

# Евгений Плющенко



Впервые  
откровенно  
о себе  
и других



# Другое шоу

• РОСМЭН •

# 另一场秀

叶甫根尼·普鲁申科

俄译英：Mila (第 1~13、15~23 章)；Maria (第 14 章)

英译中：lovplush

中文校对整理：lhm201 汨汨

普鲁申科中国官方粉丝俱乐部出品

(本书内容及图片的版权归叶甫根尼·普鲁申科所有，请勿转载!)

## 目录

第一章 都灵！我是奥运冠军 .....	2
第二章 我不是女孩子，我是男生 .....	5
第三章 一马当先 .....	12
第四章 在大城市孤身一人 .....	16
第五章 花滑选手也能打架 .....	27
第六章 等我长大了，有你们好瞧的！ .....	32
第七章 生活稳定下来了 .....	38
第八章 金童 .....	45
第九章 爱慕和崇拜者 .....	54
第十章 我亲爱的冰鞋 .....	60
第十一章 普鲁申科的形象 .....	67
第十二章 美国梦 .....	73
第十三章 奥运银牌 .....	79
第十四章 普鲁申科和亚古丁，米申更喜欢谁？ .....	89
第十五章 我不再被看好了 .....	97
第十六章 都灵！欢庆声意味着太多…… .....	104
第十七章 冰上明星节目 .....	114
第十八章 梦幻演出 .....	140
第十九章 爱情 .....	148
第二十章 我妻子的家庭和离婚 .....	153
第二十一章 我，议会的一员 .....	162
第二十二章 支持我的人们 .....	170
第二十三章 另一个胜利 .....	176

## 第一章 都灵！我是奥运冠军

离自由滑结束前还有不到一分钟的时间，我正在做最后的旋转动作。我滑向裁判，将自己呈现在他们面前，摄像机记录了我的自语：“都结束了！”我做了我能做的一切，结果，我站在了比其他对手都要高一头的位置上，我获得了冠军。

我终于实现了自我穿上冰鞋的那一天起，我一生为之奋斗的目标。二十年来，不间断的训练、跳跃以及旋转都是为了这一天，为了有朝一日能够站在奥运领奖台的最高端的那几分钟。

通往胜利的道路上，伴随着无数的伤病和屈辱，大大小小的比赛，不管是我获胜的还是失败的，艰难困苦的生活条件，以及我家人的贫困和痛苦。现在这枚奥运金牌，重约 750 克的圆形金牌，就攥在我的手中。

这次奥运会我的状态非常好。我滑上冰场，在做短节目倒数第二个跳跃的那一瞬间，我突然感到，再多一秒，我就会摔倒。但是某些奇怪的事情发生了，我觉得有人用强有力的、充满自信的手托住我的肘部，不让我滑倒。

短节目完成得无可挑剔。我做了预定设想的一切动作。当音乐结束，裁判们打出分数时，我意识到，我的对手们在短节目上是无法追上我的。我比他们领先了10分，这个差距很大。

于是当我准备开始自由滑的时候，我很镇定。但是内心深处还残留一些阴云，有些轻微的烦乱。我不能犯任何错误，特别是在做复杂的动作元

素时。

“坚持住！”我对自己说道。

同样的现象再次发生。在做第四个跳跃时，我很肯定地知道自己会摔倒。但是在那最后一刻，我感到有人支撑住我，让我保持住了平衡。我到现在还是无法理解到底那是什么。也许是守护天使的翅膀？我不知道……当在比赛中完成了最后一个复杂的动作时，我突然意识到，现在我只要滑到最后就可以了。我已经感觉到，已经知道自己赢得了奥运比赛。我还需等待着分数，但是此时此刻，我毫不怀疑我将得到最高的分数。没有其他的可能性。

在都灵一切进行得很顺利。抽签中，我抽到将先于我主要的几个对手出场。这通常是一个不错的征兆。在一开始我就会将分数差距拉得尽可能地大，这样没有人能达到并且击败我。表演结束后，我坐在长凳上，除了荒芜之外，其他什么也感觉不到。这是一种在结束艰苦的一天劳作后，身体在极度疲惫状态下，喝完一杯酒的感觉——我几乎要虚脱了。我看着分数，体会不到任何胜利的喜悦。我什么也感觉不到。我的内心尽是空虚，大火燃烧后的空虚。

我像个机器人那样自动走入更衣室。然后我观看了剩下的我的对手们的表演。我知道自己必须看到最后，但是我几乎什么也看不到。我站在那里，沉思着：终究在这项运动上我不是白费功夫的，我克服了那些艰难困苦是有意义的，我受过伤但一切不是徒劳的。

我站在领奖台上，当俄罗斯国旗高高升起，国旗开始奏响的时候，

我感到一阵战栗，但是并没有分泌肾上腺素，只是感到疲劳。不是平常的那种疲劳，而是令人愉悦的疲劳。

我将所有的力量和感情，我的所有精力都倾注在节目上，倾注给观众和裁判。在音乐结束的那一刻，我大叫着“结束了。”像是用尽了自己最后的力量。

后来我才知道，在远离意大利都灵 1000 公里以外的家乡，在我郊外的公寓里，我的妈妈也同时说出同一个词。

我的家里有个传统——家里的所有人，从来不会观看我的比赛直播，特别是我参加一些重要比赛的时候。而这次是奥运会，是我带着必须胜利的决心而去的比赛（他们更不会看直播的）。

我的妈妈关掉电视，事先定好录像状态。家里所有人，我的父母，我的姐姐和我的侄女都到另外一个房间。他们观看另外一个节目，讨论其他事情，但这些和我的表演无关。他们都在等电话响起来。妈妈非常担心我，她是最了解的，知道这个奥运会对我来说有多么重要。电话响起，妈妈得知我已完成了自由滑，一切都很顺利，她松了一口气，“结束了。”我想，这个词我们应该是同时说出口的。

## 第二章 我不是女孩子，我是男生

直到现在我还是很遗憾，我没有保留我的第一双冰鞋。

我能得到这双冰鞋出于偶然。我妈妈带我去商店，正好碰上我们的一位熟人和她的小女儿。当时这个女孩子正在哭泣。

—“塔尼娅，你知道我是费了多大的劲才买到这双冰鞋的吧。我是托莫斯科的朋友买的，然后寄给我。可是我女儿说什么也不愿意滑冰。”

—“那里很冷，而且也很痛！”她的女儿眼里盈满了泪水。—“我老是摔跤。”

—“那就把你的冰鞋给他们。”阿姨说了令大家出乎意料的话。

—“好的，给他吧！”女孩子忽然就停止了哭泣。

—“那好，我会马上把冰鞋给他。”女孩子的妈妈希望女儿再考虑一下。

但是女孩子还是不听话。

—“给他们，我不要滑冰。”

然后阿姨从女儿手中接过冰鞋，把它挂到我的脖子上。这就是命运。如果没有这次相遇，我的父母绝对不会想到要带我去花滑部去滑冰。

回到家后，我穿上冰鞋，妈妈帮我系好鞋带，我们一起上街。我很开心，小心翼翼踩着雪以免摔倒，脚下发出嘎吱嘎吱的声音。这个时候，刚才给我冰鞋的阿姨正好回家路过，又一次碰到了我们。

—“你怎么在雪地上滑啊？”

—“那应该去哪里滑啊？”妈妈很吃惊地问道。

—“应该去运动宫啊，那里有花滑部，男孩子在那里很抢手。”

于是我们去了。我站在冰场的围栏后面，睁大眼看着其他的孩子们是怎么滑冰的。他们滑行，摔倒，爬起，在冰上做一些图形。当然是最简单的那种，但是看起来很棒。我也想这样滑冰。

—“我想要成为冰球选手。”我向妈妈这样宣扬着。当时我只有四岁，那时我认为只有冰球选手才会滑冰。

妈妈带了我 and 姐姐一起去运动宫，姐姐当时 9 岁。

教练塔提阿娜·尼古拉耶夫娜·斯卡拉看了看莉娜：

—“这个女孩子太大了，已经过了学习花样滑冰的年纪了。”然后她看了看我，“这个女孩子，我要了。”

—“什么女孩子！”我很生气，“我是男孩！”

—“那更好了，你有冰鞋吗？星期一过来吧。”

当时我 4 岁，看上去真的很像女孩子，长头发，大眼睛，鼻子却相反，很小。从外表上看我是一个小巧，秀气，可爱的女孩子。但实际上我是一个真正的斗士。

我的身体柔韧性很好，在开始我的滑冰生涯前，我就很喜欢翻筋斗，将自己的身体卷起来。父母看着我，笑道：

—“你就像橡皮泥做的！”

我的教练立刻注意到了这一点。

—“你知道，你的儿子非常柔软。”她告诉我妈妈，“这里每个人需



要做侧身劈叉，做下腰动作，一条鱼一样。下次训练你过来吧，来看看我们是如何做拉伸的。”

他们向我们展示了如何正确地做拉伸。于是妈妈开始实践。不仅是我，还有姐姐。但是姐姐很快就发现这个很痛，于是她决定她不需要压腿。

我痛得流下了眼泪。当妈妈开始做拉伸的时候，好几次我都会变得歇斯底里，我笑着，同时又哭了。

— “妈妈，你在做什么啊？好痛！”

— “再忍忍就好了，就不会痛了。” 妈妈说服我，继续做拉伸。

— “你会给我买泡泡糖吗？” 我歇斯底里地笑着。为了泡泡糖，我什么都能忍受。

妈妈仅用 4 天就完成了其他父母用一个月时间才能完成的事情。无论是侧劈叉还是纵劈叉，我都能轻松完成，还能将我的腿扳到耳边，这个一点也不疼。后来我开始自己做拉伸。我用两把椅子，将腿架上去往下压，就好像我父母看的尚格云顿的电影一样。

看到班上来了这么一个异常柔软的男孩子，教练很到非常震惊。但是，刚开始在冰上的时候，一切都不顺利。一上冰，我就摔倒，我的头很痛，尾骨也摔伤了，手上也都是伤疤。在这寒冷且锋利的冰场上，我的手总是受伤。什么都不顺利，我感到很屈辱，出于无助，我哭了起来，不想继续滑冰了，只是扒着围栏爬。塔提阿娜·尼古拉耶夫娜拉着我的手，扶着我绕着冰场滑行。我平静了下来，再次上冰。

我是新来的，而组里其他孩子都已经学习了半年。他们能在冰上滑行，做燕式旋转，对我来说他们看上去是真正的大师。而我，我的脚步凌乱，总是摔倒，所有人都在笑话我。我是一个小小的，没用的家伙。于是我再次哭了起来。

这时，塔提阿娜·尼古拉耶夫娜·斯卡拉来到我的身边，说到：

—“热尼亚，你为什么哭啊？”

—“他们笑话我。”

—“尽你所能，只要你竭尽所能，你会很快超过他们。”

她鼓舞了我，让我充满自信。我来到冰上，刻苦训练，直到我掌握所需的动作。向后滑，八字滑。我不再注意那些大孩子的笑话和阴谋诡计。

我和妈妈一般会提前到达训练场。在我们前面是冰球运动员（的训练课）。我站在围栏后面，睁大眼睛看着他们。我羡慕他们，他们挥杆，击球，进了。（那时）我已经明白冰球和花样滑冰是两个完全不同的体育项目。

—“让我也去打冰球吧。”我央求妈妈。

—“我不知道，儿子，让我们再看看吧，当你学好花滑的时候，我们也去打冰球。”

但是当学会了如何滑冰后，我再也不（想学）打冰球了。我爱上了花滑。

直到今天我都不是很喜欢旋转，我喜欢跳跃，步伐，旋转排在最后。

从小就是这样。我有一个老毛病，从小到大，甚至直到现在，在重大比赛期间，我会流鼻血。

小时候流鼻血简直是个真正的灾难。有一次我把家人吓得半死。由于出血太多了，他们叫了救护车。在我们等救护车的时候，我的床单被换了好几次。血（不停地）一直流了半小时。我感觉不到任何疼痛，但是我很害怕，（因为）看上去整个房间都要被我的血淹没了。那时我还没有看过恐怖电影，但是我将这个和恐怖故事相比，故事里面主人公正陷入错综复杂的境地。而我就是那个主人公，我想着想着失去了意识。后来他们告诉我，我的脸色和枕头一个颜色，失血过多，很苍白。出于同情，救护车的医生没有叫醒我。他们告诉妈妈，我的血管可能有问题，需要做彻底的检查。

开始体育训练后，这种情况发生得不那么频繁了。我的流鼻涕和咳嗽也是如此。前庭神经（维系平衡能力的器官）带来的灾难真的是很可怕。无论坐什么交通工具我都感觉不舒服，不管是小车，公共汽车，无轨电车还是有轨电车，都一样。对我来说这个才是真正的磨练。

——“妈妈，我觉得很糟。”我磨着妈妈，设法在最后一刻下了车。我觉得非常不舒服。在呼吸了 15 分钟的新鲜空气后，我们换乘有轨电车，我站在前面，最不容易摇晃的地方。（即使这样）当最后到达运动宫的时候，我的脸已全青了。

我们经常提前两个小时出发，这样能为必要的转车留出时间。一上冰我就会完全忘记我的不舒服。但是也只能维持到开始做旋转之前。教

练给我们留了家庭作业——在特殊的盘子上旋转。在好几年里，每一天我都站在这个盘子上，一切从最初的旋转开始。我在旋转，我的头开始眩晕，感到不舒服，最后一刻，我放弃了：

—“妈妈，我马上要吐了。”我叫道。

妈妈抱住我，拖我去卫生间。我喝了点水，再次站到盘子上。妈妈带我去看医生，告诉他们“家庭训练”发生的事情。医生们安慰妈妈，告诉她这是正常现象，很多孩子的前庭神经都很虚弱，（要改善就）不得不锻炼它。于是我们训练它。一年后，我已经完全忘记不舒服的感觉了。我渐渐习惯于家里的那个讨厌的盘子，甚至和它成为了朋友。不用妈妈提醒我，一有空，我就站到上面去旋转。

一开始，当你学习如何跳跃的时候，你必须计算何时起跳做旋转，你的腿往哪里放，如何将身体收紧。当你旋转时，旋转的速度会让你感觉你的手被撕裂。而做了 20 年的旋转后，你就会精确知道你应该采取什么样的速度，你该如何转身，收紧身体。这一切都很重要。对有经验的运动员来说，（空中的）旋转动作和最完美的跳跃是自动完成的（不用计算动作）。在这种情况下，体内的所有资源开始同时工作，你根本不必考虑应该如何摆放手脚。

但是为了达到不去考虑这些事情的这种程度，我必须忍受痛苦，恶心，呕吐和鲜血。后来，在我做旋转的时候，有时会出血，血从我的指甲流出来。有时这很令人害怕，因为你无法理解自己的身体出现了什么问题。但是我克服了恐惧，克服了并且继续向前。

我清楚地记得我人生中的第一场比赛。妈妈给我做了衣服，她从商店买来便宜的浅紫色的女式衬衫，为我改成上衣。又从当铺里买来别人的运动裤，改成我的裤子。

这场比赛，我在 16 个人里面排到第 6 名。考虑到我才学习了三个月，而其他人都滑了半年，这是一个非常棒的结果。在这次比赛后，教练开始手把手认真教我，她说我必须不惜任何代价提高自己的能力。终于，一切起作用了。我很快记住了节目，教练表扬了我。这年秋天，在学习了半年多的花滑后，我成为了班上的冠军。从那以后，我再也没有将第一名让给其他人。

## 第三章 一马当先

我 7 岁了，去萨马拉参加“水晶杯”儿童花滑比赛并赢得了冠军。在我的人生中，我第一次站在了领奖台上，朋友、我的教练甚至花样滑冰协会的主席都向我祝贺。

然后他们将一个名为“空中战斗”的游戏机作为礼物送给我。我们坐火车从萨马拉返回伏尔加格勒，一路上我们都在玩飞机射击游戏。这很棒。我是最小的参赛选手，其他所有选手都比我大 3 到 4 岁。即便如此，我还是明显领先于其他人，我赢得很轻松。在这次胜利以后我感觉我似乎变得像个大孩子了。

在我的人生中，我经常处于一种急急忙忙的状态。比赛是这样，成长是这样，甚至当我出生的时候也是这样。

我出生在哈巴罗夫斯克地区。我的爸爸妈妈去那里工作，参与 BAM 铁路（贝加尔—阿穆尔铁路）的建设。妈妈怀孕 8 个月的时候，有一次她带着小莉娜（我的姐姐）去附近的村庄，想为还没出生的我买点东西。他们回到家，妈妈开始阵痛。我的父母和姐姐住的这个村子是个小村子，没有医院，只有一个护士值班的诊所。自然，他们也就没有妇产科医生。妇女一般都要到乌尔格鲁镇上去生产。而去那里的火车每隔两天才有一趟。

幸运的是，那天晚上正好有火车。护士陪我父母一起去，因为她害

怕留下产妇一个人独自分娩。妈妈告诉我，当时火车上有几名士兵。除了妈妈和护士以外没有其他的女性。妈妈下定决心，不惜任何代价她都要到医院（生产）。她给自己下了命令，绝不能在火车上生产。她忍耐了 10 个小时的痛苦，安抚我也要再忍耐一下。显然我听了她的话。

刚出生的我，有 57 厘米长。9 个月大的时候，我开始会跑。到了 1 岁，我能骑小自行车了。我的双腿那个时候就已经很强壮了。

事实上，由于气候过于寒冷，我经常感冒。在北方，我得了两次肺炎，和妈妈在医院住了很长一段时间。我吃了各种各样的药物，一直在打针。身体的健康系统失去了平衡，医生发现我的心脏传出杂音。刚开始妈妈还相信治疗会有效果，但是渐渐地她对医院失去了信任，她坚定决心，再也不让我接受医生的诊断。妈妈把我从医院接回家，开始用她自己的方式给我治疗。她带我呼吸新鲜空气，帮我穿上滑雪板。当我 3 岁的时候，我们回到了故乡伏尔加格勒。

伏尔加格勒运动宫的管理员米海尔·马克维耶夫从我的启蒙教练手里接过我，将我带入他的团队。他以前是一个举重运动员，和花样滑冰一点关系也没有。但是有一次，他的朋友科萨诺福托夫教练，向他提议道：

—“你为什么只教举重啊？试试其他的项目。在运动宫，花样滑冰教练的位置是空缺的。”于是马克维耶夫真的开始尝试。他从杠铃转到了滑冰，成为了花样滑冰的儿童部教练。他教我跳跃，11 岁的时候，我已经能做所有的三周跳，成了体育大师。马克维耶夫给我们布置了很多

工作。7岁的时候，我要跑 10~15 公里，在泳池进行速度性的游泳训练。如果我做鸭子跳，一条腿必须跳 50 次，之后再换另一条做同样的跳跃次数。我们用哑铃、杠铃训练，每次还要做练习柔韧性的运动。我们踢足球，打冰球，玩排球还有摔跤练习。

在他手下训练运动员承受着很大的压力。如果你跳跃不好，你就要加练 10 次。如果你做错了事，你就要进行 5 公里的越野跑步，而且是他一起跑。他非常热爱体育，全身充满了难以想象的力量，并且他想要把这份力量传给我们。他是一个非常严格、苛刻的人，因此他有个绰号——警察。

马克维耶夫是那种暴君型的教练。对这种教练一般没有人会去爱他。我也不爱他，但是我尊敬他。然而我很久以后才意识到这点，直到我认识了阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申<sup>1</sup>以后。

和马克维耶夫一起，我们经常负重训练。所有的训练都很棘手。但是即便如此，警察不允许我们将重物背在背上。他担心这会影响脊椎的发育。不过我们的手和脚总是要加上至少 1 公斤的重物。

我总是有这种感觉，我们不是为成为花滑选手做准备，而是要成为特种部队的战士。4 年来，他把我训练成强壮的运动机器。奇妙的是，当我前往圣彼得堡，这份经历极大地帮助了我。我非常感谢他对我的付出和信任。

---

<sup>1</sup> 阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申：1941 年出生于前苏联，花样滑冰双人滑运动员，搭档为塔玛拉·莫斯科维娜（Tamara Moskvina，现俄罗斯著名双人滑教练）；他们合作曾夺得 1968 年欧锦赛亚军，1969 年世锦赛亚军、欧锦赛季军、苏联全国赛冠军。现俄罗斯著名花样滑冰教练。



伏尔加格勒有很棒的运动宫。两个大型的体育馆，其中一个还配有各种训练器材。当我到达圣彼得堡的时候，我震惊于这里的条件竟然比伏尔加格勒差得多，场馆很小，冰的质量很差，冰场非常冷。我无法理解怎么会这样：这是俄罗斯的第二大城市，令人难以置信地美丽，花样滑冰在这里绽放出鲜艳之花，可是训练条件却如此地差。圣彼得堡的运动中心根本比不上伏尔加格勒的。但是为什么伏尔加格勒的运动宫要被关闭？听上去很奇怪，那里被改成葡萄酒和伏特加的仓库了。对于那里的花样滑冰，他们给予了一个很醒目的叉。

## 第四章 在大城市孤身一人

— “塔提阿娜·瓦西里埃芙娜，热尼亚必须去彼得堡训练。” 有一次马克维耶夫碰到妈妈，这样说道。妈妈被他的话震惊了。“我们的运动宫要被关闭了。现在我们要去参加训练营，当我们回来的时候，我们将去彼得堡。”

— “我不会让他去的。” 我的父母明确反对让我离开，“您在说什么啊？他才 11 岁。好的，花滑部关闭没关系。我们会让他在路边玩，他会有更多的自由时间。他会练习另一种运动，比方说足球。”

— “你没权利那样做。” 教练打断了妈妈的话，“他不是你的所有物。”

— “他怎么会不是我的呢？那他是谁的？”

— “他是一个运动员，是俄罗斯国家队的成员。”

那时，我的生活已经不能没有花样滑冰。我对生活将要发生巨大的变化以及前往彼得堡这件事情，并不觉得害怕。6 岁开始，我就参加训练营和各种比赛。一般在一个月后，我就会回到有爸爸妈妈、姐姐等着我的家里。在这个家里我被大家所宠爱，被照顾得很好。

我去找爸爸妈妈，说道：“爸爸妈妈，不管你们怎么说，我都要去。没有体育和花样滑冰我活不下去！”

于是我的父母让我去了。但是他们先送我去训练营，希望我会在一个月后回到伏尔加格勒。出于某些原因，他们认为我不会喜欢上彼得堡，

我会很快回家。

最近我们在回忆当初我离开时的情况。

—“热尼亚，我时常会想起当时的事情。”妈妈内疚道：“我们的小孙女达莎今年 11 岁了，我们什么地方都不让她去。上下学我们都用车接送，甚至连买面包我们也不会让她一个人去。可是，你却在和她一样的年纪时，一个人去了陌生的大城市。作为母亲，我当时怎么会同意你去呢？”

我们三个人一起去彼得堡——我、教练和另外一个叫塔尼娅·艾玛切克的女孩。几天后我们前往莫斯科州的训练营，我们还是没有找到公寓或者是空房。我们被分到运动宫的一间小房间（去住）。给我的是一把用来睡觉的躺椅和架脚的小凳子。事实上，那些夜晚我都无法入睡。我非常激动。我意识到我要想成功就要付出更多的努力。在伏尔加格勒，我是冠军，但在这里呢……我将成为什么呢？

也许在那个时候，我的儿童时代结束了。过了几天我去训练营，在那认识了此后数年在同一个冰场上训练的孩子们。

我震惊于彼得堡的宏大和美丽。但是这个巨大的城市也压倒了我。我是那么地渺小和无助。有时候我觉得好像它会向我倾轧过来，我在这里完全迷失。

我住在新教练阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申的公寓里。在这所公寓里面，住着一些新来的运动员。早上我匆忙赶去训练，然后去学校，之后再去训练。我承受着可怕的孤独。在这巨大的城市我孤身一人，没

有朋友，没有熟人，也没有亲戚。但是我从不抱怨。我常常打电话给伏尔加格勒的父母，在话筒里用明快的语调叫喊着：“一切都很顺利。我在训练，教练表扬了我。”

12岁生日的时候，阿列克塞·尼古拉耶维奇给了我3天的假期准许我回家。虽然是赛季期间，我必须训练，但是米申知道我必须休息，需要感受家里的气氛，感受家里对我的关心和照顾，让亲人给我的爱温暖我。

我为回家做好了准备。我们有奖学金，我存了一部分钱。带着这些钱，我回到了伏尔加格勒。

—“妈妈，我要给你买礼物。”

—“热尼亚，这些钱你是从哪里得来的？”妈妈很警觉。

—“我有奖学金，我存了一些。”

我们去了市场，我给妈妈买了一件大衣。是那种很明亮的蓝色。妈妈穿上它后显得非常美丽，我为自己感到自豪。

之后我回到圣彼得堡，日常训练再次开始。我练得非常刻苦，如果没有掌握新的动作，就绝对不会离开冰场。我拼尽了全力来训练。学校的学习被我抛之脑后，但是我根本就没把这放在心上。

半年后妈妈来彼得堡看我，她马上就发现了我的问题，简直吓坏了。是妈妈开始让我的生活再次变得有秩序。

训练方面完全没有问题，我从来不会落下一堂训练课，全力以赴地训练。但是当妈妈去学校了解我的学习情况后，这就是另外一番完全不

同的景象了。在伏尔加格勒我是一个好学生：在家里妈妈和我的姐姐总是帮我一起学习。而在这里我独自一人，于是我半途而废。

—“实际上，我们几乎见不到您的儿子，更有甚者，他在所有科目上都落后于其他学生。”他们这样告诉我妈妈。而且妈妈发现我开始抽烟。说起来，我在伏尔加格勒尝试过抽烟，那时候我7岁。我拿了爸爸的香烟，把自己关在厕所里抽。结果我被呛得使劲咳嗽。妈妈闻到了烟味儿，并且听到了我的咳嗽声，她跑过来把烟抢走了。

一年后，我又尝试了一次。结果又被我父母发现了。他们把我叫到跟前。

—“爸爸和我决定给你买包好烟。”妈妈告诉我，“我们就坐在这里，你必须把整包烟都抽完。”

—“不，我没有办法抽完整包烟。”我做不到，我哭了。

于是我不再抽烟，直到我搬到了彼得堡。但是在彼得堡，当没有人管你，而年长的选手邀请你和他们一起抽的时候，你怎么可能拒绝呢！当你和年长的选手呆在一起抽烟时，你会觉得你和他们一样很酷。

我就像一个好客的东道主，带着妈妈坐上地铁参观城市。妈妈得出了结论并再次被这个结论吓坏了：她的儿子可以去任何他想去的地方闲逛而没有人关心和需要他。妈妈一点也不喜欢她看到的一切。

她给爸爸打了电话：

—“你知道吗，这太可怕了。我要把他带回家。”

妈妈告诉我她的决定，买好了回伏尔加格勒的车票，然后给米申打电话。

—“阿列克塞·尼古拉耶维奇，我们要走了！我们不要再继续滑花样滑冰了！”

米申马上就赶了过来，他请妈妈和他到街上去谈谈。他不希望我听到他们的谈话内容。

—“您这是在做什么啊？为什么您要把孩子带走？您这是要毁了他的生活。您的孩子是个优秀的运动员。（如果他放弃花滑）以后他能干什么呢？”

—“他什么都不用做。我们会让他（和其他小孩一样）上普通的学校，参加其他体育运动。”

—“就那样？！请再耐心坚持一下。如果您想，您可以来这里和他一起生活！”

—“这怎么可能？我怎么能来这里？在家里我还有丈夫和女儿。而且我们也没有钱在列宁格勒生活。”

米申把我叫过去：“热尼亚，别听你妈妈的！你是个运动员！”

然后他对我妈妈说：“您这样做是徒劳的！”扔下这句简短的话，他非常生气地离开了。我们上楼回到我们的房间。沉默了一阵子。最后我忍不住了，说道：“您知道吗，妈妈，您回到爸爸和姐姐身边去吧，我还是要留在这里。我无法放弃这项运动，真的。”然后我把妈妈送到火车站。其实我非常难过，她将离开我，而我又要孤独地一个人生活，没

有人关心我。但是我忍住了我的情绪，拼命挤出笑脸。当火车缓缓开动，向伏尔加格勒方向开始加速行驶时，我再也忍不住了，哭喊着：“妈妈！妈妈！妈妈！”妈妈隔着车窗对我说些什么，然后她也哭了。

我独自一人在彼得堡生活了几乎整整一年。我四处闲逛观赏彼得堡的宫廷院落。但是我总是按时去训练。训练结束后也没有人关心我到哪里去，做些什么。教练们，编舞师们，大家都有自己的生活。而我就只有我自己。

如果我想吃点什么的时候，我就给妈妈打电话，她会告诉我怎么做汤，我应该按什么顺序将各种材料放到沸水里。有时我甚至会做点难度大一点的东西——烤鸡。但是大多数情况下我就是吃汉堡包。一般来说，我就是去训练的路上顺便买点东西吃。

后来我父母决定让妈妈搬到彼得堡和我一起生活。她再也忍受不了让我一个人生活在一个陌生的城市里。我的爸爸和姐姐还呆在伏尔加格勒。为了供养我们这大家子，爸爸同时做两份工作。

我的爸爸是个真正的男子汉。他曾经在坦克部队服役，是个坦克指挥员。在 BAM 他做过石匠，木匠和砖瓦匠。搬到伏尔加格勒的时候我们有住所和车子，一切都很好。那个时候我们怎么也想象不出我们会经历没钱买面包这样窘迫的生活环境。

说实话，当我开始学习花样滑冰的时候，我爸爸并不是很喜欢这个主意。

—“最好去练足球，”他向我建议，“或者空手道，就像其他男孩子那样。”但是之后，当他看到我滑得非常好以后，他开始支持我从事这项运动。确实，我们很少能见到他，因为他有很多工作——早上我们还在睡觉他就离开家去工作了，晚上他回来的时候，我们已经入睡了。

在彼得堡的时候，我和妈妈非常想念爸爸和莉娜。同时我们很清醒地意识到要等到我出成绩需要很长的一段时间。彼得堡的消费很昂贵，即使我们非常努力地存钱，钱还是不够用。但是我们不能让爸爸累倒，妈妈和我一度商量决定我们应该回家去。爸爸借了钱寄给我们。我们买好了车票，然后去找米申告别。

—“我们不能再这样生活下去了，”妈妈说，“这太困难了，我们负担不起这样的生活。”

—“这是一个错误的决定。很快一切都会改变。您的儿子有巨大的潜力和天赋，您再耐心等等。”阿列克塞·尼古拉耶维奇给了我们一些钱，我们留了下来。

但这之后几乎什么都没有改变。相反，生活变得更糟糕。阿列克塞·尼古拉耶维奇急需使用公寓所以我们必须搬家。我们在一个合租的公寓里租了一个房间，邻居都是些酒鬼。房租是 200 卢布，这对我们来说实在是很大的一笔钱。我变得很紧张，训练成绩也不再那么好了。妈妈不停地哭泣。爸爸一如既往地支持我们，他日夜不停地工作。每次眼看我们的钱花完了，妈妈就给他打电话。我至今还记得当时她焦虑的声



音：“维特，你什么时候给我们送钱来？”于是爸爸把钱装到信封里，托一位列车员带给我们。

但是有的时候我们身无分文。我们不敢再向米申求助。我们觉得非常地窘迫，他似乎是那样遥不可及，那个时候我们甚至有点怕他。在最饥饿的日子里我们在街上捡瓶子。那个时候我们住在离尤比莱尼运动宫不远的佩托罗格拉德斯基区。我们要去彼得和保罗要塞捡瓶子碰运气。

