



榜样与梦想
青少年励志书系



献给有冠军梦的少年
体坛明星的追梦
故事与夺冠之路

吕保军◎编著

同样的辉煌，不同的释放，
每一种激情都能痛快燃烧！

我是冠军

用榜样的事迹激励我们，远胜过一切的教育。



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



榜样与梦想
青少年励志书系

我是冠军

用榜样的事迹激励我们，远胜过一切的教育。

吕保军◎编著

献给有冠军梦的少年
体坛明星的追梦
故事与夺冠之路

同样的辉煌，不同的释放，
每一种激情都能痛快燃烧！



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

我是冠军：体坛明星的追梦故事与夺冠之路/吕保军编著。

北京：中国经济出版社，2016.4

(榜样与梦想青少年励志书系)

ISBN 978 - 7 - 5136 - 3927 - 9

I. ①我… II. ①吕… III. ①优秀运动员—生平事迹—中国—
现代—青少年读物 IV. ①K825.47 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 189407 号

策划编辑 崔姜薇

责任编辑 焦晓云

责任审读 贺 静

责任印制 马小宾

封面插图 赵月焱

封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 北京科信印刷有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 12.75

字 数 192 千字

版 次 2016 年 4 月第 1 版

印 次 2016 年 4 月第 1 版

定 价 38.00 元

广告经营许可证 京西工商广字第 8179 号

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68330607)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68355416 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390) 服务热线:010-88386794

序

英国思想家培根说：“用榜样的事迹激励我们，远胜过一切的教育。”

阅读传记，是一件饶有兴味的事儿，从杰出人物和成功者的身上汲取人生经验，或许是青少年健康成长最好的途径。年轻人大概都有自己的偶像，这是很自然的事情。但在偶像的选择上，不应追逐时尚，而应“取法乎上”，把那些真正能在思想和人格上不断激励我们的人物，作为我们精神上的良师益友和学习的榜样。

如果你希望自己的人生过得更充实、更有意义，不妨就把目标定得高一点。青少年时期，多读一些杰出人物的传记，在接触人类精神高端的过程中张扬个性和灵性，塑造健全的人格，将使你终身受益。因为品读之余，你肯定会思考：我该怎样设计自己的人生？

收进本书的六位体坛明星，每一个名字我们都不陌生。相信青少年朋友们在电视新闻、报纸杂志上对他们取得的成绩已有所了解。

竞技场上有笑也有泪，那些激情飞扬的青春和挥洒不止的汗水，那些奋力拼搏的身影和发自肺腑的呐喊，那些失败之后的沮丧与历经挫折的坚韧，呈现给我们的是一个鲜活的生命在追梦路上非同寻常的经历。

那么现在，让我们翻开这本书，走近这些明星，感受他们坚韧的意志、真挚的情感，以及他们在走向成功的路上所经历的苦乐悲欢。在阅读中，你会如身临其境般，看到赛场上最真实的他们，相信这些会让你对成功有更加深刻的认识和理解。

青春时代是充满幻想、激情和纯真的时代，也是生命枝叶旺盛伸展、最需要精神光照的时代。多读一些优秀的传记吧！让我们仰望星空尽情想象，让我们沐浴人类文明之光，在与体坛明星的对话中探寻未来之路，逐步构建自己健全、充实、美好的心灵家园！

