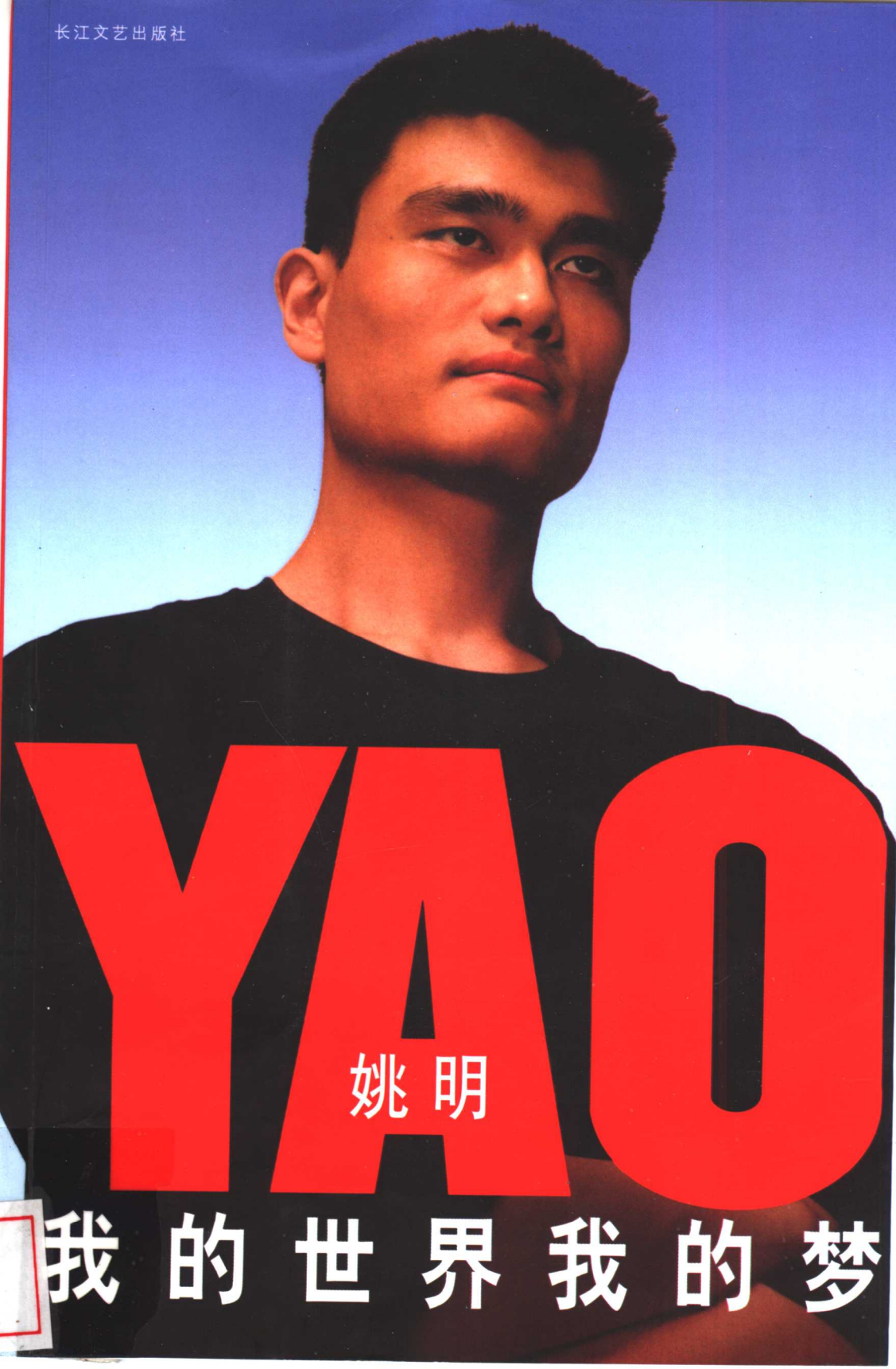


长江文艺出版社



# YAO

姚明

我的世界我的梦

# YAU

我的世界我的梦

姚明 著

里克·希切 张弛 整理

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

我的世界我的梦/姚明 著

武汉:长江文艺出版社,2004.9

ISBN 7-5354-2880-0/I·1032

I. 我…

II. 姚…

III. 姚明-自传

IV. K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第097101号

图书策划:金丽红 黎波

责任编辑:安波舜

媒体运营:赵萌

装帧设计:张清工作室

印制管理:谢将

---

出版:长江文艺出版社(电话:027-87679345 传真:027-87679300)

