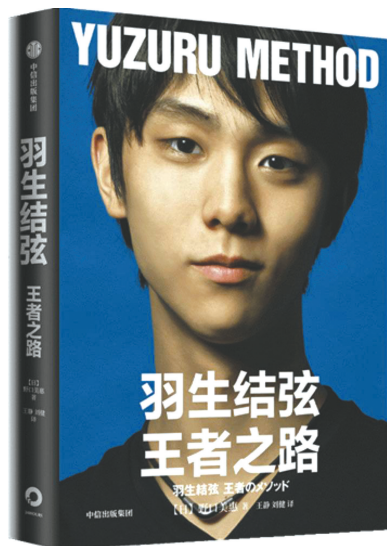


走近“花滑贵公子”羽生结弦： 像修行僧般投入，如贤者般思考



《羽生结弦：王者之路》



2月10日，日本选手羽生结弦在北京冬奥会比赛中。新华社发

2月10日上午，北京冬奥会花样滑冰男子单人滑自由滑项目比赛在北京首都体育馆举行。万众瞩目的明星选手羽生结弦取得第四名，未能卫冕。他在比赛中挑战此前还没有运动员在正式比赛中完成过的阿克塞尔四周跳(4A)，可惜最后落地不稳。

阿克塞尔四周跳(4A)，是一个四周半跳，要在空中旋转1620度，被公认为是花样滑冰中具有史诗级难度的动作。羽生结弦已拿过两次冬奥冠军，此次挑战4A就是挑战该项运动的一个极限。敢于挑战不可能，本身也是奥林匹克精神的重要组成部分。在赛场上将自己献祭给自己的挚爱，壮烈绚烂。一个运动员的青春够得着几届奥运会？这正是竞技体育的残酷，也是它的魅力所在。

羽生结弦19岁为日本获得首个男子单人滑的冬奥会冠军，并于23岁时再次夺得平昌冬奥会男子花样滑冰冠军。作为两届冬奥会花滑男单的冠军得主，羽生结弦是本届冬奥会花滑赛场上最受关注的明星之一。这也是他的第三次奥运之旅。

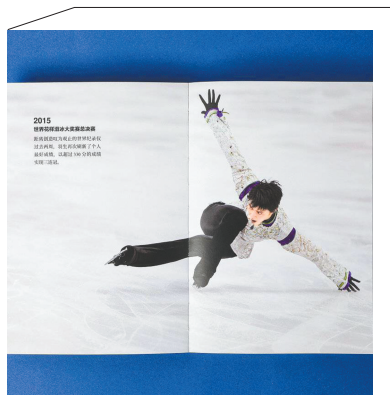
1

“我就是风暴”： 评论员用诗句不吝赞美少年

除了冰上表演的艺术性吸引人，羽生结弦俊秀的脸庞，清爽的少年气质，充满锐气的眼神，克服伤病勇于挑战的性格，更让他俘获大量粉丝。

在网上，央视直播解说员对他表演的解说词如诗如画，被冰迷高度赞誉。比如赞他“容颜如玉，身姿如松，翩若惊鸿，宛若游龙。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。”“幸得识卿桃花面，从此阡陌多暖春，这就是冰上贵公子。我们非常庆幸能够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。”2月10日上午，羽生结弦的表演再次揪着央视直播解说员的心：“没有感情你就不会痛苦，没有表演你就不会失误。把自己的荣耀放在历史的车轮下，你的孤独，虽败犹荣。”

在中国各大网站上，羽生结弦的一举一动都牵动着冰迷的心。他此前比赛的精彩视频被不断转发，人气



书中配图（出版社提供）

持续高涨，名字多次冲上热搜榜。

羽生结弦有着怎样的成长历程，他对花滑运动投入了怎样的心血？由中信出版集团引进出版的《羽生结弦：王者之路》，帮助我们更加深入理解这位“花滑贵公子”的世界。作者野口美惠长期追踪花样滑冰运动，近距离观察、追踪报道羽生结弦长达10年，留下了很多宝贵的资料，记录了他十年来所有重要的比赛和转变。

在书中，她从第三者的视角冷静、客观地分析和阐述了这位“冰上王者”的成长之路。她更是一层层剥开羽生被外界神话的“外衣”，向读者们展示了一个活生生、爱哭爱笑、热爱滑冰的刻苦少年的成才之路。从一开始，她就看出了这位选手不同于一般的地方，并在之后长达十几年的时间里，一直温柔地关注着他。

