

孩子，你能成功

——15位奥运冠军的成长故事



湖南卫视创新小组 编著

人民文学出版社

孩子， 你能成功

——15位奥运冠军的成长故事

湖南卫视创新小组 编著

人民文学出版社



图书在版编目(CIP)数据

孩子,你能成功/湖南卫视创新小组编著. —北京:
人民文学出版社,2009

ISBN 978-7-02-007502-7

I. 孩… II. 湖… 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(2009)第 159849 号

责任编辑:刘 鑫

责任印制:董文权

孩子,你能成功

湖南卫视创新小组 编著

人 民 文 学 出 版 社 出 版

<http://www.rw-cn.com>

北京市朝内大街 166 号 邮编:100705

北京铭成印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 200 千字 开本 700×1000 毫米 1/16 印张 16.25 插页 2

2010 年 4 月北京第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5500

ISBN 978-7-02-007502-7

定价 28.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595

总策划

欧阳常林

策划

张华立 刘向群 梁瑞平

李 浩 周运义 王 鹏

编委会主任

徐 晴 龚丹霞 李 萍 罗旭明

编委会成员

李 哲 郑华平 肖建青 张 婵 周燕妮

李庆华 李 颖 贺 敏 丁 驰 廖振中

序

中国有句古话：人活精神，树活皮。

精神是什么？精神是强大的内在力量，是克敌制胜的重要法宝，是传之久远、取之不竭的胜利火种，是人生追求的崇高境界！人活着，就得有精神，正所谓“人有精神气自昂”！

20 世纪初，当伟大的奥林匹克运动之父顾拜旦提出了“更快、更高、更强”的奥林匹克精神时，全世界的运动健儿都汇聚在他设计的五环旗下，为了梦想，为了荣誉，顽强拼搏，奋勇争先，力争上游！

这就是奥林匹克精神，它打破国界，超越自我，抚慰歧视，使全世界的运动健儿都在平等的起点，倾力角逐。在这种精神的背后，我们看到了无数优秀运动员在赛场上释放出的崇高品质：坚韧、执著、自信、顽强……可以说，伟大的奥林匹克精神，既是竞技场上的灵魂，也是人生路上的明灯。它告诉我们每一个人，在人生赛场上更要发扬大无畏的精神，锲而不舍，超越极限，不抛弃，不放弃，永远保持青春无敌的朝气！

这次由我们湖南卫视创新小组编写，人民文学出版社出版的《孩子，你能成功——15 位奥运冠军的成长故事》一书，围绕奥运精神这一主题，深入采访了 15 位“70 后”、“80 后”、“90 后”奥运冠军，以成才启示的角度，全面剖析了他们的成长过程和奋斗经历。

“不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功！”每一个奥运冠军虽然都折射着耀眼的光环，但他们同样也是普通的人，有着平常人的喜怒哀乐，有着普通人的困难挫折。我们提倡向奥运冠军学习，希望借助奥林匹克精神，在科学发展观指引下，在不同的领域获得同样的精彩！

我希望我为之奋斗一生的湖南广电，是竞技场上表现最好的运动员之一，



我们要战胜对手，不是靠保住过去的成功纪录，而是要不断地刷新纪录，才能把对手远远地甩在后面，一直领跑，乃至站上世界之巅。同时，我也希望通过奥运冠军的成长启示，对中国家庭的亲子教育起到绵薄的熏陶之力。若能达到这一目的，则是我们出版此书的最大收益。

寥寥数言，恐难达意，是为序！

欧阳常林

湖南广播电视台台长

党委书记

2008-11-10

目录

序.....	001
--------	-----

风雨后的美丽.....	001
——“70后”奥运冠军的成长故事	

冼东妹——冠军妈妈.....	003
----------------	-----

摔跤班开始上课了。上课那一天，孩子们鱼贯走进简陋的饭堂兼摔跤场。摔跤垫前，我让女生站一排，男生站一排。讲完要领后，首先我做示范，要她们摔男孩，然后说：开始！女孩们站在那里不好意思地笑，你看我，我看你，都不敢动手。这时，我问：“东妹，你敢不敢？你敢就学我的样子，把这个哥哥给我摔过去！”东妹站出队列，一上去就摔！那男孩还没反应过来，东妹就把他摔趴在垫子上了。

