



中国出版集团
现代出版社

序 言

这套以“我的未来不是梦”命名的丛书，经过众多编者的数年努力，终于以这样的形式问世了。

此时，正值党的“十八大”刚刚胜利闭幕，选举出了以习近平同志为首的党中央领导集体。“十八大”报告中对教育领域提出：“坚持教育为社会主义现代化建设服务、为人民服务，把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”这使我们编者更感此套丛书生即逢时，契合新时期新要求，意义重大。

我们编写的这套《我的未来不是梦》系列丛书，精选了古往今来的一些重要职业，尤以当下热点职业为重。而“梦想的实现”则是本套丛书的核心。整套书立意深远，观点新颖，切合实际，着眼实用，是不可多得的青少年优质读物。

我们深信，这套丛书必将伴随小读者们的生活与学习，而促进他们德智体美全面健康的成长。更使他们对未来充满信心，驾驭着新知识和新科技，驶入海洋，飞向蓝天，去实现最美好的梦想！



■ 录 CONTENTS

第一章 推开虚掩的门

- 随人类一同诞生的运动·····009
- 体育与运动的发展、规范化·····010
- 奥林匹克的复苏·····012
- 体育的赞歌·····013

第二章 梦的宣言

- 笑对生活的勇者——王皓·····019
- 勇敢的心——阿朗佐·莫宁·····023
- 用生命奔跑——达娜·侯赛因·····029
- 抱歉,死神,我要去游泳
——马尔滕·范德韦登·····032
- 游离死亡区——埃里克·尚托·····036

第三章 破茧与涅槃

- 关于零的秘密——吉尔伯特·阿里纳斯·····043
- 洛杉矶凌晨四点的样子
——科比·布莱恩特·····047
- 生命骑士——兰斯·阿姆斯特朗·····052

我是一个篮球手——林书豪……………056

第四章 骑士精神

得志少年的风采——孙杨……………063

绝不服从——阿伦·艾弗森……………068

老骥不伏枥——钱德罗·托马尔……………073

巴神的世界,你永远不懂

——马里奥·巴洛特利……………076

不羁战士——默罕默德·阿里……………080

第五章 虽败犹荣

拆掉荆棘墙——德里克·雷德蒙德……………087

君子之战——鲁兹·朗与杰西·欧文斯……………091

绅士的微笑——阿列克谢·涅莫夫……………095

最美的垫底者——阿赫里瓦……………099

第六章 随爱而动

博尔特和他的小红心——尤赛恩·博尔特…107

小巨人和他的朋友们——姚明……………111

妈妈是战士——丘索维金娜……………117

忘年深情——萨马兰奇与邓亚萍……………121





第七章 英雄丰碑

- 上帝身着23号球衣——迈克尔·乔丹·····127
- 天空是我的极限——伊莲娜·伊辛巴耶娃··131
- 现代奥林匹克之父——顾拜旦·····136
- 最好的田径运动员——杰西·欧文斯·····140
- 我是一条鱼——迈克·菲尔普斯·····143

第八章 折翼天使

- 第一魔术师——埃尔文·约翰逊·····149
- 人鱼小姐的彼岸——娜塔莉·杜·图伊托··154
- 钻石心女孩——桑兰·····157
- 老兵的战役——菲尔·帕克·····161

第九章 中国印记

- 单刀赴会——刘长春·····167
- 黄种人的飞翔梦——刘翔·····172
- 女皇和女孩儿——高敏·····177
- 小小“超级丹”——林丹·····182

第十章 我的未来不是梦

第一章

推开虚掩的门



○ 导读 ○

自从大自然当中衍生出了“人类”，运动就一直伴随在人们左右，虽然古时不会有人给“体育运动”下一个明确的定义，但它就那样理所当然地存在着，它是大自然的一部分，是人类的一部分。



■ 随人类一同诞生的运动

你是体育爱好者吗？你有钟情的体育项目吗？你曾为某个体育明星而疯狂吗——坐在电视机前情不自禁地大叫，或是重温某场经典比赛的时候顿感热血沸腾，甚至流下热泪？不要觉得自己这番举动是过激的，你没疯，你只是被这个世界上最迷人的东西吸引了而已。事实上，不为它的魅力所折服的人实在少之又少。

