



中国科学出版集团
新世纪书局

一位90后平凡女孩的奥运冠军之路

YIWEI 90 HOU PINGFAN NVHAI DE AUYUN GUANJUN ZHI LU

QUEEN

我是我的 平衡女王

李珊珊◎著

I'm the queen
on the balance beam

- 从平凡女孩到奥运冠军，
- 她的经历看似一战成名的现世童话。
- 而光环背后，每一次的起跳和旋转，都是汗水和眼泪浇灌出的炫目花朵。

即使全世界都在拒绝我，
我仍要点醒我的王！

【奥运冠军★刘璇★倾力作序】

- 程菲 • 江钰源 • 何可欣 • 杨伊琳 • 邓琳琳 • 何宁 • 温馨寄语
- 林丹 • 马琳 • 陈一冰 • 李妮娜 • 邹凯 • 罗玉通 • 吴景彪

联袂推荐



龍門書局

QUEEN



她，是拥有全世界最高难度动作A分达到7.3分的**平衡木女皇**。

她，是5岁开始接触体操，**16岁拿到奥运冠军**，却在17岁默默退役的体操传奇。

她，也有**童年**，只是终日与教练、训练场、体操、比赛、队友为伴。

她，也有**梦想**，即使曾经被打击、曾经被放弃，但自己坚定的心，从未退缩半步。

她，就是北京奥运会体操冠军——**李珊珊**。

这冗长的头衔，压在一个十九岁女孩的头上。

是骄傲，也是压力。

曾经家境窘迫，曾经夜半哭泣.....

即使内心再强大，也抹不去心头小小的希冀——
只是想每年都能陪着爸爸妈妈看完一场春节晚会。

谁不想常伴双亲，谁不愿天真烂漫

小小的肩膀，大大的梦想

她的骄傲，肩负着祖国的荣耀

如果你和她一样，也曾有梦想

如果你和她一样，也曾遗憾悲伤

请翻开这本书，带你感受一个不一样的**李珊珊**

上架建议 励志/人物传记

ISBN 978-7-5088-3065-0



9 787508 830650 >

定价：36.80元

我是我的[👑] 平衡女王

李珊珊◎著

龍門書局

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



平川坦荡心自衡（代序）

（悉尼奥运会平衡木冠军）刘璇

前不久，珊珊找到我，说她写了本书，希望能由我来写序。

当然要答应，义不容辞！

珊珊是个很懂事的女孩子，像妹妹一样，惹人怜惜，让人疼爱。运动员很苦，伤病伴随着眼泪一同成长。而作为一个经历过这些的人，现在再回头看师弟师妹们训练的种种，往往会问自己：当初是什么支撑着自己走过了这么多年呢？

这本书给了我们一个答案：我们要自己去平衡自己的生活、工作、学习……

“平衡”在字典里的解释是：“几个力同时作用在一个物体上，各个力互相抵消，物体保持相对静止状态、匀速直线运动状态或绕轴匀速转动状态。”