妈妈坐在长椅上，而我开始观察那些喝啤酒的人。等到他们快要喝完了，我就走过去小声问：“我可以拿这些瓶子吗？”然后我跑去把瓶子交给妈妈，她把我们的胜利品藏到口袋里。当我们觉得捡的瓶子够这一天用的时候，我们就把瓶子卖掉去商店买些东西。大多数情况下，卖瓶子的钱仅仅够买面包的。但是那是多么好吃的面包啊！新鲜，香甜，脆脆的表皮。那个时候对我来说，最美味的东西莫过于香脆的、刚烤好的面包了。

妈妈告诉我：“是的，我们在捡瓶子。但是这不是什么坏事。你不应因此感到羞愧。”我并不感到羞愧。我清楚地知道我没有做错什么。再说，我非常饿。吃着我们刚买的面包，我试图安慰妈妈：“妈妈，别难过，我会努力训练的。我会竭尽所能。当我们在彼得堡买了房子以后，爸爸和莉娜就会搬来和我们一起住。”

有一天早上醒来，该去训练了。桌上只放着一个苹果。妈妈把它切成两半。

—“热尼亚，现在你吃一半，另一半等到晚上再吃。你训练完后我们去捡瓶子，然后我们就能吃些别的东西。”

妈妈总是想着她能给我吃些什么。有一天，我们连买面包的钱都没有了，妈妈遇到了尤比莱尼运动宫的主席塔提娅娜·阿娜托莉埃芙娜·曼西科娃。

—“塔提娅娜·瓦西里埃芙娜，早上好！您最近过得怎么样？”妈妈再也忍不住了，她哭了起来。“热尼亚出了什么事吗？”塔提娅娜·阿娜托莉埃芙娜被吓到了。妈妈告诉了她我们的生活情况。曼西科娃震惊了。

—“您在说什么啊？”她从钱包里拿出 200 卢布，“请收下这些钱，这是给热尼亚的。给这孩子买些吃的。”第二天她又给了妈妈 100 卢布：“这是我爸爸给您的。”现在我们有钱了！我非常高兴！现在我们可以买很多东西吃了。

在那段饥饿的时期，阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申的训练营解救了我，他开始带着我，跟着他一天可以吃三顿饭！（在训练营期间）如果爸爸送钱来，妈妈就可以回伏尔加格勒和他一起居住。没钱时，她只能一个人呆在彼得堡。因为没有居住证，她没有办法找工作。所以她只能喝完茶后去捡瓶子。

我明白这对妈妈来说是多么地困难，也明白爸爸为了养活他自己，姐姐，及生活在彼得堡的我们是需要多么努力地工作。那是一段非常困难的时期，这并不是几天，也不是几个月的事，而是会持续好几年的事。

我非常感谢我的父母忍受了这一切，没有因此而分离，并克服了一切苦难。我的家庭没有因此而崩溃，正相反——它变得更加团结融洽。

一天早上我发现我起不了床。那时候我 13 岁，开始发育。我的骨骼没有完全发育好，但是身体的负荷却天天在增长。为了赢得比赛，我训练得非常刻苦：一天三次训练，做超过 150 次以上的跳跃。除了跳跃外，还有一般的日常体能训练和舞蹈训练。

我的背部有扭伤，撕裂，疼得厉害。可怕的刺痛在清晨特别折磨我。当我醒了以后，我慢慢地爬下床，然后咬着牙费劲地慢慢站起来。这种情况持续了几个星期，直到我再也站不起来了。

我和妈妈一起去看医生。我被诊断患有“压缩坐骨神经”疾病。原因是司空见惯的那种——正在发育中的器官无法承受如此巨大的负荷。他们用最简单的方法对我进行治疗，给我打麻醉药止痛，这样我就感觉不到疼痛可以再次走上冰场训练。

那个时候没有正常的治疗方法，当时也没有人听说过有复建中心这么一说。我需要放松，去游泳池游泳（缓解肌肉的紧绷），但是没有人关心这些。那个时候他们根本没有想到过要使我复健什么的。所有人关心的只有成绩——不惜任何代价赢得国际比赛。而胜利的代价，只有运动员，他的家庭和他的教练知道。联邦政府和运动员所属的俱乐部一点也不关心这些。

那个时候我并没有意识到我的运动生涯有可能就这样突然结束，可能有一天，我再也无法从床上爬起来。我有可能从一个前途无量、可以

为国争光的运动员变成一个毫无价值的残废。当我 13、14 岁的时候，我没有想到过这些。我只知道我必须努力训练，不去想其他任何事，也不关心其他事。

那段时间妈妈在照顾我。有时妈妈阻止他们给我注射，她自己给我做按摩，让她那负荷过重的儿子恢复健康。因此我非常感激她。

## 第五章 花滑选手也能打架

我从来没有专门学过打架。爸爸想让我学空手道的时候，我已经开始学习花样滑冰了。我的父母从来没有告诉过我，我可以对别人扬起拳头，当然他们也没有这么对待过他人。从小我就非常不喜欢被不公正地对待——无论这是发生在我自己身上，还是发生在我周围人的身上。因此，如果他们试图伤害，冒犯和侮辱我，我明白我必须学会如何保护自己。

10 岁的时候我去参加俄国杯的比赛。在途中停留的一个小镇上，我央求年长的孩子们帮我买一瓶胡椒喷雾剂。我想要一个可以保护自己的武器。当我兜里揣着胡椒喷雾剂时我感觉更自信。不管怎么说这是个催泪武器，我可以用它来保护我自己，（又或许是）这东西使我觉得自己像个大孩子了。不管怎么说，有一瓶胡椒喷雾剂是件很棒的事！

来到彼尔姆后，因为有自由活动时间，于是我们四个人——我、我的朋友和两个女孩子一起去逛街。当时我们的钱并不多，但是对我们来说那简直就是笔财富！我们买了一些东西，我还剩了点钱。买完后我们集合到街上。

—“你们有钱吗？突然我们面前冒出一个 10 岁左右，比我们矮一头的男孩子。

—“什么钱？”

—“你们有没有钱？”他又问了一次。他个头不大，但是非常厚颜无耻！

—“我们没有钱，走开！”

我们走远了些。突然听到他在街上尖叫：“他们有钱！”

我们转过身，看到一些 16 岁左右的大孩子向我们逼近。他们的上衣下藏着东西——可能是石头或者木棍。他们紧紧地包围了我们。当我试图向他们解释我们什么都没有时，我的朋友和女孩子们已经悄悄溜走了。我落单了。

—“你被甩下了，把钱给我们！”那些男孩子们认为我是个容易对付的猎物。这时我想起为以防万一，我一直随身携带的胡椒喷雾剂。于是我暗暗拿出它，对准那些嘲笑我的面孔，全力按下了按钮！命中！那些男孩子们使劲咳嗽，咳嗽地都弯下了腰，涕泪直流。我趁着这个机会逃走了。我得跑三站公交车站的距离才能回到酒店——在彼尔姆这是一段很长的路。

幸运的是，附近有个酒店，里面也住着我们的一些选手。我冲进酒店大厅，坐下缓口气，休息了半个小时。但是无论如何我也得回到我自己的酒店。我该怎么办呢？做电车？但是那些孩子就站在角落里等我。我决定，继续跑！我跑了 15 米后，看到那些孩子在一个拱门下揉着眼睛四处寻找我。其中一个转过身看到了我，他大叫：“他在那儿！”

我吓坏了。当时我的大脑里像警铃一样只回响着一个想法：“完了，他们随时都会抓住我，我会被打瘸的。”这时我非常感谢训练我们跑 10

公里的伏尔加格勒教练米海尔·马克维耶夫。我不是在跑，我是在飞。

幸运的是，在路上我遇到了一些住在我们酒店的运动员。

—“谁在追你？”

—“那儿，那些男孩子。”

—“别害怕。”

这时，追我的那些人看到这些年长的男孩子后，就转身向另一个方向走了。在这些大男孩子的护送下我回到了酒店。胡椒喷雾剂还在我的口袋里。我一边走一边想，我带着它算是带对了！

当我来到彼得堡的时候，我经常需要保护我自己。11 年级的同学不喜欢我。

—“噢，一个滑花滑的！”他们皱着眉头说，“只有女孩子才做这个！”听到这些，我攥紧了拳头，然后开始还击。班上有各种各样的小团体。我会在训练营呆几个月，在学校露个脸，然后又不来上课了。我被认为是“白色的牛”——和其他人非常不一样。而且我的学习成绩并不好，我练习的运动又是 11 年级学生不喜欢的运动项目：我是一个穿着紧身衣一直跳舞的花样滑冰运动员。

有一次，在他们侮辱我后，我们开始打架——打得简直是你死我活。我手脚并用，他们也一样。我的衣服被撕破了。上课铃响后我冲进教室，衣服被撕得一塌糊涂。老师一看就明白发生了什么事，让我（不用上课）可以早走。

我玩命地打斗着。我不关心我的对手是谁。即使我的对手是拳击手，或者我并不是总能获胜，我都不会停止。但是不打不成交，在这些事情之后他们开始尊重我，我在班上赢得了一些朋友。我成功地维护了自己的尊严，这对男孩子来说很重要。如果你认为你是对的，却被不公正地对待了，你必须能够保护你自己。

在学校里我不仅和同学们有冲突，和一些老师们也有冲突。当然我不能和他们打架，这时候拳头不管用。训练营结束或比赛后我回到学校，老师给我布置了作业……我什么也不懂，没有人帮助我或者给我讲解。有时候，在第二节训练后我来到学校，老师们单独给我上课。但是这挺难的，并且不是每次都有用。我的训练量在逐渐增长，我根本没有时间和精力来学习。一回到家，我就像开关被关掉那样一倒头就睡，连衣服都来不及换。当然，有些老师很同情我。但是其他老师对我进行花滑训练，长期缺席上课感到很恼火。当我终于在学校露面时，他们留给我一套完整的作业（作为报复）。

我刚刚结束最近的比赛回到学校，开始上课。

—“今天我们做个小测验。你们在本子上写，普鲁申科，你在黑板上做。”我已经有一个月没来上学了，和同班同学相比我落下了无数的作业。如果我在下面做，我还能从别人那抄抄。但是在黑板上独自“表演”则意味着另一个低分。在我看来，这位女老师乐在其中。对我来说在黑板上做题和打我，给我肚子一拳没有什么两样。一般来说，我和一些老师处于冷战状态，现在我可以诚实地讲，我们都忍受不了对方。但



是当我赢得了世青赛冠军再回到学校时，我遇到的第一个老师就是那个毫不留情给我低分的老师。她非常兴奋地跑过来：

——“热尼亚，你还记得我是怎么帮助你的吗？”我几乎无法控制当面嘲笑她的冲动。

我像旁听生一样结束了学业。那时候我开始参加重要的比赛。教师尊重我取得的胜利并因此对我手下留情。他们试图制定出一套特殊的系统，使我能在参加比赛之余不会落下我的学业。不管怎么说，我毕业了，当然仅是及格而已，不过我总算毕业了。感谢上帝！

## 第六章 等我长大了，有你们好瞧的！

10 岁的时候我开始参加俄国杯的比赛。比赛结束后我们一群男孩子在酒店里打扑克。结果我赢了，这使那些大孩子们很不爽，于是他们中的一个想要命令我：“去给我拿点喝的东西。”我不想被任何人使唤，所以拒绝了，“如果你想喝水，自己去拿。我还想继续玩呢。”

当时有人在这个屋子里烧热水。其中一个男孩子拿起搁在加热圈上的壶，放到了我的胳膊上。这个家伙的手甚至都没有颤抖，就好像他只是把热水壶放到板子上而不是一个活生生的人（身上）。我疼得哭了起来。我的胳膊一刹那间就起了个血泡。那真是太疼了。

我冲出房间，沿着走廊边跑边哭。真的非常疼，但是我不是因为疼痛而哭，而是因为我被如此屈辱地对待却没有谁来保护我（而哭）。

在过道里我遇到了我的编舞师塔提娅娜·米海伊罗芙娜。

——“热尼亚，出了什么事？”当时我用手捂着胳膊。她拿开我的手，看到了红肿发炎的伤口。她马上就明白出了什么事，并找那个烫我的家伙谈了话。

那是我有生以来经历的第一次羞辱。我以为这只是一次意外，以后不会再发生。我错了，噩梦才刚刚开始。我来到彼得堡的时候才 11 岁。在米申组里我是最小的选手。我和乌尔曼诺夫<sup>2</sup>、亚古丁<sup>3</sup>、那瓦谢里采

---

<sup>2</sup> 乌尔曼诺夫：1973 年出生于俄罗斯。1994 年利勒哈默尔冬奥会冠军。99 年世锦赛后宣布从业余选手退役，以职业滑冰选手身份继续从事体育活动，现从事教练工作。

夫、塔塔乌洛夫以及其他入一起训练。

在伏尔加格勒我从来就没有经历过任何羞辱。严厉甚至可以说是无情的马克维耶夫教练一直坚持施行铁一般的纪律。大孩子根本不可能欺负小孩子。但是在彼得堡却不是这样子。小孩子总是被使唤和羞辱。大孩子总是在炫耀他们可以为所欲为。大孩子们所谓的“热忱欢迎”就是：教训小辈时，用冰鞋套用力打，打得皮肤上会留下一个弯弯的“Nike”标记。大孩子也可能向你扔冰鞋，或者用运动鞋打你的脑袋。如果你不小心挡到了大孩子做跳跃，你一定会受到惩罚。他们如果不是打你就是羞辱你。

在训练前我会去更衣室换衣服。每个运动员都有一个储物柜，用来放衣服，冰鞋和运动服。我开门进去，发现里面有几个大孩子。我向他们打招呼。他们装作没有听到。

—“出去，重新进来并和我们打招呼。”我照他们说的做了。

—“我们没有听到你是如何和我们打招呼。”

我第三次走进屋子，大声喊：

—“嗨（你们好）！”

—“你喊什么？你需要被教训一下。”

他们决定这样教训我：照我脑袋上打十下。但是他们还不满足。于是他们用冰鞋套在我身上打出一个明显的“Nike”记号。这真是太侮辱人了，比我遭受的痛苦还要难以忍受。为什么会这样？我强忍泪水，冲

---

<sup>3</sup> 亚古丁：1980年出生于俄罗斯。2002年盐湖城冬奥会冠军。

出了更衣室。

后来我明白了为什么那些大孩子会这样做。我来自乡下，只有 11 岁，但是我展示出极大的潜力，是个有前途的运动员——11 岁我就可以跳所有的三周跳，我不断学习新的东西，而且几乎是一学就会。他们明白日后我对他们来说是个竞争对手，我将长大并超过他们成为第一名。实际上最后就是这样的。

妈妈第一次来彼得堡看我。在她还没有到以前，我被大孩子欺负得很惨——我被运动鞋打得头都破了。我和半年前同是从伏尔加格勒来的塔尼娅·艾玛切克一起去车站接她。妈妈从火车上下来后仔细端详我：“你怎么看上去这么苍白？”

—“我头疼。”

—“发生了什么事？”

我决定不告诉妈妈这些。但是塔尼娅在一旁说：“那些大孩子打他。”

—“因为什么？”

—“没有原因。他们用运动鞋打他的头。”

在妈妈来这里以前没有人保护我。那个时候阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申组里有很多运动员，他也有很多更重要的事情要做。他没有时间去管更衣室里发生了些什么。乌尔曼诺夫已经获得了奥运会金牌，而亚古丁也开始崭露头角，米申对他期望很高。米申关心在冰上发生的一切，他要的是成绩。他很少去更衣室里。我是最小的一个，在那个时候还很难说我是否会成为冠军。

是真的，有一次大孩子们受到了米申的训斥。那天阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申偶然来到更衣室，看到我在哭。在我旁边则是强壮的大孩子们闷头窃笑。

—“谁欺负了他？”米申的声音很严厉。大家都沉默了。

—“如果被我发现是谁在他身上撒气，这个人就不用在我的组里呆了。”这样，他们有一段时间不再欺负我了。

有一次在更衣室里，有一个已经获得过头衔的著名选手在吃开心果。他把吃剩下的壳仔细地收到一个盒子里。当时我在房间的角落里系鞋带。走出更衣室前他对我说：“把这些扔掉！”

—“我不干！”

—“你知道如果你不做，将会发生些什么。”说完他就去滑冰了。

等到所有选手都换好衣服离开，房间里没有人了，我就把那盒垃圾放到了储存柜后面。训练结束后，那个吃开心果的选手回到更衣室，发现垃圾已经没有了，就表扬了我。第二天早上打扫更衣室的人发现了这盒垃圾。

—“这是什么？”她责骂我们的冠军选手就像教训小男孩，“你是个成年人了，还做这样的事！你难道不感到羞愧吗！”在这以后，这个男孩和我就算结下梁子了。

开始几年，我都是队上最小的选手。在那段日子里，更衣室对我来说就像地牢一样——有严酷的规则和欺负人的头领。有时一个人告诉另一个人：

—“你知道吗，普鲁西在你背后说你笨。”

—“根本没有那回事！我没有那样说过！”

但是谁也不听我解释。于是我的前额或者后脖子经常会挨上几下子。有的时候为了耍弄我，他们把我的运动鞋藏起来。有的时候更离谱：一个 18 岁的运动员用脚踹我，踹到我的腹部。那次，直到这翻腾的痛苦劲儿过去了，我才能去上冰训练。

唯一一个从来不欺负年轻选手的运动员是沙夏·阿布特<sup>4</sup>。他在街上长大，经常被欺负。他亲身经历过这些屈辱而成长为一个出色的运动员。阿布特经常保护我和其他小选手。但是沙夏在莫斯科居住和训练，我们只有在训练营里能见面。和沙夏在一起的时候我更有自信，因为有他保护我。我们住在不同的城市里这使我很难过。训练结束后，我哽咽了。

—“热尼亚，出了什么事？”

—“没什么，妈妈，我只是被门夹到了手指。”

只有在极端恶劣的情况下，出于绝望，我才会告诉妈妈我被欺负了。有一次她来到更衣室：

—“你们真是有力气和良心去打小孩子啊。那好，你们也来打我啊！”他们只是嘲笑她。反抗无济于事。欺负人的小孩子太多了，他们比我强壮得多。于是我试着在训练前第一个到达更衣室，迅速换好衣服上冰。然后一直训练到其他孩子都回家了，我再离开冰场，这样我就不会招惹到任何人。那些欺负我的人意味深长地对我说：

---

<sup>4</sup> 沙夏·阿布特：1976 年出生于俄罗斯。1998 年欧锦赛铜牌，2002 年欧锦赛银牌获得者。2002 年宣布退役。现在是职业选手。

—“普鲁西，别怕，你也会长大的，到时候你就可以反过来报复我们的。”

—“是的，等我长大了，有你好瞧的！”

但是后来我们逐渐适应了彼此，我也开始出成绩，赢得了欧锦赛和世锦赛的胜利。那些大孩子接受了我。后来这些年长的选手结束了他们的运动生涯，有的去了别的国家，有的参加各种商演。在运动宫剩下的就只有年轻的小选手。

我长大了。我不记恨任何人，也不想为我所经历的进行报复。当我被欺负时，我确实非常生气。而正因为这种愤怒推动着我付出十倍的努力进行训练。我一直想证明，我是强者，我不是那么容易就被打倒的。当我被那些大孩子认可后，我告诉从前的敌人们：

—“谢谢，伙计们，我的成长拜你们所赐，你们给了我很大力量。”

后来我们不再提起这些不愉快的欺负人的经历，我和其中很多选手成为了朋友。现在我们一起参加商演，一起打保龄球或者台球。

我曾经发誓，当我长大以后，绝对不会像这些大选手这样去欺负小孩子。我清楚地记得我是怎样因为我所经历的痛苦，侮辱，不公正和无助而痛哭。现在，我成为了一个优秀的运动员，但我从来没有欺负过任何人。我一直认为这种行为是软弱的表现。

现在我非常肯定，在彼得堡的花样滑冰选手中没有欺负人的现象。

## 第七章 生活稳定下来了

直到 11 岁之前，我从来没有想过花样滑冰可以挣钱。我一直以为就算是冠军或是进前三的人都只是获得奖牌而已。后来我从年长的选手的谈话里偶然得知，如果在国际比赛上获得冠军，就可以获得很丰厚的奖金。我把这件事告诉了我的妈妈。

— “您知道吗，年长的选手可以靠花滑挣钱。我会尽全力去滑的。”

从那天起，我下定决心，一旦我可以挣足够的钱，我的父母就可以不用工作了。

当我 13 岁的时候，生活渐渐上了轨道。在澳大利亚的世界青年锦标赛上我获得了第六名。我和妈妈一起到莫斯科领取了奖金——1500 美金！我把所有的钱都给了妈妈。

— “我们去商店，给您买一件好衣服！”我们在莫斯科的商店里逛着，感到自己是有钱人了。最后妈妈买了两件套服，给爸爸买了一件衬衫，还给姐姐莉娜买了一件上衣。

我们在圣彼得堡租了一间好一点的、离运动宫更近的房间。以前我们一直没有电视机。这次我用奖金，买了一台小小的电视机和一台录像机。我还买了一辆自行车，每天骑着它去尤比莱尼运动宫训练。

第二年，1997 年，我在首尔第一次获得金牌，赢得了世界青年锦标赛的冠军。我的对手有以前赢过我的美国和中国选手。而这次，我赢了



他们——这是一种你想象不出的（美妙的）感觉。

妈妈呆在彼得堡，心里非常惦记着我。当我获得了金牌，阿列克谢·尼古拉耶维奇·米申给她打电话，就说了三个词：“你儿子赢了。”第一名的奖金是 1 万美金——在那个时候这是一笔不小的数目！

这笔奖金帮了我们的大忙。从那时起我们可以吃饱饭，穿着得体而自在。我们依然住在以前的房子里，但是生活完全改观了。我和妈妈一起回到伏尔加格勒去看望爸爸和姐姐莉娜，我把一部分奖金交给爸爸去买辆车。爸爸是个坚强的人，但是当我把奖金交给他的时候，他流下了泪水：

—“谢谢你，我的孩子！”

—“爸爸，妈妈陪我生活了这么长时间，是我欠您太多了。我将尽全力，使我们全家能再次生活在一起。这车，它就是一辆车而已！”

这不仅仅是我的胜利，这是我们全家人的胜利。爸爸买了一辆深绿色的“拉达”99。对于我们来说，她是辆好车。当我回到伏尔加格勒的时候，我坐在方向盘后，爸爸教我开车。

一年过去了，赛季结束了。15 岁的时候，我成为欧锦赛的亚军和世锦赛的季军。拿到奖金后我马上决定，我要为我的家人买一套公寓，我们受够了和别人合租的日子了。买公寓太棒了。我有一个大家庭，所以公寓也必须足够大才行。

我和妈妈，米申还有房产经纪人一起，几乎跑遍了整个城市，看了无数公寓和房子。我在彼得堡海滨区新建的公寓楼里的第 13 层选了一

套——这对我来说很重要，因为这个“魔鬼”数字是我最喜欢的数字。我非常想和妈妈一起去取文件，但是我太兴奋结果发了高烧。最后妈妈和米申一起去取的房产证。

公寓空荡荡的。但是我坚信不久这个地方将变得非常舒适。装修期间，我们住在彼得格勒（圣彼得堡的旧名）的一个地方，开始收拾东西。我的父母经常去监督公寓的装修进度。有的时候，爸爸就住在那里。我们给他打电话，他总是很高兴：

—“这地方非常棒。”

—“哈哈，很快我也会搬到那里去了。”

最后我们搬进了新家，我非常骄傲，因为这是通过我的努力而实现的事。当我们经历了这么多事以后，我为我的家庭感到高兴。我们设法克服了各种艰辛和苦难。我欣喜若狂，我看着父母的眼睛，我很欣喜地看到，他们也非常高兴。

这个公寓对我来说就像宫殿一样，我四处转悠：

—“噢，它真大啊！”你可以在公寓里骑自行车。我和妈妈玩捉迷藏。这真好。

那个时候美国很有名的制作人汤姆·科林斯开始邀请我参加著名的“冰上冠军”（即 COI）巡演。汤姆·科林斯是个很专业的人。在他的帮助下我开始（在商演里）挣钱。我非常感谢他和他的家人。

我开始在国际赛事里获胜并引起很多人的注意。在 90 年代末米申和我得到了很多来自美国和西班牙的邀请。莫斯科的一个俱乐部也发出

了邀请。他们都许诺了很丰厚的报酬。

在那个时候，很多运动员如果在本国竞赛中不能获得满意的名次（一线运动员过多导致竞争惨烈），他们会代表别的国家参赛。在那里他们会获得国籍或居住许可，以便能在那个国家生活。对我来说，我的成绩参加欧锦赛和世锦赛毫无问题，所以我不想离开彼得堡。

我必须得说有些条件非常诱人——豪华的居住条件，良好的社交环境。我可以获得国籍，在跳过一个赛季后，我就可以代表这个国家参赛。为我准备的一切都是最好的。

代表其他国家参赛是不可能的，提都不用提。我们马上回绝了这些邀请。之后美国提供了另一种邀请。我可以在佛罗里达拥有一栋豪华住所，工资很丰厚，如果我代表美国俱乐部参赛，还可以获得允许把家人都接来。在国际赛事上我可以代表俄罗斯参赛。俱乐部需要优秀的运动员。他们希望通过他们的成员获得比赛头衔这种方式来提升俱乐部的等级。阿列克谢·尼古拉耶维奇可以在训练我的同时，训练美国选手。

顺便说一句，很多人接受了这种条件。米申明确地拒绝了：

—“在俄罗斯我有家庭，妻子和两个儿子。（我要是住在美国）他们怎么办？况且我热爱俄罗斯。”

我的家人也住在俄罗斯。简而言之，我们拒绝了这些邀请。虽然我得说，曾经有过一个阶段，我想在美国买一套公寓并在美国训练一段时间。但是最终这没有成为现实。

我在美国有过一次为期4个月的巡演。这段时间（长得）足以使我

意识到这不是我的祖国，这里的人有另一种人生观。虽然我每天都与俄罗斯人交流并更加地努力工作，但刚过了半个月后，我就感觉悲伤，觉得困难。我非常想家，想念俄罗斯人民，想念俄语交流环境。我几乎无法呼吸，这里没有故乡的空气，山川，俄罗斯人和俄罗斯人特有的能量——这是只有在俄罗斯生活的人才有的特质。我的美国梦像纸搭的房子一样崩塌了。在这个时候我下定决心，我只想在俄罗斯生活。

在我开始赢得比赛能够挣钱以前，几乎没有人帮助我们。只有米申和运动宫的主席帮助了我。我很少收到礼物，那几乎是一种奢望。而我想要拥有一切：美味的食物，新衣服，一些珠宝。当我知道我不可能得到他们的时候，这种渴望变得更加强烈。

尤比莱尼运动宫的主席把我们送到德国去参加一个演出。我们被分成四组，住在当地的德国人家里。我和另一个男孩科斯特亚被分到和一对老夫妇住在一起。我们管他们叫爷爷和奶奶。这家德国人生活非常有规律。他们早上7点起床。如果他们的生活节奏被打乱，这一天就白过了，他们会感到非常难过。

爷爷和奶奶试图使我们也遵守他们的生活时刻表。我一点也不喜欢这样——我想在早上多睡一会儿。我并不是每天都有这样的机会。我们和其他俄罗斯孩子碰面时，他们向我们炫耀他们从所住的德国家庭那里得到的礼物。

— “今天他们给我一件外套！”

— “我有一条牛仔褲和一頂帽子！”

我羡慕极了，并非常希望我也能得到礼物。一次，德国的爷爷和奶奶说：

—“明天我们去购物。”

—“太好了！”

我们从其他有经验的孩子那里听说，德国人总是有目的地去购物。这意味着有很多礼物。但是我们此行所发生的事情如下：

在商店里他们说：

—“你们四处逛逛，挑些东西。”我挑了一个最新款的芝加哥公牛队的帽子，一件T恤衫和一些小东西。我的朋友也挑了一些好看的衣服。我们拿着这些东西去找爷爷，但是他把东西拿过来放到了一边。

—“今天我们什么都不买。现在还不是时候。”我们走出了商店。似乎这次我们得到的就只是“观光”游而已！我们想我们的运气不好。其他的孩子和大方的德国人住在一起，他们给他们衣服，牛仔裤和T恤。我们连个帽子都没有得到！我们非常地失望，非常伤心。

第二天，我们又碰到了我们的朋友们，他们又一次向我们炫耀他们得到的新东西。我们听着这些，感觉差极了。可是我们又能做什么呢？我们的运气太差了！

但是在我们回国前，这家德国人带我们去了商店，给我们买了一切我们想要的东西。现在我和科斯特亚也有崭新的礼物了。在我的生活里，似乎在得到想要的东西以前总是要经历磨难。

这以后，当我有钱了的时候，我没有忘记这些感受——渴望从别人

那里获得礼物的心情。这就是为什么我开始给其他的选手买礼物。有的时候在训练结束后我请他们一起去咖啡店。这些是和我年纪差不多男孩子，但是还没有赢得任何头衔。有时我会邀请年轻的选手一起去购物并给他们每个人都买东西——运动鞋、毛衣以及遥控玩具车。

我从来没有把这些事告诉妈妈。但是米申告诉了她。她说：

—“热尼亚，没有人给你买过礼物，你为什么要这么做呢？”

—“为什么不呢？现在我什么都有了，我也想让别人拥有一些。”

我非常需要做一些令我高兴的事。我也希望其他人能得到他们想要的。

## 第八章 金童

11 岁时，我和 16 岁的孩子们同场比赛并获得了胜利。我能够跳出所有三周跳并获得了“运动大师”的称号。当我来到彼得堡的时候，我认为自己是一个冠军和领头人。大孩子的侮辱与殴打并不能使我失去自尊和自信。这是非常重要的。如果你认为自己不是冠军，那么你永远也成不了冠军。因为你没有为这个头衔而奋斗的力量——这对运动和生活都是一样的道理。

如果你总是在想下一刻你会出错，那么你将不可能获得任何成功。最重要的是相信你自己的力量，用这种信念来控制你的身体和滑行。当你踏上冰面时，你必须感觉你就是个国王。当我开始相信这个道理后，我成为冰上之王。获得胜利的感觉是无法用言语描述的。只有已经经历过的人才知道个中滋味。你变得有名了。你不仅仅变得有名，人们对待你的态度也和以前完全不同。

有一段时间里，我们和阿列克塞·乌尔曼诺夫在同一个冰场一起训练。我那时只是一个小孩子，而他已经是奥运冠军了。经常有些女粉丝来找他签名。有时他冲着我的方向点点头，开玩笑说：“姑娘们，叶甫根尼·普鲁申科在这里滑冰。你们找他签名去。”我转身滑开，装作没有听到，继续努力训练。这些玩笑对我是种侮辱，但是即使在那个时候，我知道我也会女性粉丝来找我签名，而且粉丝人数会比其他任何选手

的都要多。

米申总是拿乌尔曼诺夫，他的第一个冠军学生——作为我们的榜样。我们用崇拜的眼光看待乌尔曼诺夫——他是个优秀的运动员，一位奥运冠军。当然，我们从他身上学到很多东西。

但是我并不想成为乌尔曼诺夫第二。我想要有属于我自己的风格，叶甫根尼·普鲁申科的风格。当然，我从不同的运动员身上学习：佩得连科<sup>5</sup>、乌尔曼诺夫、亚古丁、布朗宁<sup>6</sup>、伯伊诺塔<sup>7</sup>、法捷耶夫。

