# **高二17班专题阅读资料——**

# **北京冬奥会热血人物素材：武大靖、谷爱凌。。。**

**01 谷爱凌：雪道之上，自由飞翔**

**1月9日凌晨，中国选手谷爱凌在自由式滑雪U型场地世界杯决赛里，以97.50高分一举夺冠，创造了一个赛季获得四站世界杯冠军的壮举！37天内获6金9枚奖牌，人民日报+央视发声盛赞，国际滑联评价谷爱凌为滑雪史上第一人！**

2021年12月5日，在2021—2022赛季自由式滑雪大跳台世界杯美国斯廷博特站比赛中，18岁的中国选手谷爱凌上演赛季首秀，以总分184.25分夺冠。比赛中，谷爱凌成功完成两周空翻转体1440度的动作，成为世界上首位在正式比赛中完成这一动作的女运动员。在2021年3月举行的自由式滑雪世锦赛中，首次征战的谷爱凌斩获2金1铜，获得2022北京冬季奥运会的参赛资格。

2003年，8岁的谷爱凌加入专业滑雪队。为参加训练，她每个周末都要坐4小时车去滑雪场地。多年来，谷爱凌也经历了各种伤病。但对滑雪的热爱，让她坚持到现在。2020年，在瑞士洛桑举行的冬季青年奥林匹克运动会上，谷爱凌收获2金1银。在世界杯加拿大卡尔加里站比赛中，谷爱凌收获两金。对于年轻的谷爱凌来说，学习同滑雪一样，是她生活的重要部分。2020年，在满分为1600分的美国高考SAT考试中，谷爱凌获得1580分，被斯坦福大学录取。

2019年，原籍美国的谷爱凌宣布自己加入中国国籍。在祖国的土地上，为国争夺冬奥金牌，是天才少女谷爱凌的终极梦想。

**速用示范 ——**自律者得自由，勤奋者获成功。没有谁能随随便便成功，任何优秀的人都要靠勤奋自律才能成就非凡的人生。谷爱凌自小就极其自律，为了参加训练，每周坐 4 小时车赶往滑雪场，永远热情高效地把自己的事情做到最好。“自助者天助之”，因此，她能不断摘得各种滑雪赛事的桂冠，并取得斯坦福大学的入学资格。超强的自控力与不停息的刻苦练习，让谷爱凌的人生如开挂般精彩非凡。

**02羽生结弦：活成一部热血动漫**

在平昌，日本花滑选手羽生结弦翩然归来，创造了冬奥会花滑男单历史上时隔66年的金牌蝉联奇迹——1952年，美国人理查德·迪克·巴顿曾达成这一伟业。

对于出生在日本宫城县仙台市的羽生结弦而言，2011年那场骇人听闻的东日本大地震至今仍是他人生中最为悲伤的记忆——他失去了训练场。对于花滑选手来说，失去训练场，就意味着失去一切。他不得不投奔远在横滨的小学时代的教练都筑章一郎。此后，都筑带着他，利用参加全国巡演的机会，四处“蹭”冰场训练。观众支持他，日本冰场的经营者也支持他，这种“支持”一直支撑他走到索契。在2014索契冬奥会上，羽生结弦圆了自己的奥运金牌梦。此后，他一路夺得2015年和2016年世锦赛亚军。2017年世锦赛,他大逆转夺冠，轰动世界。

但命运不会轻易为强者安排一条直通路。在2017年11月19日的赛前训练中挑战勾手四周跳时摔倒受伤并退赛之后，后面的总决赛、四大洲赛，羽生结弦都没有出现。2018年2月11日，沉寂了83天的羽生结弦从加拿大多伦多的训练基地飞抵韩国，开启了自己的第二次冬奥之旅。赛后他的教练透露，不到3个月的康复期里，不能训练的日子里，羽生结弦甚至自学了解剖学来制订适合自己的训练内容和计划，而他恢复冰上训练的时间，只有短短1个月……