◎世界上最速成的婚礼.....	005
-----------------	-----

◎把男孩摔趴下的小姑娘.....	010
------------------	-----

◎亲亲我的宝贝.....	013
--------------	-----

张宁——辉煌背后的泪花.....	015
------------------	-----

1994年的5月21日，在印度尼西亚举行的尤伯杯比赛。用宁宁自己的话来说，那场比赛对她来说就是命运的转折，人生的分水岭。当时19岁的宁宁在连续10天没有上场比赛的情况下，在比分持平的最后一场中登场了，当时的比分是2比2，夺取最后关键一分的重任落到了宁宁肩上。但就在那场比赛上，第一次参加大赛的宁宁输了比赛，这使得中国女队丢掉了保存达10年之久的冠军奖杯。那一战让张海丽一夜成名，却摧垮了宁宁的自信，阻住了她上升的势头。

◎选择自己的未来.....	017
---------------	-----

◎沉寂绚烂都是人生.....	023
----------------	-----

◎有信念的人是幸福的.....	027
-----------------	-----

殷剑——沧海扬帆.....	031
---------------	-----

殷剑变得骄傲自大，我们教练也难辞其咎，所以我们立刻召开了讨论会，仔细研究了殷剑的问题。在经过一番仔细权衡后，我们最终决定将她“开除”回家。

我们觉得这样一个“打击性”措施是最直接的治疗方法，她不像是一个会轻易放弃的人。

出乎我们的意料，殷剑为了证明给我们看她不练帆船做别的也能成功，回家后，她约上朋友一起在她们村里开了一个小吃店。但好景不长，因为她们不懂打理，再加上殷剑豪爽的性格，遇到熟人光顾经常主动免单，最后，小吃店支撑不下去了，只好宣布“倒闭”。

◎逃学游泳的小孩.....033

◎这是一项孤独的运动.....039

◎我从大凉山走来.....047

陈颖——用心完成每一场比赛.....049

和小颖感情最深的是一把国产“东风五号”运动手枪，这把枪从最开始学枪算起，已经跟了她整整18年。国家射击队的其他运动员都经常换枪，只有小颖始终“专一”。

2006年10月到上海集训时，小颖的枪因为某些原因无法从枪库里取出，解禁也遥遥无期。多哈亚运会已很近，但固执的小颖一直不肯换枪，在这样无枪可练的情况下她焦急地等了两个月。到了11月底，小颖终于取出了她的爱枪，拿到枪的那一刻，她没有一点陌生感，好像之前的两个月的训练空白根本就不存在。

◎与手枪的恋爱故事.....051

◎顶级射手.....056

◎喜爱速射的慢性子.....061

王峰——为了默默支持我的人.....063

记得他第一次跳水的时候，很多孩子站在台上畏畏缩缩不敢跳，轮到王峰了，只见他快步跑到跳板上，毫不迟疑直接就跳到了水里，当时我就感到很欣慰：看看我选的苗子，就是不一样，第一次就那么直截了当。但是很快我就被眼前的一幕吓呆了，落水后的王峰叫了一声救命之后就没了声儿了，只见他拼命地在水里扑腾乱跳，水花被溅得老高。我大吃一惊，连忙跳进水里把他给救起来。原来，那孩子不会游泳……这小孩胆子真大，连游泳都不会，竟然敢跳水。