我喜欢艾尔维斯·斯托伊科<sup>8</sup>的快速步伐和速度，托德·埃尔德里奇<sup>9</sup>动作的精确性，维克多·佩得连科的艺术性，阿列克塞·乌尔曼诺夫的古典节目和经典编排。我从他们每一个人身上学习了一些，然后加入我自己的东西，这样我就拥有了我自己的风格。也许现在，年轻选手也会从我身上学到些东西，这很正常。

11岁的时候，在圣彼得堡举办了友好运动会。我的偶像佩得连科——一位天才选手和奥运冠军也参加了比赛。那时我在电视上看到他很多次，我非常小心不错过他的任何一场比赛。在那里，我亲眼看到了我的偶像，他离我是那么地近。他是我最喜欢的选手，他的乐感和艺术性极

---

<sup>5</sup> 维克多·佩得连科：1969年出生于乌克兰。1988年冬奥会第三名，1990年~1991年，1994年欧锦赛冠军，1992年冬奥会冠军，1992年世锦赛冠军。

<sup>6</sup> 科特·布朗宁：1966年出生于加拿大。1988年在世锦赛上成功完成后外点冰四周跳，是受到国际滑协认定的史上第一。1989年~1991年，1993年的世锦赛冠军。

<sup>7</sup> 布莱恩·伯伊诺塔：1963年出生于美国。1988年冬奥会冠军。1986年、1988年世锦赛冠军。

<sup>8</sup> 艾尔维斯·斯托伊科：1972年出生于加拿大。1994年、1998年两次获得奥运会银牌。1994年~1995年，1997年世锦赛冠军。1997年GPF上完成了史上第一次4-3组合跳跃。2002年奥运会后从业余选手退役，现在是职业选手。

<sup>9</sup> 托德·埃尔德里奇：1971年出生于美国，1998冬奥会第四，1996年世锦赛冠军，2002年退役转为职业选手。



佳，给人留下深刻印象。当他跳阿克塞尔三周的时候，我就像被下了魔咒一般着迷。

演出结束后我找到他并向他索要了签名。直到现在我还保留着有他签名的旗子。四年后我在同一项比赛里第一次与佩得连科同场竞技。我赢得了冠军！我对这个胜利非常吃惊！我觉得非常尴尬。我只是一个刚开始滑冰的家伙，而他却是大师。

比赛后他找到我。

—“热尼亚，你非常优秀。我们已经完成了我们的工作，现在是你的时代了，年轻人的时代。”我的心情混杂着快乐和难过。我对我的胜利并不感到欢欣。这是唯一一次我感受不到胜利的欢欣。也许因为我赢的是维克多，而他向我指出，我的时代已经到来。

在这之后，我开始不断取得胜利：我赢了加拿大的艾尔维斯·斯托伊科和科特·布朗宁；美国的托德·埃尔德里奇；法国的菲利普·坎德罗罗<sup>10</sup>。这些都是伟大的运动员，花滑界的巨星。我崇拜过他们，一度认为他们是不可被击败的。但是当我赢了他们的时候，我不再感到尴尬，正相反，我渴望战胜他们，就好像击败他们是我唯一要做的事。

后来我和维克多·佩得连科成为了朋友。我认识了他的家人，他有一个美丽的女儿，现在开始学习滑冰，她希望成为好选手。他的妻子很棒，他的岳母是一位杰出的老师，也是他以前的老师。维克多参加了我的婚礼，稍后我们在很多商演里一起满世界演出，其中也包括我自己的

---

<sup>10</sup> 菲利普·坎德罗罗：1972 年出生于法国。1994 年、1998 年两次获得奥运会铜牌。

演出“斯特拉迪瓦里黄金冰上秀”。

我和阿列克塞·乌尔曼诺夫从 1999 年开始同场竞技，成为了竞争对手。那时在欧锦赛上，米申的三个学生都参加了：我、乌尔曼诺夫和亚古丁。我必须得说，亚古丁那时已经不是米申的弟子了。一年前他离开了米申，转投到另一个教练塔提阿娜·塔拉索娃<sup>11</sup>门下训练。我们三个之间的竞争是残酷的。亚古丁赢得了比赛。我本有机会成为冠军的，但是我出现了微小的失误并失去了金牌。大概是因为我那时还没有完全发育好——我已经可以做高难度动作，但是我的风格还很孩子气。阿列克塞·乌尔曼诺夫——1994 年利勒哈默尔的奥运会冠军则获得了第三名。他输给了我们两个，一个队伍里的年轻人，原因是他的旧伤困扰着他。这是他运动生涯里最后一次锦标赛。之后他转成了职业选手。

对于从事体育运动的人来说，结束运动生涯的时机非常重要。你必须优雅地离场，这样就不会留有不快的记忆。幸运的是，阿列克塞成为一位出色的教练。现在他也参加商演，有一对双胞胎。

在我第一个胜利后，我开始明白名气和金钱意味着什么。世界各地所有的冰场都对你敞开了大门！观众们特别为你鼓掌，上千人屏住呼吸观看你做跳跃。上百人在更衣室前等待你给他们签名，握手或者仅仅就是靠近你。这种瞩目，掌声，着迷的眼神，粉丝的信件——都是非常令人愉快的。

---

<sup>11</sup> 塔提阿娜·塔拉索娃：1947 年出生于前苏联，花样滑冰双人滑选手，花样滑冰历史上培养出最多世界冠军和奥运冠军的教练。截至 2003 年，她的学生们共赢得 41 块欧锦赛和世锦赛的金牌。截至 2010 年，她的学生们在四次奥运会、四个花样滑冰项目中赢得了共 9 块金牌。2008 年入选世界花样滑冰名人堂，现俄罗斯著名花样滑冰教练、俄罗斯花样滑冰国家队顾问。

但是名气会使人冲昏头脑。我成名太早。因此我变得过于自信。很明显，在体育运动中我觉得没有人能赢我，我几乎感觉我的头顶有项皇冠。每当我有这种感觉，妈妈会使我清醒过来。当她看到我变得骄傲自满，就会提醒我说：

— “什么，你是冠军？那是昨天的事了，热尼亚！现在你需要忘记这些，重新开始，新的生活，新的训练，新的胜利。你每次都能赢得胜利当然好，但是记住，你不能骄傲自满。”

无论我是刚刚尝到胜利的滋味，或者我已经获得了很多冠军，她总是这么说。有时我觉得被冒犯了，并试图向她证明我已经是成年人了，是一个冠军。但是她总是很快打断我：

— “你不能忘记那段困难的日子，不能忘本。”

尤比莱尼运动宫的人也不允许我变得骄傲。有谣言开始散布：“普鲁申科得了明星病，他骄傲自满，不再和人打招呼！”我得说这不是事实。如果我没有和人打招呼，我能想到的唯一理由是我由于想事情而根本就没有看到他。但是当我听到这些谣言，我开始向所有人打招呼，有时甚至不止一次，这样就不会有人认为是我骄傲自满了。

名气不仅使你获得瞩目，也意味着金钱。那些高级的商店向你敞开大门，你可以买得起这些东西。如果你之前一无所有，你的胃口会变得很大。这就像把一个饥饿的人扔到一个放满美食的大桌子前让他大吃一场一样。这样的人根本无法控制自己而最终吃撑了。我需要时间来体会这些直到我变得厌倦。

当我参加青年组比赛的时候，我羡慕那些拥有金链子，金戒指和金手镯的成年选手。我买不起这些东西，但是我特别想戴金饰，于是我给自己设定了目标——在我 16 岁生日时，我会给自己买一个金戒指。这个梦想在我 15 岁就实现了。我在美国底特律大奖赛上获得了亚军。比赛结束后我给自己买了一个金戒指。

我走进珠宝店，看到了一个非常漂亮的金戒指，镶满无数钻石的大戒指。它价值至少 1200 美元。那天戒指在打折，价格降到了 700 美元。我动心了，因为我可以少花一大笔钱。我买了这个戒指并戴了很久。直到现在我还把它保存在家里。

从那时起我开始买一切我喜欢的金饰。我戴了一身——我有金链子，领夹，手镯，在阳光下我闪闪发光。幸好这种热情很快消逝了。我给自己买的戒指都有点大，但是过了几个月或者过不了一年，它们就断了！断在正中间。其他的珠宝也是同样的下场——手镯和项链都神秘地断了。它们都非常昂贵。

为什么会发生这样的事？直到今天我也没有找到答案。大概是我的能量太充沛，或者金子不是我的命中金属。在断了好几个戒指后我不再在金饰上浪费金钱及佩戴任何金饰。我的这种热情消逝了。

结婚时我带上了金戒指。我开始等待它断裂的一天。它断了，以另一种方式——我离婚了。

我并不认为对金饰的热爱是明星病的一种症状。一个人买珠宝，仅代表他有钱买这些东西。后来新的热情出现了——车子，昂贵，运动

型，漂亮和快速。

11 岁时，米申带着我参加在巴黎的一个讲座。我必须向其他人示范一些动作要素。来自全欧洲的教练，年长的选手和小孩子都在观摩我的动作。六天里每天我需要滑 8 个小时。一天结束后我变得非常疲倦，累得什么都做不了。我就是冰场酒店两点一线地跑。只有一次，阿列克塞·尼古拉耶维奇带着我们去香榭丽舍大街买东西，看埃菲尔铁塔。总得来说，出国对我而言并没有留下什么深刻印象。我只是努力工作直到最后筋疲力尽。但是这次巴黎之行，使我生平以来第一次坐到驾驶座上。

训练后我非常累，我必须等我的教练。但是更衣室非常冷，外面又在下雨。那些人不知道拿我怎么办，最后他们决定让我坐到一辆“欧宝威达”的车里，把座位放下让我在那里睡觉。我一直睡到车的主人回来，和他在一起的是一个会说流利法语的俄罗斯男孩。

—“你想开车吗？”

—“当然想！”

我开始换挡。一档、二档、三档。那时我根本不知道怎么开车，我根本不知道换挡时需要踩离合器。幸运地是，我没有给那辆车造成任何损害，因为我根本没有发动它。那个法国人看我对这兴趣很大，就开始向我展示和解释汽车的工作原理。我这才开始知道如何开车。这真棒。就这样，开“欧宝威达”是我第一次国外之旅的最难忘的时刻。

14 岁时我给爸爸买了一辆车，两年后我给自己买了一辆“大众高尔夫”。虽然我最喜欢的颜色是黑色和银色，但不知为何我选择了深绿色。

这时爸爸已经和我们一起住在彼得堡，他教我开车。他坐在我身边，指导我开车去运动宫，告诉我如何换道，如何和其他车保持距离。

我买的下一辆车是丰田的陆地巡洋舰，是为全家人买的。这是辆大车，像是旅行车似的。我父母开着它回过伏尔加格勒。这种激情促使我开始一辆接一辆地买车。我走进商店，如果我喜欢其中的一辆，我就会不假思索地把它买下来。下一辆车是一辆经典的跑车，非常舒适，速度超快。然后是奔驰。我朋友也把车当礼物送给我。

现在我还是非常喜欢车，但是我没有那么大的胃口了。一度我的车可以组个车队，大概有 6 到 7 辆。有些停放在车库里，另一些停在街上。每天早上醒来后我会根据我的心情和计划来决定开哪辆车出门。我的家庭并不喜欢我这种热情。

— “热尼亚，为什么你需要买这么多车？”

— “我需要它！”

— “热尼亚，你不应该这样做！”

— “妈妈，我已经是个独立的成年人了，我知道我在做什么！”我们争吵起来，我觉得被侮辱了，转身跑开。但是 15 分钟后我总会给她打电话：

— “妈妈，请原谅我。是我不对，我错了！”我认识到妈妈是对的，但是在那时却无法舍弃这种热情。在我的生活里一切事情都需要我自己去体会。这只是一个例子。我必须让自己逐渐意识到，我并不需要这么多车。

这种奇妙的经历并没有持续很长时间。我意识到，即使是最经典和昂贵的车，他们也不过就是一堆金属而已，到最后终究会坏掉降价。现在我只有两辆车，我在考虑买第三辆，不过三辆到头了。

之后我爱上了手表收集。人们把手表当礼物送给我，我自己也买手表。我拥有很多世界名牌手表。一度我的表够开一个表店的。这种热情最终也消逝了。是的，直到今天我还是喜欢手表，每次经过表店，特别是在洛杉矶或者纽约的机场里，我还是会进去看一下陈列的产品。但是我试着控制自己不去买它们。现在我有我的问题和困难。我也有家庭——父母，姐姐和侄女，还有儿子，我需要为未来做打算。当我赚了钱，我必须把它们用在正经的投资上。

## 第九章 爱慕和崇拜者

18 岁的时候我坠入了爱河。我和朋友们一起开着我的“10”上街——这辆车有个秘密，它的外形其貌不扬，但是经过改装后，引擎可是个“野兽”，我可以跑赢路上遇到的任何跑车。

在涅夫斯基大街上我们看到一群漂亮的莫斯科女孩子。于是我们停下车和她们结识。然后我们用车把她们送到莫斯科火车站。这也就用了 15 分钟不到吧，但是就在这短短的时间里，奇妙的事情发生了，在我的车里其他人似乎都不存在了，就只剩下这个叫尤金娜的女孩。当然我那个时候没有告诉她我的感觉。等到在火车站分别的时候，我们交换了电话号码。

在接下来的三周里，这个电话号码就是我生活的意义所在。我不断拨打这个号码，仔细聆听着铃声，但是没有人接电话。有那么一刻我认为这个姑娘骗了我，给了我一个假号码。当我几乎相信这个假设时，电话那头传来我渴望了多时的声音：“喂”。

我邀请她共进午餐，她以很忙为由拒绝了我。当我再次打电话约她吃晚饭，她仍然不能来。我开始天天打电话约她，但是她总是有各种各样的理由拒绝和我约会。我认为她并不想和我见面，只是出于良好的教养，所以不好意思直说。于是我不再打扰她。

过了一阵子，我的电话响了：



—“嗨，热尼亚！我是尤金娜。我今天有空，咱们可以见面。”我们见了面。这以后我每次给她打电话她都接。我并没有问过她在开始的时候为什么不接我的电话。

我非常快乐。我简直不能想象以前那些没有她的日子我是怎么过来的。我坠入了爱河。每天，我穿过整个城市去和她见面。我从来不把她约出来，因为她住得比较远，在彼得堡城市的另一头，一个治安不好的区域。我不想她舟车劳顿。所以每次都是我去找她，然后我们找个地方散步。过了一阵子，我邀请她住到我的公寓里来。尤金娜是个模特，我一点也不喜欢她这个职业。于是我定下了条件：

—“我会给你你所需的钱，但是你要离开模特这个行业，也不要再去拍平面照片了。”尤金娜同意了。后来我说服她去上大学。现在她大概已经毕业了。我希望如此——无论如何，她是个聪明善良的女孩子。

我们开始约会的时候我还不用到处跑。但是一年后，一切都改变了。我开始不停地到处奔波，参加比赛和演出。尤金娜独守空房，她开始感到厌倦了。

有一次，我回到家，她告诉我：

—“我获得了一份很好的合约，我将拍摄一组照片。”她决定重新回到模特这个行业，我打心里不喜欢。我嫉妒得要命，我不想她的照片被登到杂志上让陌生的人去崇拜她。

我们开始争吵。我很明白，她年轻又漂亮，她想要过刺激有趣的生活，去夜店玩，享受生活。她需要一个可以随时陪伴她的男人，给她足

够的关注，并崇拜她。我非常爱她也崇拜她，但是我无法一直陪伴她。并且，参加比赛意味着铁一般的自律生活——我根本不可能在晚上出去玩。

我们就像来自不同星球的人。当我提出我们应该分开时，她同意了。这就是我和尤金娜的故事。我们在一起生活了三年，我一点也不遗憾。我希望她快乐。

在这三年里发生了很多事——我的受欢迎程度猛增。当我遇到了我的真爱的同时，那些崇拜我的人开始给我造成困扰。这些姑娘们神通广大，她们弄到了我的地址，我家里和我手机的电话号码。更要命的是，她们试图向我示爱。

我居住的公寓入口处的一整面墙上写满了她们爱的宣言。我的电话响个不停。我不得不经常更换手机号码，但是我还得把家里的电话号码换了，这简直就是折磨。她们用电话来骚扰我，尤金娜和我的父母。

在比赛或者演出后，总是有一大群姑娘在外面等着我。结果我不得不在特警的护送下离开体育宫。在经历了下面这件事后，我被迫雇佣保镖。（我接到一个电话）

——“热尼亚，我的爱！你为什么要和尤金娜生活在一起？你不应该这样做，你只能爱我！”我非常吃惊。这不可能是我朋友打给我的，她们不会开这样恶劣的玩笑。这是个长途电话。

——“你是谁？”以防万一（是我的朋友），我问道。

——“热尼亚，你必须来见我！我不可能没有你！如果你现在不来找

我，我会把你们都杀死——你，尤金娜，还有你的亲戚们。”

——“但是我不认识你。我们没有见过面。我连你长什么样都不知道。”  
我挂断了电话。我非常愤怒，因为她威胁到了我最亲密的家人。

她开始不断地打电话。给我打，给我妈妈打，给尤金娜打。她威胁如果我不马上见她的话，她就要割开我们的喉咙。她还说她给我生了一个孩子。开始的时候我试图和她讲道理：

——“对不起，但是我真的不认识你。求你了，别再给我打电话了！”  
我无法说服她，所以我们必须采取紧急措施。

我们发现这些电话是从新西伯利亚打来的。我把这些信息交给了FSB（俄罗斯联邦安全局），他们在我们的电话安装了监听器。最终我们找到了这个骚扰者。她是个精神病患者。我想最后她被送去治疗了。但是她成功地摧毁了我们的神经。她给我写了无数信件，里面充满了爱的宣言和威胁。有一次她和她的妈妈来找我。幸运的是，我不在家。他们在门口等了我两天，晚上在门口露宿，不断地按门铃。

——“热尼亚，有些人在外面等你。”电话里，妈妈吓坏了。

——“马上报警。”

我想我知道这个女孩是谁了。我们在新西伯利亚有一场演出。演出后有一场签名会。我的崇拜者变得难以控制，为了避免被她们撕碎，我不得不在保镖的保护下进出——有 25 名特警护送我。他们护送我到了更衣室，但是那里也挤满了人。他们举着照片或者纸片想要我签字。一个女人成功地靠近了我。她递给我一张纸：

—“签它！”我转过身，她突然抓住我的手，把我使劲拉向她。幸运地是她的手掌上都是汗，我的手滑了出来。我想大概就是这个女人在骚扰我，但我并不确定，因为我不记得她长什么样子了。

我没有遇到过第二个像她这样疯狂的粉丝。只有奇怪的事情时有发生。比如有些女孩，最积极活跃的那种，送我女性内裤。姑娘们，请不要浪费你们的钱，我不穿这些！

大体来说，我的粉丝大都是热爱花样滑冰的、很好的人。他们的数量逐年增加。我尽力和他们见面，也有一个粉丝俱乐部。但是我不会把我的电话号码给所有人。有些粉丝跟着我全世界地跑，几乎在所有的赛场上我都能看到他们。

经过这么多年，我们成了朋友。当我在彼得堡训练或者休息的时候，她们正在为订酒店机票，买礼物努力赚钱。然后我们在下一次比赛时又见面了。这些粉丝的支持对我来说非常有益。现在没有人来骚扰我。我住在有守卫的郊区，在那里任何人不可能悄然潜入。

我在世界各地演出，这使我意识到在不同的国家，观众的口味是不一样的。比如美国式的幽默只对美国人有用。运动员会有意识地根据观众的喜好编排节目。比如在节目里故意摔倒对美国人来说是有趣的事，而在俄罗斯没有人认为这是件好笑的事情。

不管怎么样，我最喜欢在俄罗斯演出。在家乡我可以滑非常严肃的节目——充满感情，优雅而有内涵——观众们和我在心灵上产生共鸣，他们会屏住呼吸，目光紧随着我的每一个动作。

我非常喜欢在日本演出。日本人也很喜欢我。他们管我叫阳光男孩，而且每次我去日本都会被礼物淹没——我会带满满的三箱礼物回家，还有六箱子礼物我会送给幼儿园。日本有令人印象深刻的古老文化。他们不具有侵扰性，他们总是在微笑，并十分尊重我。他们干什么都会鞠躬。他们喜欢古典艺术。有一次我收到一封来自日本粉丝的信。“我们想到彼得堡和你见面。”“当然可以。”我回答。

22 个日本姑娘来到了彼得堡，她们支付了自己的旅费和住宿费，还给我带了很多礼物。她们看我滑冰，我们一起吃午饭，去博物馆以及合影。这非常好——我和 22 个日本姑娘！她们很年轻，有教养，最重要的是，她们不会骚扰我。

将来，我希望能和我的粉丝总是在这种友好而愉快的环境下见面。这不光是指日本粉丝，对其他国家的粉丝也是一样的。

## 第十章 我亲爱的冰鞋

花滑运动员的冰鞋价值 1000 美元左右。但是价格不是最重要的。对于每一位花滑运动员来说他们的冰鞋是最重要的物品，是无价的。特别是在比赛和商演时冰鞋尤其重要。

我像对待我的眼睛一样珍视我的冰鞋。在比赛期间，我不会让它们离开我的视线哪怕一分钟。幸运的是，这么多年来还没有发生过任何灾难性的事情。

每次大赛开始前，选手们热情开始膨胀，你可以感觉到竞争的气氛洋溢在空气里。经常，公平竞争原则被放到一旁，“战争”在另一个“战场”上展开。为了赢得比赛，有很多旁门左道的手段被发明出来——他们在水里、食物里下药，或者弄坏你的冰鞋，使你不能正常地比赛。因此，如果我想喝水，我只喝没有开封过的水，并且只请教练或者编舞师保管喝剩下的水。冰鞋是非常重要的，我总是把冰鞋随时带在身边。破坏选手的冰鞋从而使该选手输掉比赛是件非常简单的事。你可以把冰刃磨钝；把它们在地上或暖气片上磨，直到它们变得粗糙或参差不齐；你还可以在冰鞋里放小钉子或大头针。有的时候甚至把冰鞋偷走，丢到大街上。

有一次，在尤比莱尼运动宫里，有人甚至把一双冰鞋扔到了房顶上。这是一个很恶劣的恶作剧。好在冰鞋的主人只是需要那双冰鞋来训练，

而不是参加比赛。所幸当时房顶正在维修，所以几天后这双冰鞋就被找回来了。

当我乘坐飞机出国时，我最不喜欢做的事情是和我的冰鞋分离。每次当我托运它们的时候，我的心都是沉甸甸的——它们要是被弄丢了怎么办？

在 2001 年的 9·11 事件发生以前，我们是可以把冰鞋放到手提行李里带上飞机的。但是在恐怖袭击后情况就发生了变化。根据残忍的新规则，冰鞋（冰刀）作为冷金属是不能被带入乘客舱的。法律面前人人平等——管你是奥运冠军还是滑冰初学者呢。

对于全世界的滑冰选手来说，这个规定是个灾难。如果没有冰鞋参加比赛是没有意义的。如果冰鞋被弄丢了，那么你的比赛输定了。你不可能穿新冰鞋比赛，因为你必须适应新鞋，而且鞋必须很柔软。适应新鞋的过程有时需要花几个月时间。

专业选手的冰鞋是有生命的、非常挑剔的家伙。它们会受到各种因素影响——炎热，寒冷，潮湿都会影响到它们。而飞往美国要花 10 个小时！当然，对于那些经常周游世界到处参加演出的人来说，他们都会有特殊的防震的箱子来盛放冰鞋。但是不论这个箱子有多坚固，他们还是会被外面的环境所影响。例如箱子在搬运过程中会被扔上扔下的。对于往飞机行李舱搬运行李的人来说，他们才不管箱子装的是什么东西呢。所以根本不能保证当你打开箱子的时候你不会遇到任何不快的事情：冰刀被弄坏了，鞋帮被折了，固定鞋带的挂钩掉了。

现在，不能在手提行李里携带冰鞋的规定也从国际航线延展到了国内航线。我们和航空公司交涉过很多次，请他们通融一下，有的时候都弄成了丑闻了。有时候他们能理解并帮助我们。比如他们会把冰鞋拿到座舱里锁好。但是我们不是每次都能获得国际或国内航空公司的理解并得到这种折中解决方案。

有一次，我准备飞往美国参加商演。在俄罗斯机场我们和航空公司的管理人员达成协议，他们会把我的行李保管在座舱里。在法兰克福我们需要转机。我拿着我的行李过安检。

— “这是什么？”

— “冰鞋。”

— “你不能把这个带上飞机。”

— “但是我刚刚从另一架飞机上下来，他们允许我带着我的冰鞋。”

— “对此我们不感兴趣。”

我们争论了很长时间。我试图说服他们，如果我的冰鞋被放在座舱里，是不会发生任何恐怖事件的。我们找来了安全部门的头，但是航空公司的管理人员坚持要按他们的规矩办事。最后我放弃了，我非常沮丧地去柜台托运我的行李。在那里工作的女孩微笑着对我说：

— “但是你得乘坐下班飞机了。”

— “为什么？”

— “你的飞机刚刚已经起飞了。”

在我们就冰鞋的事情争论的时候，我忘记了看手表。我必须争取我



的冰鞋，这是我最珍贵的东西。我试图说服他人我不能和我的冰鞋分离。但是最终结果是，我还是得和冰鞋分离，而且我还误了飞机。幸运地是，这次冰鞋平安地运到了美国。

当我必须托运我的冰鞋时，我会变得非常紧张。当飞机落地后我做的第一件事是去取冰鞋。我从屏幕上行李是否已经到达，然后紧紧盯着出来的行李。在这期间我的精神非常紧张。如果我的行李是最后一批出来的，那么在我眼里之前出来的行李就好像是敌人的盔甲。当最终看到了装着自己冰鞋的行李，这才松口气。这意味着幸运女神又一次眷顾了你。

幸运地是，在重大比赛时，我从来没有丢失过冰鞋。在参加训练营的时候，有的时候它们可能会晚到一些。它们被弄丢了，大概过上 2, 3 天，没人知道它在哪里，最后才会送到我手上。当这种情况发生时我变得非常紧张，就像热锅上的蚂蚁，我几乎无法思考任何事情。

一次一位奥运冠军遇到了不幸。他去参加商演，把他的冰鞋和服装都托运了。结果他的行李被弄丢了。绝望中他找到机场的管理人员。他们告诉他：

—“如果三天内你的行李还没有被找到，请填写一张申请表，估算并申报一下你丢失行李的价值。”三天后冰鞋和服装都没有被找回来。花滑选手的服装非常昂贵——有的时候价值上万美元。他在申报表上填写丢失物品价值 1 万美金。但是显然只有他这么想，航空公司不这么认为。他们决定赔偿给这个运动员 400 美金，然后和他说“再见”。没有

人认为他们需要为丢失的物品和无法参加比赛负责。

由于冰鞋丢失或晚到而使运动员错过比赛的事情是发生过的。对这些人，即使是发生在你的对手身上，你总是对此深表同情。因为所有那些可以顺利拿到行李的人都在下意识地害怕自己有可能会遇到丢行李这样的不幸。你像个疯子一样寻找你的行李。你从来不知道幸运女神是否每次都会对你微笑。这过程就像在抽彩票。

我的确总是坐商务舱，在那里我们的行李被照看得很好。但是即便如此还是会出现错误。有几家航空公司我不喜欢坐。但是当没有票的时候我不得不买他们的票。而每次都会出现这样或那样的问题！也许是我负面的情绪被物化了。也许我仅仅需要改变我的态度。

冰鞋和冰面对所有比赛来说是最重要的。不同国家的冰面是不同的。有时硬一些有时软一些，有的时候它们会在你脚下裂开。这都取决于用于灌注冰场的水的质量和温度。冰场上冰的质量非常重要。对于冰球运动员，冰应该是硬的，而对花样滑冰来说，冰应该软一些。

当我经常摔倒、受伤时，特别在我小时候，冰面对我来说是非常寒冷的，无情的令人抗拒的。你不喜欢它，开始和它做斗争，但是最终的胜利是属于你的——你不再经常摔倒，你可以滑出复杂的动作。

之后，当你成为了冠军，开始赢得一场又一场的比赛后，你对冰的态度就变了，你变得喜欢它。现在，无论我踏上哪里的冰场，我都可以轻而易举地判断冰的质量。但是我不再畏惧它！正相反——我和它协商，请求它的帮助，有的时候我们甚至会讨论！你必须和冰像和好朋友那样

交谈，而且最好是在私下交谈。

在重要比赛前我都会和冰进行交谈——我请求它的帮助，使我可以没有失误地滑完节目，我请它不要在我的冰鞋下放任何阻碍物。在训练中，我们也交流，特别是当我需要做很难的动作而我做不好的时候。大多数情况下，我和彼得堡尤比莱尼运动宫的冰场进行交流。

但是在其他国家我也会寻求冰的帮助。无论当地语言是什么，奥运会在哪里举办，我总是用俄语和冰进行交流。它总能明白我。

是的，冰鞋和冰有时会给运动员带来真正的考验。有一次，我几乎失去了我的右脚脚趾。那时我们在西班牙集训。我跳起来，落地，但是腿张开的角度不对，冰刀在我右脚的后跟割开了一个口子。我感觉就像把我脚趾切下来一样。在头几分钟里几乎都不感觉到疼，我只感到我的脚趾像不存在一样。然后血从冰鞋和鞋带中喷涌了出来。当我把鞋脱下以后，血冒得更快了。冰面很快形成了一个小血池。半个小时后救护车来了，疼痛是那么地剧烈，我开始发热并开始抽搐。后来我知道我切断了一根肌腱。西班牙医生给我缝了 17 针。

当其他人训练的时候，我躺在医院里。我还得学习如何拄着拐杖行走。我拄着拐，乘坐飞机回家。妈妈看到我这个样子哭了起来。我之前怕她担心所以并没有告诉她发生了这种事。妈妈和阿列克塞·尼古拉耶维奇直接把我从机场送到医院，在那里我接受了另一个手术。

直到今天我有时还能感觉到这个伤的存在——我的脚趾不能正常地工作。顺便说一句，右腿在好几种难度跳跃里起到关键作用，右腿是

用来落冰的腿。手术后的一个月里我什么都不能做，脚趾根本就动不了。后来，逐渐地，一切都慢慢恢复了正常。

那次受伤痊愈后的第一次表演是在英国。我几乎失败了，因为我开始感到害怕——我害怕跳跃，我怕再次使脚趾受伤。最终我克服了这种恐惧。

现在这个伤口不再困扰我，但是时不时我能感觉到它。特别是在做某些动作时——用右腿做支撑做燕式旋转时，有一次在比赛里这条腿抽筋了。还有三分钟时间我才能结束这个节目，还需要做6个难度动作。腿疼得厉害我想叫出声来。我咬紧牙关继续比赛。我成功地撑了下来——我做了计划中的所有动作，然后进入旋转。疼痛并没有消失。在最后一分钟我开始做一些额外的不太重要的动作，试图用我的手臂动作和面部表情来分散裁判的注意力，与此同时我正在伸展那条腿，尽量放松一下。不管怎么说，最后我获得了那场比赛的冠军。

## 第十一章 普鲁申科的形象

训练结束了。我在做我的招牌动作——贝尔曼旋转——我已经连续做了有一阵儿了。阿列克塞·尼古拉耶维奇正站在挡板后面。

——“行了，热尼亚，今天就练到这里吧。回家好好休息。”然后他离开了。

——“那么，你再做 10 次贝尔曼，然后我们才能回家！”这是我妈妈的声音。

在她看来，我练得还不够。贝尔曼旋转是妈妈的“孩子”。

花样滑冰历史上第一个作出这个旋转的是著名的瑞士选手丹尼斯·贝尔曼。你得将一条腿从身后举到头上，然后用手扶住那只冰鞋，这样就形成了一个环，并保持这个动作姿势进行旋转。在她做出这个动作以后，那些训练到一定水准的女选手，都开始做这个旋转。男孩子没有女孩子那种柔韧性——这是生理构造决定的。谁也没有办法改变的事实。

