

奥运精神 激励成功人生书系

激励4亿青少年心灵的精神财富 浸润万千中学生成长的智慧甘霖
百年奥运，激扬梦想 洒下汗水，收获辉煌

奥运 励志故事

青少版

潘静 武敬敏 编著

看奥运英雄，在五环旗下以顽强的身姿跨越曲折的赛程
教平凡少年，在人生跑道上感受精神与灵魂的双重洗礼



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

奥运精神 激励成功人生书系

奥运 励志故事

青少版

潘静 武敬敏 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

奥运励志故事: 青少版 / 潘静, 武敬敏编著.

—北京: 新世界出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80228-794-5

I. 奥… II. ①潘… ②武… III. 人生哲学—青年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第151444号

奥运励志故事: 青少版

作 者: 潘 静 武敬敏

出 品 人: 杨雨前

选题策划: 宿春礼 邢群麟

责任编辑: 杨艳丽 张艳芬

装帧设计: 尹 帅

版式设计: 华夏书网

责任印制: 李一鸣 黄厚清

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

总编室电话: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部电话: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306

印刷: 保定天德印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 240千字 印张: 15

版次: 2008年10月第1版 2008年10月河北第1次印刷

ISBN: 978-7-80228-794-5

定价: 28.00元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换



奥林匹克运动会 永远是上座率最高的“影片”

在没有掌声的时候，他还在角落里重复着一次次糟糕的动作；
在炮火不断的夜晚，死亡的气息不曾改变他参加比赛的决心；
在空寂乏味的训练室，如雨的汗水一次次浸润他厚实的背脊；
在梦想荣耀的领奖台上，欢快的泪水和汗水汇成一道美丽的风景；

.....

有人说，奥运会是一部发人深省的励志影片，一个个奥运选手用血汗拼搏的故事生动诠释着“更快、更高、更强”的奥林匹克精神，激励着成千上万的人以巨大的热情投入工作和学习。

有人说，奥运会是一部催人泪下的情感影片，赛场内外演绎的一出出感人肺腑的故事，感动着成千上万的人，让我们透过激烈的赛场直视奥林匹克的灵魂，从而让我们对生命更加敬畏！

也有人说，奥运会是一部情节曲折的悬疑影片，在竞技场上，没有不可能，一个冠军的产生往往要经历一个曲折起伏的过程，鼓舞着数以万计的人孜孜不倦地将自己的潜能和力量发掘到极限。

于是，奥运会成了这个地球大家庭中上座率最高的一部电影。

几代人的祈祷，一百年的期盼，这部“电影”终于来到了中国。第29届奥运会、第13届残奥会圆梦北京。这注定是一届被历史深深铭记的盛会。51枚金牌的成绩，是我国体育综合水平再上一个新台阶的最好明证。同时，在这场盛会上，我们也见证了一个个英雄的诞生，残疾人运动员用着更大的毅力与我们一同追逐奥运梦想，在倾斜而美丽的世界里，他们让我们懂得谦卑，感悟生命的伟大。



在心底，我们为那些奋力拼搏的运动员鼓掌欢呼。10公里马拉松游泳比赛，南非独腿女运动员奋力拼搏，取得佳绩；匈牙利人陶卡奇用独臂一枪打中梦想；美国选手迈克尔·菲尔普斯一人独得8金，成为2008年“水立方”最大的赢家……我们必须赞美，赞美在运动员身上表现出来的公平竞争的精神，永不放弃的毅力，力争胜利的意志；我们必须感谢，感谢运动员给了我们向他们学习的机会。走近他们，我们的思想一次次得到升华，灵魂一遍遍受到洗礼。或许这就是我们成长过程中所能收获的最好的礼物！

因为懂得，所以感动。

因为感动，所以我们编著了这样一本书，希望它能给每位青少年朋友带来人生的启迪。

夜色醇静，或者晨风轻扬之际，当你打开这本书，翻阅每一个奥运人物，他们的背后必定会有一段艰辛的成长历程。从默默播种到花朵的绽放，人们看到的只是他们赛场上坚毅的身影，或者领奖台上被鲜花和掌声所包围的那一瞬间，却不曾了解他们奋斗过程中鲜为人知的故事。伟大的东西总是带给人强烈的震撼。“更快、更高、更强”，简单的六个字，却拥有不平凡的意义。奥林匹克精神倡导人们在乐于奋斗、勇于攀登的过程中提升自我，它最终追求的是人的体魄、精神和意志的全面发展。

