

# 2024年最新奥运人物素材目录

奥运会高分热点25个人物素材 .....	2
巴黎奥运15个+东京奥运10个 .....	2
一、蝶泳皇后：张雨霏 .....	2
二、“中国飞鱼”：潘展乐 .....	2
三、“火箭少女”：郑钦文 .....	2
四、“莎头组合”：孙颖莎、王楚钦 .....	3
五、跳水天才少女：全红婵、陈芋汐 .....	3
六、神枪手组合：黄雨婷、盛李豪 .....	3
七、射击新星：谢瑜 .....	3
八、“六边形战士”：江旻憓 .....	3
九、滑板小将：郑好好 .....	4
十、“满分队长”：张博恒 .....	4
十一、绝境中爆发逆战：樊振东 .....	4
十二、倪夏莲 .....	4
十三、黄雨婷：地表最强女高中生 .....	5
十四、韩佳予：戴眼镜的软萌神枪手 .....	5
十五、全红婵 .....	6
一、中国女排朱婷坚持才是我唯一的出路 .....	8
二、攀岩运动员钟齐鑫遗憾却坚定 .....	8
三、游泳新星唐钱婷越努力，越幸运 .....	8
四、中国女足相信自己，永不言弃 .....	8
五、射击运动员杨倩00小将未来可期 .....	8
六、举重运动员侯志慧举重若轻 .....	9
七、文明观众文明其思想，野蛮其体魄 .....	9
八、马龙：以梦为马，不负韶华 .....	9
九、张雨霏：“泳”往无前破茧成蝶 .....	10
十、苏炳添：一飞冲天创历史 .....	12

# 奥运会高分热点人物素材25个

## 巴黎奥运15个+东京奥运10个

### 一、蝶泳皇后：张雨霏

适用主题：勇往直前、坚持不懈、超越自我

在巴黎奥运会的100米蝶泳决赛中，张雨霏凭借其卓越的技术和坚韧不拔的精神，夺得了铜牌。当她站在领奖台上，面对全世界的目光，那一刻的笑容里包含了所有的释然与喜悦。然而，走下领奖台之后，她的眼泪也无声地流了下来。这一刻的情感宣泄，触动了无数人的心弦。“雨霏别哭！”网络上充满了来自四面八方的鼓励和支持。张雨霏在赛后的采访中表示，虽然这次的成绩并非最佳，但她会以此为契机，更加努力地训练，争取在未来的比赛中达到心中的目标。对于她来说，每一次挑战都是成长的机会，每一次失败都是通往成功的宝贵经验。

张雨霏的故事激励着每一个人，无论遇到多大的困难，都要勇往直前，坚持不懈。她的泪水不仅是对过去的告别，更是对未来无限可能的期待。张雨霏用自己的行动诠释了什么是真正的体育精神——不仅要在竞技场上追求卓越，更要在人生的旅途中不断超越自我，勇敢地面对每一个挑战。

### 二、“中国飞鱼”：潘展乐

适用主题：勇气、坚决、担当、拼劲等

一个人的泳池，可以游得很快！一群人的泳池，可以游得更快！在巴黎奥运会男子100米自由泳决赛中，潘展乐以打破世界纪录的优异成绩夺得金牌。这项比赛是欧美澳选手占绝对统治地位，被称为是泳池中的百米飞人大战，但潘展乐有“出生牛犊不怕虎”的年轻气势，

也有“一雪前耻”的自信实力，最终把这块金牌，献给伟大的祖国！这份勇气和坚决，这才是体育精神和必胜的法宝！潘展乐只有19岁，他曾经在接受采访时说过，“我的目标是游得更快，没有上限。我想把世界纪录提得再高一些，让其他选手无法轻易触碰到！”在巴黎，他已经初步实现了这个愿望，年轻的他，未来还有更多可能。

### 三、“火箭少女”：郑钦文

适用主题：拼搏、自律、不言弃等

一颗种子，历经十年风雨磨砺，终于长成了参天大树。在巴黎奥运会网球女单四分之一决赛，郑钦文苦战三小时逆转，决胜抢七局，泪洒红土场，这个成绩也追平了李娜奥运最好成绩。她从小便接触职业化、国际化培训，目标明确，成为顶级选手。一路的拼搏与坚持，年轻的郑钦文成为第二位进入世界前十的中国球员。她最大的特点是“独立、自信、自律”，有强大的内驱力，赛场上尽显霸气，眼神里透着杀气。正所谓，少年得意尽轻狂，何惧人间烟与霜，对于21岁的郑钦文来说，属于她的人生好戏，或许才刚刚开始。

