



榜样的力量 北方妇女儿童出版社

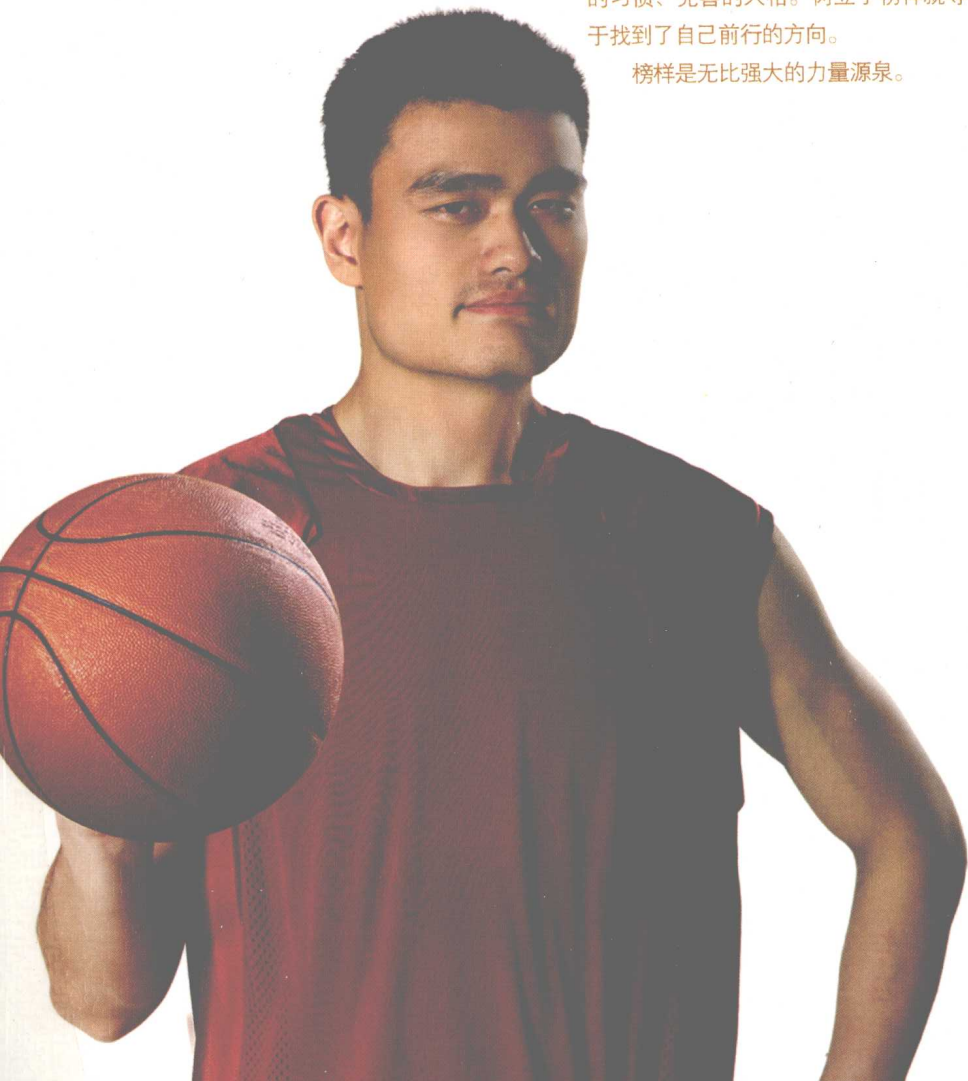
BANG YANG DE LI LIANG

王艳娥 ◎ 主编
YAO MING

姚明的故事

榜样的力量是无穷的，好的榜样能给我们积极的思想、正确的行为、良好的习惯、完善的人格。树立了榜样就等于找到了自己前行的方向。

榜样是无比强大的力量源泉。





姚 明

图书在版编目 (C I P) 数据

姚明的故事 / 王艳娥编著. -- 长春 : 北方妇女儿童出版社, 2010.3
(榜样的力量)
ISBN 978-7-5385-4467-1

I. ①姚… II. ①王… III. ①姚明-传记—少年读物 IV. ①K825.47-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第045457号

榜样的力量 姚明的故事

主 编: 王艳娥
出版发行: 北方妇女儿童出版社 <http://www.bfes.cn>
吉林省长春市人民大街4646号
邮 编: 130021
电 话: 0431-85640624
出 品 人: 李文学
选题策划: 陈万亭
审 定: 刘 刚 师晓晖 张耀天
责任编辑: 张 力 于 潇 刘聪聪
装帧设计: 刘泰丰
责任印制: 王永梅
印 装: 河北省三河市新艺印刷厂
开 本: 650mm×960mm 1/16
字 数: 128千字
印 张: 12
版 次: 2011年1月第2版
印 次: 2011年1月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5385-4467-1
定 价: 22.80元
版权所有 侵权必究

序言

“江山代有才人出”，在人类历史的长河中，涌现出一大批影响世界的风云人物。他们或者是杰出的政治家，凭着超乎常人的坚强毅力为国家和民族的前途引路；或者是卓越的科学家，为探索自然奥秘、改善人类生活而不懈努力……总之，他们由于在某一方面做出了杰出的贡献，已成为历史长河中的航标，引领着人类走向更加深邃的精神世界和更加精彩的物质世界。

