

<<我是我的平衡女王>>

图书基本信息

书名：<<我是我的平衡女王>>

13位ISBN编号：9787508830650

10位ISBN编号：7508830652

出版时间：2011-6

出版时间：龙门书局

作者：李珊珊

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<我是我的平衡女王>>

### 前言

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

“它”的诞生如世间的每一个生命，有孕育、有成长。

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

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

用自己的生命去书写故事，故事精彩，与众不同的人生鲜活而有生机。

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

那些路过我们生命，教会我们长大的人，感谢他们每一次的帮助和鼓励。

那些教会我们努力，一直陪在我们身边的人，感谢他们不离不弃的陪伴。

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

！

## <<我是我的平衡女王>>

### 内容概要

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

## <<我是我的平衡女王>>

### 作者简介

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

## <<我是我的平衡女王>>

### 书籍目录

#### Chapter 1

梦想扯动心扉

邂逅·如果爱：当倔小孩遇见体操

遇见她，如春水映梨花

委屈，算什么

相信，自己会伟大

一个昂首骄傲的名字

幸福在瞬间，世界不遥远

童年·穿越人海：第一次的离开

风吹来，离开

小脾气，麻辣味

道理简单，不怕难

还记得，莽撞天真

烦恼·再爱我一回：成为爸爸妈妈的负担

看不清未来，痛到现在

不是梦，昨天花谢花开

你温暖的双手，带我到暗夜的出口

爱的路上苦辣酸甜

童年，另一个星球

TIPS1体操的来源和发展

#### Chapter2 推开质疑的大门

抉择·一切都值得：三进三退的坚持

风和雨，几度悲喜

怎么能解眠，给了这么痛的结果

混乱的游戏，或是真理的命运

未来，值得去努力

热爱·今生最爱：在平，衡中长大

海的宽，梦的远，在我眼眶里

只需要双臂，少许的泪水

有你，回忆不湮灭

多少伤心，装作不在意

甜蜜，好像苹果派

想念，没有阻碍

喜悦·我的舞台：踏入国家队之门

任风吹雨打，我整装待发

无拘无束，我行我素

执看，荣耀的舞台

如果有泪，忍住它温暖眼眶

未完成的梦，还没有走到尽头

TIPS2体操项目介绍

#### Chapter3 点醒心中沉睡的王

收获·幸福瞬间：破茧成蝶的美丽

人海中，让梦想盛开

如果疲惫，撑住继续顽强

复杂的生活，收获简单的快乐

## <<我是我的平衡女王>>

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

<<我是我的平衡女王>>

命名的体操动作

附录：中国体操奥运冠军榜

后序

梦想，在路上——罗玉通

梦未央——奥运小姐妹的祝福

妹，你是我心中的无冕之王——陈一冰

复刻微笑——邹凯

如何，让我遇见你——石楠

你的行走，我的并肩——来自珊瑚的爱

## <<我是我的平衡女王>>

### 章节摘录

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

2008年的全国锦标赛是当时准备上奥运会的运动员第一次集体亮相。

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

结果没想到，决赛时我却失败了。

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

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

有时候教练说了半天，我都没有反应，让人急得满头大汗。

那时的我，感觉自己就是像一只丑小鸭。

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



## <<我是我的平衡女王>>

### 后记

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

(小朋友，感动吗？

嘿嘿！

) 记得第一次见珊珊是在2006年，具体日期就不记得了。

对她印象最深的是当时她还在箍牙，所以一笑起来就露出她的大钢牙，哈哈。

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

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

有的时候在操场上碰到她，很晚的时候她还在穿着出汗服跑步，特别的不容易。

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

我鼓励她的时候，她总是很小声地对我说：“谢谢通哥。

”让我特别有好感。

很喜欢这个小朋友。

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

(嘿嘿，坏笑)就这样我们俩就成了兄妹了。

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

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

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

这对我来说是一件相当珍贵的礼物和祝福，非常的感动。

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

谢谢你妹妹，无论在哪里，哥哥永远祝福你！

2011年5月26日于美国 罗玉通

## <<我是我的平衡女王>>

### 媒体关注与评论

珊珊是个很懂事的女孩子，像妹妹一样，惹人怜惜，让人疼爱。运动员很苦，伤病伴随着眼泪一同成长。

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

这本书给了我们一个答案：我们要自己去平衡自己的生活、工作、学习&hellip;&hellip;

&mdash;&mdash;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。

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

珊珊是我在体操队的10年里唯一让我当作妹妹去疼爱的女孩。

&mdash;&mdash;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

&mdash;&mdash;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

&mdash;&mdash;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~~~！

&mdash;&mdash;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！

&mdash;&mdash;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&hellip;&hellip;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！

&mdash;&mdash;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！

&mdash;&mdash;北京奥运会女子体操冠军 邓琳琳

## <<我是我的平衡女王>>

### 编辑推荐

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

而光环背后，每一次的起跳和旋转，都是汗水和眼泪浇灌出的炫目花朵。

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

林丹 马琳 陈一冰 李妮娜 邹凯 罗玉通 吴景彪联袂推荐。

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

如果你和她一样，也曾有梦想，如果你和她一样，也曾遗憾悲伤。

请翻开这本书，带你感受一个不一样的。

一位90后平凡女孩奥运军之路。

<<我是我的平衡女王>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>