#### 四、“莎头组合”：孙颖莎、王楚钦

##### 适用主题：奋斗、青春力量、梦想拼搏

没有辛勤耕耘，哪有沉甸甸的收获；没有栉风沐雨，哪有绚丽的彩虹。从东京奥运女单银牌到巴黎奥运混双冠军，孙颖莎经过无数日夜里的勤恳练习，一路过关斩将，终登顶世界第一。面对低谷与嘲讽，还有伤病的困扰，王楚钦从未停下追梦的脚步，而是夜以继日的不懈训练，正如他说的，可以用生命捍卫巴黎混双金牌，他继续书写着属于自己的光辉故事。让世界瞩目的“莎头组合”，以实际行动启示我们：通向胜利的背后，离不开日日夜夜的不懈奋斗。

#### 五、跳水天才少女：全红婵、陈芋汐

##### 适用主题：努力与天赋、青春拼搏等

岁月因青春慨然以赴而更加静好，世间因少年挺身向前而更加瑰丽。在巴黎奥运双人跳水十米台上，全红婵和陈芋汐用“水花消失术”再次征服了观众和裁判，用沉甸甸又充满荣耀的奥运金牌，展示了05后的风采。在她们身上有很多的誉美之词：跳水界的天才少女；小小年纪“拿捏”全场，碾压式胜利；“未来20年都是她们的”正所谓，台上一分钟，台下十年功，她们为国争光的背后，浸透了许多不为人知的奋斗汗水，她们可能是所有队员中最勤奋刻苦的搭档，每天重复练同一个动作上百次。竞技体育总是异常残酷，每一位能站上世界之巅的人，都付出了非比寻常的努力、毅力与坚持。

#### 六、神枪手组合：黄雨婷、盛李豪

##### 适用主题：青春风采、自信、拼搏等

青春气贯长虹，勇锐盖过怯弱，进取压倒苟安。巴黎奥运会上，黄雨婷和盛李豪这对年轻组合，射落10米气步枪混合团体金牌，实现了中国体育代表团连续两届夺得奥运首金的壮举。在射击场上稳扎稳打锻炼强大“心脏”，让“神枪少女”黄雨婷展现了“00后”无所畏惧的自信；同样是日复一日的训练和久经考验的专注度，让盛李豪以两枚金牌结束巴黎奥运之旅，秀出中国青年的竞技风采。在他们身上，看到的不仅是荣耀的加冕，更是青春力量的璀璨绽放。乐观向上、拼搏自信，这是赛场上的中国体育健儿给人们留下的直观印象，更是这个伟大的时代赋予他们的精神力量。

#### 七、射击新星：谢瑜

##### 适用主题：成长磨砺、梦想、初心等

命运似乎总是在不经意间为那些准备好的人打开一扇窗。生在贵州偏远山区的谢瑜，凭借着对射击的热爱、不懈地努力以及坚强的意志，克服了重重困难，一枪打破了家徒四壁，最终站在了巴黎奥运会男子10米气手枪决赛的冠军领奖台上。对于谢瑜而言，这枚金牌只是他职业生涯的一个起点。未来的路还很长，他将继续用汗水浇灌梦想，不断挑战自我，向着更高的目标前进。也告诉我们不管起点在哪里，只要心中有光，就能照亮前方的路。

#### 八、“六边形战士”：江旻憓

##### 适用主题：克服困难、乐观、坚强等

人生犹如一场攀登高峰的壮丽旅程，途中的艰难险阻，无一不是通往巅峰的必经阶梯。江旻憓在巴黎奥运会击剑女子个人重剑金牌赛上，绝地反击，勇夺桂冠。这是中国香港队于本届奥运会取

得的首枚金牌。在训练时，她遭遇了右膝十字韧带断裂。两年时间里，江她的两个膝盖都遭遇了同样的大伤。接连的遭遇，没有打击到江旻隽强大的内心，她依旧坚强乐观，常常以微笑示人。“克服困难是我的强项，这也是中国香港人的精神。”她这样说道。三战奥运，终于圆梦巴黎！那些打不倒你的，终将使你更强大！

## 九、滑板小将：郑好好

### 适用主题：热爱、勇气、坚持、努力等

少年负壮气，奋烈自有时。年仅11岁的郑好好，已是中国滑板界一颗璀璨的新星。这位滑板小将，用无畏的勇气和不懈的坚持，跨越了年龄与经验的界限，将梦想照进现实。面对巴黎奥运的舞台，郑好好以平常心待之，深知“山外有山，人外有人”，却更加坚定了“做好自己，无愧于心”的信念。勇敢追梦，别怕路途遥远，因为最美的风景总在最陡峭的路上。持续努力，每一天都比昨天的自己更加优秀一点点。坚持不懈，直到梦想的种子生根发芽，绽放出最灿烂的花朵。