这套丛书不仅告诉你名人成功的事实，更重要的是展示他们奋斗的历程，展现他们在失败和挫折中所表现出的杰出品质，从中我们可以吸取一些有益的精神元素。

这套丛书具有以下几个特点：

一是人物全面。本套丛书精心选取了从古至今全世界40位具有代表性的政治家、科学家、文学家、艺术家……这些人物均在各自的领域做出了卓越的贡献，对人类历史产生了重大影响，因此被广为传颂。

二是角度新颖。本套丛书不是简单地堆砌名人的材料，而是选取他们富有代表性或趣味性的故事，以点带面，从而折射出他们波澜壮阔、充满传奇的人生和多姿多彩、各具特点的个性。

三是篇幅适当。每篇传记约10万字，保证轻松阅读。本套丛书线索清晰、语言简洁、可读性强，用作学生的课外读物十分理想，不会加重他们的负担。

四是一书多用。本丛书是一部精彩的名人故事集锦，能够极大地开阔青少年的视野，同时还可以作为中小学生的写作素材库。

培根说：“用名人的事例激励孩子，胜过一切教育。”榜样的力量是无穷的，而名人是最好的榜样，向名人看齐，你将离成功更近！



人物导读

姚明的影响力已经远远超出篮球运动本身，他是全中国青少年共同的精神偶像。更加难能可贵的是，他的故事是真实的。姚明不是凭借华丽的辞藻、媒体的炒作编织出来的国人骄傲，而是一个活生生的，与我们处在同一时代的普通人。正因为如此，他的成功带给我们的启迪就更加发人深省。

标志性的寸头，线条分明的面部轮廓，低沉的声线，即使不打篮球，凭着睿智的头脑和认真的态度，他同样也能成为一个杰出的人。帮热门动画片配音，拥有自己品牌的餐厅，喜爱电玩，面对闪光灯总会冒出一连串值得玩味的幽默。不知从什么时候起，姚明已经成为人们眼中值得学习与效仿的好榜样！

对篮球运动来说，身高是姚明成功的重要因素之一；但在球场上，仅有天赋是不够的。姚明的每一点成就，都是通过个人的努力拼搏和不懈奋斗赢得的。2000年，姚明就率领上海大鲨鱼队向CBA总冠军发起挑战。在历经三年的挫折失败以后，他最终在2002年获得成功，创造了中国篮球史上闻所未闻的神话：一个人打败一个王朝。

