



荣誉
北京奥运中国冠军

北京奥运中国冠军的故事③

A graphic illustration featuring the silhouettes of three athletes in motion. On the left, a runner is captured mid-stride. In the center, a basketball player is shown dribbling a ball. On the right, a soccer player is depicted kicking a ball. The background consists of horizontal stripes in yellow and white, with a bright yellow sunburst or starburst effect emanating from behind the central basketball player.

 中国社会出版社

荣誉殿堂

——北京奥运中国冠军的故事 ③

图书在版编目 (CIP) 数据

荣誉殿堂：北京奥运中国冠军的故事. 3/宁丰主编.
—北京：中国社会出版社，2009. 5

ISBN 978-7-5087-2641-0

I. 荣… II. 宁… III. 奥运会—冠军—生平事迹—世界
IV. K815.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 069128 号

书 名：荣誉殿堂：北京奥运中国冠军的故事. 3
主 编：宁 丰
责任编辑：孙武斌

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032
通联方法：北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话：(010) 66080300 (010) 66083600
(010) 66085300 (010) 66063678
邮购部：(010) 66060275
电传：(010) 66051713

网 址：www.shcbs.com.cn
经 销：各地新华书店

印 刷：北京凯达印务有限公司
开 本：145mm×210mm 1/32
印 张：6.125
字 数：110 千字
版 次：2009 年 6 月第 1 版
印 次：2009 年 6 月第 1 次印刷
定 价：13.00 元

编织梦想

（代序）

有人说，编织梦想和实现梦想是人生的两大主题。那么梦想到底是什么？是虚无缥缈的海市蜃楼，是毫无根基的空中楼阁，还是徒有其表而根本触摸不到的水中月、镜中花？都不是。我觉得，梦想就是一些想法、愿望、憧憬、理想，它本身是一种很美好、很积极的东西。于是，做梦，编织梦想，设计人生，描绘未来，是一件美事，是一件很有意义的事。人总是先有梦想，然后才有将梦想付诸现实的行动。如果把人的一生比作一条河、一棵树，那么梦想就是源、是根，行动是流、是枝。梦想往往对人的一生发挥着决定性的作用。有一句广告词说得好：梦有多大，心有多大，人生的舞台就会有多大。

我从小就爱做梦。20世纪60年代初，我出生在苏北一个叫做“沈灶”的偏僻乡村。这里虽然贫穷落后，但风景优美。村子附近有许多的小河、小池塘，河岸和池塘边长着一片片的芦苇和青草。夏天里，童年的我经常和小伙伴们到芦苇荡里捉迷藏，下河进塘摸鱼抓虾，有时也拿着自制的鱼竿到水边垂钓一番。芦苇和毛草是青青的，水是绿绿的，河里和池塘中的鱼烹调后吃起来很香，甚至刚从



水里摸到的虾，立马就可以扒掉皮吃下去。蹲在河岸或池塘边钓鱼的时候，自己会被四周高高的青翠欲滴的芦苇和草丛包围，仿佛置身于绿色的静谧的世界。再看到一些鱼儿在波光闪烁的水面游来游去，心里那份美啊，就甭提了，似乎鱼儿马上就会一直游到我的心里，游到我的梦里。

芦苇和青草，不仅有观赏和审美的价值，更具有实用价值。到了秋季，村里的人们把芦苇砍下来，经晒干处理，编织成柴帘子；把长长的毛草割下来，搓结成草绳，然后，用草绳编织成绳包。这些精美的柴帘子和草绳包，除极少数由自家使用外，绝大多数是卖给公家，销售给县里的日杂公司，赚点钱。县日杂公司再将此卖给各公社和大队。柴帘子用于晾晒各色粮食，绳包用来装储和运输棉花。

记得1971年，我家盖了三间大瓦房，外加一个院子，这在当时的家乡是不多见的。父母平时积蓄有限，盖房子花费又大，我家就欠了一千多元的外债。这些钱，现在看来不算什么，但那时的人们普遍工资低、收入少，所以它就是一笔很大的数额。如何还钱？计将安出？父母为此挖空心思，不知怎么办才好。这笔外债，就像一块大石头一直压在父母的心上。

穷人的孩子早当家。1973年，为了给家里做点贡献，搬去压在父母心头的石头，我向父母提出建议：向左邻右舍学习，搞家庭副业，通过编织绳包和柴帘子赚钱，来还清外债。父母听了我这个主意后，眼睛顿时一

