

成功无极限

菲尔普斯自传

「美国」迈克尔·菲尔普斯 阿兰·阿布拉汉森 著
赵宏涛 译

No Limits
The Will to Succeed

凤凰出版传媒集团 译林出版社

一个成功者的脚步：

- 7岁，开始学习游泳，父母离异；
- 10多岁，被诊断出患有多动症，接受痛苦的药物治疗；
- 15岁，参加悉尼奥运会，获得200米蝶泳第五名，开始崭露头角；
- 16至22岁间，参加4届游泳世锦赛、1届奥运会，共获23项冠军，创11项世界纪录；
- 23岁，参加北京奥运会，获得8项冠军，创造7项世界纪录，震惊世界；
- 24岁，乘势参加罗马世锦赛，获得5项冠军，创造4项世界纪录；

.....

成功的路，仍在继续。

No Limits **成功无极限**

ISBN 978-7-5447-1061-9



9 787544 710619 >

凤凰出版传媒网: www.ppm.cn

定价: 28.00元

成功无极限

菲尔普斯自传

「美国」迈克尔·菲尔普斯 阿兰·阿布拉汉森 著
赵宏涛 译

No Limits

The Will to Succeed

图书在版编目(CIP)数据

成功无极限/ (美) 菲尔普斯 (Phelps, M.), (美) 阿布拉汉森 (Abrahamson, A.) 著; 赵宏涛译. —南京: 译林出版社, 2010.7
(传记译林)

书名原文: No Limits: The Will to Succeed

ISBN 978-7-5447-1061-9

I. 成… II. ①菲… ②阿… ③赵… III. 菲尔普斯, M.—自传
IV. K837.125.47

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第184881号

No Limits by Michael Phelps

Copyright © 2008 by Michael Phelps c/o Octagon

Simplified Chinese language edition published in agreement with

Michael Phelps c/o Octagon

Chinese (Simplified Characters) copyright © 2010 by Yilin Press

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 10-2009-062 号

封面图片来源: CFP

插图图片来源: ImagineChina

书 名 成功无极限

作 者 [美国] 迈克尔·菲尔普斯 阿兰·阿布拉汉森

译 者 赵宏涛

责任编辑 姚 姝

原文出版 Free Press, 2008

出版发行 凤凰出版传媒集团

译林出版社(南京市湖南路1号 210009)

电子信箱 yilin@yilin.com

网 址 <http://www.yilin.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 960×652 毫米 1/16

印 张 19.5

版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5447-1061-9

定 价 28.00 元

译林版图书若有印装错误可向出版社调换

(025-83658316)

献给梦想的力量

特别感谢我的家人、教练、队友和其他无数
帮助我实现自己目标的人
——迈克尔

献给凯拉、波比和雷切尔
——阿兰

目 录

1	序曲	
9	第一章	坚定不移:400 米个人混合泳
75	第二章	信念:4×100 米自由泳接力
134	第三章	救赎:200 米自由泳
175	第四章	决心:200 米蝶泳
204	第五章	信心:4×200 米自由泳接力
237	第六章	勇气:200 米个人混合泳
250	第七章	意志:100 米蝶泳
279	第八章	奉献:4×100 米混合泳接力

