑。

体育文化带来的风险，不仅包括直接的罪的影响，还包括对优先次序的持续冲击。当孩子将大量时间与精力投入球队时，要让家庭与教会成为孩子生命中的核心社群，就需要付出极大的努力。这一点在旅行球队中尤为突出，我们将在后续内容中探讨。面对体育环境带来的重大影响，父母不能保持中立，而必须定期与子女沟通与评估当前的优先次序。

减轻这种负面影响的一个方法，是让敬虔的父母执教并帮助领导青少年体育。从六岁孩子的篮球比赛到周五晚的高中橄榄球赛，我的孩子们有幸在多位认真对待自己的影响力的基督徒教练带领下参与体育，孩子们也因此受益匪浅。为你的孩子祷告，为他们寻找敬虔的教练；如果找不到，不妨考虑自己来执教。在我的四个孩子参与体育的过程中，我曾在多个项目中执教过数十个赛季，这让我获得了比将孩子交给他人带领更多的陪伴时间与影响力。

无论做出何种选择，基督徒都必须认清周围环境带来的影响，并据此制定应对计划。耶稣并未呼召我们脱离世界，但他期望我们活出与世界不同的生命样式。若不采取主动且合乎圣经的方法，世界对我们的影响程度，将会远超我们对世界的影响。

讨论与反思：

1. 你认为体育最大的风险是什么？
2. 为何信徒应当谨慎考量在体育上的时间与金钱投入？
3. 我们应当如何防范将过多身份寄托于所参与的体育项目上？
4. 我们应当如何保护自己与孩子，免受世界中固有不义文化的影响？

3

特勤组

旅行球赛

身为运动员的父母，你很快就会面临是否让孩子打旅行比赛的问题。“旅行球赛”已发展成一个价值390亿美元的产业，且每年仍在持续增长。² 参与旅行球赛的队员年龄越来越小，赛事范围也越来越广。

我的三儿子七岁时打完他的第一场全明星锦标赛后，我就知道接下来会发生什么。那支球队的孩子都很出色，球队的核心成员在十岁时还曾获得小马联盟世界大赛的亚军。当时我和另一位父亲一起去找教练谈话，我对他说：“他们肯定会想让这群孩子组成一支旅行球队。”果不其然，刚聊了不到五分钟孩子们表现多出色，组建旅行球队的想法就被提了出来。我摇了摇头，对那位父亲笑了笑。

参加旅行球赛的吸引力显而易见。它能提供更多提升球技的机会、更多与朋友相处的时间、更多父母观看孩子比赛的机会，通常还有更好的竞争环境，且从长远来看，能让孩子更易被大学教练关注到。毫无疑问，打旅行球赛确实能带来这些甚至更多益处，但它的弊端却可能没那么容易被察觉。这些风险本质上与普通体育并无不同，只是程度被大幅放大了。例如，参与一个为期三个月的少年棒球联盟常规赛季，可能只需投入 150 美元，且每周只需占用两到三个晚上。但参加旅行棒球的资金投入却高达数千美元，涵盖球队初始注册费、多套队服、周边产品及家长纪念品，还有各场锦标赛相关的油费、门票费、餐费与住宿费。如此高额的资金投入，自然也要求更多的时间投入。既然花了这么多钱，球队自然得有好的表现才行。

若家中有多个孩子参与旅行球队，这样的投入会让家庭结构发生巨大改变。青少年体育成了家庭中最具引力的事务，其他所有活动与责任都得退居其次。若不采取有力的预防措施，孩子会成为家庭的中心，这会形成不健康且不符合圣经教导的家庭结构。由于大多数旅行球锦标赛都在周末举行，不仅孩子无法参与教会活动，父母也同样无法参与。一个接一个的主日，全家人都耗在赛场或体育馆里，而不是与其他肢体相聚。我见过许多敬虔忠心的父母，都因这种脱

