

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

图书基本信息

书名：《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

13位ISBN编号：9787530447956

10位ISBN编号：7530447955

出版时间：2010-9

出版社：北京科学技术出版社

作者：金妍儿

页数：255

译者：金善姬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

内容概要

《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》是记录金妍儿登上世界冠军宝座之前一步一步脚印的“金妍儿的故事”，是第一本金妍儿亲笔写下的自传。有喜悦、痛苦、彷徨、感动、伤心...是她开始训练花样滑冰的契机到获得世界冠军的心路历程。

金妍儿在花样滑冰的不毛之地韩国选择了这项运动，摆在她面前的奇差的训练环境，一边上学一边在课余时间找冰场训练，总是起早贪黑，无法享受与同龄人的欢乐与自由。但金妍儿没有放弃，她知道自己有个梦想，为了这个梦想她可以忍受这一切。

华丽的2 50 短节目+完美的4 10 自由滑=金妍儿的7分钟梦剧场

冰上精灵金妍儿的精彩“生活故事”

金妍儿，在2010温哥华冬奥会上大放异彩的花样滑冰选手，曾多次刷新世界纪录，成为全世界焦点。她在冰场上完美的表现和出众的外貌加上坚忍不拔、永不言弃的精神使她获得了无数荣誉，2010年金妍儿获得了温哥华冬奥会冠军，由此完成了世青赛、大奖赛总决赛、大奖赛分站赛、四大洲赛、世锦赛、冬奥会等各大赛事女子单人滑冠军于一身的大满贯之旅，成为花样滑冰历史上唯一一位大满贯得主。曾入选2010时代全球100影响人物英雄人物类，仅次于克林顿排在第二位。

青春期的彷徨，谁都逃不过，没有了与朋友间的交流，金妍儿只能和妈妈一起默默地度过，流过泪水、想到过退出，但从未真正放弃过。

接踵而来的伤痛，运动选手的天敌伤痛来临，竞争对手在专业训练场认真训练的时候，金妍儿只能在医院度过漫长的治疗期，带伤出战大赛，怕出现意外情况战战兢兢。但心里有一个声音告诉她“不能放弃！”

经历了种种困难，终于迎来了她的辉煌时刻，成为大满贯得主是每个花样滑冰运动员的梦想，然而20岁的金妍儿实现了这个目标，而且是唯一一位选手。

也许花样滑冰赛场会出现比金妍儿更优秀的选手，但是她10余年的坚持和不懈的努力以及乐观的心态是无法超越的。

让我们走进华丽光环下最真实的金妍儿，生活中的率真和乐观以及对梦想的不懈追求和艰苦的训练过程。

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

作者简介

金妍儿：韩国著名女单花样滑冰运动员，1990年9月5日出生于韩国富川市，7岁开始学习花样滑冰，2003年获得全国冠军，2004年在布达佩斯青年大奖赛上获得第一个世界冠军。2007年摘取了花滑大奖赛总决赛冠军。2009年洛杉矶世锦赛上，金妍儿以创造女子短节目和总成绩两项ISU记录的惊人成绩获得冠军，2010年冬奥会上获得了花样滑冰冠军，拥有“冰上精灵”、“花样滑冰之花”的美誉。金妍儿花样滑冰成绩和荣誉：2007花样滑冰总决赛冠军 2009花样滑冰总决赛冠军 2009花样滑冰世锦赛冠军 2010温哥华冬奥会冠军 11次刷新国际滑联女单世界纪录金妍儿入选2010时代全球100影响人物，英雄人物类第二仅次于克林顿代言广告：三星、韩国KB国民银行、Lacvert、宝洁、耐克、现代、LG等十多个

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

书籍目录

序 下个赛季就是幸福！STEP 1 梦想，魔法的鞋子 冰场上的第一步 我的第一双滑冰鞋 小小滑冰选手—金妍儿 我要成为像关颖珊一样的选手STEP 2 钢铁蝴蝶，展翅！ 别拖到明天，今天就要做；别拖到下次，现在就去 跌倒了不怕，再爬起来！ 想放弃的最后一分钟的力量 明知艰难，也要走下去 异地训练生存记—“教练，请你吃这个！” 第一次参加国际大赛，青蛙跳出井底 青春期，走过那黑暗的隧道 带上了太极胸章 好紧张，第一次接受采访！ 领悟到表演力 另一个自己—竞争对手 青少年组夺冠STEP 3 痛苦中盛开更鲜艳的花 最佳搭档，梦幻团队 《红磨坊探戈》和《云雀高飞》 我就是做花样滑冰运动员的命！ 超越自己 圣彼得堡，登上顶峰 忍受伤痛 啊！东京世锦赛 新心情，新赛季 《蝙蝠》和《西贡小姐》 在成年组比赛上连续夺冠 2007年大奖赛总决赛两连胜 禁止挫折！ 只要不放弃机会还会来STEP 4 花样滑冰女王，飞翔于天空 一见倾心的《骷髅之舞》 《天方夜谭》 伤痛有时也会成为灵药 2009年四大洲赛夺冠 感动，世界冠军 我尚未完成 乔治·格什温！流淌在银盘上 “邦女郎”到来！ 预感胜利，巴黎 为了迎接更大挑战的宝贵经验 为了温哥华“磨刀”STEP 5 说出你的心愿 10年后的我 平昌冬奥会，加油！ 给所有怀有花样滑冰梦想的小苗子们 请大家都热爱花样滑冰运动！INTERVIEW 金妍儿的20岁画册 .金妍儿，讲述关于我的故事 .我的人生，我的花样滑冰 .陪我一起飞翔陪我哭泣的人们

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

章节摘录

STEP1 梦想，魔法的鞋子 冰场上的第一步 记得我第一次滑冰纯粹是为了玩。 当我满5周岁的时候，爸爸、妈妈带着我和姐姐一起去了韩国果川室内冰场。父母一直怀念儿时滑冰的美好记忆，所以想让我们姐妹也能感受这其中的快乐。爸爸喜欢速滑，妈妈喜欢花样滑冰，所以姐姐和我第一次穿上的就是花样滑冰鞋。 第一次站上冰场的时候，我特别怕滑倒，心扑通扑通地乱跳。“啊……要是摔倒该怎么办啊？” 姐姐会滑旱冰，所以能扶着冰场周围的扶杆一步一步慢慢地往前走，而我连站在冰上都很困难，所以只能跟着爸爸从迈步开始学起。“妍儿，爸爸扶着你，不要害怕，双腿要用力。” 爸爸紧紧地抓着我的手，教我如何在冰上站立开始，然后缓缓往前迈步。“对了，就这样，我们妍儿做得很好！” 爸爸的鼓励让我信心倍增，没过多久我就可以放开爸爸的手独自站立，紧接着又可以抓着冰场四周的扶杆律前滑行。 ……