吕保军

2015年12月

目 录

CONTENTS

姚明 努力不一定成功，放弃却一定失败



初识篮球魅力

- 第一次投篮很丢脸 /5
- 总被欺负的“小跟班” /6
- 中锋就是场上的老大 /8

从偶像到对手

- 记住一个人的名字 /11
- 替补上场显神威 /13
- 与偶像狭路相逢 /15
- 姚王之争 /16

走出国门

- 发小儿竟然是星探 /23
- 不扣篮罚跑圈 /24
- 首战奥运会 /26

叱咤风云的超级球星

- 初到休城 /29
- 血洒 NBA 赛场 /31
- 最耀眼的国家名片 /33



刘翔 中国有我，亚洲有我



少年不识愁滋味

- 有个性的“洁癖”小男生 /39
- 一次终生难忘的班干部选举 /40
- “狼爸”的巴掌教育 /42

与田径结缘

- 天生的比赛型选手 /45
- 尝屈辱暂离逆境 /46
- 遇恩师重返二少体 /48
- 师父真的生气了 /50

一朝扬名天下知

- 渐露锋芒 /52
- 第一次出国比赛 /54
- 没有对手，就没有动力 /55
- 决战雅典 /60

放下包袱，来日方长

- 两届奥运留遗憾 /63
- 金牌背后的体育精神 /65
- 我会尽力跨下去 /66
- 留住梦想，一起飞翔 /67



人 艰涩清寒的童年

清晨跑步的小胖丫 /73

父爱阳光最温暖 /74

被窝里的啜泣声 /75

人 孤傲子立的打拼少女

人是在一瞬间长大的 /77

严师出高徒 /79

第一次去美国网校打球 /80

幸福已无迹可循 /81

人 我的世界，我做主

相濡以沫的人 /83

退役与复出 /85

"单飞" 风波 /87

人 没有什么能压垮我

四处征战 /90

梦圆大满贯 /92

"娜花" 静静绽放 /94

再传喜讯 /95

不说再见 /97



林丹

人生的精彩不在于你站得有多高



体校宿舍里的哭声

心比天高的“狂妄”小男生 /105

初尝离家滋味 /107

军训生涯助成长 /108

越逆境，越坚强

重返国青队 /111

地下室里的“插班生” /112

从“林一轮”到“超级丹”的蜕变 /114

雅典梦未圆 /116

对手令我的故事更精彩

好兄弟，“狠”对手 /118

对决皮特·盖德 /121

遭遇陶菲克 /122

鏖战李宗伟 /124

羽坛史上第一人

奥运为人生添彩 /126

你们并不真正了解我 /128

真正的伟大与成绩无关 /129

剑指里约 /131



🏏 泡在球台边的少年

台球相伴的童年 /137

每天 10 小时的枯燥训练 /138

10 岁扬名江湖 /140

“众叛亲离”的父亲 /141

🏏 志得意满的少年冠军

举家南迁 /144

连续夺冠显神威 /145

留学英伦 /148

夺冠之战 /149

🏏 沉寂背后的成长

初受挫泪洒赛场 /153

再折戟陷入低迷 /155

最大的敌人是自己 /156

🏏 破茧成蝶后的王者范儿

王者霸气归来 /158

从不苟言笑到幽默大王 /159

享受比赛的过程更重要 /162

最成功的球员 /163



张继科 真正的强者，是含着眼泪奔跑的人



✎ 有个性的练球少年

偶像就是我自己 /169

"狼爸"的军事化训练 /170

张家有子初长成 /172

✎ 希望之星的“沉沦”

弯路，是成长的良药 /174

违规少年的另类宣泄 /175

叛逆少年重返国家队 /177

这个机会还不如给别人呢 /178

✎ 舍我其谁的血性与霸气

人球合一的亮剑精神 /180

"藏獒"到底啥成色 /182

称霸鹿特丹 /184

梦圆伦敦 /186

领军人物，从来都是打出来的 /188

2016，里约见 /191



姚 明

—— 努力不一定成功，放弃却一定失败 ——

在姚明还未加盟 NBA 的时候，休斯敦的球探曾问时任中国国家队主教练的王非：“姚明身上最突出的东西是什么？”王非教练回答：“你很难想象，一个七尺六寸的大个子，倒地去抢一个地板球。”对，这就是姚明身上最突出的东西，也是他最宝贵的东西——他的拼搏精神！姚明进入 NBA 后，从一个菜鸟靠自己的勤奋慢慢成长起来，并取得了今天的成就，这才是他令人敬仰的地方。姚明从来就不是一个天赋型的球员，他之所以能走到今天，完全是靠自己后天的努力。

图片来源：



2014年6月，姚明参加湖南卫视《爸爸去哪儿》节目，客串嘉宾。
10月24日，姚明参加湖广卫视《爸爸去哪儿》节目，客串嘉宾。
10月24日，姚明参加湖广卫视《爸爸去哪儿》节目，客串嘉宾。

2013年，姚明当选为第十二届全国政协委员。

2012年11月27日，香港大学授予姚明“名誉社会科学博士学位”，以表彰他对运动及推动国际社会关注艾滋病所做出的贡献。

2011年7月20日，姚明在上海名为“明谢”的新闻发布会上，宣布自己正式退役。11月6日，姚明前往上海交通大学报到。

1980年9月12日，出生于上海市徐汇区。

1989年，在上海市高安路第一小学就读时开始打篮球，小学毕业后进入少年体校。

2015年2月10日，姚明接受北京冬奥申委颁发的聘书，正式成为北京申办冬奥会形象大使之一。
3月27日，姚明被评选为“全球50位最杰出的领袖人物”。4月，获劳伦斯体育基金会颁发的“劳伦斯体育精神奖”。

2002-2003赛季，姚明以每场平均13.5分、8.2个篮板球的成绩结束了他的新人赛季，获得NBA年度新秀奖第二名，赢得一致好评，并入选最佳新秀阵容。
2003-2004赛季，主教练范甘迪接班上任，注重培养姚明的进攻能力，这使姚明该赛季在平均得分和篮板上均再创新高。2004年2月，在击败亚特兰大老鹰队的三个加时战中，姚明砍下41分7个助攻，创职业生涯最高得分纪录。