离教会团契的拉扯而感到沮丧，也听到不少人说，如果能重来，他们肯定会减少孩子参与旅行球赛的程度。

关于旅行球赛，最后一个需要提醒的点与运动员的表现相关。即便将体育竞技的成功作为唯一目标，我仍要提醒父母们审慎看待旅行球带来的净收益。大学教练们的经验与见证告诉我，多年参与旅行球队实际上可能对运动员的表现产生负面影响。长期从事同一项运动（尤其是在关键的成长发育期），会增加受伤的风险。棒球投手的手臂能承受的投球次数是有限的，许多孩子在高中毕业前，手臂就已过度劳损。此外，孩子们不仅会面临身体上的疲惫，还会产生竞技倦怠。旅行球的比赛数量极多，且会发放大量周边纪念品，这会让高中体育赛事显得远无吸引力，也会削弱球员的竞技热情。更重要的是，旅行球赛的文化本身就存在问题，若球员或家长对自身角色或上场时间不满，往往会选择直接换队，而非努力竞争以保住自己的位置。参与旅行球队固然能提供更多训练与比赛经验，但这些经验的获取并非没有代价。

需要明确的是，加入旅行球队并非毫无益处，但信徒在决定参与前，必须仔细权衡其代价。一般而言，每个家庭在参与体育活动时都需自行做决定，参与旅行球赛也不例外。

追逐奖学金

人们参与旅行球队时，普遍会认为最终的回报会让一切投入都值得。但在高中生的体育生涯结束时，我目睹了太多失望的场景，其数量难以估量。这些失望并非源于个人表现不佳或球队失利，而是因为未能获得大学的关注或奖学金邀请。在招生过程中，期望落空会让父母与学生都感到沮丧，甚至羞愧。这一问题的核心，仍要回归到身份的议题上。父母不应将子女的身份，球员也不应将自己的体育身份，寄托在能否获得大学体育邀请或奖学金这件事上。

奖学金极为稀缺，你家的年轻运动员很可能并未优秀到能获得奖学金的程度。我这么说并非刻薄，而是基于数据事实。阅读这份指南的大多数人，要么自己不是大学水平的运动员，要么没有这样的孩子。当然，这本身并没有什么。让孩子们享受少年棒球联盟、中学或高中的体育活动就好，不必让进入下一阶段成为他们的负担。

即便有些孩子获得了大学的邀请，这些邀请也很少能符合他们期望的学校、级别或奖学金金额。大多数奖学金都是部分资助，能进入一级联盟（奖学金金额相对较高的联盟）的运动员更是少之又少。³然而，由于人们荒唐地将能否进入下一阶段作为衡量体育生涯成功与否的标准，运动员与父母常会为了体育而选择一所原本绝不会考虑的学校。我经常看到这样的情况，运动员最终去的大

学，要么是招生前从未听说过的，要么是观众规模、设施条件远不如高中的。

当然，去一所小型大学参与体育并接受教育本身并没有错。但要谨慎，确保做出这一选择的动机，并非为了证明某种未明说的评价，或是对大学体育抱有错位的价值认知。我知道，人们很容易说“但我的约翰尼不一样”，或许他确实与众不同，但我们至少应当承认，我们都很容易陷入一种误区，高估自己或自己孩子的能力。

我至今仍记得自己当年被叫出教室见招生人员的场景。要知道，我当时只是一名中等偏上的高中橄榄球运动员，并无特别之处。但我走向办公室时，心里却期待着见到阿拉巴马大学的教练团队，结果却发现来的是商船学院的一位八十岁本地球探。我这么说，并非要贬低商船学院或其橄榄球项目——它实际上是所好学校，橄榄球项目也很出色——我只是想借此说明，当时我心中存在一种错觉，而这种错觉在某种程度上也存在于大多数学生运动员及其父母的心中。

基督徒应当拥有更合宜、更坦诚的视角，即便面对自己的体育未来，也能信靠那位良善且掌权的神。努力付出，等候神的带领，但要心存知足。相信我，若你不在意球探的关注，你和孩子在少儿棒球中都会收获更多乐趣。

