

《我是我的平衡女王》

图书基本信息

书名：《我是我的平衡女王》

13位ISBN编号：9787508830650

10位ISBN编号：7508830652

出版时间：2011-6

出版社：龙门书局

作者：李珊珊

页数：223

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《我是我的平衡女王》

前言

我从来没有想过，在我现在这个年纪，能够有这样的一本书，仿佛人生中的一个小小的里程碑，让我有机会站在这一端，望向那个一路走来的小女孩，那个曾经的我。“它”的诞生如世间的每一个生命，有孕育、有成长。人生是一个过程，长到这么大，经历过人生的辉煌，也尝过辉煌影子中的苦涩和暗淡，却还没有过一次安静地坐下来认真地去翻阅过往，那些沉睡在记忆深处的、曾经不愿意去碰触的回忆，那些甜的、苦的、幸福的、酸涩的、艰难的片段……我一直相信，人生每一个脚印、每一次转弯都有它特别的意义，不管是深、是浅，不管湍流、还是宁静的小溪，都是得到，都是收获。每一件、每一次，都是自我剖析的机会，让我在成长中学会更加珍惜未来，珍惜那些和我的未来紧紧相系的人和事。用自己的生命去书写故事，故事精彩，与众不同的人生鲜活而有生机。这一本书记录一个和你们一样会哭、会笑、会调皮、会撒娇的小女孩的成长，写给昨天的那个小女孩、今天的我，写给成长中的你们，因为爱，因为成长——那些给予我们生命，抚养我们长大的爸爸妈妈，感谢他们无私无悔的付出。那些路过我们生命，教会我们长大的人，感谢他们每一次的帮助和鼓励。那些教会我们努力，一直陪在我们身边的人，感谢他们不离不弃的陪伴。谢谢所有的爱、鼓励、批评、坎坷、酸涩、磨难……感谢你们陪伴我成长，教会我珍惜，还有爱！

《我是我的平衡女王》

内容概要

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

《我是我的平衡女王》

作者简介

李珊珊，湖北黄石人，1992年2月生的双鱼座女孩，2007年全国体操锦标赛平衡木冠军；体操世界杯西班牙比利亚努埃瓦站平衡木冠军、自由体操冠军；2007年斯图加特体操世锦赛女团、平衡木亚军；2008年体操世界杯西班牙站平衡木和自由操两项冠军；2008年北京奥运会体操女团冠军；2008年北京奥运会女子平衡木第六名；2008年世界杯总决赛平衡木季军；2009年全国体操锦标赛平衡木亚军；2009年十一届全运会女子团体亚军。

《我是我的平衡女王》

书籍目录

Chapter 1 梦想扯动心扉 邂逅·如果爱：当倔小孩遇见体操 遇见她，如春水映梨花 委屈，算什么 相信，自己会伟大 一个昂首骄傲的名字 幸福在瞬间，世界不遥远 童年·穿越人海：第一次的离开 风吹来，离开 小脾气，麻辣味 道理简单，不怕难 还记得，莽撞天真 烦恼·再爱我一回：成为爸爸妈妈的负担 看不清未来，痛到现在 不是梦，昨天花谢花开 你温暖的双手，带我到暗夜的出口 爱的路上苦辣酸甜 童年，另一个星球 TIPS 1 体操的来源和发展

Chapter 2 推开质疑的大门 抉择·一切都值得：三进三退的坚持 风和雨，几度悲喜 怎么能解眠，给了这么痛的结果 混乱的游戏，或是真理的命运 未来，值得去努力 热爱·今生最爱：在平，衡中长大 海的宽，梦的远，在我眼眶里 只需要双臂，少许的泪水 有你，回忆不湮灭 多少伤心，装作不在意 甜蜜，好像苹果派 想念，没有阻碍 喜悦·我的舞台：踏入国家队之门 任风吹雨打，我整装待发 无拘无束，我行我素 执看，荣耀的舞台 如果有泪，忍住它温暖眼眶 未完成的梦，还没有走到尽头 TIPS 2 体操项目介绍

