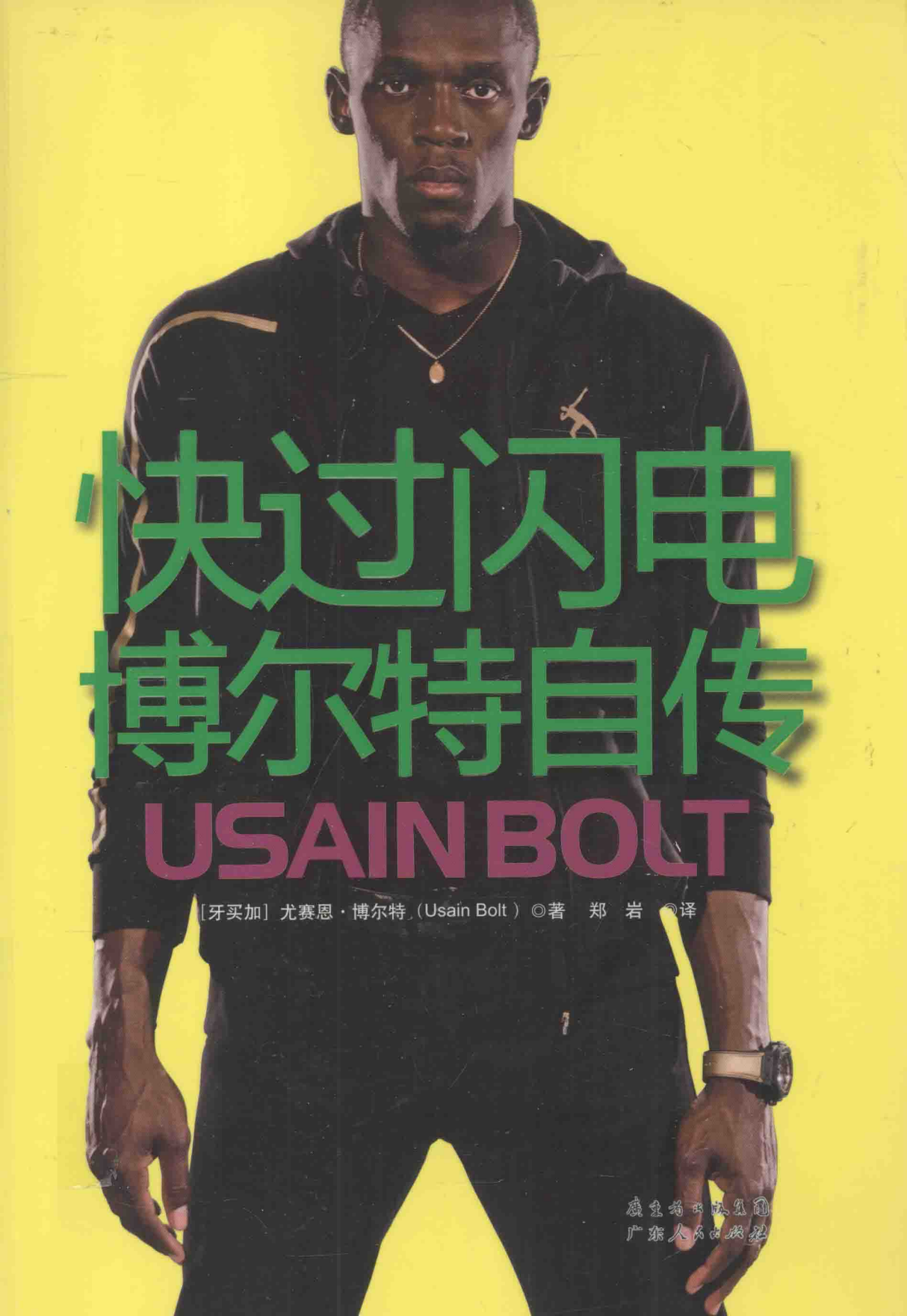




快过闪电 博尔特自传

USAIN BOLT

[牙买加] 尤赛恩·博尔特 (Usain Bolt) ©著 郑 岩 ©译

广东人民出版社
广东人民出版社

快过闪电：博尔特自传

[牙买加] 尤塞恩·博尔特 (Usain Bolt) © 著

郑 岩 © 译

FASTER THAN LIGHTNING
MY AUTOBIOGRAPHY

广东出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

快过闪电: 博尔特自传 / (牙买加) 博尔特著; 郑岩译. — 广州:
广东人民出版社, 2014.6
(名人传记系列)