## 十、“满分队长”：张博恒

### 适用主题：磨砺、坚持、热爱、心态等

只有流过血的手指，才能弹奏出世间的绝唱。在巴黎奥运的聚光灯下，年轻的张博恒如同一颗璀璨新星，在中国体操男队中熠熠生辉。他经历了无数次的跌倒与爬起，甚至在16岁那年遭遇了严重的腿骨骨折，这无疑是职业生涯中的一次重大打击。但正是这次伤痛，激发了他的追求，取得单杠高分，却因队友失误错失团体赛的金牌。尽管心里难受，但他仍耐心安慰队友、大方祝贺对手，以坦然之心面对比赛结果，总结决策失误问题。在后面的比赛中，张博恒获得竞技体操男子个人全能赛的银牌，相信以热爱为马，终会行至梦想之春山。

## 十一、绝境中爆发逆战：樊振东

从小练球的日子，樊振东几乎每天都在球桌旁度过，五年的时间里仅仅休息了五天。他的启蒙教练文浩光曾回忆道，樊振东训练时特别能吃苦，这种坚持不懈的努力使他在16岁时就能在公开赛上夺冠，19岁时便站在了世界杯的最高领奖台上。

然而，真正的天才不仅仅是拥有天赋，更在于那份坚韧与刻苦。樊振东在面对技术单一的问题时，不断地打磨自己的技术，增强信心。即便是遭遇低谷，他也能够及时调整心态，

更加专注于比赛本身。这种永不言败的精神让他在东京奥运会上取得了银牌的成绩，并在之后的大赛中屡获佳绩。

## 十二、倪夏莲

### 适用主题：坚持梦想爱国情怀不断突破豁达宽厚体验快乐享受过程

如果以倪夏莲作为一面镜子，中国乒乓球长久的胜利背后，也涌动着竞技运动对发明它、追逐它、热爱它的人类的终极反讽——对于乒乓球这项运动，全世界最成功的一群人，却长期享受不了这项运动带来的快乐。倪夏莲打到61岁，也源自于自己心中对乒乓球不舍与不灭的热情。她说，她

感到无比幸运——一个人能够做自己的想做的事情很不容易，对于她来说，能够一直打乒乓球到今天，更是一种莫大的幸运。此时的她，只希望能打的精彩一点。

当胜利作为一项义务长期义务存在，这项运动带给胜利者的快乐也就变得极为稀薄。中国乒乓球队长期以来背负了太多的压力。

### 十三、黄雨婷：地表最强女高中生

#### 适用话题：果敢自信，专注心态，屡创佳绩，担当重任

奥运赛场上的“神枪少女”——黄雨婷的崛起之路距离巴黎奥运会开幕仅剩几天，全世界的目光都聚焦在这场体育盛会上。中国代表团已经抵达巴黎，正在为即将到来的比赛做最后准备。

而在所有项目中，10米气步枪比赛尤其引人注目，因为它将决定巴黎奥运会的首枚金牌归属。让人惊讶的是，有望摘得这枚金牌的竟是一位年仅17岁的中国小将——黄雨婷。

这个来自浙江台州的高中女生，凭借出色的天赋和刻苦的训练，在短短几年内就成长为世界顶尖射击运动员。她的成长经历和竞技特点，都展现出新一代中国运动员的风采。

没满18周岁的黄雨婷，开学还是个高三的学生，却已经担起中国女子气步枪领军人物的重任。

2022年，黄雨婷在国际赛场上崭露头角。去年杭州亚运会，黄雨婷一举成为“三冠王”。不过在今年举行的国际射联世界杯巴库站比赛中，黄雨婷在主项女子10米气步枪项目上未能进入决赛，爆出冷门。经过调整的黄雨婷，在此后的德国站登顶成功，并且是以最后一枪的绝杀获得冠军，这无疑让她收获了巨大的信心。

此次巴黎奥运会，首次参加奥运的台州姑娘身兼10米气步枪女子个人和混合团体两个项目。她的搭档盛李豪，是东京奥运会男子10米气步枪银牌得主，且近几年状态保持不错。这次，他同样身兼10米气步枪男子个人和混合团体两项比赛。

黄雨婷能取得如此出色的成绩，离不开她独特的竞技特点和心理素质。她被称为天赋型的“快枪手”，瞄准后就立刻果断扣动扳机，每次比赛都是第一个打完所有纸弹的选手。

这种果敢和自信，让她在紧张的比赛氛围中依然能保持稳定发挥。同时，黄雨婷还有着超乎寻常的心理素质，从不受外界干扰，专注于自己的发挥。

这份心态，让她能在大赛中屡创佳绩。如今的黄雨婷，已经成为中国射击界新生代的领军人物。

### 十四、韩佳予：戴眼镜的软萌神枪手

#### 适用话题：头脑冷静，沉稳内敛，要强坚持，突破自我

圆圆的脸，戴着一副深色框架眼镜，笑起来很甜。赛场上的韩佳予冷静沉着，脱去比赛服，十足就是个萌妹子。

23岁的韩佳予出生于浙江省湖州市长兴县煤山镇一个普通家庭，自小就对射击产生了浓厚的兴趣，2013年进入了湖州市射击队。2018年，韩佳予成功入选浙江省射击队，开始了更为专业和系统的训练。2021年进入国家射击队，迈向更大的舞台。

