

杨威
著



楊我國威

HONORING
CHINA
YANG'S POWER

姜林
繪

楊我國威

姜林頌



HONORING
CHINA,
YANG'S PRIDE

杨威  著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

杨我国威 / 杨威著. —北京: 中国财富出版社, 2012. 10

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4482 - 1

I. ①杨… II. ①杨… III. ①杨威—自传 IV. ①K825. 47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 227807 号

策划编辑 刘天一

责任印制 何崇杭 王 洁

责任编辑 刘天一

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4482 - 1/K · 0088

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 张 14.5 印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

字 数 223 千字 定 价 48.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

我全能

“我能”是一句广告词，更是一个励志口号。

但是对于竞技体育来说，尤其对于体操来说，仅仅“我能”是远远不够的，我们的最高追求、最高理想、最高境界，一定是“我全能”。

我认为“我全能”的概念包括三个部分。

首先，最伟大的体操运动员、载入奥运会史册的体操运动员一定是全能型的，过去叫“奥林匹克绝对冠军”。而我的学生杨威就是这样一个运动员，他在体操生涯中，创造了许多别人难以逾越的纪录——他是81年间第一个蝉联世锦赛男子全能金牌的运动员；他是中国体操队获得团体世界冠军最多的运动员；他是在世界大赛上全能成绩最好的中国运动员……

“我全能”的第二个内容，是“全面发展”，杨威在这方面也是一个代表，他是一个智商、情商、逆商、德商都很出众的运动员。

就智商和情商而言，杨威的出色是有目共睹的，因为任何一位高水平运动员都是高智商的，并且有着丰富的情感和很高的情商，这不用我多说，我在这里要尤其说说他的逆商和德商。逆商是人身处逆境中的勇气和能力，在这方面，杨威出类拔萃。从一开始练体操，他就不是一个条件优秀的“苗子”，甚至简直就不算一个“苗子”，但是他凭借自己的努力，很快成为一名优秀的运动员，而在经历了雅典奥运会的挫折之后，他的再次爆发，更证明了他的逆商之高强。更可贵的是杨威的德商，他是一个在关键时刻知道自己应该选择哪条道路的人，作为他的师傅，我甚至觉得我要感谢他在道义上对我的支持。

“我全能”的第三个内容，就更适合杨威了。

在他辉煌的运动生涯结束之后，他的表现很“全能”：他和杨云的美满姻缘很快结出了硕果，这在体操界里人人羡慕；他很快就选择了最适合自己的工作岗位，作为湖北省体操中心的领导，肩负起湖北这个体操大省的未来重任；他作为奥运会体操转播的专家参与了伦敦奥运会的电视信号制作，在他的指导下，这届奥运会的体操转播被认为是历史上最出色的一次……

而且他还写了这本书！

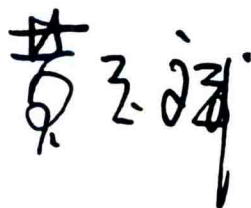
很多年前，我也写过书，我知道那对于一个体育人来说，是一件比训练和比赛困难很多的事情。杨威写书，不是为了出名，因为他已经足够有名了。他的这本书，是在如今很多人对于中国体育说三道四的时候写的，他是出于责任写的这本书。假如他是在北京奥运会结束之后写这本书，或许会有更好的销量，但他没有那样做，而是经过了4年的沉淀和思考之后，在积累了更多的人生经验和感悟之后才坐下来写书，这反而更有价值。

所以我希望：

所有中国体操运动员都应该读杨威这本书，这本书将教会你们怎样做人和怎样做一个优秀的体操运动员；

所有中国体操界的人士都应该读杨威这本书，因为这本书里记录的不仅是杨威个人的奋斗史，也是中国体操最近20年的奋斗史；

所有关心中国体育的人都应该读杨威这本书，因为这本书的作者，代表了中国竞技体育最辉煌的2008！

A stylized handwritten signature in black ink, likely reading '杨威' (Yang Wei).