ISBN 978-7-218-08698-9

I. ①快… II. ①博… ②郑… III. ①博尔特—自传 IV. ①K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 044081 号

Faster than Lightning: My Autobiography By Usain Bolt
Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title Faster than Lightning: My Autobiography © Usain St. Leo Bolt 2013
Simplified Chinese edition copyright © 2014 by **Grand China Publishing House** translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.
All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

Kuaiguo Shandian: Boerte Zizhuan

快过闪电: 博尔特自传

[牙买加] 尤塞恩·博尔特 著 郑岩 译

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策 划: 中资海派
执行策划: 黄河 桂林
责任编辑: 肖风华 洪玉琴
特约编辑: 易 伊 郑 岩
版式设计: 李婉琳
封面设计: 张 英

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市福圣印刷有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-08698-9

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17 插 页: 16

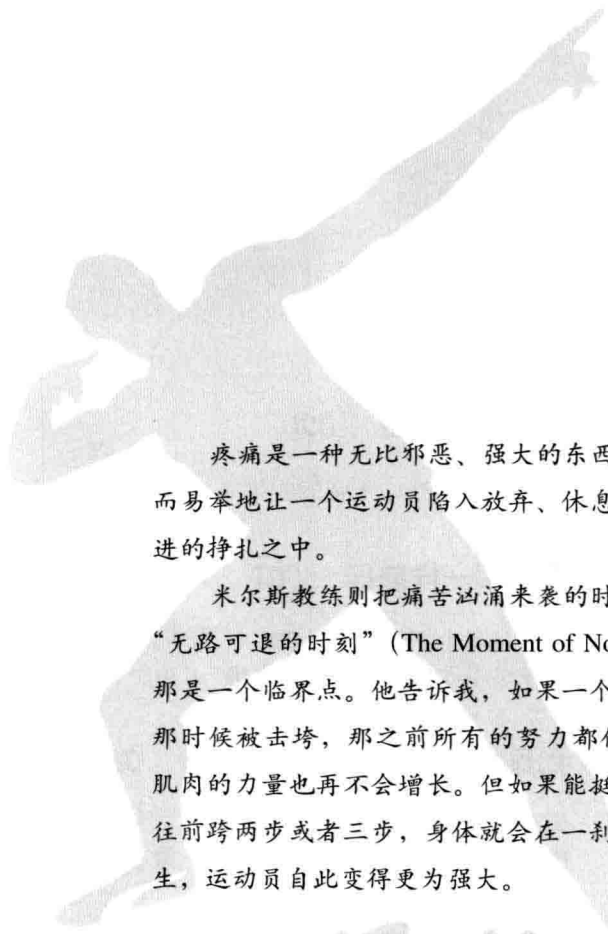
字 数: 214 千

版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元



如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。
售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421



疼痛是一种无比邪恶、强大的东西，它能轻而易举地让一个运动员陷入放弃、休息和继续前进的挣扎之中。

米尔斯教练则把痛苦汹涌来袭的时刻称之为“无路可退的时刻”（The Moment of No Return），那是一个临界点。他告诉我，如果一个运动员在那时候被击垮，那之前所有的努力都付诸东流，肌肉的力量也再不会增长。但如果能挺过去，再往前跨两步或者三步，身体就会在一刹那浴火重生，运动员自此变得更为强大。

