

激情岁月



[激情岁月_下载链接1](#)

著者:郎平

出版者:东方出版中心

出版时间:1999-09

装帧:平装

isbn:9787806274866

在这部娓娓道来的自传中，郎平用她最平实的表达方式，说出了奇迹的来历：体育、成败、苦乐，还有时代，还有世界。读她的《激情岁月--郎平自传》，就似逝去的岁月重临——她活得太累、太苦、太丰富、太难忘……不禁从心底里说一声：“谢谢你！祝贺你！郎平。”

作者介绍:

1976年 入选北京青年队

1977年 入选北京女排

1978年 入选中国女排，为主力队员、主攻手

1979年 获亚洲锦标赛冠军，获“优秀运动员”奖

1980～1985年 连续六年被评为“全国十佳运动员”

1981年 获第三届世界杯赛冠军，获“世界优秀运动员”奖

1982年 获第九届世界锦标赛冠军

1982年 亚洲运动会冠军

1984年 获第二十三届奥运会冠军

1985年 获第四届世界杯赛冠军，获“世界最佳运动员”奖

1986年 任中国女排助理教练

1986年 中国女排获第十届世界锦标赛冠军

1986年 中国女排获亚洲运动会冠军

1987～1989年 赴美国自费留学

1989～1991年 在意大利摩德纳俱乐部打球

1991～1993年 在美国新墨西哥大学攻读体育管理硕士学位

1994年 任八佰伴世界明星队主教练

1995年2月 干中国女排主教练

1995年10月 率中国女排获亚洲锦标赛冠军

1995年11月 率中国女排获世界杯赛第三名

1996年 率中国女排获第二十六届亚特兰大奥运会亚军，

“世界最佳教练员”奖

997年 率中国女排获亚洲锦标赛冠军

1998年11月 率中国女排获第十三届世界锦标赛亚军

1998年12月 率中国女排获第十三届亚洲运动会冠军

1999年2月 卸任中国女排主教练

目录: 自序

第一章

解除婚约，解除工作合同

把感情封闭一阵

我不是神，给我时间给我空间

冠军是从每一堂训练课中走出来的

妈妈，你是米老鼠吗

我不会倒下，我不能倒下

在国际排坛，我是唯一的女主教练

世界排坛是个大家庭

女儿 排球，我难以选择

第二章

胡耀邦也坐不住了
副攻队员一个病 一个走
那天，我流泪了
体育是意志的象征
被人需要是一种幸福
奇迹发生了
人类最动人的东西
塞林格以特殊的方式怀念海曼
我和毛毛有缘

第三章

失踪的球袜
体育不相信眼泪
痛苦的鹿儿岛之夜
人的感情是一部历史
我的美国朋友
人格更有价值
我不能天天坐在荣誉上
在十个夏令营里做教练
在美国“穷”玩
生平第一次为钱打球
冲击世界尖端，必须舍弃必须付出
竞技场上风云莫测
机不可失
我们打的是人类精神

第四章

拿不下这场球将后悔一辈子
她们漂亮得让我心跳
集体项目是个性的碰撞
以我似水柔情，克你如雷咆哮
一家欢乐，一家愁
亚文你就是一个世界冠军
我崇拜乔丹
爱的分享
队员的生日礼物
培养队员是个工程
一个好教练 更是一个军事家

第五章

是碍合 还是冥冥的安排
我不愿和排球说再见
生活没有圆满
“忙丢的”一份爱情
我是普通的女人
我读爱情《笔记》
缘是一种默契
袁伟民影响了我的一生
母亲
依依不舍
告别辉煌 走向平凡
生命有缘（后记） 何慧娴

• • • • • ([收起](#))

标签

郎平

郎平自传

传记

自传

激情岁月

中国女排

排球

人物

评论

熬夜看完书撑着看完球赛。郎平是一个又坚强又温柔的人。

当时在某杂志上追的连载，特别记得她和浪浪的母女情

郎平的这本自传主要讲述95年到99年任中国女排主教练的经历，还有一本郎平日记，记的是五连冠时候的郎平。我喜欢中国女排，喜欢郎平，喜欢这本自传，我看到的不仅仅是一位运动员，一位教练，更是一位生活的导师，一位好女儿，好妈妈。希望女排可以走出低谷，希望排球运动能为更多人喜欢，也希望今年的联赛公共事务学院可以取得好成绩。

了不起的一生。即是激励，也是学习。郎平的成功背后当然少不了机遇、幸运和贵人，但关键仍然是她优秀的品质。年轻时即有了健康的心智品格，优秀的身体条件和智慧的头脑，更难能可贵的是敢于追求自己的兴趣，有个性！海外的经历又增长了她的学识，赋予她开阔的视野和睿智的思维。望郎指导能早日过上想要的平常生活，好好享受普通人生活的乐趣！

