

《向奥运冠军学习》

图书基本信息

书名：《向奥运冠军学习》

13位ISBN编号：9787504461759

10位ISBN编号：750446175X

出版时间：2008-8

出版社：中国商业出版社

作者：夕琳

页数：256

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

《向奥运冠军学习》

前言

向奥运冠军学习，演绎最成功的自己曾经看过刘翔在田径决赛前的一段采访，具体细节记不清了，只记得他在开赛之前长喘了一口气，并对记者说：“我尽力了，希望大家能借我一点儿运气。”当时，许多人都开始怀疑刘翔是不是太累了，或是还没有调整好状态，但是站在决赛场上，刘翔平静地看着身边的对手和场外沸腾的观众。此时，我们怎么也不相信刘翔的状态会不好。赛后，刘翔夺冠了，但是这块金牌远远没有刘翔说的“我尽力了，希望大家能借我一点儿运气”更为重要。这是因为，作为一名优秀的运动员，既要有敢拼敢赢的勇气，又要保持好一颗平常心。唯有如此，才有可能百战百胜。比赛尚且如此，而人生更是如此。有的时候，我们已经非常努力了，但就是得不到肯定，更没有达到成功的顶峰，于是我们变得十分茫然，并且开始怀疑自己。但是，从刘翔的身上我们可以看出，虽然你尽力了，但是你准备好了吗？你是否还保持着克敌制胜的勇气和赢得胜利的自信？也许你会说“有”，但是可能正是因为你肯定的回答注定了你的失败：刘翔的“我尽力了，希望大家能借我一点儿运气”说明了一个道理，那就是过分的自信就是自负，甚至是自卑。其实，这样的道理我们每一个人都懂，也都信服，但是当我们面对人生的赛场的时候，我们总是比奥运冠军缺少些什么：也许是运气，也许是信心，也许是坚持，也许是韧性，但是不管怎样，总之我们的身上就是缺乏一些必胜的因素，这些因素正是奥运冠军身上必备而我们所缺乏的。人生就是一个赛场，而我们每个人都是这个赛场上的参赛选手：不管你是中途退场还是坚持到底，也不管你是实力雄厚还是自信不足，更不管你的梦想是赢得冠军还是打破纪录，你的汗水与泪水、坚持与放弃、自信与自卑、勇敢与懦弱、疯狂与稳重，都将会一一被记录在赛场的跑道上。当然，冠军只有一个，也许这个冠军不是最有实力的那一个，也不是最能跑的那一个，而往往是普通至极且坚持到底的那个人。这个人你可能并不认识，但是他的成功却是你的一面镜子。或许某一次比赛你失败了，成为了别人的手下败将，但是人生的赛场会给你制造无数次比赛，只要你能够像奥运冠军那样研究对手的长处，挖掘自身的短处，那么总有一次比赛你会成为冠军。但如果你总是保持一种姿态和一种速度，不管你这次是不是冠军，此后失败的往往总会是你。要想演绎最成功的自己，就得学习最完美的成功，更要学习成功背后的勇者。而奥运赛场上的冠军，正是挺立在我们周围的、值得我们学习和借鉴的英雄。学习奥运冠军，不是另一种“追星”，而是要寻找有区别于自己的另一种成功；学习奥运冠军，不是要我们做顶礼的膜拜，而是要我们掌握自己缺乏而成功者必备的成功因素；学习奥运冠军，不是说我们按某一个冠军的成长模式，重新拼搏一次就能够成功，而是要以此激励自己：每一次夺冠都不是一次愉快的旅行，而是一次既流血又流汗的奋斗史；学习奥运冠军，更不是要我们心怀大志，勇者无敌，而是要我们学会品味失败，甚至是学会接受失败和处理失败，然后再寻找成功的根源，因为每一个奥运冠军都不是随随便便就成功的：我们常常可以看到他们站在领奖台上的笑脸，却并未看到他们面对失败时的泪水。相信，只要我们拥有一颗“向奥运冠军学习”的心，就可以在人生这个大赛场上，争取属于自己的一片天空，并且演绎出最完美的成功和最成功的自己。就像本书中所写的那样：“超越别人你就是冠军，超越自己你就是英雄！”

