

一部伟大的奥运励志书



Learn
From
Olympic
Champions

向奥运冠军 学习

29位中国奥运冠军的励志故事

超越别人你就是冠军，超越自己你就是英雄
向奥运冠军学习，就是学习世界上最完美的成功和最坚韧的人格

夕琳◎著

中国商业出版社



K825.47/13

2008

一部伟大的奥运励志书



超越别人你就是冠军 超越自己你就是英雄
向奥运冠军学习就是学习世界上最完美的成功和最坚韧的人格

向奥运冠军学习

[29位中国奥运冠军的励志故事]

夕琳◎著

Learn From
Olympic
Champions

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

向奥运冠军学习/夕琳著. - 北京: 中国商业出版社,
2008. 7

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6175 - 9

I. 向… II. 夕… III. 奥运会 - 冠军 - 生平事迹 - 中国
IV. K825. 47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092343 号

责任编辑 王 彦

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司印刷

*

700×1000 毫米 16 开 17 印张 字数 220 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定价: 28.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



向奥运冠军学习，演绎最成功的自己

曾经看过刘翔在田径决赛前的一段采访，具体细节记不清了，只记得他在开赛之前长喘了一口气，并对记者说：“我尽力了……希望大家能借我一点儿运气。”

当时，许多人都开始怀疑刘翔是不是太累了，或是还没有调整好状态，但是站在决赛场上，刘翔平静地看着身边的对手和场外沸腾的观众。此时，我们怎么也不相信刘翔的状态会不好。

赛后，刘翔夺冠了，但是这块金牌远远没有刘翔说的“我尽力了……希望大家能借我一点儿运气”更为重要。这是因为，作为一名优秀的运动员，既要有敢拼敢赢的勇气，又要保持好一颗平常心。唯有如此，才有可能百战百胜。

比赛尚且如此，而人生更是如此。有的时候，我们已经非常努力了，但就是得不到肯定，更没有达到成功的顶峰，于是我们变得十分茫然，并且开始怀疑自己。但是，从刘翔的身上我们可以看出，虽然你尽力了，但是你准备好了吗？你是否还保持着克敌制胜的勇气和赢得胜利的自信？也许你会说“有”，但是可能正是因为你肯定的回答注定了你的失败——刘翔的“我尽力了……希望大家能借我一点儿运气”说明了一个道理，那就是过分的自信就是自负，甚至是自卑。

其实，这样的道理我们每一个人都懂，也都信服，但是当我们面对人生的赛场的时候，我们总是比奥运冠军缺少些什么——也许是运气，也许是信心，也许是坚持，也许是韧性，但是不管怎样，总之我们的身上就是缺乏一些必胜的因素，这些因素正是奥运冠军身上必备而我们所缺乏的。





人生就是一个赛场，而我们每个人都是这个赛场上的参赛选手——不管你是中途退场还是坚持到底，也不管你是实力雄厚还是自信不足，更不管你的梦想是赢得冠军还是打破纪录，你的汗水与泪水、坚持与放弃、自信与自卑、勇敢与懦弱、疯狂与稳重，都将会一一被记录在赛场的跑道上。当然，冠军只有一个，也许这个冠军不是最有实力的那一个，也不是最能跑的那一个，而往往是普通至极且坚持到底的那个人。这个人你可能并不认识，但是他的成功却是你的一面镜子。

或许某一次比赛你失败了，成为了别人的手下败将，但是人生的赛场会给你制造无数次比赛，只要你能像奥运冠军那样研究对手的长处，挖掘自身的短处，那么总有一次比赛你会成为冠军。但如果你总是保持一种姿态和一种速度，不管你这次是不是冠军，此后失败的往往总会是你。