此外，姚明对待生活与财富的态度，也令人欣赏。他那奋进努力的态度，机智幽默的个性，赤诚的拳拳爱国之心，都足以成为我们学习的楷模。

目 录

CONTENTS

第一章 闪光的青春！

- ▲ 童年时光/2
- ▲ 体校岁月/7
- ▲ 崭露头角/12
- ▲ 上海队的“秘密武器”/16

第二章 篮坛小巨人！

- ▲ 夺得亚洲冠军/23
- ▲ 威震悉尼/26
- ▲ 双雄争霸/29
- ▲ 问鼎CBA/35

第三章 进军NBA！

- ▲ “明王朝”进驻休斯敦/42
- ▲ 初登NBA赛场/46
- ▲ 姚鲨大战/52
- ▲ 新的赛季，新的梦想/59
- ▲ 杀入季后赛/66

- ▲ 再战“大鲨鱼”/71
- ▲ 雅典，神话诞生的地方/77

第四章 征“荣”岁月！

- ▲ “姚”旗呐喊，“麦”向成功/86
- ▲ 鏖战小牛/92
- ▲ 再登亚洲之巅/97
- ▲ 伤病中的艰难跋涉/99
- ▲ 出征世锦赛/106
- ▲ NBA第一中锋/111
- ▲ 重返季后赛/117
- ▲ 梦碎盐湖城/120

CONTENTS

第五章 光荣与梦想 !

- ▲ 中国德比/127
- ▲ 22连胜/133
- ▲ 北京奥运（1）迎战世界冠军/139
- ▲ 北京奥运（2）杀出重围/146
- ▲ 火箭版三巨头/152
- ▲ 突破！叹息的墙壁/158
- ▲ 血战湖人/164



第六章 七彩生活，多面姚明 !

- ▲ “小巨人”的爱情故事/170
- ▲ 多彩生活/173
- ▲ 中美友谊的使者/175
- ▲ 热心公益/177
- ▲ “我的根在中国！”/179

第一章

闪光的青春

童年时光

体校岁月

崭露头角

上海队的“秘密武器”



童年时光

在中国南北海岸中心点，长江和钱塘江入海汇合处，镶嵌着一颗璀璨（cuǐ càn）夺目的东方明珠——上海。上海不仅是我们国家人口最多的城市，也是最重要的科技、贸易、金融和信息中心，同时更是一个世界文化荟萃交融之地。

1980年9月12日晚上7点，一声清脆的啼哭声打破了上海市第六人民医院的静谧，也宣告了一个新生命的诞生。新生儿是个男婴，小家伙刚呱呱坠地就在医院里引起了不小的轰动：体长接近0.6米，体重更是足足达到了5公斤，远远超过了普通的新生婴儿。

这个刚刚降临人间的小男孩就是日后叱咤（chì zhà）世界篮坛的巨星——姚明。

姚明出生在一个篮球运动世家，父母亲都是曾经名噪一时的运动员。父亲姚志源，身高2.08米，曾经效力于上海男篮，退役之后在一家海港工程公司工作。在上海队打球时，姚志源身披15号战袍。有趣的是，当姚明成为上海大鲨鱼队成员的时候，身披的球衣也是同样的号码。

姚明的母亲名叫方凤娣，是著名的篮球国手，曾任中国国家女子





篮球队的队长。1976年，她带领女篮的姑娘们历史上第一次赢得了亚锦赛的冠军，在中国体育史上留下了浓墨重彩的一笔。别看姚妈妈平时很温柔，可身高1.88米的她在球场上拼劲十足，左冲右突，毫不畏缩。除此之外，姚妈妈还很会做饭——馄饨、鸡汤都是她的拿手菜，真可谓是心灵手巧。

姚明是家中的独子，一家人住在上海市康平路95号体委宿舍楼一套定做的公寓房里，身边的邻居也大都是上海体委的职工。在那栋普通的宿舍楼里，姚明度过了自己的童年和少年时代。长长的走廊，就是姚明和小伙伴们玩耍的乐园。

因为一家人个子都很高，所以，在日常生活中免不了会有一些麻烦。比如：每一张床都需要加长，衣服自然也得定做。淋浴头、桌子，甚至连马桶都是特制的。姚明小的时候，穿的一般都是爸爸的旧衣服，破了就在上面打上补丁，或者干脆直接买大人的衣服来穿。