序 曲

我尖叫起来。我真的尖叫了。我是说，我尽情地叫出来了。
我握紧拳头，弓着背，又是叫又是吼又是嚎。

这种感觉太好了。真的很好。

不，那感觉太美妙了。

也许比美妙还要好。那是最原始的感觉。要多好有多好。

喜悦、放松、兴奋、激情和自豪，尤其是作为一个美国人的自豪之情，我让这一切都释放出来了。

奥运会就是这样。多年的苦练、艰辛、梦想和磨砺——这一切压缩成短短几分钟，甚至是几秒钟，而当历史性的一刻发生之时，时间似乎都凝固了。

没有什么比获胜更加甜美。

我们刚刚取得了胜利。我们还创造了世界纪录，刷新了旧

纪录,真的。星条旗。美国男子队。我们。

我刚刚参与并见证了一场最令人惊叹、最令人激动、最震撼人心、最紧张刺激的游泳比赛,这一刻堪称经典,也是奥运史上最伟大的时刻之一。

那天上午比赛开始之前,在2008北京夏季奥运会游泳与跳水比赛场馆水立方里,就已是人声鼎沸,气氛极度紧张。

这是4×100米自由泳接力比赛。每个队有四名选手,每名选手要在泳池里游一个来回。

泳池有八条赛道,八支队伍参赛,但其中只有三支队伍有望夺冠:美国队、法国队和澳大利亚队。

我游第一棒,格雷特·韦伯-盖尔第二棒,卡伦·琼斯第三棒,压阵的是贾森·莱扎克。

当贾森入水时,法国队略微领先一点点。

多年来,贾森是全世界最优秀的短距离游泳选手,也是有史以来最优秀的自由泳接力选手,但当他游完50米的时候,法国选手、100米自由泳世界纪录保持者阿伦·贝尔纳把差距进一步扩大了。

距终点还有30米的时候,贾森落后。

还有20米,贾森仍然落后。

但是他开始冲刺了。

现在贾森赶了上来。

我和格雷特站在池边都快要疯狂了。但没有人能听见我们的喊声，因为水立方里人声鼎沸，连自己的声音都听不见。我们的脑海中没有别的念头，只是在企盼，在希望，在祈祷，在催促。我们呼喊着重、尖叫着、嘶吼着。加油，贾森！超过那个家伙！超过他！超过那个家伙！超过他！

在终点，贾森伸手触壁了。我们转身去看泳池对面的大屏幕——太棒了！

贾森成功了！他到底成功了！

贾森游出了4×100米自由泳接力比赛有史以来最快的一棒，哪怕他游得稍微慢一点我们都赢不了，因为按大屏幕显示，我们只赢了0.08秒。法国队获得第二名，澳大利亚队第三。

我一句话也说不出，只能放声高喊。

因为这不是为了我。

是为了这次史诗般的胜利。

当然，我赢得了一枚金牌，这是我的目标。但比任何个人成就更重要的是，我们四个人代表着美国，作为一个整体、一个团队一起奋斗，共同拼搏。

不过这还不是我激动无语的全部原因。

当然，这枚接力金牌使我在一届奥运会上夺取八枚金牌的梦想有望得以实现。这一点，我自始至终都十分清楚。

但这也不是我激动无语的真正原因所在。夺取八金一直只

是一个实现目标的手段，而从来与追逐名利无关。

从来无关。

伟大的马克·施皮茨在1972年的慕尼黑奥运会上夺得七枚金牌，如果我能摘下八金，比施皮茨多一枚，那么这八枚金牌将发挥无可替代的作用。它们将帮助我实现自己最大的梦想，那就是提高游泳在美国体坛的地位，让这项运动时刻受到关注，而不仅仅是在四年一度的奥运会上才成为热门。

我从未打算要成为第二个马克·施皮茨。

我只要成为第一个迈克尔·菲尔普斯。

我要做到前人从未做到的事情。

棒球很棒，篮球很酷，橄榄球很精彩；我也非常喜欢看橄榄球大联盟的比赛，尤其是喜欢我的巴尔的摩乌鸦队。但在其他国家，尤其在澳大利亚，游泳就像棒球、篮球和橄榄球在美国一样受到人们的喜爱，比赛场馆中挤满了满腔热情的游泳爱好者。为什么这种情况就不会出现在美国呢？

肯定可以。

这就是当贾森率先触壁时我激动无语的原因。

几天之后，当我结束自己在2008年夏季奥运会上最后一个比赛项目——4×100米混合泳——时，我再次激动无语了。艾伦·佩索尔游第一棒仰泳，布伦丹·汉森游第二棒蛙泳，我游第三棒蝶泳，贾森游最后一棒自由泳。贾森重演了4×100米自由