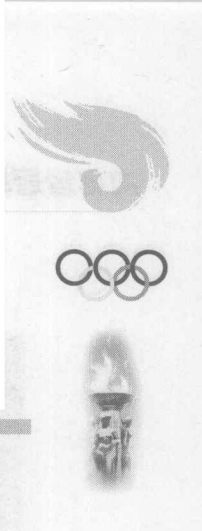
要想演绎最成功的自己，就得学习最完美的成功，更要学习成功背后的勇者。而奥运赛场上的冠军，正是挺立在我们周围的、值得我们学习和借鉴的英雄。

学习奥运冠军，不是另一种“追星”，而是要寻找有区别于自己的另一种成功；学习奥运冠军，不是要我们做顶礼的膜拜，而是要我们掌握自己缺乏而成功者必备的成功因素；学习奥运冠军，不是说我们按某一个冠军的成长模式，重新拼搏一次就能够成功，而是要以此激励自己——每一次夺冠都不是一次愉快的旅行，而是一次既流血又流汗的奋斗史；学习奥运冠军，更不是要我们心怀大志，勇者无敌，而是要我们学会品味失败，甚至是学会接受失败和处理失败，然后再寻找成功的根源，因为每一个奥运冠军都不是随随便便就成功的——我们常常可以看到他们站在领奖台上的笑脸，却并未看到他们面对失败时的泪水……

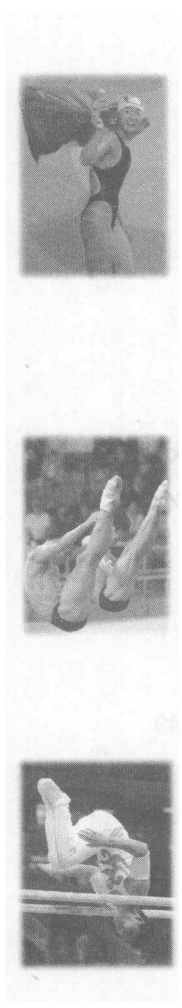
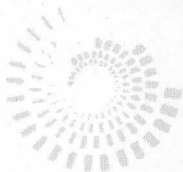
相信，只要我们拥有一颗“向奥运冠军学习”的心，就可以在人生这个大赛场上，争取属于自己的一片天空，并且演绎出最完美的成功和最成功的自己。就像本书中所写的那样：“超越别人你就是冠军，超越自己你就是英雄！”



