# 公众演讲 把辉煌留在昨天

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2025-04-26

*同学们：　　 我本来应该像你们一样，由实验小学直接升入咱们三中读书的，可是由于体操训练，我没有机会上初中，真是非常遗憾，现在授予我“仙桃三中名誉校友”的称号，为我补上了这一课，我非常感谢！　　 我和胞兄大双未满７岁就进了县体校训练，...*

同学们：

我本来应该像你们一样，由实验小学直接升入咱们三中读书的，可是由于体操训练，我没有机会上初中，真是非常遗憾，现在授予我“仙桃三中名誉校友”的称号，为我补上了这一课，我非常感谢！

我和胞兄大双未满７岁就进了县体校训练，１０岁进省体校，１５岁进国家队。我们俩从１１岁参加全国少儿体操比赛开始拿金牌，到现在，参加国际国内大小比赛，共获奖牌８０多枚。

体操运动员是要天赋和灵气的。可是当你还是一个丑小鸭的时候，谁会赞扬你呢。在我１２岁的时候，省队教练把我送到国家队，可国家队教练根本看不上我，说我美和力的条件都不够，因此被赶回省队。在我１５岁那年国家队又招我去，可是不到一星期，又把我赶回了省队。我仍不气馁，憋足劲，拼命练。半年之后，我才勉强进了国家队。可进了国家队之后没有教练肯要我，那个滋味呀，真像捡来的孩子遭遗弃。我不但不泄气，反而拼命地练，终于在全国第xx届青运会上夺得了三块金牌、两块银牌。这下谁还会轻视呢？要知道，你只有以你的成绩、你的出类拔萃，才能引起人们的注意。我觉得我成功的因素，除了具备体操运动员的基本素质，因素就是自信。我自信我可以拿金牌，别人看不起我的时候，我就想：等我拿了金牌看你还小瞧不？

　　记得我７岁的时候，在县体操队“压柔软”不得法，丁霞鹏教练就将一百多斤的体重压在我的腿上，疼得我大汗淋漓，我就是咬牙不叫苦、不掉泪，这样我就闯过了柔软关。县体操队条件差，护掌不配套，我就光手在单杠上摇摆，一两次还行，百次千次就不行了，我的两只手掌的皮全磨掉了，血糊糊的，单杠上都沾上了嫩皮和血，我还是不停地练。大家都知道，学习好比逆水行舟，一篙松劲退千寻。体操也是如此，贵在坚持苦练，一点小伤小困难就停止训练，怎么能进步呢？

我进国家队是很困难的，到了国家队，进“冠军组”就更难了，我是在五缺一的情况下，被勉强拉入“冠军组”试试的。进了“冠军组”，我才知道它的厉害。国家队的“冠军组”，是要到世界上拿冠军的，那运动量，那压力之大，就可想而知了。进冠军组后，黄玉斌教练说我的动作不大细腻，必须重新规范动作，这就好比重新蒸熟一锅夹生饭。又要矫正原来的缺陷，又要学新的动作，其运动量之大，要求之严，真是前所未有的。我确实是吃不消，便私下向黄教练求情，希望他悠着点，但黄教练说：“不行！你想不想当冠军？”想！做梦都想。我就是想拿世界冠军。于是我拼命地练，所以大家都叫我和大双是“拼命三郎”。有时练晚了，食堂关门了，我随便买点什么填填肚皮。运动员的生活也是比较艰苦的，并不像人们想象的满足营养呀、科学的食谱呀。我们国家还很穷，还没有那么好的条件。到北京亚运会前，我的成绩就很不错了，但由于缺乏临场经验，我在比赛中失手跌落，肘部受伤，我忍着创痛从容上马，终于在亚运

会上夺得了两次冠军。

当然，冠军不是你想拿就能拿的。你只有平时刻苦训练，顽强拼搏，掌握过硬的本领，等待机遇。否则，总是埋怨这、埋怨那，不好好训练，即使机会来了，你也会因本领不过硬而错过成功的机遇。人生如赛场，赛场是无情的，你差了就会被甩在后面。你平时怕多流一滴汗，怕多吃一点苦，结果比赛拿不到名次，所有的汗水都付之东流了。所以我说我们每块金牌都是来之不易的。一个人的目标越高，付出的汗水就越多，困难就越多。我得了亚洲冠军，还想得世界冠军。那时的意志和胃口也就好比《西游记》里的“统天袋”，有多少“统”多少，一切困难也就不在话下了。别人能做到的，我也要做到，别人不能做到的，我还是要做到！我以为一个人就是要有这样的英雄气概!亚运会后，我恳求黄教练，学自由体操“团身后空翻三周”，也就是我在巴塞罗那奥运会拿冠军的那个空翻，这个动作确实很难，一个人平地起跳3米高，团身后空翻三圈，还要落地时稳稳的，这是目前世界上最难的一个动作，我在测试的时候就失手了，脚没落地，头却落了地，摔成了轻微脑震荡。还练不练？练！怕什么，失败了再来嘛！头还没好，碰上日本举行体育节，教练要我休息，我非去不可。比赛双杠时，我的手心一块三四厘米见方的皮被杠子撕开了，医生要打麻药缝，我干脆让医生剪下了那块皮。后来我还拿了一块金牌。你看，我要是养伤，怕痛，金牌能飞来吗？得金牌是幸运的，得金牌的道路却是艰辛的、曲折的。在巴塞罗那奥运会上，在我之前出现了独联体、韩国、日本选手的高分，我的队友冲击“三周”时又失败了，而我自己在去年的两次比赛中也失败了，我如果做常规的“３６０度旋转”是有把握的，但肯定与金牌无缘。关键时刻，我决定破釜沉舟，向自由体操的顶峰发起冲击。如果当时不自信，缺乏勇气，稍有怯场，就会失误，就可能不但拿不到金牌，而且连有把握拿到的银牌或铜牌都要失去。我终于成功了，成功地摘取了体操皇冠上的明珠。荣誉并不重要，重要的是我终于让我们祖国的国旗、国歌在世界赛场上空飘扬，终于能自豪地站在举世瞩目的冠军台上。那时我想：我无愧于一个炎黄子孙，称得上是仙桃人民的优秀儿子！

有人问我，今后退出赛坛到不到外国去当教练?我可以告诉大家，我绝不会去，就是带队员也只带中国的队员。所以我每次获得冠军，人们问我是哪里人，我总是要坚持说自己是仙桃人，我要让我的成绩、我的名字和我家乡的地名一起闪光，我觉得只有这样，才满足了一个游子的心愿，我的心里才踏实。我走到天涯海角也忘不了生我养我的亲人、我的家乡，更忘不了培育我成长的教练和祖国。

一次在美国比赛，一个留学生请我们吃饭，我们知道他是中国人，他却操着英语说他是美国人。我们非常气愤，那餐饭钱我们自己掏了。我们中国不就是穷吗？可人穷志不能穷!在金钱上没有人家富有，在精神上我们要比他们富有得多。同学们，希望你们顽强拼搏，立志报国，学更多的科学文化知识，把我们的祖国建设得更加富强美好，把我们的家乡建设得更加富强美好！让外国人不要小瞧我们国家，并以此报答亲人们的关怀，让我们在各自不同的岗位上奋力拼搏，为国争光！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！