性别模糊

圣经明确教导，男女有别。虽然男人与女人都是按神的形象被造，但神对男性与女性的设计却各有不同。近年来，文化中推动接纳跨性别者的潮流已渗入更衣室。如今，生理男性开始与生理女性同台竞技。这种文化不仅否认神在性别上的设计，还威胁到隐私安全、破坏公平竞争，在某些体育项目中甚至会对女性的身体安全造成威胁。这份实践指南没有足够的篇幅深入探讨这一议题，但这一风险值得信徒高度警惕。

但即便不涉及跨性别议题，男女共同竞技这一现实，在体育中也存在一个有趣却常被忽视的风险。许多人会坚定地认为神对性别的独特设计之美与善辩护，却常常忽略体育的**竞技**要求。无论参与何种体育项目，男性都应当以符合其男性特质的方式竞技，女性也应当努力持守其女性特质。某些体育项目会让这一点更难实现，在某些情况下甚至可能完全无法实现。但无论如何，信徒都有责任不仅要持守神对男女的独特设计，更要为此赞美神。

梦幻体育

若无法参与职业体育，该怎么办？那就玩梦幻体育！没错，我们不仅要思考传统的体育竞技与基督徒生活的关系，还必须花点时间谈谈一种极具人气的投机性观赏性运动：梦幻足球、梦幻篮球与梦幻棒球。

尽管梦幻体育早在20世纪50年代就已出现，但在过去十年中，其规模呈指数级增长。互联网与智能手机的出现和普及，推动梦幻体育成为社会中规模最大、增长最快的领域之一。如今，参与梦幻体育的人数已超过五千万，参与者遍布家庭、办公室与教会。

需要注意的是，针对传统体育的许多警示，也同样适用于梦幻体育。我们不应将身份寄托于选秀结果或赛季排名，也应留意在各个梦幻体育联盟中所交往的人及其对我们的影响。但梦幻体育在时间与金钱方面的风险尤其值得关注。由于其线上属性，梦幻体育全天24小时都可参与。模拟选秀、研究球员、交易球员，更不用说还会忍不住观看每一场比赛、每周查看数百名球员的表现，这些都会让人将大量时间投入到这场虚构的竞技中。基督徒必须谨慎地善用时间，在日程安排上保持自律。

金钱方面的风险，也是基督徒在参与梦幻体育时应当警惕的。尽管许多梦幻体育联盟免费加入且不涉及赌注，但梦幻体育已成为博彩业的重要组成部分。人们总会面临下注赢快钱的诱惑。博彩在体育领域并非新风险。从1919年世界大赛的“黑袜丑闻”，到公元前7至8世纪的奥林匹克运动会，只要有体育竞技的地方，就有博彩活动。然而，随着梦幻体育的发展与互联网的普及，体育博彩已渗透到体育领域的各个角落，且仍在以惊人的速度扩张。基督徒应当运用智慧，识别并躲避快速致富的诱惑（箴13:11），同时认清博彩的成瘾性，它已让无数家庭陷入经济破产的境地。

在发出这些警示的同时，基督徒也应当认识到，梦幻体育也能体现出体育的某些价值。它能在教会中跨越不同人群，建立社群与情谊。无论年龄大小，人们都能通过梦幻体育自然地互动、开启对话并建立关系。过去几年，我们教会就举办过梦幻体育联盟，参与者从十几岁的青少年到七十多岁的老人都有。一名高中学生与教会里的退休老人，会因选秀选择而一同欢笑，这为未来更重要的属灵对话奠定了基础。

并非所有教会社群都会认为梦幻足球是有益的工具，但有些可能会认为它有价值。无论如何，基督徒在参与体育时，即便只是虚拟的体育，都必须保持警醒并主动做出合宜的选择。

教会全球

最后一个需要探讨的议题，是教会中的体育活动。我将本节标题定为“教会垒球”，但内容同样适用于教会篮球、腰旗橄榄球，甚至儿童踢球游戏（我们教会最近就参与过）。正如我们多次提到的，体育是一种工具，既能用于建造，

