

<<我是我的平衡女王>>

图书基本信息

书名：<<我是我的平衡女王>>

13位ISBN编号：9787508830650

10位ISBN编号：7508830652

出版时间：2011-6

出版时间：龙门书局

作者：李珊珊

页数：244

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：<http://www.tushu007.com>

<<我是我的平衡女王>>

前言

我从来没有想过，在我现在这个年纪，能够有这样的一本书，仿佛人生中的一个小小的里程碑，让我有机会站在这一端，望向那个一路走来的小女孩，那个曾经的我。

“它”的诞生如世间的每一个生命，有孕育、有成长。

人生是一个过程，长到这么大，经历过人生的辉煌，也尝过辉煌影子中的苦涩和暗淡，却还没有过一次安静地坐下来认真地去翻阅过往，那些沉睡在记忆深处的、曾经不愿意去碰触的回忆，那些甜的、苦的、幸福的、酸涩的、艰难的片段……我一直相信，人生每一个脚印、每一次转弯都有它特别的意义，不管是深、是浅，不管湍流、还是宁静的小溪，都是得到，都是收获。

每一件、每一次，都是自我剖析的机会，让我在成长中学会更加珍惜未来，珍惜那些和我的未来紧紧相系的人和事。

用自己的生命去书写故事，故事精彩，与众不同的人生鲜活而有生机。

这一本书记录一个和你们一样会哭、会笑、会调皮、会撒娇的小女孩的成长，写给昨天的那个小女孩、今天的我，写给成长中的你们，因为爱，因为成长——那些给予我们生命，抚养我们长大的爸爸妈妈，感谢他们无私无悔的付出。

那些路过我们生命，教会我们长大的人，感谢他们每一次的帮助和鼓励。

那些教会我们努力，一直陪在我们身边的人，感谢他们不离不弃的陪伴。

谢谢所有的爱、鼓励、批评、坎坷、酸涩、磨难……感谢你们陪伴我成长，教会我珍惜，还有爱

！

<<我是我的平衡女王>>

内容概要

她，是拥有全世界最高难度动作A分达7.3分的平衡木女皇。
她，是5岁开始接触体操，16岁拿到奥运冠军，却在17岁默默退役的体操传奇。
她，也有童年，只是终日与教练、训练场、体操、比赛、队友为伴。
她，也有梦想，即使曾经被打击、曾经被放弃，但自己坚定的心，从未退缩半步。
她，就是北京奥运会体操冠军——李珊珊。
这冗长的头衔，压在一个十九岁女孩的头上。
是骄傲，也是压力。

<<我是我的平衡女王>>

作者简介

李珊珊，湖北黄石人，1992年生的双鱼座女孩，2005年第十届全国全运会女子团体冠军；2006年全国锦标赛女子团体、平衡木冠军；2007年全国体操锦标赛平衡木冠军；2007年斯图加特体操世锦赛女团、平衡木亚军；2008年体操世界杯西班牙站平衡木和自由操两项冠军；2008年北京奥运会体操女团冠军；2008年北京奥运会女子平衡木第六名；2008年世界杯总决赛平衡木季军；2009年全国体操锦标赛平衡木亚军；2009年第十一届全国全运会女子团体亚军。

