

我只做我自己，信念无坚不摧

孙杨

泳往直前

SUN
YANG

章岩
著




做更好的自己
不放弃任何的努力
做最好的自己
做最好的

人民东方出版传媒
东方出版社

孙杨：泳往直前

章岩 / 著

人民东方出版传媒
 东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孙杨: 泳往直前 / 章岩著. —北京: 东方出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5060-7502-2

I. ①孙… II. ①章… III. ①孙杨—生平事迹 IV. ①K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第115991号

孙杨: 泳往直前

(SUNYANG: YONG WANG ZHI QIAN)

章 岩 著

责任编辑: 姚劲华

产品经理: 李家晔

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区安外大街138号皇城国际中段4层

邮政编码: 100011

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月北京第1次印刷

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 14.25

字 数: 166千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7502-2

定 价: 32.80元

发行电话: (010) 64258117、64258115、64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65256354

孙杨的激励

■ 感谢那些在我最困难、最无助、最迷茫的时候，对我不离不弃，一直在我身边的……谢谢你们！我定会坚守信念，保持理想。

■ 我的床头从来不挂任何人的照片，我只做我自己。

■ 人这一辈子没法做太多的事情，所以每一件事情都要做得精彩绝伦。

■ “中国梦”需要我们每个人努力参与其中才能实现！大家一起加油！

■ 简单的事情重复做，就是专家；重复的事情用心做，就是赢家。

■ 感谢支持你的人，感谢鞭策你的人，感谢对你不离不弃的人，感谢激励你的人，感谢帮你打气的人。

■ 冠军只有一个，大家记住的只有冠军，路上的汗水、泪水只有我自己知道。游泳是我的梦想，我愿意为它付出一生的努力，遍体鳞伤我也不后悔。

■ “纵使风吹得多猛，仍然要去闯恁都不怕……”听歌是一种放松，有的歌词就会激励我。训练累的时候，哼哼歌，疲劳还能烟消云散。

■ 人生路上的艰辛与坎坷，这是一种考验，更是胜利与成功的“前奏”。因此，不管遇到什么困难，走过去，前面也许就是一片美好的蓝天。

■ 不管遇到什么事，换个角度去思考，想得和做得一定会更完美。

■ 用马克·吐温的一句话与大家共勉：人的思想是了不起的，只要专注于某一项事业，就一定会做出使自己感到吃惊的成绩。

■ 人生的路，靠的是自己一步步走出来的，决定人生的，不是命运，而是你自己的每一次抉择、每一次奋斗！跟我一起加油吧！

■ 能够有今天的成绩，我要感谢的人很多很多。感谢领导，感谢教练，感谢队医，感谢所有帮助过我的人，还要感谢泳迷的支持。没有你们，不可能有我孙杨的今天。当然还要感谢我的父母，我今天的成绩，离不开你们含辛茹苦的培养！

■ 记者采访孙杨：“你的偶像是？”“我本家，孙悟空。”“在你夺冠这件事上，他起了什么作用？”“小时候看大闹水晶宫我就想，长大后一定也要像猴哥一样，在水中拿下棒子。”

■ 这块奥运金牌是我最想拿的！从2008年到现在，我一直都在为这一刻而努力，我们付出了太多太多！这枚金牌对我来说太有意义了！胜利属于中国！（2012年伦敦）

■ 内心对泳池的热爱是一切行动的原动力。伦敦已在身后，我将从头努力，踏上新的征程！

■ 不是美国人就比中国人有优越性，我们与他们相比并不差，中国人不比任何人差。

■ 美国人、欧洲人可以打破世界纪录并且夺冠，我想证明，中国人也可以做到！

■ 也许我没有菲尔普斯那样伟大，但我会朝着极限进发，游出自己的
一片天空。

■ 能成为伟大运动员都会付出艰辛，就像菲尔普斯，他能夺得21枚奥运奖牌。我可能达不到他这样的辉煌，但我希望追求自己的极限，得到最佳的成绩。

■ 我就是我，我不想变成任何人，我清楚自己能游出什么样，不想被外界定义。

■ 这是我们的主场，他（朴泰桓）的气场足什么足？！

■ 中国人的成绩靠的是苦练而不是兴奋剂。

■ 我曾梦到过自己成为奥运冠军，多少次已经记不清了，这个梦我之前没有告诉别人，而是一直放在自己心里。有了这个梦之后，我便有了目标，如今的成功是对我，还有教练、父母的最好回报。