(武汉市武昌雄楚大街268号湖北出版文化城B座9-11楼)

发行:长江文艺出版社北京图书中心

(电话:010-82845152 传真:010-82846315)

经销:北京市新华书店首都发行所(电话:010-66050012)

印刷:北京师范大学印刷厂 北京方成印刷有限公司

---

开本:640×965毫米 1/16

印张:14.5 字数:200千字

版次:2004年10月第1版

印次:2004年10月第1次印刷

定价:25.00元

---

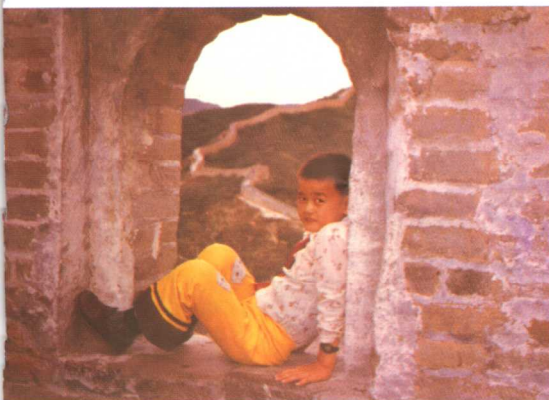
版权所有,盗版必究(举报电话:010-82845152)