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

媒体关注与评论

从金妍儿的第一个节目“007”到闭幕节目格什温，她在温哥华冬奥会上令人惊叹的表演彻底改变了花样滑冰运动的面貌。在冰上的那7分钟不仅仅只是将一个分数留在了世界记录册上，同时给世界上成千上万的年轻女孩留下了不可磨灭的印象。对于金妍儿来说，开始于她7岁时的梦想已经实现了；而对于那些同样喜欢花样滑冰的女孩来说，多亏了金妍儿，她们的梦想和旅程正刚刚开始。——著名花样滑冰运动员关颖珊她的笑容背后是伤痕累累的双脚，几千次的跳跃弯曲了她的脚踝，上万次的旋转扭伤了她的腰背。在韩国，花样滑冰专用的场地数目是零，她只能清晨和夜晚在冰冷的场地里不停地训练。一次次的摔倒让她伤痕累累，然而执着与顽强支撑着她继续跳跃。——MBC电视台很多运动员在夺得奥运金牌之后，都会长长的松一口气，以为一切都结束了：得到了梦寐以求的一切，是完美的结局。但是我认为对于Yuna的人生来说，奥运金牌只是一个开始。——金妍儿的教练布莱恩·奥泽她的表演，同时体现出卓越的技术力与惊为天人的优雅；金妍儿已经达到一个任何人都难以触及的高度。——《纽约时报》今后，好像再也不会出现受到如此赞扬的选手了——英国BBC

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

编辑推荐

《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》是由北京科学技术出版社出版发行的。 2010温哥华冬奥会花样滑冰冠军 世界联合国儿童基金会亲善大使 入选《时代周刊》“全球最具影响力人物” 《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》在韩国销量超过13万本在花样滑冰沙漠韩国横空出世的花滑第一人金妍儿亲笔撰写的著作，唯一简体中文版。千万次跳跃，只为这一次飞翔，记录从追梦女孩到超级巨星的13年成长之路。有喜悦、痛苦、彷徨、感动、伤心、孤独……但从没有放弃过，那是梦想的不懈追求在支撑着她。如今金妍儿已变成了无数青少年心中的偶像和榜样。相信她的坚强和执着会影响更多人。《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》带你了解更真实、更全面的金妍儿！No pain no gain（没有付出就没有收获）-金妍儿的座右铭，也是激励她一直坚持下去的理由，最确切地概括了她的运动员生活，现在变成我的座右铭了！———网友super star 《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》让我更清楚地了解到烧到99度的水和沸腾的水之间差距。———网友ulelicoleli 《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》是金妍儿回忆自己的运动员生活写下的，看着《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》能感觉到她倔强的性格、不服输的精神、负伤的痛苦、不能与朋友们交流的孤独。看完了受益匪浅，也想和大家分享：人生就是选择、没有免费的午餐、我们的想法和态度决定成功与否。———网友goodchung只有用心努力才能登上峰顶，金妍儿站在最高领奖台上留下的眼泪给我的人生树立了一个目标，非常感谢《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》。———网友devil2423金妍儿亲笔撰写的，所以更贴近她的生活。从开始花样滑冰到现在，把她的热情和挑战都记录下来。读《云雀高飞:金妍儿的7分钟梦剧场》的时候配妍儿的表演看会更好！———网友strongpyd 作为暑期读本给孩子买了一本，希望我的孩子也能像金妍儿一样找到自己的梦想并为之而努力。———网友 strongpys

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

精彩短评

1、知道金妍儿是因为我喜欢的组合wonder girls的队长先艺和她是好友，出于好奇，查了一下她的资料，很喜欢她所说的一句话：“烧水的时候，即使你花费很多力气，将水烧到99度，但如果无法超越最后的1度，水永远都不会烧开。水沸腾前的最后那一度，想放弃的那一分钟，只有承受了这一分钟，才能打开下一道门。这样才能进入我所梦想的世界。”正是因为这句话，让我想对这个美丽的，温柔的韩国女孩多一分了解，于是买下了这本书。然后，走进了她的小小的，五光十色的世界……

2、金妍儿的书还可以，，，印刷很不错啊。。。

3、当一个人在世界上经历着困难挫折，除去喜欢的人，朋友，家人是她最后的支撑，最温暖最坚固的支柱。如果连这最后的维系都失去，将会有怎样一种寂寞感和漂泊感？在一个几乎没有人参与花滑运动的国家里，金妍儿一直默默训练了13年，没有过多的强调自己有多苦，没有炫耀自己的成绩，尊重每一个对手，从生活在别人的光环下，到云雀高飞，破茧而出。她在孤独的冰场上演绎自己的美丽。

4、金妍儿显然没想过认认真真写一本深刻的自传，这本书只是她与fans互动的一种方式，本质上与其它方式别无二致。

5、启蒙书读了不下五遍

6、她的美不仅仅是因为她轻盈的舞姿

不仅仅因为高超的滑冰技巧

还因为她有一颗善良纯洁的内心

一个谈到自己受伤吃苦的过程中总是笑的 谈到别人为自己付出时才流下泪水的女孩

一个竞争比赛中失去冠军时总是笑容灿烂 真正站到最高领奖台时才哭泣的女孩

当然金妍儿也不是超人 她也想到过放弃 但她最终坚持了下来！

这样的坚持不仅来自于她对花滑的热爱 对美的追求 对关颖珊的崇拜

更由于性格中那不服输的倔劲儿！这一点从她屡次在表演结束后握拳庆祝就能看出来

和金妍儿相比，我们有什么资格轻言放弃！

初时只是被她在冰上的美丽优雅所吸引 但慢慢地 了解她越多 越是被她强大的精神与毅力所感动 如果你真心喜爱一样东西 曾经全心全意为一样东西所拼搏 为它坚持 那么你就学会了可以胜任任何一份工作的能力 我这才是真正明白了钢铁蝴蝶的含义 我相信即使她以后不再做运动员 依然可以绽放出自己的璀璨光芒

{与其回头自责，不如向前一步。当别人全力奔跑的时候，责备自己为什么起步晚，是一点用都没有的。}

---金妍儿

虽然只是个19岁的小姑娘

虽然她的述说是那么简单

但其中饱含了多少痛楚和艰辛

这种精神值得所有人去学习

7、7分钟的梦幻背后是怎样的故事？妍儿在她的书中娓娓道来，文字淳朴清澈，却感人至深。是无数次伤痛之后的坚持和始终微笑的勇气，伴随着这个女孩登上了滑冰的最美舞台。

8、想起曾写过读后感，特补记并重贴之。此书吾入三本，一本自读，一本收藏之，一本欲赠人以拉入坑……

9、今年看温哥华冬奥会，发现韩国的金妍儿竟然得了冠军，不能不说是一个惊叹号。韩国的花样滑冰什么时候变得这么强了？如果说日本倒还好些，在日本像芭蕾、花样滑冰这些运动的普及性都比较高。《云雀高飞》这本书向我们细致地展示了金妍儿从一个普通家庭出身、对花样滑冰拥有极大热情的女孩成长成为世界一流运动员的经过。

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

看完这本书，发现即使是在韩国，花样滑冰也是一项少数人从事的运动，在这样的环境下能获得这么大的成功，真是太不容易了。虽然是韩国姑娘凭借自己的努力一步步走上冠军领奖台的故事，但是对中国那些热爱花样滑冰的孩子们也是一个极大的鼓励。