**速用示范 ——**

赛场上的羽生结弦，豪气干云，目光凛然，与平时判若两人。场上浴血奋战，场下曾发下豪言“死也要死在冰场上”。羽生结弦拿冠军的时候有多爽，训练中的他就摔得有多惨。他对花样滑冰的追求已经不限于几次夺冠，而是要超越所有人的夺冠，他要成为最强。他是一个刻苦的天才，在追求极致的路上，已经没有人能够让他停下来，而我们也只能作为旁观者欣赏天才的“自我残忍”。

**03 武大靖：实力是证明的最好方式**

2018年2月22日，平昌冬奥短道速滑男子500米决赛，武大靖以39秒584的成绩打破世界纪录强势夺冠，为中国赢得平昌冬奥首枚金牌，也是中国男子短道速滑队在冬季奥运会上的首枚金牌，同时也是2018平昌冬奥会中国代表团的唯一一枚金牌。

武大靖在500米决赛中第一个滑过终点线，干干净净，没有任何身体接触，没有给对手和裁判留任何不公平判罚的机会。赛后，央视解说员的评论也不禁让受够了委屈的中国运动员们泪洒现场，“武大靖用最酣畅淋漓的方式，最霸气的方式赢得了这场比赛。”

其实我们知道，在此前的比赛中，无论武大靖还是中国军团，都遇到了被判犯规的麻烦，甚至遭受了来自裁判和国际滑联的委屈，但武大靖顶住压力，战胜了自己，不仅夺得了自己奥运生涯中的第一枚金牌，而且写下了中国冰雪运动又一次突破，为中国体育书写了荣光。

当面对没有退路没有选择，甚至连公平都没有的时候，唯一的办法就是用远高于对手的实力去赢得石破天惊。武大靖做到了。武大靖说：“只要我滑得够快，就可以不给裁判和对手留机会，让裁判挑不出任何毛病！”这句话背后让人动容的不仅仅是出色的实力，更是中国运动员的品性，大国的风度和大国的尊严。武大靖用行动告诉我们，对抗黑暗的方式，不是变坏，而是让自己变强！

**速用示范 ——**

在武大靖夺冠之前，几乎场场比赛里中国队员都被以“犯规”而罚出局，连他自己也曾在之前的1000米比赛中被判违规而取消继续比赛的机会。面对中国队金牌数为零的战绩，武大靖这一次的压力，可想而知。纵观现代体育发展史，武大靖这种在万众期待、压抑阻力中冲破一切的运动员不在少数。命运置我于深谷，我便借此奋斗出一个绝地反击的奇迹。顶住压力迎难而上，压力便会化为催人前行的动力。

# ****50岁了又怎样！“滑冰奶奶”八次征战冬奥****

2022北京冬奥会赛场上，有这样一位女选手受到大家广泛关注。不是因为摘金，不是因为容颜，而是她身上散发着的奥林匹克精神。她就是德国速度滑冰传奇——克劳迪娅·佩希施泰因。

世界上第一位参加八届冬奥会的女选手，被人们亲切地称为“滑冰奶奶”。这个月的22号，她将迎来50岁生日。

2月5日，北京冬奥会速度滑冰比赛开赛，在女子3000米的比赛中，她的最终成绩排在20名参赛选手的最后一位。但在赛后采访中，她依然很开心，“我是笑着滑过终点线的”。

她也曾是德国队最年轻的选手。曾有着辉煌的战绩，第一次征战冬奥就摘得铜牌，收获过5枚金牌，

打破过世界纪录，然而体育竞技很大程度上是在比拼身体素质，青睐“更快、更高、更强”的同时，也会青睐“更年轻”。 运动员都有黄金年龄，许多选手28岁就被称为“老将”。不过，“老骥伏枥，志在千里”，奥运赛场上一直都有逆流而上的坚持，意大利名将阿里安娜·方塔纳参加五届冬奥会，在2月7日短道速滑女子500米的决赛中，她第一个冲过终点线，成功卫冕，瑞士传奇老将西蒙·阿曼是跳台滑雪项目标志性人物，2015年曾经在比赛中发生意外而受伤，但在休整后，他依然选择继续滑雪事业，今年他同样出现在了北京冬奥会的赛场上，这是他参加的第七届冬奥会佩希施泰因说：“我的双腿老了，但心还年轻。”