《向奥运冠军学习》

内容概要

《向奥运冠军学习:29位中国奥运冠军的励志故事》主要内容：冠军品质塑造完美的人格；冠军心态祝酒辉煌的事业；冠军精神成就绚烂的梦想。相信，只要我们拥有一颗“向奥运冠军学习”的心，就可以在人生这个大赛场上，争取属于自己的一片天空，并且演绎出最完美的崇高和最成功的自己。就像《向奥运冠军学习:29位中国奥运冠军的励志故事》所写的那样：“超越别人你就是冠军，超越自己你就是英雄！”

要想演绎最成功的自己，就得学习最完美的成功，更要学习成功背后的勇者。而奥运赛场上的冠军，正是挺立在我们周围的、值得我们学习和借鉴的英雄。

《向奥运冠军学习》

作者简介

夕琳，畅销书作家。20世纪70年代出生于孔孟之乡，现居北京。自幼酷爱写作，15岁开始发表作品，至今已发表近百万字。先后出版过《青春年少》、《成名之路》、《校园的早晨》、《股市大赢家》、《成就一生的理财计划》、《沃伦·巴菲特传》、《彼得·林奇传》、《彼得·林奇的投资法则》等10余部畅销书，累计发行量近50万册。

《向奥运冠军学习》

书籍目录

第1章 罗雪娟：不惟有超世之才。亦有坚韧不拔之志金牌背后的不为人知闪光的父爱，闪光的金牌奥运金牌最初时是种约定成功源于自信扶病夺金用汗水谱写的金色辉煌冠军精神：凭借着顽强的意志获得人生的成功第2章 熊倪：正是因为信念的存在才使人心存希望少年时的历练，成就未来的辉煌一块历时8年等待的金牌复出，要为国家争光冠军精神：信念就是对成功的坚持第3章 李宁：竭尽全力拨开挡在自己前面的苦涩与荆棘因淘气巧遇机会，因刻苦铸就辉煌比金牌更重要的是精神106块金牌来之不易失利之痛，让李宁学会了坚强冠军精神：超越自我，一切皆有可能第4章 刘国梁：创造金牌的勇气。需要超越自信的伤痛5岁时就梦想成为世界冠军严父出骄子，刻苦成蛟龙只有超越，没有退却失败是心中难以忘怀的痛挫折让他学会成长品德比技术更重要最后的“演出”冠军精神：在坚定与坚持中赢得尊重第5章 邓亚萍：百炼方成金，果敢成第一幼年的磨砺，让邓亚萍学会了坚强历练成就冠军冠军的代价——身体上无数的伤痛正视自己=自信+不服输将奥运精神进行到底——悬梁刺股的求学路冠军精神：我找不到理由认为自己不行第6章 王楠：在挫折中增长勇气，在风雨中永争第一苦涩的童年，历练成金釜山的落败成为一生的痛重整旗鼓，洗刷耻辱拼搏，只为问心无愧学习王楠，就是学习成功的方式冠军精神：没有什么可以将一位勇士彻底打倒第7章 伏明霞：做最好的自己，赢最重要的比赛宝剑锋从磨砺出“误导”出的跳水皇后年纪最小的世界冠军踏上“双冠王”的征程，踏上战胜自己的心路微笑中的艰辛拒绝失败，摘得“三连冠”冠军精神：做最好的自己第8章 