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

图书如出现印装质量问题,请与本社北京图书中心联系调换



人生第一步。



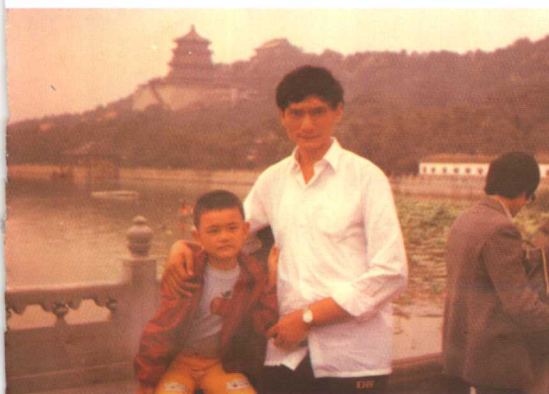
照片是爸爸的杰作，裤子是妈妈的杰作，我长得太快，裤子短了，妈妈改得很漂亮。



我梦想得到的第一辆车。

第一次去北京，和爸爸在颐和园。

第一次去北京，和妈妈在北海。

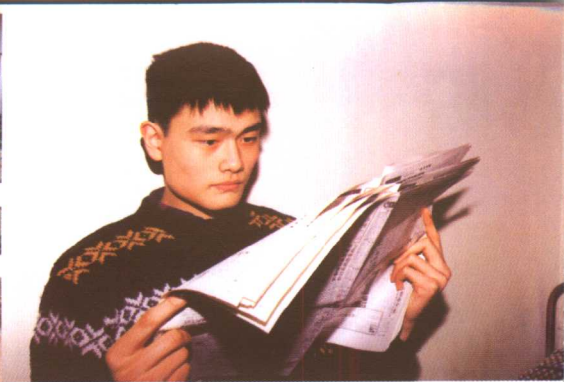


2AP69 / 25





我10岁，一副不情愿的样子。



小时候看报纸，并没有找到我的名字。

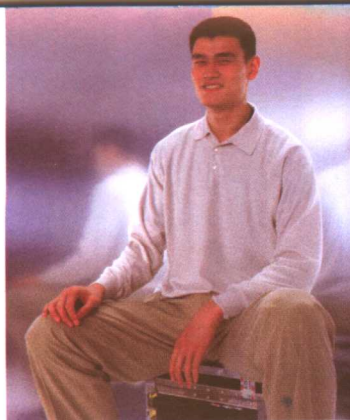
16岁那年，我有了身份证，全家到饭店庆贺了一下。



英语背不出，妈妈着急了……

和父母去无锡。这样的日子太少了。





那时候没有压力，只有憧憬。



那时候有记者采访我，诚惶诚恐。