向锲而不舍的老将们致敬！

**冬季运动的“GOAT”——羽生结弦**

纵观世界体坛，能让中国体育迷集体追捧的国外运动员，大多出自足球和篮球这样高度职业化和普及化的项目。比如足坛，曾经的贝利、马拉多纳，如今的梅罗（梅西、C罗）陪伴一代代人成长；在篮坛，曾经的乔丹、约翰逊，后来的奥尼尔、科比等等，都是影响世界的伟大球员。  
 但在这两大运动之外，真正能够跨越国家、地域的界限，让中国观众打心眼认可的，一只手都数得过来——网坛的费德勒、田坛的博尔特、车坛的舒马赫、羽坛的李宗伟……  
 而冬季运动，由于项目本身的小众性，过去很多年来并不存在这么一个影响力破圈，让中国的大众群体共同追捧的外籍明星，直到羽生结弦的诞生。  
 羽生结弦到底有什么魔力，成了花样滑冰，甚至是整个冬季运动的GOAT（Greatest Of All Time）呢？  
 一位冰迷的评价，非常地形象和到位：**“看过羽生结弦的故事，就好像看完了一部精彩绝伦的《少年Jump》热血动漫，有亲情、友情，有青春、热血、梦想……”**

01 羽生结弦出生于日本仙台一个普通家庭，父亲为他取名“结弦”，一是对应他的星座（射手座），二是希望他的人生能像弓弦一样张弛有度，绷紧时能以凛然的姿态面对生活。因从小患有哮喘，4岁时，父母抱着强身健体的心态让他学习滑冰。教练却发现羽生很适合这项运动，他的身体结实而富有柔韧性。更重要的是他的性格，无论摔倒多少次，都会重新站起来。**“姐姐能做到的，我也可以”**。坚强，不服输，这是一个优秀运动员的必备素质。9岁参加全国比赛，获得冠军。15岁获得世界青年锦标赛的男单冠军。然而，进入成人组比赛时，他却面临一个严峻的挑战——四周跳。这是花样滑冰里最难的一个动作，也是参加奥运会的技术门槛。**一次四周跳，意味着要在0.7秒的滞空时间内，让身体旋转四周。由于身体高速旋转，人在落地时候承受的冲击力至少是体重的5倍。**一般运动员每天练20到30次四周跳，而羽生结弦一天跳60次。每一次训练结束，身上都会伤痕累累。然而，他从未因此退却。羽生当时的教练阿部奈奈美说：“**我认为羽生结弦是天才。但他和别人所说的天才有点不一样。他会比别人付出多一倍的努力，他会为了将天赋最大限度地发挥出来而努力。这种努力的方式，才是他真正天才的地方**。”2014年2月，冬奥会在俄罗斯索契举行，这里是普鲁申科的故乡。19岁的羽生结弦夺得他第一枚奥运金牌，成为亚洲首位冬奥会男子单人滑冠军，同时也是66年来最年轻的男单金牌得主。他以这种方式完成了向偶像普鲁申科的致敬。

