



这是一场传播奥运精神、史无前例的超级赛事！
这是一档开创先河的大型户外明星真人秀电视节目！
这是一部集电视媒体、企业文化、明星内幕于一体的超级畅销书！

李菲◎著

Passion,
Dreams & Success

激情成就梦想

「青岛啤酒·我是冠军」

2006年度总冠军李菲的励志心路

她出身贫寒，九岁离家习武，十八岁只身闯澳门！二十岁成为**世界冠军**！
她历尽艰辛，成为第一个拥有功绩勋章的澳门小姐，被誉为华人**第一女打星**！
她锲而不舍的拼搏精神和**传奇冠军人生**，将**激励无数心怀梦想的人**！

B848.4-49

L153.1

Passion,
Dreams & Success

激情成就梦想

「青岛啤酒·我是冠军」

2006年度总冠军李菲的励志心路

李菲◎著

海天出版社
中国·深圳

图书在版编目 (CIP) 数据

激情成就梦想/李菲著. -深圳: 海天出版社, 2007
ISBN 978-7-80697-901-3

I. 激... II. 李... III. 成功心理学-通俗读物
VI. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第002492号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

[Http://www.htph.com.cn](http://www.htph.com.cn)

策 划: 陈龙海 责任编辑: 周海彦

封面设计: 久品轩 责任技编: 钟愉琼 版式设计: 王国宝

深圳市福威智印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 12.25

字数: 80千字

定价: 25.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



李菲（中国澳门演员）毕业于澳大利亚麦哥里大学，是澳门体育史上第一个世界冠军、第一个亚运会亚军、历史上最年轻的受勋人士，澳门政府功勋运动员，一九九六年获得“澳门小姐”亚军兼最上镜小姐，一九九七年入选世界经济杰出华人妇女澳门区代表，一九九九年获澳门体育总局颁发的高度竞技金座奖，二〇〇一年获世界武术联盟颁发的终生成就奖、杰出运动员奖。一九九九年以“武林第一美女”的姿态勇闯娱乐圈，立志以推动澳门影视文化事业发展为己任，被誉为继动作巨星杨紫琼之后的华人第一女打星，前后出演多部大型影视片，成为活跃于港、澳、台及内地的澳门唯一本土实力派演员。主要影视作品有：《大汉天子III》、《笑傲江湖》、《赤裸特工》、《赌侠大战拉斯维加斯》等。

Passion,
Dreams & Success

激情成就梦想

激情成就梦想

Passion, Dreams & Success

策 划：陈龙海

执行策划：康 东

赵 隼

责任编辑：周海彦

责任技编：钟愉琼

封面设计：

人品轩
336001@126.com



青島啤酒

我是冠军

十二组参赛选手激情演绎奥运精神



国家体育总局宣传司长兼中国奥委会新闻委员会主任张海峰、中央人民广播电台副台长兼“中国之声”总监王明华、湖南电视台党委书记刘一平、青岛啤酒股份有限公司总裁金志国共同启动“青岛啤酒·我是冠军”

出征仪式



李菲、王明华（中央人民广播电台副台长）、严旭（青岛啤酒股份有限公司副总裁）、史敏（中央人民广播电台“中国之声”副总监）



人民网 people
www.people.com.cn



李菲、廖玗（人民网副总裁）、严旭（青岛啤酒副总裁）

李菲、欧阳常林（湖南电视台台长）





青岛啤酒总裁金志国与奥运冠军高敏领跑福州赛区



青岛啤酒副总裁严旭与奥运冠军马艳红领跑南宁赛区

初识李菲是在今年夏天，当时，“青岛啤酒·我是冠军”广西分赛区活动正在火热进行中。“18岁独闯澳门，通过不断的努力从一个平凡的女孩逐渐成长为世界武术冠军、影视明星、澳门小姐”，李菲的履历足以让人肃然起敬。人常说：“女性的才华可能因性别被忽视，女性的故事却因其性别而愈显美丽。”也许是这份美丽，也许是彼此有过相似的人生经历，我们相谈甚欢。当时，我就深信她会在后面的活动中给我们带来惊喜。因为，在李菲身上我看到了成功女性的优秀品质：细致、坚韧、智慧、激情、开放、刚柔并济……

果然，在全国总决赛中，李菲又一次赢得了胜利，成为了我们身边的“冠军”。从平凡的女孩到世界冠军，再从世界冠军到“草根冠军”，从追求“更快、更高、更强”的不断超越，到感受“返璞归真”的体育娱乐，李菲用亲身经历诠释了奥运精神的真谛，用智慧、毅力和汗水印证了“激情成就梦想”的真正含义。