入选 CBA 全明星，不能忘记父母教诲。

在美国训练营，我和刘炜见到了乔丹。

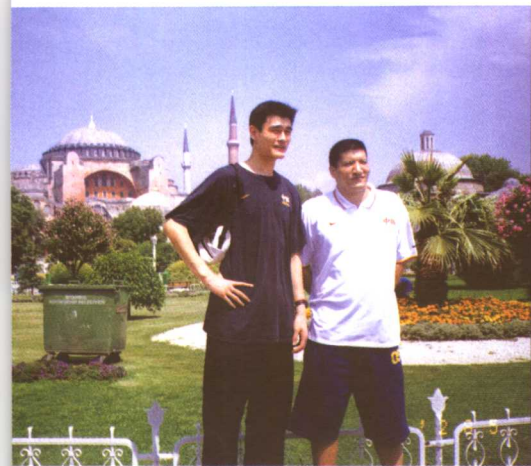


我们的国青队。

CBA 总冠军。







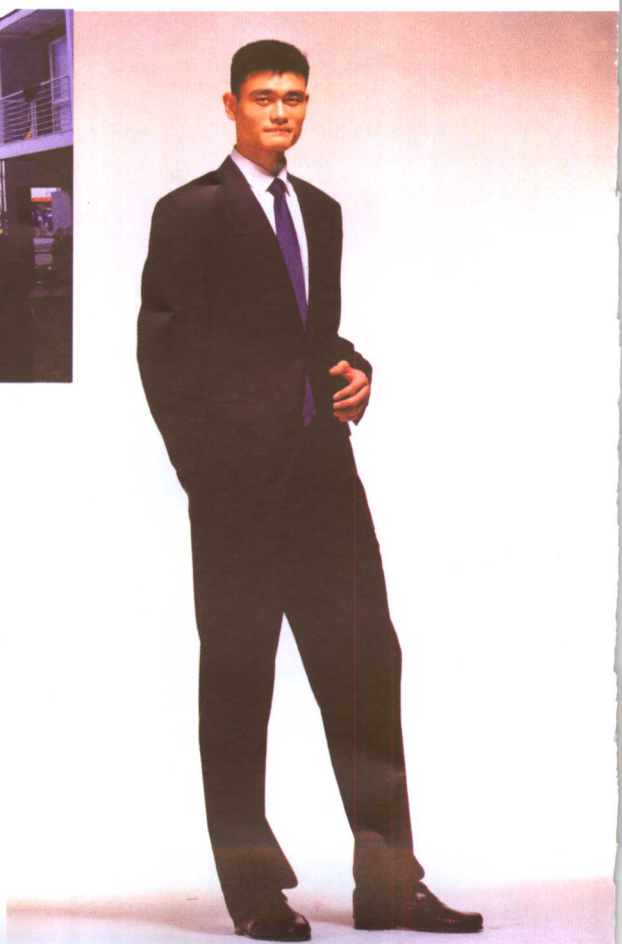
和大巴在土耳其。



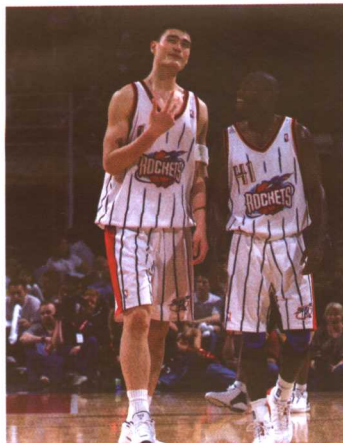
亚锦赛金牌，我和大郅。



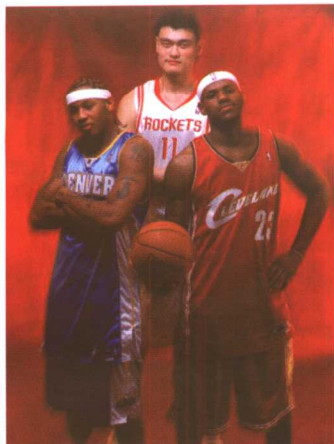
在悉尼奥运会上。我认为这是历史上最强的国家队。



他们说穿西服很帅。



我有太多太多的梦。

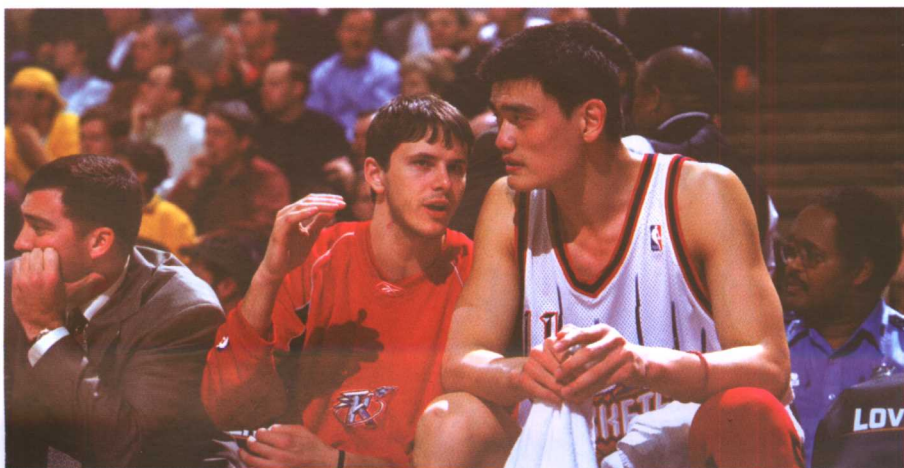


“作秀”



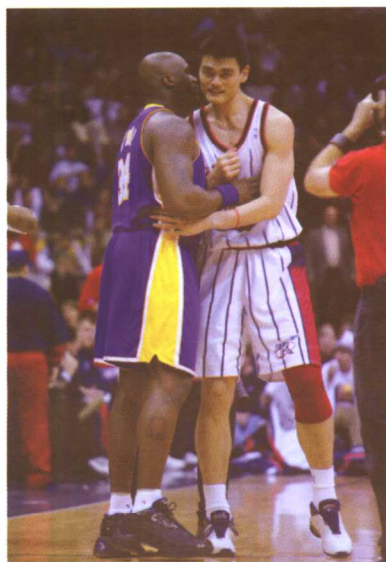
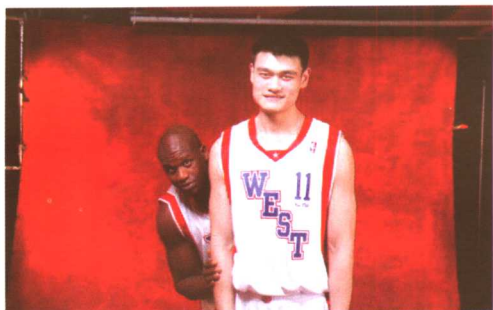
我和弗朗西斯。