童年时代的姚明天资聪颖，深得父母宠爱，学习成绩也经常班级中名列前茅。如果说小姚明有什么心事的话，那就是他的个子长得实在太快了。过四岁生日的时候，姚明就比一般八岁的孩子还要高，个头已经长到1.2米，体重更是达到了27公斤。当其他和他一样大的孩子坐公车还免费时，他就已经买全票了（按当时规定，1.2米以下的儿童免费乘公交车）。姚明几乎不记得自己有免费乘车的时候，因为他在上幼儿园的时候身高已经有1.47米。十岁的时候，姚明的个子长到了1.65米，比很多高年级的同学个子还高出了半个头。

开始的时候，姚明并不在意。可是当他长大一些之后，



就开始为自己长得太高在日常生活中遇到的麻烦感到烦恼。有时候，有些调皮的同学还拿姚明的个子寻开心。每当这时，父母总会耐心地开导他。

为了让姚明吃饱穿好，他的父母可以说是操尽了心。小时候的姚明食量大得惊人，一只红烧蹄膀一顿饭就能被他“消灭”掉。虽然姚明的饭量差不多是一般孩子的两倍，但是因为身体一直长得飞快，营养还是会跟不上。



父母节衣缩食，尽力让姚明吃得更好一些。有一次，爸爸从菜市场买回一条鱼，妈妈把鱼最好的中段给了姚明，鱼头给了爷爷，尾巴给了爸爸，自己却一筷子也没有吃。

幸好，在姚明的成长时期，许多好心人都给了他莫大的帮助。20世纪80年代，我们国家的牛奶产量不像今天这般富足，大家都是限量供应。爸爸和妈妈经常会为姚明得不到满足成长所需要的营养发愁。一次，姚明的爸爸在火车上遇到了一位在上海牛奶厂工作的朋友。当他在闲聊中讲起自己饭量惊人的儿子时，他朋友当即表示愿意提供帮助。以后几年，姚明家都会得到一份额外供应的牛奶。而每当周围的邻居们做了什么好吃的，也总忘不了给姚明留下一份。在周围人的关照、帮助下，小姚明一天一天长大成人，个头也继续不断攀升。



虽然是家中独子，但姚明并没有受到一味的溺爱。从小时候起，父母就注意帮助他养成好的习惯，希望把姚明培养成为一个对国家和社会有用的人。所以，姚明从小就乐于助人，经常帮助叔叔阿姨们做一些力所能及的家务活。

姚明的性格很温和，从来不欺负一起玩耍的小朋友。当时，和他玩得最好的要数张窗、王佳音、孙怡以及孙家传了。张窗虽然是个女孩子，却十分调皮，像个假小子。一次，张窗因为一点小事动手打了姚明。张窗的爸爸听说以后，十分生气，狠狠地批评了张窗一顿。有人问姚明：“你个子那么高，怎么不还手啊？”姚明认真地说：“不行啊，我妈妈说，不能打人的。”正因为这样，每次邻居们提起这个懂事的小家伙，总是赞不绝口。

尽管父母都曾经是著名的篮球运动员，姚明从小就耳濡目染并身具优良遗传，但姚明小时候对篮球运动并不感兴趣。

四岁的时候，爸爸送给姚明一只玩具篮球，但姚明觉得不很带劲。相比篮球，他更喜欢其他玩具。小姚明最感兴趣的是中国古代历史，他最崇拜的是诸葛亮。每次父亲下班，姚明总要缠着爸爸给他讲故事。



1986年，姚明进



入上海市徐汇区高安路第一小学读书。在班中，他的个子最高，总是坐在最后一排。

姚明拥有许多新奇的玩具：激光枪，赛车，轮船，还有当时最流行的变形金刚。每当得到一样新玩具，大方的姚明都会拿出来与同学一起分享，大家很喜欢这个性格温和的好伙伴。

每次班里组织去公园春游，公交车里座位不够，姚明都会主动给老师和同学让座。在学校打扫卫生时，个子最高的他会主动抢着去擦窗户。也许是因为姚明一直比别人高大，他觉得他应该多做些事。在父母和老师的谆谆教导下，姚明从小就养成了谦逊好学、责任感强的好品质。