2004-2005赛季，姚明以2558278张选票入选全明星赛首发阵容，打破了先前由迈克尔·乔丹保持的全明星最高得票数纪录。
2006-2007赛季，姚明场均得到25分、9.4个篮板和2个封盖，得分首次超过麦迪。2006年全明星赛，姚明以1319868票高居榜首。

2007-2008赛季，姚明率领休斯敦火箭队获得12连胜后，被诊断舟骨裂缝，手术后需要休息4个月。姚明在该赛季出战55场，场均得到22分、10个篮板及2个封盖。
2008-2009赛季，姚明场均贡献19.7分、9.9篮板和1.9个封盖，他的赛季总得分达到了职业生涯最高的1514分。值得一提的是，姚明在首轮对阵开拓者队的第一场中，上半场24分钟内，9投9中，得到24分和9个篮板。

2010-2011赛季，伤愈复出不久的姚明在与奇才队的比赛中再度受伤，随后一直休战。12月18日，火箭队官方宣布姚明左脚踝第三次应力性骨折，赛季报销。

2009年7月16日，姚明买的老东家上海大鲨鱼队。同年姚明为中国动画片《马兰朵》里的一个角色配音。

1993年，首次登场，效力于中国篮球联赛（CBA）中的上海大鲨鱼少年队。

1997-1998赛季，场均每场获10分和9个篮板球，但是由于伤病错过了大部分比赛。

1999年5月，入选蒋兴权执教的国家男篮和中国篮球南方明星队，参加全国男篮甲A联赛，与队友合作获第五名。5月，获1998—1999赛季中国男篮甲A联赛“最有进步球员奖”。8月，参加在日本举行的亚洲男子篮球锦标赛，获得冠军。

3年4月，入选非执教的国家队，篮球生涯。5月，赴美参加安纳波利斯耐克夏令营篮球训练。同年，作每队主力获全国男篮第五名，入选中国篮球队。

2000—2001赛季，是姚明CBA生涯最辉煌的时期，他凭借场均得分27分和19个篮板，被评为联盟最有价值球员（MVP）。

2002年，姚明在NBA新秀选拔赛中被休斯敦火箭队以第一顺位选中，成为NBA历史上第一个没有美国高校篮球经验却当选状元秀的国际球员。

2004年，姚明和ESPN体育作家RIC BUCHER一起写传记——《两个世界的生活》。主演纪录片《姚明年》，该片记录了他在NBA新秀一年的成长经历。雅典奥运会开幕式上，姚明高举中国国旗率代表队入场。经过几场低迷比赛后，中国队奇迹般地以67:66的微弱优势战胜了世界冠军强队——塞尔维亚和黑山队，姚明一人获得27分。由于出色表现，他入选了奥运会全明星阵容。

2005年3月11日，在与菲尼克斯太阳队的比赛中，姚明获得27分，抢下22个篮板球，并有5次封盖，拿到最高的“两双”战绩，这表明姚明已经步入NBA超级巨星的行列。

2008年汶川大地震后，姚明为灾区捐款200万美元，并创建了基金会，以帮助灾区重建在地震中毁坏的学校。



YAOMING 姚 明 大事年表



初识篮球魅力

第一次投篮很丢脸

1987年春，上海市高安路第一小学，一场小学生春季运动会即将开始。

一年级教室里，老师站在讲台上问：“同学们，投篮比赛马上就要开始了，咱们班派谁参加好呀？”说着话，老师的眼睛投向坐在最后一排的一个男生，目光里充满了期待。

话音未落，无数只小手齐刷刷地指向了最后一排，几乎所有的孩子齐声叫嚷了起来：“姚明！老师，让姚明去！”

最后一排那个名叫姚明的男生，双手贴着裤缝站了起来，满脸自豪。年仅7岁的他，个头已蹿到了1.50米，站在全班同龄的孩子面前，颇有点“鹤立鸡群”的感觉。因此，老师和同学们都对他的这次投篮充满了期望。

仿佛一群刚出笼的小鸟儿，全班同学叽叽喳喳地笑闹着涌向操场。他们有的在蹦跳，比谁跳得高；有的在跑圈，看谁跑得快；还有的在投篮，看谁投得准。可是，当他们看到姚明抱着一只篮球大模大样地朝球架下面走去的时候，不约而同地停下来，然后迅速围拢了过来。

小伙伴们都知道，姚明从小就比同龄的孩子长得高，是因为他出生于篮球世家，他的爸爸妈妈是大名鼎鼎的篮球运动员。因此，在小伙伴们心目中，个子高高的姚明天生就是个篮球天才，投个篮还不是件易如反掌的事！同学们眼巴巴地