“射击运动是一项静力性运动，要求队员有比较高的稳定性、持久性、协调性和一致性。”俞丹说，比起好眼力，她更看重韩佳予沉稳内敛的性格。进入市射击队的时候，韩佳予才读小学，因一时新鲜才报的名。但在无数次训练后，韩佳予慢慢找到了射击的价值。“我想让自己做得更好，不断突破自己。”2018年，她入选省射击队，开始更系统更专业的训练。

“小韩很要强，她凭着自己坚持取得了突破。”俞丹说。

去年才开始参加国际比赛的韩佳予进步神速，连夺世界杯和世锦赛的女子气步枪个人金牌，杭州亚运会上，她与队友一起获得了女子10米气步枪团体金牌，并打破了亚洲纪录，之后还夺得了女子50米步枪3种姿势团体赛金牌，收获满满。

在今年6月举行的国际射联世界杯德国慕尼黑站10米气步枪混团比赛中，韩佳予和搭档杜林澍获得铜牌，具备世界顶级实力。这对组合也将向巴黎奥运首金发起冲击。

## 十五、全红婵

在她14岁时，首次参加奥运会，就以“三跳满分”的惊艳表现勇夺跳水女子10米台金牌，总成绩拿到该项目历史最高分。在亚运会上，她和队友陈芋汐拿下跳水女子双人10米跳台冠军，在单人女子10米台决赛中，全红婵完美一跳，拿下7个10分，最终夺冠！

[适用主题：厚积薄发、勤奋]

郭沐若说：“什么是天才？我想，天才就是勤奋的积累。“在东京奥运会上，14岁的跳水冠军全红婵成为举世瞩目的“天才少女”。人们都看到了她的成功，也硬生生的把天才的名号与她绑在一起，人们不知道，这个所谓的“天才”7岁就开始接受严格的训练，每天接受三四百次训练。成功没有捷径，所谓的天才都是百炼成钢，都是汗水浇灌出来的，是勤

奋让天赋显现。厚积才能薄发，努力才能到达彼岸，全红婵做到了，她的坚持与努力让她赢回了荣誉，获得了认可。

[适用主题：体育精神]

“坐拥云起处，心容大江流”，从“奋斗有我”的孤勇，到“奋斗忘我”的专注，再到“追求无我”的胸怀，闪烁着奋斗者的智慧，展现了奋斗者的境界。从东京到杭州亚运，中国跳水队诞生了交相辉映的“双子星”--全红婵和陈芋汐，两人共同拼搏为中国跳水梦之队续马荣光。吾辈青年当追随榜样，循光而行，汲取力量。既志存高远又脚踏实地，实现“致广大与尽精微”的辩证统一，资以吾辈青年无涯之身，创无限精彩之未来。

[适用主题：良好家风]

家风纯正，雨润万物；家风蔚然，国风浩荡。东京奥运会全红婵一战成名，面对如潮水般汹涌而来的网红和商家，全父一句“女儿靠自己努力获得的成绩”道出了全家人的骄傲，一句“都要靠刻苦训练出来的”彰显了朴实淳厚的家风。杭州亚运会全红婵再次上演“水花消失术”完美夺冠，我相信这背后依旧离不开家人的支持和理解。良好的家风是全红婵继续攀登的动力支撑，也是感召更多人向上向善的正能量。

[适用主题：孝顺感恩]

“我的妈妈生病了，我想赢了奖金，回去给她治病。”事其亲者，不择地而安之，孝之至也，无论何地，全红婵内心总与母亲的病情牵挂一起。艰苦训练的小红婵，在家庭窘困时，想到的是要尽自己所能地付出；在获得金牌时，想到的是让爸妈过上好日子。16岁的脊梁本该稚嫩小，却已读懂父母的不容易，肩挑一份责任的愿望，也早早埋在心间。全红婵身上那份似山之嶙峋，如松之坚韧，知感恩有孝心之美已然感动着我们每个人。

[适用主题：斗志昂扬]

“神女应无恙，当惊世界殊”亚运会黑马小将全红婵，只有16岁，当别人还是孩子的时候，她早早肩负起使命重担。第一次出国比赛，第一次世界大赛，五个动作三个满分，奥运跳水比赛历史最高分，亚运会上演“水花消失术”，完美一跳7个10分包揽冠军，起跳、旋转、落水

，无数个日日夜夜不计其数的反反复复，让水花害了羞重回之前的宁静，刚强的臂膀终于使“金婵”脱壳，弹跳起中国力量。

[人物组合素材运用--梦想、拼搏]

拼搏，是梦想的底色。首次参加世界大赛5个动作3个满分夺得历史最高分的全红婵，“绝地反击”实现“惊天逆转”的谔利军，刷新纪录领跑亚洲的“飞人”苏炳添...。...无论是“年轻小将”还是“四朝元老”，他们都在赛场上时刻保持一往无前的精神和必胜的信念，用他们的坚持和努力诠释着顽强拼搏，永争第一的进取之心。