只要有热情，只要家人支持，就没有什么不可能的，我们已经有了申雪和赵宏博，相信在不久的将来我们也会有金妍儿这样的选手~

10、一次在公交车上听见几个女孩子叽叽喳喳的说，韩国花样滑冰女王金妍儿的自传要在中国出了，好期待呀。当时没在意，最近在网上看到了这本书，以前对金妍儿也有所了解，知道她是一个了不起的女孩子，想到之前那些女孩子谈论时的表情，就带着好奇的心情买了这本书。看完以后觉得心情很沉重，相比较现在的年轻人稍微一遇到点困难，就怨天尤人、一蹶不振的状态，甚至我们这些80后，即将迈入三十的人都自愧不如，觉得她小小年纪就取得那么大的成就也是理所当然，我觉得她成名以后如果还想保持好的状态和水平，不比我们现在所面对的工作、生活、房子等的压力小，但是她通过不断的努力调节做到了，可是我们呢？在这里发表一下评论，希望知道这本书的人都买来好好的读一读，你一定会有所收获的，让我们都多多向这位小姑娘学习吧，努力、坚持、不放弃、笑对生活，一切都会好起来的！

11、小小粉丝终于拿到偶像的第一张海报了~

12、翻译是小学生水准

13、真实、激励、自信，这是金妍儿这本书告诉我们的。

本来，我对滑冰并不特别感兴趣，也早已过了明星偶像崇拜的年龄了，但为自己孩子的健康成长，尤其是物质条件优越而心理素质较差、不能吃苦的孩子的成才，我还是买了这本书，以真实的事例鼓舞激励他。

例如，书中告诉我们，即使环境再恶劣，也不能总抱怨。

2003年，金妍儿的父亲经营的公司濒临关门，她们家的生活十分艰难。年仅13岁的她，在脚腕的伤还没完全恢复之前勉强进行训练，不能正常站立，十分痛苦。但她不顾周围人的劝阻，在脚腕上了麻醉药之后坚持进行训练和比赛。

2007年，在世锦赛结束之后，由于没有韩国企业愿意赞助金妍儿，金妍儿一直在恶劣的条件下进行训练。即便如此，金妍儿还是微笑的面对，内心很阳光，她坚持在滑冰场上奋斗，为了自己心中的那个梦：在2010年冬奥会上获得金牌。无论路途多么难，条件多么恶劣，她都要坚持下去。

凭着坚强的毅力和充分的自信，使金妍儿在2010年加拿大温哥华冬奥会上，成功地取得了金牌。

我越看她的这本自传，越喜欢这个坚强而美丽的Yuna。我相信，这本书能鼓舞更多的人，特别是金妍儿的同龄人：90后一代。

14、每天在单位和家之间来回奔波，忙忙碌碌的生活让我早已忘记了年轻时有梦想的感觉。可是，在阅读朋友推荐我买的这本关于金妍儿的成长之路的书时，我的心中又开始涌动着从前的那种激情——为金妍儿感动，为曾经年轻的、有梦想的自己感动。诚然，我也清楚地知道，曾经的梦已永不可实现，但是能够记起自己也曾经有梦也是一种幸福。

其实，阅读这本书的过程，是我梳理自己的生活历程的过程。与其说在了解金妍儿的成长经历，不如说是在通过她的故事追寻我自己的成长轨迹。在现实的压力下，我一点一点地修改自己的理想，直到有一天我再也找不到它的影子。面对困难和挫折，是坚持还是放弃？选择的答案不一样，人生便不一样。所以，我和金妍儿成了两个不同世界中的人。

15、冰场上的金妍儿灵动、飘逸、充满激情、技巧高超，仿佛可以随意表现出花样滑冰能带给观众的所有美感。所以有了“花样滑冰女王”、“银盘上妖精”、“冰上精灵”等封号，像另一个世界的人，精致而遥远。

这本书里的金妍儿却很亲切，给人一种真诚健康的感觉。就像她本人最喜欢的那个外号——“大肚量的金老师”，直率、干脆，对失败不会耿耿于怀。

小时候训练时吃零食、偷懒；自己感觉状态极佳，却在上场前当着观众摔了个大马趴；赛后本想游览巴黎夜景，结果在车上睡了一路……整本书读下来非常流畅，没有矫情华丽的词汇，那些日记似的朴实语言，让人越看越想更多地了解她。

当然，书中更主要是记录了她这些年来的付出和收获，每个运动员的故事里都少不了伤痛泪水，她的

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

故事里还有好多奇迹，严重的伤病、冰鞋磨脚、铁了心想退役，什么样的困难只要一到冰场一到比赛就全消失了，真是个比赛型选手啊。不过有她平日的努力做基础，这些奇迹也是应得的回报吧。

花样滑冰选手的黄金年龄很短暂，竞技体育就是这么残酷而又充满魅力。祝愿这只快乐的小云雀能够飞得更高更远，永远快乐！

16、冰粉必读。图片太少。PS：期待浅田真央自传

17、从纸张到印刷质量都不错，喜欢金妍儿的朋友，值得收藏的一本书。

18、是金妍儿回忆的10年冬奥会以前的一些经历，文笔一般，但是金妍儿自身的亲身经历。个人觉得金妍儿是个十分励志的人，喜欢金妍儿的不妨一看。里面附了很多照片，都是很有纪念意义的。

19、读完这本突然有点想说些什么的冲动。金妍儿——一个世人皆知的名字，奥运会冠军，头上有无数个光环的明星。看似高高在上的金妍儿，其实她在人生和事业的起点与我们是多么的相似。只不过在面临困难和痛苦时，选择坚持还是放弃，金妍儿的答案只有前者，而我们往往说一句“这个也许不适合我”，便就此作罢。有人说，是上帝垂青她。我想说，是她感动了上帝。

20、不为人知的是心酸~~~

21、这本书记载了金妍儿的成长心路历程，喜欢的朋友可以看一下

22、超级喜欢可爱的妍儿，那么执着，那么坚强，那么乐观，那么乖！我心中的“女孩级女神”！

23、根本就是一本不忍读下去的书，华丽的背后居然是是难以忍受的折磨

24、还不错。不过价格有点贵~

25、一本书，一个故事，当梦想的光芒照进现实，我们一起看云雀高飞、一飞冲天！

26、和大多数人一样，是冲着金妍儿的名气买的这本书，比想象中的好。她作为年龄这么小的女孩，很直白的介绍了自己的经受过的努力失望甚至是绝望，最后她成功了，或者从一定角度来讲，是她母亲的成功吧。

27、跟着书中的叙述，也看完了金妍儿的经典作品。看完整本书，愈发觉得越往后实际上我们是在跟自己较量，这个过程需要我们不断地调整心态，克服各种情绪小九九，过滤外界的种种杂音，咬牙坚持到最后一步，才能走向成功。

28、有些人靠天吃饭 可以成为民族英雄 有些人后天努力一样可以成为民族英雄的 这本书看过后 觉得人生有时候是需要努力 需要坚持的 使我想起那句被奉为经典的话：天才是1%的天赋+99%的努力 我在她身上看到的是99%的努力那一面 也是这一面让我折射到自己的身上 试想 如果换成自己 人生又会变成什么样 又会取得什么样的成绩呢 以此为榜样 与大家共勉

29、真的很为这个小女孩感到骄傲~ 虽然本人一直对棒子无爱 觉得棒子很可笑.....