王军霞：在奔跑中寻找生命的曙光奔跑天才的快乐童年从“野鹿”变成“驯鹿”向着光明飞奔的“东方神鹿”在磨难中寻找灯塔胜在心理优势悲痛使她更加坚强冠军精神：将坚强植入心中第9章 刘璇：只有战胜自己才能战胜对手又爱又十良是体操手练出茧子的小女孩坚定的信念是成功的基石座右铭：要想战胜别人，必须首先战胜自我坚持，在挫折中前行最美的微笑留给悉尼在挫折中坚持，在黑暗中等待冠军精神：为了梦想永不止步第10章 李小鹏：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来“顽劣”少年走上体操路用母亲的爱跨越失败天才也需要训练梅花香自苦寒来苦中作乐的体操天才重拾雅典之梦冠军精神：用汗水换取成功第11章 李小双：挑战自己的缺陷，证明自己的实力贫寒少年“入赘”体操历经坎坷的体操之路映着太阳光辉的汗水两次被国家队“完璧归赵”于名师门下千锤百炼打响“团三周”攻坚战冠军精神：向命运说“不”第12章 王义夫：第六次。但不是最后一次65元的气枪，射击传奇的开始曲折的“省队”之路风雨后的绚烂彩虹卧薪尝胆，王者归来“战枪”坚如盾，虽败犹荣廉颇不老，老枪崛起再战“沙场”冠军精神：坚守如一，失败不矢志第13章 张怡宁：在一次次失败中寻找成功的勇气“不安分”的孩子，结缘乒乓球第一次冠军是“哭”来的四年磨砺，所有错误都犯过激情与沉稳，雅典完美收场世乒赛再续辉煌冠军精神：突破自我，“水到渠成”的成功第14章 孔令辉：有梦就要去飞翔6岁练球，始于幼年的“冠军梦”不满8岁出“茅庐”，乒坛崭露尖尖角难弃书本，苦下决心子承父业年少志高，梦想“世界冠军”“留学”取经，乒乓成就“冠军梦”为国征战，不走下坡路冠军精神：锲而不舍的冠军路第15章 刘翔：抓住机遇，拼命也要往前追……第16章 马琳：人可以被打败，但不可以被打垮第17章 郭晶晶：蓄势待发与大象无形的蛰伏精神第18章 王励勤：一丝不苟与勤奋刻苦的敬业精神成就一代王者第19章 吴敏霞：只有自己才是自己最大的敌人第20章 葛菲：求胜的欲望可以战胜任何强大的对手第21章 许海峰：英雄创造史诗神话第22章 张山：经历挫折。却从不言放弃第23章 杨凌：唯有经历磨砺才会有光彩夺目的曙光第24章 杜丽：满身的伤痕是诉说金牌的惟一凭证第25章 田亮：从容不迫与坚韧不拔的冠军精神第26章 占旭刚：超越理想的挑战第27章 孙福明：坚守梦想是种幸福第28章 杨威：在被挫折打倒后毅然站立的才是英雄第29章 郎平：坚持到最后的才是真正的强者