第一次从电视节目上看到这个旋转动作的时候，我还很小。这个动作对我来说是那样奇妙和遥不可及，从那时起我就梦想能够作出这个动作。我想用这个优美的姿势进行旋转。然后我妈妈看到一个女孩子，她可以轻松做出非常漂亮的贝尔曼旋转。仅仅一周后，多亏妈妈的不懈努力和奉献精神，我也可以做出这个动作了。对我来说做这个动作并不

难，因为我的柔韧性和伸展性非常好——这也得感谢我妈妈的辛苦劳动。

能做这个动作令我感到非常骄傲！为了庆祝我做出了贝尔曼旋转，我的父母举办了一次野餐会。我们出城聚餐，烤土豆，煮了俄国罗宋汤，好吃极了。

因此，我成了世界上第一个可以作出这个动作的男性。而这个动作在很长时间里只有女人可以做出来。

妈妈一直伴随我成长——从我第一次踏上冰场到我获得奥运金牌。我们一起学习花样滑冰。她从教练那里学到一些东西，然后加入她自己的一些想法。当然她不明白技术细节，但是最主要的东西她是知道的——我在进入和完成跳跃时身体的姿态应该是怎样的。她知道我应该做些什么。

在我还是个孩子的时候，她总是在帮助我。特别是伸展运动和普通的体能训练。有时她能有一种奇妙的方式来说服这个运动员，他是最棒的。这是非常珍贵的特质。当我开始跟着米申训练，达到了一定的水平并开始和大孩子们一起参加世界级的比赛以后，妈妈就不再介入我的训练。但是她继续告诉我我是最好的，没有人比我更强。妈妈继续支持我，但是更侧重在心理层面的支持。在我最困难的时刻，我总是会给她打电话，而我知道她总是能找到最重要的言语来鼓励我，让我相信自己的力量以及我会赢得以后的胜利。因为她是那样地信任我，比任何人都相信我。而我也非常信任她。

我认为她有成为教练的天分，她是一位非常坚强的女性。她可以感受到孩子作为运动员的心理。她看到他的弱点和长处，从而能引导他走到正确的路上来，一条通往成功的路。我能使她成为一位教练，我能提供一切所需的东西来达成这个目标。但是现在她没有这种愿望和力量，因为她已经把她的全部都给了我，她的儿子。她已经培养出了一位冠军。他的名字叫普鲁申科。

我的招牌连跳出现的时间要晚一些，当我在国际的舞台上展示出冠军的气质以后。但是它们的出现是很偶然的。我那个时候已经可以轻易地作出 4T 和 3T 及 4+3 连跳。在一次训练里，我和教练决定尝试做三连跳。我跳了一个 4 周，落冰后停留了一下又原地跳起腾空完成了一个 3 周。这次落冰后没有停顿我又加了一个两周跳。于是我作出了 432 连跳。这个连跳非常消耗体力，几乎消耗了全部的精力。在做了这个跳跃后，特别是在刚开始练习这个连跳的时候，你会感到精疲力尽，就好像你已经训练了好几个小时一样。

但是同时，你会感到一种特殊的肾上腺素在分泌。当你去做这个动作的时候，你会感到它是那么地难，掌握它对你有多么地重要，你是多么渴望去完成它。然后你成功地作出了这个动作，你几乎都不能呼吸了。你就像被挤干了的柠檬一样耗尽所有力气。

在 2004 年大奖赛上我第一次做出了 432 连跳<sup>12</sup>。在那次比赛上我获得了第一名。自那时起这个动作被称为“普鲁申科连跳”。两年后我开

---

<sup>12</sup> 译者：此处书上 是 2004 年，有误，应该是 1999 年日本大奖赛上第一次完成 432。

始做更难的连跳并取得了成功：4T+3T+3L。我在 2002 年大奖赛上第一次做出这个动作，而这个动作也以我的名字被命名。

我能够站在这项运动的顶峰，不仅仅是因为我的耐力，我用于训练的时间，我的柔韧性和其他能力。有时，一些不可思议的事情会发生。

2004 年德国多特蒙德世锦赛上，短节目后我排在第一位。抽签后，自由滑比赛我是最后一个出场的选手。热身结束后，我站在后台。我没有去看我对手的表演，但是我能听到观众对他们表演的反应。第一个对手出场了——掌声，第二个出场了——更响亮的掌声，第三个对手——又是掌声。

我向教练询问场上的情况。所有人都滑得非常好。没有人跳跃失误。这意味着我必须做到极限——两个四周和两个 3A（阿克塞尔三周跳）。我不能有任何失误。任何微小的失误都会被裁判评分。我出场开始表演我的长节目。在第四个跳跃时我意识到我马上就会摔到冰上。这无法避免。然而就在一瞬间，不可思议的事情发生了——就好像有人帮助了我，他拉住了我并命令我“稳住”。

也许在那个时刻我的守护天使出现了。这不是只发生一次的巧合。之后同样的事情也发生在我获得冠军的都灵奥运会上。

我相信上帝。我的父母在我 5、6 岁的时候给我进行了洗礼。是我自己要求他们为我洗礼的。我看到其他孩子们在脖子上挂着小小的十字架，于是有一次我问我的妈妈：

—“为什么其他人都有十字架而我没有？”



—“因为他们都受过洗礼而你没有。”

—“我也要接受洗礼。”

妈妈后来告诉我说，她当时非常吃惊——我当时很严肃。然后妈妈告诉我有关上帝的事情以及洗礼的仪式，之后我接受了洗礼。

我非常爱护我脖子上的那个小小的十字架。在训练的时候我总是随时查看它，生怕把它丢了。信仰对我来说是很严肃的事情。我去教堂，但是总是在我的灵魂需要的时候，一个人去。我知道我的天赋是上帝赐予的，如果没有这些我将什么也不是。我也知道这种天赋意味着巨大的责任。我必须向所有人展示我能够做到什么样的地步。

为了这个我必须刻苦地、科学地进行训练。这意味着要认真思考节目的每个细节。在开始准备一个新节目的时候，我和阿列克塞·尼古拉耶维奇一起研究主题。这就像导演和演员研究一个新角色一样。

比如，几年前我们为“献给尼金斯基”这个节目做准备工作。一开始，我们一起去博物馆。我阅读了尼金斯基的传记。这位伟大舞者的命运给我留下了深刻印象。一切始于他母亲将他送到一个私人芭蕾学校学习芭蕾。这就像我的生活一样，这使我产生了共鸣。然后到了悲剧开始的部分，这一部分我需要理解和感觉它们。

没有任何尼金斯基的视频材料流传下来。我和米申一起试图在我们所能找到的图片的基础上重建他的形象。我们也加入了一些自己的理解在里面。

这时我已经结识了天才的匈牙利小提琴家埃德温·马顿<sup>13</sup>。他为我这个节目创作了全新的音乐。我在 2003 年大奖赛上展示了这个节目。

音乐——总是很神圣的。那些可以创作出美妙旋律的人是上帝赐予我们的礼物。我们必须珍惜和保护他们。我有不同的方法来选择我节目的音乐。有的时候甚至是巧合。我从收音机里听到伊戈尔·科尔奈鲁克为电视剧“彼得堡黑帮”所谱写的歌曲，马上意识到我必须使用这个音乐来滑我的节目。阿列克谢·尼古拉耶维奇和我一起请伊戈尔将这个音乐改编成我长节目的音乐。科尔奈鲁克提供了不下 40 个版本，因为音乐的重音需要和节目里的跳跃，旋转和步伐相配合。

我经常在开车时听音乐。我会想象我自己在冰场上。之后我和教练，编舞师一起讨论旋律。我也询问我妈妈的意见。如果一切都很顺利，一个节目就诞生了。它回响着，被人们铭记着，它留在了你和观众的灵魂里。

---

<sup>13</sup> 埃德温·马顿：1976 年出生于匈牙利，闻名欧洲的天才小提琴家。

## 第十二章 美国梦

— “热尼亚，让我们把你变成一个健美先生。”我的朋友兼编舞师大卫·阿夫迪修建议道。

— “我哪里像个健美先生呢？我身上从哪儿能找到二头肌和三头肌呢？我是一个需要经常节食的运动员。”

花样滑冰选手的身体很特别。腿很强壮而胳膊很纤细。身体的重心应该比较低，否则他将不可能做三周，四周跳和连跳。

— “我们将用橡胶泡沫来做出你的二头和三头肌。”

— “用橡胶泡沫，我不太肯定这能行。”

对这个主意我有些顾虑，为了以防万一，我问道：

— “音乐是什么呢？”

— “我们将试试用汤姆·琼斯的‘性感炸弹’。”

于是我们就开始尝试，一开始不穿道具服装。大卫想出了所有动作，于是我们一起编排出一些东西。然后我们画了一张道具服装的草图，设计师剪裁出肌肉装——很大的一个。在外面我们加了内裤和马甲。

当我试穿上服装照镜子的时候，我笑得都快喘不上气来了——镜子里我看到的是一个漫画里的兰博形象。这个兰博开始做大卫想出来的那些动作。这个节目变成了我最大胆，有趣和难忘的节目之一。而它的产生完全是个巧合。

温哥华世锦赛后我们必须在表演滑上给观众们一个惊喜。这个节目需要使所有人都能感到有兴趣——无论小孩还是成年人。而且，那一年对我来说是很成功的一年。2001 年是奥运会的前一年。我成为了俄锦赛冠军，欧锦赛上也获得了巨大的胜利。加拿大的世锦赛上我也立志夺金，最后我达到目标，成为了冠军。

这样的一年需要有一个非常棒的表演滑节目，而大卫·阿夫迪修做到了这一点。穿着橡胶泡沫的服装滑冰，在一开始挺不舒服的，但是后来我就习惯了。穿着它我可以跳 3A，及其他所需动作。得多谢这鼓气囊囊的肌肉，这个节目非常有趣。

我第一次展示这套服装是在一次公开训练上。很多国家在训练时是有观众观看的，都是人，他们甚至对外售票。在我踏上冰面的那一刻，旁观者兴奋得叫喊着——我怎么在这么短的时间里长大了两圈儿呢？当我开始跳的时候，掌声如雷鸣一般，我意识到这个节目将引起轰动。确实如此，所有人都为这个节目欢呼。

“性感炸弹”成为一个绝对的热门节目。

而每次当我把这巨大的肌肉服脱掉时，我感觉像是刚刚蒸了一次桑拿。橡胶泡沫一点也不透气，我的身体无法呼吸，弄得我一身都是汗。但是它的效果非常好！也减肥！

当我在美国表演的时候，我把体育宫的工作人员吓到了。在表演前我必须做一些热身运动。于是我穿上肌肉装和马甲，然后套上训练时穿的外套和裤子。走出更衣室，打开门的时候撞到一个美国人。那个人退

了一步就好像见到了鬼一样——他看到这个巨大的身体顶着一张瘦削的面孔！他非常恭敬地让我走出去，并盯着我的背影看了老半天。

在美国和加拿大这个节目获得了巨大的成功，观众们傻笑着，站起来鼓掌欢呼。橡胶泡沫的肌肉装是美国人想要看到的。“性感炸弹”使我在这里非常受欢迎。

在俄罗斯这个节目也很受欢迎。

在日本，谦和而受到良好教育的日本人不好意思地垂着眼皮。如果他们要笑，也是轻声窃笑，并且是捂着嘴笑。

当全世界人都看过“性感炸弹”后，其他选手也开始试验使用橡胶泡沫制服。他们引用我们的主意试图弄出类似的节目。但是这些节目鲜为人知，没有一个成为经典。因为复制品总是比原作差！

我不得不说，虽然听上去很离谱，但直到今天还是有很多运动员不能接受有我叶甫根尼·普鲁申科这样的花样滑冰运动员的存在。经常当我越洋去参加比赛或者商演时，这些人试图向我挑衅。

有一次我在一个商演中表演，有六个世界上最好的选手在这里进行表演。冰上训练时，

我站在场边和阿列克塞·尼古拉耶维奇讨论我的节目。突然一个参演选手向我冲过来并撞到了我的冰鞋。我以为这只是一个巧合。过了一会儿我再次滑到场边，这个选手再一次滑向我并碰到了我。顺便说一下，那个冰场很大，每个选手都有足够的地方训练。我意识到他想要激怒我，但是我装成什么事都没有发生。

—“热尼亚，别理他！”阿列克塞·尼古拉耶维奇说道。他也注意到了这个大胆的家伙的举动。我继续滑，但是这个运动员没有放弃。他用他的肩膀撞了我。我滑到米申那里：

—“阿列克塞·尼古拉耶维奇，我要揍他。”

—“千万不要！你是一个冠军，你比他的境界高。要耐心！”

这种行为是很常见的。一般来说，那些有天分的运动员，那些已经取得了成绩的选手很少会做出这种事情，他们专注于自己未来的目标上。而那些年轻选手会做这些下流的事。这些人一般和我的年纪差不多，但是 I 有权称呼他们为年轻人，因为我在 13-14 岁就开始取得成绩了。

不久前，在欧锦赛热身训练时，一个年轻有天分的运动员向我挑衅。他挥出拳头就好像他在和什么人打拳击。他的眉毛紧皱着，腮帮子鼓起来。他在显示他有多么强壮和不可战胜。但实际上他看上去很好玩，我和米申站在那里看着他，被他逗笑了。我知道这种孩子气的举动。年轻的选手将参加一场重要的比赛，希望巩固他们的地位而开始向其他人进行挑衅。这样的挑衅只会让我微笑。你必须用你的滑冰技术来证明你的英雄气概和力量，而不是在热身时挥舞你的拳头。

我已经承认过有一度我梦想着在美国买一栋房子并到美国生活和训练。这已经不再是我的梦想。但是我有了另一个梦想——演电影。几年前，一个好莱坞的制片人和导演找到我，建议我去拍电影。提案非常有吸引力。他们给了我剧本，我非常高兴地开始阅读。那是个典型的好莱坞剧情片，非常好，有个大团圆结局。我的角色是主角，一个花滑

选手。他非常年轻很有天分。同班女同学爱上了他，但是她是个残疾人，不能行走。他们总是在一起度过所有的空闲时间。男孩子在公众冰场上训练，女孩子会来看他训练。最后医生的帮助以及女孩对男孩的爱使得她能站起来行走了，她痊愈了。然后男孩将她带到冰上，帮助她系上鞋带，开始一起滑冰。他们滑得非常好并一起参加比赛，最后他们还赢得了世锦赛冠军。这样情节的故事在现实中几乎是不可能发生的。但是也许或者这是可能的？

这个故事令我联想到奥运会冠军安东·西哈鲁利泽和伊琳娜·别列日纳娅<sup>14</sup>。他们是在几乎已经成年后才开始合作组队参加比赛。曾经莉娜受伤严重，在她家人和安东的帮助下，她再次站到了冰上。随后他们拿到了奥运冠军。对我来说，这一对儿是最有气质，技术和性感的选手。

电影里我的伴侣的扮演者将是一位刚起步的没有什么名气的好莱坞女演员。但是她的候选人选几乎没有被讨论过，因为我们还没有到那步。实际上我已经同意拍这个电影。导演和制片人必须到俄罗斯来。但是由于拍摄需要太多的时间，我并没有办法腾出这么多时间。我有很多比赛。拍电影是很严肃的事情，必须一直努力工作。我还在滑冰。我无法离开滑冰几个月。我没有机会。

但是这个梦想还在。我想，有一天我会实现它。而且，我总能接到这样的提议。角色是各种各样的一英雄，很厉害的男子汉，也有喜剧角色，非常好玩。如果必须让我说我喜欢哪类电影，我得说是喜剧和历史

---

<sup>14</sup> 安东·西哈鲁利泽和伊琳娜·别列日纳娅：1998年冬奥会银牌，2002年冬奥会冠军。1998-1999年世锦赛冠军。

题材的电影。

在我结束花样滑冰生涯后，我将不惜代价去拍一部电影。在我的生命里我想要尝试很多东西。我想，如果我将我的一切奉献给表演艺术，我可以演任何角色。因为我知道—如果我要做一件事，就会做到底，做到最好。而且总是成功的。



## 第十三章 奥运银牌

距离我第一次参加奥运会还有两年。

我在法国（尼斯）参加世锦赛。那是2000年，我18岁。我是带着必胜的念头去的。那个赛季非常顺利，我获得了俄锦赛和欧锦赛的冠军。在之前的两年里我已经获得了世锦赛的铜牌和银牌，因此现在我只想赢得金牌。

短节目结束后我暂列第二位。我意识到我有很大的机会获得冠军！这使得肾上腺激素大量地分泌。晚上我怎么也睡不着，在床上翻来覆去地折腾。在我眼前总是出现同一个画面——我完成了节目，登上了领奖台，我获得了金牌！直到快到早晨了我才睡着。

第二天，长节目，该我上场了。我开始跳四周——失败。我试着跳第二个四周——又失败。在我脑海里只有一个念头——“我已经有铜牌和银牌了，我需要获得冠军。”于是，我决定第三次尝试跳4周。我又失败了！这时我意识到我搞砸了。我甚至不能进入前三名。带着这个念头我完成了节目余下的部分，完全没有任何动力了。

那年法国世锦赛我获得了第四名。而在我认为只有我才能登上的领奖台顶端的位置上，站着我的劲敌阿列克塞·亚古丁。

我开始分析失败的原因。可以找到太多的理由。我的抽签顺序不好。我必须在早上6点去训练。而对我来说有足够的睡眠是赢得胜利的很重

要的因素之一。我上冰训练，但是我的身体还处于睡眠状态。资格赛时我在10点滑的，而我根本就不习惯在这个时间比赛。在大赛中更晚些时候滑，我才能发挥出最好的水平，否则我会觉得非常不舒服。而为什么我没有足够的睡眠呢？因为我过度兴奋了。

我是为了赢得金牌而去参加世锦赛的。对我来说第三名和第二名都是失败。这是一个我无法克服的心理障碍，肾上腺继续分泌过多。我无法保持状态，过度兴奋了。这是一个很愚蠢幼稚的错误。也许在那时我还无法滑得像一个冠军一样。现在我知道了，当我无法完成一个跳跃时，我必须停止想它。如果你不能成为冠军，你还可以是奖牌获得者，这也是非常好的成绩。

有多少次我在短节目比赛后领先！我带着我已经赢得冠军头衔的念头去睡觉。而我又度过了多少次不眠的比赛前夜！“明天我完成比赛，获得胜利！”这种阻碍我获得胜利的想法使我焦虑不已，不能入睡。在我眼前是领奖台和金牌的景象。比赛前夜我过度兴奋，失去了所有力量。早上我因为没有睡好感觉很累。我去训练，结果可想而知。

使自己分心而不去想那些事情是非常有必要的。最简单的办法是集中意愿让自己按时入睡，按时起床，不要去想领奖台，不要去想那些获奖的画面。这非常困难。你必须花费时间去积累这方面的经验。

我最大的对手是我自己。我总是不断地和自己较劲儿。我胜利了，因为我有了经验。当然直到今天我也还会想着奖牌。但是现在我知道该怎么做——我可以要求自己“关上开关”。我给朋友打电话，听音乐，

看电影。这是我对年轻选手的建议。我知道很多运动员，甚至很有经验的运动员，在比赛之前也会失眠。我已经学会了在任何比赛之前都能很好地入睡！

奥运会——对献身体育的人来说，是人生中很重要的起点。如果运动员意识到因为他的年龄关系，他只能参加一次奥运会，他会竭尽所能去赢得胜利。

奥运会和其他比赛截然不同。它和欧锦赛或世锦赛不同。训练的内容完全不一样。快感，情绪，激素的分泌和整个气氛都不一样。你得用另一种方式来进行准备。你必须把自己的体力保持到最后一刻。如果在训练中有些东西没有做出来，那么在奥运会上你必须成功地做出来。我们的冰协做了所有可能的工作使我能成功地备战。在我看来，我已经做好赢得胜利的准备。

奥运会也是一个大盛会。它把人攥在手心儿。你必须从心理上准备好抵抗这种诱惑，否则你会失控的。在奥运村有很多朋友和熟人。因为不仅仅有花滑比赛，还有很多其他运动。我很喜欢冰球。当我有空闲时间我经常去看冰球比赛。但是在奥运会期间我要求自己连冰球都不能看，不能被分散了注意力。

在奥运会期间有很多活动。到处都是音乐和焰火。但这是为观众们准备的，不是为参赛者。至少在比赛结束前他们不能享受这些。对于那些奋力争取领先、冠军头衔的人，他们一点也不想去参加这些活动，他们必须把自己的精力保留到那决定性的时刻。

我和教练及编舞师在奥运会开幕前两周到达了奥运村，这样我们就可以熟悉冰场环境，适应这里的气候和气氛了。美国热切地期待奥运会的开幕。他们欢迎所有竞争者，结识他们，对所有人的到来都感到非常高兴。我们住的地方有很多摩门教徒。他们中的很多人都是奥运会的志愿者。他们可以讲不错的俄语，曾经在俄罗斯工作过。他们尽量不去回答那些他们在哪里干过什么这样的问题。对我来说，摩门教徒和他们的生活方式是奇特的。我不能想象现在还有人可以有好几个妻子和无数孩子！有些人有10或15个孩子——他们叫喊着吵闹着四处跑。

我们甚至到其中一个人家里做客。房子很简单，只是非常大。到处都是孩子，就好像你把豆子撒到了地上滚得到处都是。你站在那里不敢动，生怕一动会踩到什么人身上。这很有意思。但是我一直都处在极大的压力下，我要打一场超级战役。

开幕式开始了。然后是抽签。这是非常重要的，对于每一个比赛这都像一种仪式。有时我必须第一个滑，有的时候最后一个。我不知道哪一种对我更好。第一个出场并不容易，而最后一个出场则是非常难的。你又能做什么呢？通过经验你开始意识到无论抽到怎样的出场顺序，你都必须投入并热爱它。你必须根据你的出场顺序调整自己的准备计划。如果第一个出场，你必须足够早地去训练，这样你才有时间集中精力和放松身体。

在比赛前你就知道谁是你的主要竞争对手。然后你开始把自己的节目和他们做比较。有时我需要在我的主要对手，那些夺冠热门的选手之

前出场，有时需要在他们之后出场。我不喜欢在我的对手之后比赛。他们已经获得了很好的分数，这样你必须滑得和他们一样好或比他们更好。

这种情况在心理上是非常难以克服的。我更喜欢在他们之前滑，划下“道儿”来，让那些大师们感到害怕。这样你的竞争对手的状态就会受到影响。

在美国的奥运会我的签是在中间位置。我的主要对手亚古丁最后一个出场。在奥运村我和很多运动员都有来往。但是我和亚古丁并没有碰过面。我们的朋友圈不同。我喜欢和俄罗斯人来往，而他喜欢和外国选手来往。

2002年奥运会是我第一次参加奥运会。我焦急地等待着它的到来，我为此准备着，当然，是为了赢得胜利。我输了。我获得第二名成为银牌获得者。对我来说输给谁并不重要，最重要的是我输给了我自已而丢掉了第一名的位置。是的，我输了！当你经历了这么多而只获得了银牌的时候，谁在奥运会领奖台的最高点很重要吗？

我一向很喜欢我们的著名网球选手耶夫格尼·卡费尔尼科夫。在大赛前他从来不接受采访。

——“和记者的会谈总是令我感到困惑，这使我变得难以集中精力。”他说。

在到达盐湖城之前，我和阿列克塞·尼古拉耶维奇决定采取同样的策略，我不接受任何采访。我的主要对手阿列克塞·亚古丁采取了完全

相反的策略——他一个接一个地接受采访，所有人都觉得他很坦诚。

如果记者得不到必要的信息，他们会编造——这在世界各国都一样。他们编造一切：谣言，揣测，故事。也许我们忽视了这一点，现在这不好去评说。

报纸——美国的和俄罗斯的：他们一致写亚古丁和他的教练塔提阿娜·塔拉索娃为奥运会做了非常精心的准备。亚古丁的状态是多么多么地好。我和阿列克塞·尼古拉耶维奇被树立成他们的对立面——就好像我们的准备工作非常糟糕，而我们的节目当然也是可怕极了。

解释很简单。在花滑界，顺便说一下，这就和其他任何职业一样，有一批唯利是图的记者。为了钱他们可以编造出钱人让他们写的一切故事。当然我不能说出那些去指使记者的教练的名字，以及去乱写的记者名字。因为我无法提供任何证明。但是确实有这样的人，这些人现在还存在着。

我和阿列克塞·尼古拉耶维奇一向都非常诚实——我们不贿赂任何人，如果我们接受采访，我们都很坦白。米申和我的亲戚们为了不让我担心，把那些写满谎言的报纸收起来不让我看到。但是消息还是到处传播开。这是被人操纵的、令人感到不快的消息，会让人失去控制。

顺便说一句，在亚古丁停止参加比赛后，那些以前写我坏话的记者们开始转到我这边，就好像他们是我的朋友一样。但是我不和他们展开合作关系。他们写的，我的节目“卡门”和“迈克尔·杰克逊”是很差劲的节目，这怎么可能呢？！我用它们赢得了那个赛季的所有比赛。

我一直是金牌获得者，我赢了所有对手。当亚古丁开始在重要比赛里输给我的时候，我们之间的竞争张力达到了顶点。他开始在节目中出现失误，他无法承受这种对抗的压力。

在温哥华，奥运会前的世锦赛上，我领先所有对手很多。在这个时候亚古丁感到他完全失去了对冰的控制。他和他的教练去寻求著名的运动心理专家扎葛伊诺夫的帮助。扎葛伊诺夫说：“当亚古丁在冰上看到热尼亚的时候，他就开始想到失败。”这种说法是真实的，我的对手需要心理上的帮助。

谁是鲁道夫·扎葛伊诺夫？在体育界里他是个传奇人物。他甚至被称作是体育圈里的黑巫师。毫无疑问鲁道夫·扎葛伊诺夫是一位天才的心理医生。他和很多运动员合作过，使他们感觉自己是个胜利者。我个人从来没有见过他，但是我遇到过很多他“帮助”过的运动员。他们中间的很多位现在还会感受到和他打交道的不快。扎葛伊诺夫让你恨你的对手。仇恨是一种很令人讨厌的感觉。是的，体育像场赌博，谁都想赢。但是去恨其他人，这太可怕了！我认为，你首先要学着尊重你的对手。如果你学会在你尊重对手的感觉下赢得比赛，这是一种高尚的胜利。

但是有些人能做出令人害怕的事情。当扎葛伊诺夫和亚古丁一起工作后，马上就有奇奇怪怪的谣言传播出来。我收到一些信，妈妈接到警告的电话：

——“好好保护热尼亚！在奥运会他将会被催眠，被迷惑，被暗示。如果你不采取措施的话，一些不可逆转的事情将会发生。”我们根本不

相信这些无稽之谈，试图不去理会那些揣测和阴谋理论。后来我也接触过一些心理专家，他们告诉我一些特殊的技术和能力是存在的，可以帮助运动员，也可以使他们的对手失败。在盐湖城鲁道夫·扎葛伊诺夫帮助亚古丁获胜是有可能的。

我在短节目中摔倒。这个四周跳我烂熟于心。如果你把我从梦里叫醒，我可以马上完美地跳出这个跳跃，简单得就像吹个口哨。在训练时一切都进行得非常顺利。突然，在我进入这个跳跃的时候，我看到扎葛伊诺夫的身影在我面前。他在那里。我看到了他那冷冰冰的视线。

起跳非常好，很平稳。然后一些难以解释的事情发生了。就好像有人命令我：“打开身体，开始落地！”虽然这样落地的时间将太早，我还是遵从了这个指令。直到今天我还是不能理解我从哪里感受到这个信号，为什么我的大脑会接受它。

短节目我被排在了第四。我自暴自弃了。妈妈给我打了电话：

——“热尼亚，任何情况下都不要感到难过。你还有一个节目——长节目。去做好你的工作！”这激励了我的自信心。我的精神劲又提了起来。在长节目里我成功地做了所有四周和三周跳，没有任何失误。

谁将是2002年奥运花滑男单金牌得主的悬念一直延续到亚古丁站到冰场上。当他结束了他的节目我意识到我输了。在奥运会后我反复观看我的比赛录像，看那个摔倒的四周。毕竟我当时状态非常好。我从来没有那样摔过。无论在任何情况下，我必须那样转。现在我觉得有一股奇特的力量把我拉倒了。那是什么？



也许2002年奥运会扎葛伊诺夫带来了一些影响。如果是这样的话，我并不嫉妒这个人。人们早就知道如果一个人用自己的能力和能量去伤害其他人，他本身受到的伤害要比他的受害者要大几倍。因为过了一段时间后，那种负能量将回报到他们身上。

我站在领奖台第二名的位置上，感觉像个失败者。在颁奖仪式结束后我回到我的房间，好好地睡了一觉。但是到了午夜我醒了过来，几乎喘不上气来。我喘息着试图站起来，但是我感觉不到我的腿。我不记得最后我是怎么走到米申房间的。他叫了医生。我发了高烧——大概40度（104F）。

没有人能解释为什么我会变成这样。他们做了所有可能的检查，一切都很正常。很多医生给我做了检查，没有发现任何问题。他们耸耸肩，无法理解为什么我会发那么高的烧。他们都说大概是由于过度的情绪波动引起的。四天后的早上我醒来时，我变得很健康。也许是我的神经，情绪破坏了身体的系统，又或者是和这些完全无关的事……

我瘦了5公斤。这几乎是不可能的。在奥运会前我非常努力地想要减掉一公斤，但是所有节食办法都不管用。而现在我一下子瘦了那么多公斤。我一下子病倒了，又突然好了……

回到俄罗斯妈妈来接我。我又瘦又苍白，挂着两个黑眼圈。她哭了起来：

— “热尼亚，这不公平。”

— “妈妈，别哭！”我把她拥在怀里，“我会赢得下次奥运会，你将

看到我取得胜利!”我实现了我的诺言。

从盐湖城回来后我们和阿列克塞·尼古拉耶维奇一起分析了我们失败的原因。我们没有试图互相责备。那是不对的。在奥运会前，我们一起感觉像胜利者。现在我们一起接受了失败。也许我们最大的错误是太早地进入了比赛状况。我觉得我的状态兴奋地太早，每天的训练都很完美。但是我没有奥运会比赛经验。对亚古丁来说这是他第二次奥运会。四年前他得了第五名。亚古丁比我大，比我经验多——这挺重要的。

我确实非常难过。但是随着时间的流逝，你开始意识到这次失败是一个非常非凡的经历。这个经历帮助你在未来获得胜利。

在我盐湖城失利以后，妈妈告诉我：

——“热尼亚，你输了。但是这是昨天的事了。现在你要忘记这一切，重新开始。在未来你会赢得很多胜利。”

你还记得吗？当我开始获得胜利并觉得自己是个明星的时候，妈妈她说过同样的话。但是当时我必须意识到冠军是过去的历史。现在她使我相信昨天我虽然失败了，但是胜利在前方。

现在一切都实现了。我现在有奥运会金牌和银牌——在男子花滑届没有人有这样一套奖牌。为此我很骄傲。

## 第十四章 普鲁申科和亚古丁，米申更喜欢谁？

我和亚古丁既算不上朋友也不是敌人。不过就是有一位前花滑选手叫阿列克塞·亚古丁，还有一位花滑选手叫叶普根尼·普鲁申科。我之所以用“前花滑选手”来称呼他，因为他已经转为职业选手，而我还是业余选手。