一次上体育课时，教体育的孙老师拿出了一个篮球：“同学们，这是什么？”大家齐声回答说：“篮球！”

“哪位同学愿意把球投进篮筐？”孙老师继续问道。

所有的同学都叫了起来：“姚明！”

在全班同学的注视下，姚明站在了学校篮球场的罚球线上。生平第一次投篮的他双手拿着篮球，心怦怦地乱跳着。调整了一下呼吸后，姚明用力将球投了出去。

篮球碰了一下篮筐，在地上弹了几下，渐渐滚远了。

几个调皮的同学笑了起来，姚明的脸刷的一下就红了。孙老师亲昵地摸摸小姚明的头替他解围：“同学们，姚明第一次投篮就能碰到篮筐，很简单啊！只要努力练习，他一定能将篮球练好的，让我们一起为他加油好吗？”

“好！”操场上响起了热烈的掌声。

听着同学们鼓励的掌声，满脸通红的姚明暗自下定决



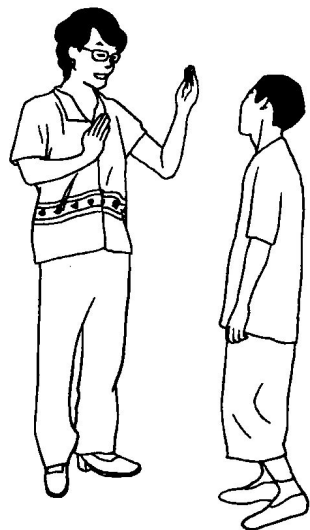
心：将来一定要练好篮球，不辜负老师和同学们的期望！

读小学的时候，姚明最大的梦想是能当一个光荣的升旗手。当时，升旗手是高安路小学给予那些德智体全面发展的优秀学生的一项荣誉，可惜姚明虽然在班级中表现很好，却一直没能圆升旗手之梦。许多年以后，姚明回忆起这件事时，仍然引以为憾。

体校岁月

三年级时，小姚明已经长到了1.7米，他那出类拔萃的身体条件引起了体育界老师们的关注。

1989年的一天，姚明家来了一位特殊的客人：在徐汇区业余体校担任领导的徐为丽。她热情地向姚明的父母介绍了体校的一些基本情况，并邀请姚明在学校的文化课结束后去体校参加训练。



听了徐为丽的话，姚志源和方凤娣陷入了长时间的沉默。作为曾经的篮球运动员，他们很清楚从事这项运动是多么的辛苦，会有许多意想不到的困难等待着姚明。

经过慎重的考虑，彼此交换意见之后，父母还是决定让姚明自己选择未来的道路。方凤娣将



在外面玩耍的姚明叫进房间里。

看到来了客人，懂事的姚明大方地打招呼道：“阿姨好！”

“真是懂礼貌的好孩子！”看着姚明，徐为丽的脸上笑开了花。“告诉阿姨，你愿不愿意去体校和其他同学一起接受训练，将来在国际赛场上为国争光啊？”

“那我以后能像李宁叔叔一样夺金牌、升国旗吗？”姚明好奇地问道。

“当然能！只要刻苦训练，就一定会成功。”徐为丽肯定地回答。

“我要去！”听到将来有机会在国际比赛中拿金牌，姚明可高兴了。从小他就崇拜那些能为国争光的运动员。每次看到体育健儿们站在领奖台上的画面，电视机旁的小姚明就会跟着哼起雄壮的国歌。现在，想到自己将来也能像大哥哥大姐姐一样，他能不开心吗？

