

 **Olympic**

更高 更快 更强
自信 自强 自尊

王少毅◎著

奥运精神

励志书

全世界的饕餮盛宴，每个人的励志经典；
超越别人你会成为冠军，超越自己你就是英雄。



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

K815.47

2

2007

王少毅◎著

奥运精神 励志书



全世界的饕餮盛宴，每个人的励志经典；
超越别人你会成为冠军，超越自己你就是英雄。



中央编译出版社
[CCTP] Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

奥运精神励志书 / 王少毅编著. —北京: 中央编译出版社,
2007. 2

ISBN 978-7-80211-397-8

I. 奥… II. 王… III. 奥运会 — 运动员 — 生平事迹 — 世界 — 通俗读物 IV. K815.47-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 020008 号

奥运精神励志书

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 66509367 (编辑部)

(010) 66509364 (发行部)

h t t p : //www. cctpbook. com

E - m a i l : edit@ cctpbook. com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市昌平百善印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 16

版 次: 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

前言

当我们提到“奥运会”的时候，就会不自觉地有一种激动的感觉。四年一届的奥运会，是整个世界的盛大节日。在充满刺激和令人兴奋的夏季里，全世界的人们都会把目光聚集在一个城市，亲眼见证体育界的英雄们完成自己的梦想，挑战人类的各种极限。

每一届奥运会都会给我们留下无尽的话题，让我们在多年之后还会津津乐道地谈论着；每一届奥运会都会给我们许多期待，让我们无限关注在下次盛典中又会出现什么样的故事；每一次国歌的奏响，都是奥运选手送给祖国和亲人的最好礼物；每一位参赛者的出场，都包含了无数的泪水和汗水……奥运，带给了我们太多的故事，让我们或激动、或高兴、或悲伤、或哭泣、或感慨、或叹息……

转眼之间，2008年就要来到了，我们国人期盼已久的时刻也慢慢地临近了。我们都希望在北京举行的这次盛会将成为历史上最成功的一次奥运会。但是我们也应该思考这样一个问题：我们每一个中国人都希望通过这次奥运会向世界展示中国的魅力，而通过奥运会，我们又会得到些什么？

“更高、更快、更强”，是奥林匹克运动会标志性的语言，也是奥林匹克运动对全世界人民的最好激励。看着各项纪录的不断更新，代表着人类挑战自身极限的一次次成功；看着奥运选手跌倒后又爬起，我们可以感受到他们不屈不挠；看着参赛者夺取奖牌后的泪水，我们可以感受到他们背后的辛酸和艰苦。奥运带给我们的是坚强、努力、振奋、永不言败！

我们就是有感于奥林匹克运动对人们精神上的巨大鼓舞力量，才策划编辑了这本书籍，在这本书里，我们将介绍在奥林匹克运动史上杰出运动选手



奥运精神励志书

的感人故事，告诉大家他们的成长经历，藏在他们背后的泪水和辛酸，通过这些，我们只是想阐明一个道理：奥林匹克的精神不但可以使人们不断超越，站在运动会的领奖台上，还可以让我们每一个普通人得到激励，在人生的道路上成为冠军和英雄。

此外，我们还在这本书里介绍了很多关于奥运会的知识和相关的历史资料，使这本书不但具有启迪读者的作用，还具有资料收藏的价值。相信各位读者在读完这本书后，可以对奥林匹克运动会有更深的了解，可以对奥林匹克运动的精神有更深的理解。

希望 2008 年的北京奥运会可以成为全世界人们的饕餮盛宴，也希望奥林匹克精神可以伴随你，成为你超越自我的精神支柱。



目 录

内心的目标，支撑着你永远向前.....1

奥运会，是一个巨大的梦剧场，每一位运动员都是在梦剧场追梦的人。无论遇到了什么困难，内心的目标都会激励我们永不停步。

“银牌专业户”的执著	2
时间最长的跑步纪录	3
勇于追求自己的理想	5
最委屈的女人	7
“我想让世界了解我的国家”	8
最远的一跳	11
第一位奥运冠军	15
战火中走出的勇士	16
朽木也可雕	18

坚定的信念，会让你不会停下脚步.....21

在奥运赛场上的各种比赛，都需要运动员拥有坚定的信念。否则，很多人都无法坚持完成最后的冲刺。而在人生的道路上，如果没有坚定的信念，会让我们随时停下前进的脚步。

奥运之父——顾拜旦	22
“梦之队”的灵魂	25
“单刀赴会”的刘长春	29
勇往直前的哈兆思	31



残疾冠军.....	33
百米跑道上的“红玫瑰”	35
最后的一圈.....	37
疯狂的“淘金者”	40
第一个“走”进奥运会的中国人	43
娇美“多金女”	45