在很长的一段时间里，我在阿列克塞·米申的训练队里是年纪最小的。队上有成年人，比如奥运冠军阿列克塞·乌尔曼诺夫，奥列格·塔塔乌洛夫，鲁слан·那瓦谢里采夫，阿列克塞·亚古丁。然后才是我。

虽然我和亚古丁只差了三岁，但是对于十几岁的少年这就是代沟。而且我们的体格也不同。我身材修长瘦削，而亚古丁个头不高，很强壮。这使我们很不一样。

阿列克塞·米申和其他教练一样，会对一些队员赋予更多的关注。他在最有潜力的男孩子们身上投入更多的注意力；他总是陪伴乌尔曼诺夫和塔塔乌洛夫，而亚古丁在米申的名单上紧随他们之后。

对我，米申总是说：

——“多观摩那些年纪大的选手，尽力做到最好。”

那个时候，我是个无足轻重的人。我可能成功，也可能出不了头。我不是他最喜欢的弟子，所以他很少关注我。我现在理解了为什么会是这个样子：那时我仅仅 11 岁，像匹黑马而没有人能预测我会成为怎样

的人。很可能在半年后，我就放弃花滑。为什么会有人想要花时间和精力在像我这样的人身上呢？可是，那时由于不明白这些道理，我感到被冒犯了。

我可以理解年长的选手获得更多的关注，但为什么亚古丁也能得到这些呢？他总是有最好的编舞，最好的音乐，更多的练习时间和教练的关注。而我仅得到被挑剩下的东西。米申总是去参加年长选手参加的比赛，而他会带着亚古丁一起去。他总是对我说：

——“我要离开一段日子。当我回来的时候，你应该已经掌握了这个跳跃动作。”

现在和以前不一样了。当米申不在的时候，有其他的教练来带他的团队。但在那会儿却没有这样的条件。我不得不独自训练，感到很茫然，觉得自己很没有用。不管米申是在彼得堡还是去参加比赛，我从来没有缺席过训练。我跳啊跳啊。如果我摔倒了，我会爬起来重新练习，一练就是几个小时。

有时，我的编舞教练尤根尼·塞莱泽尼科夫会到冰场看我。看到我自我折磨，他会试着帮助我，给我一些建议。虽然这位芭蕾剧院的编舞者并不了解花滑，但是对我来说，感受到他的支持是很重要的。有的时候，我妈妈也会帮助我。

我会跳跃！

我急不可待地要向阿列克塞·尼古拉耶维奇展示我的成绩。而他会说：

—“那么，你想要向我展示什么？”有的时候他甚至会表扬我的一些尝试。

我总想证明自己是最好的。有时，我感觉他们小看了我。

但是亚古丁还是得到最好的节目。这很正常，因为他比我大三岁，已经在欧锦和世锦赛上崭露头角。他已经拥有了我梦想获得的头衔。

有时，米申和成年选手走了，而留下亚古丁和我在一起。当然，他想赢，我也想赢。而且，我想要在成绩上追上他，不仅仅追上他，并且要超过他。因此，我必须更努力地训练。

如果他上冰训练，我也会上去训练。他跳一次，我就跳两次。他坐一组步伐，我也会做一组。我觉得我们都处于爆发的边缘。

我总是试着做得更多更好。在那个时候，这个心态帮助我成功。阿列克塞（亚古丁）当然很不爽。他在我身上看到了一个潜在的强大的对手。我打骨子里能感觉到这点。另外就是，亚古丁是彼得堡人，而我来自遥远的伏尔加格勒。那个时候有这样的传统：莫斯科人在莫斯科训练，彼得堡人自然在彼得堡训练。没有很多从其他城市来的学生，而我是第一批外来学生里的一个。

—“回你的伏尔加格勒去！”我经常听到一些运动员这样说我，特别是亚古丁。对他来说我是个乡下来的暴发户<sup>15</sup>。直到我开始在欧锦赛和世锦赛上出了成绩后，才没有人再敢说我是来自伏尔加格勒的乡巴佬了。

---

<sup>15</sup> 译者注：这里的暴发户指普鲁申科从无名小卒变得受到重视。

虽然亚古丁比我大，更有经验，但我的存在给他带来了压力。而在我的存在困扰着他的时候，他的存在却帮助了我得以成长。一开始我仅仅是总是在他眼前晃的人，后来我的存在使他感到压力，最后，我超过了他。当然，由于他年纪大而且身体强壮，我会遭受一些攻击。当他打我的时候，他总是做得很隐蔽。比如，在训练结束以后我们经常一起踢足球。我进球后有人从背后踢我。我不需要回头就知道那是谁，明摆着的。

后来，我长大了成了亚古丁的对手。我在成绩上紧随其后。米申终于注意到我的潜力，并开始在我身上投注更多的注意力。亚古丁不喜欢这种变化，他很生气。这影响了他的表现。直到有一天，他离开了。他去美国投到塔提阿娜·塔拉索娃门下训练。那个时候，她的一个学生，伊利亚·库利克<sup>16</sup>转为职业选手，因此她有了空余的位置来接受新学生。而亚古丁成为她的新学生。

我从来干涉教练和学生之间的关系。我会诚实地做我的工作，我会通过训练而成为最优秀的。当我得知亚古丁离开我们团队和米申的时候，多少有些吃惊。我不相信这是真的，直到在冰场上我再也看不到亚古丁的身影。老实说，我很高兴他选择了塔拉索娃。我很高兴也不会对此遮遮掩掩。

他的离开也使我们之间的竞争性质变了而且更激烈。那时，我们赢得了所有的比赛，不是他赢就是我赢。我们彼此不断超越对方。最重要

---

<sup>16</sup> 伊利亚·库利克：1977年出生于俄罗斯。1994年世界青少年锦标赛冠军。1995年欧锦赛冠军。1996年世锦赛银牌，1998年长野冬奥会金牌。现在以职业滑冰选手身份活动。

的是在比赛上完成所有的跳跃而不摔倒，并且不犯任何错误，干净利落。也就是说，胜者将是在节目中犯错最少的那一个。

在一次记者招待会上，阿列克塞·亚古丁说：

——“塔提阿娜·塔拉索娃是我的导师。”

但这不是事实。在米申的教导下他成为欧洲冠军和世界冠军。他真正的导师和教练是米申。米申教他滑冰，教授他各种技术。米申教了他所有东西。

在体育圈里，任何事都可能发生。如果双方关系恶化，运动员觉得教练没能给予自己足够关注，或者同一队伍中出现了比自己年轻的强大对手，运动员有时会选择离开教练。但这并不意味着你可以忘恩负义，无视把自己培养成冠军的人，也不应该那样地离开并且对所有人撒谎。这可不是男子汉的做法。我可以想象当米申听到这些会怎么想。他一定觉得被冒犯了。而他后来被另一个学生背叛了。阿列克塞·格利亚泽夫<sup>17</sup>来自彼尔姆，米申接受他在组里训练并给予他很大的帮助：教他各种技术，旋转。基本上，米申把格利亚泽夫提高到了新的高度。

安德烈（阿列克塞·格利亚泽夫）和住在美国的亚古丁有联系。他自己得出的结论是：塔拉索娃很棒，美国很好。他想去那里生活！所以他也离开了。但是塔拉索娃没有接受他做学生，他又回到了俄罗斯。

三位未来的奥运冠军：乌尔曼诺夫，亚古丁和我，都曾在同一个冰场训练。米申常说：一现在我有一个可以和世界梦之队比赛的团队，并

---

<sup>17</sup> 阿列克塞·格利亚泽夫：1985年出生于俄罗斯，2004世青赛冠军，2007年俄锦赛冠军。

且能获胜。是的，我们曾经属于同一个训练队，但是我们从来不是一个团队。单人滑是非常个人的运动，运动员仅代表他自己。对我们来说，在同一个冰场上训练是很困难的。

当阿列克塞·乌尔曼诺夫离开后，我和亚古丁在一起训练。我们永远在彼此竞争。我们都非常优秀，已经做好了争夺第一名的准备。米申当时应该分别训练我们。一个时段训练亚古丁，另一个时段训练我。这会把我们分开，而我们都会得到他更多的关注。但是那个时候没有人想到这一点。

后来，当莉娜·索科洛娃<sup>18</sup>成为米申的学生后，我告诉他：

—“阿列克塞·尼古拉耶维奇，我不会和她一起训练。我们应该分开训练。如果你想要看到成绩，每个学生都应该得到你更多的关注。”最后的决定是，我们分开训练。阿列克塞·格利亚泽夫也会单独训练。我不嫉妒他，但是我绝对拒绝和其他任何人一起训练。因此，我们分开训练，这对我们都好，因为我们都出成绩了。

我很高兴在那个时候阿列克塞·米申和我观点一致，随着时间的推移，我们学会了听取对方的意见。我和米申的关系随着时间的推移改变了很多。

开始的时候，他是发号施令的老板。我不能和他争论也不能发表我的意见。我必须事事都按他的指示去做。在很长一段时间内，我很怕他。

---

<sup>18</sup> 莉娜·索科洛娃：1980年出生于俄罗斯，2003年欧锦赛、世锦赛银牌，2004年欧锦赛铜牌，2006年欧锦赛银牌得主。



但是逐渐我们的关系变得彼此尊重。这也会带来正面的效果。他会听取我的意见。当你从事重要的运动，运动员和教练应该互相听取对方的意见。我们的关系不是那种老式的模式：我是老板你是笨蛋。有时，我知道我无法完成四周跳，米申明白这并不是我的心血来潮。这意味着我的身体还没有准备好做剧烈的训练。

—“让我们做些别的动作，”在这种情况下他会这样说，“让我们做些简单的动作。”

当你每天都需要训练的时候，休息是获得成功的很重要的一个环节。为了获得好成绩，你必须休息。有时我感到难受并且不想训练。我会给米申打电话：

—“阿列克塞·尼古拉耶维奇，我今天不能来训练，我需要休息。”

—“好吧，让我们歇一歇。”

教练和运动员彼此理解对方都是专业人士是很重要的。有些教练使用“胡萝卜和大棒”政策。他们指挥他们的学徒：

—“我不接受‘不’。你今天必须工作。他们施压。结果是他们失败了。当他们开始分析他们的问题时，他们看不到结症。所有的一切看上去都是正确的，但就是行不通。

米申知道如果没有一个好的理由，我绝对不会缺席我的训练，更不会因为想偷懒而这么做。如果我要求休息，这意味着，我真的很需要休息。

现在，很多年轻选手都使用米申的训练体系，但是我们持续地发展

和改进。老实说，我不喜欢俄罗斯教练在世界各地训练俄罗斯队的竞争对手这个现象。但是必须体谅这些人也需要生活。而在过去，即使是最好的教练也不会有这样的机会。我曾经对米申说：

—“你可以用别的系统训练外国选手。”

—“不行。当我工作的时候，我会竭尽全力。”

所以，萨沙·科恩<sup>19</sup>和米歇尔·关珊颖<sup>20</sup>很熟悉米申的训练体系，还有我的竞争对手斯蒂芬·兰比尔<sup>21</sup>和布莱恩·茹贝尔<sup>22</sup>。

---

<sup>19</sup> 萨沙·科恩：1984年出生于美国，2006年冬奥会获得银牌。

<sup>20</sup> 米歇尔·关珊颖：1980年出生于美国，1998年、2002年冬奥会两次获得银牌，5次世锦赛冠军（1996、1998、2000、2001、2003），9次全美冠军。

<sup>21</sup> 斯蒂芬·兰比尔：1985年出生于瑞士，2006年冬奥会获得银牌，2005-2006年世锦赛冠军。

<sup>22</sup> 布莱恩·茹贝尔：1984年出生于法国，2004、2007、2009欧锦赛冠军，2007年世锦赛冠军。

## 第十五章 我不再被看好了

在盐湖城奥运会后，我的主要对手阿列克塞·亚古丁转成了职业选手。对他我没有敌对的感觉。他赢得了一个人梦想可以赢得的一切。但对我来说一切都重新开始。有那么一刻我放松了。我忘记了年轻的选手开始成长。再也没有人在我的脖子后吹气（提醒我他紧随其后）。有些新的未知的东西在向我靠近，但是我没有感觉到它。

一切发生得很突然。在2004年欧锦赛上，我输给了一位年轻的选手，法国的布莱恩·茹贝尔。所有报纸都在大肆报导我的失败。

那时我才意识到在任何情况下我都不能掉以轻心，我应该继续奋斗。总是拿第一是很艰难的。一个优秀的运动员能够允许自己偶尔失败，但是我是最好的选手，我只能赢得冠军头衔。我的形象已代表了胜利。在短短几个月的时间里，我恢复了四周跳的水准，再一次成为世界冠军。

之后，灾难开始了。

2005年，奥运会前一年，我赢得了俄锦赛和欧锦赛，一切都进行得很顺利。参加欧锦赛的时候我感到在腹股沟的地方非常疼痛。我以为我拉伤了肌肉。我没有太在意，认为这很快就会过去的。表演滑结束后我回到家。疼痛变得越来越厉害，我停止了训练。我去看医生，他们没有给出任何诊断。他们认为这可能是拉伤或者是肌腱出了问题。没有人能确诊。由于疼痛变得越来越难以忍受后，他们开始给我注射药品。

那时距离世锦赛还有两周。那届世锦赛在莫斯科举办。我和米申都意识到我们必须参加。我已经是三届冠军得主，我必须赢得第四个头衔。而且这是在俄罗斯举办的比赛，冠军必须是俄罗斯选手。

他们在我每次训练前对我进行注射。但是疼痛还在。我无法正常训练。我上冰后只能跳两周跳，我根本无法跳三周跳。你不能仅凭着两周跳赢得世界冠军。

离世锦赛开始还有一周。我们必须决定是否参加。我们站在十字路口，一边是俄罗斯第一次举办世锦赛，另一边——疼痛是那么剧烈，如果不打止痛针，我无法行走，更不要说跳跃了。那时米申提议：

—“让我们去莫斯科，向冰协解释你的情况。我们就说你不能做跳跃因此你无法参加比赛。”我们决定去莫斯科。

离比赛还有一天。我去训练。疼痛减轻了一些。我开始做跳跃。一切看上去都很正常。我可以做三周，可以做三周半。我根本没有试图跳4周。那是不可能的——对完成这个跳跃最重要的左腿疼极了。我们去莫斯科医院。他们的说法和其他医生一样：拉伤或者肌腱的问题。于是我们决定我应该参加比赛。晚上我打电话给妈妈：

—“妈妈，我们决定我将参加比赛。”

—“比赛？怎么比？你最近都没有怎么滑冰。”妈妈很吃惊。

—“我必须这样做。我会尽力。他们给我打麻醉药。”

世锦赛。第一天。

我参加了预选赛。我做了应该作的动作和跳跃。离节目结束还有一

分钟的时候，突然我觉得我无法呼吸了。我既吸不了气，也吐不出气——这是肋间神经痛的一种症状。它疼得是那么厉害使我忘记了腹股沟的疼痛。如果再持续一刻我将会失去知觉。我无法呼吸但我必须继续滑，做旋转，步伐，再旋转。我做了所有这些。

我坐到长椅上忍受着翻腾的疼痛。米申注意到我几乎要死了，问：——“热尼亚，这种情况正常吗？不要向其他人显示出你感觉不舒服。”于是我坐在那里表现得就好像什么都没有发生，我记得我甚至还试着微笑。但是那真是太难受了。

世锦赛，第二天。

我醒来以后意识到我无法走动。我的左腿感觉非常沉重，就好像它不是我的。但是我和阿列克塞·尼古拉耶维奇最后决定我应该继续。那天是短节目的比赛。我接受了很强的麻醉剂注射。热身。通常当我走到冰上看向观众时我能清楚地看到他们的面孔，他们的衣服，他们的面部表情，我甚至看入他们的双眼。这次我什么都看不清，只有模糊的一片，因为疼痛，一切都变得模糊不清。热身几乎一切正常。确实我根本没有试图跳4周。我们再次决定我应该参加短节目的比赛。

我开始表演，然后在跳四周时摔倒。腹股沟开始疼了起来，比以往更疼。任何麻醉药都不起作用了。但是我滑完了我的节目。我被排在第三名。我依然有机会成为2005年世锦赛的冠军。为了实现这个目标，我必须完成我在预选赛里滑的那套动作。

世锦赛，第三天。

这是长节目比赛日。早上醒来时我发现我起不来了。每一个动作都是折磨。我全身疼痛。我给妈妈打电话：“妈妈，我走不了路，不能坐也不能躺下。今天是长节目比赛日。”

—“热尼亚，千万不要比赛！”妈妈马上就明白这不仅仅是感觉很糟糕，我现在是徘徊在生死之间——“你已经赢得了三次世锦赛冠军！我知道你必须为俄罗斯而战，但是如果你不能滑你必须拒绝，退出比赛。照顾好你的健康，明年对我们非常重要。”

然后妈妈给米申打电话：

—“阿列克塞·尼古拉耶维奇，我不知道你的意见，但是我严禁他参赛。”即便这样，我们期待在最后一刻疼痛会停止。我们期待着奇迹的发生。我拒绝接受任何注射，我受够了。奇迹没有发生。我写下理由解释我无法继续参加比赛。

2005年莫斯科世锦赛的胜利者是瑞士人斯蒂芬·兰比尔。

我们和米申一起回到了彼得堡。没有任何东西能止痛。然后记者开始攻击我。他们说我退出比赛是因为我害怕了。这对我是种侮辱，我从来没有惧怕过任何人。

冰协的反应我也不喜欢。就好像他们不再信任我。谣言开始撒播，说我滑得糟糕极了，我根本就没有任何伤痛，仅仅是状态不好而已。我不再是以前的我……

任何东西都不能止痛。然后我的一位朋友沙夏·克尔扎科夫，他是一位著名的足球运动员，建议说：“热尼亚，我们俱乐部有一个非常好

的医生。到这儿来吧，让他看看你。”我和阿列克塞·尼古拉耶维奇还有妈妈一起去了。

医生检查过后说道：

—“看上去你得了疝气。”

—“这怎么可能！”米申不敢相信。

—“我会给德国方面打电话。那里有非常好的医生，我会安排好一切，他们会在那里接待你。如果医生说你需要手术，不要犹豫。穆施威克医生是一位出色的运动专家。”我们去了慕尼黑，见了医生并到医院检查。

在一个屋子里有好几个医生，其中有一位中年女性。这位女医生就是那位传奇医生，她治好了很多运动员。我很吃惊。后来我被告知芙劳·穆施威克不仅是一位出色的外科医生和诊断专家，她也是一位运动员——每天早上她会跑6公里去上班。穆施威克医生给我做了检查并马上给出了诊断：

—“你有两个核桃大的腹股沟疝气。你怎么可能滑冰？你需要马上动手术。一切都会恢复正常，你会继续滑冰，赢得奥运金牌。”我很害怕。晚上我们和妈妈一起讨论。

—“妈妈，我一定要做手术吗？”

—“别害怕。如果穆施威克医生这样说，那么一定是真的。你必须信任她。”第二天我做了第一个手术。一天后他们又给我做了第二个手术。疝气被切除并被拍照。我妈妈还留着那些照片呢。穆施威克医生建

议：

— “手术完成一个小时后，你必须站起来慢慢行走。一周后你应该可以开始跑步了。”她有她自己的方法：在任何情况下都不要躺下。肌肉必须变得更强壮，而不能萎缩。

— “热尼亚，你将赢得奥运会金牌，”她微笑着说，“我相信你。”

— “我将竭尽全力。”我也相信这一点。

很自然，在手术后滑冰是不可能的。我必须康复。那个时候我去了印度。我选择这个国家完全是巧合。我想去遥远的地方，就自己一个人呆着。而那里有适合的气候和温暖的海洋。我在沙滩上跑步。我一步一步来，刚开始的时候跑10分钟，然后逐渐增加时间。然后我开始训练肌肉——开始是腹肌，然后是背。

我决心证明我是个斗士，我还能滑得很好。我想向所有人，观众，粉丝，竞争对手，向他们证明我自己。也要向那些不信任我的人，觉得我和以前不一样的人来证明这一点。但最重要的是，我要向自己证明我可以做到。

回到彼得堡后我开始上冰训练。疼痛持续了2个半月。有时有些伤口的缝合处崩裂并流血。然后慢慢地，忍受着疼痛，我开始找回以前的节奏。我有一个目标——奥运会，金牌，第一，只有第一。

在不成功的世锦赛后一切都变得非常困难，因为还有一年到奥运会了。那时很多人说：

— “普鲁申科做了两个手术，他将不会再滑冰了。”手术后的第一



个大奖赛在彼得堡举行，我必须参加。夺冠热门是瑞士的斯蒂芬·兰比尔，法国的布莱恩·茹贝尔。我感觉被冒犯了。有些好心的人给我妈妈打电话：

—“热尼亚刚经历了两个手术。如果他不能赢也没有什么不对的。”

—“他会赢的。因为他是这个国家的公民，他会为了俄罗斯而战。我的儿子没有任何权利输掉比赛。他必须赢。”

几乎没有人相信我能再次成为冠军。只有我的家人和教练知道我能够返回到这项运动中来。不仅仅是复出，还会成为世界上最好的选手。所有人就那样将我遗忘。当在你身上发生了不好的事情，你很快地被遗忘，就好像你以前没有赢得过任何比赛。就好像那些都没有发生过，你从来也没有存在过。你像个废物被丢弃到粪坑里。你已经“死”了。

## 第十六章 都灵！欢庆声意味着太多……

盐湖城奥运会失利后，很多人认为我运动生涯的巅峰已经过去了，到下一届奥运会我不可能保持获胜所需的身体状态——在四年后的都灵我将失去我的优势，我可能连领奖台都登不上，更别说第一名了。

和阿列克塞·尼古拉耶维奇一起我们决定要对抗这一切，在这些谣言散布得到处都是之前确保我们的位置。这些散布谣言的人亲自来找我，提出要和我合作。他们不是媒体，他们是在很正规的研究机构里工作的心理学家和心理治疗师。他们看事情和一般人的角度完全不一样。在这些有能力和能量的视角帮助下，他们能够做出不可思议的事情来。

我们合作过一段时间。他们向我展示了很多东西。我被告知或者了解到很多事情，在一些特别的训练或方法的帮助下，有经验的心理学家能够做的事情。感谢这些信息，我变得在心理上更加稳定。他们将我的路指向胜利。不，他们没有到都灵，站在冰场上催眠我。这种帮助在奥运会前很久就已经做到了。有可能这些帮助使得我最后获得了胜利。直到盐湖城奥运之前，我以为所有关于心理学家和媒体的故事仅仅是编造出来的故事，神话，就如同“哈利波特”里黑暗和正义之间的战斗那样的童话。但是事实证明这些不是童话故事，这些存在我们的生活里。

和心理医生合作不仅帮助我在心理上更强大。它甚至在不用药物和手术的情况下，帮助治疗一些伤病。

在2002年奥运会后我的半月板开始出现问题。不仅在滑冰的时候疼，走路的时候也疼。在膝盖下一小块骨头长出来。为此我们甚至去了美国最有名的一家专门治疗半月板问题的医院诊治。医院的首席专家建议立刻进行手术。在医生给我检查时我问他：

—“手术后会怎么样呢？”

—“我们将尽力去手术，但是不能保证这块骨头不会再长。”

于是我拒绝接受手术。心理学家帮助了我。他们进行穴位按摩，有的时候他们仅仅将手放在发炎部位附近。疼痛消失了，那块骨头消失了。直到现在我也不知道那块骨头到哪里去了。你怎么解释这个呢？我不能详细描述我和心理医生之间的合作，虽然这很有趣。但是这些信息是保密的——需要解决的问题是在生活中怎样为重要赛事做准备，以使你赢得比赛。

很多人问我：你为最重要赛事备战时有什么秘密方法吗？现在我还不能揭示这些。这也就是为什么我不让记者或者其他陌生人出现在我训练的地方。这是一扇被严密锁着的门。

都灵。现在对我来说，那是世界上最令人快乐的城市。一座金色都市。

从一开始一切就非常顺利。赛季非常成功——我获得了俄锦赛和欧锦赛冠军。我已经有了参加奥运会比赛的经验：2002年盐湖城我第一次奥运会经历。那时我过早地兴奋了，我太想赢了。我被太多的事情弄得分心，一切在我眼前令人目眩地改变着。

现在，在意大利，我已经知道奥运会是什么样子的。我知道奥运村是什么样子的，怎样在那里生活。我感到完全地自在，很舒服，我的心情和自信心都很好。冰协给我一间独立的公寓。我每天都严格控制着饮食。我和教练及编舞师一起散步，呼吸新鲜空气。我的身体状况由俄罗斯队的队医维克多·安尼卡诺夫医生监督着。他一直在所有的比赛里支持着我。

直到都灵奥运会以前，我总是梦到我在跳跃。我在冰上完成了在现实中不存在的动作，全场人都在欢呼，掌声雷动。我感觉像一个胜者。最终我得到了我毕生追求的东西。我站在领奖台的最高处，金色的奖牌在灯光下闪耀着耀眼的光芒。现在我还会做梦，在梦里我滑冰并赢得胜利。在梦里我从来不会摔倒，我从来不感到疼痛。有时我感觉我可能做不出一些动作或者我可能做难度跳跃时会摔倒。但是还剩下几秒时间而我总能成功落地。我从来没有看到过我摔倒。每次到了最后一刹那我修正了动作，做了必要的连跳，完成了表演。很奇怪的是，我在都灵没有做过任何梦。我不知道为什么，也许我睡得太熟了我不记得我做过梦。

都灵对我来说并不是陌生的城市。我很熟悉这个城市。

2005年欧锦赛在都灵举办，我赢得了那场比赛。我也在那里参加过一些表演。一年后，同一个冰场将变成奥运会的冰场。我的经纪人阿里·扎卡利安特别安排了一次商演。我和都灵的冰场已经成了朋友。我知道它的质地，我知道怎么在它上面滑行。它对我来说就像训练场地一样。我们和阿列克塞·尼古拉耶维奇一起，为了获得奥运金牌而备战。

首要的任务是不带情绪地滑完短节目，获得比对手高出很多的分数进入长节目的比赛。我们实现了这个目标。

我的对手很强：约翰尼·威尔——三届美国全国冠军，瑞士的斯蒂芬·兰比尔——世界冠军，法国的布莱恩·茹贝尔——欧洲冠军。日本的高桥大辅和加拿大的杰夫里·巴特尔——世锦赛的奖牌获得者。

在短节目比赛后我的分数超出他们很多。在长节目比赛时，我也不能放松。

——“热尼亚，在没有做主要跳跃之前，在你没有做步伐之前，不要展现任何情绪。只有在做完步伐后才能放开你的情绪”米申告诉我。而我完全照这个建议做的。

我和阿列克塞·米申以一种非常专业的态度对待都灵奥运会，我们获得了理想的结果。

为奥运会我准备了一个非常好的节目。短节目的曲目是普契尼的“托斯卡”，长节目是尼诺·罗塔的著名电影“教父”的主题曲。这两首曲子由匈牙利的作曲家埃德温·马顿专门为我进行改编，并制作成独一无二的小提琴演奏版本。

我在2002年瑞士的AOI冰上艺术的商演上结识了埃德温。这是一个非常独特的演出，表演者不仅有著名的滑冰选手，还有知名的音乐家。制作人是我的好朋友奥立弗·侯纳。我经常参加这个演出，认识了很多演员和组合。比如格洛莉亚·盖内、狄耶凯罗、希尔、新浪潮乐队、忧郁蓝调合唱团、佛利伍麦克合唱团。埃德温演奏了开场音乐。我很喜欢这

个音乐，以及他的小提琴演奏技巧。在演出结束后的酒会上我找到他，建议我们应该开展合作。我们的友谊始于那个酒会。我去了他在布达佩斯的工作室，他到圣彼得堡来拜访我。埃德温为奥运会版本的“教父”，对曲子做了不下30次修改。

我们在每一个跳跃，步伐序列，每一步，每一个落冰动作都给予强调。在我们一起工作的时候，我并不向他解释任何事，我只是开始舞动。他跟着我的舞姿开始演奏。我跳跃——音乐随着我跳跃。第二个跳跃，第三个跳跃！这里我仅是滑行，而音乐跟着我滑行。这里是快速的动作，然后是缓慢的动作——这里我和观众交流情感，那里我稍作喘息。

我们是一个独特的团体，我们对音乐的感受是一致的：我用我的动作而他用小提琴表达。在都灵奥运会前，没有一个音乐家会和选手一起踏上冰面。在商演里有这种情况，但是从来不是在比赛时。

表演滑前我问主办者是否可以邀请埃德温到冰上表演。我们在奥运会的冰场上一起表演！在他的漂亮的鞋上他们给他套上了特别的鞋套。这样埃德温可以在冰上方便地行走。这很重要，因为如果他在冰上摔倒，他那价值连城的斯特拉迪瓦里小提琴可能会被损坏。其他人都独自滑冰，而我有一个朋友兼支持者在冰上和我一起表演！在这一刻，5亿人口在世界各地看着我们！太棒了！

埃德温是我的朋友。他有很好的性格和非凡的幽默感。他是个善良有同情心的人。他踢足球踢得很好，但是他开车的技术可不怎么样。他能滑一点冰，虽然他还没有学会怎么停下来。但是我知道他很快就会学

会的。和他在一起我觉得很自在很快乐。相处5年我们从来没有吵过架。正相反，我们的友谊变得更加牢固。

在奥运会有些很有趣的事情发生。我认识的一位俄罗斯冰球队的选手达利厄斯·卡斯帕拉提斯，在奥运村里很多人总是把他误认成我。后来，当我成为奥运会冠军后，这种错认就更经常发生了。我们长得很像。我们的发型一样，都是金发蓝眼。

他一走上街，他们就开始说：

——“那是普鲁申科！叶普根尼·普鲁申科！热尼亚，给我们签名吧。”这些人是奥运会的客人，观众。很多人想和他合影，向他索要签名。可怜的达利厄斯必须不断地解释他不是普鲁申科。俄罗斯冰球队的其他人取笑他和他“巨大的声望”。他们在他房间门上写道：“普鲁申科，你是最棒的！你今天跳得非常好！”

结束了奥运会的比赛后我马上回到了圣彼得堡。我的妻子怀孕了，我想看到她并支持她。我也想见我的父母。大清早我和米申乘坐一辆吉普开往机场。阿列克塞·尼古拉耶维奇坐在前排，我则伸展身体在后座上睡觉。我很快就入睡了。我被一个尖锐的刹车声惊醒，一开始我甚至觉得我在做梦。我向四周看，这时一辆车撞上了我们的车。我们被撞得向前滑动，结果撞到了我们前面的车。一连串车发生了追尾。大概有30辆车发生了追尾。幸运地是，我们都没有受伤。其他车的司机就没有那么幸运了。很多人都受了重伤。有些人胳膊或者腿断了，脑震荡以及脑损伤。幸运地是，没有人员死亡。

从撞击中恢复过来后我下了车。眼前的一切太可怕了：7—8辆货车从中间撞成两半，其他的车被撞瘪了，玻璃碎了。我们的车被证明很结实，只有挡泥板掉了下来，没有其他严重的损伤。

造成这场大事故的原因是路上的薄冰。意大利人是热血的人，他们开车很疯狂。他们不使用装有防滑钉的轮胎，这样路上的冰就成了大问题。当然我们对这一切不能掌控。而且有一个包机正在等着我们一飞机在半个小时后起飞。我们早早出发就是为了早些到达机场。现在包机因为我们必须推迟起飞时间。