我和好友纳克巴，同病相怜的菜鸟。

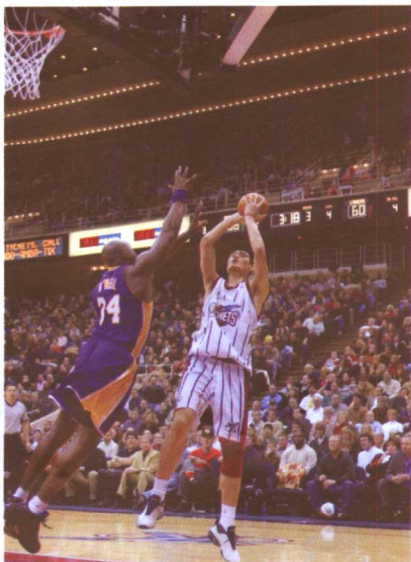




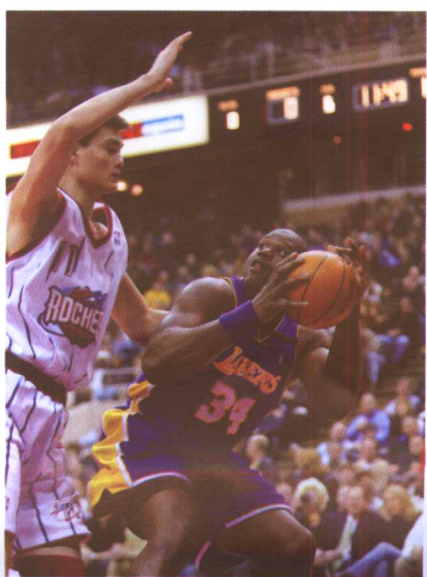
我和奥尼尔唱双簧。



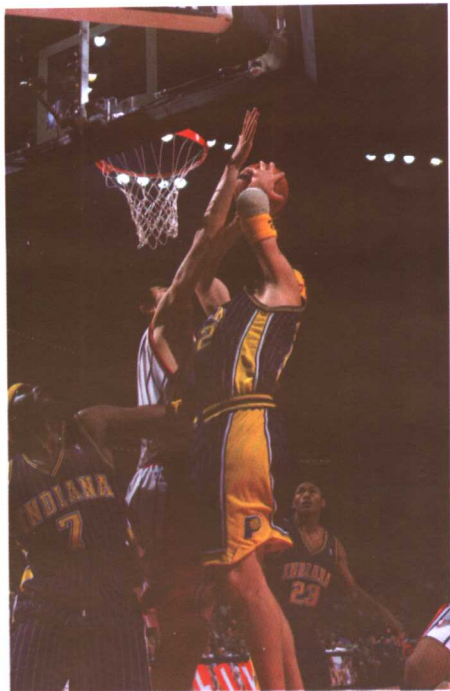
奥尼尔与我“咬耳朵”。



这就是人们常说的“姚鲨对决”。

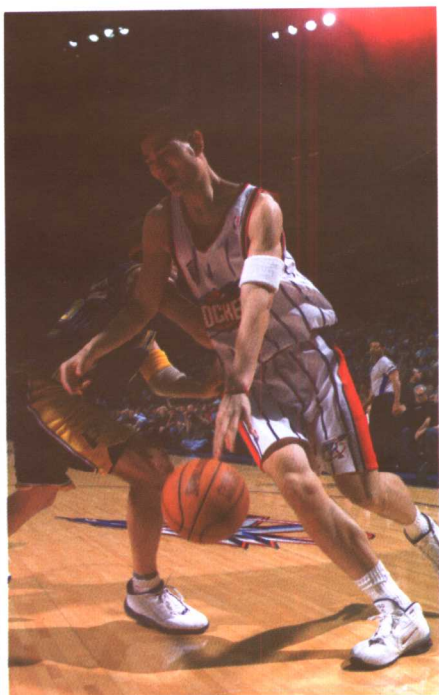


防奥尼尔，不容易呀。



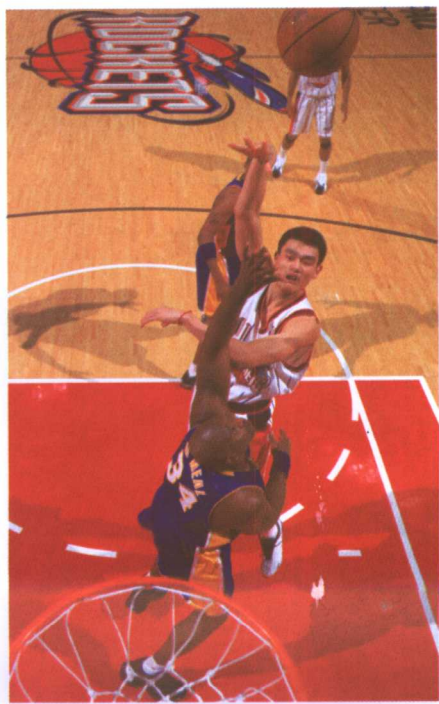
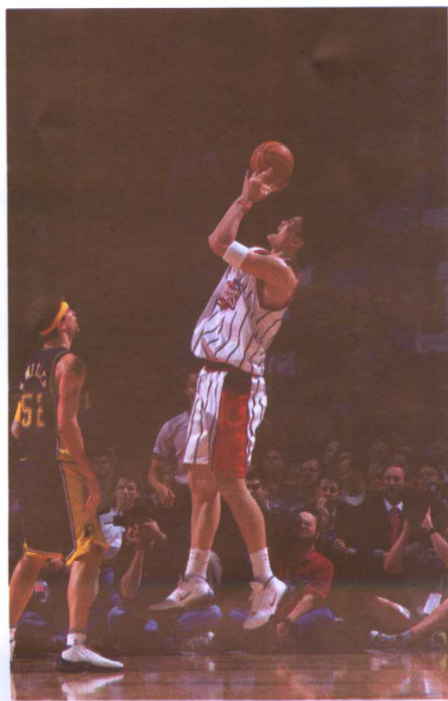
这样的投篮，我决不允许。