## 20年东京奥运会10大人物事例

### 一、中国女排朱婷坚持才是我唯一的出路

朱婷说起刚接触排球的时候：“教练让我们垫球，我最不像样儿，别说教练看不下去，我自己都看不下去。但是一周之后，别的小伙伴能连续垫100个球，我也能做到了。教练表扬我上手快，其实我觉得是我心态好，别的小伙伴因为有基础，训练时常常会垫一会儿歇一会儿，可是我不敢，也不能，因为我最差，教练不叫停，我就一直垫，不休息……”

虽然被视作“天才”，但朱婷只认为自己是勤奋刻苦的“人才”，通过努力把自己的短板补强，把长板变得更长。

### 二、攀岩运动员钟齐鑫遗憾却坚定

攀岩项目是首次入奥的新项目。攀岩运动员钟齐鑫是全球首位速度攀岩大满贯的获得者，先后七次打破世界纪录。但攀岩项目还是小众项目，知道的人还并不多。他说：“我经历过夺冠，却没有人为我加油的比赛。”

由于疫情，最后一场奥运入选资格赛——亚洲锦标赛被取消，钟齐鑫无缘东京。错过东京奥运的他，已经在准备2024年的巴黎奥运会。虽有遗憾，但依旧坚定，享受拼搏的过程，为梦想不懈努力，或许这就是对奥运精神的诠释。

### 三、游泳新星唐钱婷越努力，越幸运

在奥运延期期间，中国奥运健儿保持着“停赛不停训”的状态。其中游泳女队的新星2004年出生的唐钱婷，在奥运会延期一年的时间里成绩突飞猛进。女子100米蛙泳项目，她的成绩从2019年的1分08秒66，到今年1月份的1分06秒40，最后在5月举行的全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛上以1分06秒82夺得冠军，突破了奥运A标，获得了宝贵的东京奥运会参赛资格。

相信经历过中高考延期的同学会更有感触，在“跑道延长”的过程中，能够沉下心来继续坚持，并取得进步绝非易事。这也说明，只有坚持，才能取得成功。

### 四、中国女足相信自己，永不言弃

4月13日，中国女足拿到东京奥运会入场券。赛后，中国女足王霜接受记者采访时说，即使上半场落后，大家也从没想过放弃，肯定能扳回来！“我们130多天集训，每天都是1万多米的跑动距离，就是冲，也能把韩国队冲垮！”相信自己、永不言弃，就是中国女足能胜利的原因。

### 五、射击运动员杨倩00小将未来可期

2000年出生的杨倩，今年刚刚21岁，对于一名射击运动员来说，这是“小荷才露尖尖角”的年龄。由于射击项目对运动员的心理素质有着极高要求，很多射击运动员都是在30岁之后才进入竞技生涯的黄金期，杨倩的未来可以说是不可限量。

杨倩表示，“自信真的很重要，每次比赛的时候都不要去想自己以往的成功或失败。因为每次，都是一个全新的开始。”



## 六、举重运动员侯志慧举重若轻

尽管自己已经在女子49公斤级中具有绝对的领先优势，但她依然保持着绝对的谨慎：“对手都已经这么强了，你自己再不努力，那不行，一点都不敢放松，一点也不敢松懈。”

最终，历经五年的煎熬、自我怀疑和不懈奋斗，侯志慧在东京奥运会的赛场实现了自我证明。回顾过往，侯志慧内心必定百感交集，但此刻她只需要放下一切的负担，尽情享受胜利的喜悦。

## 七、文明观众文明其思想，野蛮其体魄

中国球迷女足赛后主动清理垃圾，在体育上我们要奋勇争先，在思想上在品行上我们同样要做到最好。

13日下午，东京奥运会女足亚洲区预选赛附加赛第二回合，中国女足主场2-2战平韩国女足，成功晋级东京奥运会。当日，大批中国球迷到场助威，比赛结束后，球迷们不仅带走了自己的垃圾，还检查四周有没有遗留垃圾。

## 八、马龙：以梦为马，不负韶华

【适用主题】拼搏、超越、坚守初心等

7月30日晚，东京奥运会男子乒乓球单打决赛在东京体育馆打响，这是两位中国选手之间的“内战”，世界第一、头号种子樊振东对阵超级全满贯得主马龙。最后33岁高龄的马龙4比2力克樊振东，实现个人职业生涯的第二次大满贯，同时也是奥运乒乓史上第一位蝉联男单冠军的球员。