亮，但沉思片刻后马上又神情黯淡下来，说：“不太可行，你还小，而且爸爸在县医院上班，妈妈也在公社卫生院当勤杂工，没有时间和精力从事这种家庭副业。”眼看我的主意将要落空，我就坚持说：“我今年已超过十岁了，不算小，还有两个弟弟可以帮我。你们平时工作忙，就算了，如果星期天有空，就帮帮我。请爸爸重点负责销路，打通日杂公司这个关节。”父母见我执意要干，就说：“试试看吧！”

自此，我就开始编织我人生的第一个梦想。

当时刚上初中的我，与两个刚上小学的弟弟，每天放学后，便一人拿一个小板凳，来到自家小院里放好，然后，从屋里拿出父母买来的编织绳包的工具，如包架子、篾扦、竹梭之类，以及原材料草绳等，开始编织草绳包。就这样，三张稚嫩的、不时流出汗水的脸庞相视而笑，三双笨拙的小手由不熟练而日趋娴熟。一梭又一梭，我们聚精会神地编织绳包，编织梦想，编织未来。摆放在身旁的一捆捆草绳，就像我们从池塘里刚钓出来的鲫鱼的鳞一样，泛出醉人的光芒，把我们的梦也染成了迷人的金黄色。由草绳而结成的一个个小绳包，盛着我们的梦，装着我们对未来的希望。

最让我难忘的，是满院子响起的“嚓嚓”的穿梭声音。它是那么的动人，悦耳，像贝多芬的交响乐，又像“大珠小珠落玉盘”——这是天使叩开梦想之门的声音。

由于上学，平时我和弟弟们一天也就是织三四个绳包，比较慢，而到了星期天，进度就加快了。记得有一

一个星期天，我和我二弟展开劳动竞赛，从天刚蒙蒙亮，一直干到夕阳西下，当天每人各织了二十八个绳包。这个成绩是一个新的记录，惊动了四邻。他们为我们哥俩娴熟的技术、不辞劳苦的执著精神所震撼，同时也对其中包含的不薄利润产生羡慕之情。是啊，如果以每个绳包净利润二毛钱计算，我们兄弟俩人共在当天赚了十一块两毛钱。这在当时可是一笔不小的收入。

由于我们的绳包织得越来越多，从附近购入的原材料——草绳就显得有点供不应求。为此，我决定深入邻乡，挨家挨户地收购草绳。记得有一天晚上，已过了吃晚饭的时刻，我一人拖着疲惫的身躯，推着车把前插着秤杆、车后座满载收购而来的草绳的自行车，沿着雨后泥泞而崎岖的乡间小道，急匆匆地往家赶。当走到村头的池塘边时，我借着朦胧的月光，依稀看到正在焦急等待我的母亲。当确认是我后，母亲马上过来接过我手中的自行车，然后久久凝望着我，抚摸着我的脸庞，潸然泪下。

功夫不负苦心人。我们以编织绳包为主，以编压柴帘子为辅，经过两年的不懈努力，不仅还清了所有的外债，还略有盈余。我的梦想成真了，辛苦没有白费。是啊，现在回想起来，当时确实很辛苦，白天上学，晚上做完作业就是编织绳包和编压柴帘。但是，我始终没有觉得苦，反而是整天乐呵呵的，总感到浑身上下有一股使不完的劲，总感到一切充满生机，心里特别自信、踏实和幸福。原因何在？大概是心中怀揣着一个对未来的冀望和梦想。梦想，激励着我，支撑着我。

用简单的草绳、芦苇，我编织成了人生的第一个梦想。我尝到了做梦的甜头。从此以后，我一发不可收拾，做了许许多多、大大小小的梦。这些梦，引领我的人生之路，一直走到今天。

我会做梦，但相比我们伟大祖国和本书中的北京奥运金牌选手，这些梦都是“小儿科”，不值一提。

伟大的中华民族，我为您骄傲。百年奥运梦，神七飞天梦，这些惊天大梦，都已通过国人的共同努力而实现了。今后，中国人将继续在中华大地和那广阔无垠的宇宙，织编一个又一个神奇梦想。

