

《乒坛皇后邓亚萍》

图书基本信息

书名：《乒坛皇后邓亚萍》

13位ISBN编号：9787801808042

10位ISBN编号：7801808045

出版时间：2008-1

出版社：经济日报

作者：李良忠

页数：230

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

《乒坛皇后邓亚萍》

前言

邓亚萍时代起源于何时，人们似乎一下子很难想起。只依稀记得有这样的一种格局，在大约10多年的时间内，无论何种大大小小比赛，只要有邓亚萍参加，金牌就非她莫属。现在人们可以肯定地说，邓亚萍是一位为乒乓球而生的天才选手，她的骄人成绩铁板定钉。虽然她没有天才乒乓球运动员应当具有的那种“天赋异禀”，她甚至从小到大都让一些教练们不屑一顾：她的身材过于矮小，根本不是打乒乓球的料！但是，就是这样一个人，唱起了中国女乒的盛世绝响，一个小个子居然一统天下达10多年之久。她创造了中国女乒大刀阔斧、大砍大杀的年代。鹰隼一般的眼神，加上猎豹一般的吼声，拿到120多块金牌，其中，四个奥运冠军，十四个世界冠军，成为20个世纪90年代中国体育的国际样本。然而，对于乒乓界来说，邓亚萍似乎永远是一个谜，她是个“怪胎”——怪异的条件，怪异的打法，怪异的成功之路。许多教练们至今仍然不懂，一大批技术不在邓亚萍之下、天赋却远在邓亚萍之上的运动员就是不能战胜邓亚萍。“她不仅是特殊材料创造出特殊打法的典型，而且是一个作风顽强、善于用头脑打球的优秀运动员。”中国第一个女子乒乓球世界冠军邱钟惠评价邓亚萍时如是说。这个道理说起来其实很简单，邓亚萍有一种精神，这种被称之为“邓亚萍精神”的东西是绝大多数运动员并不具备的。多年以前在河北正定乒乓球队基地，一些运动员说过的话，至今萦绕不消。有人比赛之后大哭，有人暗自较劲，但无一例外，她们都慨叹自己生错了时代，生在一个被注册为“邓亚萍”的时代。她们说，她们大约永远也不可能战胜邓亚萍了，“我们太想战胜她了，可是却不敢战胜她！”这些话听起来似乎非常矛盾，她们说，同邓亚萍打比赛时，她们都不敢正眼看她。邓亚萍一打比赛，这世界好像就没有了一切。她的眼光中射出来的都是“毒焰”，那情形好像要把你吃了。“我们都不敢正眼看她。”队员们这样说。试想，当你在同对手对垒，却连她的眼睛都不敢看，这球怎么打？这球还怎么赢？邓亚萍是中国队乃至全世界女子乒乓球运动员面前横亘的一座山，有人埋怨她、有人传诵她，她依旧故我，她永远有一种胜利非我莫属的神情。她不仅“十同吓”你，还要打败你，球还没打，先让对手怵三分。邓亚萍自己曾经分析说，自己有一种永不服输的精神，因为有了这种精神，所以意志力很强。事实上，比赛时的忘我，比赛时的不顾一切，比赛时具有的威慑力，这是一种境界。这种境界已经化入邓亚萍的人生，她把小学三年级的学历刷新成清华学士、诺丁汉硕士、剑桥博士。从一个拿乒乓球拍的世界冠军到一个高学历的博士，她付出了常人难以想象的艰辛和努力。转眼十年间，她让当年看着她成长的球迷震撼于她如今沉稳、内敛的作风，她的存在，满足人们各种各样的憧憬和想象。但无论是谁，不管在那，我们都能深刻地感受到她的那种拼搏向上、积极进取和永不服输的精神。邓亚萍是新时代的楷模和典范。笔者希望通过这本书让喜欢邓亚萍的人更喜欢，不了解她的人能够了解她，同时希望我们这个时代出现更多的具有“邓亚萍精神”的人物。作者于西钓鱼台2007年11月