【敢于拼搏，超越自我】

获胜后，马龙用“做梦”来总结自己过去五年几乎艰难到极限的夺冠之旅。的确，伤病缠身的他曾经一度连参加奥运会都很难，但是“龙队”用自己的刻苦和顽强，最终实现了一个不可能完成的任务。赛前，马龙低调地说：“同樊振东比赛，我要去拼。”而这种精彩的男单决赛中，他的确也拼到了极致，最终用一场畅快淋漓的完胜，让自己再度走上奥运巅峰。“过去两年的实力来看，樊振东的确实力要比我强，所以我要去拼他！”马龙夺冠后说。对于心怀梦想的龙队而言，他以梦为马，从不可能到可能，成为世界乒坛史上最伟大的运动家之一。

【热爱乒乓，勇立潮头】

乒坛史上第10位大满贯选手、中国男乒队长、首位集奥运会、世锦赛、世界杯、亚运会、亚锦赛、亚洲杯、巡回赛总决赛、全运会单打冠军于一身的超级全满贯男子选手，诸多头衔加持的马龙，相信大家都不陌生。

马龙1988年10出生于辽宁省鞍山市。马龙自幼就属于典型的“别人家的孩子”，特别的听话懂事，学习和训练从来都不用别人操心。马龙父亲因乒乓球既能“锻炼身体”，又“不容易受伤”而让5岁的马龙开始学习打乒乓球。11岁时马龙进入辽宁省体校，师从第34届世乒赛冠军王俊。13岁时正值北京西城体校的教练到辽宁挑选苗子，教练关华安看中了马龙，并把他从辽宁带到了北京，继续学习乒乓球。马龙回忆，“我从小也喜欢打乒乓球，在我五岁的时候，我的父母就把我送到了少年宫去练习。我父母那一辈的人，多多少少都有乒乓球情结。记得小时候，大人们经常坐在一起看比赛，一屋子的人守着电视给运动员们加油。”

曾经在马龙的生活里，乒乓球的背后是枯燥而繁琐的训练，正是因为对乒乓球的热爱和冠军的信念，让他依旧坚持了下来。在国家队打拼了4年之后，18岁马龙获得了参加乒乓球世锦赛的资格，并成功拿到了自己职业生涯里的第一个世界冠军，从此便一发不可收。

马龙共获得过24枚世界冠军的奖牌，实现了乒坛超级全满贯，加上2019年匈牙利世乒赛冠军，马龙一共拿到23个世界冠军头衔。超过了匈牙利“赢球怪物”巴纳在1939年所创造的22个世界冠军的纪录，可以说马龙作为乒坛现役第一人毫无争议。

### 【耐心蛰伏，创造奇迹】

由于常年征战，马龙的手腕和膝盖已经超负荷运作，伤病几乎贯穿了他整个运动员生涯。自2018年下半年起，马龙因膝伤先后缺席男乒世界杯、瑞典公开赛、奥地利公开赛、国际乒联年终总决赛以及匈牙利公开赛。“过年的时候一天都没休息，去治疗康复还没效果，当时不是慌了，是有点崩溃了。”马龙说。

回顾往昔受伤经历，马龙表示，“这是别人没有的，我觉得能扛过来就是一个财富，也能考验自己的耐心。以往，经历的困难都来自场内得不了冠军，或这个对手克服不了一直输。但受伤不同，着急不得，只能去等待。耐下心来每天重复一样的事，从早到晚一样的事，那种煎熬的感觉是以往没有的。”

中国乒协主席刘国梁曾说，“马龙是非常伟大的运动员，这不只是说他的成绩，而是在他面对伤病的时候，大家看不见他付出了多少努力，做出了多少内心的挣扎。他这种精神不只让他赢了，更能够带动全世界乒乓球所有人的发展。”在刘国梁心中，马龙已经是一个超越时代的运动员，“我觉得大家应该珍惜这么优秀的运动员，榜样就在我们身边。这对年轻队员、对整个队伍的氛围太重要了。这样的运动员打一场少一场，看一场少一场。我坚信，马龙还期待着继续创造奇迹，他战斗的心一点也没减弱。”

### 【老骥伏枥，志在千里】

2016年里约奥运会，终得圆满。拿到大满贯后，马龙没有选择功成身退。在新的奥运周期，一局一局拼搏，他的下一个目标是双圈大满贯。马龙作为中国男乒队长，是精神领袖，肩负东京奥运男单和男团的两大重任。谈及东京奥运会时他表示，“既然天天这么努力，首先还是要有这样一个梦想，更主要的是对得起自己的付出和努力，希望能够在这么一个完美的舞台上再次展现自己”。