Chapter 3 点醒心中沉睡的王 收获·幸福瞬间：破茧成蝶的美丽 人海中，让梦想盛开 如果疲惫，撑住继续顽强 复杂的生活，收获简单的快乐 山明和水秀不比你有看头 我的舞台自己主宰 有一种温暖并没有名称 那鼓励让我难忘 骄傲·征途：奥运备战的艰辛 路还有汗流梦还没腐朽 不可能撑不下去，沦落逃避的宣判 一句话带来的感动 最坚强的姿态，唱出最闪亮的色彩 写在回忆里的一片漆黑 守护着完美，永远都不会觉得累 有你的每时每刻都甜美 冲刺·年轻的战场：奥运赛场的成与败 心，一往无前全力冲线 心，心手相牵超越无限 百年的梦想，铸就炙热的希望 梦，百年梦圆万众期待 看，世界今天与我同在 爱，亲密无间融化冰点 你的欢呼带我往前走 有一种缘，会把所有的偶然都实现 附：爱·成长经典 TIPS 3 体操比赛中的基本动作解释

Chapter 4 摘掉光环—美丽蜕变 微笑·远走高飞：奥运会后的归零 回忆中的单纯笑容 花开在悬崖，驱散挡住光的阴霾 我要我的精彩 骄傲向全世界炫耀，世界有我多好 有你，我更坚强 让我们的爱带着梦去飞翔 退役·平行线：不同的舞台不同的精彩 想不起我流泪的表情 用全部的力量，挥洒生命的光芒 看到你就像看到自己 张开双臂，飞得更高看得更远 感恩·爱的奇迹：那些教会我长大的人 感恩父母—愿承欢膝下 幸好有你们—我最敬爱的教练 感谢你们—那些关心我的领导 能相聚就是缘—我最亲爱的朋友 谢谢你们的陪伴—我的“珊瑚 我要说声谢谢你—我的启明星 小小的爱心，大大的愿望 附：北斗星的爱 我们的“北斗星空志愿慈善会 TIPS 4 以中国运动员的名字命名的体操动作附录：中国体操奥运冠军榜后序 梦想，在路上——罗玉通 梦未央——奥运小姐妹的祝福 妹，你是我心中的无冕之王——陈一冰 复刻微笑——邹凯 如同，让我遇见你——石楠 你的行走，我的并肩——来自珊瑚的爱

《我是我的平衡女王》

章节摘录

版权页：插图：在最初的惊喜和兴奋过后，很快进入到训练中的时候，发现现实的情况是：能够来到国家体操队的，个个都是省队的尖子生，要想脱颖而出谈何容易。2008年的全国锦标赛是当时准备上奥运会的运动员第一次集体亮相。大家因为奥运在即，每个人都在提高自己的自身水平，所以那一次是最没有整体感觉的一次，我就是那一次在预赛的一场平衡木比赛上惊艳了全场。结果没想到，决赛时我却失败了。这次比赛中，有一个小姑娘比赛成绩特别好，算是我这些年来第一次碰到了似乎难以逾越的“对手”——她跟我年龄相仿，进入国家队的的时间却比我早很多，她的强项也是平衡木，难度比我大、动作比也好看、人也比我有灵性。我忽然发现，以前自己的优势，在这位队友面前全部都显得很渺小，特别是比起她的“一说就透”，我觉得自己变“笨”了。有时候教练说了半天，我都没有反应，让人急得满头大汗。那时的我，感觉自己就是像一只丑小鸭。当时侯，那个小姑娘自由操成绩比我好，跳马跟我差不多，高低杠也不错，起评分比我的高。