李菲告诉我，一个平凡女孩能成就世界冠军的梦想、能在“青岛啤酒·我是冠军”总决赛的激烈竞争中脱颖而出，正是因为她时刻保持着饱满的激情。“梦想成就未来，激情点燃希望”，李菲觉得青岛啤酒“激情成就梦想”的品牌主张正是她心情体验的真实写照，以“激情成就梦想”作为书名，能够启发读者对人生、对生活重新进行审视和思考。

瑟瑟的是深秋的风，暖暖的是感恩的心，在这收获的季节，李菲用《激情成就梦想》给我们呈献了一份别样的感动。就让我们随李菲走进“青岛啤酒·我是冠军”，在扣人心弦的点滴中见证冠军诞生的一幕一幕，在艰苦的赛事中体验奥运精神的完美回归。透过《激情成就梦想》，我们看到的不再是冠军光环下的李菲，而是一个鲜活、真实的李菲，一个坚强、智慧、细致而有毅力的李菲。她用对待亚运会、世锦赛的态度去备战比赛，她在受到委屈时像常人一样沮丧、抗议、落泪，她会畏惧但绝不会退缩。她有“跳也一



激情成就梦想
Passion, dreams & success

6

回，不跳也一回”置之死地而后生的豪迈，她有用“大摔背”来对付绵羊时的可爱，她也有为完成任务而推牛屁股耕地时的执著……

“独乐乐不如众乐乐”，成功的喜悦只有与人分享才会熠熠生辉，拼搏的经历也只有娓娓道来才能鼓舞更多的人。作为本次活动名副其实的“冠军”，李菲以清新的笔调、生动感人的故事，写下了她的所见所闻、所感所悟。喜爱李菲的朋友，可以通过这本书“零距离”感知偶像的心路历程；有激情有理想的青年朋友们，也可以透过这本书感悟挑战自我、战胜自我、超越自我的顽强与坚韧。

作为“行业第一品牌”，青岛啤酒一直倡导“激情”文化，从成为2008年北京奥运会赞助商的那天起，我们有义务承担起传播和弘扬奥运精神的社会责任，为广大众参与奥运、体验奥运构建圆梦的舞台。“青岛啤酒·我是冠军”活动一路走来，我们成功地将奥运的激情与欢乐传递给了社会大众，作为主办方，在探索奥运传播的过程中，我们得到了全社会的广泛关注与支持，备受鼓舞。2007年和2008年，我们将以更加饱满的热情为奥运精神更好地传播做出更大奉献，回报社会的支持与关爱。

祝愿每一位读过本书的朋友，都能“激情成就梦想”。

严旭

2006年12月18日夜于深圳

自序

很久以前，我就想把自己的故事写下来。然而这么多年来，一直忙碌于个人演艺事业的发展，故始终未能收拾心情，给自己的奋斗经历作一个记录。

直到参加了“青岛啤酒·我是冠军”之后，一种按捺已久的声音，一种呼之欲出的冲动，使我觉得，确实有必要和大家共同分享这背后的故事和个人成长的点滴。

“青岛啤酒·我是冠军”是一项要在30天内穿越全国43个城市的全民性的真人秀比赛，能够在这样的比赛中得到冠军，我觉得自己是荣幸的。而这荣幸之中，又包含了太多的艰辛、压力、痛苦与磨砺。

所以，在这本书中，我并不是明星，只是一个跟所有普通人一样，有着梦想与追求、挣扎与愤怒，有着七情六欲的正常人。

夜深更深，香茗孤灯，在写下这些文字的时候，我忽然有了一种感慨：人生，其实就像一场竞赛，不同的赛段有着不同的经验和感悟，正因为有了这些收获，一切的结果，就显得并不是那么重要了。

梦想是一种动力，激情是一种加速剂，每个荣耀的获得，都要经过努力和付出、超越与实践。在这里和大家分享的，是褪去一系列冠军头衔和舞台形象之后我的真实心情。

如果我的这些故事能够引发同样心怀梦想的朋友们的一些共鸣，带来一点启迪，那我撰写本书的目的，也就达到了。





激情成就梦想
Passion, dreams & success

8

吴在权（澳门特别行政区立法委员会委员）题词

激情成就梦想
自强不息攀真

吴在权



己未年十二月

陈明金（澳门特别行政区立法委员会委员）题词

激情成就梦想出版誌慶
文壇新秀更新

陳明金



丙戌年初冬

引子

“青岛啤酒·我是冠军”是由中国奥委会新闻委员会、中央人民广播电台“中国之声”、湖南卫视和青岛啤酒股份有限公司联合主办的支持北京2008年奥运会的大型奥运传播电视活动。