现代奥运，这漫长而短暂的一百年只遵循一种精神，却凝固无数个瞬间。那一场场精彩的比赛、一幅幅令人动容的画面，也许，还有一声声无人知晓的喝彩，都已经成为让世人难以忘怀的经典。正是这些经典凝成了这部极富奥运特色的书。在本书中，我们在将每一个感人至深的奥运故事呈现到你面前的同时，还精心准备了大量与奥运相关的逸闻趣事。细品每一段文字，但愿都能带给你不一样的惊喜。

现在，就让我们从本书开始，一同分享这部生动的奥运历史，在阅读中一同感受博大的奥林匹克精神。相信这份精神不但可以使运动员在辛勤付出后站到最高领奖台上，也能使每一位怀揣梦想的青少年受到激励，在各自的人生舞台上成长为强者和冠军！

人性的光辉远胜过荣誉的奖赏

——精诚互助，缔造和谐

人与人之间需要团结，只有团结起来，才能产生强大的力量，才有强大的战斗力，才能取得成功。奥运会的五环旗，五环的颜色从左至右依次为：蓝、黄、黑、绿、红，五色的圆环环环相扣，代表五大洲连接在一起，代表全世界的运动员之间团结和友谊相统一的奥林匹克精神。可以说，奥运会的五环旗就是五大洲团结和谐标志。

勒比厄：竞争的路上，人性的光辉远胜过荣誉的奖赏→2

德法：忘记仇恨，把我们的手放在一起→4

涅莫夫：你们的理解胜过那枚金牌→6

观众：尊重的氛围是运动员的天堂→8

何宁：没有金牌，胜似冠军→11

欧金尼奥·蒙提和沙治奥·萧佩斯：把对手送上最高领奖台→13

顾俊和葛菲：奥林匹克精神下盛开的姊妹花→15

携带一份民族情感上路

——胸怀祖国，跑到最后

一个人不能不爱自己的祖国，不能没有爱国热情。不管是对运动员来说，还是对我们普通人来说，热爱祖国都是对祖国最纯洁、最高尚、最神圣



的感情。奥林匹克精神内涵丰富，最基本的就是爱国主义精神。爱国，就要为国争光，一届届的奥运会也书写着一个个感人的故事。通过奥运英雄的事迹，我们能够强烈地感受到：什么是拼搏到底，什么是爱国，什么是光荣，什么是祖国的荣耀。

阿赫瓦里：不跑到终点绝不罢休→20

孙基祯：屈辱的冠军炽热的心→22

艾米尔·萨托柏克：感谢你，对手！是你让我变得如此优异→24

战乱中走来的运动员：站在跑道上就是胜利→26

伊琳娜·卡拉瓦耶娃：还对手一个公正的结果→29

刘长春：代表祖国出征奥运第一人→32

拉尔夫·希尔：把“信”字坚守到底→34

残奥会“乒坛女皇”张小玲→37

一枚比金牌更贵重的奖牌 ——淡看胜负，友爱公正

友爱对每一个人来说，都是极其重要的品质。运动员身上的友爱能体现奥林匹克精神的灵魂，运动员身上表现出来的友爱精神，是一种超越了竞争的大爱。有一句话叫做“只有对手，没有敌手”，我们可以把这样一种友爱的态度在我们的生活中体现出来。

比蒙：我的奇迹里有你的功劳→42

鲁兹·朗：在枪口前伸出友爱的大手→44

阿里：为了更多人的尊严投入比赛→47

巴伐洛夫：战场和赛场上的双料英雄→49

勇于尝试，让超越没有终点 ——搏击梦想，绝处反击

勇于尝试，在奥运会上是这样，在人生赛场上也是这样。你快，有人比你更快，你高，有人比你更高，你强，有人比你更强。在“更快、更高、更强”精神的鼓舞下，无数运动员发扬拼搏精神，不断苦练，战胜自我，超越自我，怀着一颗永不满足的心，向新的目标奋进、冲击。“更快、更高、更强”的精神使得运动员们产生一种不断竞争、不断拼搏的信念，这种信念如同奥运圣火一样，永远燃烧得轰轰烈烈，使人激情澎湃，从而不断奋进，不断超越。