看着欢呼雀跃的儿子，姚志源和方凤娣也禁不住笑了。是啊，为国争光，这正是所有炎黄子孙共同的心愿啊！

就这样，九岁的姚明进入了徐汇区业余体校，开始了自己的篮球生涯。每个星期五下午放学后，他都会站在小学门口，等待体校指派的李章明教练骑自行车带他去体校。

第一堂训练课，姚明就尝尽了苦头。当天的课程是练习蛙跳。顾名思义，蛙跳就是像青蛙一样跳跃，主要是为了锻炼腹肌、大腿肌和髋关节的力量。这个对其他同学来说很简单的动作可把姚明难住了。由于年龄太小，他的骨骼还没有发育好，腿部根本没有什么爆发力。



姚明艰难地弯着腰，努力地跟在队友的后面。四圈下来，他已经累得几乎要倒在球场上了。

基础训练是艰苦和枯燥的：每次都是先做身体的拉伸运动，然后是慢跑热身，再练习投篮、运球，做三打二的快攻练习……一堂训练课下来，姚明的胳膊都抬不起来了。由于身体还没有发育好，姚明的协调性比起队友们来说要差了很多。体能对他来说也是个问题，在球场上做一两次折返跑之后，姚明就会累得大汗淋漓。当别的同学都已经完成要求的训练量时，他往往还在一个人艰难地练习。

一个周五的下午，姚明去体校接受训练，刚好当天下午学校组织学生去上海市少年宫游玩。看着同学们兴高采烈的样子，姚明心里可委屈了：为什么同学们都可以去玩，只有我一个人要去练球呢？

姚明决定在训练前先偷偷去少年宫玩上一会儿，然后再去体校。

那天下午正好姚明的妈妈去了体校，她来到体校后得知自己的儿子并没有来训练，便在学校里四处找寻姚明。正当她焦急万分的时候，姚明气喘吁吁地跑来了。看到姚明私自跑去玩，方凤娣十分生气，她严厉地批评了姚明一顿。望着周围的老师和同学们，姚明心里委屈极了：我只是出去玩一会儿，又没耽误训练，为什么批评我啊？

晚上回到家，妈妈把姚明叫到身边，向他讲述了一段真实的经历：那是在20世纪70年代，有一项重要的国际赛事要参加，可就在比赛之前，有几名队员私自外出游玩，因为疏忽，她们记错了比赛时间，在规定的时间内没有归队。这个小小的疏



忽致使中国队最终输掉了比赛，错失了战胜对手的良机。

听完妈妈讲的故事，姚明的小脸涨得通红。他向妈妈保证：以后一定认真训练，不再贪玩，不辜负教练和父母对自己的殷切期望。从那以后，姚明再也没有犯过同样的错误。

一天的刻苦训练之后，姚明经常是精疲力竭。爸爸和妈妈十分心疼儿子，他们竭尽全力给姚明做好后勤工作。妈妈总是给儿子做他最喜欢吃的肉肠，希望能给他多补充点营养。在饭桌上，运动员出身的父母会根据当天训练的内容向姚明提出一些具体建议和分析。每天放学以后，爸爸还和姚明在宿舍楼后面的旧车棚旁练习投篮，比赛看谁投进的球多。每当姚明投进几个球后，爸爸就给他买点东西进行奖励。

一天，妈妈带姚明去看美国来访的哈林花式篮球队的表演。球员们娴熟精彩的配合，势大力沉的扣篮，精妙准确的传球，让每个观众都赞叹不已，球馆里不时响起热烈的掌声。小姚明还从来没有看过那么有趣的表演，他看得目不转睛，专注极了。姚明心中暗自下定决心：有一天，我也要拥有像他们一样的球技，到国际赛场上为国争光！

十一岁的时候，姚明的个子已经长到了1.88米，和妈妈一样高了。虽然在体校的训练很刻苦，可姚明的篮球技术依然进步缓慢。在篮下拼抢的时候，他经常会输给那些比他个子矮的队友。训练中，姚明连很简单的传球也经常接不住；投篮的姿势不规范，跳投和跑投都不好；而且姚明的移动也有点缓慢。不过，在李教练的悉心指导下，他的原地投篮练得很熟练。