



敏·感

高敏 著

人生没有规定动作



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

敏·感

高敏 著

人生没有规定动作

敏

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目(CIP)数据

敏·感：人生没有规定动作 / 高敏著. — 北京：北京时代华文书局，2013.10
ISBN 978-7-80769-069-6

I. ①敏… II. ①高… III. ①高敏—自传 ②成功心理—通俗读物
IV. ①K825.47 ②B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第213235号

敏·感：人生没有规定动作

高 敏/著

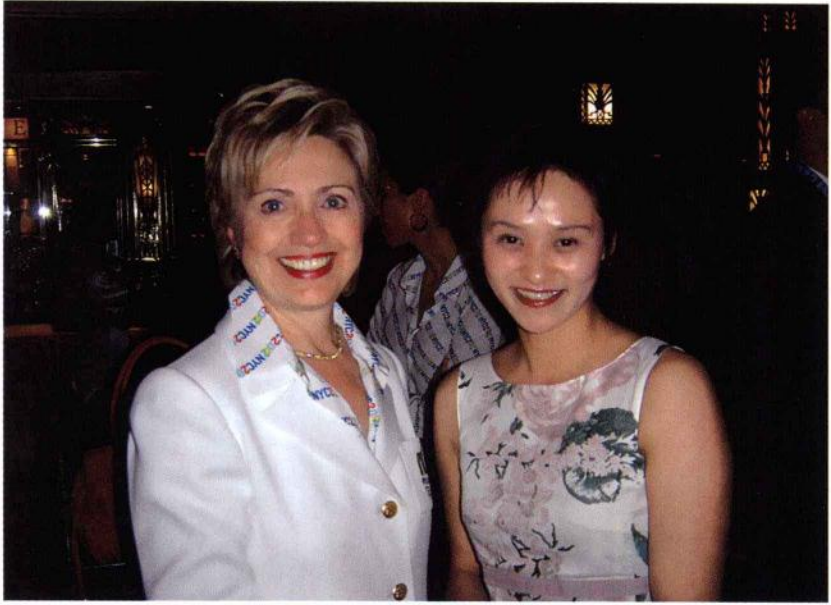
出 版 人 田海明 周殿富
总 策 划 周殿富 左克诚
选题策划 杨迎会 万 晨
特约策划 于俊德 责任编辑 杨迎会 许日春 袁思远
特约编辑 董洪峰 责任校对 许日春 袁思远 装帧设计 程 慧

出 版 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>
北京市东城区安定门外大街136号皇城国际大厦A座8楼 邮编：100011

发 行 北京时代华文书局图书发行部 (010) 64267120 64267397
印 制 北京顺诚彩色印刷有限公司 (010) 69499689

规 格 695mm × 995mm 1/16
印 张 14.5
字 数 180千字
版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-80769-069-6
定 价 36.00元





- 2005年，我作为亚洲运动员代表，担任纽约申奥大使，与时任美国国会参议员的希拉里一起赴新加坡，参加投票之前的最后陈述。



■ 2008年，我作为奥运大使在北京迎接时任智利总统的巴切莱特。



■ 我与杨澜一起参加以“真女人”为主题的金饰设计活动。



■ 我最喜欢的运动是打羽毛球，跟林丹打，他不可以用球拍，只能用装羽毛球的球桶。



■ 我与高圆圆一起参加“让孩子笑起来——关爱大龄女童”公益活动。



■ 我与潘晓婷一起客串电影《精舞门》。



小时候，我在家乡的釜溪河水中自在漂游。长大后，我从那条小河里游出来，一直游向全世界。多少年过去了，当我静下心来回首往事时，我忽然发觉，人生只要一路向前，就一定会看见波澜壮阔的大海。