泳接力比赛上的一幕，率先到达终点，只不过这次被甩在后面的是澳大利亚人。

我们成功地再夺一金。

我也实现了自己的八金梦想。

我又一次高叫起来。我感谢自己的队友。一股混乱的情感涌遍我的全身。在一段如此起伏跌宕的历程之后，此刻我的心中满是感激、放松和喜悦，完完全全的喜悦。同时，我也保持着谦卑之心。在国内，许多人因为我的成绩而感到欢欣鼓舞，大家都说我再一次证明了美国和美国人的勇气和坚忍感动世界，证明了多数美国人所坚持的美德——勤奋、正直以及对家庭、团队和国家的由衷奉献——仍然能够帮助人们登上胜利之巅。得知这一切之后，我变得更加谦卑。

人们告诉我，无论美国人身在何处，他们都会观看我的比赛并为我加油；这是一项殊荣。在国内，当我获胜时，酒吧里会爆发出阵阵欢呼声。我比赛的镜头出现在职业棒球大联盟和橄榄球大联盟赛场的巨型电子显示屏上，甚至在时代广场的电子屏幕上播放。人们对我满怀期待，而我的几场比赛都紧张激烈、跌宕起伏，这把人们牢牢地吸引在电视机前直到深夜。第一场的4×100米自由泳接力赛就不用说了。在200米蝶泳比赛中，我的泳镜进水，我根本什么也看不见，但最后仍然赢下了比赛。在100米蝶泳比赛中，我则仅以0.01秒的微弱优势获胜。

比赛结束了，我在看台上寻找我的母亲黛比，还有我的两个姐姐惠特尼和希拉里。找到她们之后，我穿过成群的摄影记者，爬上看台，亲吻了我的母亲和姐姐。母亲用胳膊搂着我的脖颈，紧紧地拥抱了我。此时此刻，无数过往的记忆涌上心头。

我上小学时就被诊断为患有注意力缺陷多动症，但我终于克服了这一顽疾。上中学时，一位老师曾经断言我永远也不会成功。类似的事情层出不穷，并推动我一直向前。当我在看台上与家人在一起时，所有这一切又浮现在脑海中。我哭了起来。我的母亲哭了起来。我的姐姐也哭了起来。

我小时候就开始游泳，那时希拉里和惠特尼都已经是出色的游泳选手，而我只是她们的小弟弟而已。当时看来，惠特尼将成为家里的首位奥运选手。但结果并非如此。最终站在奥运赛场上的是我。

我为自己的天赋、冲劲、对体育的热爱而感到幸运，更为自己的一切特质而感到幸运。这些特质有的是天生的，有的则是经过后天艰苦努力才获得的。有的运动项目只要你有天赋就能出类拔萃。游泳不是这样。就算你具有无与伦比的天赋，身体素质极佳，如果你不刻苦训练的话也绝不可能脱颖而出。在这个项目上，付出与回报是成正比的。

我知道我的教练和长期以来的良师鲍勃·伯曼肯定就在泳池边。他是我自开始游泳以来唯一的教练。他训练我、惩罚我、

鼓励我、启发我，让我明白不付出艰苦的努力就不可能取得成功。在我生命中，长久以来，鲍勃是少有几个会不折不扣地把真话告诉我的人，即便我不想听也是如此。他或许也是最重要的人之一，尤其是在我不想听的时候。

鲍勃的人生理念很简单：我们要做别人做不到或者不愿做的事情。鲍勃的期望也很简单。奥运会前几个月，一天训练时他在白板上写下了一句引言。这句话虽然来自一本商业管理书，但用在体育上也一样合适：“在商业中，言辞不过是言辞，解释不过是解释，承诺不过是承诺，只有成绩才是现实。”