但是在这场难忘的事故中我没有感到害怕。我从来没有为自己害怕过。我知道我很坚强，无论发生什么我都能生存下来。

但是在奥运会后，当我已经回到家里的时候，妈妈病了。她突然感到不适，于是我们叫了救护车把她送到了医院。这时我是真的害怕了。妈妈总是全心感受我，她非常紧张，希望我能胜利。当我成为了奥运冠军，她由于过度紧张的神经突然放松而病倒了。我和姐姐还有爸爸一起一直陪在她的床边。幸运地是她康复了。

都灵奥运会俄罗斯获得了很多金牌和奖牌。整个国家都在庆祝这场胜利。我们作为奥运会的参加者受到了总统弗拉基米尔·弗拉基米罗维奇·普京的接见。胜利者享受到了一场金雨的洗礼，即金钱的优待。他们参加酒会，被赠予汽车和其他昂贵的礼物。然后弗拉基米尔·弗拉基米罗维奇·普京要求彼得堡市政府给我一套公寓。对此我非常感谢普京和瓦伦蒂娜·伊瓦诺夫·马特维科（彼得堡市长）。



这之后有很多媒体大肆宣扬我的财富。就好像我有十套公寓和百万美元的银行存款。我很厌烦读到这样的新闻。我知道我是凭着我刻苦的工作为自己赢得每个卢布，为此我付出的代价是我(大大小小的)伤势和紧绷的神经。

但是这个作为礼物送给我的公寓，使很多人很兴奋。没有人去报道其他运动员在俄罗斯其他地方获得的大笔金钱和公寓。就好像没有什么其他可写的——只有为什么普鲁申科获得了一套公寓。为什么不可以呢？正确的做法应该是给所有的奥运会冠军每人一套公寓。这将是件很好而公正的事。我非常感谢获得这套公寓！现在我和父母住在郊区，但是在强化训练时期我会住在这套公寓里。这套公寓就在我训练的运动宫边上。

在奥运会后不久，我得知有一个男孩滑了一个和“教父”很像的节目。他从电视里“拷贝”了这个节目。他甚至使用了埃德温·马顿为我编排的音乐。如果我没有记错，他在世锦赛上表演了这个节目。我无法想象有人会这样做。不费自己的脑筋，他抄袭了我和埃德温费尽心力和心血的作品。我们为这个作品做了大量的工作，而现在有人直接抄袭了我们的工作成果。

我得说这种事只有软弱的运动员和教练能干得出来。他们不相信自己的力量。对那些有尊严的人来说，这种事情是不能被接受的。每一个选手都应该尊重他自己，有自己的风格，他并不只是机械地作出动作，他的动作应具有自己的想法。真正的运动员首先是一个鲜明的个体。从

另一个角度来说，如果有人模仿我，也许不是件坏事。如果有人抄袭我的作品，这意味着这个节目非常出色。保护自己免于被抄袭几乎是不可能的。要保护音乐和节目的知识产权需要精力、时间和金钱。我认为我不需要这样做。

顺便说一下，那个滑我的“教父”的男孩在比赛里获得了最后一名。很奇怪，他怎么就没有想到——裁判会记得最好的节目，特别是如果这个节目是被花滑届的顶尖选手表演的。奥运会后，国际奥委会向我建议我应该向奥运博物馆捐献一些纪念物品：冰鞋或者服装。也许在某天我会这样做，但是我现在还没有决定我会捐什么东西。我有很多服装。我从来没有像很多选手那样把它们卖掉。我不想就这样处理掉它们。

对我来说这些东西是艺术，是我生命历程的一部分，无论是成功还是失败。我把他们保存在我的公寓里，有整整一个衣柜。我的第一套比赛服装是我妈妈做的：一件蓝色的真丝衬衫和用黑色球衣改做的长裤。第二套服装基调更欢快一些：白色的服装，有红色的翻领，立领和白色的蝴蝶领结。我们没有钱，所以妈妈从当铺里买材料。她用破衣服的里子制作了衬衫和裤子。服装看上去就像新的一样。妈妈做得很快，大概用了一到两个晚上。她做衣服的方法很有创造力——她用报纸把我裹起来，然后剪裁好。有时候她半夜把我叫起来：

——“儿子，试试！”我把衣服穿上，连眼睛都没有睁开，站在她面前就像锡士兵一样，然后她检查衣服是否合身。在彼得堡的尤比莱尼运动宫他们借给我服装。当这些衣服对我来说太小了，我就把他们还回去。

到后来，当我达到更专业的级别，我才有了属于我自己的服装。

每件服装都需要花很长时间来制作。这是非常累人的过程。一开始他们制作草样。然后开始量身，时间漫长磨人。对我们所有人来说：我，米申，设计师，裁缝，妈妈，都很困难。我知道有些选手在这过程中昏倒过。我没有昏倒，但是我非常紧张。由于跳跃，步伐和旋转的训练使我非常疲倦，我很快就开始要求尽快结束这个过程。

这大概是为什么所有服装对我来说都那么珍贵的原因。我必须经历地狱般的折磨获得它们。这对我的节目也是一样的。他们是我的孩子：你长时间地把它放在你的心里，你渴望把你的意识和情感传达给观众和裁判。你和你的节目成为一体。当你回到家里还在不断思考：现在，这里有些地方还不太对，这里我必须做单足“3”字转向<sup>23</sup>，那里是旋转划出的大括弧形迹。那里，在面向裁判时需要表现得更加投入。所有元素都必须和谐，这很重要——音乐，动作和服装。你在冰上的服装不能仅仅是闪着金光的外衣，它也应该烘托出选手的剪影。如果服装能做到这一点，那么这个服装就做得很成功。

---

<sup>23</sup> 译者注：three turn，单足转向，在冰面上会留下一个“3”字印记。

## 第十七章 冰上明星节目

在奥运会前已经有人提出让我去试试当娱乐和体育节目的主持人。但是那个时候这是不可能的——我有明确的目标，任何事都不能令我分心。我专注于赢得奥运金牌。

但是在都灵奥运会后我决定暂时离开这项运动休整一番。邀请一个接一个来了。我想试试当主持人——对我来说这是全新的未知的领域，而且很有趣。因此当“冰上明星节目”开始播出，邀请我当主持人的时候，我马上就接受了。

很明显这样的节目将会非常受欢迎。而且它是在奥运会后推出的，俄罗斯花样滑冰队在这次奥运会上获得了三枚金牌一枚铜牌。事实上它确实是个非常成功的节目。在电视屏幕上一切看上去非常美丽。幕后则是另一种生活，开朗明快但不是那么欢乐。当我亲眼看到电视台的人是如何工作的，我开始更加尊重他们。我一向很崇拜那些专业人士和他们对职业的奉献精神。在电视台工作的人应该拥有这些品质并有强悍的神经。

一开始对我来说挺难的。不过万事开头难。对于花样滑冰，当你开始准备一个新节目时你也感到很吃力。动作还没有定下来，你不知道结果将是怎样。最重要的是不要沮丧也不要害怕。我不会掩饰我所面临的压力。我——作为一个初学者去参加节目拍摄，离正式开始只有半小时，

但是本子还没有通过审核。我的和伊莲娜·斯鲁茨卡娅<sup>24</sup>的剧本都没有确定呢。我很吃惊，因为我需要时间做准备。我没有任何经验，因此我需要用比专业人士更长的时间来准备。

每一个节目的拍摄时间都很长，8到10个小时。经常会因为一些很小的事情使得我们无法按时开始。灯光没有弄好，或者运动员没有做好准备，观众没有到齐，有些人不在应该呆的地方。后来，那些有经验的人告诉我这些都是很正常的。刚开始的时候，无论我怎么祈祷，但是和这么多人合作而使他们完全按你想要的方式做是非常难的。

伊莲娜和我被告知我们会有提词机，就是主持人可以照着屏幕上的话去念以避免出错。如果主持人事先读过台词，有提词机将使他们可以给出必要的语调。你可以想象在彩排时我被告知不会有提词机的时候我的感觉是怎样的。

—“你会掌握这些台词的。”我只能面对既成事实。将台词记得烂熟于心需要有经过特殊训练的记忆力。你不可能在一个小时里做到这一点。我记不住那些名字。参加节目的人员经常变化，有时在评委里出现我们根本不认识而且以前从来没有见过的人。而且当你花费了几个小时来拍摄节目后，你的头脑发昏开始出错，甚至叫错你熟知的人名。

在发现大家这样工作很困难后，制片人决定给我们配备耳机，这样他们可以通过耳机给我们提词。很快就有了耳机。现在电视台的人有很多先进的技术，但是我和伊莲娜用的是老古董。它们一直不怎么管用，

---

<sup>24</sup> 伊莲娜·斯鲁茨卡娅：1979年出生于俄罗斯，2002年、2005年世锦赛冠军，2002年冬奥会银牌，2006年冬奥会铜牌获得者，7次欧锦赛冠军得主。

而且还有回音。我们经常听到的是我们自己说的话而不是提词。

对于所有人——参加者，主持人和电台的工作人员来说，为这个节目在一起工作很有趣。我们是很独特的团队。我们彼此熟识后变成了朋友。演员们总是在开玩笑，说有趣的事。当在更衣室里有巴特曼、诺西克和巴舍诺夫时，其他人总是给逗得大笑不已。专业运动员帮助演员们完成一些动作，以获得好的结果，有的时候他们也取笑这些演员们。有一次，花样游泳奥运冠军玛利亚·吉塞勒娃不能忍受花样滑冰选手的嘲笑而爆发跑到场上：

—“好的，你们现在可以笑话我。但是当他们拍摄“水下明星”时，对我来说就很有趣了。”

我们为阿列克塞·提洪诺夫<sup>25</sup>、伊琳娜·别烈日纳娅和安东·西哈鲁利泽庆祝生日。送上蛋糕和礼物。当然这不是奥运会，也不是世锦赛和欧锦赛，在那些比赛里运动员是为了自己比赛。这里所有人都尽力互相帮助。尽管他们在节目里是竞争对手，但亚历山大·朱林<sup>26</sup>和塔提娅娜·内乌卡<sup>27</sup>互相帮助。在生活中他们是夫妻，在运动竞技中一个是教练一个是运动员。

优秀的双人滑选手阿列克塞·提洪诺夫和玛利亚·佩特洛娃在节目里也是竞争对手。但是在彩排时所有人都看到阿列克塞帮助玛利亚和她

---

<sup>25</sup> 阿列克塞·提洪诺夫：双人滑选手，和搭档玛利亚·佩特洛娃获得 2000 年世锦赛冠军，1999-2000 年欧锦赛冠军。

<sup>26</sup> 亚历山大·朱林：冰舞选手，和搭档乌索娃获得 1993 年世锦赛冠军，1992 年冬奥会铜牌，1994 年冬奥会银牌。

<sup>27</sup> 塔提娅娜·内乌卡：冰舞选手，和搭档罗曼·卡斯特曼诺夫获得 2006 年冬奥会冠军，2004-2005 年世锦赛冠军，三次欧锦赛冠军（2004-2006）。

的搭档——萨克斯演奏家伊戈尔·巴特曼。阿列克塞为他们展示一些动作。虽然在台上大家都以竞技精神为第一而竞争，都渴望获胜。

演员们非常兴奋，一直在训练。他们很负责很严肃地工作。有时他们也请我来观看他们的动作。罗曼·卡斯特曼诺夫和卡佳·古舍瓦向我展示了一些动作，巴舍诺夫和内乌卡也是。

显然冰上有趣的事情与我无关。我跑到舞台那边，坐在角落里开始学习台词。甚至在别人给我化妆和洗头的时候我都在背台词。这个“冰上明星节目”节目最令我失望的地方是服装。在节目开拍前我就曾向组织者和制作人建议：

——“我可以自己到商店里选服装。我有形象设计师，他可以帮助我。”

——“不要担心。”制作人回答道，“我们会给你提供服装的。”

——“好吧，至少给我三套服装，这样我可以选一套。”

但是最终最多只有两套服装，可想而知我一套也不喜欢。它们不合身，也不好看。服装不对，衬衣不知道为什么也不合适，而且他们没有我能穿的尺码。一切都是在匆忙中做出来的。有的时候他们给我的衣服都没有熨过。这令人非常恼火。有的时候他们给我的服装没有配备皮带。我问：

——“给我一条皮带。”

——“你为什么要皮带？”

——“不系皮带我觉得不舒服。”

——“没有什么可担心的，不戴皮带你看上去也很不错。”

好吧，我不能没有皮带。因此有好几次我上节目时穿的是我自己的裤子加皮带。当然我不仅仅是节目的主持人。同时我也是一些双人滑组合的粉丝。我喜欢这些搭档甚于另一些，要是我打分我可以给他们6.0分。很多情况下我不同意裁判的观点。我觉得他们给的分过低了。比如，我认为伊琳娜·别烈日纳娅和亚历山大·诺西克的分被给低了。也许是因为亚历山大滑得不太好，但是他们这一对多耀眼啊！他们非常有幽默感。也许有些裁判不喜欢他们，于是想方设法让他们出局。伊琳娜·别烈日纳娅和亚历山大·诺西克不是唯一被压分的选手。

安东·西哈鲁利泽和格留科娃是一对非常好的拍档。但是从一开始他们的分就不高。后来格留科娃因为怀孕退出了，替换她的是体操运动员尤莉亚·巴苏科娃。尤莉亚和安东看上去也非常配。他们的托举甚至专业双人滑选手在国际比赛上也做不出来。但是他们的分数也很糟糕。

由亚历山大·朱林和英格波娃·达库内提表演的节目“盲人”非常精彩。感谢朱林的编排，这个节目十分专业，美丽动人。他们应该是那天的第一名。但是因为某些原因他们的分并不是最高的。

有些拍档很明显是被捧上来的。当电视播音员奥克萨娜·普希金娜决定参加这个节目时，她最害怕的是主裁判塔提阿娜·安娜托利耶夫娜·塔拉索娃。这完全没有必要，因为她和塔拉索娃最喜欢的学生阿列克塞·亚古丁是搭档。

说老实话，在一开始这一对挺弱的，但是他们的分数很好被捧上来了。他们最初的一个节目使用的音乐是电影“美国往事”的音乐。阿列



克塞坐在一个杂技表演用的秋千上，接杂技转体，然后拉着奥克萨娜带着她一起滑。那个转体非常漂亮。有三分之二的时间是亚古丁一个人滑，然后带着奥克萨娜滑。可以说他们不能算真正意义上的一对儿（亚古丁——普希金娜），虽然他们的分很高。

我希望主持人也能给分数，也能够对裁判给的分数提出反对意见。如果我们和裁判都有权利投票，那么会更公平。我个人对很多分数都有不同的意见。但我不得不说，最后三对儿拍档是值得赢得胜利的。不论从滑冰还是形象上看，阿列克塞·提洪诺夫和安娜·巴尔索娃都非常相配。两个稳重的成年人。他们滑得令人惊叹。亚历山大·朱林和英格波娃·达库内提我都找不到合适的词语来赞美他们。马拉特·巴舍诺夫和塔提娅娜·内乌卡出色极了！也许巴舍诺夫和内乌卡成为冠军是公平的。毕竟如果拍档中男性是专业选手会更容易一些。对于他们来说准备一套成功的节目相对容易，因为他们擅长进行有难度的托举。巴舍诺夫是个有才华的演员，但不是滑冰运动员。即使这样，他在冰上非常出色，他完成了不可能的任务。

节目接近尾声时，其中一场节目是由奥克萨娜·普希金娜和阿列克塞·亚古丁主持的。在我看来这很奇怪。我认为每一个人都应该各尽其职。奥克萨娜一开始和我一起主持，然后伊琳娜·斯鲁茨卡娅接替了她。和伊莲娜工作是非常愉快的。她是个开朗和善的人，我们能很好地互相理解。

我认为，不邀请阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申作为裁判参加这个

节目是不对的。他们邀请了很多在不同时代指导过奥运冠军的教练，但是米申的名字从名单上被划掉了。我去找节目制作人问：

—“请邀请我的教练。他和我说过他想参加这个节目，他一定会来的。”

—“可是我们已经邀请了裁判，所有的合同都签了，这也许是不可能的。”

我只能猜想这是因为什么。我和阿列克塞·尼古拉耶维奇在关于花滑和竞赛上意见总是一致的。我们在很多事情上看法一致，坚持一样的原则。那些不喜欢米申的人，也不喜欢我。那些人不能表现出来不喜欢我，因为我不是参赛者。相反，我看到他们在微笑，给予我赞美，有的时候几乎是奉承了。我明白这些都不是真诚的，对我来说让我参与到这种表演中是十分令人不愉快的。

在节目里体现出一种和谐友爱的气氛。但是这在某种程度上是粉饰出来的。参加的人知道如何在镜头前表演，他们是专业人士，电影演员或者娱乐圈的人，知名的教练和运动员。是的，他们非常认真地训练，有的时候甚至牺牲了他们的本职工作。这就是为什么人们同情他们。

在“冰上明星节目”以后我有了我自己的商演并在全中国巡演。有一次在一个镇上一个女人走过来递给我一张字条说：

—“热尼亚，无论如何读读它，然后给我一个答复。”然后她转身离开，但是又回过身说：“是时候做些好事了！”我感到莫名其妙。纸条上写着：“我的女儿14岁。我们全家都在观看‘冰上明星节目’，我们意

识到一个人可以在两个月里学会花样滑冰：跳跃，旋转和很难的动作。我们给女儿买了冰鞋。热尼亚，免费做我女儿的教练吧。是时候做些好事了。”

我并不是因为“免费”而感到尴尬。我在我去过的很多城市都举办过大师课。我觉得这很棒。年轻人应该从事体育运动，这样他们就不会做愚蠢的事情。观看“冰上明星节目”的一些人真的以为他们可以从零开始，在两个月内滑得和职业选手一样好。我可以非常尽责地说这是不可能的。参加节目的嘉宾们确实学习做一些难度动作，但那不是花样滑冰的全部。

必须记住“冰上明星节目”只是一个电视节目。在电视节目里很多事情都是不真实的，这是大家都公认的事实。

虽然节目不是现场直播，但我也没有办法在电视上看到它们。在这个项目结束后我必须去参加我自己的商演，我没有时间看这个节目。我在俄罗斯，日本和美国演出。但是我的父母把所有节目都录下来了。当然当我有时间的时候我会看它们的。我觉得从屏幕上看这个节目是件很有意思的事，这让我能回顾拍摄时的情景，回想我们当时的情绪，参赛者和裁判的兴奋感觉。

对我来说最大的成功是我和伊琳娜·斯鲁茨卡娅完成了所有节目的拍摄。现在当我回想这件事情，我可以给我和伊莲娜最高分。

在“冰上明星节目”节目后，我接到了另一个节目“高山之王”的邀请。在很长的一段时间内我都没有同意当主持人。

拍摄这个节目需要很多时间，而当时我计划在英国巡演。但是他们说服了我，我没有参加英国的巡演。这不是因为钱，我想看看最后的结果如何。这是个很有趣很极限的节目。所有参赛者都全力拼搏——我非常喜欢这种精神。的确有很多人在拍摄过程中受伤。

我为一位来自乌克兰的女孩感到难过。在第一个比赛中参赛者需要拿着一个巨大的气球从山上跑下来。在训练时没有跳床，但是后来他们决定添设一个跳床使这个任务更难。这个女孩从跳床上跳起有8米高然后摔倒了。她摔断了手臂，脸也割伤了。他们把她送到医院去了。从俄罗斯来的女孩把肌腱弄裂了。在当地医院里医生给她做了检查告诉她没有什么可担心的。但她飞到莫斯科在那里做了手术。

有些路线和比赛很难。我们只睡4—5个小时。那就是为什么我把所有的自由时间都用来休息。节目是在法国的山里拍摄的。温度经常变化。开始的时候天气很暖和，突然就起雾了，然后刮起大风。就在这个时候一个电缆被切断了，我们没有灯光。在接下来的三个小时里我们无所事事。我们的牙齿在打着哆嗦。我找到组织者请求他们：

—“请让我离开吧。我想找个地方躺下来休息一会儿。”

他们让我走了，我到酒店里洗了个桑拿。我仅仅把外套和鞋脱下来。在桑拿房我穿着两条防水的裤子和毛衣呆了25分钟，我抖得像片树叶。之后我又呆了半个多小时。

“高山之王”拍摄气氛非常好。我交了很多朋友，到现在我们还偶尔见面或者彼此打电话。在拍摄间隙我可以和他人交流。我们打闹，滑

雪，我试着滑滑雪板。但是我只试了20分钟就放弃了。现在我有一个目标——学习如何滑滑雪板。

我很感激第一电视频道，给了我这个机会当一个主持人。

普鲁申科中国官方粉丝俱乐部

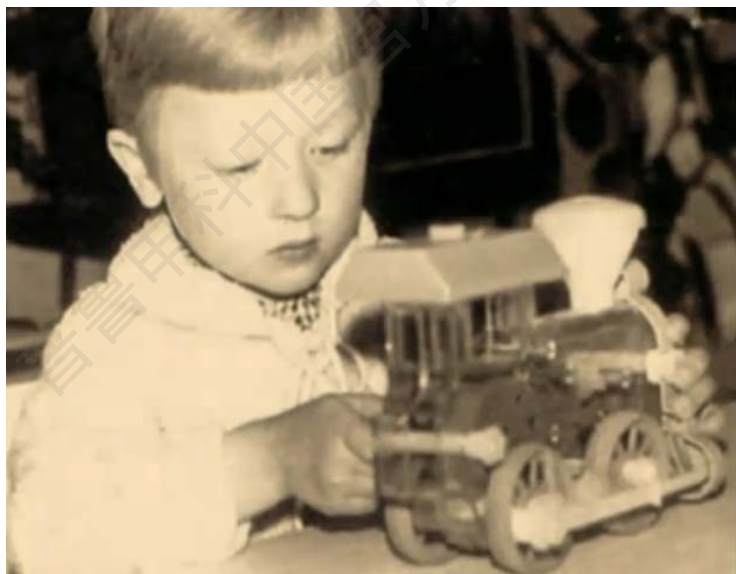


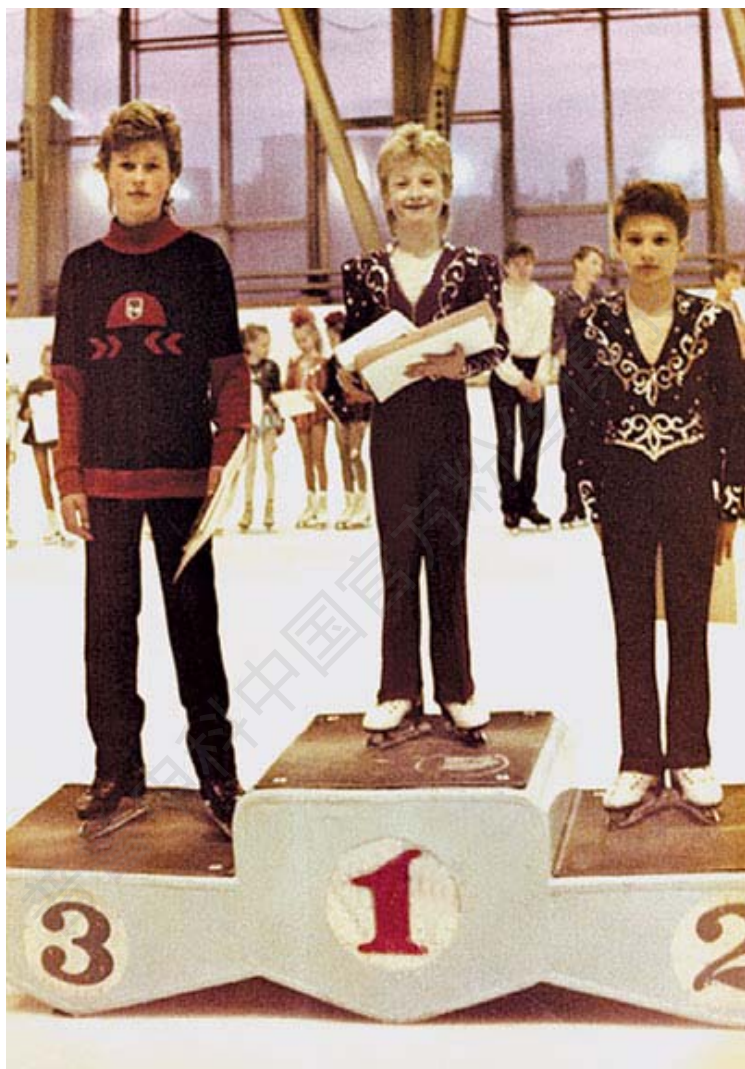
完全原创的最有趣的节目之一“性感炸弹 (Sex Bomb)”。

它的诞生完全出于偶然。



3 岁半的我。去幼儿园，很快将  
开始学习滑冰。





伏尔加格勒。我9岁—全国冠军赛





和我的教练阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申参加国外讲座时的合影。

那年我 12 岁。我用挣的钱买了这个带轮子的旅行箱。



13 岁，我一—8 年级。



18岁的我正在宣誓。

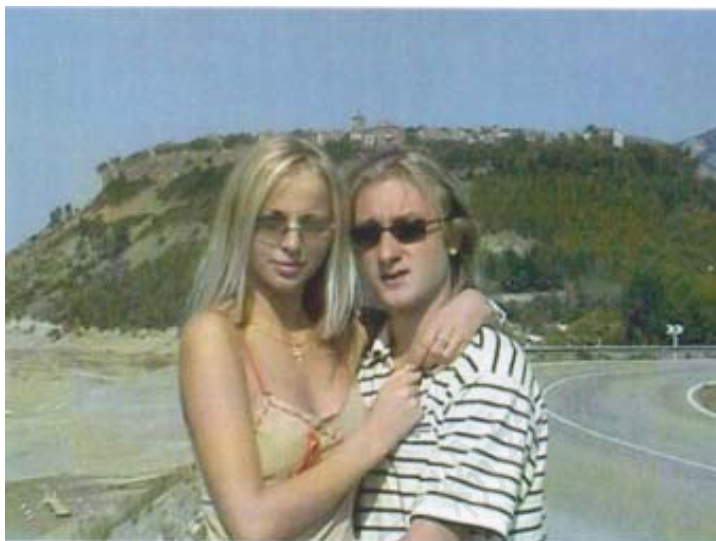


我最亲爱的父母。



和母亲，姐姐莉娜还有侄女达莎在一起。





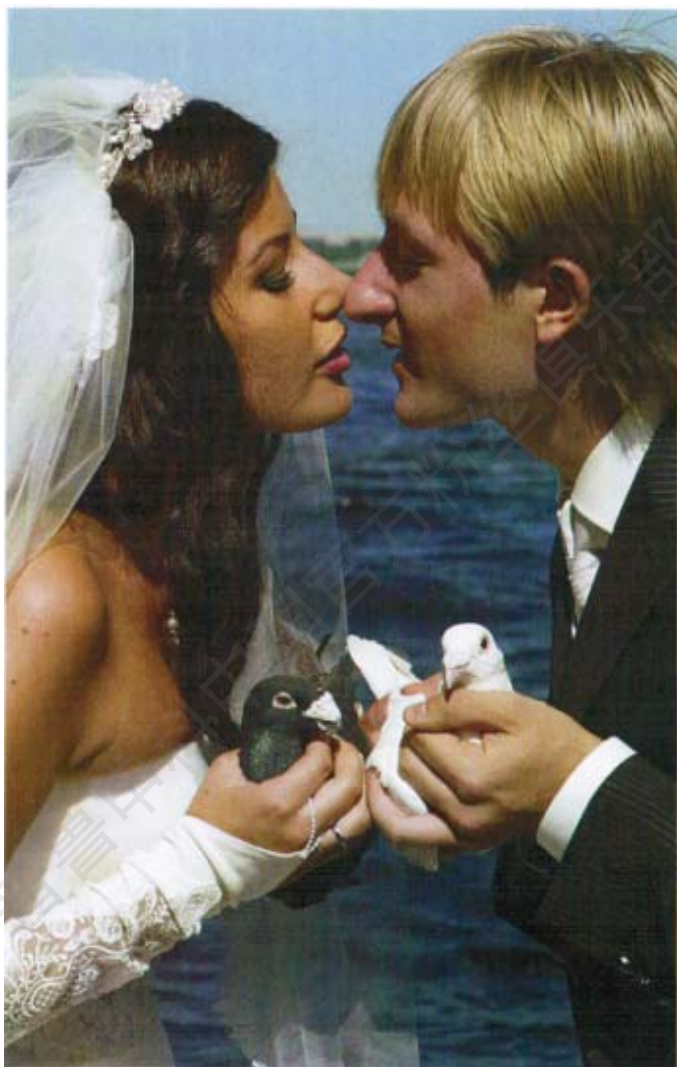
我和尤金娜在西班牙。尤金娜是我第一个真爱。



2004 年世锦赛：又一次胜利。



我和我的美国斗牛犬“Golden”。它总是忠诚地等待它的主人。



我的婚礼。那时候看上去似乎和玛莎可以幸福地生活一辈子。



“冰上艺术（Art On Ice）”上与埃德温·马顿及歌手希尔合影。



2006年都灵，我和妈妈，还有日本记者在一起。





和“冰上冠军（Champions On Ice）”制作人汤姆·柯林斯在一起。



拍摄“高山之王（Lord Of Mountains）”。

睡得很少，很多工作要做，但是这很酷。



和伊莲娜·斯鲁茨卡娅主持冰上节目“冰上明星（Star On Ice）”。

在这个项目里我和伊莲娜的表现可以进入前五名。



曾经有 22 个日本冰迷到圣彼得堡拜访我。



汽车是我的弱点。我喜欢速度。



2007年7月。危地马拉。几天后我们获知索契将是2014年冬季奥运会的主办城市。  
我和斯维特兰娜·茹洛娃在做演讲演习。



危地马拉。和我的经纪人阿里·扎卡利安，音乐家伊戈尔·伯特曼，  
克拉斯诺达尔州长亚历山大·特卡约夫在一起。



我们和危地马拉滑轮滑的孩子们一起打冰球并给他们上大师课。



## 第十八章 梦幻演出

“斯特拉迪瓦里黄金冰上秀”——这是我梦想的演出，我梦想着它很多年了。自从我遇到埃德温·马顿后，我就想要将滑冰和现场音乐结合起来。我在美国有很多商演，知道结合一些艺术性的东西，能给花滑带来什么样的光芒。

我成功地将一些有名的专业运动员和经理人聚集到一起，团队庞大。为此我得感谢我的经纪人阿里·扎卡利安。我们在一起工作有11年了，还有帕维尔·菲宁，“冰上视觉”的制片人。谢谢他们多年来对我工作的帮助，使我能够举办“斯特拉迪瓦里黄金冰上秀”巡演。

我们的演出有三个主要的明星——我，埃德温·马顿和他那独特的斯特拉迪瓦里小提琴以及伊琳娜·斯鲁茨卡娅。和我们一起表演的还有我童年的偶像，天才花滑选手维克多·佩得连科；乌克兰双人选手叶琳娜·格鲁希娜和鲁斯兰·冈察洛夫，他们参加过俄罗斯国家电视台的“冰上舞蹈”节目；以及五届全美冠军直美·郎和彼得·切尔尼谢夫。

演出的参演者经常更换，而这也有其魅力。有很多演员是跨行的。如冰上杂技演员兼非凡的演员弗拉基米尔·别斯津和阿列克塞·波利什丘克，当他们的面孔在大屏幕上给出特写时，观众就乐翻了。冰上杂技演员谢尔盖·亚基曼科是世界上唯一一个可以做出最难的冰上杂技跳跃的人。欧锦赛银牌得主茱莉亚·奥伯塔斯和谢尔盖·斯拉维诺夫，以及