**羽生语录：**做不到的话，就练到能做到为止；做到后，就继续练到完美为止；做到完美后，就继续练到无论做几次都能完美为止。

02对于自己所从事的花样滑冰运动，羽生结弦常用一个词来形容——一生悬命。

**一生悬命，是源自日本武士的一个日语短语，意思是：拼尽一生，用全部力量去做一件事。**2014年11月，世界花样滑冰大奖赛上海站，羽生结弦在赛前热身中与人相撞。他被撞得飞了出去，鲜血从额头滴落到冰面上，双脚痛苦地蜷缩，胸膛随着呼吸剧烈起伏。然而他拒绝了医护人员的搀扶，稍稍平静后，走下场做了简单的止血包扎，就重新进入赛场。教练奥瑟先生对他说：“你没有必要成为英雄，身体才是最重要的。”但羽生放下水杯，眼神坚定地说：“跳！”这场比赛，他夺得了第二名的好成绩。得知结果后，这个19岁的少年掩面而泣。赛后诊断，他全身受伤共有7处：头部、下颚、腹部、左腿不同程度受伤，右脚关节扭伤。对于这一次比赛，日本国内有两种不同的评价。有人认为他太不理智，“只想出风头，没有考虑自己作为运动员的立场”。而了解他的人却说：**“正是因为在那种情况下出场，才是羽生结弦啊！”“站在冰场上，在那里弃权这个选项，在结弦这里是不可能的。”**央视解说员陈滢当时说道：“结束前他的造型让我想起了樱花，樱花绽放之前就要抱着凋零的决心。”

**羽生语录：**如果不逼自己，不挑战自己，就丢了作为运动员的初心。

03羽生结弦有记笔记的习惯，他会记下每次训练和比赛中的得失，在总结与反思中进步。每当疲惫气馁时，他会翻看2012年10月26日的笔记，那上面写着几个字——**“绝对要赢”**。在那天的比赛中，他被人反超得了第二名，于是写下这几个字来自勉。这几个字成为了他的座右铭。他有过人的天资，也有必胜的信念，但是老天仿佛有意和他作对，总是要设计一次次的苦难，来刁难他、捉弄他。2018年平昌冬奥会前三个月，羽生的右脚踝严重受伤，不得不停止训练。直到奥运之前的一个月，他才慢慢开始恢复跳跃练习。无法在冰上练习时，为了找回感觉，他反复观看自己之前的比赛录像。能正常训练后，他的右脚仍有痛感。为了不影响比赛，他做了一个大胆的决定：放弃治疗，服用止痛药。这样做能在比赛中有最好的发挥，但是受伤的地方可能无法痊愈，他的运动生涯会因此缩短。但羽生决定孤注一掷，理由是“可能，这是我参加的最后一次奥运会了。”2018年2月17日，平昌冬奥会江陵冰上运动场。羽生结弦摆出了电影《阴阳师》中“天地人”的起式。音乐缓缓响起，羽生选手随之开始滑行。目光如水，身姿飘逸，一派“舍我其谁”的气场。一曲《阴阳师》，将优雅与狂怒完美结合，把竞技难度和艺术感染力都推向高潮。现场观众都为他的表演所陶醉，央视陈滢的解说词也极富感染力：**“容颜如玉，身姿如松，翩若惊鸿，婉若游龙。”“命运对勇士低语：你无法抵御风暴。勇士低声回应：我就是风暴。”**虽然因为脚伤的原因，羽生降低了动作难度，比赛中也小有瑕疵，但是这曲《阴阳师》依然称得上是神一级的表演。羽生如愿夺冠，成为该项目奥运史上第一个蝉联冠军的人。身体严重受伤之后，依然能够勇夺金牌，这得归功于他日复一日的刻苦练习。如他在赛后所言：“到底身体还是记住了。”

**羽生语录：**努力会撒谎，但努力不会白费。

04许多人喜欢羽生结弦,这与他的颜值有关——“容颜如玉,身姿如松”,也与他的技艺有关——“翩若惊鸿,婉若游龙”。但真正了解他的人，更多的是为他的精神力量所折服，他的“一生悬命”,他的“绝对要赢”。如一位知乎网友所言:**“与他相比,我似乎从没有真的在哪件事上拼尽全力过。我得过且过的人生,在他面前简直像是赝品一样,羞愧得瑟瑟发抖。谢谢他让我看到了活体的,比所谓奇迹更真实和宝贵的东西——就是贯彻到底、永不言弃的初心。”**