老骥伏枥，志在千里。如今马龙再次登上奥运会的最高领奖台，继续书写着属于自己的传奇。

## 九、张雨霏：“泳”往无前破茧成蝶

### 【适用主题】天赋、磨砺、破茧成蝶等

7月29日的东京奥运会赛场上，中国游泳队终于实现了本届奥运会金牌零的突破，被誉为中国新一代“蝶后”的张雨霏脱颖而出，用两块成色十足的金牌完成了破茧成蝶的蜕变。

### 【有天赋，更努力】

出生于游泳世家，3岁就跟随父母下水训练，再加上超乎常人的乳酸代谢能力，张雨霏从事游泳事业的先发优势，令人艳羡。然而成功路上，没有谁能一帆风顺。张雨霏患有先天性脊柱侧弯，后背两侧的肌肉高低不均，这对于平衡性要求极高的蝶泳来说是一个极大的难题。不过，张雨霏没有向困难低头，她通过刻苦的训练和辅助，始终努力地寻找身体的平衡点。张雨霏：有时候睡觉都会被肌肉的酸疼给痛醒。天降大任于斯人也，能承担起这样最艰苦的项目，说明我的能力也大了。”

### 【重压下，不气馁】

游泳给了张雨霏年少成名的机会，同时也带来了不小的压力。刘子歌、焦刘洋之后，扛起中国女子蝶泳大旗的重任，就落在了张雨霏身上。顶着中国新一代“蝶后”的光环，张雨霏18岁就站在了奥运会的赛场上。然而，人生的首次奥运之旅却只留下了苦涩。

张雨霏： $\pi$ （女子200米蝶泳第6名）有点遗憾，下次我会更努力的。我总觉得有点对不起自己的教练还有那么多观众的期望。”

### 【失败之后，不断磨砺】

里约的挫败，让张雨霏刻骨铭心。接下来的五年中，张雨霏也更加刻苦地训练，用她自己的话说就是“比起在赛场上哭，更想在训练场上多流点汗”。来到东京前，张雨霏已手握女子200米蝶泳今年世界最好成绩和女子100米蝶泳世界第二好成绩。奥运夺金，志在必得。然而在女子100米蝶泳中，她仍以0.05秒的微弱差距与个人奥运首金擦肩而过。很多人都为她感到可惜，她却不以为然，坚信“大家都有机会去赢”。赛后，张雨霏露出了标志性的甜美笑容，对着镜头庆祝，以此告慰她在幼年时期就不幸离世的父亲。

张雨霏：“爸爸在我四岁的时候就去世了，“爸爸”这个词我可能都有十三年没叫过了。我想对我的父亲说，爸爸，您的女儿终于做到了。”

### 【自我革新，破茧成蝶】

今天的张雨霏，是泳池领奖台上傲视群芳的王者，然而能够站到今天的位置，她付出超越常人的努力。

2016年里约奥运会，张雨霏200米蝶仅获第六泪洒赛场，而在那之后，她在相当的一段时间里都在低谷中挣扎。

“我有两段低谷时期，一个是从里约结束到2017年冠军赛这半年，当时我只游200蝶，但是又并不稳定，国内比赛永远第二名，甚至从2015到2019年，我只要参加200蝶，就是‘流水的第一铁打的第二’，我就会想，是不是我无论多努力200蝶都永远只能这样了。”

“甚至我不想训练，只是在混，不过被当时的教练劝回来了。他说你这么训练不行，每个人都有低谷，为什么就你坚持不过去？”经过教练的警醒，张雨霏这才找回了冲劲。

然而，更多的低谷还在前方等待。

张雨霏庆祝胜利。“2018更换教练，进入了崔教练的组，当时他选了一条路：不突破能力而是改技术，但是改技术的话，有可能导致你能力下降，甚至导致你一塌糊涂再也起不来。当时他说没事我相信你——结果果不其然，2018年冠军赛我200蝶退了6秒。”

即便如此，张雨霏依然没有动摇地在坚持，并在2018年亚运会夺冠，但好日子也没有就这么到来。

“没想到2019年又遇到了更大的低谷，世锦赛上200蝶2分14秒，100蝶57秒95，我参加这么久的世界大赛，还从来没有在大赛上跌落至此，甚至网上都在说——张雨霏不适合世界大赛，只能国内赛场昙花一现。”

“也是为了这一口气，在2019-2020年的冬训期间，冲着这口气，我冲出来了，这也是对我改技术后，能力突破的一个肯定。有了破茧成蝶，稍微有看到光亮的感觉。”

“直到2020年9月，我破了100蝶亚洲纪录，才真正感觉到教练的用心良苦——我们选择了一条最难的路，而且我们坚持走了下去，看到了光明走向了胜利。”

### 【艰难困苦，玉汝于成】

200米蝶泳决赛，张雨霏再次迎来了圆梦的机会。这一次，她再也没有让机会从手边溜走。从一开始她就远远地将其他选手甩在身后，最终以2分03秒86的成绩，打破奥运会纪录，成功地让五星红旗首次在东京奥运会游泳赛场上冉冉升起。而见证了张雨霏一路艰辛的家人们更能体会她此时的心情。