新生代的阿图尔·卡钦斯基和尼基塔·米哈伊洛夫互相替换出场，因为他们需要参加训练或者集训。

日程非常紧凑：我们每天都到不同的城市。想想我们国家的面积，你可以想象各地的温度变化有多大。

我们从彼得堡飞往摩尔曼斯克。在彼得堡是零上三度，而在摩尔曼斯克是零下33度。我们的牙齿因为寒冷而颤抖着，没有人可以思考事情。最好玩的是埃德温·马顿，在结满冰霜的地方，他穿着运动鞋。因为匈牙利总是很温暖。

演出开始之前我必须参加一个冰场的开幕典礼。冰场是露天的，但是没有人告诉我们。这简直是伏击。照片上的我们看起来就像站在雾里，而实际上那是我们嘴里呼出的哈气。当摩尔曼斯克的人来请我签名的时候，他们说话时，哈气也从他们的嘴里喷出来。

这个城市让我吃惊——即使在南方我也从来没有见到过这么明媚的阳光。

——“听我说，我来过摩尔曼斯克，那个时候城镇看上去很昏暗。”

——“但是你上次来是11月份，那时是极夜天，而现在是极昼期间。”  
阳光明媚，山川美丽！

从摩尔曼斯克我们出发去叶卡捷琳堡。早上七点，我们的飞机降落在瑟科特夫卡尔加油。我们（从飞机上）下来的时候昏昏欲睡萎靡不振，因为我们头天晚上有场表演，然后是在飞机上过夜睡觉。当然，没有人有足够的睡眠。我们首先见到的是在机场大楼上的巨大字母，上面写着

“三次被授奖——科米共和国”。第二个印象是电视上的播音员，他用清新欢快的语调宣布：“现在是早上7点，恭喜你们，这是春季的第一天。”

春天是什么？瑟科特夫卡尔，早上7点！

在叶卡捷琳堡温度是零下10度。那些还有精力的人，包括伊琳娜·斯鲁茨卡娅，都去了水上公园。

从叶卡捷琳堡我们飞往维尔纽斯，那里是零上4度。我总以为立陶宛人是非常保守的。但是就在那里我们赢得了最热烈的掌声。人们站在过道里，向我们扔下花束。每一个跳跃他们都给予热烈的掌声或者跺脚。顺便说一下，那天在立陶宛是圣卡济米拉斯假日——立陶宛的工匠守护者圣卡斯米尔的节日。在维尔纽斯到处都是他的画像，那里还有很多集市，出售饰品，饼干和蜂蜜。非常有意思。

维尔纽斯之后是科洛姆纳。匈牙利公民埃德温·马顿，珍贵的斯特拉迪瓦里小提琴的拥有者，和别人不同，在飞机场经常得使用不同的安检通道。这个过程很漫长。他必须填写申报表格，然后文化部的一位工作人员前去检查。埃德温打开他的行李箱，展示他的许可证和小提琴弓弦，那不是斯特拉迪瓦里小提琴，但是音质也非常好，价格也很昂贵。之后，保安人员将提琴拿到飞机上。

在西伯利亚我们乘车旅行。在新库兹涅茨克，我们发现我们到达几小时前发生了一场非常可怕的悲剧。其中一个矿区发生了爆炸，一百多人在事故中丧生。我们已经准备好取消演出。但是当我们和运动宫的经理会面时他说：



—“没有一个人要求退票，没有人反对这场演出。你们必须演出。人们在等着你们。”

我们不知道该做什么好，直到晚上我们都非常困惑。但是最后我们决定我们没有权利使观众失望，于是我们进行了演出。但是我们没有表演那些很搞笑的节目。

演出以1分钟默哀开始，然后我们表达了对死者和死者亲属的哀悼之情。演出结束之后镇上的一些人找到我们，含着泪水对我们说谢谢。

我们在另外两个城市新西伯利亚和普罗科皮耶夫斯克也以一分钟默哀开始我们的表演。那里有很多人认识死者。后来我们的竞争对手在媒体发表文章：“他们怎么能那样做？为了钱他们什么都做得出来，甚至在默哀日表演！”顺便说一下，指责我们的人没有取消在叶利钦葬礼日的演出，那天整个国家都在哀悼。

我们演出并不是为了钱，而是为了那些等待看我们演出的人，他们为演出做好了准备，非常想看到这个演出。如果我们取消演出，会令他们很失望的。

在普罗科皮耶夫斯克，当地人甚至在通往城镇的路上迎接我们的汽车。这些人经常面对死亡，但生活在继续，他们有权利观看我们这样的演出并回味很久。从电视上观看花滑演出是一回事，但现场观看的效果是非常不一样的。在西伯利亚的路上我们继续旅行，将近2000公里。这些路的质量不是那么好！我们的汽车是现代化的、有睡觉地方和厕所的车。但是它只能开20公里/小时，有时40公里/小时。开到60公里/小时的

时候我们感觉就像飞起来一样。有时我有特权可以开轿车走。这会快一些，便于操控，特别在一些复杂的路上回旋方便一些。在车里有睡觉的装备，当然在路上我会小睡打盹。

然后发生了一些事。我醒来望向窗外。那是个黑夜。车没有动。在我们前面，大路；我们后面，还是大路；左边，森林；右边，田野。那时是三月份，到处是雪。零下10度，西伯利亚的荒野。

—“为什么我们停下来？”

—“轮胎被扎破了。”他们换了轮胎。我们继续前行，突然又停下来了。这次车胎有两个洞。在西伯利亚的森林里，手机不起作用，汽车又在100公里以外。幸运地是司机们设法修补好了轮胎，我们到达了目的地。

后来，埃德温告诉我，他们在路上救了一个女孩。她遇到了和我一样的情况，独自旅行，车胎被穿刺。她想节省汽油，于是没有开暖气坐在车里等待救援，几乎冻僵了。凭借在童话里才有的运气，使她在同一条路上遇到了一辆满载花滑运动员的汽车开过。他们让她上车取暖，司机们则补好了这女孩车子的轮胎。汽车救了这个女孩一命。奇怪的是我的车和那个女孩的车在同一个路段被爆胎，也许那条路被诅咒了。

每次演出前我们都会踢足球。组织者和群众惊奇地看着眼前的一切——花滑选手踢足球！实际上花滑选手经常在训练和演出前踢足球。甚至如果只有15到20分钟他们也会找机会踢足球。这是最好的热身运动，可以活动全身肌肉。我们一般在室内踢，当天气变得温暖起来，比如在

雅罗斯拉夫尔，我们在室外的街道或者草地上踢。在雅罗斯拉夫尔我们没有看到我们演出的海报。我们发现这些海报被撕掉了。在其他一些城市也有海报被撕掉的事发生。我们的代理人给我们打电话，说海报又被撕掉了。这很有趣，谁需要哪些海报呢？

我们从来没有和“冰上明星”秀打过交道，那个演出也在俄罗斯国内巡演。我们在不同时间进行表演。有时会发生一些令人不愉快的事情。一些城市拒绝接受我们的“斯特拉迪瓦里黄金秀”演出。我们去演出，他们公开说：

—“我们不想你们在这里表演。我们和伊利亚·阿韦尔布赫有合作关系。”然后我们不得不和市长及州长会面，和他们谈判。通常我们能成功地达成协议并进行演出。

我们去了25个城镇，每到一个地方，我们都受到了热情的欢迎，赢得了热烈的掌声。运动宫坐满了观众。他们等着我们，非常高兴能见到我们。直到现在这些都是美好的记忆。

在一些城镇我举办了大师课，向孩子们展示了一些动作，并告诉他们如何舞动他们的手。这对孩子们来说也是很重要的。因为我清楚地记得，我6、7岁的时候，如果那个时候维克多·佩得连科到伏尔加格勒向我展示一些动作的话，我一定会非常快乐的。那就像是梦想成真。这就是为什么只要有机会我就会安排这样的与小滑冰选手会面的场合。

在商演间隙我也做其他的事情。例如，在车里雅宾斯克和喀山演出之间我去圣彼得堡。我是立法委员会的一员，必须获得授权委任，并参

加会议。这非常紧张。我和我的助手赶到彼得堡。早上我获得授权委任，参加会议，然后直接赶到机场。几个小时我们达到喀山机场。有辆车载着我们以150公里/小时的速度穿过城镇。到达运动宫时我仅仅有时间穿上冰鞋，然后就踏上了冰场。

再举一个例子。我和一些参加“斯特拉迪瓦里黄金秀”的选手也被邀请参加美国的“冰上冠军”秀。所以在俄罗斯巡演期间，我们还得飞到美国。你能想象吗？

在莫斯科我们举办了两场“斯特拉迪瓦里黄金秀”。我们想为莫斯科带来一些不同寻常的好节目。这次，我联系了歌手迪马·比兰<sup>28</sup>的制作人亚娜·鲁德考夫斯卡娅。我们的主意是创作一个节目，由两个明星一起合作——迪马·比兰和叶普根尼·普鲁申科。

演员在特殊的舞台上表演，而我在冰上跳舞。他舞动着我也舞动着，有的时候我们做同样的动作。有一天在下诺夫哥罗德的演出前，我受了很重的伤，不能行走。莫斯科秀能否如期表演是个问题。但是在演出前一个小时，他们给我注射了麻药，我决定继续表演。演出现场是满员的，迪马·比兰在舞台上等着我。滑行的时候我感受到巨大的疼痛，跳跃我也没有足够的力量。但是演出非常成功，观众们欢呼着。那里有1万四千名观众。

迪马·比兰是个天才家伙，有着充沛的精力和善良的心。演出后我和迪马及亚娜成了好朋友。早在这次合作以前我就很喜欢这个姑娘，我

---

<sup>28</sup> 迪马·比兰：俄罗斯歌手艺人，2008年欧洲歌唱大赛，以单曲 believe 赢得冠军。

崇拜她对工作的勤奋和奉献精神。在工作中我们更好地了解了彼此。

之后我们再一次来到莫斯科，这次得想出一些新的创造性的点子。亚娜·鲁德考夫斯卡娅再一次帮助我挑选明星。她提议和提马蒂以及马克西姆合作。我很喜欢他们有创意的节目，所以我同意了。我们选的歌曲是一首抒情歌曲，“天空在哭泣”，但是合唱部分非常有力。这个节目很成功。马克西姆为其他选手演唱的节目也同样获得成功。

我非常希望在将来能和安德烈·马卡莱维奇一起表演。我已经在表演中使用过他的歌曲“蜡烛”。但是这个愿望由于种种原因至今还没有实现。

我对花滑和现场音乐结合的这种表演形式的成功坚信不移。在美国他们做这种事很久了。在美国，我和很多歌手一起表演。实际上在我滑冰的时候总是有音乐伴奏的。但是现场表演的效果是很不一样的一他们唱你在跳。对观众来说也是很不同的。他们同时可以观看到花滑演出和音乐会。而这仅仅是开始！

## 第十九章 爱情

— “我能亲你吗？”

— “我妈妈不许我这样做。”

— “我妈妈许我这么做。”

那时我五岁，爱上了娜塔莎·库兹涅佐娃。我们在一起学习滑冰，有的时候我们坐同一趟汽车去运动宫。她非常美丽。但是她很有原则：如果没有她妈妈的许可，无论什么都不能让她去亲任何一个人。

从那时起我就只会爱上美丽的女人。当你刚刚遇到一个你一无所知的女人时，你会注意她的长相。只有在相处之后，你才能像翻开一本书学习内容一样慢慢了解一个人。就像你慢慢打开一个盒子，看看盒子藏得是什么。我特别喜欢有魄力和幽默感的女人。

早些（年轻的）时候我很容易和女人变得熟识。每一次我看重的东西都不一样。和一个女人结识但是以后不会再见她是一回事。这和你感觉这是你的女人，是你想共度一生的人是完全不同的。我不能说我是个多情种子。但是我喜欢美女。

我的初恋是尤金娜。我已经讲过她的故事。后来，当我和尤金娜分手后，我遇到了玛莎。

我和我的朋友们在彼得格勒区沿着卡曼诺奥斯洛夫斯基大街开车。我们想去涅瓦大街找家小饭馆吃午饭。突然我看到对面一辆深色敞篷车高速

行驶过来。那车的速度棒极了，而开车的是一位美丽的深发女郎。在我大脑中有个东西敲了一下，就像一个开关，我掉头开始追赶那辆车。我用了4分钟去追赶那辆车。那个女孩装作没有看到我们，但是她加快了车速。最后我们肩并肩行驶。敞篷车停了下来，我也停了下来。

当时车上还有玛莎的一个朋友。那个朋友马上就认出了我。但是玛莎……后来她说她一开始没有认出我，但是我想她只是很狡猾。也许实际上她马上就意识到我是谁。我的朋友开始搭讪：

—“姑娘们，让我们彼此认识一下吧！”我们一起在城市里赛车兜风。我们的爱车车速飞快，这是件很享受的事情。晚上我们一起去了一个餐馆用餐。在那里我们交换了电话号码。第二天玛莎去土耳其休假，而我去了保加利亚参加训练营。我的朋友没有追到玛莎的朋友，但是我继续和玛莎保持联系。我从保加利亚给她打电话，我们说了很多。当我回到彼得堡后，我们马上决定见面。

在我遇到玛莎以前，我就想组建一个家庭，有一大群孩子。我梦想着并认为我已经完全准备好开始家庭生活。我总是感觉我比同龄人要成熟，22岁的我觉得自己已经是成熟的成年人了。我知道我能够对我爱的女人和我的孩子负起责任。就在这个时候我在彼得格勒区遇到了这位开着敞篷车的美丽、聪慧和鲁莽的女孩。我们开始交往。逐渐地我们更加了解彼此。随着时间的流逝我意识到我越来越想和她在一起。我被她吸引，对我来说这是我已经准备好共度一生，一起养育孩子，一起变老的女人。

玛莎和她的父母住在一起，但是当我比赛归来她会到我郊外的公寓，我和我父母住在那里。那时离我们申请结婚公证还有一年。从我们交往开始，一直以来，我认为一切都很好，尽管在一开始的时候有一些困难。我们会吵架，有时吵得挺凶，但是很快就会和好。我们都知道对方的性格很复杂。如果我百分之百相信我是正确的，我是不会对任何人做出让步，更不要说是对女人让步了。我们因为误解而争吵。但是我觉得随着时间我们会更了解对方而最终停止争吵，我们会变得因为理解和感受对方而无比默契。

当我们不争吵和平相处时，我再次觉得玛莎是我命中的女人，我们的想法一致，甚至动作都很一致，就像双人滑的拍档。我猜我们会幸福的。

我求了婚而玛莎接受了。我的父母也接受她，在那时他们也觉得我和她在一起会幸福的。只有阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申反对我结婚。我能理解他——还有不到一年就是奥运会了。我的教练认为家庭生活会使我分心而导致成绩下降。他给我妈妈打电话：

——“塔提娅娜·瓦西里埃芙娜，为什么要结婚？他必须为都灵奥运会备战。”

但是我已经做出了决定。我觉得我正有必要在奥运会前改变我的生活方式。

婚礼棒极了。我们请了很多朋友，200人。婚礼大厅地方不够，有些客人晚一些才参加。我们甚至邀请了圣彼得堡的市长瓦伦蒂娜·伊瓦



诺夫·马特维科。直到最后一分钟我们都不确定她是否有时间来。但是她来了，这使我们感到十分荣幸。

我们在“阿斯托里亚”酒店举办婚礼。我们还获得了特殊的许可，在彼得堡市中心圣伊萨克大教堂旁边的公园放烟花。获得这种许可几乎是不可能的。这种礼遇仅当彼得堡有重大节日时才会有。胜利纪念日（5月9号），新年，城市日，以及……现在，普鲁申科的婚礼。这虽比不上新年的规格，但即便如此已非常好了。

我们在“阿斯托里亚”酒店的总统套房度过了新婚的第一夜。我们想在将来来这里共度我们的婚礼周年纪念日。第二天，我们乘船沿着涅瓦河航行。我们眺望着彼得堡，在军队食堂举办了一个非常好的宴会。第三天，我们在乡间别墅接待了来访的客人们。来了很多人，整个村庄都非常热闹。这非常美妙，欢快，喧嚣。我很高兴，陶醉在爱情、宴会和焰火中。但是我没有喝任何带酒精的东西，只有果汁。那是因为我必须要训练。还有不到一年就到奥运会了，我决心不喝哪怕一滴酒精。不喝葡萄酒，不喝啤酒，不喝香槟。这是一个清醒的决定，和我自己的备战计划相联系。

一些朋友对我在自己的婚礼上不喝酒感到很惊奇，他们同情地问我：

—“什么？你在戒除酗酒的毛病，还是其他什么？”

—“为什么那么想？我很年轻，有自制力，并且我是一个运动员。我正面临奥运会的比赛。”我们庆祝了三天，然后去土耳其度蜜月。

婚礼前一些和玛莎熟识的朋友就警告我不要娶她：

— “热尼亚，不要和她结婚。她和你不合适。” 但是这么说的人马上被我视为陌生人。我听不进任何意见也不听从任何人。我自己做出了这个决定，而且我认为我绝对不会后悔的。

普鲁申科中国官方粉丝俱乐部

## 第二十章 我妻子的家庭和离婚

我第一次试图离开玛莎是在我和她结婚两个月后。我自己是个容易嫉妒的人，但是玛莎更离谱。可以说她用她的嫉妒骚扰我。我能做些什么呢？我是一个公众人物，去嫉妒成群的崇拜者和满屋的观众——这是毫无意义，让人抓狂的。

婚后我们住在玛莎的公寓里。她不想住在我的公寓里。我们之间的争吵都是出于嫉妒。一开始这种情况很少见。但后来高声争执的次数越来越多。玛莎对我总是不在她身边感到恼怒，就好像她在结婚前对一个运动员需要训练，比赛和演出这样的生活一无所知一样。更不用说我无法改变这种状况了。你必须习惯，或者不要再和这样的人一起生活。

有一天，我去运动宫进行晚间训练。妈妈来看我。婚后我们几乎没有见过面。玛莎不喜欢去我父母家。

— “妈妈，今天我和你一起回家住。”

— “发生了什么事？” 妈妈吓到了。

— “我不想再和玛莎住在一起了。我要离开她，我太累了。”

我回到我在郊外的公寓，然后给玛莎打电话：

— “我不会回家了。”

但是后来她来找我，我们和好了。我们的生活就像海上的飓风。在一阵短暂的完全的平静之后，大海开始怒吼，海水的颜色变得深沉卷着

泡沫。一些脏东西被翻卷到海面上。我耐心地等待这种平静的时光到来。我明白这对玛莎来说并不容易。和一个知名的花样滑冰选手，一位公众人物一起生活并不容易。而且她那时才20岁，明显还没有什么生活经验。她也是个脾气火爆的人，而且不会控制自己的情绪。

任何耐心都是有限度的。有时她的嫉妒简直可以杀死我。我有种感觉，如果我坐在桌子旁边，她会嫉妒那张桌子。长期以来我听着她的责备和指责。玛莎大喊我有外遇。但是我爱她，并不想背叛她。被指责我没有做过而且并不想做的事情这非常令人痛苦。

我爱玛莎的家庭，她的父母。我们是朋友，我和他们经常一起共进晚餐。然后一些事情发生了，这使我们的问题变得次要了。玛莎怀孕了。我非常高兴，我梦想着有自己的孩子，一个儿子！过了一段时间，我们一起去医院给玛莎做超声检查。

——“你怀了一个女孩。”医生很肯定地说。我有一点难过。玛莎察觉到了，我赶紧安慰她：“是男孩是女孩并不重要。我已经开始非常爱我们的孩子了。”但是在我的心里我还是想要一个男孩。第二次超声检查，结果显示医生们在第一次检查时弄错了，那是个男孩。

我在奥运会开幕前不久知道的这个消息。当我获得金牌时，我将我的胜利献给我的家庭——玛莎和我未来的儿子。我亲吻着结婚戒指，通过摄像镜头我向玛莎送去我的吻——这是我的爱的宣言，全世界都在观看。

我们选择了妇产医院并一起去看房间。几天后我和妈妈一起出

行。在车上我告诉玛莎：

—“对了，玛莎，医院很好。你将在那里生产，我们全都会去看你的。”我的心情非常好。

—“你们？谁？”玛莎警觉起来。

—“我，你的父母和我的父母。”

—“你来没有问题。我的父母是理所当然的。但是为什么你的父母要来？我不想见到他们。”我没有预料到这种转变。

—“什么叫你不想。那如果我不想你的父母来呢？”

—“我的父母是我的父母。”

这一切发生的时候我妈妈就在一旁。但是那个时候我成功地控制了我的情绪——由于怀孕她变得不可理喻。

我飞去美国参加一个商演，在她马上要生孩子的时候赶了回来。阵痛开始后我们开车去妇产医院。玛莎生孩子的时候，我坐在旁边的屋子里，几乎处于昏睡状态，因为我刚从美国回来还没有适应时间和气候的差异。一个医生过来对我说：

—“热尼亚，去躺一会儿。孩子生出来的时候我们会马上叫你的。”

但是我睡不着。当我听到孩子的哭声我失去了耐心，我等不及他们来叫我。我冲进手术室。他们让我剪掉孩子的脐带，助产士把孩子交给我。我将他抱在怀里……我幸福地哭了起来！我意识到在这一刻一些庄严真实的事情发生了。

孩子出生前我们给他起了名字。我一开始想叫他亚历山大，但是后

来我们决定叫他克里斯汀。在孩子户口没有被正式注册的头几个月里，我们都叫他克里斯汀，后来名字被改成了伊果尔。

我在医院陪了玛莎三天。我仅仅去参加训练，然后马上就回到医院。然后我必须花一天去莫斯科。我们计划在我从莫斯科回来后办好出院手续，我接玛莎和伊果尔出院。我想带着鲜花去见他们，并把这珍贵的一刻用摄像机记录下来。但是她一个人做出了不同的决定。当我在莫斯科的那个晚上，她的父母把她和伊果尔接出了医院。

我觉得在我们的儿子诞生后一切都会转变。孩子能将我们联系到一起，我们将停止争吵，忘掉不愉快的事情。但是这并没有发生。事情变得更糟。玛莎继续吃我的醋。我们一出现在公众场合，她就开始批评我：

—“你为什么要看着她？”

—“看谁？”

—“我什么都看到了！”我们在一起的时候，我没有注意其他任何人。我甚至连想都没有想过。玛莎阅读我手机里所有的短信，告诉我应该和谁讲话，不应该和谁讲话。当我要旅行商演的时候她开始闹。

—“是时候停止滑冰了。”玛莎决定，“你有一个儿子，你应该和我爸爸一起做生意。”

玛莎的爸爸是一个成功的生意人，也许和他一起做生意也好，我不会有意见。但是我有其他计划。我很遗憾玛莎不理解只有我自己能作决定是否停止花样滑冰。不知出于什么原因，她认为她有权决定我的命运。

当我失去了更多的耐心，我离开了玛莎。这发生了不止一次。我离开了但是心里很难过。当你有一个孩子的时候，离开是很艰难的。我想念我的儿子。我试图和玛莎调解，然后同样的事情一次又一次发生。

当我被邀请参加“冰上明星”节目时，我们的关系非常紧张。我建议她应该和我一起去。在莫斯科我将买一栋舒适的公寓，让她和我的儿子居住，每天晚上演出结束后我都会回家。但是玛莎马上就拒绝了。离开前，我决定去看看我的父母。玛莎不想和我一起去。每个小时她都给我打电话：

—“你在哪里？马上回家！”我决定呆在我父母那里。我受够了。她总是在命令我。我对这一切都感到厌倦了。

—“你知道吗，我留在这里不回去了。”

—“如果你不马上回来，你的东西将被扔到垃圾堆里”。

—“好吧，你扔吧。”

第二天我和我的父母去取我的东西。我们在附近停好车，然后我给她打电话：

—“玛莎，请开门。我要把我的东西拿走。”

—“我不会开门的。警卫会过来，将你的东西放在门口。然后你才能拿你的东西。”她这么做了。但是她没有给我我的护照。我必须和她进行漫长的受尽屈辱的谈判来要回我的护照。

四个月后来我去参加“冰上明星”节目。之后我得知玛莎在我没有在场的情况下给我的孩子登记了户口。首先她把她的姓从普鲁申科改回叶

尔马克。后来她把我们儿子的姓也改成了她娘家的姓。这对我造成了很大的伤害，使我们的分歧更大。

之后玛莎没有和我商量就给孩子进行了洗礼。我们必须一起做这件事。我想要参与这件事，并请我一个莫斯科的朋友当孩子的教父。我遇到他的时候才14岁，那时还没有人知道我。他帮了我很多，一直支持我。玛莎选择亚历山大·克尔扎科夫当孩子的教父。我对沙夏没有任何意见，但是为什么没有人告诉我这件事。那个时候我甚至生亚历山大的气，为什么他没有和我说这件事，他是我的朋友。

现在，事情已经过去很久，我可以平静地判断当时的情况，我有了不同的看法。沙夏没有办法给我打电话，我换了电话号码。我把他的号码也弄丢了，所以我们没有办法互相联系。现在他住在西班牙，为“塞尔维亚”效力。他是一个很好的人，一个有才华的足球运动员。我从报纸上关注他的事业，他很棒。我想我们还会成为朋友的。

虽然我被伤得很深，但是我还是决定再次做最后的努力，尝试着回到她的身边，尽管我意识到我无法和她生活在一起了。她用她的嫉妒和小动作谋杀了我对她所有的感情。但是我想为了孩子回家。我们协商好我的孩子的姓将改回普鲁申科。

后来，另一件不愉快的事情发生了。妈妈来看伊果尔。他们和玛莎一起在房子附近散步。妈妈说：“玛莎，体育委员会向我要伊果尔的出生证明。”

— “好的，我会拿给你的。”



—“你把他的姓改回普鲁申科了吗？”妈妈非常平静地问。

—“什么叫‘改’。我不会那样做的。”

—“但是你答应过热尼亚。”玛莎抢过推车跑进了房子。

我太累了。我意识到即使是为了孩子，当两个人之间没有了爱情和理解，住在一起是没有意义的。修补我们的关系是徒劳的。我们之间甚至连关系都没有了。只有愤怒，这在每一次她做出侮辱我和我父母的行为之后变得更强烈。我明白在这件事里我也有错。但是已经不可能回头了。

我申请离婚。之后玛莎禁止我和我的父母见伊果尔。当伊果尔8个月大的时候，我和妈妈一起把礼物寄给他：婴儿行走车，玩具车，积木。我从美国给我儿子买了很多好玩的东西。当然我们住在一个城市里却使用邮寄的方式送礼物并不正常。但是我没有其他办法。包裹被送了回来。玛莎不接受它们。

在商演的间隙我回到彼得堡，我总是试图见见伊果尔。我想把他抱在我的怀里，照顾他。我总是给玛莎打电话，但是她非常固执。我习惯于使用和平的方式解决问题。我不想挑起战争，我不能理解从这些无意义的禁令中他们想得到什么东西。

我总是想着我的孩子。我做梦都梦到和他见面，即使是一小会儿工夫。我和我的父母想和他一起出去，给他买礼物，给他我们的爱。这些梦没有变成现实。

这场婚姻对我来说是一个很大的教训。我们很年轻，脾气很冲，不

能理解对方，没有人愿意让步。但是这个故事结束了。虽然我们争吵过，伤害过，但我们最终达成了一致。我们很文明地离了婚，忘记一切不愉快的事情。她给我生了一个很棒的儿子，为此我非常感谢她。虽然父母离婚了，但这个孩子会在关爱下长大。玛莎是个好母亲，她爱我们的孩子，我知道她和她的父母会好好照顾他。我希望玛莎幸福，希望她可以遇到一个能和她快乐生活一辈子的男人。也许当我们再次和其他人建立感情时，我们会从我们婚姻的错误中学习到一些东西。

现在我有一个新的女朋友。我还不想透露她的名字，因为我想使她感到轻松平和。但是如果一切进行得顺利，我不会藏着她的。现在我定期可以见到我的儿子。他在和我一样的年纪，9个半月，就开始学会走路。他有和我一样强壮的双腿。10个月的时候他已经可以说“妈妈”和“奶奶”了。

2007年6月15日，我的儿子一岁。我为这个日子的到来，准备了很久，买了两辆玩具车。生日前几天我去看他。他有阵子没有见到我，把我给忘了。一开始他哭了，甚至不想到我这里来，但是后来他习惯了。在他生日的时候我们已经是朋友了。他总让我抱，笑着，叫着——伊果尔是个开朗活泼的孩子。我给他买了一堆礼物——飞机，积木，摩托车。但是最大的礼物是吉普车。当然那是个玩具，但是看上去和真的一样。伊果尔像每个男孩子一样喜欢礼物。他爬到车里开始转动方向盘，踩踏板。他先和妈妈一起开车，然后和爸爸一起。

伊果尔是个很有运动细胞的男孩子。一岁的时候他就能爬楼梯爬到

三楼，用左脚和右脚踢球。他喜欢写写画画。有一次他向我扔了个瓶子，当然是无意的，但是我的眼睛青了三天。因此，不仅他的腿很强壮，他的手也很有劲。

我认为伊果尔将会长成一个非常运动型的孩子。我想让他踢足球。也许在时机成熟的时候我会让他滑冰。他可能会滑花滑，也许打冰球。但是不论是什么运动，他将变得强壮活跃：我就是知道这一点。不管付出任何代价，我将很高兴参与到他的成长过程中。而且，我儿子在一岁生日的时候说了对我们来说都非常重要的词——“爸爸”。

## 第二十一章 我，议会的一员

我第一次去克林姆林宫是在 1999 年世锦赛后。那时，我们这些花滑选手被总理叶甫根尼·普里马科夫接见。他真诚地祝贺我们取得的胜利。

白俄罗斯总统也在那里。他走过来对我说：

—“热尼亚·普鲁申科，我是亚历山大·卢卡申科。是时候你代表白俄罗斯滑了！”

—“噢，不，谢谢您。我最好还是代表俄罗斯滑。”

当然，我第一次身处克林姆林宫时我很紧张。但是后来我逐渐习惯了与高层会面。这总意味着责任，但是我不再感觉不自然和紧张。我第一次和弗拉基米尔·弗拉基米罗维奇·普京见面是在 2005 年莫斯科世锦赛。在那以后我们见过好几次——的总统喜欢和运动员见面。我和部长们，议会成员有过很多接触。但是作为运动员，总统在都灵奥运会后给予我们的关注是最令我们高兴的——关注是以往没有给过我们的。那非常美好。

会见的场面很温馨，轻松而没有那么多规矩。弗拉基米尔·弗拉基米罗维奇本人也曾经是一位运动员，他很清楚支持体育运动和支持在国际比赛中获得好成绩的优秀运动员是多么地重要。

2007 年夏天我们在冰上接待了弗拉基米尔·弗拉基米罗维奇。那

时彼得堡在举办国际经济论坛会议。计划中有花滑运动员的表演。他们在芬兰湾建立了人造冰场。总统将乘坐快艇来到冰面上，所有人都害怕会引起波涛，冰面会摇摆，而花滑运动员也会跟着摇摆。幸运地是，什么也没有发生。普京踏上冰面，走过红地毯，和我握手，亲吻我，询问我的计划，出现在观众席，观看我们的演出。

在苏联时期，给予身属部队俱乐部的、能在重大比赛中赢得比赛的运动员更高一级军衔是个传统。你可以从中尉变成少校，或者中校。现在这个传统被延续下来。18岁那年，我成为了一名士兵，我加入了圣彼得堡陆军俱乐部。

我得说所有有潜力的运动员都是这样（参军）的——以这种方式服役而不会中断训练。他们被认为是运动营的一员。实际上他们和自己的教练一起训练，住在自己家里，但是代表俱乐部参加比赛。获得好成绩的运动员，即冠军或奖牌获得者，可以不服役（不参加军训）。在运动营里剩下的只有是那些在比赛里无法取得好成绩的人。