《乒坛皇后邓亚萍》

内容概要

《乒坛皇后:邓亚萍》讲述了赛场上，她是叱咤风云的乒坛女皇。上大学，她从26个英文字母开始学起。从奥运冠军到博士再到奥运官员，“乒坛皇后”邓亚萍如今更多是以北京奥组委奥运村部副部长的身份出现。赛场上，她夺取了18项世界冠军，是中国女乒实现乒乓球生涯大满贯的第一人。

《乒坛皇后邓亚萍》

作者简介

李良忠，青年学者，学科带头人，广天响石专家团秘书长，主编和参与编写过若干本教材和著作。

《乒坛皇后邓亚萍》

书籍目录

- 序言：从勇者到智者的蜕变
- 第一章 “萍”空出世 第一节 150cm巨人 1. “中国旋风”的90年代
2. 冲冠一怒是红颜 3. 化茧成蝶的嬗变 4. 重整河山的王者之气 5. 不被一个石头绊倒两次
6. 中国体育明星的标兵 第二节 学历攻坚战——从乒坛皇后到剑桥博士 1. 春分清华 2. 雨水剑桥 3. 惊蛰诺丁汉 4. 小满剑桥 第三节 转型再释新能量 第四节 奥运村村长的后现代生活 第五节 “一生两世”
- 第二章 我把青春献给谁 第一节 “黑眼珠变成白眼珠” 1. 给我个支点，我打起乒乓球 2. “长大我也要当世界冠军！” 第二节 “抱歉，我们不能收她” 第三节 十岁，谁敢为一生下赌 1. 用乒乓球来证明自己 2. 启蒙教练见识女孩生猛 第四节 一波三折求师路 1. 编外球童横扫中国 2. 感谢辩证法 3. 刷新国家队规则——规则都是用来突围的
4. “赢就赢得光彩，输也输得大度” 第五节 “八年抗战”凤凰涅槃 1. “超人”与“蜜蜂人”哲学 2. 让教练求饶 3. 世界冠军，这是真的吗
- 第三章 巅峰立场：我能，我冠军 第一节 给我一个输的理由 第二节 1990决战亚运紫金之巅 1. 先拉锯再根除 2. 打球硬气，合作快乐- 第三节 1991东瀛摘桂忧喜参半 1. 考比伦输给俞顺福 2. 重遇俞顺福 3. 飞矢超速度 第四节 1992夺宝巴塞罗那 1. “中国女人打疯了！” 2. 花开二度 第五节 1993女单铩羽哥德堡 第六节 1994广岛亚运会再逢海外兵团 1. 满手冻疮为打狼 2. 梦断广岛 第七节 1995天津包揽全能 第八节 1996血战亚特兰大 第九节 山高我为峰 1. 离不开的乒乓球 2. 等待后备力量
- 第四章 华丽转身名校学历大满贯 第一节 24岁与26个英文字母——清华时代 1. “我不想辜负萨马兰奇” 2. 一切从26个英文字母开始 3. 出鞘剑桥 4. 剑桥生活的另一副面孔 5. 单人毕业典礼 第二节 明星没有特权——诺丁汉纪事 1. “little girl, big heart!”：人“小”志气大 2. 时针中的秒针 3. 《从小脚女人到奥运冠军》 第三节 阔的海空的天——剑桥纪事 1. 轻轻地我来了——再回剑桥 2. “海龟”手记
- 第五章 亚萍VS奥运命题之一两度申奥 第一节 1993年折戟蒙特卡罗 第二节 申奥大使的百姓情缘 第三节 点滴软化钢铁堡垒 第四节 投票前舌战——一边“打工”，一边“打仗” 第五节 两度陈述——见证个人与国家的成长 第六节 巅峰之战
- 第六章 亚萍VS奥运命题之二萨翁和我在一起 第一节 萨马兰奇中国缘 第二节 我被“钦点”去洛桑 第三节 颁奖五连环 第四节 “我支持你” 第五节 水转山不转
- 第七章 亚萍VS奥运命题之三倾情北京奥运 第一节 “名人作用有时比文件力量大” 第二节 服务奥运是荣耀 1. 舍“小家”顾“大家” 2. “世界第一村” 3. 别拿村长不当干部 4. 村内无小事 第三节 奥林匹克的魅力究竟在哪 附录【国际奥委会里的中国人】
- 第八章 天后也食人间烟火 第一节 一些花开在高高的树上 1. 爱在90年代 2. 国家队的双剑合璧 3. 好胜之心遭遇犹豫之情 4. 错肩一别千里之外 第二节 一些果结在深深的地下——重聚在世纪之交 1. 一个人的诺丁汉 2. 两个人的英吉利海峡 3. 结婚证与皇后婚礼 4. 天涯相守相思无尽 5. 不回来，你就没有儿子 6. 2006年的“洋娃娃” 7. 再次天涯相守
- 第九章 多面伊人的生活百态 第一节 “饭桌上也气吞山河” 第二节 与人为善，尊师重教 第三节 最优秀的服务生 第四节 爱车一族 第五节 拍戏也老练 第六节 体育，拥有改变世界的力量 1. 全国政协委员——“为运动员倒苦水” 2. 爱心开启未来 3. 闪亮劳伦斯 4. “每个中国人都是奥运形象大使” 资料链接 邓亚萍夺冠一览表后记