不断的坚持，会让你无限地接近成功.....49

“行百里路半九十”，这是中国的老话。有时候，我们选择了放弃，但也许只要我们还能够坚持一步，就可以得到梦寐以求的成功。所以在你要选择放弃的时候，不如再坚持一下。

新中国的首次奥运之旅	50
为祖国而战	52
断腿的“体操小将”	54
和父亲一起迈向终点.....	56
上阵父子兵.....	59
摔下去再爬起来.....	61
欧洲乒坛的旗帜.....	62
乌克兰的穷小伙.....	64
坚持才会有成就.....	66

不断的拼搏，会让你拥有强大的力量.....69

在奥运赛场上，任何荣誉都属于不断拼搏的勇者。在我们的日常生活中，也同样如此，如果你能勇敢地拼搏，你会发现你能得到十分巨大的力量，来帮助你走向成功。

撞在生死线上.....	70
-------------	----



没有金牌的世界记录	74
非洲古国的“小花”	75
弹弓大王的质变	77
凶狠还要创新	78
拼命女三郎	80
天都被感动了	82
尊敬红领巾的“跳水沙皇”	84

战胜了挫折，意味着你战胜了自己

87

挫折，是每个人都会遇到的困难和麻烦，看看在赛场上拼搏的健儿，哪一个不是战胜了挫折站到了领奖台上。如果你在挫折前面倒下，你将失去成功的机会。

战胜死神	88
坚强，也是种美丽	89
泰坦尼克号上的幸存者	90
创造无数辉煌的努尔米	93
残手的射击冠军	97
“多难”之后是“多福”	99
美国小姐成宠儿	101
“女阿甘”	105
无心插柳柳成阴	106

永不说失败，是强者内心的呼唤

109

真正的强者，最后的胜利者，永远都不知道“失败”。在他们的内心当中，没有不能战胜的困难，即便遇到了一些困境，他们也会激发出全部的斗志来战胜一切。



削发明志·····	110
迟到最久的金牌·····	110
幸运属于实力·····	113
淘汰出局的奖牌获得者·····	115
致命的滑倒·····	118
消失的赛艇·····	120
“赤色”惹的祸·····	122
“标枪王国”的明珠·····	124

高贵的品德，树立成功者的形象品牌·····127

任何一个成功者，都会在“德”字上下功夫。古人说：“得道多助，失道寡助。”就是这个意思。如果一个人缺乏道德，那么他一定会得到他人的鄙视。

人种黑，奖牌金光闪闪·····	128
沮丧的冠军·····	130
宽容，也是一种胜利·····	133
行，更要信·····	137
拳王阿里·····	139
第一个马拉松冠军·····	147
矿工的儿子·····	151
死亡，并不遥远·····	154
阴谋，也许并不是一个人的·····	155
粗暴，是一种丑恶·····	161

聪明的头脑，会让你做事事半功倍·····163

任何一件事情，如果想做得更好，想事半功倍地完成，都不是仅靠蛮力就可以做到的。赛场上的拼搏也要讲究战术的运用。在我们的生活中和工作中，就更需要如此。

球拍的轮换	164
创新，来自缺乏教练	165
田径“鬼才”	168
最美丽的“女飞人”	171
到底什么是“跑”	173
奥运吉祥物的故事	175

强烈的自信，会带领你步入成功的殿堂 179

一个运动员如果没有自信，很难想像他会战胜其他对手而取得佳绩。如果一个人没有自信，根本不可能克服重重困难，取得成功。

胆小鬼没有掌声	180
努力，努力，再努力	181
我跑自己的路	183
笑比哭好	184
中国飞人	186
永远的无冕之王	187

刻苦的磨炼，会让你达到前所未有的高度 189

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，这句话在运动员的身上可以得到充分的展示和体现。那么作为我们这些追求成功的人来说，都需要一段艰辛的磨炼过程。