如果人人都能将冠军精神运用到工作中，运用到学习中，运用到生活中，那么每个人都能成为冠军！



目 录



第1章 罗雪娟:不惟有超世之才,亦有坚韧不拔之志

金牌背后的不为人知 / 1

闪光的父爱,闪光的金牌 / 2

奥运金牌最初时是种约定 / 4

成功源于自信 / 6

扶病夺金 / 7

用汗水谱写的金色辉煌 / 7

冠军精神:凭借着顽强的意志获得人生的成功 / 9

第2章 熊倪:正是因为信念的存在才使人心存希望

少年时的历练,成就未来的辉煌 / 10

一块历时8年等待的金牌 / 12

复出,要为国家争光 / 13

冠军精神:信念就是对成功的坚持 / 14

第3章 李宁:竭尽全力拨开挡在自己前面的苦涩与荆棘

因淘气巧遇机会,因刻苦铸就辉煌 / 16

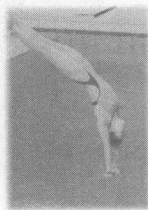
比金牌更重要的是精神 / 18

106块金牌来之不易 / 19

失利之痛,让李宁学会了坚强 / 20

冠军精神:超越自我,一切皆有可能 / 22





第4章 刘国梁：创造金牌的勇气，需要超越自信的伤痛

5岁时就梦想成为世界冠军 / 23

严父出骄子，刻苦成蛟龙 / 24

只有超越，没有退却 / 25

失败是心中难以忘怀的痛 / 26

挫折让他学会成长 / 27

品德比技术更重要 / 29

最后的“演出” / 30

冠军精神：在坚定与坚持中赢得尊重 / 31

第5章 邓亚萍：百炼方成金，果敢成第一

幼年的磨砺，让邓亚萍学会了坚强 / 32

历练成就冠军 / 34

冠军的代价——身体上无数的伤痛 / 35

正视自己 = 自信 + 不服输 / 36

将奥运精神进行到底——悬梁刺股的求学路 / 37

冠军精神：我找不到理由认为自己不行 / 39

第6章 王楠：在挫折中增长勇气，在风雨中永争第一

苦涩的童年，历练成金 / 40

釜山的落败成为一生的痛 / 42

重整旗鼓，洗刷耻辱 / 43

拼搏，只为问心无愧 / 46

学习王楠，就是学习成功的方式 / 48

冠军精神：没有什么可以将一位勇士彻底打倒 / 49

第7章 伏明霞：做最好的自己，赢最重要的比赛

宝剑锋从磨砺出 / 50

“误导”出的跳水皇后 / 52

年纪最小的世界冠军 / 53



踏上“双冠王”的征程,踏上战胜自己的心路 / 54

微笑中的艰辛 / 57

拒绝失败,摘得“三连冠” / 59

冠军精神:做最好的自己 / 60

第 8 章 王军霞:在奔跑中寻找生命的曙光

奔跑天才的快乐童年 / 61

从“野鹿”变成“驯鹿” / 62

向着光明飞奔的“东方神鹿” / 64

在磨难中寻找灯塔 / 65

胜在心理优势 / 67

悲痛使她更加坚强 / 68

冠军精神:将坚强植入心中 / 70

第 9 章 刘璇:只有战胜自己才能战胜对手

又爱又恨是体操 / 71

手练出茧子的小女孩 / 73

坚定的信念是成功的基石 / 74

座右铭:要想战胜别人,必须首先战胜自我 / 76

坚持,在挫折中前行 / 78

最美的微笑留给悉尼 / 79

在挫折中坚持,在黑暗中等待 / 81

冠军精神:为了梦想永不止步 / 82

第 10 章 李小鹏:宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来

“顽劣”少年走上体操路 / 83

用母亲的爱跨越失败 / 85

天才也需要训练 / 88

梅花香自苦寒来 / 89

苦中作乐的体操天才 / 91

重拾雅典之梦 / 93

冠军精神:用汗水换取成功 / 95





第 11 章 李小双:挑战自己的缺陷,证明自己的实力

贫寒少年“入赘”体操 / 96

历经坎坷的体操之路 / 98

映着太阳光辉的汗水 / 99

两次被国家队“完璧归赵” / 100

于名师门下千锤百炼 / 102

打响“团三周”攻坚战 / 103

冠军精神:向命运说“不” / 105

第 12 章 王义夫:第六次,但不是最后一次

65 元的气枪,射击传奇的开始 / 106

曲折的“省队”之路 / 107

风雨后的绚烂彩虹 / 109

卧薪尝胆,王者归来 / 110

“战枪”坚如盾,虽败犹荣 / 112

廉颇不老,老枪崛起再战“沙场” / 114

冠军精神:坚守如一,失败不失志 / 115

第 13 章 张怡宁:在一次次失败中寻找成功的勇气

“不安分”的孩子,结缘乒乓球 / 117

第一次冠军是“哭”来的 / 119

四年磨砺,所有错误都犯过 / 120

激情与沉稳,雅典完美收场 / 122

世乒赛再续辉煌 / 123

冠军精神:突破自我,“水到渠成”的成功 / 124

第 14 章 孔令辉:有梦就要去飞翔

6 岁练球,始于幼年的“冠军梦” / 126

不满 8 岁出“茅庐”,乒坛崭露尖尖角 / 128

难弃书本,苦下决心子承父业 / 129



- 年少志高,梦想“世界冠军” / 131
 “留学”取经,乒乓成就“冠军梦” / 132
 为国征战,不走下坡路 / 134
 冠军精神:锲而不舍的冠军路 / 135