章节摘录

第1章 罗雪娟不惟有超世之才，亦有坚韧不拔之志“出淤泥而不染，濯清涟而不妖。”这就是人们对罗雪娟最大的肯定。罗雪娟凭借着自己的不懈努力成为世界最优秀的运动员之一，被人们称做最美丽的“女蛙王”。金牌背后的不为人知当人们看到罗雪娟在雅典打败曾经在半决赛打破世界纪录的琼斯并勇夺奥运冠军的时候，除了不会忘记这枚耀眼的金牌以外，更加不会忘记夺金后罗雪娟流下的泪水和那久久不能平息地挂在笑脸上的激动。这一次，罗雪娟在比赛中所承受的压力可想而知。也许这一次的成绩缘于罗雪娟对自己的自信，但是这个自信同样缘于罗雪娟夜以继日的刻苦练习，缘于罗雪娟坚强的意志力。在对手打破纪录在前的情况下，心理承受能力是决定成败的关键因素。如果说罗雪娟没有一丝的犹豫和害怕那是瞎话，她同样对冠军充满着期待，并为之努力。然而，许多人不知道的是，当时罗雪娟除了担心对手以惊人的速度打破了世界纪录为自己造成的极大威胁外，更令她担心的却是在比赛那天正赶上来“例假”。她的教练和她一样担心，生怕那天的肚子痛会影响到罗雪娟的正常发挥。而恰恰是在那个时候对手打破了世界纪录，很多人认为对手连世界纪录都破了，冠军肯定就是她的了。此时，很多人都已开始怀疑罗雪娟，认为她不行了。顶着这样的压力，再加上肚子痛，罗雪娟对于这枚奖牌也感到十分头痛。但是，无论如何都不能放弃，殊死一搏是必然的了。不过，最后坚强的罗雪娟还是顶着巨大的压力挺了过来。那天在赛场上，罗雪娟的肚子如意料之中的一样开始疼痛，场上来自各方面的压力也都有种让她窒息的感觉。但是，罗雪娟强忍着疼痛，当听到枪声一响她就迅速地跳了出去。那个时候罗雪娟就已经是一个英雄了：她忘记了一切拼命地游着，在她的脑海里只有一个念头，那就是一定要赢。最后，当罗雪娟如愿以偿地站在领奖台上的时候，人们发现这个平日里训练时坚强的女孩子居然哭了。此刻，罗雪娟流下的泪水或许是她来自心灵深处的呐喊：一瞬间的惊天动地，仿佛来自这个运动员所有能量在一瞬间的爆发。闪光的父爱，闪光的金牌1984年，罗雪娟出生在杭州。她的父亲罗国安是杭州一家电厂的工人，母亲则是一个售货员。一家人生活虽然拮据，但是却很温馨。也可能是一般的家境让罗雪娟比同龄的孩子更早的懂得了生活的艰辛：在罗雪娟6岁的时候，她被杭州体校的教练章仁超看中并选入体校，罗雪娟感到很高兴，她兴冲冲地跑回家，告诉父母她被选入体校的这个消息。因当时年幼，她根本没有想以后要当冠军，也没想什么为国争光，她想到的是进入体校后不仅不用再花家里的钱，而且每个月还有一定的补助。听到年幼的女儿说这番话的时候，她的父亲心里很不是滋味。但是，毕竟罗雪娟还是一个孩子，在体校的高压训练让她很快就受不了了。每一次当她想放弃的时候，都是她的父亲罗国安在一旁激励着她，鼓励着她，并告诉她“吃的苦中苦，方为人上人”的道理。在体校的日子是十分辛苦的，每天都要做大量的体能训练。罗雪娟每天都需要补充营养，为此罗国安经常会走上几里路给女儿买鸭子补身体。其实，在他们家附近就有卖鸭子的，但是往往会比他走上几里路买的要贵许多。为了尽可能地节省钱，罗雪娟的父亲便经常往返于几公里远的集市给她买鸭子。罗雪娟知道父亲的良苦用心，从此无论训练多苦多累她都没有提过要放弃，而是咬紧牙关挺了过来。本身就具有游泳天赋的罗雪娟，再加上后天勤奋刻苦地训练，很快便在省内的各种比赛中取得了好成绩。但是，上帝好像偏偏不愿意眷顾这个懂事的孩子：他的父亲在那个时候却病倒了。为了不让女儿担心，不影响她的训练，罗国安就骗女儿说，只要她努力拿到冠军，自己的病就会好了。于是，为了这个承诺，罗雪娟拿出全部的业余时间去训练，并积极参加各种比赛，尽全力争取在每次比赛上都夺得冠军。每当女儿开心地载誉归来的时候，罗国安都强忍着病痛，打起精神，不让女儿为他担心。1995年，年仅11岁的罗雪娟进了省游泳队。然而，由于罗雪娟在游泳上只擅长蛙泳，其他各种项目她都成绩平平，半年后她就被退回了市体校。罗雪娟觉得自己很对不起父亲，并辜负了父亲的期望。对罗国安来说，女儿就是他生命的全部。显然，罗雪娟身上背负着父亲的全部希望。于是，罗国安竭力地克制住自己的病痛，并鼓励罗雪娟说：“不要灰心，机会一定会有的。”1996年，罗雪娟迎来了自己的春天，她被教练张亚东选中，并重新被带进了省队。在张教练的指导下，罗雪娟刻苦训练，成绩得到了飞速地提高。但是，就在罗雪娟带着自己的梦想准备振翅高飞的时候，她的父亲却再次住进了医院，医生很快给罗家下达了病危通知单。当时，罗雪娟正在为参加全国比赛做最后的冲刺。罗国安撑着最后的力气嘱咐妻子不要告诉女儿这件事情，不能影响她参加比赛。当罗雪娟拿着全国冠军的金牌来到父亲面前的时候，父亲已经昏迷很久了。罗雪娟趴在父亲的身上不停地抽泣，并把金牌放在父亲的胸口。也许是冥冥之中的感应，罗国安竟然从昏迷中醒了过来。当他看到罗雪娟的时候，只说了一句话：“孩子，祝贺你。”罗雪娟那时才恍然大悟，原来父亲一直骗自己身体好了，其实是为了自己能够专心地训练。从那一天起，罗雪娟便在心里暗暗发誓，一定