英国的“高速坦克”	190
过能改之，善莫大焉	191
随处都是体操馆	193
做就做最好	195
体操王子是“猴子”	196



尿床的世界冠军.....	198
矮小的全能冠军.....	200
勤奋的女泳星.....	201
大双和小双.....	203

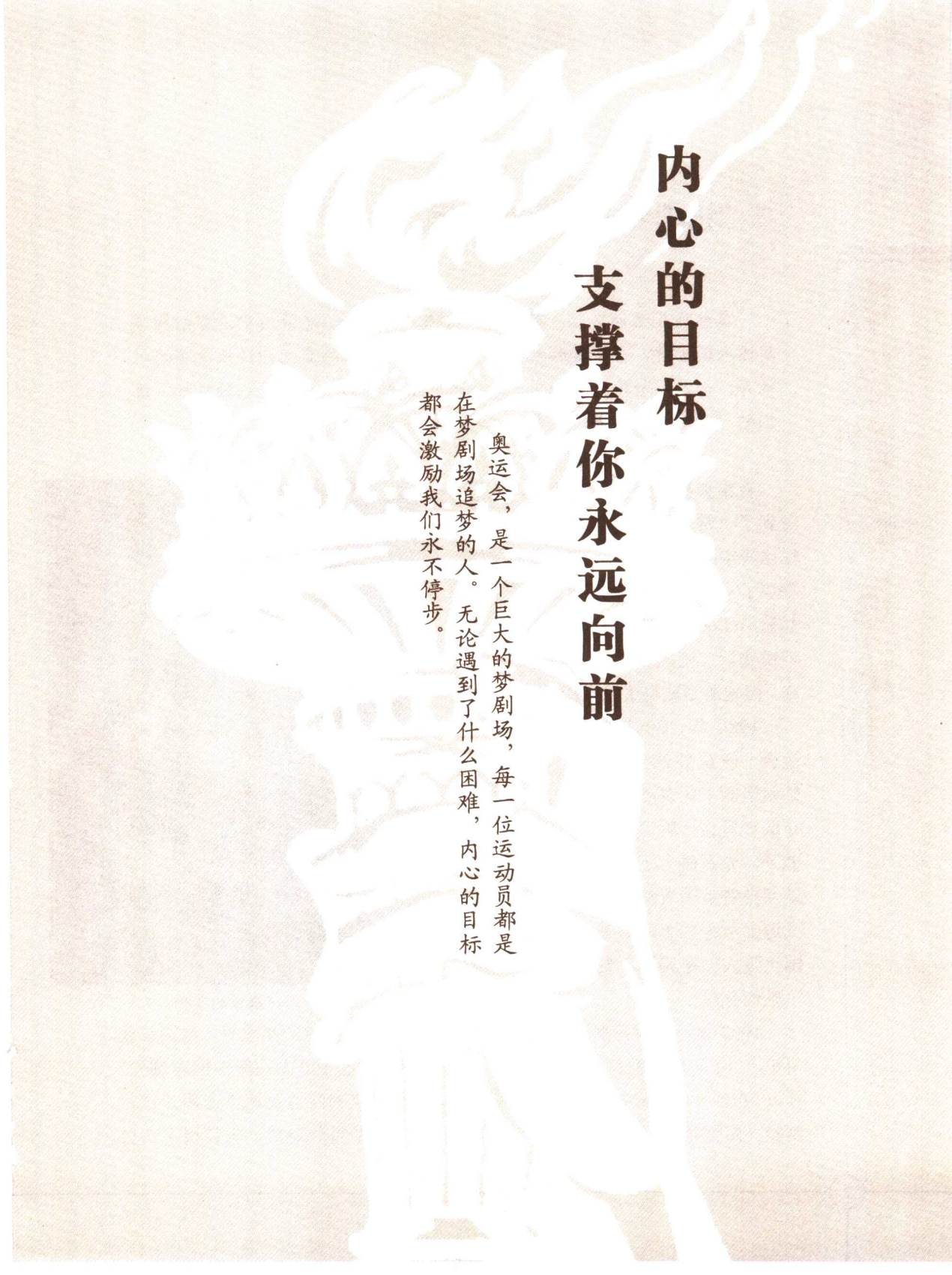
奥运的故事，带给我们无尽的话题.....205

关于奥运会，关于奥林匹克，总是给我们带来很多的话题。当我们仔细阅读发生在奥运史上的种种故事，会发现奥运会给我们带来了太多的东西。

奥运会的起源.....	206
摄影师眼中的奥运英雄	208
不老“萨翁”	210
掷铁饼的音乐家.....	212
聋哑的“赤脚大仙”	214
“一姐”是个乖乖女.....	217
奥运会做红娘.....	219
安能辨人是雄雌.....	220
奥运会的奖品.....	222