这是一场全民急速大挑战运动，这是一档创先河的全民参与奥运、体验奥运、奥运传播互动的户外真人秀电视节目，明星与普通百姓搭档的竞赛，别出心裁的游戏规则，巨额的奖金设置，充满了新奇和诱惑，每一位观众，只要愿意，都可以加入到这个活动中来。在每一轮的比赛，都将对选手进行智慧与体力的全方位考验，每一位选手都将在挑战极限的道路上，体验奥林匹克运动带来的激情与欢乐，感受“更快、更高、更强”的奥运精神，体味奥运精神的灵魂：激情、毅力、智慧、快乐。

第一关：急速闯关。首先，在全中国范围内，只要身心健康的人都可以报名参加，每一位报名选手，报名当场即可进入主办方准备的比赛场地进行“急速闯关”，并以最快的速度闯过所有关卡到达终点。在南宁、福州、长沙、沈阳、南京、广州六大赛区，将各产生1000名速度最快的选手，参与复赛。

第二关：急速48小时。顺利通过了“急速闯关”初赛的选手将进入南宁、福州、长沙、沈阳、南京、广州六大赛区的“急速48小时”复赛。复赛是以“马拉松”为蓝本的竞走运动，由奥运冠军领走，在两天时间内，不断地行走，成功挑战自我极限，在48小时内坚持走完全程，且行走里程最高的前20名选手（六个分赛区共有120名选手），将有机会与明星成为参赛搭档进入总决赛。分赛区“急速48小时”的冠军还将获得5万元奥运健身基金。

第三关：总决赛。分别从各个分赛区复赛评出的前20名选手中各选出2名综合素质优秀的选手，与12位知名且充满个性特征的明星组成12对搭档，开始30天急速穿越全中国。蒙古大草原、青海湖、玉龙雪山、腾格里大沙漠等名胜古迹，18个省43个城市，选手们以指定的方式和时间到达指定的地点，在得到新的线索之后才能向下一个目标前进，完成导演组设定的挑战任务。这是对选手体力、毅力、智力、心力的综合考验，同时也达到了传播奥运精神的目的。经过十个分站点的比拼，每一站淘汰一对选手，最后的冠军将获得百万元人民币的青岛啤酒代言费。

9

青岛啤酒
我是冠军

引
子



激情成就梦想
Passion, dreams & success

10

活动评语

更快、更高、更强的奥林匹克精神是人类共同的精神财富，是人类在不断追求和打破自身极限的尝试中形成的，只有不断地努力和拼搏才能体会到奥林匹克精神的真谛……使更多的人在更广阔的范围内了解奥运，参与奥运，分享奥林匹克精神带来的愉悦。“青岛啤酒·我是冠军”活动恰恰体现了这样的理念。

——张海峰 中国奥委会新闻委员会主任

“青岛啤酒·我是冠军”充分展示了北京奥运会的魅力，实现、打造和成就了每一个社会公民的奥运梦想。

——陈 锋 北京奥组委市场开发部副部长

“青岛啤酒·我是冠军”意在以大众集体徒步健身的方式把中国的群众性体育活动又一次推向高潮。

——王明华 中央人民广播电台副台长兼“中国之声”总监

“青岛啤酒·我是冠军”打造了一个以娱乐、体育、高端为核心元素的三连环全新组合，……充分反映了选手们在急速挑战之中显示出的激情、毅力、智慧，体现了“团结、和平、友谊”的奥运精神。