我理解的平衡，用拆词更好解释：平和、均衡。

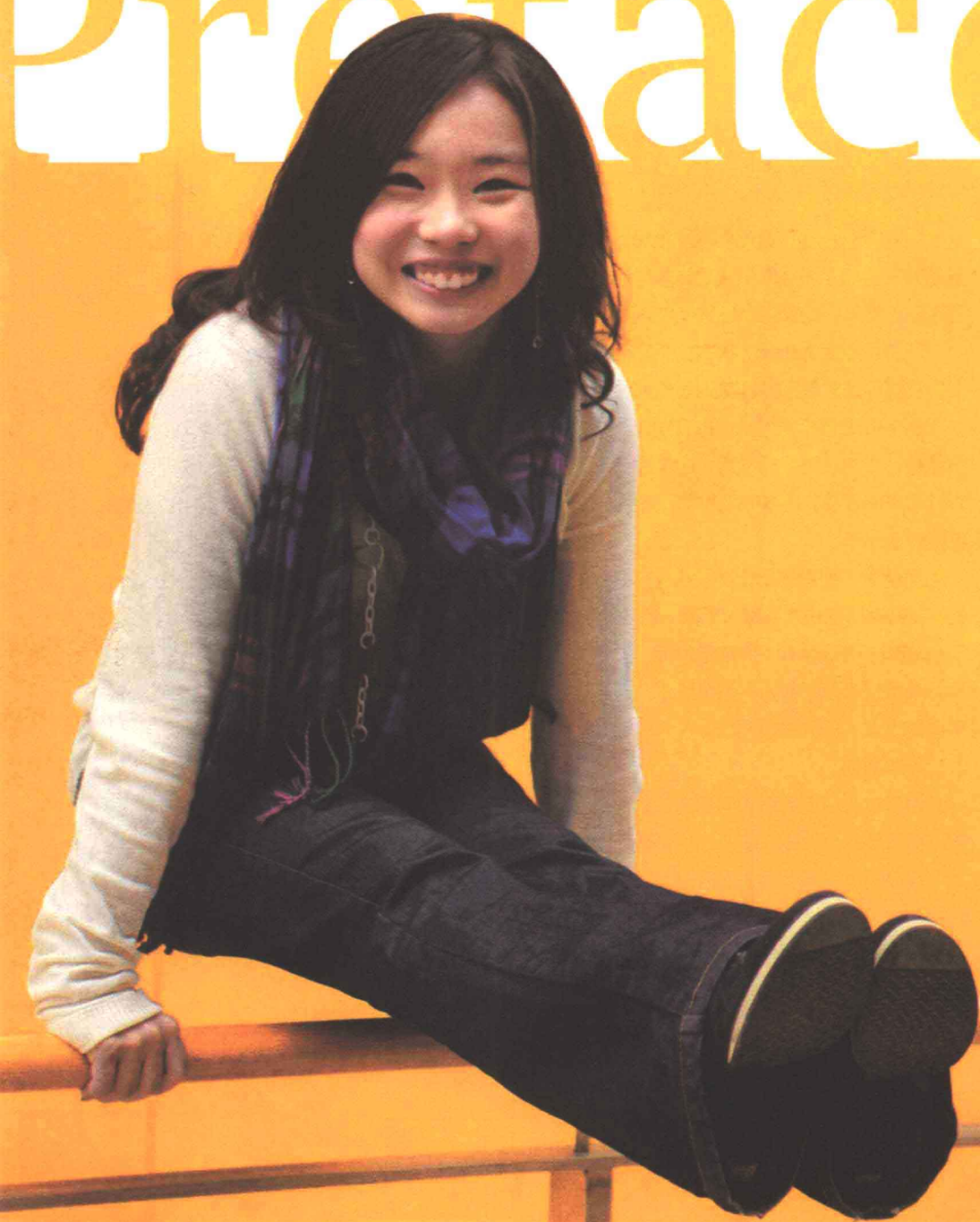
平和，说的是心态。心境恬淡宁静，则宠辱不惊遇事不慌。以前做运动员的时候，记者朋友经常问我一个问题：这次参加国际大赛和在国内参赛心态上有什么不同？我的答案经常是：除了场地换了、器械换了、观众换了，我感觉不出有什么特别的不一样，因为这同一套动作我已经烂熟于心，在哪根平衡木上做动作都没有什么本质区别。

区别在于，如何才能做到心态平和。

如果你有机会接触运动员们，你就会发现，其实大家都会提到“平和”这个词。作为一名运动员，在他的职业生涯中，从区一级的比赛到国际级比赛，大大小小不计其数，心性则是在这一次次比赛中锻炼甚至磨练出来的。

我的教练常说，你把每一次普通的比赛都想象成奥运会，再把奥运会比赛当成最普通的比赛，你就不会紧张。

Preface



我们紧张的是什么呢？我和很多运动员朋友聊过这个话题，大家的答案也惊人的相似：我要是掉下器械了怎么办？我要是落地的时候站不稳怎么办？甚至有人说过，我要是没带比赛服怎么办？看来，让我们紧张的其实是那些未知的一切。

人在面临巨大的压力时就会胡思乱想，对未知的恐惧就是这些胡思乱想中的一部分。我们要自己摆平这些潜在的造成负面情绪的力量，这就是“衡”，均衡。

仔细看过平衡木运动，你会发现，这是一个相当“均衡”的运动项目，和我们通常所说的“更快、更高、更强”不同，这个项目追求的是“更稳”。它不像自由体操那样有一块可以撒欢儿打滚的毯子，不像高低杠可以在两杠之间的空间自由换握，也不像跳马那样可以用长长的助跑辅助动作。

平衡木，所有的动作都要在长5米、宽10厘米的木头上完成。10厘米，通俗地说，大人们的一只脚都比这块木头宽。平衡木运动员就是在这样的“环境”里寻找赛场上的平衡点。

物理学讲，当所有的力都中和到一起，找到了那个最“均衡”的点，这样就能够保持平衡。我想，这里面的力不光是那些物理学上的力，还有各种各样的心理压力，甚至连妈妈的微笑也变成了一股无形的压力。