雷·尤里：站起来就是一个英雄→54

陶卡奇：用独臂一枪打中梦想→56

杜托伊特：梦想是自己设定的→58

埃塞尔达·布莱布特里：绝处反击，命运也为你颁奖→61

理查德·福斯贝里：成为世界上跳得最高的人→62

瑞格·哈里斯：在人生的快车道上骑行→64

十项全能的英雄少年罗伯特·马塞厄斯→66

靠一只右臂勇游第一的残奥英雄杜剑平→69

拼搏是取得胜利的唯一道路 ——奋力进取，永争一流

在青春的大道上，当遇到困难与挫折时，你是选择退避三舍，还是选择勇敢地与它们搏斗呢？生命的火花在拼搏的历程中会被激发得酣畅淋漓。让拼搏成为前进的号角吧，拼搏是取得胜利的唯一道路！用困难的狂风，鼓满希望的风帆，让我们乘风破浪，傲立潮头，让所有的不可能遁形，让所有胜利的喜悦在奋力拼搏中酝酿得更加芬芳。



- “六朝元老”王义夫→74
道恩·弗雷泽：一天到晚破纪录的“鱼”→76
战胜病魔的举重冠军阿卡基·沃罗比耶夫→78
“东方神鹿”王军霞→80
熊倪：八年终圆金牌梦→83
栾菊杰：在拼搏中书写花剑人生→85
被称为“中国索普”的王晓福→87
独腿侯斌走出色彩人生→89

用汗水浇灌出成功之花 ——一分耕耘，一分收获

一分耕耘一分收获，没有经过破茧成蝶的痛楚，哪来春光明媚里翩翩起舞的美丽？天道酬勤是永恒不变的真理。付出了艰辛的努力会更容易赢得成功的青睐。先天的聪慧并不是我们获得成功的必然保证。只有在绿意盎然的春天播下辛勤的种子，用汗水浇灌，勤奋除草，坚持施肥，才会有一个金灿灿的秋天等待着我们去收获！

- “赤脚大仙”贝基拉→94
邓亚萍：没有不可能→96
刘翔：中国有我，亚洲有我→99
菲尔普斯：水中的精灵→101
帕沃·努米，田径场上的战神→103
唐功红：“举”起金牌→105
“不会被打败”的威尔玛·鲁道夫→106

好心态，好心情，好人生

——学会放下，才能赢得

并不是所有的花朵都会结出丰硕的果实，并不是所有的播种都会有金色的收获。可是，拥有了一种好的心态，却能拥有一个幸福的人生。面对挫折和失败，坦然一笑，面对功名和利禄，淡然处之。以一颗开放、平和、阳光的心去面对、去感受、去拥抱。学会了放下，我们才会赢得。

郭晶晶：谁也不是我的阴影，只为超越自己→110

杜丽：四天长过四年→112

莫桑巴尼：让比赛成为一种享受→115

朴成贤：放下才能赢得→117

飞行的家庭主妇——布兰克斯·科恩→119

海因斯：推开上帝虚掩的门→122

石智勇：和自己PK→124

让挫折成为前进的动力

——面对自己，超越过去

奥运的精神是“超越自我”，而“超越自我”的前提，就是面对自己，不仅要面对自己曾经的辉煌，更要面对自己曾经的失败、不幸、懦弱、轻狂。没有犯过错误的人永远是极少数，跌倒了，就要站起来继续前进。只有经历了坎坷的人，才会知道荣誉和快乐的真谛。

乔妮：挫折让生命更精彩→128

陈诗欣：我曾经年少轻狂→130



金粟志藏：属于自己的马拉松→132

安德鲁·阿加西：从头再来→134

成田真由美：坐在轮椅上的泳坛巨星→136

陈中：一脚踢到金牌→138

将信念坚持到最后一刻 ——坚持不懈，相信自己

千里马也有停下脚步休息的时刻，大力士也有抬不动大山的时候——任何人都有自己的极限，在临近极限的时刻，朋友的鼓励、亲人的安慰或许都不如自己内心的信念——相信自己可以挺过最艰难的时刻。只要坚持，极限也可以突破，等待你的，就是渴望已久的成功。