《我是我的平衡女王》

后记

梦想，在路上 很高兴可以在妹妹的书中留下点什么，妹妹在和我说这件事的时候，我仍在大洋彼岸的美国，但却倒着时差挤着可怜的时间和妹妹沟通交流，留下了这些文字。(小朋友，感动吗？嘿嘿！) 记得第一次见珊珊是在2006年，具体日期就不记得了。对她印象最深的是当时她还在箍牙，所以一笑起来就露出她的大钢牙，哈哈。箍牙在当时的运动队女孩子中颇为流行，俨然成为了一道特殊的风景，但只有小珊珊走进了我的生活，这就是缘分吧。她在我眼里是一个特别乖的小女孩，特别腼腆，训练也特别刻苦，所以对她的印象特别好。有的时候在操场上碰到她，很晚的时候她还在穿着出汗服跑步，特别的不容易。因为我自己是练跳水的，我知道一个女孩子减体重是多么的困难，同样在备战奥运会，同样是广东队的我就会过去逗逗她，聊上几句。我鼓励她的时候，她总是很小声地对我说：“谢谢通哥。”让我特别有好感。很喜欢这个小朋友。所以经过一段时间的接触和了解，我就跟她说我认你做我的干妹妹吧，开始她也很腼腆的什么都没表示，我就当默认了吧。(嘿嘿，坏笑) 就这样我们俩就成了兄妹了。平时我特别喜欢拿张杰为话题跟她开玩笑，因为知道她特别喜欢他，所以我经常会故意把张杰说成周杰，每次她听见我这么说都会特别着急，呵呵。还有就是我以前喜欢叫她小朋友，现在她觉得自己长大啦，不喜欢我这么叫她啦，不过我还是喜欢这么叫她，因为在我眼里她永远是那个乖巧又腼腆然后又有点花痴的小朋友啊。小孩子也有认真的让人感动的时候，印象最深刻的是2007年我过生日，她亲手缝了一个十字绣的枕套给我做礼物，她说祝我可以上奥运会，我们一起上奥运会，这是我们的约定。这对我来说是一件相当珍贵的礼物和祝福，非常的感动。现在她成功了，但是我们的梦想还在路上，哥哥会继续努力，为国争光，完成我们当时的约定！谢谢你妹妹，无论在哪里，哥哥永远祝福你！ 2011年5月26日于美国 罗玉通

《我是我的平衡女王》

媒体关注与评论

珊珊是个很懂事的女孩子，像妹妹一样，惹人怜惜，让人疼爱。运动员很苦，伤病伴随着眼泪一同成长。而作为一个经历过这些的人，现在再回头看师弟师妹们训练的种种，往往会问自己：当初是什么支撑着自己走过了这么多年呢？这本书给了我们一个答案：我们要自己去平衡自己的生活、工作、学习…… ——悉尼奥运会女子体操冠军 刘璇 她在我眼里是一个特别乖的小女孩，特别腼腆，训练也特别刻苦，所以对她的印象特别好。有的时候在操场上碰到她，很晚的时候她还在穿着出汗服跑步，特别的不容易。 ——跳水世界冠军 罗玉通 与珊珊相识已经是很早的事情了，06年一次偶然的让我们成为了兄妹。珊珊是我在体操队的10年里唯一让我当作妹妹去疼爱的女孩。 ——北京奥运会男子体操冠军 陈一冰 这是一本励志并且快乐的书吧！我心目中的珊珊，在训练上绝对算是既有天赋又肯吃苦的类型，在她的身上有一股不服输的气质。 ——北京奥运会男子体操冠军 邹凯 恭喜珊珊在这样的年纪会有这样一本记录自己体操人生的书，我们两个算认识最久了吧！小的时候在黄石体校，她就是很乖很乖的那个，不喜欢说话，但却也不喜欢哭鼻子，是个很韧的姑娘。 ——北京奥运会女子体操冠军 程菲 还记得每次比赛时你那自信的眼神，每一次稳稳的落木都让我感到无比的踏实，你就是那么让人放心滴孩纸啦~~稳定军心的关键人物，所以我觉得你现在过得也会不错吧？嘻嘻，加油加油，我们期待你的新书哦~~~！ ——北京奥运会女子体操冠军 江钰源 珊珊，你知道最让我难忘的是什么呢？每当我看到奥运会那张你在我耳边安慰我的照片，我都特别感动，那时候有了你们的鼓励和安慰，才能让我在极短的时间内重拾信心，最终战胜自己，让我深深的意识到，一个优秀的集体离不开每一个人的汗水，我们6个人齐心协力，朝着一个梦想努力，最终才拉着手站到了最高领奖台上！真的谢谢你！！ ——北京奥运会女子体操冠军 何可欣 珊姐，特别怀念奥运之后我们一起回广东参加活动的那段日子，吃、喝、玩、乐……好久没有那么爽了。有你的日子是那么开心。你的BB7.4套至今还无人能超越，你是我心目中的女神~~我崇拜你~~！你是我们广东队的骄傲！中国的骄傲！！ ——北京奥运会女子体操冠军 杨伊琳 我们在国家队一起成长，一起经历奥运会，一起站到最高领奖台上，我见证了你的成功历程。你身上有很多的优点值得我去学习，你勤奋努力，善于利用自己的天赋，使自己的强项更强！在平衡木这个中国传统强项上巩固了世界地位，你是我们的骄傲！ ——北京奥运会女子体操冠军 邓琳琳