《乒坛皇后邓亚萍》

章节摘录

对于女子乒乓，人们只期待看到扇子舞和手绢舞般的精雕细琢，没有预期到邓亚萍还会在如此娇小的身躯里拥有如此激情澎湃、热血沸腾的呐喊。对于20个世纪90年代的她，如同擂主守擂一样，傲视群雄。欧洲兵团汹涌而来铩羽而归，朝韩劲敌强强联手仍屡攻不下，国内第一把交椅更是实至名归，150cm的身高，有着巨人般的硬朗。1.“中国旋风”的90年代20个世纪90年代，她的名字在世界乒坛叱咤风云，她成了国人闻之雀跃、对手谈之色变的“中国旋风”。在中国国家乒乓球队这个国际乒坛“梦之队”的历史中，她的名字盘踞尊位8年，无人撼动。欧洲兵团汹涌而来铩羽而归，朝韩劲敌强强联手仍屡攻不下，国内第一把交椅更是实至名归。从1989年的40届世乒赛获女子双打冠军到1997年第44届世乒赛获女子单打冠军，在这个轮回里，她拿到了国际乒坛的大满贯，每当她身披鲜艳的五星红旗时，你会看到她笑靥如花，或者泪流满面。也许她不是世界上获得奖牌数最多的运动员，也不是体育生涯最离奇曲折的冠军，更没有令人叹为观止的漫长运动生涯，但无论怎样，观众都无法忽略站在冠军台上这个娇小的身躯曾给他们带来的震撼和惊愕。在讲求力量与节奏两种智慧和两个极致相调和的乒乓艺术中，他们只是预期了扇子舞和手绢舞般的精雕细琢，没有预期到还会在如此娇小的身躯里拥有如此激情澎湃、热血沸腾的呐喊！她创造了中国女乒大刀阔斧、大砍大杀的年代。鹰隼一般的眼神，加上猎豹一般的吼声，成为了20个世纪90年代中国体育的国际样本。经过80年代的火花进发，90年代的中国体坛是期待英雄的时代、是渴望成就英雄的年代，扑面而来改革开放的市场大潮，激情澎湃的梦想年代，车水马龙的城市生活热火朝天，这些都是中国体育能迅速发展的绝佳温床，一切都在萌芽中，等待着……90年代，有着一个国家以及无数个体生命焕发青春的温暖记忆。这是民族自信心充分体现的时期，也是奥运会情结日益深厚的岁月，不为扬眉吐气，只为民族认同。