这是强弩之末。



闪开，我上篮了。

如果阻挡犯规，就再加罚一分。







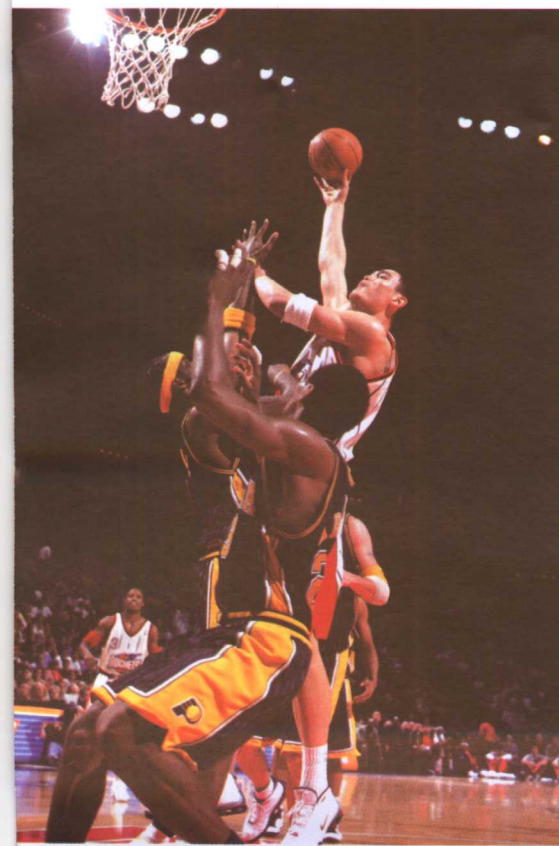
习惯被记者包围。



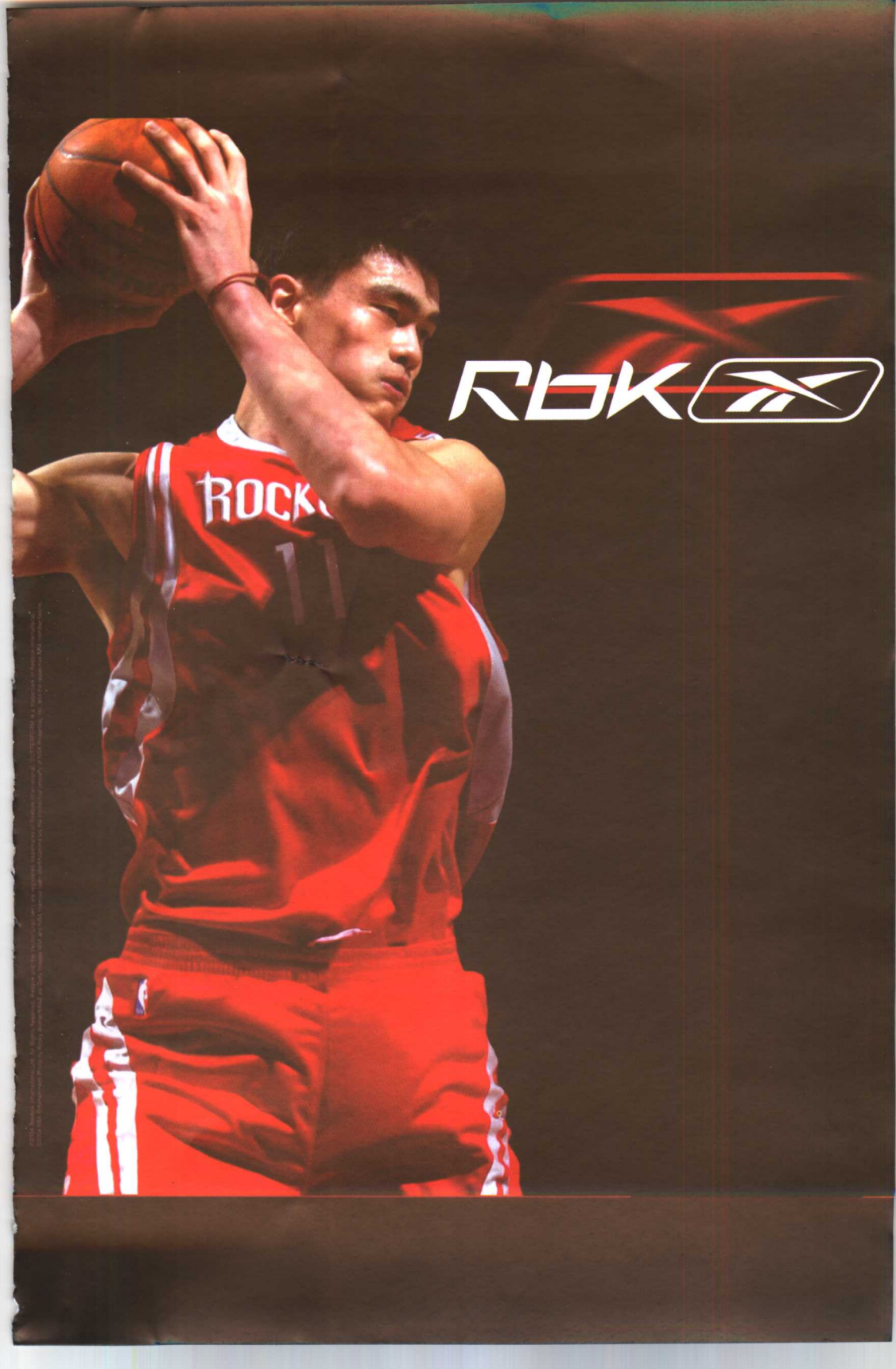
无论从哪个角度看，  
姚鲨对决都不含糊。

招牌动作。

这样的瞬间，我希望多些。







RbK 

ROCK

© 2004 Reebok International, Inc. All rights reserved. Reebok, RbK, and the Reebok logo are registered trademarks of Reebok International, Inc. in the United States and other countries. The word "ROCK" is a registered trademark of Reebok International, Inc. in the United States and other countries.