■ 微笑着轻松面对每一天，设下目标和希望，拥有一颗平常心或许更为重要。

- 有太多太多太多要感谢的人，感谢所有帮助过我、支持着我的人，他们对我的帮助我永生难忘，他们让我明白，世界上任何一件事都不可能是一个人去做成功的。有这么多双手提拔我，我无法用简单的语言感谢他们的恩情。
-

- 我们是运动员，祖国在我们心中有着至高无上的地位。每次站在领奖台上看着国旗升起，听着国歌奏响，我总是心潮澎湃，那种自豪感、幸福感无法用言语来表达！
-

目 录

写在前面 信念是一种无坚不摧的力量

- 002 成名要趁早，付出易得到
- 005 成功，就是坚持一种信念
- 008 父母是孩子最好的老师
- 012 专业特长比应试教育更重要
- 015 内心充满阳光，成功概率大
- 018 90后，世界是你们的

第一章 梦想改变命运

- 022 “淘气包”的正能量
- 026 梦想照进现实，就得紧追目标
- 029 越努力，你的运气就越好
- 033 坚持不懈的倔劲
- 036 管好别人，先管好自己
- 039 不要被外界所左右
- 042 不一定要破世界纪录，只求战胜自己

第二章 人生是一场刻骨铭心的成长

- 046 人生的抉择
- 049 成长需要眼泪
- 052 “我只做我自己”
- 055 敢于展现真实自我
- 058 “我只是不想输”
- 061 “涅槃”后的成熟
- 064 激扬青春，蜕变人生

第三章 自信就是“霸气外露”

- 068 每个人都是为冠军而生的
- 072 欲望才是生命力
- 077 魔鬼式训练
- 080 抓住“关键时刻”
- 084 做人必须有霸气

第四章 强大，从内心开始

- 088 拥有一颗冠军的心
- 092 心理历练课
- 095 感谢对手让你更强大
- 098 把学做人放在第一位
- 101 人生需要精神的力量
- 104 战胜内心的恐惧

第五章 没有“一战成名”，只有“苦尽甘来”

- 108 人生没有不可能
- 111 “大牌”也得从“打酱油”开始
- 114 第一次世锦赛，连“洗脚水”都喝不上
- 118 奥运初体验，为成功交“学费”
- 121 吃得苦中苦，方成人上人
- 125 失败教给我们的成功真谛

第六章 成功，永远不是一个人的事

- 130 成功需要领路人
- 134 人生初定的一根“标杆”
- 138 为自己找一个“励志角色”
- 141 高人指点——心目中的“最佳教练”
- 145 海阔凭鱼跃——恩师无国界
- 148 懂得感恩，总有更多的机会

第七章 打造积极乐观的自己

- 152 单纯更容易成功
- 156 第一个到，最后一个走
- 159 不急找女友，先得有对手
- 162 少看肥皂剧，多读励志书
- 165 无须做到让所有人满意
- 167 多才也要多艺——最爱唱歌

171 胃口决定潜能——“口吞山河”