冠军和奖牌获得者只是偶尔去军营，做些普通的士兵和军官应做的事情。我从来也没有在军营住过，军营总是和训练营及比赛相冲突。而且在18、19岁那年，我成为俄锦赛，欧锦赛和世锦赛冠军。我为陆军运动俱乐部赢得了这些奖牌，没有人想过把我送到军营里去跑长跑，做伸展运动和射击。

当时机成熟后我被授予准尉军衔并被任命为陆军运动俱乐部教练组指挥助理。我不能说我对军训一无所知。我去过军营，长跑。我们踢

足球，打排球，就是和大家互相交流。我观察运动员在射击场如何射击，如何解体枪支。在规定里要求的所有事，我都能做到。如果有必要我也可以使用手枪和自动售货机。有时我也去射击场。

后来我成为中尉，在都灵后我被授予上尉军衔。国防部长谢尔盖·伊万诺夫授予我三星肩带。对我来说军队不是一个空泛的词汇。我和特种部队的士兵们来往，他们出没在世界上最危险的地方，我照顾过一些在车臣受伤的士兵。这些 19 岁大的士兵们伤得非常重，需要做重大手术。我在手术过程中尽我最大的能力提供帮助。

当我成为圣彼得堡立法委员会的一员时，我离开了部队。现在，那个上尉肩带被我保留在家里。我很久以前就认识联邦委员会的发言人谢尔盖·米罗诺夫，当然还有圣彼得堡立法委员会成员及花样滑冰冰协主席欧列格·尼克罗夫。从政并不是个新主意。我清楚地知道在运动中存在的问题在哪里。我知道内部的问题。我选择这些活动并非偶然——青年人、体育和旅游，我对此非常感兴趣，我知道在这个领域现在需要做哪些事情。

所有人，我和我的家庭，都认为我会在更晚的时间步入政坛。但是在都灵奥运会后，有那么一段时间，我决定不再参加业余比赛。我对仅仅参加商演不感兴趣，我想尝试一些新的东西，新的活动，一些不仅对我有益而且对我亲近的人有益的事情。

因此我决定参加 2007 年立法委员会的竞选。我在我的党的名单上。我是三个最有希望当选的人员之一，因此我不怀疑我的胜利。

这次立法委员会的选举很不寻常，因为有三位奥运冠军！我，花滑选手安东·西哈鲁利泽，和滑雪界的传奇人物露波夫·叶戈洛娃。伊琳娜·别列日纳娅也是议会议员，但不是彼得堡议会的，而是斯塔夫罗波尔边疆区域。

在竞选结束后，有谣言说我希望取消我的提名。当我没能参加他们向所有人颁发委任状的第一次会议，这些谣言越演越烈。我没有出席会议的原因是我在美国和俄罗斯有演出。但是这并不意味着我不关心我作为议员的责任。无论我去哪里——美国，欧洲或俄罗斯其他城镇，我知道在彼得堡立法议会发生的一切，他们讨论了哪些议题，哪些投票结果。

如果我不在彼得堡，我总是给我的助手们和导师们打电话。我们讨论我们党的位置，我总是有我自己的看法。即使隔着大洋，我也参加投票。因为我经常缺席，我的助手有权利代表我投票。这种投票形式是完全合法的，其他议员也使用这个方法。当我在彼得堡时，当然我会去立法委员会工作。我甚至有我自己的办公室。

我不能说学习和掌握议员的职责和权利是件容易的事。这和我知道的生活——运动生活完全不同。但是这也令人振奋。我一直在学习，用心去挖掘问题的更深层次。虽然我们属于不同政党，但我和安东·西哈鲁利泽经常交流。在开会时不同的政党互相争论，有不同的意见，彼此间互相争斗。但是我和安东是朋友。这怎么可能变成其他的关系呢？我从童年时就认识他，我们同在花滑界度过了很多年。

当你希望做一些工作时，你属于哪个政党并不重要。你们必须寻找

共同语言，去达成一致的、对城市对居民（记住，是这些人在选举中投了你一票）以及对国家有益的决定。

我上的是彼得堡第 91 学校。这不是个不好的学校。但是他们一点也不关心运动。体育场馆很小而且很闷。学校里没有体育场。甚至没有人想到要放曲棍球门或者篮球篮。多年后，当我已经成为奥运会冠军后，再次回到我的学校时，我很高兴地、很惊喜地发现那里有了体育场。也许学校管理人员认为如果奥运冠军们在这个学校学习，这个学校无论如何也得有个体育场。而且他们在我的学校建立了体育班。从我的例子他们明白，运动员无法向其他学生那样开展学习，但是接受教育是很重要的。

在立法委员会我想要强调的正是这个问题——在学校里需要建立体育场，其他地方也一样，还需要建立体育中心——不是那种很巨大的壮观的那种，而是小型的用于训练的那种。

我也有一个梦想——办一个寄宿学校，一个迷你体育学校，有不同的系，一般的体育训练，花滑，足球，网球，冰球。这样孩子在晨练后不需要乘坐地铁去上学。他们洗个淋浴然后去附近的教学楼里上学。这个寄宿学校应该有饭厅，酒店，学校，体育场，按摩室和游泳池。这将是培养奥运冠军的学校。如果我能找到赞助，我会去实现这个梦想。

我十分清楚地记得我的童年。在训练结束后我得走很远的路去学校。课后我再次去训练。这样来回跑耗费了很多精力。而在寄宿学校孩子们将有很多的时间和力气花费到更重要的事情上去。这是我的想法。



学习的过程也应该和普通的学生不一样。参加训练营和比赛使运动员无可救药地在学业上落后于他的同学，学校的学习程序不等人。因此应该有单独的学习程序，当运动员们在训练和比赛后回到学校时，他们可以从之前停下的地方开始学起。这个适用于花滑选手，冰球选手和网球选手。

现在有一个美妙的主意——在全国各地开办体育中心，滑冰场，开展各种讲座，训练他们自己的（属于体育中心的）教练和选手。也许这样的体育中心也将出现在伏尔加格勒和沃罗涅日。顺便说一句他们想用我的名字给它命名。我认为这挺奇怪的，不过我很明白我的生活经历和体育成绩可以成为一个很好的例子来帮助新一代运动员站到领奖台的顶端。

什么时候什么地点建立它——也许是在 2014 年在索契或者其他什么地方，但这些并不重要。体育，包括花样滑冰应该被广泛宣传。在俄罗斯有很多世界知名的人物：阿列克塞·米申，塔玛拉·莫斯科维娜<sup>29</sup>，伊琳娜·斯鲁茨卡娅，阿列克塞·乌尔曼诺夫，罗曼·卡斯特曼诺夫<sup>30</sup>，还有其他很多人。为什么不在国家的各个地方开办以这些人的名字——伟大的教练和冠军们命名的体育中心呢？这对年轻人来说是一种激励。

即使在彼得堡现在也没有足够的冰场。而这个城市培育了那么多的

---

<sup>29</sup> 塔玛拉·莫斯科维娜：1941 年出生于前苏联，花样滑冰双人滑运动员，搭档为阿列克塞·尼古拉耶维奇·米申（现俄罗斯著名花样滑冰教练）；他们合作曾夺得 1968 年欧锦赛亚军，1969 年世锦赛亚军、欧锦赛季军、苏联全国赛冠军。现俄罗斯著名双人滑教练。

<sup>30</sup> 罗曼·卡斯特曼诺夫：冰舞选手，和搭档塔提娅娜·内乌卡获得 2006 年冬奥会冠军，2004-2005 年世锦赛冠军，三次欧锦赛冠军（2004-2006）。

奥运冠军。我和亚古丁之间的冲突其中一个原因就是没有足够的冰场，我们无法分开训练，我们挡了彼此的道。而我们那时是世界上最强的两个选手。我们有同一个教练，我们在同一个冰场上训练。这不好也不应该这样。

在我们的城市我们有一个很好的传统就是把教练的艺术传授给自己的学生。塔玛拉·莫斯科维娜使欧列格·瓦西里耶夫<sup>31</sup>成为奥运冠军，而他成为教练后使托特米安妮娜<sup>32</sup>和马林成为了奥运冠军。也许他们也会成为教练。阿列克塞·米申是伊果尔·莫斯克温<sup>33</sup>的学生，后来他使阿列克塞·乌尔曼诺夫成为了奥运冠军。现在乌尔曼诺夫也有了自己的学生。他们都需要冰场和上冰训练的时间。

当我们的教练和运动员为重要比赛和奥运会备战时他们去美国训练。这不是心血来潮而是因为没有任何其他的选择。感谢上帝他们（美国人）欢迎他们去那里训练。

孩子需要接受训练，这样在运动中才会有新生代。最近希望接受花滑训练的孩子变得多了起来。但是在 90 年代初人才缺乏是灾难性的。当父母们没有钱买食物，衣服和交付房租时，他们根本不会考虑将他们的孩子带到花滑部。那个时候他们（花滑部）接受一切愿意训练的人——无论强弱，僵硬或者柔软。特别是男孩子，在生源比较好的时候都

---

<sup>31</sup> 欧列格·瓦西里耶夫：双人滑选手，和搭档伊琳娜·瓦罗娃获得 1984 年冬奥会冠军，1988 年冬奥会银牌，三届世锦赛冠军（1983.1985.1988）。

<sup>32</sup> 托特米安妮娜：双人滑选手，和搭档马林获得 2006 年冬奥会冠军，2004-2005 年世锦赛冠军。

<sup>33</sup> 伊果尔·莫斯克温：塔玛拉·莫斯科维娜的丈夫，前苏联著名花样滑冰教练，1952-1954 年三届全国国内冠军。

找不够。结果就是没有后备力量。

我非常希望在彼得堡有一所冰舞学校而我们能有很好的女选手。彼得堡以男子和双人滑著称，而莫斯科则在女单和冰舞方面更知名。这是令人惊叹的平衡。

在彼得堡他们建了冰宫，这很棒——那里地方宽敞，有非常先进的训练仪器和舞蹈训练房。在世界上都是数一数二的！当外国人来参观这个地方，他们都说：

——“好吧，现在我们明白了为什么你们有这么多冠军！”但是他们根本不明白任何事。奥运冠军们不是在冰宫训练的，他们是在另一个地方训练。那里地方并不宽敞，他们需要共用一个冰面。那个冰场在尤比莱尼运动宫。圣彼得堡的所有奥运冠军们都是在那里成长起来的。

我热爱我的城市，我很骄傲能成为立法委员会的一员，同时我希望我可以为我们的孩子的未来做些有益的事情。

## 第二十二章 支持我的人们

不管在我身上发生了什么事，不管我怎样滑，我知道有这样一群人，他们会永远支持我。他们是我的家人——妈妈，爸爸和我的姐姐莉娜。我们一起经历了很多事情。曾经在一段时间，我们分隔千里，我和妈妈住在彼得堡，爸爸和莉娜住在伏尔加格勒。我伟大的爸爸支撑着整个家。但是他们相信我，他们知道最终一切都会变好，我们将再次生活在一起。

花样滑冰运动员的父母是特殊的人。他们将他们的孩子交给了这项运动，他们也投入其中。很多家庭，当有体育天赋的孩子成长起来后，总会出现冲突。经常出现的情况是家长不能忍受这种压力而放弃，离开了这个家庭。即使有很多困难，我的父母成功地维持了他们的关系和这个家庭，他们一直在一起并且家庭的纽带变得更强壮。

我的妈妈和爸爸都是非常坚强的人，还有我的姐姐莉娜也非常好。不像我成为了一位运动员，她非常喜欢学习——不用给她面包，给她东西去学习就可以了。她也帮助我学习。她获得了两个高等学位。

我有一个小侄女——达莎，和她妈妈一样，她也很好学。但是她滑花样滑冰滑得并不好。我妈妈和我试着让她滑冰。但是她感觉这对她来说太复杂了，她不喜欢滑，就放弃了。好吧，我尊重也理解她的决定。家里有一个滑冰运动员已经足够了。

我的星座是天蝎，这个星座的人的特点是直率和热血。我妈妈太知

道这点了。我们经常争论，有时候当我不同意她的观点的时候我会发脾气。但是很快我就明白妈妈一如以往是对的。然后我会找她或者给她打电话请她原谅我。

我认识很多人，他们来自世界上各个国家。演员，幽默大师，政治家，军人，当然还有运动员。其中有些人我甚至从小就认识。但是我并没有很多真正的朋友。我想大部分人都有童年就交往的好朋友，并且是永远的朋友。我没有这样的朋友。在学校里我没有朋友，而在花滑的圈子里我那时只是个小孩也无法交到朋友。只有一个例外，亚历山大·阿布特，他比我年长，我们是在训练营认识的，就像我之前提到的，他经常保护我不受其他选手的欺负。

在我的生命里我所有的朋友都比我大。在莫斯科我有一个好朋友，德米特里。他是个生意人，比我大 20 岁。我们是在打台球时偶然结识的。我那时只有 14 岁还是孩子。我最好的成绩是世青赛冠军。没有人知道我的名字。德米特里帮了我很多，我们成了朋友，我们互相打电话。我们有一个共同的朋友，杂技演员廖沙·波利什丘克，在商演时我们经常见面。

你偶然遇到一些人，然后你和他们成了朋友，有些友谊维持了很长时间，甚至是一辈子，而有些人很快从你的圈子里消失了。

当我还是个孩子，为了未来而拼搏的时候，他们经常称呼我“普鲁西”，特别是和我一起训练的年长的选手。有些人称呼我“热尼亚”。我的那些不是花滑圈的朋友则称呼我“花滑运动员”。有几年我也被尊称

为“冠军”或者意思一样的简称。这么称呼我的一般是其他运动的运动员，或者双人滑选手。我的竞争对手从来不会称呼我“冠军”。

阿列克塞·尼古拉耶维奇对我来说不仅仅是一位教练。我们在一起工作了很多年，我们的关系更像亲戚，或者更亲近。我们一起经历了很多事情：好事和不好的事，一起经历了我的成名之路，盐湖城的失败，慕尼黑的手术。

即使在最艰难的时刻他也从来没有停止对我的信任。他的这种信任使我们一起获得了都灵的胜利。很多选手和他们的教练签合同，根据这个合同，运动员将他们从欧锦赛、世锦赛和奥运会获得的奖金按一定比例，支付给教练。我和米申没有这样的合同，只有对方的口头承诺，因为我们的关系经历了时间的考验，我们彼此信任。

当我还是一个孩子的时候，阿列克塞·尼古拉耶维奇经常带我去他郊外的家。我非常喜欢那里，并梦想着我也有这样一座房子。我以为这只是一个梦想。后来我终于能够给我的家庭买一个不错的公寓了，于是我开始考虑在郊外买个房子。我选择了一个非常漂亮，风景如画的地方，买了一幢房子。我很喜欢这个房子。它不是很大，但是非常舒适。这个地方是给大家买的——为我的父母，他们常年住在那里，也为莉娜，达莎和我。

我开始养我的爱犬也是因为我的教练。阿列克塞·尼古拉耶维奇想养一条狗。他的生日快到了，所以我决定送他一只狗作为生日礼物。我买了一只美国斗牛犬——非常有趣可爱的家伙。离米申的生日还有几

天，以防万一，我问他：

— “阿列克塞·尼古拉耶维奇，你喜欢斗牛犬吗？”

— “是的，那是好品种，但不是我能养的。它是短毛狗，而郊外很冷。”

就这样，我送给阿列克塞·尼古拉耶维奇一只高加索牧羊犬。我自己养那只美国斗牛犬。家里就有了一只狗。我给他起名叫“高登”。我们和它成了好朋友。它是一只忠实的狗，总是等候着它的主人。但它也很狡猾。我不在家的時候，爸爸照顾他，喂养他，带它散步，它也很爱我的爸爸。但是当我一出现，它就把我爸爸忘到脑后了。

现在在我们郊外的家养了两只狗。第二只狗是一只约克夏，叫博扭，妈妈买的。它很小，才两公斤。但是它和高登相处不错。

这些年，俄罗斯冰协都很支持我。在我艰难的日子里他们一直支持我，特别是在 2006 年奥运年，他们一如既往支持我。

我喜欢节日。但是我并不总是能随心所欲地去过节。在彼得堡，每年的城市纪念日时都有狂欢节。这是令人印象深刻的壮观场面，很多人都穿着特殊的服装沿着涅夫斯基大道行走。非常明快，喜庆，就像童话世界。在 2006 年夏天我被选为狂欢节之王，我和彼得堡的市长一起走过涅夫斯基大道，所有的人都祝贺我们。有些人鼓掌，另一些人向我喊：“热尼亚，你是最棒的！”你不能向其他参加狂欢节的人那样表现得像个傻瓜，在瓦伦蒂娜·伊瓦诺夫·马特维科身边，你得举止得体。

我也喜欢旅行，到海边，在欧洲各个城市旅行，去博物馆。

有的时候我把生意和个人享受结合在一起。我被邀请为一种茶做广告。茶叶厂在斯里兰卡的一座岛上。我们沿着一条周围景色非常美丽的道路行驶，突然我们看到了高山和茶园，它们的颜色是令人难以相信地明快。我们开得很慢，我透过车窗非常感兴趣地欣赏窗外的景色。这时山上的石头开始滚落。如果我们开得快一点，有一块石头肯定就会砸到我们的车上了。幸运地是，它落在我们车前半米的地方。那石头有我们车的两倍大。因为我是从侧窗向外看，而不是向前看，因此一开始还没有意识到发生了什么，也就没有被吓到。

我们的导游说这在斯里兰卡经常发生。在我们到达前不久有过一场雷阵雨，于是石头被雷劈得松脱了。

关于抽烟我已经提到过。现在说喝酒。我在 10 岁的时候就会喝酒了。在一次全俄罗斯花滑巡演后我们和大选手们一起在酒店的房间里。他们请我吃饭和喝酒。一开始我试着喝了啤酒，然后喝了一些葡萄酒和伏特加。我个头不大又瘦，一点点酒就足够我喝醉了。在比赛间隙时大选手请小选手喝酒不是什么秘密的事。父母不在身边，教练很忙，有很多好玩的事情会发生。马克维耶夫教练知道这些“传统”。有时在喝了一杯啤酒或者一些葡萄酒后，我坐在马克维耶夫的车里会感觉糟透了。于是我会请他停车。但是他从来没有因此责备过我。

很多运动员都经历过这个阶段。他们很早就知道酒精是什么。但是一些人很快就不再喝了，而另一些人则继续沉迷其中直到变得很糟。我认识一些很好的运动员，他们赢得了一切能够赢得的奖项，而最终成了



酒鬼。人们试了很多办法来治疗他们——取笑他们，治疗他们，甚至捅到媒体，这些都没能帮助他们。这在我身上绝对不会发生，因为我既不喜欢葡萄酒也不喜欢伏特加。

我不能长时间地呆在同一地方。如果我有空闲时间，我总能找到事情做。比如，我喜欢打保龄球。我和我的女朋友一起打，是她最早带我来打保龄球的。这个夏天我获得了我个人的最高分——234 分，我甚至打得太狠而伤到了我的拇指。现在我的姓氏被写到了一家保龄球俱乐部的巡回表上。我想把保龄球打好——买球，请个私人教练。仅仅是为了我自己，而这是我能做到的。

我热爱极限驾驶和卡丁车。我甚至买了一辆特殊的赛车，现在我很享受速度带来的快感。我梦想着买一辆摩托车。他们说这很危险，但是如果你聪明点，动脑筋去开，我想这并不比开其他车更危险。但是所有这些爱好都不得不等到我有了足够的自由时间才能进行了。

## 第二十三章 另一个胜利

现在世界上所有人都知道 2014 年冬季奥运会将在我们的索契举办。在 7 月 4 日和 5 日晚间，当国际奥委会主席雅克·罗格宣布了这一结果，我们的国家举国欢庆。索契成了不夜城，而其他城市的上百万的居民们坐在电视机前，兴奋地等待着结果的公布。当时我在地球的另一头，在危地马拉，在 2014 年冬奥会命运被确定的地方。

我非常高兴能成为俄罗斯申奥委员会的一员并参与陈述报告。当我们到达危地马拉之前，我都没有意识到其责任的重大性。当然，我经历了数次欧锦赛，世锦赛和两次奥运会，只是我没有想到我会如此地兴奋。

我们提前 10 天到达了危地马拉。但是陈述报告的准备工作则早就开始了。我那时还在美国参加商演，他们已经开始为我们在危地马拉要进行的“索契 2014”的演示活动缝制制服了。他们画出模型，我们告诉他们尺码。我们不仅要做得出色，看上去也要相当精神。为着这个目的，制服是非常重要的，我早就知道这点了。

俄罗斯代表团看上去棒极了。蓝色的西服，白色的衬衫，蓝一白一红的领带，这是俄罗斯国旗的颜色。衣服很合我的身，但是裤子必须再裁短一些，也许给我做衣服的人认为在他缝制衣服的时候，我还能再长高一点。

我们住在古都安提瓜岛的一个修建于 15 世纪的修道院里，这个修

道院在 18 世纪的一次地震中被毁坏。重建后它被建成了一家酒店。这很奇怪和吓人。有一天晚上我走到我房间外的过道里。过道里一个人也没有，给我的感觉就好像我被孤零零地丢弃在一片废墟里。我听到奇怪的音乐——是当地的音乐曲调。我周围是圣徒的雕像。我房间旁边有一个雕像是被一分为二的，还能看到胃部。我不是个胆小的人，但是在那个时刻我觉得有些毛骨悚然，我甚至赶紧回到了我的房间。后来我得知修道院的地窖实际上是古代修道士的坟墓。也就是说我们实际上住在墓地里。

危地马拉是个令人惊叹的国家。那里有很多修道院，半数在地震中被毁掉了。那里还有一些活火山。自然风光，山川和平原，非常壮美，还有很多鸚鵡。

我们有一个特殊的大厅用来做准备工作——这个大厅的布置完全复制了真正的第 119 届国际奥会员举办会议的大厅现场。一切都被精确的复制：桌椅的位置，墙上的监视器，甚至放置水瓶的位置。从第一天起，气氛就非常紧张，所有人都很紧张。

他们帮助我们纠正英语演讲的发音，教我们正确的声调和口音。我们每一个动作都被一一训练：怎样起立，入座，走到主麦克风前。他们注意一切细节：面部表情，仪态，微笑。甚至教我们如何呼吸。

演讲稿被修改了很多次。到最后需要修改的地方越来越多地集中到内容和情感上。每个词都被多次重复。在我去危地马拉之前，我认为我的英语说得还不错。但显然不是这样的。

和我们一起工作的这些人，和为国家元首准备演讲是同一个团队。每天结束前，所有人都被评分。比如，在第一天，他们想给奥运速滑冠军斯维特兰娜·茹洛娃一个4分。但是大概是觉得她可能会放松自己而变得不小心谨慎，他们改变了主意。这个严格的评审委员最后给她3+。第一天，他们想给我1分，但是他们为我感到遗憾，最后给了我2分。我向他们证明我是个好学生。最后，所有人都得了5分。在彩排的时候，我觉得就像在学校里一样。像其他人一样，我想得个好分数。

在危地马拉我们举办了好几次大师课。根据茹洛娃的提议，我们穿着轮滑鞋在城里到处走，后面跟了很多当地的孩子。轮滑在当地非常流行，他们甚至有专门的学校教轮滑。孩子们问我们冰是什么样子的，他们是否能够在上面滑。他们说他们能应付，对他们来说，如果会滑轮滑，滑冰也应该没有问题。

在一次演出中，我和当地的足球运动员结识了，并非常高兴地参加了他们的训练。我想做做运动。他们（专家小组）允许我在训练里踢球。在危地马拉不是所有的足球场都是好球场。我在安提瓜观看过一场当地的足球赛。那甚至不是一个真正的足球场，而是一个和足球场差不多大的运动场地。场地旁边是山丘，一些狗在那里游荡。有时那些狗跑到场地里和足球运动员们一起追逐足球。在场地另一边是个集市，你可以在那里买到各种各样的东西。当球飞到那边的时候，一些带着武器装备的卖家或者买家会把球踢回来。

在危地马拉任何人都可以拥有枪支。这就是为什么所有人都武装到

了牙齿。吉普上装着机关枪。每一家商店，即使是很小的商店，都有好几个带着气泵枪或者来福手枪的人保卫着。你会感觉就好像那里即将有一场战争一样。

危地马拉是个非常危险的国家。我们——俄罗斯代表团被警告不要晚上上街，因为我们可能被袭击或者抢劫。所以晚上我们就呆在我们的修道院里。顺便说一下，危地马拉人喜欢俄罗斯人。酒店里的工作人员都非常出色——微笑，努力工作。我有种感觉，危地马拉是站在我们这一边的。

而且，俄罗斯人给他们带来了惊喜。在这个热带城镇里，我们建立了一个冰场。当地人兴奋极了。冰场建在“俄罗斯之家”，这是一家非常棒的露天餐馆。生平第一次，这些红色印第安人和玛雅人的后代能够亲眼看到冰球和冰上芭蕾。

冰球比赛中，俄罗斯代表团被分成两队。几乎所有人都参加了——包括哲曼·格瑞夫，亚历山大·特卡约夫，当然还有维亚切斯夫·费提索夫。我们用网球当球打。他们不允许我们用真的冰球——我们穿着T恤和牛仔裤，没有任何保护措施。真的冰球可能会伤到我们，或者砸掉观众的牙齿。观众前面也没有防护罩或挡板。

想来看这个的人太多了，地方不够站。当地的人挤在餐馆边上，试图从窗户和孔里亲眼见证这个奇迹——在炎热的危地马拉出现了真正的冰。冰球赛之后是我们彼得堡的“冰上芭蕾”演出。这时热带大雨倾盆而下。芭蕾舞者被淋透了，冰面也湿了，但是没有人想过要停下来。

随着音乐他们微笑着翩翩起舞。

终于7月4号到来了一陈述日。俄罗斯代表团是第一个上台展示他们国家的，在我们后面是奥地利和韩国。在我经历的两次奥运会上我都没有这样兴奋过。我总是为自己而滑，为自己工作，想得都是我自己。如果我有些动作没有做，这只是我的责任。但是在这里，这是团队工作。胜利与否取决于我们整个团队，你不能误导其他人。

我们坐在桌边。所有人都既兴奋又紧张。但是我们不能表现出我们的紧张——我们知道全世界的人都在注视着我们，所有俄罗斯人与我们同在。为了互相支持我们开始交换小纸条。我们不能交谈——在每个人面前都有一个麦克风。在小小的纸片上我们互相画上一个笑脸，然后写上：“我们将取得胜利！”，“让我们微笑吧！”之后我们全都笑了。

当弗拉基米尔·弗拉基米罗维奇·普京走到主麦克风前讲话时，我们已经感觉到我们将获得胜利。普京使用两种语言，进行了充满感情和魅力的演讲！我被他的演讲所鼓舞，一种兴奋感油然而生。当轮到斯维特兰娜·茹洛娃和我进行演讲的时候，我已经不那么紧张了，即使我的膝盖在颤抖。

斯维特兰娜在表演前通常总是很紧张，但是当她开始演讲时，紧张感消失了，她很本能地做了很多事情。所有运动员都有自己的一套办法使自己冷静下来。我本人在演讲的过程中和宣布结果的时候很紧张。但是我们做得都非常出色。

我们的胜利很大程度上需要感谢普京的到来。他的魅力征服了国际

奥委会。当我们非常紧张的时候，他支持我们。他没有说任何特别的话，就是很平常的语言：一切都会顺利的，我们必须工作和战斗到最后。但是他成功地给予我们一种积极的情绪，使我们走向胜利。在比赛前教练能做什么呢？只需祝选手好运。

后来有人问我：

—“你知道你们会赢，对不对？”

是的，我们都相信我们会赢。但是我们直到最后一分钟才知道结果。即将宣布结果的时候，我们手拉着手。我们的手握得很紧，掌心都是汗水。国际奥委会主席雅克·罗格从信封里取出一张卡片展示给大家，上面写着“索契—2014”。

我们兴奋地跳了起来，互相拥抱，互相亲吻。哲曼·奥斯卡洛维奇是那样地高兴，他拥抱了我。我揽着费提索夫，特卡约夫，茹洛娃。我们快乐地又哭又笑。像孩子一样！那种兴奋感简直不可思议！我在以往的任何比赛中都没有感受到过类似的感觉。

我们旁边是韩国代表队。他们很难过地哭了。但是我并不同情他们。这就像竞技，你不会同情对手。你需要赢得胜利。只有强者才能赢得胜利。

索契—2014 对我们来说意味着什么？对我个人和我祖国来说——这是俄罗斯的未来，我们孩子的未来，我妈妈，我的儿子，我的亲戚，我的朋友，我们大家的未来。我们有很多奥运冠军！我们等待着这一时刻的到来。这是我们应得的。

甚至在现在，我们已经有很多运动员做好了参加奥运会的准备。对于所有运动项目的协会来说现在很重要的是储备后备力量，培养未来的奥运冠军。

在 2014 我们必须建立一支强大的队伍。不仅仅是花样滑冰。我想每个人都明白这点并将为此竭尽全力。

国家必须支持运动员。是的，在本国参赛责任重大，压力非常大。但是你能感觉到观众对你的支持。近年来我们的支持者也出国支持选手。比如上届都灵奥运会有很多俄罗斯观众，有一刻我感觉我好像身在俄罗斯一样。在盐湖城就不是这样，观众里只有少数俄罗斯人。

对我来说粉丝的支持是很重要的。这种支持帮助我走向通往胜利的路。我有了勇气并赢得胜利。我将不惜代价参加 2014 年奥运会。但我不知道是以什么身份。在 31 岁这个年纪我还可以当一名运动员，或者成为教练或其他什么身份。但是我会在那里！我也会带着我的儿子伊果一起去的。那时他已经 7 岁了。

2014 年奥运会必会给我们国家带来名声。我梦想我们的队员们都能登上领奖台，包括花样滑冰选手。花样滑冰不仅仅是一项运动，也是艺术，电影，芭蕾，戏剧，杂技和极限运动。

我时常会回想起那一天，我和妈妈在街上遇到的那个阿姨和她哭泣的女儿。我想，如果我们没有去花滑部，我的人生目的地是哪里呢？我觉得我还是会成为一位运动员的。也许我会是冰球选手，网球选手，或者足球选手。但是有一件事我很肯定：不管我选择了哪一样运动，我都



会一直刻苦训练去赢得胜利，我一定会成为一位冠军。

普鲁申科中国官方粉丝俱乐部

普鲁申科中国官方粉丝俱乐部



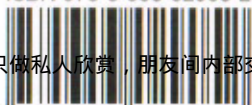
Я просыпаюсь утром, пора собираться на тренировку. На столе лежит одно яблоко. Мама разрезала его на две равные части.  
— Женя, половинку съешь прямо сейчас, остальное оставим на завтра. После тренировки пойдем собирать бутылки, тогда покушаем.

Настало время, когда Ягудин стал проигрывать мне на главных соревнованиях, и напряжение между нами достигло апогея. Он начал допускать ошибки, был психологически подавлен, не выдерживал конкуренции.

Некоторые города отказывались принимать «Золотой лед Страдивари». Мы приезжали выступать, а нам говорили открытым текстом:  
— Мы не хотим, чтобы ваше шоу показывали в нашем городе. Мы работаем с Ильей Авербухом.

Готовясь услышать результаты голосования, мы взяли за руки. Руки были напряжены, ладони у всех — влажные.  
И когда глава МОК Жак Рогге достал из конверта листочек и показал его нам, мы взорвались! На листочке крупными буквами было написано: «SOCHI — 2014»!!!

ISBN 978-5-353-02905-2



普并未放弃版权，请只做私人欣赏，朋友间内部交流，谢谢合作