◎爷爷的决心.....065

◎小小萝卜头，引发一场争夺战.....071

◎梦之队的定海神针.....080

怒放的青春.....	081
——“80后”奥运冠军的成长故事	

仲满——转折是新的起点.....	083
------------------	-----

鲍埃尔的到来彻底改变了仲满的人生。

老鲍的训练方法十分特别，他带着他们去登山、爬长城，一起烧烤，开舞会。在大自然的和煦清风里，仲满感到从未有过的愉悦和放松。老鲍曾带他到一座大山脚下，对他说：看到山顶没有，你觉得自己能爬上去吗？望着眼前高耸入云的山巅，仲满迟疑着没有回答，老鲍一把操起他的手，说：走，我们一起征服它。两个小时后，他们气喘吁吁地爬到了峰顶。老鲍说：看到了吗？只要你敢想，一定可以做到！仲满点了点头，一种博发的力量在他心里悄悄生了根。

◎洋剑客的中国弟子.....	085
----------------	-----

◎决定命运的两分钟.....	095
----------------	-----

◎亲爱的，我爱你.....	098
---------------	-----

李小鹏——激情造就梦想.....	103
------------------	-----

雅典奥运会是小鹏心中永远的痛。无数的摄像机对准了他落寞的背影。从雅典回来后，小鹏把自己严严实实地裹了起来。

这样的状态一直持续到2005年全运会之前。有一次小鹏和队友去吃肯德基，当时小鹏还是肯德基的签约明星。排队的时候，突然有两个女孩指着挂在肯德基内的小鹏照片说：“李小鹏这次奥运会输得可真惨，连他自己的‘李小鹏跳’都摔到趴地上了，估计他是没什么希望了……”小鹏朋友正在想着如何安慰他时，小鹏却笑了，说：“我决定了，我要参加2008年北京奥运会！”

◎金牌的背后是心痛.....	105
----------------	-----

◎“霸蛮”的小孩.....	113
---------------	-----

◎8年的等待，4年的心酸.....	117
-------------------	-----

邹市明——等待发光.....	119
----------------	-----

梁教练到我家的时候，我正在看电视，小宝也在他自己的房间里。当我听到是小宝的拳击教练的时候，我的心一紧，第一反应是把梁教练关在门外不让他带小宝走。我跟他说，我家小宝不练拳击了，你回去吧。之后就不再讲话，任凭梁教练在外面好说歹说，我就是不给他开门，小宝好几次想去开门，都被我用眼睛给狠狠地“瞪”回去了。

这样大约僵持了两个多小时，他爸爸从公司回来了。把教练迎进了屋。小宝一看到教练进了屋子，就拿着行李从他房间里冲了出来，兴奋的对着教练喊：梁老师，我们走吧。



- ◎世界上最快的拳击手.....121
- ◎毛遂自荐的学生.....129
- ◎我的目标无止境.....134
- 刘春红——“苹果女孩”.....135**
- 春红备战全省运动会之前，要降体重，这直接关系到她参赛时的比赛级别和成绩。两个星期以后，我发现她的体重没降下来。

我很奇怪，在降体重这方面，我的经验很丰富，为什么刘春红老降不下来？我问她：“你怎么回事，是不是偷吃什么了？是不是晚上偷吃方便面了？”她直摇头说没有。我非常纳闷，但也不明白是什么原因。原来，刘春红的妈妈来看她，总是偷偷地给孩子捎点苹果零食。她不敢跟我说，就晚上偷着吃，因为怕我发现，就等熄灯了以后钻到被窝里才开始啃苹果。体重当然降不下来。
- ◎把一个人的战争进行到底.....137
- ◎一鸣惊人天下闻.....142
- ◎欠师傅的，双倍奉还.....148
- 吴静钰——刚柔相济.....151**
- 我们那时家境不好，她爸做生意一直亏损，我仅仅就靠打点零工赚点生活费。为了能够给女儿筹集到参赛的钱，她爸狠了狠心把家里那台收谷机卖了。我们拿着卖收谷机凑来的钱，把小小送上了她人生的第一个大赛场。