175 “微博控”的多彩人生

第八章 感恩，世界上最好的父母

180 成功离不开父母的支持

183 奖罚分明，塑造男子阳刚气

186 无私的奉献和深深的惦记

189 拿什么回报您，亲爱的父母

193 父母的礼物最难忘

197 父母温柔的鞭策

第九章 冠军，其实只是起点

202 一切从零开始

206 “钱”途无量靠自己

209 “Hold住”好状态

212 成功之后，不迷失自己

215 未来的计划



写在前面

信念是一种无坚不摧的力量

■ ■ 成名要趁早，付出易得到

向那些疯狂、特立独行、想法与众不同的家伙们致敬。
或许他们在一些人看来是疯子，但却是我们眼中的天才。

专注和简单一直是我的秘诀之一。简单可能比复杂更难做到：你必须努力厘清思路，从而使其变得简单。但最终这是值得的，因为一旦你做到了，便可以创造奇迹。

——乔布斯

孙杨成名了，在二十一岁这年，他名扬全球，大大地成名了！

关于成名的年龄，张爱玲曾说：“出名要趁早，来得太晚的话，快乐也不那么痛快。”这是张爱玲少年得志时的一句话。张爱玲在很年轻的时候就已经出名了。她发表处女作《不幸的她》时，年仅十二岁，那时小小的张爱玲就令人感到惊奇了。

的确，成名之后可以有更多的声望，这是一个毋庸置疑的问题，每个人都喜欢成功，都喜欢出名。在快节奏的时代，我们需要的是吸引更多人的眼光，获得更大的成就，不管是金钱还是地位上的。而且当你还在默默无闻的时候，一鸣惊人可以带给你很大的优越感，这些优越感将会激励你继续保持自己的领先地位。

孙杨早在2008年就参加了北京奥运会，遗憾的是，当时并没有人注意到那个位居泳道最边上第8赛道的默默无闻的十七岁男孩。在2010年的广州亚运会，十九岁的孙杨开始了自己的“点火倒计时”，在男子1500米自由泳的比赛中，将朴泰桓和张琳远远甩在了身后；2011年年初，二十岁的孙杨在武汉进行的游泳锦标赛上，一举将四项冠军收入囊中；2011年，上海游泳世锦赛，男子800米自由泳金牌、获得男子400米自由泳银牌、男子4×200米接力铜牌、男子1500米自由泳金牌，并以14分34秒14打破尘封十年的世界纪录。在2012年伦敦奥运会上，在男子400米自由泳决赛中，孙杨夺得中国男子游泳奥运会第一枚金牌；男子200米自由泳决赛中，孙杨夺得银牌；男子4×200米自由泳接力决赛中，中国队依靠孙杨最后一棒发力提升了两个名次而夺得铜牌，这是中国男子游泳奥运会接力第一枚奖牌；男子1500米自由泳决赛中，孙杨夺得金牌，打破了由自己保持的世界纪录，刷新了该项目的世界纪录。

在这一系列的“大战”中，二十一岁的孙杨成功上位。这样的成功让我们想到了少年政治家甘罗。甘罗十二岁的时候，已经是秦国重臣吕不韦的门客了。当时发生的一件事使他名声大振，事情是这样的：秦国想要联合燕国一起攻打赵国，当时第一个想到的是要派大臣张唐出使燕国，可张唐找借口推辞不去。正当吕不韦忧心忡忡的时候，甘罗自告奋勇，愿去说服张唐。吕不韦认为，一个才十二岁的小孩子，能做成什么大事情？甘罗理直气壮地说：“项橐七岁就做了孔子的老师，我现在已经十二岁了，你就不能让我试一试？”说服了吕不韦之后，甘罗就去见张唐。甘罗告诉张唐：“你应该知道当年的武安君白起，他就是因为不服从应侯范雎的命令去攻打赵国，被应侯撵出咸阳，最后死在杜

卹。现在文信侯的权力比应侯大得多，你敢违抗他的命令，看来你的死期也不远了！”甘罗的话，让胆小怕事的张唐乖乖答应出使燕国。

接下来，甘罗说服吕不韦让他去游说赵王。甘罗给赵王分析当前形势，抓住赵王害怕秦燕联盟对赵国不利的心理，开始攻心。甘罗告诉赵王：“秦燕联盟的目的就是为了赵国的河间之地，您如果愿意把河间的五个城割让给秦国，我可以回去劝说秦王取消张唐的使命，断绝和燕国的联盟。哪怕以后你们想要攻打燕国，秦国也绝对不会干涉。到那个时候，赵国得到的好处肯定比你们割让出来的五座城池要多得多。”赵王听了以后很高兴，连忙把河间五城的地图、户籍交给甘罗。