《乒坛皇后邓亚萍》

后记

写一个人的一生比过一个人的一生还要困难。幸好，我们只写了30多年。但别人不知，在走进邓亚萍的故事的这段时间里，穿行于文字中，我们时而为她的精彩振臂而起，时而为她的失败而扼腕叹息，情绪跌宕真是莫可名状。将一个人的事实提炼，编织出完整的故事，诉之公众，这种循环之后，连我们自身都有了“邓亚萍”的痕迹。邓亚萍离我们有多近，超市里能看到，体育馆能看到，停车场能看到，公园能看到，如果说现在是“超级女生”的时代，亚萍实在是当之无愧的“平民皇后”。邓亚萍离我们有多远，她拿到了无数人可望而不可及的荣耀，她刷新了无数个纪录，事业的，学业的。对于邓亚萍，多少年来，我们一直在无意识地强化、加固“女强人”、“强女人”的概念，原因无他，只因为和平时代，我们仍然需要英雄。可是我们把她当成神话、童话、传奇传诵了十几年，蓦然回首，我们发现她“侠气十足”，却十分“女人”。什么样的女人才是真正的关女？她应该是一本百读不厌的书，使你常读常新，一生不倦，而且，在与她携手同行的生命旅程中，你自己的生命也在潜移默化中不断地得到快乐、陶冶与提升。邓亚萍的美就在如此。她每每身份变幻，始终笑似骄阳，一个球迷在网上对她留言：“我要谢谢你，在我生命中的每一天！”在本书写作过程中得到国家体育总局李琳女士，华体集团蔡炎先生，中央电视台郭宏峰先生，经济日报出版社总编辑韩文高先生以及胡子清女士、程鹃女士的热心支持和帮助；广天响石企划机构董事长刘世英先生及企划机构团队成员新华、文辉、征明、国臣、艳静、王翠等为本书的出版做了大量的工作，在此，一并致以深深的谢意，谢谢你们！由于作者水平所限，不足之处请广大读者朋友批评指正。若有再版机会我们将予以修改完善。作者于西钓鱼台2007年11月22日