皮特里：我看不见方向，但我的腿还在向前→142

张宁：从不放弃我的奥运梦想→144

雷德蒙德：“我不用担架，我要跑完”→146

张湘祥：举起人生的重量→148

巴顿将军：赛场走出的战场英雄→150

巴尔蒂尼：谁说我们不能赢得马拉松→153

迈克尔·约翰逊——“田坛阿甘”→155

冲破思想的樊篱 ——挑战历史，改变生活

没有思维的突破，人类至今还在山洞里茹毛饮血，躲避野兽。建筑房屋、圈养牲畜、春耕秋收、缫丝织布……我们今天生活中的每一项活动，对

古人而言无不是创新和突破。奥运会也同样经历了发展、创新的过程，从无人问津到争相申办，奥运会的历史中记载着太多的改变与超越。

尤伯罗斯：奥运会的再生之父→160

埃米尔·扎托贝克：长跑训练，我有我主张→163

托马斯·伯克，蹲踞式起跑的引领者→165

“跳水沙皇”萨乌丁→167

让目标改变平凡的人生 ——脚踏实地，志存高远

有一位哲人说过：世间最大的悲剧，莫过于很多人在明白生命的真相以前就离开了人世。迄今为止，真正能够跨越阻隔、到达人生的世外桃源的人凤毛麟角，很多人没有生活的目标。因此，让我们现在就为自己设立一个目标，并为它而努力奋斗。

顾拜旦：为了体育的最高境界→172

蒙特利尔仙女：“我的目标是做得更好”→174

贝努瓦：“我是最棒的”→176

哈特尔，你拥有骑士精神→178

“神奇小子”刘易斯→180

用行动向困难宣战 ——战胜痛苦，创造奇迹

“在科学上没有平坦的大道，只有不畏艰险地沿着陡峭山路攀登的人，



才有希望到达光辉的顶点。”人生又何尝不是如此，做任何事情都不可能一帆风顺，学习上如果从未遇到困难，也不可能有进步。读一读在奥运赛场上赢得荣誉的冠军们的故事，你会发现所有荣誉的背后，都是痛苦的过程和行动的身影。

阿兰·米穆：从跑堂到奥运冠军→184

刘玉栋：做血肉“战神”→186

艾力克·尚蒂：用行动诠释人生→188

李宁：用汗水浇灌出荣耀→190

孟浪：比赛跌倒，精神屹立→192

张丹、张昊：在痛苦的时刻创造奇迹→194

扶病夺金，雪娟好样的→197

梦想赢得一个又一个惊叹号 ——心中有梦，天高地阔

梦想是整个人类智慧的灵魂。创造一个平等、友爱、文明的社会，一直是人类追求的梦想，为了实现它，无数革命先烈献出了自己的生命，因为梦想，他们无怨无悔。不论你遇到怎样的挫折，都将梦想珍藏在心中。

康纳利：哈佛诚可贵，体育价更高→200

摩拉里：八年奥运金牌梦→202

雷德格雷夫：将特长列入梦想的人→204

奥斯卡·斯旺：60岁的奥运冠军→206

汤米·格林：和命运一起竞走→208

王子射手沃马克图姆·艾哈迈德→210

在追求中实现缤纷的梦

——把握优势，顽强不息

一切追求都是美好的。运动员的追求是更快、更高、更强。一个人只有具备了顽强不息的精神才能做好每一件事。当失败挫伤我们的进取心的时候，当被负担压得喘不过气来的时候，我们一定不要退缩，不要放弃，一定要找到自己的优势，坚持下去，因为只有坚持不懈地努力才能取得成功，才能演绎属于自己的完美人生。

朱卡林：用顽强越过年龄的阻隔→214

尤里·谢迪赫：尝试就是做最好的自己→216

库索辛斯基：没有什么能阻挡我奔跑→218

查尔斯·帕德多克：百米冠军飞得更高→220



人性的光辉远胜过荣誉的奖赏

——精诚互助，缔造和谐

人与人之间需要团结，只有团结起来，才能产生强大的力量，才有强大的战斗力，才能取得成功。奥运会的五环旗，五环的颜色从左至右依次为：蓝、黄、黑、绿、红，五色的圆环环环相扣，代表五大洲连接在一起，代表全世界的运动员之间团结和友谊相统一的奥林匹克精神。可以说，奥运会的五环旗就是五大洲团结和谐的标志。