第15章 刘翔:抓住机遇,拼命也要往前追

- 波折多舛的伊始之路 / 137
 恩师如父,成就今日之星 / 138
 刻骨铭心的记忆 / 140
 跨越历史,出征雅典勇夺金 / 141
 冠军精神:拼搏比金牌更重要,敢拼才会赢 / 144

第16章 马琳:人可以被打败,但不可以被打垮

- 寒门少年多磨难,父母苦心托梦想 / 146
 无奈走他乡,靠勤奋、自觉稳站国家队 / 148
 落选悉尼奥运“不想活”,苦下决心夺双冠 / 149
 侥幸心理,与金牌失之交臂 / 150
 得马琳者得天下 / 152
 冠军精神:绝不抛弃,绝不被打垮 / 153

第17章 郭晶晶:蓄势待发与大象无形的蛰伏精神

- 从小就学会自立 / 155
 激流勇进,敢于拼搏 / 158
 利剑出鞘,为国争光 / 160
 战胜自我,杀出重围 / 162
 冠军精神:坚韧不拔的意志与非凡的耐受力 / 163

第18章 王励勤:一丝不苟与勤奋刻苦的敬业精神 成就一代王者

- 童年乐趣尽在乒乓 / 165
 苦练乒乓技艺 / 167





锋芒毕露,永争第一 / 169

突破心理障碍——球风硬,心理更硬 / 172

冠军精神:信念决定成功的尺度 / 174

第 19 章 吴敏霞:只有自己才是自己最大的敌人

少年时代的执着与坚持 / 175

个性突出的上海姑娘 / 177

在梦想与现实的转换中磨砺出跳水“璞玉” / 179

战胜伤病与时间赛跑 / 181

冠军精神:相信自己就是相信成功 / 183

第 20 章 葛菲:求胜的欲望可以战胜任何强大的对手

打羽毛球实属阴差阳错 / 184

少年不识愁滋味 / 185

开创羽毛球夺金先河 / 187

悉尼卫冕,再铸辉煌 / 188

冠军精神:永不言输,积极进取 / 189

第 21 章 许海峰:英雄创造史诗神话

艰辛童年,军营梦两碎 / 191

峰回路转,弹弓大王遇伯乐 / 192

柳暗花明,许海峰重见天日 / 194

凤凰涅口,勇射奥运第一金 / 196

冠军精神:成功来自于坚持 / 197

第 22 章 张山:经历挫折,却从不言放弃

“意外”改写人生命运 / 198

自强者胜,自胜者强,奋斗永无止境 / 199

巾帼不让须眉,张山演绎现代花木兰 / 201

美丽张山,演绎飞碟人生 / 203

冠军精神:学会坚韧,学会顽强,学会永不放弃 / 204



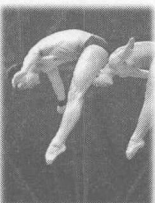
第 23 章 杨凌:唯有经历磨砺才会有光彩夺目的曙光

- 贪玩的孩子初显射击天赋 / 205
- 新生活,新开始,人生大转折 / 206
- 面对挫折,荣辱不惊 / 208
- 事业低谷,路在何方 / 209
- 传奇杨凌,卫冕再现辉煌 / 210
- 冠军精神:经历尘世磨砺的洗礼才能更加辉煌 / 211



第 24 章 杜丽:满身的伤痕是诉说金牌的惟一凭证

- 伤心童年,迷茫的梦想 / 212
- 痴迷射击,命运转折 / 213
- 亚运冠军的委屈事 / 215
- 雅典铸就辉煌 / 216
- “十运会”折枪不气馁 / 218
- 冠军精神:不抛弃,不放弃 / 218



第 25 章 田亮:从容不迫与坚韧不拔的冠军精神

- 神奇一跳,赢得机遇 / 220
- 跳水生涯一波三折 / 221
- 勇于挑战,壮志雄心 / 223
- 田亮的成功定式 / 225
- 悉尼奥运会,跳水王子诞生 / 226
- 冠军精神:不懈地拼搏成就最后的辉煌 / 227