《乒坛皇后邓亚萍》

编辑推荐

《乒坛皇后:邓亚萍》由经济日报出版社出版。求学路上，清华学士、诺丁汉大学硕士、剑桥博士，则是邓亚萍人生中完成的另一项大满贯。

《乒坛皇后邓亚萍》

精彩短评

- 1、妈妈和我都很喜欢邓亚萍，本是充满了期待的。但是这本书中很多重复的内容，也没有什么文采，只是平铺直叙，纯粹的一本商业书，如果要了解邓亚萍而买这本书，建议不要抱太大的期望 . . .
- 2、邓亚萍，每一个热爱中国体育的人都很熟悉的名字，她那犀利的眼神，凶悍的球风，无不对手胆战心惊。小时候的邓亚萍学球之路充满了艰辛，她虽然几次被省队以各自矮不适合练乒乓球为由一再退回来，但她依然执着地坚持着自己的梦想，她放弃了学业，放弃了与同龄人在一起玩耍的快乐，放弃了原本多姿多彩的童年.....她天天泡在球馆里一丝不苟地练习，陪伴她的只有那无时不挥动的球拍与那一个个跳动的乒乓球。而当我们在邓亚萍这个岁数时，很少有人像她那样在球馆里挥汗如雨，接受高强度的训练，她经历过的日子是我们无法想像到的。在成为了乒坛的霸主之后，邓亚萍重新拾起课本，刻苦学习，从一个乒乓赛场上的王者变成了一个学习场上的强者，她的蜕变令人惊叹，令人佩服，更令人尊敬。从这本书中，你能真正感受到美丽女人邓亚萍从勇者到智者的蜕变过程，这本书让我懂得了要向她一样学会为自己的人生规划，学会像她那样把自己蜕变成一只美丽的蝴蝶。
- 3、爸爸非常喜欢邓亚萍，所以买来送他。
不知道咋样
- 4、很喜欢邓亚萍，但是这本书没有真正体现邓亚萍的精神，写的稍微粗浅了一些。看了没有回味的东西。
- 5、内容不错，从邓亚萍的经历让我看了成功人士背后付出的超常努力，给人奋发向上的动力。不足的是，错别字多了些，尤其看到后半部分，有疑似盗版的迹象。
- 6、这本书很好,很好的反映了邓亚萍!就是纸张有点欠缺!
- 7、是否真的没啥内容写，浮躁华丽的词太多了，重重复复，没啥东西。
- 8、几位朋友都看了，朋友的孩子也看了，难得的励志书籍。
- 9、很喜欢邓亚萍，也很喜欢这本书。
- 10、买给孩子看的，听说很好
- 11、喜欢她的执着,爱上她的坚强。愿向她看齐。
- 12、整本书还算可以
- 13、喜欢邓亚萍，不愧是世界冠军，她身上的独特的气质，是她成功的原因，正是因为这样的气质，才造就了邓亚萍不服输的精神！
- 14、后悔买呀。写作的水平太一般！
- 15、坚持就会成功
- 16、对于邓亚萍是发自内心的佩服,从她的传记里又汲取了很的营养.
- 17、我们应该以亚萍为榜样,没有什么事做不成.
- 18、不知道什么情况 还没开始看
- 19、如果亚运会、世乒赛和奥运会冠军是邓亚萍乒乓球生涯的三大满贯，那么清华获得硕士学位、诺丁汉大学硕士毕业和取得剑桥博士，则是邓亚萍完成的另一项大满贯。而贯穿其中的则是超出常人的付出以及对自己、对对手数不清的琢磨。1996年5月24日，邓亚萍在训练日记里写下了这样一段话：亚特兰大奥运会所要竞争的，归根到底是人的一口气。活着就是要活一口气，为祖国荣誉就是要争一口气，打败所有的外国选手就是要出一口气。气就是自信，越自信气越足，气足了就会变成气势，有了气势，就会吓住对方，压倒对方。
“天天这样？”张燮林追问，室友回答：“差不多”听到这些，张燮林一句话不说，转身离去。没有人看到教练是双手颤抖着，张燮林是怕在孩子们面前控制不住情绪，多少年没见过这样的运动员了，像亚萍这么拼命的在国家队仅此一人。
- 20、她是一位伟大的女人
- 21、不服输，脑子里想的是如何去赢。没有捷径，只有脚踏实地。一天不练自己知道，两天不练，对手知道，三天不练，世界都知道了。
拼搏。1她锻炼到每天闭馆，不是一天，而是一直。2她英语基础不好，从第一页开始，付出。3个子低，凶猛是她的优势，训练强度大（打n组球，帮别人练，找人帮她练）。导致伤病
心态：

《乒坛皇后邓亚萍》

给我一个输的理由。
我堂堂正正的击溃你。
承担。坚韧的心，打好这一球。万里路，始于足下。

- 22、我很崇拜邓亚萍，觉得她非常执着！这本书写的比较全面，我是一口气读完的！
- 23、五天才到，很慢。拿到后发现纸质很粗糙，感觉很像盗版。很失望！
- 24、看了邓亚萍的采访才想买她的书，不是她自己写的有些可惜，比采访的内容差一些，不过要想了解她还是有购买必要的，总体还好。
- 25、本书把邓亚萍的在乒坛的成长历程作了较详尽的叙述，由她的几次人生的华丽转身，给人带来了无穷的启示，原来成功也并不难，只要坚持和付出！本书是青少年的励志书籍，值得一读。
- 26、现在的邓亚萍不知怎样了，她淡出了我们的视线，不过还是很喜欢她
- 27、本以为是邓亚萍的自传，可惜，看后有些失望，感觉很虚不够真实深刻。体现不出邓亚萍的精神