**羽生语录：**曾经有许多艰辛之事，但没有不拂晓的夜晚！

05**“到底还是身体记住了。”**

**适用主题：永不言弃，挑战自我**

**示例：**“命运的局限尽可永在，不屈的挑战却不可须臾或缺。”命运总会设以苦难、局限于我们，而我们最好的应对方式就是发起自我挑战。如同羽生结弦那般，即便右脚踝伤势严重，旁人皆劝他放弃这次冬奥会比赛，但他依旧以“舍我其谁”的气场站到滑冰运动场上，他不仅要赢过对手,还要赢过自己。一首《阴阳师》将优雅与狂怒完美结合，把竞技难度和艺术感染力推向高潮，最终如愿夺冠，这次的成功正如他所言:“到底还是身体记住了。”

“命运对勇士低语：你无法抵御风暴。勇士低声回应：我就是风暴。”这位白鹤少年用使命感和意志坚持着他一生悬命的信条。愿你我都如羽生结弦般，历尽千帆，归来不负少年。

06 **“因为你，我要成为更好的自己。”**

**适用主题：偶像的力量、不愿服输、坚持不懈等**

**示例：**什么是偶像，我猜大概就是“你身上有我想要学习的美好品质，当我感到畏惧或想要放弃时，想到你，便可以给我提醒和力量。”15岁的羽生结弦，早已把俄罗斯传奇选手普鲁申科当作其追逐的偶像，在他面临严峻的挑战——四周跳时，他每天坚持跳60次，即便身上伤痕累累，也从未退却，因为四周跳是参加奥运会的技术门槛之一，他说过：“做不到的话，就练到能做到为止。”他凭借超乎凡人的韧性，终于，在2014年冬奥会以完美的姿态夺得人生第一枚金牌，而恰好此次奥运会正是在偶像普鲁申科的故乡举行，羽生结弦以这种方式完成了对偶像的致敬，兴许这就是偶像的力量，“因为你，我要成为更好的自己。”

07**“书痴者文必工，艺痴者技必良。”**

**适用主题：匠人匠心、择一事终一生、追求梦想等**

**示例：**尽心于一事，终此一生不断钻研，是实现人生价值的必由之举。对于自己热爱的花样滑冰运动，羽生结弦常用一个词来形容：一生悬命，即拼尽一生，用全部力气做一件事。为了将事业做到极致，他坚持每日做花滑笔记，记录下每次训练和比赛中的思考及反馈，大学还特意修习了人类工程学课程，只为让竞技表演更有艺术感，甚至还尝试编辑表演音乐，使自己每个动作乃至呼吸都和音乐合拍。“书痴者文必工，艺痴者技必良。”羽生结弦以整个青春甚至趋于一生去热爱、去探知，这种超乎常人的品性又何尝不是自身价值的实现？

08**“无所畏惧，为了梦想赌上一切。”**

**适用主题：追逐梦想**

**示例：**诗人西川曾在《眺望》中写道：“唯有远方花枝灿烂，唯有那光中的马匹一路移行，踏着永生的花枝，驮着记忆和梦想。”梦想是支撑我们长途前行的营养剂，拥有梦想是一种幸福，正如羽生结弦般，即便追寻梦想的路上满地荆棘，面对外界无数言语的重伤和身体大大小小的伤痛，他笑着抗下一切。仍记得他俯身亲吻冰场那一刻，春天如约而至，恰如樱花绽放，诉说着一生挚爱，这震撼人心的一幕足以让每个心怀梦想的人热泪盈眶。愿你如羽生结弦一般：无所畏惧，为了梦想赌上一切。

**心地善良**

体现在细微之处：**他通过细节就知道冰迷是来自日本还是中国；他发现中国选手国旗拿反了会主动去提醒；发布会过后他会特地把话筒归位后再离场；与残奥会运动员合影时他会屈膝下蹲；邀请孩子们上冰演之前会细心询问，紧不紧张、衣服穿得冷不冷……**  
 **“幸得识卿桃花面，从此阡陌多暖春。我们非常庆幸能在羽生结弦最美好的年纪遇到了他。时光作渡，眉目成书，从此我们的深情不被辜负。每一个人的青春都会老去，但是我们的记忆里，永远会为羽生结弦留一个位置。”**