第 26 章 占旭刚:超越梦想的挑战

- 意外与体育结缘 / 229
- 四年的等待,多年的梦想 / 230
- 通往梦想的路很难走 / 232
- 雅典!失败不会是梦想的终点 / 233
- 为了奥运付出,却忽视了家人 / 235
- 冠军精神:“老骥伏枥”依然能够“志在千里” / 236





第 27 章 孙福明:坚守梦想是种幸福

唯有努力才能成功 / 238

失败让她懂得更多 / 239

柔道是一生的梦想 / 240

冠军精神: 顶峰与低谷都是必须经历的人生历程 / 241



第 28 章 杨威:在被挫折打倒后毅然站立的才是英雄

实至名归——摘掉“千年老二”的帽子 / 243

精神不败——银牌是毫无意义的 / 245

雅典失利——苦心志,劳筋骨 / 247

冠军精神: 百折不挠去夺金 / 249



第 29 章 郎平:坚持到最后的才是真正的强者

梦想的种子在春天萌发 / 250

曾想放弃,却毅然选择坚持 / 252

靠汗水、靠坚持主掌人生 / 253

独做异乡客,不为金钱折腰 / 254

冠军精神: 做自己人生的领航人 / 256





第1章 罗雪娟

不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志

“出淤泥而不染，濯清涟而不妖。”这就是人们对罗雪娟最大的肯定。罗雪娟凭借着自己的不懈努力成为世界最优秀的运动员之一，被人们称做最美丽的“女蛙王”。



金牌背后的不为人知

当人们看到罗雪娟在雅典打败曾经在半决赛打破世界纪录的琼斯并勇夺奥运冠军的时候，除了不会忘记这枚耀眼的金牌以外，更加不会忘记夺金后罗雪娟流下的泪水和那久久不能平息地挂在笑脸上的激动。这一次，罗雪娟在比赛中所承受的压力可想而知。

也许这一次的成绩缘于罗雪娟对自己的自信，但是这个自信同样缘于罗雪娟夜以继日的刻苦练习，缘于罗雪娟坚强的意志力。在对手打破纪录在前的情况下，心理承受能力是决定成败的关键因素。如果说罗雪娟没有一丝的犹豫和害怕那是瞎话，她同样对冠军充满着期待，并为之努力。

然而，许多人不知道的是，当时罗雪娟除了担心对手以惊人的速度打破了世界纪录为自己造成的极大威胁外，更令她担心的却是在比赛那天正赶上来“例假”。她的教练和她一样担心，生怕那天的肚子痛会影响到罗雪娟的正常发挥。而恰恰是在那个时候对手打破了世界纪录，很多人认为对手连世界纪录都破了，冠军肯定就是她的了。此时，很多人都已开始怀疑罗雪娟，认为她不行了。顶着这样的压力，再加上肚子痛，罗雪娟对于这枚奖牌也感到十分头痛。但是，无论如何都不能放弃，殊死一搏是必然的了。不过，最后坚强的罗雪娟还是顶着巨大的压力挺了过来。那天在赛场上，罗雪娟的肚子如意料之中的一样





开始疼痛，场上来自各方面的压力也都有种让她窒息的感觉。但是，罗雪娟强忍着疼痛，当听到枪声一响她就迅速地跳了出去。那个时候罗雪娟就已经是一个英雄了——她忘记了一切拼命地游着，在她的脑海里只有一个念头，那就是一定要赢。最后，当罗雪娟如愿以偿地站在领奖台上的时候，人们发现这个平日里训练时坚强的女孩子居然哭了。此刻，罗雪娟流下的泪水或许是她来自心灵深处的呐喊——一瞬间的惊天动地，仿佛来自这个运动员所有能量在一瞬间的爆发。