在别人的冷眼中，小小勇敢地站在了女子47公斤级比赛的赛场上。

比赛时，她使出了自己的杀手锏“霹雳腿”，下劈，再下劈，劈头，再劈头，在凶猛的进攻中，她大声的吼着。只有我们知道，那叫声里，包含了一个十几岁的小姑娘对世俗的不满和憎恨，包含了她被压抑太久的勇气和力量。
- ◎妈妈，5万块好重的，你拿得动吗？.....153
- ◎吴静钰，上！.....161
- ◎我们必须比对手强10倍.....165
- 金紫薇——好孩子是夸出来的.....167**
- 我们家离体校很远，骑单车也要一个多小时。到了冬天，训练完天就全黑了，下大雪时，北风呼呼地刮着，握着自行车柄的手经常冻得钻心疼。

为了不迟到，毛毛起床很早，路上行人寥寥，我们母女俩就在路灯下大声说话彼此壮胆。毛毛每天比我还积极，总是说“妈妈快点，妈妈加油”。冬天早上，她起床后的第一件事是趴到气窗上看风向。“妈妈，妈妈，南风，是南风，今天刮

南风”，于是一家人就会在毛毛兴奋地喊叫中开心一个上午。刮南风，不仅比北风少了些凛冽，骑车时也不用顶风艰难前行了。

- ◎她的手知道她所有的成长.....169
- ◎城市“娇娇女”的蜕变.....176
- ◎夺冠像是一场梦.....181

张娟娟——神箭手的靶心在哪里.....183

在一次重大比赛中，娟娟“箭着点不集中”，成绩遭遇“滑铁卢”，她得了“黄心病”。

由于射箭运动员常年瞄准箭靶中央的黄心，导致视觉疲劳，并且在潜意识里拒绝它。长此以往，动作就会变形，导致射出的箭偏离靶心。这种名为“黄心病”的心理性疾病，曾把无数优秀射箭队员挡在射箭场外。

因为“患病”在身，近3年的时间内，娟娟没有参加过任何比赛。每次队友出去比赛的时候，她只能一个人孤零零地回到训练场上，每天在单调连贯的机械动作中重复自己，那种苦涩的感觉是旁人很难体会的。

- ◎玉米地里长大的孩子.....185
- ◎垒蛋壳的小运动员.....193
- ◎梦想是段艰难的旅程.....198

请叫我冠军

——“90后”奥运冠军的成长故事.....199

何雯娜——叛逆是青春的花火.....201

2002年，雯娜顺利地选进了国家队。女儿的进步让我们高兴，但另一个意外却让我们倍受打击。那年我下岗了，家里只靠她妈妈支撑，我们开始还一直瞒着雯娜。后来她不知道从哪知道了家里的经济状况，再次萌生了放弃体育的念头。

2004年8月，中国蹦床队将出访澳大利亚。临走前10天，雯娜突然“人间蒸发”了。她的这次出逃没有半点征兆，只是把个人物品寄回了龙岩老家。我们知道这个事后都呆了。她偷偷跑去了广州，因为听说那里的杂技团报酬不菲，而她的蹦床技术可以让她在杂技团里谋得一席之地。

- ◎逃出体校的蹦床天才.....203
- ◎15岁的教练和10岁的学生.....209
- ◎一切皆有可能.....216

**龙清泉——挑战巅峰·····217**

说到龙清泉爱睡懒觉，他的队友们总是哭笑不得。刚刚进队里的时候，队里面规定每天早晨五点半起床训练，每一次起床铃响了后他的队友都要叫他起床，他呢，每次听见，都是打一个翻身然后又继续睡过去了，所以那时每天早上我还得到他们宿舍去把他拎出来训练。

可与别的队员不同的是，他虽然爱睡懒觉，但在训练上特别刻苦肯下功夫。我们规定的运动量，他总是超额完成，而且在一拨孩子里面也属他悟性最高，我们讲什么，一点就通。

◎滚轮子的“大力士”·····219**◎刹那间的明亮笑容·····223****◎每代人都有自己的青春·····230****陈若琳——高台上的精灵·····231**