本书所记述的我国2008年北京夏季奥运会金牌选手，都是做梦的高手、实现梦想的强者，是我们大家学习的榜样。其中，无论是男人还是女人，无论是中国人还是外国人，无论是宿将明星还是新人新秀，无论是天赋高的还是天赋低的，都毫无例外地做过奥运金牌梦。正是这些，为各自国家和各自人生增光添彩的七彩梦，带给了他们无限的力量、无穷的智慧 and 勇气，激发了他们的巨大潜力，促使他们跑得更快、跳得更高、举得更重、射得更准、打得更狠、游得更快。为了圆梦，为了好梦成真，他们历尽艰辛，饱尝折磨，耐住了寂寞，忍住了清贫，拒绝了诱惑，不怕默默无闻，不畏长久等待，不惧伤痛困扰，一心去追梦，去超越梦。一次次纪录的刷新，就是一次次梦想的实现。如果说奥运金牌本身是一个运动员价值的体现，是昂贵的，那么，奥运金牌梦以及为实现这个梦想所铸就的精神，就更昂贵，或者说，



是永远无价的。

积极的梦想，只有大小之分，而并无贵贱之别，它的社会价值、经济价值和文化价值，都是无法准确计算的。愿普天下的所有想获得成功的人，都敢于编织各种各样的、源于现实而高于现实的梦想，更要甘于为实现这些梦想而付出！当然，如果最终并未如愿以偿，也不要气馁，不要沮丧，还要以一个平常心坦然面对。只要你曾经梦想过，付出过，这就足够了，就可以问心无愧，笑对人生！

是为序。

宁 丰

2008年国庆于北京



目 录

郭晶晶

- 跳水女子双人3米跳板、个人3米跳板冠军 ... 1

吴敏霞

- 跳水女子双人3米跳板 17

林跃/火亮

- 跳水男子双人10米跳台冠军 30

王 鑫

- 跳水女子双人10米跳台冠军 44

陈若琳

- 跳水女子双人10米跳台冠军、个人
10米跳台冠军 51

王 峰

- 跳水男子双人3米跳板冠军 61

秦 凯

- 跳水男子双人3米跳板冠军 69

何 冲

- 跳水男子3米跳板冠军 74



- 庞 伟
——射击男子 10 米气手枪冠军 86
- 郭文珺
——射击女子 10 米气手枪冠军 96
- 陈 颖
——射击女子 25 米手枪冠军 104
- 杜 丽
——射击女子 50 米步枪三姿冠军 116
- 邱 健
——射击男子 50 米步枪三姿冠军 126
- 刘子歌
——游泳女子 200 米蝶泳冠军 131
- 仲 满
——击剑男子个人冠军 145
- 张娟娟
——射箭女子个人冠军 155
- 奚爱华/金紫薇/唐宾/张杨杨
——赛艇女子四人双桨冠军 163

郭晶晶——跳水女子双人3米跳板、个人3米跳板冠军

郭晶晶

——跳水女子双人3米跳板、
个人3米跳板冠军

身 高：1.63m

体 重：49kg

性 别：女

出生日期：1981年10月15日

籍 贯：河北保定

四朝元老双冠王 女子跳水第一人

2008年8月17日，北京奥运会女子个人3米跳板跳水决赛在国家游泳中心“水立方”进行。女子3米跳板将产生本届奥运会首枚跳水单人项目的金牌，也是第五枚跳水金牌，此前中国跳水队已经包揽了四金。

女子3米跳板是中国的传统优势项目，曾涌现了高敏和伏明霞这样的世界级名将，在郭晶晶“接班”后，中国队对该项目的统治已经长达20年之久。在半决赛中，郭晶晶以头名身份晋级，吴敏霞则在第三跳做107B（向前翻腾三周半屈体）时出现失误，因此落后帕卡琳娜38.2分排名第三晋级。决赛中，12位选手共跳5跳。出场顺序根据半决赛成绩倒序出场，这也意味着每轮比赛吴敏霞都在第10



位出场，而郭晶晶则作为压轴。

第一轮比赛，吴敏霞选择是难度系数为 3.0 的 405B（向内翻腾两周半屈体），在漂亮完成后得到了 72.00 分；帕卡琳娜和郭晶晶则都跳的是难度为 3.0 的 205B（向后翻腾两周半屈体），两人都出色完成，并都拿到了 81.00 分。首轮过后，郭晶晶和帕卡琳娜并列首位，吴敏霞暂时与意大利的卡尼奥托和墨西哥选手萨切斯并列第 4，落后澳大利亚选手斯特拉顿 1.5 分。