闪光的父爱，闪光的金牌

1984 年，罗雪娟出生在杭州。她的父亲罗国安是杭州一家电厂的工人，母亲则是一个售货员。一家人生活虽然拮据，但是却很温馨。

也可能是一般的家境让罗雪娟比同龄的孩子更早的懂得了生活的艰辛——在罗雪娟 6 岁的时候，她被杭州体校的教练章仁超看中并选入体校，罗雪娟感到很高兴，她兴冲冲地跑回家，告诉父母她被选入体校的这个消息。因当时年幼，她根本没有想以后要当冠军，也没想什么为国争光，她想到的是进入体校后不仅不用再花家里的钱，而且每个月还有一定的补助。听到年幼的女儿说这番话的时候，她的父亲心里很不是滋味。

但是，毕竟罗雪娟还是一个孩子，在体校的高压训练让她很快就受不了了。每一次当她想放弃的时候，都是她的父亲罗国安在一旁激励着她，鼓励着她，并告诉她“吃的苦中苦，方为人上人”的道理。

在体校的日子是十分辛苦的，每天都要做大量的体能训练。罗雪娟每天都需要补充营养，为此罗国安经常会走上几里路给女儿买鸭子补身体。其实，在他们家附近就有卖鸭子的，但是往往会比他走上几里路买的要贵许多。为了尽可能地节省钱，罗雪娟的父亲便经常往返于几公里远的集市给她买鸭子。

罗雪娟知道父亲的良苦用心，从此无论训练多苦多累她都没有提过要放弃，而是咬紧牙关挺了过来。

本身就具有游泳天赋的罗雪娟，再加上后天勤奋刻苦地训练，很快





便在省内的各种比赛中取得了好成绩。但是，上帝好像偏偏不愿意眷顾这个懂事的孩子——他的父亲在那个时候却病倒了。为了不让女儿担心，不影响她的训练，罗国安就骗女儿说，只要她努力拿到冠军，自己的病就会好了。于是，为了这个承诺，罗雪娟拿出全部的业余时间去训练，并积极参加各种比赛，尽全力争取在每次比赛上都夺得冠军。每当女儿开心地载誉归来的时候，罗国安都强忍着病痛，打起精神，不让女儿为他担心。

1995年，年仅11岁的罗雪娟进了省游泳队。然而，由于罗雪娟在游泳上只擅长蛙泳，其他各种项目她都成绩平平，半年后她就被退回了市体校。罗雪娟觉得自己很对不起父亲，并辜负了父亲的期望。

对罗国安来说，女儿就是他生命的全部。显然，罗雪娟身上背负着父亲的全部希望。于是，罗国安竭力地克制住自己的病痛，并鼓励罗雪娟说：“不要灰心，机会一定会有的。”

1996年，罗雪娟迎来了自己的春天，她被教练张亚东选中，并重新被带进了省队。在张教练的指导下，罗雪娟刻苦训练，成绩得到了飞速地提高。但是，就在罗雪娟带着自己的梦想准备振翅高飞的时候，她的父亲却再次住进了医院，医生很快给罗家下达了病危通知单。

当时，罗雪娟正在为参加全国比赛做最后的冲刺。罗国安撑着最后的力气嘱咐妻子不要告诉女儿这件事情，不能影响她参加比赛。当罗雪娟拿着全国冠军的金牌来到父亲面前的时候，父亲已经昏迷很久了。罗雪娟趴在父亲的身上不停地抽泣，并把金牌放在父亲的胸口。也许是冥冥之中的感应，罗国安竟然从昏迷中醒了过来。当他看到罗雪娟的时候，只说了一句话：“孩子，祝贺你。”

罗雪娟那时才恍然大悟，原来父亲一直骗自己身体好了，其实是为了自己能够专心地训练。从那一天起，罗雪娟便在心里暗暗发誓，一定要好好训练来回报父亲的爱。

从那天以后，罗雪娟便夜以继日地训练。她经常因为训练超出自己的身体极限而发生不适，但是她却从未停止训练，因为在她的心底有一种伟大的力量在支撑着她——父爱。罗雪娟说自己能有今天的成绩，