但是每每看到她的表演 都情不自禁的为之吸引 不得不说她真的太棒了！！！！

7分钟真的是一场如梦的剧场 这个把所有感情所有理想都投放在冰场上的女孩一次次的深深打动着我 无论训练条件多么艰苦 她总是努力练习从不放过丝毫机会

每一次的登场都让人惊艳 如此的完美 每一个跳跃每一个转身的背后都包含了她无数的汗水 她让我看到了人的意志力可以如此强大 欲望和努力是成正比的 你有多想成功就会有多努力 同时你付出的越多 收获的就会越大

每一次的出现都能看到她的进步 无数的日夜 无数次的跌倒 都是为了那唯一一次的冰上展翅

多么完美的表演 正因为有着无比坚定的信念 因此才会加倍付出 汗水和血水在面对人的信念时 全都显得不那么重要了.....

金妍儿 你值得世人尊敬和学习！

30、“Queen on the Ice”

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

刚刚拿到书

先草草略读

忽然想究竟为何喜欢Yuna

正如书中的描述

欣赏她不靠任何背景

怀揣梦想

用自己坚持不懈的努力付出

站在世界花滑的最高舞台

纵使风雨兼程

也会如逆风的风筝飞得更高

31、其实我个人是更喜欢浅田真央的，总觉得韩国妞儿没有日本女孩子优雅恬静。书是帮老妹订的，她强烈要求五星评论，我得按出钱人的意愿评论嘛hoho~

不过对于韩国这个什么东西都贫瘠的国度来说，金妍儿终于也算是不用让他们把中国货移民的明星人物了（他们不是传说王蒙有韩国血统blabla...）。中国花滑还木有纯国产的大牌，看过金妍儿的比赛，真的是个美丽认真的女孩。感觉国人高度的缺陷永远都不是技术，而是艺术表现力，这一点需要向日韩学习反思的地方还有太多太多。

个人意见：自传可能木有写真集好卖，而且Yuna的穿衣风格倒是挺适合挺多小女生借鉴的，清新主流，也许弄个《Yuna时尚手册》什么的更博眼球？随便乱讲的，表拍哈~~

32、在韩国金妍儿是国宝级的人物，这个娇小玲珑的美人通过自身的努力和超人的天赋获得了冬奥会冠军，值得尊敬。虽说此书出版的有些晚，虽说韩国跟着美国屁股后面在我们的家门口举行着军事演习，但韩国商业文化这些年与中国的紧密结合确是毋庸置疑的事实，希望多看到一些对中国人有帮助的韩国产品，不知京科技出版社以后还有什么出版计划？我时刻关注。

33、知道金妍儿，是从今年温哥华举办的冬奥会上，从她登上冰面，从容自然地展示她精湛的技艺那一刻起，我就被她带给我的震撼深深地打动了。冰场上的金妍儿灵动、飘逸、充满激情、技巧高超，可以随意表现出花样滑冰能带给观众的所有美感。太喜欢她了。

“云雀高飞——金妍儿的7分钟梦剧场”中文版终于出版发行了！当拿到这本书后，我就迫不及待的打开包装精美的图书，完全被金妍儿的人格魅力吸引住了。正如有人说的那样：如果你喜欢妍儿，你一定会买这本书；如果你不了解妍儿，也一定要买这本书，通过这本书你会发现一个努力为梦想奋斗的女孩，你会被她深深感动的！

34、一年前，我带六岁的女儿去蓝色港湾冰场滑冰，那是我闺女第一次上冰，也是我第一次见到真正的冰场。在场地外换冰鞋时，闺女兴奋地指着电视屏幕说：“爸爸，那个大姐姐滑得可真好看！”那是我第一次知道金妍儿这个小姑娘。再后来，就是那个在温哥华冬奥会上大放异彩的超级明星了！再往后，想不关注这个小姑娘都难了，因为总是不断有新的消息充斥你的眼球！印象最深的一张图片，是李明博总统举着小姑娘的自传和小姑娘的合影。想想也是，金妍儿之于花滑界乃至整个亚洲的影响，于当年刘翔之于田径界乃至整个亚洲的影响，异曲而同工，无不是在欧美人极具统治力的固有领地内取得的突破，弥足珍贵啊！再后来，我也知道，这个小姑娘也是饱受伤病和其他各种压力的困扰！竞技体育的明星应该没有什么例外吧！

一年来，我闺女的滑冰水平在稳步提高，说实话，让她去滑冰完全就是让她多余的精力多一个发泄的渠道。她也越来越关注和喜欢这个漂亮的大姐姐。在闺女学滑冰的一年中，她已经不止一次地体会到

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

摔倒、坚持对于滑冰重要性了，这也算是预料之中的意外收获吧！前几天逛当当，看见有金妍儿的书，封面也似曾相识。猛然想起来，这不就是她们总统手里拿的那本书吗。出于对这个小姑娘的好感，也出于对我女儿的鼓励和奖励，我买了一本送给闺女，虽然她现在还不能完全读懂，但我想她可以用今后几年甚至十几年的时间来读懂它。

35、我亲爱的妍儿，你终于来了

36、妍儿是永远的女神！

37、真的是物超所值！本来一开始抱着了解一下的心态买了这本书，但细细看过之后，发现这真的是一本非常励志的书籍！不亚于当年看“阿甘正传”！而且金妍儿的文笔也超乎想象，非常细腻生动。总之，看过之后深有体会，还要继续推荐给朋友噢！

38、原以为是不放弃的意志一直支撑着金妍儿，可没想到即便是英雄也有要放弃的时候，也许这就是命运的选择

39、很好，我自己没有读过，打算送给我最喜欢的那个女生，她很喜欢金妍儿，希望她能够喜欢这本书。

40、Queen Yuna

41、振翅高飞除了一开始选择飞翔的勇气，更多的是默默的忍耐与不放弃的坚持。

当真的飞翔之后，满天都是清脆的灵魂在高歌。

希望每个人都能寻找到属于自己的那份梦想，随之飞翔共舞。

42、非常值得收藏的一本书！！！把这个异国的冰场上的精灵成长的点点滴滴犹如图画一般一幕幕展现在我的眼前！

喜欢她训练时候投入的状态！！！！

喜欢她甜美灿烂的笑容！！！！

喜欢她那颗永不放弃的勇敢的心！！！！

加油！！！！

43、知道金妍儿还是从冬奥会花滑的决赛节目上，当时就是惊叹她动作的轻盈和优美，宛如冰上精灵，这本书让我们更多的了解了这个女孩成功背后的故事，图书制作精美，图片很漂亮。

44、送货相当相当快。。。

因为喜欢金妍儿。所以想保存这么一本书。看看就十分有动力。

书的包装也超完美。

45、金妍儿勤奋，幽默，有进取心，不断的努力和求胜从不气馁。她自己亲自执笔写的这本书真实的反映了她的成长路程和心声，我也因此了解了一个韩国人发自内心的对自己的国家、团队荣誉和事业的那份热爱。

金妍儿如此喜欢花样滑冰，经过不懈努力最终成为世界“花滑女王”，成为韩国明星中的明星，然而她却不愿接受特殊待遇，也不喜欢装酷，只把自己当做一个普普通通的人。

利用闲暇时间读完了这本书，想想自己的生活经历，有些东西，虽说自己没有经历过，但还是让我有了很多感悟。

金妍儿成功实现了自己的许多梦想，我祝愿她像云雀一样继续高飞吧！

这是一本很值得观赏的好书！

46、鲜花、欢笑、掌声的背后是汗水、泪水和挫折。

一个永不言弃的小姑娘给我们带来的不仅仅是精彩的冰上表演，更是展现了她对花样滑冰的无限热爱。

47、很喜欢的书 妍儿好棒

48、喜欢金妍儿，喜欢她的故事；书还好，不知道有没有精装版的。

49、很久没看到这样让我感动和激励的书了，很喜欢金妍儿的执着，朝着自己的梦想不断的去追求，

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

最终达到梦想的巅峰.....