第二跳，吴敏霞的动作是 5335D（反身翻腾一周半转体两周半），这个动作难度为 2.9。由于腾空时上身有点靠，压水花稍差，这一跳得到了 75.40 分；帕卡琳娜则选择了 3.0 难度的 405B，虽然脚部有点甩，但依靠经验，俄罗斯老将还是基本控制住了水花，最后也得到了 75.00 分；郭晶晶这一跳完成的是与帕卡琳娜同难度系数的 305B（反身翻腾两周半屈体），从起跳到入水，郭晶晶的动作都无可挑剔，也因此得到了 84.00 分的高分。第二轮过后，郭晶晶领先帕卡琳娜 9 分居首。

第三轮，吴敏霞、帕卡琳娜和郭晶晶都选择了难度系数为 3.1 的 107B（向前翻腾三周半屈体），这一动作吴敏霞和郭晶晶在本次比赛的预赛和半决赛中都有比较明显的失误。吴敏霞完成得基本成功，只是入水时略有点过，不过这一跳依然得到了 75.95 分；随后出场的帕卡琳娜无论高度、空中姿态以及水花都要比吴敏霞要好，因此得到了 80.60 分；最后出场的郭晶晶顶住压力，以更完美姿态入水，这一跳得到了 88.35 分。三轮过后，郭晶晶以 253.35 分领先帕卡琳娜 16.75 分继续领跑，吴敏霞则以 223.35 分

升至第四位。

第四轮比赛，吴敏霞和帕卡琳娜同样选择了难度3.0的305B（反身翻腾两周半屈体），吴敏霞从走板到入水都极佳，得到了85.50分；帕卡琳娜则在踏板有小瑕疵的情况下最后入水控制得很好，因此也拿到了82.50分；郭晶晶跳的则是同难度系数的5152B（向前翻腾两周半转体一周屈体），在入水的时候稍过溅起些许水花，这一跳得到了76.50分。本轮过后，郭晶晶领先10.75分仍居首位，吴敏霞升到第三，落后帕卡琳娜10.25分。

最后一跳，吴敏霞的动作是3.0难度的205B（向后翻腾两周半屈体），她用完美一跳结束了本次比赛，这一跳得到了81.00分；帕卡琳娜选择的是相同难度系数的5152B（向前翻腾两周半转体一周屈体），实际上也就是郭晶晶第四轮选跳的动作，同样完成不错，得到了79.50分；最后一个出场的郭晶晶则跳了难度系数3.0的405B（向内翻腾两周半屈体），在出色完成一跳后，以85.50的高分完赛。

最后，郭晶晶以总分415.35分的高分成功卫冕，为中国代表团赢得第35枚金牌，俄罗斯老将帕卡琳娜获得亚军，吴敏霞获得季军。本届奥运会上跳水项目已产生的5金全部被中国跳水队收入账下。郭晶晶也因此成为了继美国选手麦克科米克、德国名将克拉默、我国名将高敏和伏明霞之后，第5位在奥运会上卫冕女子3米跳板冠军的选手；并以在奥运会上夺得4金2银的成绩超越伏明霞的4金1银成为女子跳水“第一人”。这块金牌同时使得中国跳水队延续了在女子3米跳板项目上自1988年以来从未让金牌旁落的纪录。

一、火车头上练成的冠军心理素质

人们都说保定姑娘郭晶晶笑得很好看，其实她不笑的时候挺多，冷冷地走板、腾空、压水花简直让对手绝望，冷面美人心理素质太好了。所以与郭晶晶同一时代的跳水运动员常抱怨自己命运“悲惨”，偏偏碰上了郭晶晶。据说郭晶晶的这个冷面心理素质是在火车头上开始练成的，这还得感谢郭晶晶的父亲。

