



羽生结弦：冰上人如玉，公子世无双

导 语

他是花样滑冰界的王者，奥运会 2 连冠，大奖赛 4 连冠，19 次打破世界纪录。

他在冰上的表演是艺术与技术的完美结合，有人评价说：**这已经不是滑冰，而是在冰上写诗。**

他还是一个从二次元世界走来的翩翩美少年，在世界各国拥有粉丝无数。

他喜欢维尼小熊，每当比赛结束，观众席上抛来的小熊玩偶会像雨点般落满冰场。

不仅是颜值和技艺出众，他的文化功底同样不可小觑。

2012 年，他通过一般入学考试（不是体育特长生），考入早稻田大学（全球 TOP100 的顶尖名校），专业是人类情报科学。

他就是日本花样滑冰选手——羽生结弦。

有人说，作为花样滑冰选手，和羽生结弦处在同一个时代是不幸的，因为他的成绩无人能够超越。

央视解说员却说：“**幸得识卿桃花面，从此阡陌多暖春。我们非常庆幸能在羽生结弦最美好的年纪遇到了他。时光作渡，眉目成书，从此我们的深情不被辜负。每一个人的青春都会老去，但是我们的记忆里，永远会为羽生结弦留一个位置。**”

. 1.

羽生结弦 1994 年出生于日本仙台的一个普通家庭，父亲是中学老师，母亲是一个家庭主妇。父亲为他取名“结弦”，一来是对应他的星座（射手座），二来是希望他的人生能像弓弦一样张弛有度，在绷紧的时候能以凛然的姿态面对生活。

羽生从小患有哮喘，4 岁的时候，父母抱着强身健体的心态让他和姐姐一起学习滑冰。

妈妈觉得，溜冰是最不容易吸入灰尘的运动。

本来是抱着锻炼的心态去的，教练却发现羽生很适合这项运动，他的身体结实而富有柔韧性。

更重要的是他的性格，无论摔倒多少次，都会重新站起来。“**姐姐能做到的，我也可以。**”

坚强，不服输，这是一个优秀运动员的必备素质。

9 岁那年，羽生参加全国比赛，获得冠军。15 岁时，获得世界青年锦标赛的男单冠军。

那时，他的偶像是俄罗斯传奇选手——普鲁申科。

然而，进入成人组比赛时，他却面临一个严峻的挑战——四周跳。这是花样滑冰里最难的一个动作，也是参加奥运会的技术门槛。



一次四周跳,意味着要在**0.7秒**的滞空时间内,让身体旋转四周。

由于身体高速旋转,人在落地时候承受的冲击力至少是体重的**5倍**。

一般运动员每天练**20到30次**四周跳,而羽生结弦一天跳**60次**。

每一次训练结束,身上都会伤痕累累。然而,他从未因此退却。

羽生这时的教练是阿部奈奈美,她这样评价自己的弟子:

“是的,我认为羽生结弦是天才。但他和别人所说的天才有点不一样。他会比别人付出多一倍的**努力**,他会为了将天赋最大限度地发挥出来而努力。这种努力的方式,才是他真正天才的地方。”

2014年2月,冬奥会在俄罗斯索契举行,这里是普鲁申科的故乡。

19岁的羽生结弦夺得他**第一枚奥运金牌**,成为亚洲首位冬奥会男子单人滑冠军,同时也是**66年来最年轻**的男单金牌得主。

他以这种方式完成了向偶像的致敬。

羽生语录: 做不到的话,就练到能做到为止;做到后,就继续练到完美为止;做到完美后,就继续练到无论做几次都能完美为止。

. 2.

对于自己所从事的花样滑冰运动,羽生结弦常用一个词来形容——**一生悬命**。

一生悬命,是源自日本武士的一个日语短语,意思是:拼尽一生,用全部力量去做一件事。

2014年11月,世界花样滑冰大奖赛上海站,羽生结弦在赛前热身中与人相撞。

他被撞得飞了出去,鲜血从额头滴落到冰面上,双脚痛苦地蜷缩,胸膛随着呼吸剧烈起伏。

然而他拒绝了医护人员的搀扶,稍稍平静后,走下场做了简单的止血包扎,就重新进入赛场。

教练奥瑟先生对他说:“你没有必要成为英雄,身体才是最重要的。”

但羽生放下水杯,眼神坚定地说:“跳!”