一直很相信一句话：热爱生活，生活就会热爱你。金妍儿就是这样的，热爱滑冰，热爱生活带给她的一切。以后的人生中，我想我也会这样，热爱生活，热爱是生活带给我的一切，朝着自己的目标不断地努力不断地去追求.....

谢谢你，金妍儿.....

50、你的辛酸与泪水将伴随着这本书传达给每位读者，我们为你顽强的毅力和拼搏精神感动，一起与你享受花样滑冰的美好时光。

51、其实书倒是一般，但是这个姑娘是个挺好的姑娘。期待索契能够有个完满的结局吧。

52、把书买回来一口气读完了。图书非常精美，文中穿插金妍儿的图片，看的时候很享受。

还有中英文签名的大海报和照片，图书是塑封起来的，收到后无比兴奋ing。

金妍儿说她的座右铭是No pain no gain（没有付出就没有回报）。小时候跟着爸爸妈妈到冰场的一次玩耍变成了她的人生转折点，从此喜欢上花样滑冰沉浸在其中。据说韩国目前也没有一个花样滑冰的专用训练场地，那么金妍儿训练的时候更是一个恶劣的训练环境，每天除了上学之外就是在早上和晚上其他小朋友们休息的时候在寒冷的冰场默默地训练，青春期彷徨的时候没有可以交流的朋友，还有对运动选手来说最致命的伤痛，还有国内没有赞助商的困难，但她从没有真正放弃过。明白想要成功就要比别人付出更多。上千次的跳跃弯曲了她的腿，上万次的旋转扭伤了她的腰。这种量的积累终于变成了质的飞跃。金妍儿逐渐在国际大赛上崭露头角，多次刷新了世界纪录，虽然书上没写到，但在2010温哥华冬奥会上获得了花样滑冰女单冠军。我想她这种矜持不懈追求自己梦想的精神值得我们学习。No pain no gain 也要变成我的座右铭，会不断为我的目标所努力的！

53、金妍儿的成长经历不是像她现在这样风光无限。

每个人都是从婴儿开始成长，谁都有幼年的时候。

我现在正在成长，没有那么离奇的经历，只是作为一个普普通通的小人物，享受着我自己的人生。

金妍儿的经历让人感动，也让我受益匪浅。

金妍儿给予了平凡的我梦想的权利。

一个自卑的女生，掩藏在面具下的脸开始散发光芒。

谢谢你，金妍儿。

54、心中存有梦想，再苦再累再艰难，都向着梦想去努力，用智慧、汗水和坚忍铸就自己的成功之路。

金妍儿带来的感动，在合上书本之后，依然深深的蔓延着.....

55、拿到《云雀高飞：金妍儿的7分钟梦剧场》这本书，轻翻细读，收获颇多，感慨颇多。

金妍儿年纪不大，认识有一定深度，书中语言很有哲理，含义深刻。

例如，她说：“比赛，不是国与国间的对抗，也不是运动员之间的对抗，而是你自己和你自己的对抗。”关键是，战胜自我，冲破原来的旧我，建立一个新我。

金妍儿悟出了这一点，也做到了这一点，所以，她成功取得了冬奥会冠军。

一些人太紧张，压力大，没有能战胜自我，老想超过别人，心态没把握好，造成失败。

书中类似的道理还有很多，让我的认识水平有了提高。同样，在不断发展的未来，我还会从金妍儿这本书中汲取更多的东西。

56、滑冰美女金妍儿怎么样？

如果你摒弃民族，从一个欣赏的角度来看，金妍儿长的很一般，身材也一般，但是动作难度相当不一

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

般。

买这本书的目的就是想知道是什么样的世界造就了一个看似一般，而冰上实力

57、尽管喜欢yuna，但这本自传写的太流水账了

58、不管这书怎么样..还是无条件爱她

59、写得挺可爱的，大部分的内容是她每次参加比赛的情况描述。

60、看到金妍儿一步一步努力，很感动~

61、拿到书后一口气就读完了。

这个看起来柔弱的小女孩竟然如此坚强，小小的身躯里蕴藏着那么巨大的力量，真让人敬佩！

真羡慕她能找到让自己全身心投入的事情，更佩服她能用无尽的勇气和坚强的意志力战胜压力和病痛，挑战身体的极限，创造了一个又一个奇迹。

读了这本书，我最大的感受是，天才并不是天生的，他们就是我们身边的普通人，面对压力和难题时会有和我们一样的想法和反应。他们也会想放弃，也有挫败感，也会失败，但不同之处在于，他们坚持挺过了最后一分钟。很多时候，只要过了那个点，结果就会完全不同。

在这本书里，我认识了一个真实、可爱、坚强的金妍儿。

62、我要向她学习的还有很多...尽管我的生活比起她的容易很多.

63、冰场上美丽的金妍儿，不仅有天赋，也付出了比别人更多的努力，小小年纪，在大赛及失误，甚至失败面前能有那样的心态及勇气，确认很让人敬佩。整本书都很美，不仅仅有金妍儿美丽的身影，还有她美丽的灵魂。

64、书很棒！装帧很漂亮，喜欢金妍儿的可以珍藏一本。都是小姑娘的成长经历，很真实，很感动，不愧是“冰上精灵”

65、超级喜欢金妍儿，听说他出书了，立马就买了，一本很好的立志书

66、金妍儿演绎了现代版的破茧成蝶的故事，在众多不利因素的影响下，她一步步成长为超一流的运动员，靠的是不懈的拼搏和不断前进的信念，相信自己，克服困难，最重要的是贵在坚持，如此这般过后，胜利和荣耀也就是探囊取物了。大多数人都具备成功的潜质，但是否真的能够成功，如果不下苦功夫恐怕就只会是水中望月了。以此书作为励志的教材，可以给人很多启迪。

67、小妮子一路太不容易了，看完这本自传，更是伤感...期待着未来不论作为运动员还是职业选手依旧散发着光辉的你！

68、是什么造就了这位旷世天才美少女？很难想想，脱下了冰鞋的金妍儿，她只是一个即将要升入大学的高中生，她和普通女孩一样有着青春期的快乐与烦恼。金妍儿的夺冠，完美的演绎让人如痴如醉。书中很详细的讲了金妍儿与“冰”的心酸与快乐，美貌与技艺并重的金妍儿，值得大家关注。