2

“结弦”寓意： 父亲希望他像弓弦一样张弛有度

1994年12月7日，日本东北部的宫城县仙台市，羽生家迎来了一个新生命。父亲羽生秀利希望这个男孩长大后可以像弓弦一样张弛有度，因此给新生儿起名为“结弦”。羽生结弦4岁起，就开始跟着姐姐在家附近的冰场练习滑冰。小时候的他身体较为孱弱，还患有先天性哮喘，父母一开始只是希望他能增加一些锻炼，强身健体，但是他一旦学会了在冰上滑行，就展现出了非凡的天赋。10岁时，他已经是远近闻名的“仙台天才小蘑菇”，之所以被称为蘑菇，是因为喜欢俄罗斯“冰上皇帝”普鲁申科，所以留了一样的蘑菇头发型。14岁，他首次参加了世界青少年花样滑冰锦标赛。这次比赛，他的综合成绩位列12。赛后面对记者，他用还很稚嫩的声音说：“世界上超过99%的人还不知道我的名字，因此哪怕能让知道我的人增加1%，我都会为此奋斗。”

2011年3月11日，日本发生破坏性极大的大地震。羽生结弦所在的宫城县仙台市正在地震的中心。在《羽生结弦：王者之路》中我们得知，大地震发生时，羽生结弦正在冰场上，“冰面开始变得起伏不定，连那短短几秒的反应时间都没有，羽生来不及换上普通的鞋，赶紧去室外避难。仙台周边一切都变得千疮百孔，满目疮痍。仙台机场完全丧失了功能，而地震引起的海啸吞没了沿岸的部分地区，曾经看不到大海的地方，如今只能看到一片铅灰色的废墟沉没在海水里。这次地震，一共造成了近两万人死亡，两千多人失踪。生活的一切都停止了，羽生一家只能在灾民安置点栖身。在避难的过程中，对于花样滑冰运动员最重要的冰鞋，已经完全损坏了，是高明的工匠也无法修复的程度，一如羽生结弦那一刻的心情。”

羽生结弦后来振作精神继续自己的花滑生涯。他联系了自己童年时代的教练，在地震发生9天后，身心俱疲的他还是想办法回到了冰场上，虽然远离家乡，而且并不是俱乐部的会员，那一时期的训练并不稳定，只能见缝插针。羽生结弦辗转于多个冰场，参加了60场冰演，并在场间休息的时候进行训练。他为很多观众贡献了令人难以忘怀的《天鹅湖》，从最初的痛苦挣扎到张开双翼，再到最后启程向前，那正是他当时的心情。

3

“羽生”式方法： 回顾自己的经历，深入思考分析

在《羽生结弦：王者之路》的后记中，野口美惠分享了她所了解的羽生结弦成为冰雪王者的诸多有效方法，尤其是如何在精神上调适自己。

比如说，“宣言”——这是羽生自孩童时期就使用次数最多的方法。羽生一直说“我要取得胜利”“要成为冬奥会冠军”。2011年东日本大地震发生后，他在思想上鼓舞自己从“灾民代表”转变为“花样滑冰运动员”时说：“我跟自己说一定要向媒体表达自己‘想赢’的心情。如果只是在脑子里想想就会遗忘，通过语言说出来，才会在心里留下印记。”自17岁远赴多伦多，羽生结弦的心境也发生了变化。此时的他意识到“冷静”与“斗志”之间平衡的重要性，“只有斗志是无法取得胜利的，重要的是达到平衡”，“虽然有信心是必要的，但是不能过于自信”，“斗志很重要，但专注于自己也很重要。”此外，野口美惠还总结出羽生结弦其他强大的精神方法，比如“不要追求零失误或排名，而要集中注意力在每一个动作上”，“让支持者成为伙伴，感谢一切，信任一切”，“成功的时候，短暂欢呼后，就要继续往前看。”

在野口美惠看来，羽生结弦有许多面孔，“既有像修行僧一样为了表演而全身心投入的一面，又有如少年般温和和可爱的一面，还有总是对周围的人和事心怀感激且表现沉稳的一面。不过，不管怎么说，最特别的是他作为贤者的一面，他常常回顾自己的经历，深入思考、分析，然后找出适合自己的方法。无论是身体能力，还是过硬的心理素质，羽生都颇具顶级滑冰选手的才能。但是，夺得索契冬奥会冠军以及成为绝对的王者，都源于他独特的方法，这与他对于身心和头脑的绝佳控制是分不开的。此外，羽生的方法，不单单是一个运动员赢得比赛的法宝，更是使人生变得丰富的智慧。”

羽生结弦今年27岁了。未来他还会继续向奥运会发起挑战吗？会再次向4A发起挑战吗？让我们拭目以待。“花滑贵公子”的故事，未完待续。

封面新闻记者 张杰