这场比赛,他夺得了**第二名**的好成绩。得知结果后,这个**19岁**的少年掩面而泣。

赛后诊断,他全身受伤共有**7处**:头部、下颚、腹部、左腿不同程度受伤,右脚关节扭伤。

对于这一次比赛,日本国内有两种不同的评价。

有人认为他太不理智,“只想出风头,没有考虑自己作为运动员的立场”。

但是,了解他的人却说:“正是因为在那种情况下出场,才是羽生结弦啊!”“站在冰场上,在那里**弃权**这个选项,在结弦这里是不可能的。”

央视解说员陈滢当时说道:“结束前他的造型让我想起了樱花,樱花绽放之前就要抱着凋零的决心。”



羽生语录: 如果不逼自己, 不挑战自己, 就丢了作为运动员的初心。

. 3.

羽生结弦有记笔记的习惯, 他会记录下每一次训练和比赛中的得失, 在总结与反思中进步。每当疲惫气馁时, 他会翻看 2012 年 10 月 26 日的笔记, 那上面写着几个字——“**绝对要赢**”。在那一天的比赛中, 他被人反超, 获得了第二名, 心有不服, 因此写下这几个字来自勉。这几个字成为了他的座右铭。

他有过人的天资, 也有必胜的信念, 但是老天仿佛有意和他作对, 总是要设计一次次的苦难, 来刁难他、捉弄他。

2018 年平昌冬奥会前三个月, 羽生的右脚踝严重受伤, 不得不停止训练。

直到奥运之前的一个月, 他才慢慢开始恢复跳跃练习。

无法在冰上练习时, 为了找回感觉, 他反复观看自己之前的比赛录像。

能正常训练后, 他的右脚仍有痛感。为了不影响比赛, 他做了一个大胆的决定: 放弃治疗, 服用止痛药。

这样做能在比赛中有最好的发挥, 但是受伤的地方可能无法痊愈, 他的运动生涯会因此缩短。

但羽生决定孤注一掷, 理由是“可能, 这是我参加的最后一次奥运会了。”

2018 年 2 月 17 日, 平昌冬奥会江陵冰上运动场。

羽生结弦摆出了电影《阴阳师》中“天地人”的起式。

音乐缓缓响起, 羽生选手随之开始滑行。

目光如水, 身姿飘逸, 一派“舍我其谁”的气场。

一曲《阴阳师》, 将优雅与狂怒完美结合, 把竞技难度和艺术感染力都推向高潮。

现场观众都为他的表演所陶醉, 央视陈滢的解说词也极富感染力:

“容颜如玉, 身姿如松, 翩若惊鸿, 婉若游龙。”

“命运对勇士低语: 你无法抵御风暴。勇士低声回应: 我就是风暴。”

虽然因为脚伤的原因, 羽生降低了动作难度, 比赛中也小有瑕疵, 但是这曲《阴阳师》依然称得上是神一级的表演。

羽生如愿夺冠, 成为该项目奥运史上第一个蝉联冠军的人。

身体严重受伤之后, 依然能够勇夺金牌, 这得归功于他日复一日的刻苦练习。

如他在赛后所言: “到底身体还是记住了。”

羽生语录: 努力会撒谎, 但努力不会白费。

. 4.



许多人喜欢羽生结弦，这与他的颜值有关——“容颜如玉，身姿如松”；也与他的技艺有关——“翩若惊鸿，婉若游龙”。

但是，真正了解他的人，更多的是为他的精神力量所折服，他的“一生悬命”，他的“绝对要赢”。

如一位知乎网友所言：

“与他相比，我似乎从没有真的在哪件事上拼尽全力过。”

我得过且过的人生，在他面前简直像是赝品一样，羞愧得瑟瑟发抖。

而谢谢他让我看到了活体的，比所谓奇迹更真实和宝贵的东西——就是贯彻到底、永不言弃的初心。”

羽生语录：曾经有许多艰辛之事，但没有不拂晓的夜晚！

素材入文示范

一个优质的偶像，不是因俊美的外表让人疯狂迷恋，而是因内在的精神力量让人敬佩、折服。

日本花样滑冰选手羽生结弦，冰场上无数次跌倒，又无数次站起，身上伤痕累累，但是内心永不言弃，冠军、金牌早已尽收囊中，但是依然刻苦训练，只为挑战纪录，超越自己。

每当我学习疲惫、心生懈怠的时候，羽生结弦总是激励我不要偷懒、不要放弃。

“努力会撒谎，但努力不会白费。”在这个注定不平凡的2020年，让我们用羽生结弦的这句话共勉。

适用话题：逆境与挫折、坚持与放弃、偶像与追星