Usain Bolt



第1章 我，为跑而生 001

车 祸 // 002 上帝的安排 // 005

第2章 像冠军一样前行 007

沃顿西亚小学运动会 // 008 考克斯西村 // 011
爸爸妈妈 // 012 我的“家规” // 017

第3章 我最大的敌人，就是我自己 023

牙买加校园田径选拔制度 // 024 “博尔特跑出的成绩太荒唐了” // 028 问题少年 // 031 偷师奥运冠军 // 034

第4章 颤抖吧，地球人！黑色闪电闪耀世界！ 039

全国中学生冠军赛 // 040 欧洲：阴冷的鬼地方！ // 044
牙买加世青赛 // 047 我要成为一道耀眼的闪电 // 053

FASTER THAN
MY AUTOB

第5章 生活中，我也在狂奔 057

世界是一个巨大的怪兽 // 058

赤裸裸的诱惑：我的大学 // 063 魔鬼教练科尔曼 // 068

第6章 冠军之心，磐石之志 073

错误的训练 // 074 “大嘴巴”安德鲁·豪 // 078

2004 雅典奥运会 // 079 “天使教练”米尔斯 // 085

“我看到一个不一样的你” // 089

第7章 退一步万丈深渊 093

为自己而跑，然后才是牙买加 // 094 力量秘诀：无路可退的时刻 // 097 2007 年大阪世锦赛 // 102 挫败：泰

森·盖伊 // 103 屈辱：“X 战警”泽维尔·卡特 // 106

第8章 痛苦或荣誉 111

让我跑一次 100 米，一次就行！ // 112 奥运前夕 // 115

污蔑：世界第二好成绩？ // 117 第一次打破世界纪录 // 120

欲擒故纵 // 123

第9章 引领时代 129

2008 北京奥运会 // 130 巅峰之战：男子 100 米决赛 // 137

拍着胸脯冲过终点线 // 142 我是奥运冠军 // 144

第 10 章 去跑你自己的吧 147

这就是超级巨星的感觉? // 148 真正的梦想: 200 米决赛 // 154 风靡世界的标志性动作 // 158 临阵磨枪: 史上最强 4×100 米队伍 // 160

第 11 章 经营胜利 163

我是田径界的头号公敌 // 164 哭笑不得的药检 // 165 席卷世界 // 169 春心荡漾的女孩们 // 172 我是谁? // 173

第 12 章 无处不在的讯息 179

我的速度, 不只在赛场——车祸 // 180 2009 柏林世锦赛: 决战泰森·盖伊 // 188 9 秒 58 // 190

第 13 章 迟疑一瞬, 遗憾终生 195

疯狂派对 // 196 田径猛兽: 约翰·布雷克 // 201 大邱梦魇 // 203 低谷 // 208

第 14 章 这是我的时代 211

备战伦敦奥运会 // 212 这头野兽竟然冲我来了! // 215 伦敦 2012: 疯狂时刻 // 220 最讨厌的对手: 贾斯汀·加特林 // 225 战书 // 227

FASTER THAN
MY AUTOB

第 15 章 我是传奇 229

复仇之战：2012 年伦敦奥运会男子 100 米决赛 // 230

王位之争：2012 年伦敦奥运会男子 200 米决赛 // 235

我是在世传奇 // 236

别和我提卡尔·刘易斯，我很干净 // 237

第 16 章 剑指莫斯科及未来 241

坏消息：人们已经习惯我打破世界纪录 // 242 “谁让你跑那么快呢？” // 244 未来的打算 // 247

附 录 博尔特成绩一览表 250

LIGHTNING
GRAPHY

第1章
我，为跑而生

USA
BOAT

FASTER THAN LIGHTNING
MY AUTOBIOGRAPHY



车 祸

2009年4月29日，牙买加温亚德收费公路（Vineyard Toll）2000号高速路段上发生了一场突如其来的车祸。我的宝马M3在湿滑的路面上翻着跟头，一个、两个、三个、四个，车身一次次猛地从地面弹起，径直坠向路旁的深沟。发动机盖在剧烈的摩擦声中毁得面目全非，挡风玻璃瞬间粉碎，气垫砰地弹了起来，我下意识死死握着方向盘。

车子滑过的周遭景象一切如初，只是被一阵诡异的安静牢牢地笼罩着，就像每一场黄金联赛发令枪响的那一刻，令人紧张而焦躁。突然，大雨打破了这场宁静，刷地一声，车的指示灯开始滴答滴答地闪起来，也许它是唯一幸存下来的零件吧。车子扭曲地戳在沟里，发动机不住地冒着浓烟。

当时的我几乎神志不清，只知道事情不太妙，但一两秒之后我反应过来，在这场惊险的“翻滚运动”中，如果没有安全带，我早不知道飞到哪去了。那意识很奇怪，我甚至还查看了一下头上和身上的伤，试着动了动四肢，竟然没感到痛，谢天谢地！

“上帝保佑，我没事，完全没事！”我心里想。

车祸的一幕幕不停地闪过眼前，那时我才意识到，上帝啊，真的出事了。当时我正载着两个女孩和一个朋友从金斯敦开回位于牙买加西北部教区的家，一心想着曼联欧冠联赛半决赛要开球了，于是猛踩油门儿，一路狂飙，其间还差点和一辆车迎面撞上，幸好它超了辆货车及时转了弯。我看了看正在副驾上呼呼大睡的女孩，心想：“这么快的车速，你怎么还能睡得那么安稳？”

她竟然连安全带都没系，我摇醒她：“嘿，扣上安全带，否则出了车祸我可拉不住你。”

我们驶过一条隧道，从金斯敦西部上了 2000 号高速。那里路很滑，我正享受着发动机悦耳的声响和随心所欲的加速。那时正遇台风，天空电闪雷鸣，大雨倾盆而下。车身开过水洼，轮胎发出嘶嘶的声响。我打开车窗，肆意地踩着油门，享受速度带给我的快感。