自从大自然当中衍生出了“人类”，运动就一直伴随在我们左右，虽然在古时不会有人给“体育运动”下一个明确的定义，但它就那样理所当然地存在着，它是大自然的一部分，是人类的一部分。远古时期的人们用奔跑和投掷石块的方式捕食，在挨过悬崖峭壁的时候努力保持平衡，在有水拦路的情况下逐渐学会游泳，还有攀爬和跳跃，看，运动就这样自然而然地出现了。它是人类本能的一种体现，也是生活中的一种“必需品”。而那时的人们，把这些动作作为劳作的技术和生存的本领传授给下一代，也成了人类教学的萌芽，更成为了体育活动的萌芽。

这些活动，经过十分漫长的过程，逐渐从本能演变成生活习惯、行动技巧，再到成为古代训练士兵、增强士兵战斗力的手段和百姓们日常的娱乐活动，可以发现，它的目的性越来越强，被应用的范畴也越来越广阔。实际上，运动和体育的发展都与生活水平的提高、教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密不可分的关系。在其整个历史发展过程中，是受一定的政治经济条件所制约的，并为一定的政治经济服

务。由此我们不难看出,运动无论何时,都是和人类的生活、生存紧密相连的。而在这样的发展过程中,或许并没有人刻意地去把它当成一种宝藏去保护、去传承,它只是随着人类文明的进步寸步不离地跟随我们,而且变得越来越有趣、越来越容易被人接受,这不得不说是一种美妙的神奇。也就是在这样神奇的发展中,它的魅力也得到了更多的体现。

■ 体育与运动的发展、规范化

体育的发展大致经过了以下三个时期:原始的体育萌芽时期;自觉从事体育时期以及形成与完善体育制度时期。经过这三个时期,逐步形成了现代的体育体系;其中,竞技体育的发展更是推动现代体育发展的最主要动力。

现在,我们再来了解一下“体育”和“竞技体育”这两个词汇的概念。据权威资料记载,最早使用这一词汇的是法国人。1760年,在法国的一些报刊上论述儿童“身体教育”课题时,曾有论文起用“Education Physique”这一词汇,Education是指教育,而Physique是法文单词,它表示的是“身体”的意思。(现在国际上普遍用“Physical Education”这一英文词汇泛指“体育”。Education Physique的本意是指:以身体活动为手段的教育方式,直译为“身体的教育”。后来,在英文中又出现了单词“Sport”,人们认为这一词汇的来源是拉丁语中的“Disport”一词,Disport是指“离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动”。而后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即——竞技运动(竞技体育)。竞技运动自然是组成体育的重要部分,它是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩,夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。比如篮球、排球、短跑等等,都是竞技运动。

话至此处,就不得不提及古代奥林匹克运动会了。古奥运会从公元前

776年起,到公元394年止,共经历了1168年的漫长岁月,共计293届。从兴起到到衰落,这中间曾经历了十分浩大的历史传承。

关于古代奥林匹克运动会的起源流,历史上有很多美丽而浪漫的传说,其中有一个广为流传的故事,是这样的:古希腊共和国伊利斯国王为了给自己的女儿挑选一个能文能武的驸马,提出应选者必须和自己比赛战车。国王是一个骁勇善战之人,在比赛中,他击败并杀死了13个年轻而勇猛的战士,而作为第14个勇士的,是万神之王宙斯的孙子——佩洛普斯。这个英俊勇猛的战士早就与公主互生情愫,而在爱情的鼓舞下,终于战胜了国王,赢娶了公主。为了庆贺这场胜利,佩洛普斯与公主在奥林匹亚的宙斯庙前举行盛大的婚礼,会上安排了战车、角斗等项比赛,而这就是最初的古奥运会的雏形,佩洛普斯则成了古奥运会传说中的创始人。

实际上,古奥运会的发源是和古希腊共和国当时的国情密不可分的。公元前9世纪至8世纪,古希腊共和国瓦解成为由200多个城邦制组成的奴隶社会。城邦之间各自为政,战争持续不断。而体育运动则成为了训练士兵的有力手段。当时的战争成了一柄双刃剑——一面令希腊民不聊生,饱受疾苦;而另一方面,战争又促进了全国上下的体育发展。后来,斯巴达城之王和伊利斯城之王签订了“神圣休战月”条约。终于,带有浓烈军事色彩的古希腊体育竞技,渐渐地演变成了象征和平与友好的运动会。