《我是我的平衡女王》

编辑推荐

《我是我的平衡女王》：从平凡女孩到奥运冠军，她的经历看似一战成名的现世童话。而光环背后，每一次的起跳和旋转，都是汗水和眼泪浇灌出的炫目花朵。即使全世界都在拒绝我，我仍要点醒我的王！奥运冠军刘璇倾力作序，程菲 江钰源 何可欣 杨伊琳 邓琳琳 何宁 温馨寄语。林丹 马琳 陈一冰 李妮娜 邹凯 罗玉通 吴景彪联袂推荐。曾经家境窘迫，曾经夜半哭泣……即使内心再强大，也抹不去心头小小的希冀——只是想每年都能陪着爸爸妈妈看完一场春节晚会。如果你和她一样，也曾有梦想，如果你和她一样，也曾遗憾悲伤。请翻开这本书，带你感受一个不一样的。一位90后平凡女孩奥运军之路。

《我是我的平衡女王》

精彩短评

- 1、期待已久了，质量很好，还有很多生活图片，喜欢：）永远支持珊珊！
- 2、是冲着体操买的，但稍有失望，文字少，照片多，且纸质一般
- 3、这本书主要是珊珊的照片，文字内容稍微少些，但是挺好的。。珊珊从体校到国家队的历程，非常不易，这本书很励志的，喜欢珊珊的人买一本吧。。
- 4、就像当年的很小很小的女孩子 珊珊这本书给了我自信。努力未必成功，但成功必得努力。
- 5、等了好久终于有货，早上拿到书后迫不及待一口气读完了。里面算是彩色的，文字不多，照片倒是蛮多的。文字很简朴，叙述很简单，但是就这这样最简朴的文字，最真实的故事往往可以打动人。我喜欢那些优美华丽的文章，但是却深深被她拿简朴真实的文字所触动。... 阅读更多
- 6、大家很喜歡把這本跟璇木比較,然後覺得這本沒有璇木寫得好...但是這本的寫作比較真實不擅情,喜怒哀樂比較明顯而直接,對於體操選手一些心理跟生理層面的研究,這本是比璇木好的文本因為,簡單,而且真實
- 7、从平凡女孩到奥运冠军，她的经历看似一战成名的现世童话。而光环背后，每一次的起跳和旋转，都是汗水和眼泪浇灌出的炫目花朵。即使全世界都在拒绝我，我仍要点醒我的王！ 奥运冠军刘璇倾力作序，程菲 江钰源 何可欣 杨伊琳 邓琳琳 何宁 温馨寄语。 林丹 马琳 陈一冰 李妮娜 邹凯 罗玉通 吴景彪 联袂推荐。 曾经家境窘迫，曾经夜半哭泣.....即使内心再强大，也抹不去心头小小的希冀——只是想每年都能陪着爸爸妈妈看完一场春节晚会。如果你和她一样，也曾有梦想，如果你和她一样，也曾遗憾悲伤。请翻开这本书，带你感受一个不一样的。 一位90后平凡女孩奥运军之路。
- 8、一个19岁的小女孩，身体力行的在她的舞台做了十几年。这中间的辛苦跟付出这本书上并看不到。每一张图都是大大的笑脸。书做的很好，很精美