# ***Special Olympics***

## ***Shanghai 2007***

### 关爱特奥

姚明将自传中文版的全部个人收入捐助特奥组委会,并感谢同样支持特奥运动的各界人士。同时,姚明希望大家怀着平等、包容的理想,共同关爱特奥运动。

## 目 录

中文版序	——姚明自传的前前后后	02
前 言	关于勇气和决心的故事	06
第一章	欢迎走进我的世界	014
第二章	童年只想上大学	029
第三章	初访美国	042
第四章	选秀前的测试	057
第五章	一波三折的谈判	076
第六章	终于踏进 NBA	100
第七章	种族主义和大鲨鱼奥尼尔	118
第八章	就是疲惫就是累	134
第九章	文化冲突	152
第十章	我和王治郅	167
第十一章	我和叶莉	179
第十二章	成名的代价	185
第十三章	我看中国篮球	191
第十四章	雅典奥运会：我是头狼	207
第十五章	特奥会：平等、包容和理想	212
第十六章	我有太多太多的梦	219
后 记	只能变得更棒	224



## • 中文版序言

### ——姚明自传的前前后后

2004年9月10日，三亚，大东海海滨。

清晨的沙滩上，姚明和刘炜正在接受休斯顿火箭队体能教练安东尼先生的“魔鬼训练”，今天的科目是长跑。我也参加了，不过目的是减肥。沙滩上的游客认出了姚明，纷纷跟上来。

“姚明，可以一起照张像吗？”一位游客跑到姚明身边问道。

“对不起，我在训练。”