和所有女孩子一样，十几岁的琳琳也很爱美。每次回家看到妈妈在做面膜，她也闹着要做，她妈妈就把面膜给她留一点，娘俩脸朝上并排躺在沙发上，把刚回家的我吓了一跳。我叫她们“大鬼”“小鬼”。

她很喜欢长头发，但为了不影响跳水成绩，她一直留着短发，于是她把这“长发情结”都寄托在她妈妈身上了，强烈要求妈妈留长发，她对妈妈说：“长头发多好看啊，我不能留，妈妈替我留长啊！”她妈妈逗她说：“你也可以留啊，你看郭晶晶就是长头发啊！”她小嘴一撅：“我还没得奥运冠军呢！”

◎没准能成大器·····233**◎冰激凌和蛋糕的“敌人”·····239****◎“三最公主”的冠军路·····243**

风雨后的美丽

「70后」奥运冠军的成长故事

◎冼东妹——冠军妈妈

◎张 宁——辉煌背后的泪花

◎殷 剑——沧海扬帆

◎陈 颖——用心完成每一场比赛

◎王 峰——为了默默支持我的人



冼东妹——冠军妈妈



冠军档案

姓 名：冼东妹

性 别：女

籍 贯：广东四会

生 日：1975年9月15日

身 高：1.58米

体 重：52公斤

最好成绩：2004年雅典奥运会柔道女子52公斤级冠军

2008年北京奥运会柔道女子52公斤级冠军

2008年8月10日，在北京科技大学体育馆举行的北京奥运会女子柔道52公斤级的决赛中，中国选手冼东妹战胜了朝鲜选手安琴爱，获得金牌。雅典奥运会后这位已是33岁“高龄”的柔道选手，又一次给我们带来了惊喜。作为中国奥运代表团历史上第一位“妈妈冠军”，冼东妹付出了常人难以想象的艰辛，也让全世界见证了一位母亲身上刚强的力量。

采访手记

曾经5次退役离开，又5次重披战袍复出，冼东妹左膝至今还嵌着3枚固定髌骨的钢钉，她带着左膝盖处开始萎缩的肌肉，半月板破碎的右膝，离夫别女，成功拿下了2008年北京奥运会柔道女子52公斤级的金牌。

19年的柔道生涯中，冼东妹背后的艰辛，是常人难以想象的，八运会上，她带着打入左膝的3枚钢钉夺金；九运会卫冕成功后，被医生下了比赛“禁令”；为备战雅典奥运会，推迟婚礼一年；忍痛别离仅3个月的女儿，备战北京奥运会……或许，在冼东妹心里，体育精神的召唤和对赛场的眷恋始终让她魂牵梦绕。

冼东妹的丈夫刘波说：东妹获得八运会冠军后到北京由名医田德祥大夫做手术。我刚好在天津训练，常来看东妹，她老是天真的笑着：“有刘波陪着好开心！”

世界上最速成的婚礼

东妹很不容易。孩子出生还不到5个月就重回训练场，大强度训练一般人都受不了，何况是一个刚生完孩子的女人，而她为了控制体重，还要在3个月减重23斤。同时，因为她选择复出，就非得做出些成绩不可，心理压力非常大。

对于东妹复出的日子，我记忆犹新。早在2007年4月18日，广东省的相关领导就告诉她，要想参加北京奥运会，必须参加2007年8月举办的冠军赛。而这时正是东妹生下女儿刚坐完月子不久，体重63公斤，超过了她所从事的女子52公斤级别的体重限制，体能状况也堪忧。所以，她必须在3个月内把自己的体能恢复好。而用炼狱来形容冼东妹恢复期所经历的3个月，一点不过。

刚生过孩子的东妹，面临的第一道坎是退奶。本来可以通过打激素来退奶，但她怕引起兴奋剂问题，只能吃麦芽糖、喝中药来自然退奶。本来她乳汁多，慧慧（冼东妹的女儿）都吃不完，而乳汁突然不能正常排溢，乳房变得又胀