甘罗由此一举成名！他满载而归，使秦国不费一兵一卒而得到河间之地，秦王封十二岁的甘罗为上卿，这可是个大官啊！

出名要趁早，这样说是没错的。越早出名，对社会的贡献越大。你看，孙杨出名了，中国游泳队随之在世界上也出名了。这不能不说是中国体育界的骄傲。对孙杨自己来说，成名也是好的，你看，成名之后，他不仅有了很高的人气，还有了好的待遇。

早早地出名，可以更地早规划以后的路应该如何走。在现在这个发展迅速的社会，出名也要驶上快车道，慢一步，可能就很难再赶上来。尤其在体育界，出名更要趁早。如果在三十岁前不能折腾出个名堂，就可能意味着从此夭折，沦为平庸之辈。这个时候，你还有足够的耐心等待大器晚成吗？

事实上，孙杨能够很早地出名，就说明了他付出了比别人更多的心血。早起的鸟儿有虫吃，只有起得早，才能更好地拥抱成功。这是上天对勤劳者的褒奖，我们没必要羡慕、嫉妒，也没必要刻意追求。我们只有踏实地做好自己，做到问心无愧即可。

■ 成功，就是坚持一种信念

如果你问一个善于溜冰的人怎样获得成功时，他会告诉你：“跌倒了，爬起来。”这就是成功。

——牛顿

成功的意义应该是发挥了自己的所长，尽了自己的努力之后，所感到的一种无愧于心的收获之乐，而不是为了虚荣心或金钱。

——罗兰

现实中，每个人都喜欢成功，与成功的人比肩共进是多么令人渴望啊！

正因为如此，很多人都爱听成功的励志故事，因为我们在听的时候，仿佛身临其境，可以激发出我们自身的雄心壮志。我们也想踏着成功者的脚步前进。

当孙杨在伦敦奥运成名的时候，相信很多人也有很多的感慨。那么，让我们来看看孙杨的成功之路。在伦敦奥运会上，孙杨是中国游泳这个项目上的最大赢家，他成为了全民的偶像，于是很多人就开始想该如何复制孙杨的成功，也想让自己或者让自己的孩子成为孙杨那样的人物。这个想法是好的，可是我们来看

看孙杨的成功可以复制吗？

孙杨的成功之路走得非常艰辛和刻苦。他具有先天的优秀条件，身高1.98米的大个子，手长臂长，是个优秀的游泳天才。孙杨在很小的时候就被他的游泳教练发现了，没有走太多的弯路。后来，又被他的教练带到了省队、国家队，这是孙杨快速的成长历程。他有较明显的优势，同时也有好的机遇。在他训练的时候，他有一个严格的教练，时刻督促他进步；回到家里的时候，无私疼爱他的爸爸和妈妈在身后默默地支持他，鼓励他，给他希望。后来，在对他的训练上，教练毅然选择对他进行海外训练，师从丹尼斯，让这个全世界最优秀的游泳教练为他的成功添砖添瓦。

孙杨成功了，在这个庞大的支持他的团队中，有这么多关心他、爱护他的人，要想复制孙杨的成功，就需要具备这些条件。但是，具备了这些，还不一定可以成功，孙杨自身是个很有毅力、很有决心的运动远员，要想复制孙杨的成功是非常艰难的。孙杨不可以复制，他的成功也不可复制，但是孙杨的成功信念和精神确实可以复制，而且即使在游泳领域，孙杨所取得的成绩也确实可以超越。他的成绩只是我们学习的动力，对于如何做才能成为孙杨这样的精英，以及父母如何做才能培养出更多的孙杨，这就需要下一番苦功夫了！总之，孙杨的成功之路不需要我们照抄照搬，需要我们积极地去消化吸收，转化为自身的正能量，这样就可以像孙杨那样成功，父母也能够把自己的孩子培养成“下一个孙杨”。

成功真的可以复制吗？

在大多急功近利的人中，他们认为成功是可以复制的。他们总是在想：成功有什么难？我们只要借鉴成功的那个人的经验，就一定可以达到事半功倍的效果。然而，事实果真如此吗？在不