- 9、挺好的，但是跟刘璇的旋木比还是差一点，就是图挺多的
- 10、我能说写得最好的两段是@绵羊sheep 和@石楠gym 的两段么，望天
- 11、运动员能写好一本书非常不容易我也不是文学家，只是个体操迷。谢谢珊珊愿意跟我们分享她的世界
- 12、虽然珊珊不是我最喜欢的体操运动员，但是我还是很佩服她，能读到她的奋斗历程，我很感动
- 13、非常不错的，就是刚买回来第一页就掉掉了。有点小失望，不过很不错，女儿12岁，是个体操迷，每个体操比赛都看过了。内容很不错，很质朴，平凡。图片挺多的，能让我们更深入的认识李珊珊，书里排版很好。值得阅读！！
- 14、质量很好，有大量的图片。
- 15、本来不喜欢这种励志的语气，但是这几年来实在太喜欢体操，也喜欢李珊珊。练体操的痛苦和黑暗她没有写，整本书里的照片也大都是她的笑脸。但印象最深的是63页的照片。小女孩穿着朴素的运动服，怀揣着理想和忧愁和大海相见，那时她并不知08年的结局将是如此遗憾。祝福李珊珊，祝福所有运动员。
- 16、这本书当时下决心买，是看在李珊珊是和我一个地方出来的份上。我们是老乡，但是这之前，我只知道程菲，因为她那个著名的“程菲跳”。她是黄石人，与程菲与我都是老乡。但是对她毫无了解，于是激发了我的好奇心。有空的时候就拿出来读一读，慢慢被这个孩子吸引了。她真的很刻苦，小小的心里，一直想着为她吃苦的父母。好孝顺也不服输的性格。正是她的努力，换来了属于她的那块奥运金牌。我一直不知道，她才是拥有最高难度分的中国平衡木女王。A分达到7.3，这个恐怖的分值。但是命运之神给她的眷顾真的不多，她因为伤病影响发挥，失去了她人生的个人平衡木金牌。而在那之后，她就选择退役了。她的体质和谁都能长肉，体重是体操运动员的大敌。书中写到珊珊一直在和体重做的艰苦卓绝的斗争，对一个小女生来说，真的很不容易。还有幼年时期，被不同的省队拒绝再接纳，“三进三出”，因为对于一个孩子来说，承受了多大的心理压力和委屈，我们想象不到。但是乐观的珊珊扛过来了！现在的珊珊，正在享受她全新的人生，上大学，读书，做一切之前想做的事情。希望她能够找到属于自己的另一片天空！
- 17、图片太多，内容较少
- 18、因为08女团，爱上了体操，爱上了体操的小花们。珊珊作为六个人当中最早退役的，要出书当然得支持，还稍稍有点稚嫩的文笔不能掩盖梦想的光辉，汗水和泪水交织的青春，最终和姐妹们实现梦想是多么的自豪~祝福小花们未来一切安好。