这辆车是一位赞助商送给我的，奖励我在 2008 年北京奥运会上拿到的 3 块金牌。我还特意报了个驾驶课程，在德国著名的纽伯格林赛道上学习如何驾驭这个热辣的家伙。

每次下雨，我都会特地关闭安全装置。正常情况下，当我降低安全防护级别时，车子会自动调试减速，但超速所致强大的制动力可能令车轮瞬间卡住，随时将我甩出车窗。那时候，我不敢再踩离合器。

我喜欢光着脚开车，用身体真切体验汽车牵引力的感觉棒极了。但就在前几天，还发生过一个小插曲：我在驾驶位置上稍微动了一下，不小心碰到启动按钮，轮胎瞬间失控打转。而此时，我的注意力全部集中在了瓢泼大雨上。我又犯了那个致命的错误：没松开离合器就关了车的牵引力控制系统。事故就是这么发生的，我差点就没命了。

车身猛地颤动着，时速达 80 英里。

“别激动，宝贝儿……”我低头瞟了一下时速表，减速啊！快点！

79…

78…

77…

肾上腺素瞬间激增：汽车的高频震颤表明它已经失控。哥开的不是车，哥开的是水上漂。

76…

75…

74…

嘿，降下来，快点……

忽然一辆卡车迎面冲来，车轮溅起一片白茫茫的水雾，像极了灭火器喷洒出的干冰。卡车开得很快，它从我们旁边经过时，车流中另一辆小汽车砰的一声撞上了我的车尾，这一下车真的失控了，像冰面上的冰球一样不住地打转。我无计可施，身体在座位上不由自主地漂移。身旁的女孩也惊醒了，睁大眼睛高声尖叫起来。

车子眼看就要横冲出路面，如果真是那样的话，我就彻底完蛋了。尤其是即将冲向深沟，我知道那个深渊就在前面等着我们。我一手抓紧车顶把手，一手死死把着方向盘，绝望之时仍希望车能恢复受控，哪怕就一秒。

灾难来了，来了……上帝，真的要这样吗？

我非常害怕车会被弹起然后在道边翻滚起来。

“别弹起来，嘿，别弹起来，拜托了。”

怕什么来什么，车弹起来了，我无能为力。

眼前的世界疯狂震动起来，我感觉自己像是在洗衣机里一圈又一圈

地绕着，树、天空、公路在眼中飞闪而过。挡风玻璃撞向地面，轰然粉碎，之后眼前的一切更加真切了：我的身体开始剧烈颠簸，安全气囊砰地弹出，钥匙、硬币、手机在车里噼里啪啦乱飞。最后，整个世界骤然陷入一阵幽灵般的宁静，只有指示灯在滴滴作响。

车外大雨倾盆。我还活着，我们都还活着，只是……

“我的宝贝儿成了一堆废铁！”用求生锤敲碎车窗的那一刻，我不禁悲叹。

上帝的安排

有人会说，死里逃生这种事情时有发生，没什么大不了的。但我要说：大错特错！

这场灾难深深地铭刻在我的生命里，它促使我重新审视自己的人生。我们侥幸活下来了，但我们是怎么逃生的？看看那辆翻了三个儿，面目全非的宝马。难道能从一片狼藉的残骸中毫发无损地爬出来全凭运气吗？你们可能会说，开那么快是自找的，但我从没想过那样的车速和马力能让我丧命。在那样一场车祸中幸免于难，我经历了从未有过的情感波澜：对与我一同遭遇惨剧的朋友的负罪，对美丽而脆弱的生命的敬畏。

事实上，我觉得我本应死去。一个世界级的运动员自掘坟墓，至少会留下这样一则新闻头条新闻警醒世人：

世界百米飞人意外身亡！

——男子 100 米，200 米及 4×100 米奥运会冠军、世界纪

录保持者博尔特英年早逝！

感谢上帝，我奇迹般地死里逃生了。除了一些皮外伤，一个疤都没留下。我从车里爬出来，草丛里的长刺扎进我的脚，伤口很深，鲜血直流。不过，遭遇了那样一场灾难，受这点儿小伤算是走大运了！

在医院接受完检查后，回家的途中，我看到了这场车祸的新闻报道。“我不是在做梦吧？”我想。为什么我几乎毫发无伤？

几周之后，那场车祸被鉴定为了一场严重的交通事故。在网上看到了那辆宝马残骸的照片，我惊呆了。从那一刻起，我开始坚信，冥冥之中一定有一股力量把我从那场可怕的灾难中拯救了出来。不是那个高级气垫的设计者，也不是那条昂贵的宝马车安全带，而是全知全能的上帝。