<<我是我的平衡女王>>

书籍目录

Chapter 1

梦想扯动心扉

邂逅·如果爱：当倔小孩遇见体操

遇见她，如春水映梨花

委屈，算什么

相信，自己会伟大

一个昂首骄傲的名字

幸福在瞬间，世界不遥远

童年·穿越人海：第一次的离开

风吹来，离开

小脾气，麻辣味

道理简单，不怕难

还记得，莽撞天真

烦恼·再爱我一回：成为爸爸妈妈的负担

看不清未来，痛到现在

不是梦，昨天花谢花开

你温暖的双手，带我到暗夜的出口

爱的路上苦辣酸甜

童年，另一个星球

TIPS1体操的来源和发展

Chapter2 推开质疑的大门

抉择·一切都值得：三进三退的坚持

风和雨，几度悲喜

怎么能解眠，给了这么痛的结果

混乱的游戏，或是真理的命运

未来，值得去努力

热爱·今生最爱：在平，衡中长大

海的宽，梦的远，在我眼眶里

只需要双臂，少许的泪水

有你，回忆不湮灭

多少伤心，装作不在意

甜蜜，好像苹果派

想念，没有阻碍

喜悦·我的舞台：踏入国家队之门

任风吹雨打，我整装待发

无拘无束，我行我素

执看，荣耀的舞台

如果有泪，忍住它温暖眼眶

未完成的梦，还没有走到尽头

TIPS2体操项目介绍

Chapter3 点醒心中沉睡的王

收获·幸福瞬间：破茧成蝶的美丽

人海中，让梦想盛开

如果疲惫，撑住继续顽强

复杂的生活，收获简单的快乐

<<我是我的平衡女王>>

山明和水秀不比你有看头
我的舞台自己主宰
有一种温暖并没有名称
那鼓励让我难忘
骄傲·征途：奥运备战的艰辛
路还有汗流梦还没腐朽
不可能撑不下去，沦落逃避的宣判
一句话带来的感动
最坚强的姿态，唱出最闪亮的色彩
写在回忆里的一片漆黑
守护着完美，永远都不会觉得累
有你的每时每刻都甜美
冲刺·年轻的战场：奥运赛场的成与败
心，一往无前全力冲线
心，心手相牵超越无限
百年的梦想，铸就炙热的希望
梦，百年梦圆万众期待
看，世界今天与我同在
爱，亲密无间融化冰点
你的欢呼带我往前走
有一种缘，会把所有的偶然都实现
附：爱·成长经典
TIPS3体操比赛中的基本动作解释
Chapter 4 摘掉光环—美丽蜕变
微笑·远走高飞：奥运会后的归零
回忆中的单纯笑容
花开在悬崖，驱散挡住光的阴霾
我要我的精彩
骄傲向全世界炫耀，世界有我多好
有你，我更坚强
让我们的爱带着梦去飞翔
退役·平行线：不同的舞台不同的精彩
想不起我流泪的表情
用全部的力量，挥洒生命的光芒
看到你就像看到自己
张开双臂，飞得更高看得更远
感恩·爱的奇迹：那些教会我长大的人
感恩父母—愿承欢膝下
幸好有你们—我最敬爱的教练
感谢你们—那些关心我的领导
能相聚就是缘—我最亲爱的朋友
谢谢你们的陪伴—我的“珊瑚”
我要说声谢谢你—我的启明星
小小的爱心，大大的愿望
附：北斗星的爱
我们的“北斗星空志愿慈善会”
TIPS4以中国运动员的名字

<<我是我的平衡女王>>

命名的体操动作

附录：中国体操奥运冠军榜

后序

梦想，在路上——罗玉通

梦未央——奥运小姐妹的祝福

妹，你是我心中的无冕之王——陈一冰

复刻微笑——邹凯

如何，让我遇见你——石楠

你的行走，我的并肩——来自珊瑚的爱

<<我是我的平衡女王>>

章节摘录

版权页：插图：在最初的惊喜和兴奋过后，很快进入到训练中的时候，发现现实的情况是：能够来到国家体操队的，个个都是省队的尖子生，要想脱颖而出谈何容易。

2008年的全国锦标赛是当时准备上奥运会的运动员第一次集体亮相。

大家因为奥运在即，每个人都在提高自己的自身水平，所以那一次是最没有整体感觉的一次，我就是那一次在预赛的一场平衡木比赛上惊艳了全场。

结果没想到，决赛时我却失败了。

这次比赛中，有一个小姑娘比赛成绩特别好，算是我这些年来第一次遇到了一个似乎难以逾越的“对手”——她跟我年龄相仿，进入国家队的的时间却比我早很多，她的强项也是平衡木，难度比我大、动作比也好看、人也比我有灵性。