69、比起成功的鸡汤，更佩服这个小姑娘的坚韧和乐观。比起后半段穿行于各种比赛的故事，更喜欢关于童年的心酸。看过安贤洙和朴泰桓只想说金妍儿无疑是幸运的~希望泡菜好好珍惜他们的宝贝们

70、妍儿的第一本书,很好,让更多人了解这个可爱的姑娘

71、写了金妍儿从小到大关于滑冰的事情，很好看，更了解她了

72、很喜欢花样滑冰，但是相关的出版物却并不多；最近风头正盛的金妍儿出了本自传，忍不住买了本，今天收到，翻开有YUNA签名的海报，好感动！再翻翻书，图挺多，很棒！

73、天才！

74、金妍儿的自传。很不错的。强烈推荐！！！！

75、语言很和蔼，很活泼。看到妍儿奋斗历程，很立志。

76、比较厌恶的花滑选手之一。了解花滑的应该都知道金盐鹅是其身后的财团用巨额资金打造出来的一件打磨光滑的产品，她在场上的每一个微笑甚至是美甲的颜色都是由不同的团队一项项精细化地设计的。包括她的韩企赞助商每年对国际滑联的“赞助”，所以她的PCS分数一向高得离谱

77、金妍儿的好故事，喜欢跳舞的要看

78、《云雀高飞》让我看了金妍儿的另一面，不光是美丽，也很有文采！更看到了这个小女孩伟大的梦想，为了梦想执着的追求，她的付出与汗水，“总有一天，我会让全世界的人都记住我。如果别人在休息的时候我也在休息，那我怎么成为世界一流的选手呢。”

金妍儿的7分钟梦剧场见证了她破茧成蝶，展翅高飞的成长之路，也亦如这本书的名字一样。难能可

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

贵的是，从她的身上我们看到了一种乐观的心态，以及她的家人对她所热爱的滑冰的支持。

79、喜欢金妍儿才看的……讲述了金妍儿各大赛事的准备经过和赛后情况…里面的励志语录，其实在金妍儿的贴吧都可以看到哈~金妍儿是个行动力极强的女生，这点非常值得我学习！

80、超喜欢，超喜欢，我的金妍儿终于出书了，让我们等了好久呀。书的质量很好，图片超多，呵呵妍儿超美。呵呵

81、真实、可爱的金妍儿

82、要是图片能再多点就好了，金妍儿很漂亮，要是能有张她参加历次比赛的表演视频就更好了，里面写的内容不是很好，毕竟不是专业作家嘛

83、这是我最爱的运动员，在全世界享有盛誉。她是韩国花样滑冰史上第一个冠军，这本书最初我是想用来珍藏的。也许很平淡，但却很真实。

84、虽然这是金妍儿的自传，但感动我的除了她，还有她的妈妈。

印象里的体育明星都是从体校、各级专业队层层选拔淘汰中成长起来的。没想到金妍儿这么多年的专业训练和比赛，所有的经费都来自爸爸的公司，身边帮她打理训练比赛的人就是她妈妈！

花样滑冰在韩国，本不像跆拳道、射箭那样为人熟知和喜爱。在这样冷门的项目中取得如此辉煌的战绩，真的是要感谢家庭所给予她精神和物质上的力量。

5岁时，一双邻居淘汰的旧冰鞋，就让小小的金妍儿欣喜若狂。妈妈毫不犹豫地给她报了特训班、高级班，带她从幼儿园一直练到了小学。只因为孩子真的很喜欢。

在教练肯定和推荐女儿的花滑天赋时，即便面临那样一个决定孩子人生轨迹、并严重考验家庭经济状况的选择，一看到沉浸在花样滑冰魅力中的孩子，他们的犹豫立刻消除了。

当年幼的孩子在辛苦枯燥的训练中停步不前的时候，当青春期的叛逆让未来的世界冠军对花滑充满抵触情绪的时候，是金妍儿的妈妈一次次的安抚和鼓励，甚至是一顿臭骂，拽着、拉着、推着要后退的金妍儿，重新唤起她对花样滑冰的热爱，回到追逐梦想的冰场上。

“现在想起来正是因为妈妈的督促我才会全身心投入训练，丝毫没有分神。”孩子伤痛、失败的时候，妈妈是最心疼的人，要让孩子学会坚强，妈妈更要有十倍的克制、理性和坚定。妍儿妈妈不仅在她想放弃的时候帮孩子调整心情，更是在点点滴滴的挫折中塑就了金妍儿开朗、坚定的性格，教会她依靠自己战胜困难的品格。

一个大满贯冠军要有多么坚定的梦想，才能战胜这一路的艰辛。而成功路上，在冠军都想退却的那些时候还依然坚定的妈妈，心中又有着怎样的爱在支撑啊。妍儿的妈妈真的是让人敬佩！

85、女儿也是90后，所以看到这本书时就毫不犹豫地买回家了。这本书告诉我们：孩子的成功，首先要发现孩子的兴趣所在，在兴趣中成长，在兴趣中玩乐。逐步取得小小的成功，使孩子由兴趣变成热爱。再加上坚持不懈以及科学的训练，那么做任何事情都会成功！

女儿说她支持金妍儿哦~~~

86、这是一本励志书，是一本令人感动、令人振奋的励志书！

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

2010年冬奥会之后，许多人记住了她——金妍儿。她近乎完美的表现夺得了温哥华冬奥会女子花样滑冰的金牌。但是有谁知道她成功的背后的艰辛和努力呢？

金妍儿有梦想，经过十三年的刻苦努力，一步一个脚印，终于实现了自己的梦想。

任何一个人的成功都不会是凭借侥幸得来的。她靠着一颗热爱花滑的心、孜孜以求永不放弃的精神和刻苦训练的坚强意志最终走向成功，她的努力得到了回报。

她用一次次理想的成绩回报支持她和帮助她的人们，用自己的方式不断诠释着对花样滑冰的热爱。

这本书透露出的真情实感，让你不由得想继续往下看直至合上书本！太感动了……

87、别人的人生。

88、小姑娘用通俗易懂的语句讲述自己从普通的花滑爱好者到为实现梦想而努力训练的花滑运动员这一路的点滴故事，有欢乐有悲伤有兴奋有感动，于是读者也跟着欢笑跟着流泪……

读这些文字，总能让我想起2010冬奥会花样滑冰女单自由滑yuna clean了节目之后，忍不住哭泣的的场景，如果不了解yuna，如果不喜欢yuna，如果没有读过奥运冠军背后的故事，又怎能了解这眼泪的含义，所以大力推荐此书~~！！！！！！

89、为什么这么喜欢YUNA？

凡是看过YUNA比赛的人，都会有自己的答案。

读完了YUNA的故事，再一次感受到了YUNA的精神。

我也要做个像YUNA一样乐观、坚强、有主见的人。

在梦想与涅槃的道路上，永不言弃。

90、很可爱啊

91、因为喜欢妍儿才买这本书，真是不错

92、每个成功运动员背后都有一段艰难、孤独、充斥大量枯燥训练的时期，挺过来就能看到灿烂阳光。

93、喜欢金妍儿，她带给人很多感动。

喜欢这本书，因为书翻译过来之后就简单的像是寝室里面朝鲜族的那个女孩子平常说话时候的样子。做很多事情的时候，其实就只是希望能有一个曾经经历过痛苦和奋斗历程中动摇过的人的指点和启发，这就够了。