1、这几日，一口气读了两本书：《我是刘翔》（刘翔著/上海三联书店）、《乒坛皇后邓亚萍》（李良忠、宋倩著/经济日报出版社）。这两本书写得都很好，《我是刘翔》是刘翔亲自提笔，一开始有点担心他能写好吗？拜读过才发现，绝对不比普通的传记作品差，刘翔特有的幽默语言风格，文字清新真挚，都让阅读过程非常愉悦。再加上，书里大量的珍贵一手资料和照片，绝对是了解立体的刘翔的一本好书。《乒坛皇后邓亚萍》是资深传媒人刘世英主编的“成功转型人物系列丛书”之一，作者文笔纯熟、有张力，材料翔实，绝没有“流水帐”的感觉，全书重点放在了邓亚萍从运动员到学者的转型上，而她的两段不寻常的人生也记录得十分精彩。下面就谈谈，我自己的收获。一直都觉得，优秀的运动员身上有非常值得学习的品质，而邓亚萍、刘翔远不能用不疼不痒的“优秀”来形容，他们是扎扎实实的“卓越”。我一直都很敬佩邓亚萍，她那句“给我一个输的理由”足够霸气得让我五体投地，印象里她就是那种为了比赛打落牙齿和血吞也不会吭一声的人。老实说，看这本书的时候，我眼睛模糊过很多次。96年亚特兰大奥运会上乒乓球单打决赛上，邓亚萍终于克服种种困难以3：2艰难地赢了对手陈静时，“全场顿时震动起来，队友、教练从座位上跳起来，欢呼庆祝。坚强自信的邓亚萍却情难自控，泣不成声：‘太难了！4年之后，我还能夺得这个冠军，我付出得太多了！’与陈静的比赛一结束，她的全身仍然止不住颤抖，眼泪就像断了线的珍珠。”（P91）我能够清晰地想象出这样的场景，邓亚萍颤抖着说“太难了！”我不知道经历了多么痛苦的煎熬，才会让这个钢铁意志的女子哭着说太难，那场景无法让人不动容。她最默契的队友、多次在单打决赛上与她对决的乔红说过这样一句话，“你若看过邓亚萍的训练，你就不会和她争冠军了。我只想帮她扫清障碍。”好一个善良大度的乔红，好一个让所有人折服的邓亚萍！她的运动生涯是个传奇，这本书封面的几句话概括得恢弘大气：她以150cm的弱小身躯创造了中国女乒大刀阔斧、大砍大杀的年代；她用鹰隼一般的眼神，猎豹一般的吼声在运动生涯中拿到132个冠军，包揽亚运会、世乒赛和奥运会三大满贯冠军。132个冠军？你能相信吗？她统治世界乒坛近十年。我觉得她就像个君王，不是用独裁暴力来统治世界，而是用铁打的意志和成吨的汗水。书中有这样一段话，我觉得可以算是她成功的“秘诀”，“亚萍说乒乓球运动员的球感特别重要，不认真练，球感很快会麻木，打起来球不到位，着急也没用。有一句话说得恰如其分：‘一天不练自己知道；两天不练对手知道；三天不练连观众也知道了。’”（P47）这个道理多少人都懂，又何尝只适用于乒乓球运动？就拿我们学外语的来说，语感比什么都重要，怎么出来的？练出来的！怎么练？得天天练！我们普通人显然不可能做到专业运动员那样每天大强度地只练一个专项，可如果我们能坚持日复一日、风雨无阻地每天练一些，像邓亚萍那样练不完既定目标绝不离开训练场，我们也能不给自己任何借口不完成就不让这一天结束，那我们是否也能在自己的领域有所成就呢？很多观众喜欢看邓亚萍打球因为杀气腾腾，攻击力十足，我最欣赏她的也是这一点。她无惧于颠覆女性的传统形象，一到赛场上就毫无保留地拼杀。所谓友谊第一，比赛第二，那是为了安慰比赛中绝大多数的输者所说的，毕竟赢家就只有一个，可是谁见过聚光灯全部聚焦到第二名的身上的场景？老爸说过，赢了，才有机会讲你的故事，人们才愿意听，没有人愿意坐下来听一个loser的奋斗史。这话没错，物竞天择的进化论是很残忍的。要平凡地活着，你可以不承认、不面对这个事实，但是要出类拔萃，你必须时刻谨记。也不是说邓亚萍为了赢可以“不择手段”，她更要自己赢得干干净净，再重要的赛场上，一些裁判没有看到对手得分的球，她都会主动说明，这是原则问题。要让别人输得心服口服，你必须是个正直的人。邓亚萍说自己很幸运，用几十年过了别人的两辈子，这话真对，运动场上光荣退役后，她从24岁26个字母开始，把小学三年级的学历刷新成清华学士、诺丁汉硕士、剑桥博士，我是学语言的，所以更清楚地知道这是多么不可思议的成绩！可是当我读到，她每天5点起床、晚上12点睡觉，全部时间用在学英语上，累得一把一把掉头发时，我就知道这女人创造奇迹本身就是合理的。我记得在电视上听她说过，学英语几乎悬梁刺股，越觉得困得睁不开眼睛了，越逼着自己坚持。在这本书中，我找到了这种近乎“变态”的逻辑的源头，邓亚萍说，“越是在你感到非常累、非常不想练或精神情绪不好的时候，越是要让自己训练。在身体状态好、心情好、今天我高兴的前提下，谁都能去练，可现在练的是毅力，就是在你最有惰性、不想练的时候去练才会有提高。”（P209）这就是卓越运动员的金子般的品质，让我深深震撼。邓亚萍真的“教”了我很多，明白这个道理以后，我经常对自己说的一句话是“再挺挺”，你必须明白，懒懒散散、轻轻松松不可能有大成就。我喜欢邓亚萍，不仅因为她有让我仰望的参天大树般的品质，也喜欢她有人情味儿，活得接地气儿，我喜欢她说自己是贪心的女人，既要成功的事业，更要美满的爱情和婚姻。不顾家庭成就自我