花了一个晚上看完，平实的文字却让我不时动容，不时被郎导的人格魅力吸引，尤其是为她在排球之外的感悟和生活点滴动容！也从她的排球智慧中深受感染。

里约奥运冠军 “他们对输如此敏感
却没有敏感到输赢的真谛：上帝从不怜悯一个患得患失的人。”
很多事情过了十几年还没有完全改变 改了又可能会矫枉过正 价值观
集体的价值观需要一个慢慢调试的过程 当然并不是说价值观要统一
官僚主义和说“痛失金牌”的媒体还有“键盘侠”还是几十年如一日的讨厌

这个女人的确很有头脑。能拿世界冠军，绝非单靠身体素质。而且，我一直认为排球打得好的人，都比较有灵气和协调能力。

郎平自己写的部分很好，陆星儿写的真是可有可无。我小姨真是传奇，这种人无论干哪行都会成功。希望小姨以后退了能把2000年后的经历再写一本

可惜只有执教中国女排的经历

她是神，不是人。

偶像 佩服

朴实的语言，非常了不起的运动员和教练，佩服她的坚持她的努力她的进取。这本书没有再版，很希望她再出一本讲讲99年之后的事，一定同样精彩。

第一次读体育教练的传记，继《阿加西OPEN》之后读的最好的体育传记，而且更平实。什么是女排精神？就是卧薪尝胆，向着目标日复一日地苦练。磨砺。

太喜欢女排，太喜欢郎平，买不到正版，只好买了盗版书来读，郎平的PMA超越常人

这本书写得已经烂到把我一开始想要去了解郎平的积极性都打没了

自传体 毕竟不是专门写书的

世界冠军是从每一堂训练课中走出来的。

中国女排纪实文学《三连冠》后继续女排史的阅读，爽气！这本书应该中学看，简直是指导人生如何走的好向导啊！！！也是一部对个人和团队的高级管理指导手册

来hk读的第一本书

有关一个人对职业的全心投入，对于自我价值恒久的信念与追寻，依靠开放的心态和永远不服的精神来抵抗着无尽孤独，抵挡一次又一次的艰难困苦，太了不起了。

[激情岁月_下载链接1](#)

书评

因为女排在里约得了冠军，昨天在网上扒郎平的资料，有很多来是来自她的自传的，于是上网狂搜，京东、当当上居然没有这本书，孔夫子网上便宜的都卖完了，只有200元以上的签名本，只好去扒电子版的来看，郎平自传《激情岁月》。这一看不得了，居然一头扎进去，鸡皮疙瘩都起来了...

一、2013年郎平被任命为中国女排国家队的主教练。
这已经是郎平第二次挂帅中国女排了。第一次是在1995年。那时的郎平是临危受命。再由此上溯十年，正是中国女排最辉煌的时期。可转入1990年代，中国女排却一跌再跌，1994年的世界锦标赛，中国女排退到了第八名。连当时的队员...

一【值得敬佩的人】在读这本自传之前，我对你的了解微乎其微。
2016年里约奥运会，那时我刚毕业，第一次踏上工作岗位，奥运会的决赛，是在工作时看的。
关于女排一波三折的辛路历程，我已经记不起多少了。只有决赛那一场，惠若琪绝杀，哨声吹响，中国队夺冠！cctv收视率狂飙到...

清明小长假几天，我看完了。写的不错。但其实，说是自传不如说是“我这四年”（95-98）这四年，郎平回国执教把陷入低谷的中国女排又拉了上来 开始有点晕 因为不知道就只写这四年的事 感觉时间有点乱 后来猜到可能是合作...

2016年8月，郎平率领中国女排在巴西里约奥运会上，战胜塞尔维亚队，夺得了世界冠军，这中国女排时隔12年之后重新登上世界排坛巅峰。于是，传奇郎平，再一次成为中国人励志的偶像。
我从网上扒来一本影印的《激情岁月—郎平自传》，这本书是1999年由东方出版中心出版的。一口气...

20148《郎平自传》：该书写于20年前，郎平卸任国家队主教练之时。1995年，一句“祖国真的需要你”，让刚刚在美国安稳下来、35岁的郎平毅然决然地选择离开才三岁的女儿，回国执教已经跌到世界第八的女排，此时，郎平还面临着感情问题，正在办理离婚手续。她回国的工资连给女儿...

《激情岁月

郎平自传》采用倒叙和插叙的方法，讲述了郎平从小时候父亲带她看球种下喜欢排球运动的种子，到1984年洛杉矶奥运会作为新晋运动员被大胆启用并助中国队夺得冠军，到1995年回国担任处于颓势的中国女排主教练，最后带领中国队获得98年亚运会冠军、96年奥运会亚军、9...

出差的路上花三四天时间看完，作者的笔触细腻而富有情感，排版紧实而层次丰富。通过书里的文字，会发现郎平除了是位伟大的运动员，教练员，她也是个平凡，普通的女人，在女强人的另一面她也有丰富的情感，也期待爱情，拥有亲情，朋友情，文字中透出的是朴实无华，真真切切的情...

[激情岁月_下载链接1](#)