最初的古奥运会比赛十分单调,它只有是192.27公尺的短跑这一项比赛。直到了第13届奥运之后,也就是公元前724年,另一个项目才参与进来——4.2公里长跑。而到了公元前708年,古代奥运会又增加了跑、跳、投、掷、摔、拳等动作组成的全能十项比赛。优胜选手可获橄榄枝叶编织的王冠,第二名选手可获桂冠。这样美丽的编织品不仅象征着至高无上的荣誉,更象征着友好、和平。公元6世纪,古奥运会的项目开始越增越多,参与的国家 and 观众也不可同日而语。考古学家估计,当时的奥林匹亚体育场可以容纳两万观众。那时的运动选手们都是穿短裤、打着赤膊比赛的,想象那样的画面,真是颇具勇武、热血的色彩。有趣的是,从公元前720年起,古奥运会的选手们开始改为裸体比赛,而女性则不再被允许参赛或

观看。各种各样意味深长的竞技项目、规则被逐渐列入古奥运之中。

就是这样,经过了极其漫长、悠久的发展,古代奥运会成了人类历史上浓重的一笔渲染,但是由于战争和政治原因,这份辉煌却在公元393年被终止了——罗马皇帝塞奥多希斯下令禁止奥运活动。数个年代之后,天灾、人祸不断,奥运会的光荣史绩渐渐地就被淡忘了。

■ 奥林匹克的复苏

可是,体育是属于人类的,是和人类密不可分的,它们是每个人心底里的火焰,这团火焰虽不会始终旺盛,但它绝不会熄灭! 1896年,在伟大的奥林匹克之父顾拜旦公爵的带领下,人类又一次将奥运的火焰送上了最高的山峰。现代奥林匹克运动会诞生了,并熊熊燃烧至今。

现在,它已经成为了我们这个星球上最为盛大的集会。全世界实力最为强劲的运动员齐聚一堂,无论是大球、小球、田径等项目,都可以在这场盛会中得到最完美的诠释,毫无疑问,奥林匹克也是最权威、最具观赏性的体育比赛。每一座游泳馆里的水,都是骄傲的、喜悦的泪水流成的,每一座领奖台的台阶,都是坚韧的、勇敢的心铸就的。那些登峰造极的开幕表演,那些让人叹为观止的体育竞技、那阵阵充满真情的呐喊声都让人难以忘怀。

我们一直在强调体育的美。相信你一定领略过竞技体育的美:体操运动员舒展柔软的姿态,绿茵战场上弥漫的硝烟,赛场上的风驰电掣的刺激,射击比赛中的百步穿杨,篮球场上技惊四座的入球,那些力与美的展现,体能和智慧的较量,无一不具有强大的魅力和说服力,说服你去赞美,去行动。它的美不光体现在身体上、外表上,更体现在精神上——不服输的个性、勇于进取的品质、对于登上高峰的渴盼和对极限的挑战。每一个新纪录的创造,都是人类进步的体现,而不畏艰难挑战极限的人们,则成了这个

时代里真正的勇士。美国百米选手格林以 9.76 秒的成绩打破原世界纪录 9.79 秒时,虽说只 0.3 秒的进步,但他无疑是将人类的体能、目标、梦想向前带动的奇迹,这也是人类自我挑战所创造的奇迹。在此之前,更有医学界信誓旦旦地断言说:人类的肌肉纤维所承载的运动极限不会超过每秒 10 米。然而,1968 年,在墨西哥奥运会的百米赛道上,美国选手吉·海因斯创造了 9.95 秒的世界纪录后,那句“原来这扇门是虚掩着的”经典宣言,却让所有人为之动容。还记得经典的广告语“没有不可能吗”?这正是对体育、以及对世界上所有事物的真理最好的描述。没有最好,只有更好,以及经典的奥运口号“更快、更高、更强”,诠释着人类对于前进的渴望,还有那永不安于现状的进取精神。