妍儿很好，书写出了她的真实想法吧，应该。

喜欢这本书。会当做宝贝收藏的。

94、书的内容很充实，有记录金妍儿从开始学花滑到近几年的赛事，还有一些金妍儿的照片。附赠的照片很漂亮，但是海报用的那张照片不是很好看。书的质量很好，每一页纸都非常好，封面的质感很不错，翻译也流畅。

95、书本的封面比我想像的要有深度，内容也能带给人正能量。配图和照片都很有爱，喜欢。

96、我特喜欢金妍儿，这本书也很好，质量不错的，该送的东西也都有。

97、几回伤痛几回冠

哪时梦想哪时圆

未知一路风霜紧

十载春秋笑嫣然

燕雀高飞入云端

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

精灵起舞在冰川
但看蝴蝶展翅处
疑若彩凤化平凡

98、看完以后我唯一的感受就是我已经疯狂的爱上、喜欢上了她！疯狂的在网上搜索关于的她的视频、资料！

当初买这本书只是冲着她的名气去的，才二十岁就能如此成功，在被全世界关注、被国民为之疯狂的重压下，还能一次一次的取得世界冠军，我很好奇她是怎么做到的，而且不管外形、性格、背景还都那么完美。同样作为女孩子，我羡慕、崇拜，还有女孩子特有的一丝嫉妒，我不知道她是怎么努力的。当这本书出来以后，我就迫不及待的订购，打开包装精美的书，马上就沉浸在里面了，完全被她的人格魅力给吸引住了，活泼、可爱、开朗、努力、坚持，那么年轻面对重压时的调节能力，我觉得她太伟大了。想想和她一样的年龄时，我又是一种什么样的状态，即便是现在年龄大人家一大截，也做不到人家那样。

我知道看完这本书我的精神生活中又无形之中多了一位精神的偶像——那就是年仅二十岁的金妍儿！

99、想当年，我竟然还买过这种书。现在想想真的觉得自己“太~~~~有骨气”啦

100、比较流水~

101、首先声明

我是个冰迷。。。

这本书是我打开花样滑冰大门的钥匙

不过，即使你不喜欢花样滑冰，

也是会受益匪浅的！

而感动，也是有的，但既然许多人谈了，我也就不说了。

总之，我也要向Yuna学习呢。

这真是一本好书呀！~

精彩书评

- 1、妍儿太美了 你的表演 你的技术 你的眼神 实在是。。。。。。这本书 我看了一遍又一遍 尤其是你的那句话 烧水的时候，即使你花费很多力气，将水烧到99度，但如果无法超越最后的1度，水永远都不会烧开。水沸腾前的最后那一度，想放弃的那一分钟，只有承受了这一分钟，才能打开下一道门。这样才能进入我所梦想的世界。真的让我哭了一次又一次
- 2、第一次见到yuna是在09年世锦赛上，当时她的短节目《骷髅之舞》给我留下了很深刻的印象，她拥有很强的表现力，能够使人身临其境、~然后我就渐渐地喜欢上了yuna、 yuna接下去的每站比赛我几乎都会关注、有一次偶然的的机会，我在yuna吧里看到有介绍关于《金妍儿的七分钟梦剧场》的帖，上面说是一本非常励志的书。我就很想买来看、听说新华有卖、就跑了好久、终于找到了、kiki、看完书后、让我懂了许多许多的道理、每一个成功者背后一定有很多常人无法想象的痛苦、做每一件事一定要坚持、“别拖到明天，今天就去；别拖到下次，现在就去。”.....~我永远喜欢、这位可爱的花样滑冰选手——金妍儿——大肚量金老师、~koko、
- 3、今年的冬奥会 她的短节目吸引了我非常的吸引首先她的服装，妆容，其实，真正吸引我的是她的表演，当音乐响起时，她整个完全投入的样子，将音乐所需要表达的内容很好的诠释出来。看完整本书，才知道成为世界冠军所要付出的努力是常人无法想象的。我佩服这样坚持不懈的人，我崇拜那些能够为了自己梦想而不断追逐的人，从金妍儿的书中，可以感受到她从骨子里透出的那种不服输，不放弃的精神。激励了我自己 要记得在追逐梦想的道路上 要不断的给自己加油鼓劲 坚持下去！
- 4、这本书，yuna用简单通俗的语句，向读者展现了一个热爱花样滑冰的少女成为世界冠军的成长经历。我觉得，光看这本书完全无法感受到yuna带给我的感动.....而是yuna冰上的曼妙身姿和舞台下忍痛训练的镜头加上一本书的文字和图片构成了一本完整的自传，也展现了一个生动形象的yuna。一边看书，一边拿出以前的比赛录像观看，叠加上yuna在自传中描写的心理活动，让原本再熟悉不过的视频又变得新鲜起来...喜欢yuna只有一年，但是这一年却是yuna职业生涯中最重要的一年。2010年2月26日，yuna在温哥华冬奥会上获得了期盼已久的花滑女单金牌...那时的我除了傻傻的含着泪在心里祝贺她，并不知道这姑娘这一路走得何等艰辛...因为韩国较差的滑冰环境，年幼的yuna必须在大冬天起早摸黑赶到冰场训练...因为对花滑的热爱以及望女成凤的思想，妈妈颠覆了传统韩国女性的形象，放弃打理家中的一切实务，全身心陪伴小女儿...因为背部严重的伤势，而只能在飞机上默默地流泪的yuna，忍痛准备已久的节目无法向世界展示,这是何等的遗憾...因为每回比赛都会打破记录，因为参赛以来从未与领奖台失之交臂，所以要忍受外界巨大的压力...因为获得第二名，所以收到的短信都是安慰而没有祝福...yuna的确是花滑界的天才，但yuna不是机器，yuna也会摔倒、yuna也会受伤、yuna也会拿低分.....yuna坚信奥运会的金牌获得者是上帝赋予的光环，虽是命中注定，但也要放手一搏！yuna用自己的亲身经历告诉我们那句老生常谈的话：人一定要有梦想，一旦有之，就要不顾一切的为实现它而努力，即便最后的结果不尽如人意，但只要努力过了，就没有遗憾！当然，实现梦想的道路一定是充满荆棘，那就用随书附赠的卡片上的那句话来勉励自己：在水沸腾前的最后1分钟，在你想要放弃的最后1分钟，只要能够承受并坚持下来，就能打开下一道门，进入梦想的世界。听说，每本书附赠的卡片是随机的而每张卡片上的赠言也不一样，我的是这就话，你的呢？ps：希望2011世锦赛，yuna继续给我们带来惊喜！
- 5、真的很为这个小女孩感到骄傲~ 虽然本人一直对棒子无爱 觉得棒子很可笑.....但是每每看到她的表演 都情不自禁的为之吸引 不得不说她真的太棒了!!!7分钟真的是一场如梦的剧场 这个把所有感情所有理想都投放在冰场上的女孩一次次的深深打动着 我 无论训练条件多么艰苦 她总是努力练习从不放过丝毫机会 每一次的登场都让人惊艳 如此的完美 每一个跳跃每一个转身的背后都包含了她无数的汗水 她让我看到了人的意志力可以如此强大 欲望和努力是成正比的 你有多想成功就会有多努力 同时你付出的越多 收获的就会越大 每一次的出现都能看到她的进步 无数的日夜 无数次的跌倒 都是为了那唯一一次的冰上展翅多么完美的表演 正因为有着无比坚定的信念 因此才会加倍付出汗水和血水在 面对人的信念时 全都显得不那么重要了.....金妍儿 你值得世人尊敬和学习！
- 6、快速通读了这本《金妍儿的7分钟剧场》的中文版。并没有跳过之前由贴吧中伟大的“evgenia322”和“星空与水晶”接力选译过的章节，而是从头看到了尾——所以我个人可以负责地说，金善姬的翻译是非常好的。感谢翻译者们，她们做的并不是媒体式的汉化转述，而是用中文还原了金妍儿，拉近了她与我们中国粉丝之间的距离。附赠海报的一角，那生硬却不失诚恳的中文签名，就是最好的印证