“哼，耍大牌！”游客显然对姚明的回答不满意。

“你在上班的时候干别的，老板能不在乎？”姚明反问道。

“我老板不在乎。”游客答道。

“可我老板在乎。”姚明的回答引来游客一阵笑声，姚明也随着笑声跑远了。

姚明显然已经适应了这种生活，被关注、被追逐。姚明喜欢清静，第一个赛季回到国内之后，时常为被过分的关注而紧张、心烦。如今，他从容多了。姚明曾经说过：“其实，生活就是这样，你得到了，就要失去一些东西，自己得去适应。”

我终于跟不上了，停下来就剩下了喘气儿。姚明他们三个已经跑远，消失在远方。大约20分钟之后，姚明他们跑回来了，也像我一样，就剩下了喘气儿。

其实，姚明来三亚的目的是休假，我来三亚的目的是帮助他写自传的中文版。但是，随着安东尼的到来，美丽的大东海沙滩立刻变成

了训练营。安东尼的训练一天两小时，一小时力量，一小时有氧耐力，时间不长，但训练量极大。这次训练是姚明自己要求的，随着弗朗西斯的离开，姚明成为火箭队的领袖，而姚明对于领袖的理解首先是，“以身作则、承担责任”。

姚明写书的形式是，他口述，我记录，里克·布切也一样，只是姚明不需要讲英文。那天，写书（准确地讲应当是说书）的时间原定于下午，姚明累得没起来，只好推到晚上。晚上，在姚明房间，我们一起看完了电视剧《成吉思汗》，话茬儿从一代天骄的传奇，到“射雕”，最终到了正题儿——雅典奥运会。一个小时以后，姚明困了，“写书”暂停。

第二天，姚明一切照旧，训练、休息，抽时间“写书”。

姚明自传英文版已经在美国先期出版。中文版是在英文版翻译的基础上的补充、整理而来。英文版的自传由里克·布切先生整理，姚明说跟他一起“写书”的次数有N次，主要是在休斯顿的家里。

第一次见到里克·布切，是在去年的哈尔滨亚锦赛期间，他是为帮助姚明写书而来。这位老兄在姚明方便的时候，秘密潜入姚明宿舍（当时国家队是封闭训练，外人不得入内），与姚明进行沟通，还顺便采访了刘炜（刘炜和姚明同宿舍）。姚明说，“里克·布切是天生的记者，对什么都感兴趣”。的确，令布切先生感兴趣的事情很多，从中国历史，到中国篮球；从北京烤鸭，到东北大秧歌。

在哈尔滨期间，章明基安排他和中国著名的篮球记者徐济成（业内人士称之为“大徐”）一同游览松花江，我陪同。一路上，里克·布切问这问那，大徐娓娓道来，一下午很快就过去了，送别里克·布切之后，大徐对我说，“这样的老外来中国，来一个，晕一个。”正如大徐所言，中国的很多事情确实使初来乍到的布切先生晕头转向。

后来，里克·布切在中国采访了很多人、很多事，大家在书中可以看到。不过，他没有继续“晕”下去，从英文版的内容看，他把姚明的意思和姚明成长的环境理解得非常到位，不愧 ESPN 首席篮球记者。他的工作使得我们有机会进入姚明的内心世界。

2004年9月17日，上海，上海交通大学体育馆。

从三亚回来之后，安排了几次“写书”，在前一天拍中国联通广告的休息时间，终于完成了中文版补充内容。不过，在上海的主题仍然是训练，每天高强度的体能训练。

今天是体能训练的最后一天，进行体能测试，测试的内容是折返跑。姚明拼尽全力，但非常遗憾，只差3秒没有通过。不过章明基却很高兴，“目前还没有哪一位 NBA 中锋能达到范甘迪（休斯顿火箭队主教练）的测试标准，姚明的成绩已经是最好的了，范甘迪知道之后会高兴得跳起来。”章明基说道。

姚明有些沮丧，他就是这样，总是为自己设定太高的目标，就像季候赛、奥运会，还有今天的体能测试。他失败过，但是他总在失败之后思考，最终找到成功的道路。

2004年9月18日，上海，浦东机场。

今天，姚明离开上海，到火箭队报到。

我送他到机场，在车上，最后核实了书中的一些细节，同时，我把英文版译文的打印稿交给姚明，他要最后审定一下内容。