我认为，上帝在通过这场事故向我传递讯息：或许，当我还只是一个从牙买加丛林里跑出来的小孩的时候，就已被他选为未来这世界上跑得最快的人类。换句话说，我，为跑而生。我想上帝需要我保持健康、强壮来不断地演绎这一伟大的角色。

我妈妈笃信上帝，而我也一直相信“任何事情的发生都是上帝的安排”。随着年龄的增长，这种信仰对我也越来越重要。我认定这次事故是上帝向我发出的讯息和警告，也是足以照亮我未来的探照灯。

“嘿，博尔特。”他说，“我给了你无与伦比的天赋，它让你轻松斩获无数世界纪录及无上的荣耀。我会继续偏爱你，但从现在开始，你要更加严肃地对待生活。小心驾驶，珍惜自己。”

上帝说得对。他赋予我天资，还提醒我要善待自己的才能。睁开双眼，我清楚地看到上帝与我同在。

他派我来到人间尽情奔跑，他让我无人能敌。

所以，这场事故对我而言是一次无比宝贵的经历，不是吗？

第2章 像冠军一样前行



沃顿西亚小学运动会

我为冠军而生，只有赛场能让我真正感受到生命的激情。我渴望胜利，有着极强的好胜心，但对冠军头衔本身，我的欲望和热情并没有那么强烈。只有重大赛事才能让我全情投入，行动果决：我有足够的优势成为奥运会冠军或世界纪录保持者。其他时候，我一直保持一颗平常心。

给我一个巨大的舞台，一场激烈的战斗，一份十足的挑战，一切就会全然不同——回到现实，傲然自视，我会即刻行动起来，绷紧腿筋去赢得比赛。我总会为自己设置巨大的障碍：一个奥运冠军的头衔，一个像牙买加人约翰·布雷克（Yohan Blake，牙买加短跑运动员。他是史上最年轻打破10秒大关的纪录保持者，同时也是男子100米、男子200米的世界第二纪录保持者。——译者注）那样强劲的对手。状态急速回升，因为我的内心感到饥渴。

我的母校，特里洛尼区（Trelawny）谢伍德康坦特镇（Sherwood Content）的沃顿西亚（Waldensia）小学，我人生中的第一个巨大的挑战就发生在那里。那时，我8岁，身材瘦高，精力旺盛，一直在寻找能令我真正兴奋的事。有趣的是，正是我光着脚丫子在学校周围乱跑的时候

候，德弗·纽金特（Devere Nugent）先生发现我在跑步方面的潜质。他是一名牧师，同时也是学校的体育狂人。这是我唯一一次成了同学们中间的话题。那时候我已经跑得很快了，但我爱板球，梦想成为一名优秀投球手，从未指望自己在跑步方面能捞到什么好处。一天下午，我们正学校操场上玩板球，纽金特先生把我叫到一边，说：“学校马上就要举行运动会了，你有没有报名 100 米短跑？”

“可能吧。”我耸耸肩。

在牙买加，从 1 年级开始，每个孩子会在各种体育项目上相互竞争。但回想起来，当时我并不是跑得最快的一个。在沃顿西亚还有一个名叫里卡多·格迪斯（Ricardo Geddes）的孩子，在短跑方面非常厉害。那时，我们会在街上或体育场里比赛跑着玩，虽然输赢并没什么奖赏，但我的好胜心使得我对每一次赛跑都非常上心。一旦被 he 打败我就会发狂甚至哭起来。每到那个时候，他都会摆出各种可恶的姿势嘲弄我。

“唉，我赢不了他！”我对自己悲叹。

那时，我最大的问题就是起跑速度不够。半蹲的起跑姿势让我感到很吃力。虽然那时我还小，还不懂什么技术，也已经意识到我的身高是一个要命的劣势。比起矮一点的孩子，我要花很长时间克服这个障碍。我想，只有在类似 150 米这样的稍长距离比赛中我才能跟上里卡多。至于 60 米，完全没戏。纽金特先生对此却不以为然。

“你可以成为一名职业短跑运动员，”他告诉我。

我当时一头雾水，只是耸了耸肩。

“从你板球投球的助跑中我能看到你真实的速度，”他说，“你跑得很快，真的很快。”

他的话我并没在意。因为那时，除了和里卡多赛跑，跑步本身对我