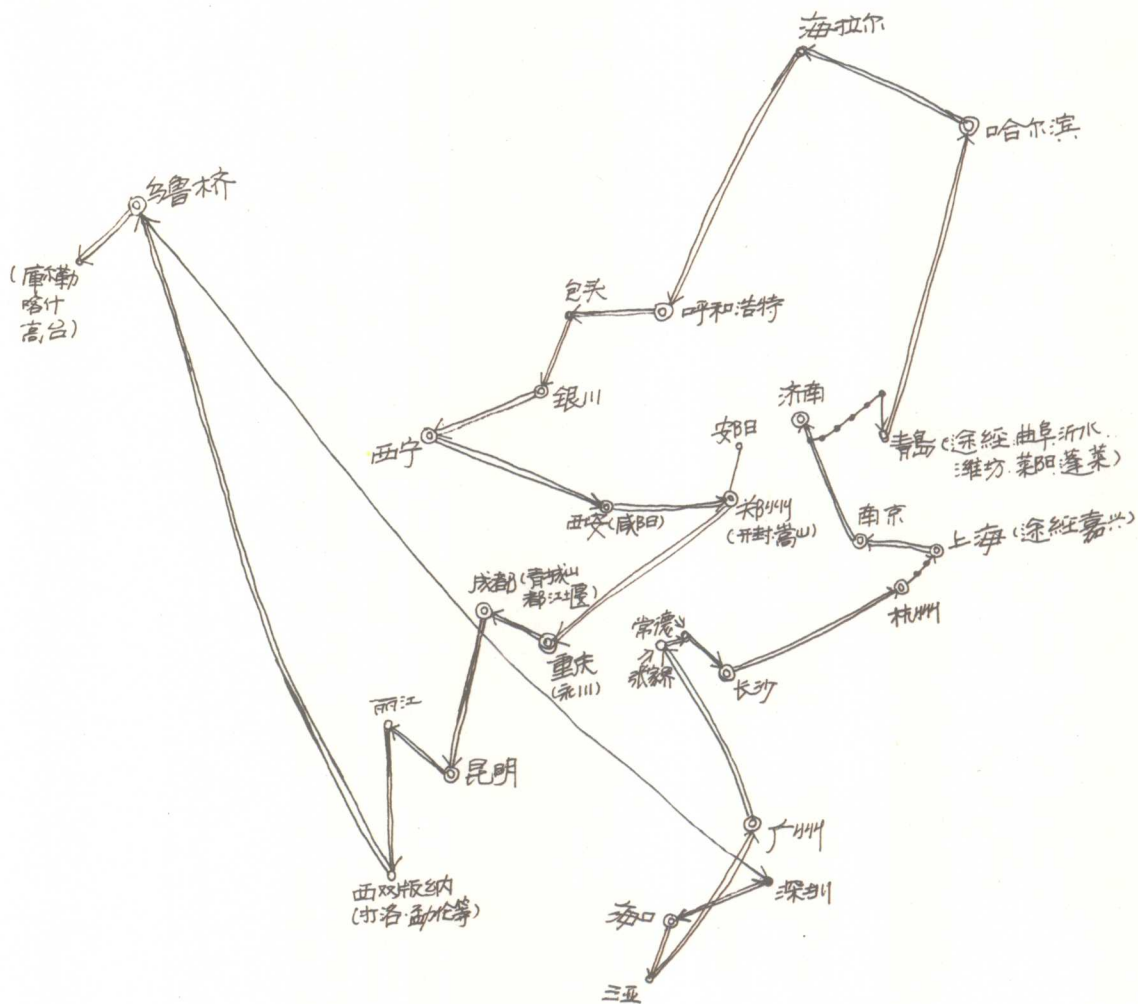
——欧阳常林 湖南电视台台长

“青岛啤酒·我是冠军”在这个奥运百年时和百年的青岛啤酒品牌进行结合，来传播奥运精神，提升青岛啤酒的品牌。

——金志国 青岛啤酒股份有限公司总裁

青島啤酒
我是冠軍

活动全程线路示意图



目录



第一章 飞扬的青春，激情的挑战 / 1

(9月4日-9月5日)

以备战奥运的心态选搭档 / 3

开局慌乱，我露锋芒 / 6

比赛不忘宣传奥运 / 9

第二章 向对手学习，才能进步得更快 / 13

(9月7日-9月9日)

谨慎、拼搏，让我后来居上 / 15

三人行必有我师 / 20

下一站，我们会做得更好！ / 23



第三章 奥运精神令仗义司机感动 / 31

(9月10日-9月12日)

特殊导游让我抢占先机 / 36

急中生智“摔”绵羊 / 37

奥运精神的感染力 / 41

第四章 第二名的怪圈，让我们越挫越勇 / 43

(9月13日-9月15日)

一鼓作气，飞越黄河爬沙漠 / 45

遵守规则失第一 / 49



第五章 挑战！不是别人，而是自己！ / 55

(9月16日-9月17日)

以经验换成功 / 58

激情一跳，我要飞得更高！ / 61

第六章 勇者相逢智者胜 / 71

(9月18日-9月19日)

南拳皇后的铁砂掌 / 74

打破魔咒：我们是第一！ / 78



第七章 雪山论剑定雌雄 / 83

(9月20日-9月22日)

“澳门小姐”成了“四不像” / 85

边关献歌动真情 / 88

姐妹依依惜别，正气面对非议 / 91



1

青岛啤酒
我是冠军

目录