体育精神

也可能造成破坏。若教会的体育项目仅仅是让孩子或“老将们”每周有一次打球的机会，那么很可能会错失一个绝佳的机会，长期来看甚至可能产生不利影响。

教会体育联盟常常给人留下脾气暴躁、言语挑衅、缺乏敬虔的印象，因此许多教会将其视为禁忌。但正如前文所述，体育的优势之一，就是能以其他生活场景无法做到的方式显明人的罪性。比赛激烈时，骄傲、自我中心、缺乏自制力等问题都会暴露出来。教会不应拒绝这样的机会，反而应当善用这样的环境，既用于传福音，也用于门徒训练。

以下是充分利用教会体育团队的几点建议：

1. 无论是担任教练，还是单纯作为监督者与导师，由一位更成熟、更有经验的信徒来监督团队。
2. 直面显而易见的问题。要明白，竞技会暴露我们需要改进的地方，并将在这些方面成长作为团队目标的一部分。
3. 鼓励教会其他成员前来为球队加油。这不仅能增添活动的喜乐氛围，还能抑制发脾气与言语挑衅的行为。
4. 若团队中有未信主的人，要安排信徒球员与他们进行后续交流，借此向他们传讲福音。



结语

回到最初的问题：体育在基督徒的生命中是否有一席之地？答案是肯定的。体育为锻炼身体、改善健康提供了良好环境，能促进品格的成长与塑造，还能让信徒获得与其他信徒及未信主之人建立关系的机会。在这个充满安逸与舒适的社会中，许多此类益处难以从其他途径获得，因此信徒应当认真考虑将体育融入自己的生活，以荣耀神。

那么体育是否也存在固有的风险与强烈的试探呢？同样是肯定的。因此，与生活中的许多事物一样，信徒在面对体育时，必须学会以智慧行事。

通常而言，工具的效用越强，使用时就越需要谨慎，体育也不例外。它就像一把锋利的刀或一台强劲的锯子，能为基督徒带来诸多益处；但若是在对待体育时粗心大意、漫不经心，必然会使人受到伤害，体育的益处也会荡然无存。因此，不妨认真思考体育这一领域，祷告求问神希望你如何参与体育世界；当你参与其中时，要为荣耀神而上场。



注释

1. <https://www.si.com/olympics/2022/04/27/caeleb-dressel-faced-mental-health-struggles-before-tokyo-games>
2. 研究表明，到2029年，旅行体育产业规模可能会攀升至720亿美元。
(<https://www.wusa9.com/article/news/investigations/youth-baseball-lake-point-sports-big-buisness-of-youth-sports-snyder-bucks-prime-time-aces/65-8c190607-3e18-4da5-a1c8-b52be3853cdc>)
3. 美国大学体育协会（NCAA）规定，一级联盟（Division 1）院校每年可提供的棒球奖学金名额折算后为11.7个。这笔学费资助通常会分配给整个40人的球队名单，这意味着大多数一级联盟棒球运动员最终只能获得约30%的学费资助，不过该比例也可通过学术奖学金进行补充。二级联盟（Division 2）院校的棒球奖学金名额限制为9个；三级联盟（Division 3）院校则完全不允许提供任何体育奖学金。数据显示，仅有7%的高中棒球运动员具备进入大学棒球队的水平。



丹尼尔·吉莱斯皮 (DANIEL GILLESPIE) 是其故乡北卡罗来纳州威尔明顿市东伍德社区教会 (Eastwood Community Church) 的牧师。他与妻子育有四个孩子，分别是雅各布 (Jacob)、约西亚 (Josiah)、埃莉 (Ellie) 和犹大 (Judah)。丹尼尔拥有北卡罗来纳州立大学 (数学教育专业)、马斯特神学院 (道学硕士学位) 以及南方神学院 (教育事工博士学位) 的学位。