2012年8月3日

缘

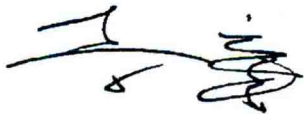
我和杨威有缘。

杨威是1980年出生的，那年我第一次获得全国冠军并进入了国家队；杨威正式成为仙桃体操学校的队员是1986年，那年我最后一次获得世界冠军；杨威进入专业队是1990年，那是李宁品牌诞生的一年；杨威第一次获得世界冠军是1999年，那年我被评为“20世纪世界最佳运动员”；杨威第一次获得奥运会全能冠军是2008年，那年我是奥运会的火炬手。杨威成长中每一个重要的时间点和荣誉点，也是我事业的重要节点。

杨威是获得全能世界冠军最多的中国运动员，全能冠军是体操的最高荣誉，我听我的师傅张健指导说过：新中国成立之初我们国家翻译“全能冠军”是翻译成“绝对冠军”的，杨威就是中国体操史上仅有的三位“绝对冠军”之一，他获得过团体和全能的奥运会金牌以及世锦赛的全能金牌，这都是我没有赢得过的荣誉。

我从1981年开始参加世锦赛到1987年，7年的时间里获得过世界大赛的金牌或者奖牌，而杨威则在世界顶尖选手的行列里屹立了11年。更难得的是，他在这个过程里经历了悉尼奥运会和北京奥运会的辉煌，也经历了雅典奥运会的挫折，为年青一代运动员做出了坚持不懈的榜样和表率。

对于一名运动员来说，写书是比较难的事情，但杨威拿出了他练全能的那种毅力写出了这本书。杨威曾经告诉我他写这本书的动机不是为了名利，因为奥运会金牌带给他的已经足够了，他之所以决心做这件事，首先是为了责任。就像他所说的那样：“作为一个‘举国体制’最大的受益者之一，我有责任告诉大家我所理解的竞技体育。”除了责任之外，还有缘分——他和体操的缘分、他和体育的缘分，以及他和杨云的缘分。



2012年7月1日



与李宁合影

我的师弟杨威

杨威是我的老乡，也是我的师弟，我为他取得的成就而自豪。

杨威留给我的第一印象很深刻。那是20年前，在一次全国少年体操锦标赛上，11岁的他，坐在赛场上压腿。小男孩很精神，坐姿很好，很轻巧，也很规矩。他做动作时体现出的能力很强。他的嘴唇很扁很薄，我戏称他“小扁扁”。

他是我的仙桃老乡。仙桃是中国体操之乡，我俩都曾在仙桃业校训练，他是我的同门小师弟；在国家队，也都师承黄玉斌。我退役离开国家队时，他很快从省队到了国家队，一年后就拿到了冠军。

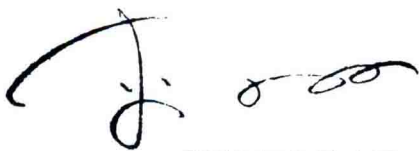
2004年雅典奥运会，是中国体操“滑铁卢之战”，此后，中国体操陷入了前所未有的低谷。师傅黄玉斌也离开一线，杨威在这个低谷中也浮沉着、挣扎着，经历了一番常人难以想象的洗礼。在中国体操最艰难的时刻，杨威选择坚强、选择梦想，挺身而出，在2006年的丹麦世锦赛上，他率队夺回男团冠军，并在单项中一举拿下全能、双杠冠军，成为三冠王。

人们看得到杨威的那一块块金牌、那一串串荣誉，但是杨威对中国体操的贡献，还有外界看不到的东西，那就是外表温柔、内心强大、不屈不挠、越挫越勇的精神和逆境中舍我其谁的大无畏境界，这都振奋了全队士气、带动了全队奋勇向前。