无以复加。

说到这，可能有人问我怎么摆平这些力。我个人的做法是，反正赛都要比，输赢也不是自己能掌握的，就随它去吧，告诉自己：我其实很强，比谁都强。

看到这，就权当我抛砖引玉了，究竟怎样保持“平衡”？请大家自己在珊珊的书里面感悟吧！

最后，作为一名体操运动员，感谢大家对我们体操人的关注，是你们的支持与鼓励，伴随我们走到了今天。

谢谢你们！

2011年5月26日 于北京

前言

给我们的十九岁

我从来没有想过，在我现在这个年纪，能够有这样的一本书，仿佛人生中的一个小小的里程碑，让我有机会站在这一端，望向那个一路走来的小女孩，那个曾经的我。

“它”的诞生如世间的每一个生命，有孕育、有成长。

人生是一个过程，长到这么大，经历过人生的辉煌，也尝过辉煌影子中的苦涩和暗淡，却还没有过一次安静地坐下来认真地去翻阅过往，那些沉睡在记忆深处的、曾经不愿意去碰触的回忆，那些甜的、苦的、幸福的、酸涩的、艰难的片段……

我一直相信，人生每一个脚印、每一次转弯都有它特别的意义，不管是深、是浅，不管湍流、还是宁静的小溪，都是得到，都是收获。每一件、每一次，都是自我剖析的机会，让我在成长中学会更加珍惜未来，珍惜那些和我的未来紧紧相系的人和事。

用自己的生命去书写故事，故事精彩，与众不同的人生鲜活而有生机。

这一本书记录一个和你们一样会哭、会笑、会调皮、会撒娇的小女孩的成长，写给昨天的那个小女孩、今天的我，写给成长中的你们，因为爱，因为成长——

那些给予我们生命，抚养我们长大的爸爸妈妈，感谢他们无私无悔的付出。

那些路过我们生命，教会我们长大的人，感谢他们每一次的帮助和鼓励。

那些教会我们努力，一直陪在我们身边的人，感谢他们不离不弃的陪伴。

谢谢所有的爱、鼓励、批评、坎坷、酸涩、磨难……

感谢你们陪伴我成长，教会我珍惜，还有爱！



目录 CONTENTS



Chapter 1

梦想扯动心扉

8

邂逅·如果爱：当倔小孩遇见体操	11
遇见她，如春水映梨花	12
委屈，算什么！	15
相信，自己会伟大	16
一个昂首骄傲的名字	18
幸福在瞬间；世界不遥远	21
童年·穿越人海：第一次的离开	22
风吹来，离开	24
小脾气，麻辣味	26
道理简单，不怕难	29
还记得，莽撞天真	30
烦恼·再爱我一回：成为爸爸妈妈的负担	33
看不清未来，痛到现在	34
不是梦，昨天花谢花开	37
你温暖的双手，带我到暗夜的出口	39
爱的路上苦辣酸甜	41
童年，另一个星球	42
TIPS 1 体操的来源和发展	44



Chapter 2

推开质疑的大门

47

抉择·一切都值得：三进三退的坚持	48
风和雨，几度悲喜	50
怎么能解脱，给了这么痛的结果	53
混乱的游戏，或是真理的命运	56
未来，值得去努力	58
热爱·今生最爱：在平衡中长大	61
海的宽，梦的远，在我眼眶里	62
只需要双臂，少许的泪水	65
有你，回忆不湮灭	66
多少伤心，装作不在意	69
甜蜜，好像苹果派	70
想念，没有阻碍	73
喜悦·我的舞台：踏入国家队之门	74
任风吹雨打，我整装待发	76
无拘无束，我行我素	78
执著，荣耀的舞台	80
如果有泪，忍住它温暖眼眶	83
未完成的梦，还没有走到尽头	84
TIPS 2 体操项目介绍	86



Chapter 3 点醒心中沉睡的王 90

收获·幸福瞬间：破茧成蝶的美丽	93
人海中，让梦想盛开	94
如果疲惫，撑住继续顽强	97
复杂的生活，收获简单的快乐	98
山明和水秀不比你有看头	100
我的舞台自己主宰	103
有一种温暖并没有名称	105
那鼓励让我难忘	106
骄傲·征途：奥运备战的艰辛	108
路还有汗流梦还没腐朽	110
不可能撑不下去，沦落逃避的宣判	113
一句话带来的感动	114
最坚强的姿态，唱出最闪亮的色彩	116
写在回忆里的一片漆黑	118
守护着完美，永远都不会觉得累	120
有你的每时每刻都甜美	123
冲刺·年轻的战场：奥运赛场的成与败	127
心，一往无前全力冲锋	129
心，心手相牵超越无限	130
百年的梦想，铸就炙热的希望	133
梦，百年梦圆万众期待	135
看，世界今天与我同在	137
爱，亲密无间融化冰点	138
你的欢呼带我往前走	140
有一种缘，会把所有的偶然都实现	142
附：爱·成长经典	144
TIPS 3 体操比赛中的基本动作解释	148