我忽然发现，以前自己的优势，在这位队友面前全部都显得很渺小，特别是比起她的“一说就透”，我觉得自己变“笨”了。

有时候教练说了半天，我都没有反应，让人急得满头大汗。

那时的我，感觉自己就是像一只丑小鸭。

当时侯，那个小姑娘自由操成绩比我好，跳马跟我差不多，高低杠也不错，起评分比我的高。

<<我是我的平衡女王>>

后记

梦想，在路上 很高兴可以在妹妹的书中留下点什么，妹妹在和我说这件事的时候，我仍在大洋彼岸的美国，但却倒着时差挤着可怜的时间和妹妹沟通交流，留下了这些文字。

(小朋友，感动吗？

嘿嘿！

) 记得第一次见珊珊是在2006年，具体日期就不记得了。

对她印象最深的是当时她还在箍牙，所以一笑起来就露出她的大钢牙，哈哈。

箍牙在当时的运动队女孩子中颇为流行，俨然成为了一道特殊的风景，但只有小珊珊走进了我的生活，这就是缘分吧。

她在我眼里是一个特别乖的小女孩，特别腼腆，训练也特别刻苦，所以对她的印象特别好。

有的时候在操场上碰到她，很晚的时候她还在穿着出汗服跑步，特别的不容易。

因为我自己是练跳水的，我知道一个女孩子减体重是多么的困难，同样在备战奥运会，同样是广东队的我就会过去逗逗她，聊上几句。

我鼓励她的时候，她总是很小声地对我说：“谢谢通哥。

”让我特别有好感。

很喜欢这个小朋友。

所以经过一段时间的接触和了解，我就跟她说我认你做我的干妹妹吧，开始她也很腼腆的什么都没表示，我就当默认了吧。

(嘿嘿，坏笑)就这样我们俩就成了兄妹了。

平时我特别喜欢拿张杰为话题跟她开玩笑，因为知道她特别喜欢他，所以我经常会故意把张杰说成周杰，每次她听见我这么说都会特别着急，呵呵。

还有就是我以前喜欢叫她小朋友，现在她觉得自己长大啦，不喜欢我这么叫她啦，不过我还是喜欢这么叫她，因为在我眼里她永远是那个乖巧又腼腆然后又有点花痴的小朋友啊。

小孩子也有认真的让人感动的时候，印象最深刻的是2007年我过生日，她亲手缝了一个十字绣的枕套给我做礼物，她说祝我可以上奥运会，我们一起上奥运会，这是我们的约定。

这对我来说是一件相当珍贵的礼物和祝福，非常的感动。

现在她成功了，但是我们的梦想还在路上，哥哥会继续努力，为国争光，完成我们当时的约定！

谢谢你妹妹，无论在哪里，哥哥永远祝福你！

2011年5月26日于美国 罗玉通

<<我是我的平衡女王>>

媒体关注与评论

珊珊是个很懂事的女孩子，像妹妹一样，惹人怜惜，让人疼爱。

运动员很苦，伤病伴随着眼泪一同成长。

而作为一个经历过这些的人，现在再回头看师弟师妹们训练的种种，往往会问自己：当初是什么支撑着自己走过了这么多年呢？

这本书给了我们一个答案：我们要自己去平衡自己的生活、工作、学习……

——悉尼奥运会女子体操冠军 刘璇 她在我眼里是一个特别乖的小女孩，特别腼腆，训练也特别刻苦，所以对她的印象特别好。

有的时候在操场上碰到她，很晚的时候她还在穿着出汗服跑步，特别的不容易。

——跳水世界冠军 罗玉通 与珊珊相识已经是很早的事情了，06年一次偶然的机会让我们成为了兄妹。

珊珊是我在体操队的10年里唯一让我当作妹妹去疼爱的女孩。

——北京奥运会男子体操冠军 陈一冰 这是一本励志并且快乐的书吧！

我心目中的珊珊，在训练上绝对算是既有天赋又肯吃苦的类型，在她的身上有一股不服输的气质

——北京奥运会男子体操冠军 邹凯 恭喜珊珊在这样的年纪会有这样一本记录自己体操人生的书，我们两个算认识最久了吧！

小的时候在黄石体校，她就是很乖很乖的那个，不喜欢说话，但却也不喜欢哭鼻子，是个很韧的姑娘

——北京奥运会女子体操冠军 程菲 还记得每次比赛时你那自信的眼神，每一次稳稳的落木都让我感到无比的踏实，你就是那么让人放心滴孩纸啦~~稳定军心的关键人物，所以我觉得你现在过得也会不错吧？

嘻嘻，加油加油，我们期待你的新书哦~~~！

——北京奥运会女子体操冠军 江钰源 珊珊，你知道最让我难忘的是什么呢？每当我看到奥运会那张你在我耳边安慰我的照片，我都特别感动，那时候有了你们的鼓励和安慰，才能让我在极短的时间内重拾信心，最终战胜自己，让我深深的意识到，一个优秀的集体离不开每一个人的汗水，我们6个人齐心协力，朝着一个梦想努力，最终才拉着手站到了最高领奖台上！真的谢谢你！

——北京奥运会女子体操冠军 何可欣 珊姐，特别怀念奥运之后我们一起回广东参加活动的那段日子，吃、喝、玩、乐……好久没有那么爽了。

有你的日子是那么开心。

你的BB7.4套至今还无人能超越，你是我心目中的女神~~我崇拜你~~！

你是我们广东队的骄傲！

中国的骄傲！

——北京奥运会女子体操冠军 杨伊琳 我们在国家队一起成长，一起经历奥运会，一起站到最高领奖台上，我见证了你的成功历程。

你身上有很多的优点值得我去学习，你勤奋努力，善于利用自己的天赋，使自己的强项更强！

在平衡木这个中国传统强项上巩固了世界地位，你是我们的骄傲！

——北京奥运会女子体操冠军 邓琳琳

<<我是我的平衡女王>>

编辑推荐

《我是我的平衡女王》：从平凡女孩到奥运冠军，她的经历看似一战成名的现世童话。

而光环背后，每一次的起跳和旋转，都是汗水和眼泪浇灌出的炫目花朵。

即使全世界都在拒绝我，我仍要点醒我的王！奥运冠军刘璇倾力作序，程菲 江钰源 何可欣 杨伊琳 邓琳琳 何宁 温馨寄语。

林丹 马琳 陈一冰 李妮娜 邹凯 罗玉通 吴景彪联袂推荐。

曾经家境窘迫，曾经夜半哭泣……即使内心再强大，也抹不去心头小小的希冀——只是想每年都能陪着爸爸妈妈看完一场春节晚会。

如果你和她一样，也曾有梦想，如果你和她一样，也曾遗憾悲伤。

请翻开这本书，带你感受一个不一样的。

一位90后平凡女孩奥运军之路。

<<我是我的平衡女王>>

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:<http://www.tushu007.com>