《向奥运冠军学习》

要好好训练来回报父亲的爱。从那天以后，罗雪娟便夜以继日地训练。她经常因为训练超出自己的身体极限而发生不适，但是她却从未停止训练，因为在她的心底有一种伟大的力量在支撑着她：父爱。罗雪娟说自己能有今天的成绩，完全是因为自己的父亲，所以她感激父亲为她所做的一切。奥运金牌最初时是种约定罗雪娟父亲的病已经不能再拖了，若是他再不加紧治疗，就很有可能向更严重的方向发展。但是，因家境不好，十分节俭的罗国安却舍不得拿出钱来去看病。于是，每次家人劝他去看病，都被他拖了下来。懂事孝顺的罗雪娟得知以后，便把从进队开始发放的每个月的补贴全部攒了下来，并且一分钱也没有花。其实，这些钱是给运动员买生活用品和营养品的，但是罗雪娟却从未抱怨过，每天依旧积极参加训练。等到罗雪娟终于攒到4000元钱的时候，她便带着自己的父亲去医院做了一次详细地检查，并为父亲买了一些西药。其实，父亲明白女儿的钱是来之不易的。因此，很多时候罗国安不愿吃那些从医院开回来的贵重的药品，只是从卫生所开一些便宜的中药。罗雪娟得知后又心疼又生气，她对自己的父亲说：“如果你要再这样，我就不练了！”父亲听完就愣住了。于是，那天晚上罗雪娟竟同自己的父亲签订了一个协议，内容是说，罗雪娟刻苦练习，早13成为奥运冠军；父亲罗国安好好养病，坚持治疗。这份沉甸甸的约定成了罗雪娟奋发向上、勇往直前的动力，它让罗雪娟有了更明确的方向和目标。1999年，罗雪娟凭借着优异的成绩顺利地进入了国家游泳队，并开始向世界冠军发起冲刺。为了兑现给父亲的承诺，每当队里放假时，很多队友都会好好休息一下，调整一下疲劳的身体，但是罗雪娟却从不休息而是自觉加练。如果少训练了一会儿，罗雪娟就会感到不踏实。因为在那段日子里，只有超量完成训练任务才能让罗雪娟觉得自己离目标更近了，自己才会充满希望。1999年9月，罗雪娟在训练时两个肩膀严重拉伤。晚上，她往家里打电话，右手举着话筒都很吃力。疼痛的感觉让这个平日里十分坚强的女孩子忍不住开始哭泣，但是当电话接通以后她又马上用轻快的语气向家里报平安。虽然罗雪娟的肩膀伤得很重，但是第二天的训练罗雪娟依旧坚持出勤。在训练的时候，因为手臂上的疼痛罗雪娟的眼泪与汗水常常混杂在一起，连教练看了都坚持让她休息一会儿。但是，倔强的罗雪娟就是不肯，因为她知道没有刻苦的训练就无法成功，甚至不能成功。这样，她也就不能完成与父亲之间的约定。后来，罗雪娟如愿以偿地参加了2000年在悉尼举办的奥运会。可是，她在自己擅长的蛙泳比赛上仅仅获得了第八名的成绩。其实，这个成绩对于一个年龄很小，又是第一次参加奥运会的选手来说已经是相当不错的了。