Chapter 4 摘掉光环——美丽蜕变 153

微笑·远走高飞：奥运会后的归零	155
回忆中的单纯笑容	157
花开在悬崖，驱散挡住光的阴霾	158
我要我的精彩	161
骄傲向全世界炫耀，世界有我好	162
有你，我更坚强	164
让我们的爱带着梦去飞翔	167
退役·平行线：不同的舞台不同的精彩	168
想不起我流泪的表情	170
用全部的力量，挥洒生命的光芒	173
看到你就像看到自己	174
张开双臂，飞得更高看得更远	176
感恩·爱的奇迹：那些教会我长大的人	179
感恩父母——愿承欢膝下	180
幸好有你们——我最敬爱的教练	184
感谢你们——那些关心我的领导	187
能相聚就是缘——我最亲爱的朋友	189
谢谢你们的陪伴——我的“珊瑚”	197
我要说声谢谢你——我的启明星	199
小小的爱心，大大的愿望	202
附：北斗星的爱	
——我们的“北斗星空志愿慈善会”	204
TIPS 4 以中国运动员的名字	
命名的体操动作	210
附录：中国体操奥运冠军榜	212
后序	
梦想，在路上——罗玉通	214
梦未央——奥运小姐妹的祝福	215
妹，你是我心中的无冕之王——陈一冰	219
复刻微笑——邹凯	220
如何，让我遇见你——石楠	221
你的行走，我的并肩——来自珊瑚的爱	222

Chapter 1

梦想扯动心扉

想当钢琴家……

想环游世界……

想当作家……

想有一所大房子……

想在园子里种上大株的栀子、百合、玫瑰、玉兰以及满天星……

小时候，喜欢“想”，更喜欢在“想”之前冠以“我”，让他们成为以“我想”为开头的各种长短造句里的词语。

伴随着成长，渐渐明白，这就是梦想，这就是鼓动人生风帆的动力和创造人生辉煌不竭的源泉。





我是我的平衡女王

夢想 扯 动 心 扉





邂逅·如果爱： 当倔小孩遇见体操

有人说：童年的记忆，

也许是锁定了痴迷的游戏机，

锁定了密密麻麻的作业本，或者是锁定了邻家可爱的小妹妹，

也有可能是锁定了不为人知的鬼心思……

人人拥有的童年里都会被淘气的色彩所晕染。

我的童年，像床头的那串风铃，指尖轻碰，叮当唱响……

像檐下的那只碗，雨滴垂落，溅在碗心，盛不下太多欢喜……

一个小小的女孩，一手牵着妈妈，一手伸向远方……

深蓝的天，洁白的云；纯美的年代，被天真的梦想装点。

a 遇见她，如春水映梨花

打开记忆的闸门，15年前的点点滴滴清晰得恍如昨日。

1996年10月1日，那天天阴阴的，天上飘落着毛毛细雨，空气清新，打开门窗，青草香甜的味道扑鼻而来。

那天，妈妈和舅舅带我到黄石的青山公园去玩，因为下雨，公园里只有三三两两的游客。

儿童游乐区那里有一个大象形状的滑梯，我很喜欢这个滑梯，每一次去都要玩很久。

那天，我像往常一样爬上去玩。那个滑梯有一个底座是断掉的，妈妈没有注意到那个滑梯已经坏掉了。当妈妈看着我差点从歪倒的滑梯上摔下来的一瞬间，吓得呆住了……当她从惊恐中清醒过来的时候，我已经稳稳地站在地面上，妈妈和舅舅谁也没看见我是怎么平稳地站在地上的。

每当妈妈和舅舅说起那个画面——一个四岁的小女孩，从比自己高很多、大很多的滑梯上掉下来，奇迹般地稳稳地站在地上一那个场面，让很多人感到不可思议。对于我，每每听到这个故事，像是在观赏电影中特技画面，而不是发生在我身上的事情。

舅舅在虚惊之后脱口说出“这孩子可以去练体操”。妈妈当时抱着试试看的态度，带我去练体操训练房。在那里，我第一次看到很多在开心地训练的小朋友，他们每个人的脸上都带着自信，还有傲气。

他们的脸上还有一种东西，我当时不太懂。当我成为他们中的一员，和他们在一起训练的时候，才明白那个可能就是叫做梦想的东西吧，那是一种会让人不自觉地发出光芒的东西。

那时候，我整个人完全看呆了，我从来没有见过一群这么好看的小孩子在一起训练，自己暗地里想：“我要是也学体操了，是不是会跟他们一样，变得那么的耀眼？”

当时的我被他们每个人身上散发出来的那种光芒所吸引。当下，我就跟妈妈说：“我也想练体操！”

从那一刻起，体操占据了我人生中重要的位置，成了我日后生活里不可分割的一部分。

一个破掉的滑梯，舅舅的话，一个小女孩的梦想成了人生的分水岭，这样的机缘巧合算是我和体操怎样的缘分呢？