附录.....225

历届奥运会举办地的故事	226
奥运奖牌榜（前5名）	238



内心的目标 支撑着你永远向前

奥运会，是一个巨大的梦剧场，每一位运动员都是在梦剧场追梦的人。无论遇到了什么困难，内心的目标都会激励我们永不停步。

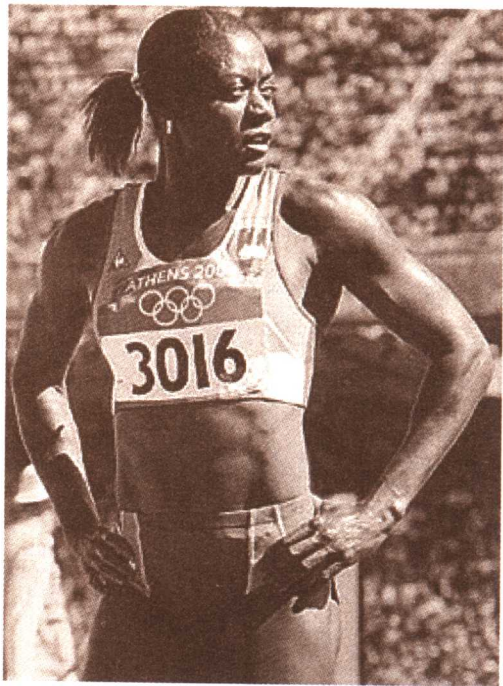


“银牌专业户”的执著

奥林匹克运动史上，有很多非常伟大的选手，尽管他们没有染指过奥运会的金牌，每次都和最高的荣誉擦肩而过，但是他们从来没有想过放弃，仍然不断地努力和付出，追逐自己的梦想，实现自己的目标。他们的“屡败屡战”成为奥运史上不断传颂的话题。

在雅典奥运会田径赛场上，人们又看到了“常青树”奥蒂的身影。作为田径比赛年龄最大的选手——44岁的她，参加了女子100米、200米的比赛。尽管都被挡在决赛门外，尤其是进入200米半决赛后，她因身体原因不得不退出争夺，但她还是获得了世人的赞许和敬佩。

1980年，20岁的奥蒂开始参加奥运会，便获得200米铜牌。这位牙买加姑娘当即下定决心，要在以后的比赛中夺取奥运会金牌。怎奈她的运气真是太差了，先是碰上了“猛男”似的世界纪录保持者美国人格里菲斯·乔伊纳，后又遇上从跨栏客串短跑、神勇异常的美国“飞人”德弗斯，奥蒂一次次被挡在了她们身后。



永不服输的奥蒂

1992年巴塞罗那奥运会，她100米跑出了10秒85的高水平，竟然只获得第五。4年后的亚特兰大奥运会，奥蒂与德弗斯在100米决赛中同时领先，并以10秒94并肩冲过终点，裁判只好借助计算机对终点高速摄影照片进行判断。裁定结果是，德弗斯比奥蒂早千分之五秒冲过终点线，仅仅快了5公



分的距离。奥蒂只能流着眼泪接过银牌。

2000年悉尼奥运会，奥蒂在100米比赛中获得第四，却在4×100米接力比赛中为牙买加夺得一枚铜牌。赛后，已届不惑之年的她无奈地表示，自己将离开跑道，去专心致力于所爱的服装设计事业。谁也没有料到，雅典奥运会，奥蒂又回到了自己熟悉的跑道上，并在100米预赛中跑出了11秒14的不俗成绩。

回头看来，在24年间，奥蒂先后参加了七届奥运会，获7枚奖牌，虽然始终未能成为金牌英雄，虽然2002年她已经加入斯洛文尼亚国籍，但牙买加体育部门最近还是决定，斥资100万美金，为奥蒂建一座铜质塑像。

与奥蒂“同病相怜”的还有一位男子短跑选手——纳米比亚的弗雷纳里克斯。他是上世纪九十年代世界最优秀的男子短跑选手之一。无奈“生不逢时”，先有英国的克里斯蒂，后有世界纪录创造者、法国的贝利和美国的迈克尔·约翰逊与之并肩比赛，致使1992年和1996年两届奥运会，表现相当抢眼的弗雷纳里克斯在100米、200米比赛中，都与冠军擦肩而过。4枚奥运会银牌让他尴尬地得名“银牌专业户”。即便如此，弗雷纳里克斯也没有灰心。雅典奥运会，37岁的他还是奋力夺得了200米第四名。