《乒坛皇后邓亚萍》

的女人，我怎么也不相信她会过得幸福。总之，邓亚萍带给了我太多的震撼和感动，她真真正正用生命诠释着“一切皆有可能”的真理。书里有一句话我特别喜欢，“邓亚萍，一个融化在奥林匹克精神力的极品女人，了解她你需要足够的想象力。”邓亚萍和刘翔，都是卓越的运动员，都是化不可能为可能的人，你若留心，会发现他们的成功是有“规律”可循的：第一，他们都是自制力特别强的人。邓亚萍无须赘言，训练强度大，队友都结束训练后还要自己加班加点儿，练到让教练求她歇一歇。刘翔，小时候那么调皮的孩子，可一训练起来绝对不含糊，教练的要求一定保质保量完成，不用监督，他的队友说过，其实刘翔和他们一样都爱打电子游戏，可与他们不同的是，刘翔每天晚上到了休息时间，一定会关机睡觉，绝不熬通宵。自制力几乎是每一个成功者都必须具备的品质，世界这么大，你要做的事如此多，除了自己谁又能时时监督你呢？第二，他们都不会第二次输给同一个选手。刘翔同门师兄说过，你要让他超过你一次，以后你都别想再追上他了。邓亚萍也不是永远的长胜将军，偶尔输给实力强劲的对手一次，回去她一定会想尽办法把对手研究透彻，直到下次交手打败她，而且是永远的打败她。国际大赛上毕竟有各种各样的不可预知、不可控的因素，刘翔也曾经因伤艰难退赛，但他们这种绝不被一个石头绊倒两次的舍我其谁的霸气，绝对是称王的必备素质。P.S.《乒坛皇后邓亚萍》真是一本写得很好的传记作品，难得的是没有用一般传记采用的时间顺序的讲述法，这样做的好处有：1.童年或许有趣，但毕竟平凡，使得书的开头部分提不起阅读兴趣2.这样将人物的成就自然地穿插在全书中，使每个部分可读性都很强，毕竟读者都是冲着“他们是如何获得这么大的成功”去阅读的，关键字还是“成功”。全书内容重点明确（就是她的运动生涯和求学历程），但同时又很全面，将邓亚萍的各个面都生动地展现在读者面前，我的阅读感受就是，我感兴趣的问题都得到了答案。材料收集做得特别好，有很多重要事件都生动地还原了，使得可读性、故事性大大增强，这是特别重要的一点，当然前提还是要确保真实。语言也很有感染力。

《乒坛皇后邓亚萍》

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