郭父是保定的一个火车司机。那时候火车司机有个忌讳：不能让女人上火车头。这和足球队不喜欢女性上球队大巴是一个道理，是行业潜规则。郭晶晶从小很想上火车头去看看风景，小女孩好奇缠着要上车头，郭爸爸爱女心切，想了一辙，把晶晶的头发剪成小男孩式，再戴一顶帽子，有一天就把她带上火车头……这可不是小事，要是被其他司机发现那动静就闹大了，所以她得装扮成小男孩。于是郭晶晶小小年纪就上演了一出“铁道游击队”，或者铁路上的《无间道》，面无表情，心如止水，遇到巡查绝不心惊肉跳，就这样打下了奥运冠军坚实的心理素质。

细心的人会想得起亚特兰大奥运会上郭晶晶还是一款小男孩头，虽然那时的她没得冠军，但那份定力已让人看出前途不可限量。

二、少年天才胆子最小

郭晶晶是现任河北跳水队主教练李芳的第一批队员。

李芳清楚地记得郭晶晶的跳水生涯是从学游泳开始的。与一些优秀跳水运动员曾学过体操不同，郭晶晶在接触跳

水之前没有进行过任何体育训练。跳水运动是一项需要胆量的运动，站在10米高的跳台上，一般人别说做动作，光是往下一看就会头晕。

偏偏郭晶晶在同一批孩子中胆子最小，于是每次跳水都得教练连哄带吓才肯跳，跳的时候还是泪流满面。郭晶晶的父母心疼独生女，也曾想不让她练了。但李芳发现她虽然胆子小，但身体素质、爆发力及跳水意识、理解能力都很突出。于是，李芳就多次到她家里做家长工作，叫他们别灰心，慢慢来。

一开始，郭晶晶的膝盖到脚尖伸不直，腿特别硬。为了拉韧带，教练就让她坐“老虎凳”。一次练习，郭晶晶腿骨摔裂，按理该回家休养。但李芳怕晶晶回去“心散了”，她说郭晶晶性格外向，训练不专心，需要不断提醒。因此，李芳让郭晶晶在游泳馆吃住，边养伤边观察别人训练，主要是把心收拢。那一个多月，郭晶晶没事，就照李芳的提议练钢笔字，把心静下来。郭晶晶的钢笔字写得很端正，大约得益于此。

即使在游泳馆养伤，郭晶晶晚上照样做作业。她边学习边训练，每天都能完成作业。

在训练中，李芳每天都要给她“开小灶”，用多种方法训练她的胆量，渐渐地，郭晶晶对跳水感兴趣了，李芳这才开始教她跳水，练基本功。在两个人的努力下，郭晶晶从不会游泳到成为健将只用了短短4年时间。

读完小学五年级后，郭晶晶就基本上跟着李芳训练了，1992年成为专业运动员。在李芳眼里，郭晶晶很好强，独立性也强，六七岁的郭晶晶冬天到游泳馆自己脱棉袄，还



要求速度快。除了偶尔发烧，她几乎天天训练。若哪天没来，李芳心里也发空，不知道该训练谁好。

1993年初，不到12岁的郭晶晶进了国家队，跟着著名跳水教练于芬训练。

在李芳手下，郭晶晶边哭边练。到了于芬那里，也是边哭边练。提到郭晶晶，于芬对她评价很高：“和教练很配合，对她压得很紧，她也能承受。哭着也是练，一边哭也要一边练。”郭晶晶十二三岁的时候，于芬就让她跳107。在于芬的博客上，还有一段录像，画面里郭晶晶一边练一边哭。

三、伏明霞时代：受伤蛰伏

1996年在登上飞往亚特兰大的飞机时，郭晶晶绝对不会想到，从此开始的5年将是她一生中最难熬的时光。

亚特兰大奥运会，中国跳水队进行了换血，两届奥运会女子跳板冠军高敏退役，由于郭晶晶的出现，巴塞罗那奥运会女子跳台冠军伏明霞转向主攻3米板。但出于稳妥考虑，伏明霞兼项女子跳台。比赛中，郭晶晶的动作难度系数是所有选手中最大的。第一次参加如此大赛，又被寄予厚望，15岁的郭晶晶有些不堪重负。“比赛的时候我已经蒙了，根本就不知道自己是怎么跳的。”在这种压力下，郭晶晶出现了失误，最终只获得第五名。伏明霞则囊括了跳板、跳台两枚女子跳水金牌。世界女子跳水进入了“伏明霞时代”。

奥运归来，全力为第八届全运会做准备的郭晶晶在训练中因为一次意外，从跳台上摔下，右腿开放性骨折。据