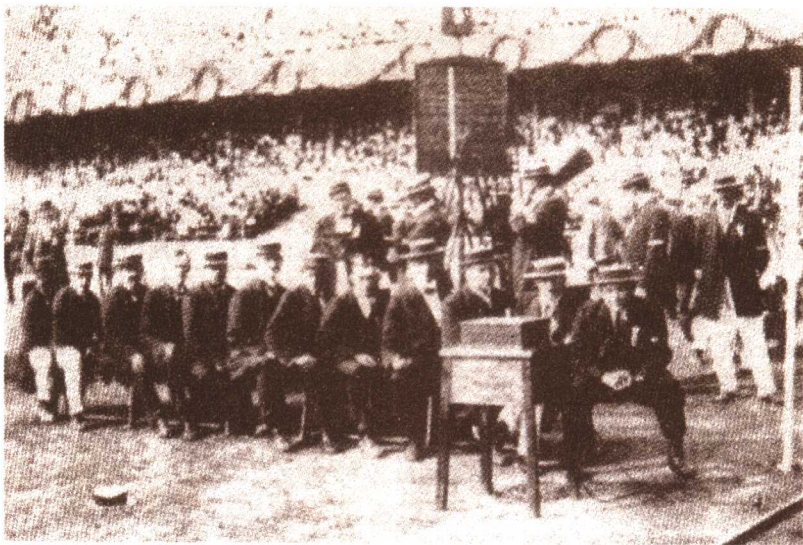
前不久，弗雷德里克斯被推选为国际奥委会运动员委员会委员。这是在雅典奥运会上由参赛选手投票当选的。现在的19名委员中，俄罗斯的布勃卡、摩洛哥的奎罗伊、中国的邓亚萍等多数人都获得过奥运会冠军。弗雷德里克斯能够跻身其中，足以表明各国运动员对这位老将的尊重和对其锲而不舍追求精神的肯定和褒奖。

时间最长的跑步纪录

也许在奥运选手看来，真正的失败并不是因为技不如人而名落孙山，而是半途而废，这种自我的放弃不但意味着失败，还意味着耻辱。其实不但是在奥运会的跑道上，在人生的道路上也是如此。



如果问奥运会马拉松赛的纪录是多少，不少田径迷一定会脱口而出：男子由葡萄牙的洛佩斯保持，为2小时09分21秒。女子纪录为日本选手高桥尚子所创，为2小时23分14秒。可如果再问，奥运会历史上，跑完马拉松用时最多的选手为何人？他们一定会愕然：“还有这样的纪录？”这是一个特殊的纪录，因为它纪录着一个让人感动的故事。



终点前的评委

那是1912年斯德哥尔摩奥运会男子马拉松比赛结束后，组织者发现参赛的68人，除33人中途退出，34人跑完全程外，日本运动员金栗四三却不知去向。第二天他们才从日本代表团处得知，金栗四三比赛途中进入路边一家住户讨水喝，顺便躺下休息，居然呼噜呼噜睡着了。一觉起来，马拉松赛早就结束了。从亚洲千里迢迢赶到欧洲参加奥运会，竟然“半途而废”，金栗四三后悔而又扫兴地回到日本。之后，每次与别人谈起这件事，他总觉得生活中一件重要的事没有完成，失落感日益中深。

转眼到了1966年，金栗四三已逾古稀之年。为了弥补已经困扰自己五十多年的缺憾，老人专程前往瑞典的斯德哥尔摩。他找到当年奥运会马拉松比赛的旧地，找到自己当时中途离去的地方，然后，步履蹒跚地跑完了几十年前就应跑完的距离。从1912年参加奥运会马拉松比赛，到最后跑至终点，金栗四三用了54年8个月26天再加8小时32分，创造了一个特殊的纪录。



这件耐人寻味的奥运故事吸引了当地媒体的记者，他们纷纷跑来采访金栗四三，并为老人的精神所折服。他们一致认为：“这位昔日的奥运选手、如今的日本老者，不是失败者，而是一位胜利者。”