鲍勃要求非常严格，但我正是从他身上学到了一条真理：一切皆有可能。

而且：正因如此，所以你必须要有宏伟的梦想，越宏伟越好。

无论你努力的目标是什么，一路上都会有许多人对你说那不可能实现。但实际上，只要敢于梦想，它就能实现。

去梦想。去计划。去努力。

期间会有坎坷。期间会有彷徨。期间会有挫折。

但只要有坚定的信念，付出不懈的努力，相信自己，相信周围的伙伴，就没有极限。毅力、决心、奉献和勇气——这些必不可少。对成功的渴望则最为重要。正因为如此，2008年夏天，在北京的泳池边，我才数次激动无语，只能高声嘶喊。

因为，相信我，梦想的确能够成真。

第一章

坚定不移：400 米个人混合泳

2008年美国奥运会游泳选拔赛于6月底、7月初在内布拉斯加州奥马哈市举行。在赛前准备和参赛期间，我一直有一个十分独特的梦想。

这是一个关于3:07的梦想。

2008年北京夏季奥运会将在8月8日开幕。我不知道3:07意味着什么，不知道为什么会是这个数字，也不知道为什么自己一直在梦想实现它。

但是，它就在那儿：3:07。

当然，它看起来像是某个时间。

是什么时间呢？

下午3点7分？凌晨3点7分？

我疯狂地进行训练，刻苦努力，严格遵守纪律。尽管如此，我也不会凌晨3点7分起床去游泳池，决不会。

我找不到答案。

这尤其让人困惑，因为游泳就像篮球或者橄榄球一样，具有独特的历史和内涵，与各种数字和数据紧密地联系在一起。

比如说，每个棒球迷都知道：巴比·鲁斯在其职业生涯中共击出714次本垒打；特德·威廉姆斯在1941年的击球得分率为0.406；投手鲍勃·吉布森在1968年表现极为出色，当年的自责分率仅为1.12。

任何对橄榄球略知一二的人都知道迈阿密海豚队曾在1972年取得全部17场比赛0负的战绩，也知道汤姆·布雷迪在美国橄榄球大联盟2007年赛季中曾有过50次达阵传球。

即便是不太了解游泳的人也大都知马克·施皮茨曾在1972年慕尼黑奥运会上夺得过七枚金牌。在中国文化中，“八”是个幸运数字。北京奥运会将在2008年8月8日当地时间晚8点开幕，之所以挑选这个日期和时间是因为中文里的“八”字发音与发财的“发”字类似。

我的问题很简单。在游泳中，3:07没有任何意义，这很奇怪，因为游泳运动牵涉到许多数字。这项运动的距离计量单位通常是米，有时也用码来计量。有世界纪录、奥运会纪录、美国

纪录，甚至还有所谓的美国公开赛纪录，也就是由美国运动员或外国运动员在美国创造的纪录。

近年来，至少对美国游泳运动员来说，游泳的比赛安排在相当程度上已经成为标准程序，因此很容易追踪各种数字：年初在加利福尼亚州长滩市、密苏里州哥伦比亚市等地举行比赛；5月或6月在加利福尼亚州圣克拉拉市举行比赛。此外每年会有一两场重要赛事，像全美游泳锦标赛、泛太平洋游泳锦标赛、世界游泳锦标赛以及四年一度的夏季奥运会。

此外，无论在什么时候，也无论这些赛事用码还是用米来计量距离，我都能不假思索地说出自己的参赛成绩。

那些纪录中根本没有3:07这个数字。

但这个梦想仍在延续。

3:07。

我从小一直在巴尔的摩附近生活，长大后搬到密歇根州的安阿伯市进行训练，2008年奥运会赛前我也一直在安阿伯训练。通常我们一大早就在密歇根大学的坎汉姆游泳馆开始训练，下午晚些时候再训练一次。训练间歇我通常会小睡一会儿。

上午我们会游上几英里，下午游得更多。

吃饭。游泳。做些举重之类的其他锻炼。睡觉。这就是一天通常的安排。真的，上午练得那么艰苦，下午还要再练一次，中午睡一会儿可算不上是奢侈的享受。那是必需的。