勒比厄： 竞争的路上，人性的光辉远胜过荣誉的奖赏

这是一件不可思议的事情，一个人为了实现奥运梦想，苦苦等待了四年，在比赛中眼看金牌就要到手，却在瞬间把金牌抛诸脑后。此刻，有人分散了他的注意力，有运动员意外落水，生命危急，他感到有一种东西比金牌更珍贵——生命，或者爱。为此，他选择弃金救人。这个英雄叫勒比厄，他收获了奥运会上“人性的金牌”。

在1988年第24届汉城奥运会上，赛艇比赛中出现了惊险的一幕。当天，韩国釜山平静的海面上，运动员们正在进行激烈的比赛。

这个时候，海面上突然刮起大风，巨大的海风掀起了阵阵巨浪，浪潮迅速向参赛队员们袭来。一直在前面的两位新加坡运动员抵挡不了，船只猛然间被掀翻了，两名运动员先后落水，情况紧急。正在此时，紧跟其后的加拿大运动员勒比厄过来了，这是一位实力雄厚的选手，此时居于第二的位置，稍微加把劲，金牌就唾手可得了。他发现了落水的两名新加坡选手，此时他们被卷在风浪当中已经挣扎得精疲力竭，随时都可能被风浪完全吞没，处境十分危险。

见此情景，勒比厄好像忘了自己正在比赛，他毫不犹豫地迅速把船只划了过去，在凶险的水流当中，奋不顾身地将两名运动员救了起来。

就在他救人的过程中，即将到手的金牌也与他擦肩而过，不少人为之扼腕叹息。但是金牌有价情无价，勒比厄的行为受到广泛称赞，国际奥委会的官员、裁判员、运动员、观众们都被勒比厄的无私精神感动了。

赛后，经过讨论，国际奥委会郑重宣布，根据勒比厄救人时所处的实际位次，时任奥委会主席萨马兰奇亲自授予他一枚比金牌还珍贵的奖牌。



这是一场伟大的比赛，没有人不为这场比赛感动。作为一名优秀的运动员，能在接近金牌梦想的那一刻扭头去救人，这是多么高尚的人格。奥林匹克承载着光荣与梦想，有谁不对奖牌怦然心动？但奥林匹克运动会的根本目的，并非仅仅是一块块奖牌，而是对一个民族、整个世界的体质激励和每一个运动员的人性考验。因此，勒比厄的这一行为被誉为奥运精神的楷模。

正所谓失之东隅，收之桑榆。勒比厄的心中藏着无私的爱，他的爱如此广泛和深沉，虽然失去了金牌，但他同时收获了其他普通运动员永远都无法超越的“精神金牌”。看到对手的处境，勒比厄忘记了金牌，这是他具有勇气的表现，更是他崇高人格的体现。

如果你是勒比厄，遇到这种情况你会怎样选择？在生活中，你会为别人考虑吗？关键时刻你会放弃属于自己的东西吗？比如下雨天，同学没带伞，你会毫不犹豫地把自己的雨伞借给他用吗？

助人即是助己，真正的付出是不求回报的。一个充满爱心，经常帮助别人的人也会经常得到他人的帮助，虽然他最初并不指望有所回报。帮助他人是一件快乐的事情，不论你做的事情是大是小，你的每一次善举、每一份爱心最终都会成为你幸福的回忆，带给你生活的希望与动力。送人玫瑰，手有余香。付出的爱心不仅可以温暖别人，也会温暖自己。



故事链接

赛艇运动起源于英国。17世纪，泰晤士河的船工们经常举行划船比赛。1715年，为庆祝国王加冕，首次举行划艇比赛。1775年，英国制定赛艇竞赛规则，同年成立了赛艇俱乐部。赛艇运动项目较多，目前，国际赛艇联合会设立的世界赛艇锦标赛有23个项目，分4个级别，即：男子公开级、轻量级，女子公开级、轻量级。每一个级别又按运动形式分单桨和双桨；按参加人数分单人、双人、四人、八人赛艇；有些项目还分有舵手、无舵手。为了简化，各项目用数字和代号组成符号来表示，数字为人数，“×”为双桨，“+”为有舵手，“-”为单桨无舵手。因此，赛艇运动根据桨手人数、体重、桨桨方式及有无舵手，可分成8种比赛。国际赛艇联合会主办的比赛还有世界赛艇23岁以下锦标赛、世界赛艇残疾人锦标赛、世界杯系列赛和世界赛艇老将比赛等。