可是，将自己的目标定位在奥运冠军的罗雪娟却怎么也高兴不起来。她对自己的表现很不满意，那段时间罗雪娟一度陷入了灰暗时期，而且她的训练也不再像以前那样刻苦了。可以说，那一次的失利给罗雪娟的心头积聚了一片阴霾。此后，罗雪娟的精神无法集中，情绪低到了极点，她甚至忘掉了自己的奥运冠军梦想，感觉就像丢了全部的希望一样。她对自己的家人说她真的不想再练了，再练她也拿不了冠军。此时，罗国安安慰女儿，告诉她自己一直为有一个这样的女儿而感到骄傲。也许是父亲的话将罗雪娟心头上积聚的阴霾驱散了，在她的心里她并不是真的不想练了，并不是真的那么脆弱，无法承受挫折，只是幼小的她在这几年里已经承受得太多太多了：也许已经超乎了一个孩子的极限。但是，坚强懂事的罗雪娟在听完父亲的话以后，她告诉父亲从今以后无论发生什么她都绝不会再放弃，她会一直练下去。2001年5月，在日本福冈举行的世界游泳锦标赛上，罗雪娟一举夺得蛙泳50米、100米两枚金牌，那一年她仅仅17岁。随后，在2003年的巴塞罗那世锦赛上，她又连夺50米、100米蛙泳和4100米的混合泳接力三枚金牌，成了中国游泳史上获得世界冠军最多的运动员。5枚沉甸甸的金牌是罗雪娟用生命谱写的，同时她也完成了对自己的突破与成长。成功源于自信在2001年7月日本福冈世界游泳锦标赛以后，罗雪娟迅速成为中国游泳项目上的领军人物。她是惟一夺得金牌的中国选手，并一人夺得了女子50米和100米蛙泳两枚金牌，且仅差0.01秒就打破50米蛙泳的世界纪录。罗雪娟在自己的游泳史上取得了辉煌的成绩，然而这份成绩除了与平日勤奋刻苦地训练有关以外，还与罗雪娟的自信和在赛场上的魄力密不可分。她曾经在赛场上说自己是一只蓄势待发的猛兽。这是多么豪情壮志的宣言啊，她向世界宣布了自己的能力：无论面对什么苦难，她，罗雪娟能行！在岗本最后一天的4×100米混合泳接力比赛上，罗雪娟更是一上场就把中国从第五名推到了第二名的位置，为中国赢得团体赛的金牌做出了巨大的贡献。当她在世锦赛上连战连胜的时候，当所有人都在为这个中国新崛起的“女蛙王”而叫喊欢呼的时候，罗雪娟却为了自己在比赛中仅差0.01秒未能打破世界纪录而不甘心。她给自己定下了一个惊人的目标，并且毫不在乎大家的看法，她要打破50米、100米、200米蛙泳的三项世界纪录。要实现这个目标谈何容易，但是自信的罗雪娟就是相信自己能行。她一直坚持刻苦地训练，并在2001年12月的世界杯短池赛上海站，一举刷新了50米的世界纪录。她用自信的一面展示了来自中国运动员的风采，同时也用自己的心态和坚持不懈的精神为自己的梦想增添了一抹更加明亮的色彩。罗雪娟成功了，她的成功缘于她的自信。从古至今