体育是美的,富有挑战性的,大到篮球、足球、拳击、田径项目,小到一些不被列入奥运赛程的娱乐项目,比如踢毽子、打口袋、跳绳等等,每一项都有它别具一格的颜色,都有它吸引人的精彩之处,各式各样的体育运动,早已经无声无息地融入到了我们每个人的生活里,它能让我们度过的每一个日子都被活力充斥。随着生活水平的不断提高和生活节奏的不断加快,体育运动更成了我们每个人娱乐身心的最好方式,也是最健康的方式。在电脑前坐了一天,浑身酸痛不堪的时候,大可以在下班回家后叫上几个朋友,来到家附近的球场,跑跑步舒活一下筋骨,投几个篮换一种集中精力的方式;炎热的夏天里,稍微动弹一下就招来汗水,与其躲在家里,还不如找一处有阳光照耀的露天泳池,把自己“扔”进去,像鱼儿一样享受水的快感。这是莫大的乐事。

■ 体育的赞歌

也许有人会说:“我就很少运动啊。”没错,无论是因为生活的忙碌,还

是爱好的不同,有一部分人是极少做一些体育运动的,他们的兴趣或许在于安静地坐在沙发上读一本书,或是整天面对着显示器发呆。但请您记住,缺乏体育锻炼绝对不是一件值得骄傲的事情。因为体育是人类的一部分,它源自一种本能,它向往阳光,向往激情,向往美好,是灵魂的召唤。许多人终其一生都徘徊在十字路口,进退两难。纪录、极限是虚掩的门,看似遥不可及的梦是一扇虚掩的门,成功也是一扇虚掩的门,它是可以通过历练和汗水被推开的。然而,许多人畏惧这扇门,他们反而给自己的心上了锁。这样的人,将会永远被拒之门外而叹门之坚。

也许您会觉得我的说辞冠冕堂皇,那就来看看伟大的奥运之父,是如何歌颂体育的吧:

体育颂

啊! 体育,天神的欢娱,生命的动力! 你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者,激动不已,你像是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。

啊! 体育,你就是美丽! 你塑造的人体变得高尚还是卑鄙,要看它是被可耻的欲望引向堕落,还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调,便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使二者和谐统一;可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含有刚毅。

啊! 体育,你就是正义! 你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒,逾越高度一分一厘,取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。

啊! 体育,你就是勇气! 肌肉用力的全部含义是勇于搏击。若不为此,敏捷、强健有何用? 肌肉发达有何益? 我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重的深思熟虑。

啊! 体育,你就是荣誉! 荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的。但他内心深处受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。

啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的生活更加甜蜜。

啊！体育，你就是培育人类的沃地！你通过最直接的途径，增强民族体质，矫正畸形躯体，防病患于未然，使运动员得到启迪；让后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的荣誉。

啊！体育，你就是进步！为了人类的日新月异，身体和精神的改变要同时抓起，你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诉人们遵守规则，发挥人类最大的能力而又无损健康的肌体。

啊！体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而公平竞赛的动力！



智慧心语

运动是一切生命的源泉。 ——达·芬奇

生命在于运动。 ——伏尔泰

我生平喜欢步行，运动给我带来了无穷的乐趣。 ——爱因斯坦

各种娱乐的高下优劣，最能显示那个人的高下优劣。
——麦肯

体育竞赛之最绝妙处乃由于它只在于手做，不在口说。
——赫尔伯特

体育之效，在于强筋骨，增知识，调感情，强意志。 ——毛泽东

德志皆寄予体，无体是无德志也。 ——毛泽东



第二章

梦的宣言



阿朗佐·莫宁

○ 导读 ○

梦想，到底是什么？它是深埋在内心深处的极度渴望，是给予你力量面对苦难的勇气。它可以大到成为征服世界的野心，也可以小到像是“拥有一块新手表”这样的心愿，而无论大小，它总是美的。

正是因为有梦，人们才敢于承受狂风暴雨的袭击，敢于迈向布满荆棘的幽林，因为人们知道，哪怕遍体鳞伤，梦的彩虹也会帮他们治愈所有的痛。站上最高的领奖台，梦可以实现；奔跑在赛道上倾尽全力，梦一样可以实现。无论快与慢，高与低，只要你曾为梦想用力拼搏，你的生命终将得到升华。