勇于追求自己的理想

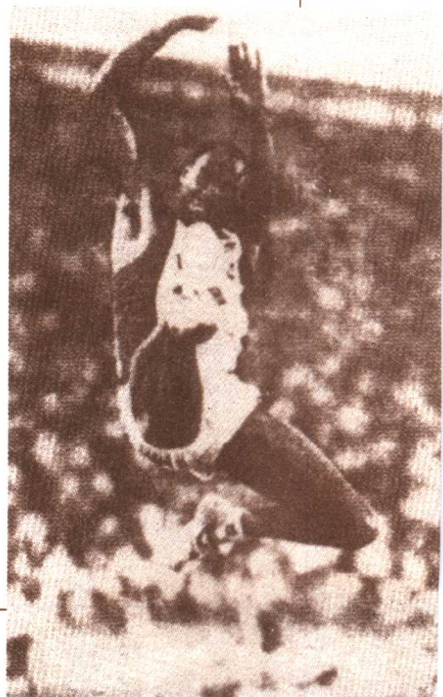
为了自己的理想拼搏和努力，这就是詹姆斯·B·康纳利告诉我们的，那么，我们在我们的事业道路上，也应该有这样不断追求的精神，不管遇到什么样的困难和麻烦，都应该勇于面对。

在 1896 年的雅典奥运会，一名叫詹姆斯·B·康纳利的美国大学生成为了奥运会冠军。他获得金牌的道路真算得上是十分艰辛了，不但要在运动场上和其他的选手竞争，还要应付在场外遇到的种种困难。

康纳利于 1868 年出生在波士顿南部的一个爱尔兰天主教徒的家庭，他从小就十分喜爱体育运动。1895 年他被哈佛大学录取，学习古典文学。他是当时全美三级跳远冠军，当他听说奥运会即将在欧洲举行，他就下定决心向学校请假 8 周去雅典参加奥运会。他和校长和哈佛体育委员会主席谈论这件事情，让他意想不到的是，他的请求被断然拒绝了。主席说参加奥运会只是一次“公费旅游”，而校长根本不被康纳利说的奥运会会产生教育优势的理念所打动。他们甚至警告康纳利去奥运会的后果就是被勒令退学，而复学需重新申请，这也就意味着学校的大门将会因此而对他关闭。但是当时已经下定决心的康纳利被激怒了！“我返回美国后不会退学，也不会再申请读哈佛大学，现在我就读完大学了。再见。”

参加奥运会的请求被哈佛大学拒绝后，康纳利正式离开了大学，开始了他一生的冒险。那年参加奥运

康纳利的奋起一跃 ▶



会的美国代表团一共有 11 个成员，而康纳利是其中很特殊的一个。因为其他美国同伴都是波士顿体育协会麾下的运动员，他们参加比赛的所有费用都由协会来承担，而康纳利则要自掏腰包。

康纳利面临着此次参赛的第一个困难，也是十分棘手的麻烦，那就是——钱。如果没有钱，不用说获得奖牌了，就连踏上征途都做不到。后来，经过他的多方努力，在很小的苏福克体育协会的赞助下他才开始征程的。而且，他花掉了自己所有的积蓄——700 美元，登上了货船。

但是倒霉的事情并没有结束，就在起航的前两天，他的后背受了伤，这几乎毁了他的全盘计划。不过值得庆幸的是，在从纽约到那不勒斯的 17 天航行中，他的伤痊愈了，但他的不幸并没有停止，他的钱包又被人偷走了。

就这样，克服了重重困难之后，美国人从意大利乘火车到达了雅典。

但是，等待康纳利的还有更大的麻烦。所有的美国人在到达雅典之后，都认为还有 12 天可以进行训练，但是由于希腊历制和西方历制的不同，比赛实际就在第二天就开始了。康纳利根本没有时间来调整自己的状态。更糟糕的是康纳利在阅读比赛规则时发现他的三级跳远项目的起跳要求是单足跳、单足跳、起跳，而不是他从小练习的传统的单足跳、跨步、起跳。

简短的开幕式之后，首先进行的是第一轮 100 米赛跑，接下来的就是三级跳，每位参赛者试跳三次决出胜负。在其他运动员跳完之后，康纳利最后一个出场。

他走到沙坑前，把一顶帽子扔到了别的运动员都没有达到的位置上。然后他大声许诺，告诉周围人一定可以超越那顶帽子。然后他在跑道上加速，先两个单足跳，然后起跳，落在比他的帽子更远的地方。他的成绩是 13.71 米。虽然没达到他那年后来创造的世界纪录，但是他比他的劲敌远了一码，当之无愧地成为现代奥运会的第一个冠军。

康纳利的比赛还没有结束，在接下来进行的项目中，又拿下了跳高第二名和跳远第三名，事实上，康纳利在开幕式那天的胜利激励美国人在 12 项田径比赛中赢得了 9 项胜利。

返回美国后，康纳利接受了一个权威体育杂志《水与土》的编辑一职。为了在 1900 年巴黎奥运会上捍卫他三级跳的冠军地位，他重返欧洲，但这次他只获得了亚军。