1981年，我离开家乡四川自贡，坐上绿皮火车去省城成都，我不知道前方的陌生有多深多广。

1985年，我颠簸北上，我不知道这一路将有多少弯、多少坎、多少站。

1986年，我第一次站上世界赛场，跳板在我双脚的击踏下剧烈颤动，我不知道在这如战场般的赛场上我能挺多久。

1992年，我脱下鞋，赤着脚，最后一次站上属于我的“世界之巅”。

之后，我放下一切，融入茫茫人海，开始未知的崭新的生活。

未知，是人生最难的地方，也是人生最有诱惑力与希望的地方。在写这本书的过程中，我尝试回头去看清，曾经的自己是如何从一个个未知中走向今天。

我看到了荣耀之路上的压力与挣扎，也看到了平凡生活中的纯朴与幸福。我深深地感到，无论成功还是平凡，都是自己选择的生活轨迹。我最终领悟出，人生的目标并不是一时的成功，而是一直追寻自己的内心。

2013年春，机缘巧合，我走进“水立方”，见证了一群明星在跳台上起跳、翻腾、转体、入水，那熟悉的水声再次激起了深藏于我心中的一片片人生的水花……



信力
星跳水立方



MING · GAN · REN SHENG MEI!
YOU GUI DING DONG ZUO

我的人生早已除了竞技还是竞技，站在领奖台上短短的几分钟成为我生命中最大的光亮，我像一把在磨刀石上疯狂磨砺的剑，越来越锋利，也越来越薄，越来越脆弱。一旦尝到了峰颠的味道，再要下落，就是整个人生的失重、失色……选择，是今天的我与明天的我之间的一道鸿沟，它让我不断面对自己、拷问自己、折磨自己、认识自己、改变自己、跨越自己、成为自己。

目 录

序 言 / 1

第一章 选择的鸿沟 / 1

第二章 逆境超越 / 23

第三章 有些苦痛，无法省略 / 43

第四章 没那么简单 / 73

第五章 压力美学 / 93

第六章 平凡的力量 / 125

第七章 这可不是开玩笑 / 145

第八章 他们为什么是明星 / 167

第九章 幸福十刻 / 191

后 记 / 213



第一章

选择的鸿沟

高中毕业后，面对纷繁复杂的就业市场，许多同学感到迷茫和困惑。

面对不同的职业选择，大家应该如何做出明智的决策呢？

首先，了解自己的兴趣和特长是做出选择的前提。每个人都有自己独特的优势和劣势。

其次，了解不同职业的发展前景和市场需求也是非常重要的。在选择之前，多做一些市场调研。

此外，听取家人的意见和建议也是一个不错的选择。他们的人生经验可能会给你提供一些宝贵的建议。

最后，无论选择了哪条路，都要保持积极向上的心态，勇于面对挑战。只有不断努力，才能在竞争激烈的社会中脱颖而出。

希望每一位同学都能找到适合自己的发展道路，实现自己的人生价值。

让我们一起努力，在未来的道路上绽放属于自己的光彩。

加油吧，同学们！你们的未来充满无限可能。

祝大家前程似锦，未来可期。

—— 你的未来规划师 ——

—

来到此时，你已经站在了人生的十字路口。无论选择哪条路，都要勇敢地迈出第一步。

相信自己，你一定能够创造出属于自己的精彩人生。

如果一切从头再来，即使在每个路口我都作出同样的选择，我想我也很难走到今天。因为，选择只是故事的开始。

什么样的家庭，什么样的父母，男孩还是女孩，早在孕育的迁徙中，它就站在我面前。有朝一日，我踏上呼啸的火车，离开温暖的童年之乡，在昏昏欲睡的人群中奔驰，也是它推开明天的大门。

然而，成也选择，败也选择。那瞬间的决定常常被当成注定的结果而被记忆篡改，被想象夸大，成为一道高高的墙，坚硬地挡住了选择背后复杂的剧情。

选择之难不仅在于选择本身，更在于在每种选择之下，哪怕痛彻心扉也要走出独属于自己的轨迹。

选择什么，不一定就成为什么；选择什么，坚持什么，才能成为什么。

—

我很庆幸，很小的时候，父母就在有意无意中放任我的独立性，我才能像