《我是我的平衡女王》

- 19、08年觉得李珊珊特漂亮，本书写的是小女孩的心情，对这个世界对人的看法还是偏单纯些。
- 20、从平凡女孩到奥运冠军，她的经历看似一战成名的现世童话。而光环背后，每一次的起跳和旋转，都是汗水和眼泪浇灌出的炫目花朵。即使全世界都在拒绝我，我仍要点醒我的王！
奥运冠军刘璇倾力作序，程菲 江钰源 何可欣 杨伊琳 邓琳琳 何宁 温馨寄语。
林丹 马琳 陈一冰 李妮娜 邹凯 罗玉通 吴景彪联袂推荐。
曾经家境窘迫，曾经夜半哭泣……即使内心再强大，也抹不去心头小小的希冀——只是想每年都能陪着爸爸妈妈看完一场春节晚会。如果你和她一样，也曾有梦想，如果你和她一样，也曾遗憾悲伤。请翻开这本书，带你感受一个不一样的。
一位90后平凡女孩奥运军之路。
- 21、姗姗的这本书很真，我很喜欢，羡慕别人练体操啊。不过我个子太高，又比人家19岁姗姗小67岁，没机会啦。。。。。
- 22、平衡木女王李姗姗的自传
- 23、真的好棒 李珊珊加油
- 24、第一本体操运动员写的自传.内容真实亲切,让我们了解了体操运动员的苦与乐
- 25、我是体操迷这个无论如何必须买必须看
- 26、还未仔细阅读 相信一定不错~
- 27、珊珊是个低调努力、默默绽放的小姑娘，08奥运的时候就很喜欢她。文字虽稚嫩，但很真实动人，很踏实，点赞~
- 28、包装很好，送货也比较及时，总体来说，满意
- 29、好喜欢珊珊这本书啊，慢慢看，慢慢感受。
- 30、她，平凡而伟大；她，稚嫩而坚强。她，是5岁开始接触体操，16岁拿到奥运冠军，却在17岁默默退役的体操传奇。她，也有童年，只是终日与教练、训练场、体操、比赛、队友为伴。她，也有梦想，即使曾经被打击、曾经被放弃，但自己坚定的心，从未退缩半步。5岁开始练体操，从黄石体校到广东省校再到国家队，她经历了太多磨难。因为心中有梦，执着前行，努力向前。从平凡女孩到奥运冠军，她的经历看似一战成名的现世童话。而光环背后，每一次的起跳和旋转，都是汗水和眼泪浇灌出的炫目花朵。她，就是北京奥运会体操冠军——李珊珊。这冗长的头衔，压在一个十九岁女孩的头上。是骄傲，也是压力。
- 31、写的最动情的是写张杰的那篇，哈哈~祝退役后一切都好
- 32、很喜欢 特别是写杰仔的地方
- 33、喜欢体操的都不要错过哦,真的很好!
- 34、成功无疑是血汗换来的。最后功成名就的是命运的宠儿，尤其体育界和演艺界的人们。
- 35、奥运冠军李珊珊的作品，值得一读。
- 36、图片太多对于失误说的不详细。
- 37、看完林丹，开始看李珊珊，哎呀，最近怎么都是看传记呢。
- 38、珊珊是08奥运6朵金花里我最喜欢的一朵。她的体操生涯是个传奇而又悲伤的故事。看了一部分，发现珊珊却是用优美和感恩的语调写的，没有悲叹之声。于是更加喜欢这个女孩了。
- 39、喜欢珊珊的态度！
- 40、珊珊08年太遗憾了

《我是我的平衡女王》

精彩书评

1、听说珊珊出书了，很是感慨。能在人生的转折处作一个阶段性的总结，并把它与大家共享，是一件多么令人羡慕的事情！我迫不及待地看完了这本书。珊珊从小时候在业余体校的生活写起，一直记录到备战奥运会，让我们看到了冠军光环背后的艰辛和汗水。在书中她很少提到自己训练时有多苦多累，而更多的是表达对父母和教练的感激。同时，珊珊也记录了在准备奥运会期间所遇到的困难和承受的压力，以及自己是如何克服的。有一定的励志作用。

《我是我的平衡女王》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com