盯着姚明，想一睹他漂亮的投篮风采。

只见姚明站在罚球线后，两手卡着篮球，屏住呼吸。这是他平生第一次投篮。他的心跳有些加快了，双臂与贴在胸口的篮球似乎都随着心跳在颤抖。姚明学着大人的样子缓缓地伸出手臂，将手中的篮球稳稳地托起，一双眼睛瞄向篮筐。

不知谁带的头，操场上的男孩子们突然一齐为他助威高呼：“姚明，加油！姚明，加油！”

姚明心头一慌，手里的篮球已经掷了出去。这是一次“三不沾”的投篮，只见那只篮球有气无力地碰了一下篮板，就“嘭”的一声掉落在地，又不甘心地蹦了几下，然后歪歪斜斜地滚远了。

谁也没料到会是这样的结局，这可太出乎大家的意料了！操场上顿时鸦雀无声，同学们你看看我、我瞅瞅你，一时间大眼瞪小眼，全都傻了眼。原本想炫耀一下的姚明，这下闹了个大红脸。他有些尴尬地杵在那儿，浑身不自在。

当下一个男孩意外地将球投进的时候，全体同学情不自禁地鼓起掌来。这让姚明更加羞愧了，他不服气地强辩道：“哼，这有什么嘛，我刚才的投篮姿势是最正确的！”

多年后，当姚明在一次访谈节目中津津有味地讲述这件糗事的时候，脸上仍不免有些难为情，他笑着说：“第一次投篮，我丢了很大的脸。”

总被欺负的“小跟班”

上海市康平路95号，是上海体委的家属楼，里面共有甲、乙、丙三栋楼房，姚明家住的是居中的一栋。当时，这个楼和周围的建筑比起来，算是十分现代的，搬进这里，是一件让人羡慕的事情。

姚明的童年，过得朴素又快乐。体委家属楼里的房间很小，走廊就成了孩子们的乐园。老实听话的小姚明，虽然偶尔也顽皮嬉闹，但大多数时间是乖巧安静的。在看着姚明长大的那帮老邻居们的印象里，姚明小时候看不出来多么有

出息，如果去逛街，他甚至害羞到不敢自己去买冰棍。那时候，姚明经常与家属楼里的几个小孩一起玩。在他们当中，就数一个姓张的女孩儿年龄最大，也数她最调皮，而且总是争强好胜，活脱脱一个“孩子王”；姚明在五个孩子中排第二，温顺腼腆得像个女孩子。姚明整天跟在这个女孩的屁股后头转，简直就是她的“小跟班”：她让姚明冲锋，姚明就老老实实冲锋；她让姚明趴下，姚明就乖乖地趴下。大家一起玩牌，姚明脸上贴的纸条最多，因为其他几个人总是联合起来“整”他。姚明却不急也不恼，总是一脸憨笑。有时挨了小伙伴儿的打，他既不还手也不争辩，而是事后找到对方的家里去，跟叔叔阿姨告上一状就算拉倒。

上三年级的时候，姚明的身高已蹿至 1.70 米。也就在这一年，有两个人找到了姚家。来的这两位姚妈妈方凤娣都认识：一个是她在上海女篮的前队友陆斌，当时已经是上海市卢湾区少体校的教练；另一位叫徐为丽，是当时上海市徐汇区少体校的党支部书记。这两个人来的目的，都是想让“小巨人”姚明参加自己的体校队伍，好培养他接班打篮球。徐为丽说：“你看看你儿子，这么高的个头，不打球就太浪费了！俗话说，是什么人，就得干什么事。你们两口子一个 2.08 米，一个 1.88 米，姚明很有可能会长成长成两米多的大个儿……”

可是，任凭这两人好说歹说，姚妈妈就是不同意。原来，姚妈妈和姚爸爸的目标基本一致，都不希望儿子打篮球，也不希望儿子以后走上体育这条路。因为他们两口子这辈子吃打球这碗饭，知道这行的苦啊！他们最大的愿望是让儿子念大学，将来可以在城市里找份好工作。这下，陆斌和徐为丽都没了辙，虽然有些不甘心，但鼓动姚明去打球的事情也只好暂缓了。

谁料没过多久，在姚明身上发生了一件事，让姚妈妈之前的想法动摇了，她竟然松口了。姚明虽然长得高大，内心却很脆弱。不同寻常的身高是一柄双刃剑，会引来别人的注意和指指点点，甚至偶尔他还会被别人欺负。

有一次，姚明班上一个很调皮的坏小子无缘无故地踢了姚明两脚。这个平时就爱惹是生非的孩子，想挑战一下学校里长得最高大的

姚明语录

“钱不是我来 NBA 的目的，对于我来说，头一年的薪水就够我花一辈子的了。”