《向奥运冠军学习》

，自信都对成功起着决定性的作用，这是一条永不失灵的真理。的确，成功与自信是密不可分的。一个人如没有自信和坚持不懈的精神，也就无从谈及成功。自信和努力也是分不开的，它们互相影响，互相促进，无论是在生活中还是在竞技场上，只有它们紧密地结合在一起，才会结出坚实的果实：成功。“成功”是每个人追求的最终目标，而自信却是它的前提。一个人无论是在竞技场上还是在生活中，都会遇到许多各式各样的挫折。这时，面对你的往往有两条路，要么就此沉沦下去，一蹶不振，自暴自弃；要么相信自己，坚持不懈，重新来过。有位先哲曾说过，失败是成功之母，那么自信便是成功之基。如果你选择了自信去面对人生，那么你就为成功点亮了一盏前行的启明灯。其实，一个人光有信心是不够的，因为只有将努力与自信相结合才能碰撞出成功的火花。正如爱迪生所说过的：成功等于百分之一的天分加上百分之九十九的汗水，可见努力同样是成功的决定性因素。如果自信和努力你都做到了，那么属于你的一朵灿烂的成功之花就会悄然绽放。状病夺金2004年罗雪娟的身体状况开始出现问题，且情况一直不好。医生已经劝过罗雪娟很多次，让她放弃比赛：因为她的身体，尤其是她的心脏已经不能再承受高强度的训练所带来的压力了。然而，雅典奥运会在即，好胜的罗雪娟怎么可能会放弃比赛呢？她不顾一切劝阻，决定一定要参加比赛。在雅典奥运会上，罗雪娟为中国赢得了一枚阔别八年的100米蛙泳金牌。然而，当罗雪娟再次出现在4100米的混和泳接力赛上时，她出现了不良的症状：她的心口开始隐隐发疼。但是，她咬牙接到了第二棒，在她正准备出发的时候，意外发生了。在场的所有人都发现第三棒的选手已经出发了，可是罗雪娟还在原地没有任何移动，她的表情十分痛苦，最后直接漂浮在了游泳池里。在教练和队医的搀扶下她才离开了赛场。虽然那一次的比赛罗雪娟没能为中国再次夺金，但是她坚强的精神却同样为中国披上了一道金色的辉煌。用汗水谱写的金色辉煌5枚世锦赛金牌加上1枚奥运会金牌，让罗雪娟当仁不让地成为中国游泳队的代表人物。可是，在金牌闪光的背后，还隐藏着罗雪娟一身的伤病，而且高强度的训练也让她的身体一直疲惫不堪。2005年夏天，罗雪娟在备战世锦赛的训练中扭伤了脚踝，但是坚强的罗雪娟并未因此而放弃训练。在疼痛难忍的情况下，她继续训练，结果在训练场上出现了短暂的昏厥。同年12月，在国家游泳馆训练时，罗雪娟又一次昏厥，两次同样的病症引起了国家队的重视，他们给罗雪娟进行了系统地检查。经检查，罗雪娟的昏厥是因身体缺钾所引起的。

《向奥运冠军学习》

编辑推荐

《向奥运冠军学习:29位中国奥运冠军的励志故事》是一部伟大的奥运励志书。29位中国奥运冠军的励志故事。超越别人你就是冠军，超越自己你就是英雄，向奥运冠军学习，就是学习世界上最完美的成功和最坚韧的人格。冠军只有一个，也许这个冠军不是最有实力的那一个，也不是最能跑的那一个，而往往是普通至极且坚持到底的那个人。这个人你可能并不认识，但是他的成功却是你的一面镜子。当我们面对人生的赛场的时候，我们总是比奥运冠军缺少些什么：也许是运气，也许是信心，也许是坚持。也许是韧性，但是不管怎样，总之我们的身上就是缺乏一些必胜的因素，这些因素正是奥运冠军身上必备而我们所缺乏的。人生的赛场会给你制造无数次比赛。只要你能够像奥运冠军那样研究对手的长处。挖掘自身的短处。那么总有一次比赛你会成为冠军。但如果你总是保持一种姿态和一种速度，不管你这次是不是冠军，此后失败的往往总会是你。

《向奥运冠军学习》

精彩短评

1、超越别人，你就是冠军；超越自己，你就是英雄！这本书让人激情澎湃，发挥出自己的潜能，去迎接人生的挑战！跟奥运冠军们相比，我们的付出远远不够，宝剑锋从磨砺出，让我们出发！

《向奥运冠军学习》

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