张雨霏母亲张敏：（张雨霏）到今天能够战胜自我拿到这块金牌，我觉得（她）非常非常不容易。

张雨霏启蒙教练孔淼：（张雨霏）这个孩子18年的准备换来了今天一朝的成功，夺取了冠军，我感觉内心无比激动。

### 【中国力量，永不服输】

女子200米蝶泳夺冠，终于让张雨霏实现了奥运金牌梦想，而这也激发起队友们的斗志。仅仅80分钟内，张雨霏与杨浚瑄、汤慕涵、李冰洁四人，以破世界纪录的成绩，再获女子4x200米自由泳接力金牌。赛后，张雨霏吐露出自己坚持到最后的根源所在。

张雨霏：“前150（米）我都是说算了算了，我觉得人家肯定比我快，因为我不是200（米）自由泳（主项）。就游到最后50（米），我也不知道哪（来的力量），就是那种中国力量，你知道吗，从心底里燃起来，就不服输，我一定要跟你拼了。”

荣誉的背后总是汗水，正是这几年痛苦的磨练，才让如今的张雨霏不仅有了更强大的技术能力，也有了相比里约时更加沉稳的心态，以及更加充足的自信。

“我希望把200米蝶泳传承下去。”这是张雨霏在豪取双金后的期待。而这，或许只是属于她的时代开端。

张雨霏，1998年4月19日出生于江苏徐州，中国女子游泳运动员，国际级运动健将，中国游泳队队员。

## 十、苏炳添：一飞冲天创历史

### 【适用主题】选择、突破、勤能补拙等

8月1日，中国短跑名将苏炳添收获了“一辈子最好的回忆”，他先是在奥运百米半决赛中跑出9秒83，成功晋级决赛，创造亚洲纪录，成为电子计时时代第一位闯入奥运百米决赛的亚洲选手。2小时后，在决赛赛场上，他又跑出9秒98，再次突破10秒。

当晚，他的身影出现在东京奥运会男子百米决赛的跑道上。起跑线前、8位选手中，他是唯一一个黄皮肤。此前的半决赛，他以9.83秒的成绩获得小组第一，创造个人最好成绩，大幅刷新亚洲纪录。中国人第一次挺进奥运男子百米决赛！苏炳添，一举创造了历史！

### 【选择坚持，选择成功】

再过二十多天，苏炳添就32岁了。这个数字，在短跑界已是“高龄”。田径赛事就是如此残酷，身体这项“资源”无法持续挖掘。过了28岁这道门槛，大部分选手会新陈代谢变慢，体能下降，成绩止步不前。就像此次“飞人大战”，苏炳添是唯一的“80后”。在他之外，年龄最大的选手是27岁，而那正是黄金年龄。

早在2015年，曾有记者问苏炳添：你觉得你现在的弱点是什么？他回答说：“年龄。我今年26岁，再过两年就28岁了。”6年前，就视年龄为弱点；6年来，他硬是跑赢了时间，超越了年龄的局限！梳理媒体报道，这6年，他遭遇低迷、伤病，一次次考虑退役。但他又一次次选择相信，选择留下，选择坚持。他说：“我觉得上天在一直考验我，但是没关系我有这个耐心……我想我真的还可以跑，选择留下来，希望继续突破。”这份坚持、坚韧，让他以近32岁的年龄惊艳世界。

### 【勤能补拙，事在人为】

在田径圈，公认的黄金身高在1.85米左右，比如加特林1.85米，鲍威尔1.88米。而苏炳添只有1.72米，没有明显的“身体天赋”。早在中学时，老师曾带他几次去市体校，但都没有被教练看中，

因为“觉得他身材太矮，将来没有发展空间”。然而苏炳添日复一日，认真、专注，把每一次训练做足、做好。教练袁国强曾这样评价：“他是我带过的最自觉的队员。十年来，在训练场地上他只要出现在我的视线范围内，就绝对是在训练，从不偷懒。”

作息规律，按时起床睡觉，从不抽烟喝酒，即便在家庭聚会上也不吃禁忌食物，即便在外参加活动也会坚持做基本训练……在苏炳添一次次打破记录的背后，是一个关于勤奋的、经年累月的“漫长”故事。

### 【突破自我，挑战极限】

在半决赛前，苏炳添面对镜头，把大拇指和食指摆出一个“一厘米”的手势。有网友调侃，这是“拿捏得死死的”。其实呢？苏炳添说，就是想提醒自己“进步一点点就好”。一点点，哪怕是0.01秒，背后都是千难万难，是精雕细琢，是全力突破。2014年，他以偶像刘翔为参考，调整了起跑脚；2018年，他改变了摆臂动作，尝试改善脚掌落地后的发力——那时，他已经29岁了。

百米10秒是黄种人的极限？苏炳添第一个冲进10秒大关。百米半决赛就是亚洲人的决赛？他成为进入电子计时时代的首位亚洲选手。更快、更高、更强，“老男孩”苏炳添做到了。他的不懈坚持、突破自我、挑战极限，正是中国人对体育精神的最佳诠释。