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

。就像是蝴蝶效应。五个多月前的冬奥会期间，我只是偶然点了微博中忘记是谁发的金妍儿的比赛视频——当时只是好奇为什么“金妍儿”一时之间成了话题。原以为会和其他视频一样，看过就看过了，但视频播放完后，在感叹精彩之余，我的脑海里却开始不停重现她开场动作中凌厉的眼神和散发着强大气场的收尾动作，这驱使我再次点击视频——2008年大奖赛中国杯的《骷髅之舞》，那场现在看来成绩并不理想的比赛，对当时的我却有着极大的震撼。五个多月后，我在书中看到了这段：……看到唱歌非常好的人就会全身发麻，能感到有股电流，暖暖的、让人心情愉快的感觉流遍全身，我希望看到我表演的人们也能有这样的感觉。在连接步和音乐一致时，以及我的身体和音乐融为一体时可以感受到那种电流。（P119）毫无疑问，“那种电流”贯穿了我。她的动作、她的姿态、她的步伐、她的跳跃、她的眼神、她的气场……缠绕在这股电流上，不断冲击着我的心，使我无法再以寻常的视角去看待她——于是我成了她的粉丝。之后，“那种电流”又像激活了某个神秘的开关，我的生活从此开始往意想不到的方向发展了。我重看了冬奥会短节目的视频，然后再揪着心看直播的自由滑，并为她的夺冠与圆梦满心欢喜。再然后是新闻、资讯、照片、视频、贴吧……再然后是开始学习滑冰、和粉丝们一起搭建论坛……再然后，是第一时间预购了这本中文版（X3）。这难道不是蝴蝶效应的结果吗，又或者是，命中注定？如果喜欢一个人，你不可能对她的人生经历漠不关心。我甚至下过学韩语的决心，为的是读懂那本原版——读懂她。感谢网上的选译和这本书的出现，使我不用急于“思密达”，也能读到金妍儿的人生经历。感谢亲切且准确的中文翻译，使我仿佛穿越时空，和她一起经历。是经历，我只是阅读她的人生经历——我真不想把这本书看成是一本“励志书籍”，那太过功利了。难道应该抱着获取什么的心情去阅读它吗？如果是这样，为了自己能更好，也许就会无形中要求她做得更好，就像书中说的：我一直都不太在意分数，但很多人却总是强调“超过200分”、“破纪录”等，随着人们关注点的转移，我也渐渐失去了重心，开始关心分数了。……我告诉自己不要在意分数，因为花样滑冰不是以破纪录为目标的运动。（P200）这是“杀君马者道旁儿”——我们对成功的贪婪，对她其实是有害的。书中那些“励志”的话，我只当作是她的自励；而整本书，正是她十三年来的倾诉。作为读者，作为粉丝，我不要被她“励志”，我只想作一个倾听者，听她诉说过往、听她抱怨训练、听她自励逆境、听她展望未来……“辛苦了，妍儿。”读完最后一页，我很想这样对她说。2010-8-7发表于“金妍儿中文论坛”后记：发觉读后至今，已过两年了。两年前，我爱她如斯狂，不舍昼夜。两年来，我承认在爱抖露军团的包围下，节操丧尸了不少——但最近又开始回归了，真的是“有召即重来若亡而实在”啊。两年后，她将重返奥运赛场，我应该也能找回最初看她比赛时的激动和紧张。也许应该去做现场观众，目击她最后的也是最好的收场。两年后的两年后呢，当她淡出冰坛，当后浪涌来，不知我的心是否还会在她身旁，花痴会不会复发？两年啊两年，真像一个爱的轮回。每当轮回交替，提醒自己勿忘初心吧——像爱她一样爱她。（2012/10/31）

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

章节试读

1、《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》的笔记-第44页

别拖到明天，今天就要做。
别拖到下次，现在就去。

如果是早晚要掌握的技术，今天一定要跳好。

对所有人来说，比起向前跨出一步更难的是，以致保持一定的水平。很好的例子就是，走上世界第一的位置，但一瞬间像风一样消失的人很多。挑战“最高”和“完美”或许能成功，但维持100%的成功率恐怕很难。因为人不是机器。我自己很清楚这一点，所以不强求自己总是很完美。只是努力去靠近完美。重要的不是成功或失败，而是失败后能否重新站起来。相信自己能做到，然后再次去挑战！这才是最重要的！
跌倒了不怕，再爬起来！

烧水的时候，即使你花费很多力气，将水烧到99度，但如果无法超越最后的1度，谁永远都不会烧开。水沸腾的最后那一度，想放弃的那一分钟，只要承受这一分钟，才能打开下一道门。这样才能进入我所梦想的世界。

妈妈有时对我说，平坦的道路虽然好走，可是自己去开辟一条路更有意义。

就算稍微绕过去，稍微迟了一点，坚持走到我要到达的目的地，在那里终于实现自己的梦想，那才是真正的成功。那时才是我戴上我生命中最珍贵的金牌的时刻。我现在只是朝着梦想一步一步前进，眼前的目标不是我人生的全部，要看的更远，切勿急躁！

与其回头自责，不如向前一步。当别人全力奔跑的时候，责备自己为什么起步晚，是一点用都没有的。

Soon it shall also come to pass

每当我遇到挫折的时候，这句话给了我安慰和力量。据说，这句话来自古代波斯王，为了不在悲伤时放弃，不在高兴时新生傲慢，他把这句话可在了自己的戒指上。是的，一切都会过去。重要的是今天，以及从今天开始的明天。我知道机会不仅在现在，不仅在这次大赛，因此告诉自己不用过于失落和悲伤。但说实话，仍然感到一些不安和焦急。能成为世界冠军的机会越来越少，而我的竞争对手们在一点一点走向那个目标。

过去的已经过去，以后好好做就行了。

《云雀高飞-金妍儿的7分钟梦剧场》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com