一个老运动员，在伤病、体能下降、教练离开、失去方向、孤独感与精神压力下的种种磨难到底有多深，我深有体会。外界是看不到运动员光鲜背后的这种痛苦的。

北京奥运会前，我经常去运动员公寓看望杨威，他见到我总是特别高兴、总是双哥双哥地很亲热，每次，我们都聊得很多。我知道，他已经完全具备夺冠的实力，只需要临场正常发挥。杨威的同龄人早已纷纷退役，孤独的他就是在这种外界难以想象的孤独和痛苦中，搏命训练，为的是证明自己，成就梦想。

杨威现在正在经历从冠军运动员到体育局管理岗位的转变。我相信他有信心、有能力、有毅力把工作做好，在新的人生舞台上为体操事业做出更大的贡献，成就更宏伟的梦想。



2012年9月1日



我与小双哥在一起

從來沒想過會認識的一個男人
認識後讓人佩服的一個男人
在理想上可以不顧兒女私情
在兒女私情上又可以付出一切
面對他難又感覺渺小
值得揚威的一個真男人
謝謝願意分享你揚威的故事

只有你可以

揚威!!

華仔



与刘德华合影



写在前面的话

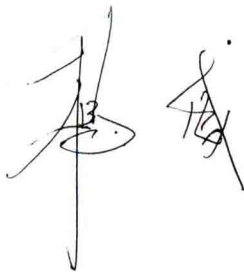
我清楚地记得第一次看到国家队“世界冠军榜”的那一年是1995年，当时我并没有意识到我会跟“为国争光”这几个字联系在一起。后来我进入国家队，披上了“国服”，成了冠军，开始和“为国争光”有了关系，现在，这样的关系已经通过体操融入到我的血液里。

当我们这一代运动员通过举国体制成为为国争光的人，我想我们已经学会了怎样去捍卫一个体育项目、一个国家的荣誉与尊严。

写这本书其实是想记录下我从小到大的经历。我并不是一个争强好胜的人，直到去参加国际性比赛为止。在那样一个环境中，当你看到高鼻梁、深眼眶的外国人，当你有能力去让祖国的旗帜挂在最高处时，那颗爱国的心瞬间被唤醒，即使再平和的人也会充满斗志，也会勇夺第一！

写这本书还有一个目的，就是想给那些把自己的孩子送去练体育的家长一些建议，即在这条路上该怎样取舍。练体育的最初目的是强身健体，如果能有这样的原始初衷，我想作为中国体育的塔基，家长和孩子都会轻松很多。最终夺金需要很多因素的叠加，但是艰辛的付出一定是排在首位的！

我在竞技体育这条路上走了很多年，很多人在这条路上走了更多年，每一位体育人我都从心底里尊敬，我的教练、我的领导、我的师兄、我的兄弟姐妹……体育这条路不好走，只有真正踏实付出的人才能走好这条路，既然选择了就要走下去。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, interconnected strokes. The signature appears to be 'Li Xiaoping' (李小平), written in a cursive, calligraphic style.

2012年9月28日

我出生于仙桃的一个工人家庭，我的父母都是普通工人，家境还算殷实。我一直挺羡慕有的朋友会有一个有纪念意义的名字，与自己的出生有关。但是，我出生那天，应该是一个再普通不过的日子，父母甚至连天气情况都不记得了。我的名字叫杨威，也只能算是一个普通的男孩子名字。



HONORING
CHINA,
YANG'S PRIDE

上篇 1980—1997

在仙桃·····	4
一进省队·····	16
体院生活·····	24
二进省队·····	38
去北京·····	46

目录

CONTENTS

中篇 1998—2008

世界冠军·····	64
2000 年悉尼奥运会·····	82
外面的世界·····	90
梦断安纳海姆·····	98
雅典之痛·····	104
2006 年丹麦的童话·····	116
2007 年，时隔 81 年的 世界体操全能卫冕冠军·····	126
我的 2008·····	130

下篇

良师·····	154
对手·····	170
爱情篇·····	178
2009 年 退役，告别我的时代·····	198
回到武汉·····	206
咱也当回“媒体人”·····	214



1980—1997