

思政案例 21

巩立姣：人一定要有梦想，万一实现了呢

“一投定乾坤！巩立姣！”当铅球飞过 20 米线时，央视解说员激动地呐喊着。

今天上午（8 月 1 日），东京奥运会女子铅球决赛，中国名将巩立姣投出 20 米 58 的个人最佳成绩成功夺冠。这是巩立姣职业生涯首枚奥运金牌，也是中国田径队在本届奥运会收获的第一枚金牌。

赛后，想到自己艰苦训练 21 载终圆梦的经历，巩立姣泪洒赛场。她哭着说，“这一刻我等了二十多年，人一定要有梦想，万一哪天实现了呢，我实现了！”

“没有什么比梦想更值得坚持”

“太难了，真的太难了，这枚金牌属于我们团队的每个人。随着年龄的增长，很多伤病和意想不到的状况，我觉得特别是 2016 年里约失利之后，我平复了很长时间，才又站起来。”

就像巩立姣说的，在如此艰难的情况下，是她心中对奥运金牌的渴望与梦想，才支撑着这位奥运会“四朝老将”走到了今天。



巩立姣赛后边哭边说：人一定要有梦想，万一实现了呢！

“梦想”也正是巩立姣社交媒体上的高频词。从 2015 年开始，巩立姣始终在账号上用这句话鼓励着自己和大家——“没有什么比梦想更值得坚持”。



巩立姣几年来一直在社交媒体上鼓励自己和大家 图自微博

她的梦想其实源于一次“无心插柳”。

巩立姣上小学六年级时陪发小扔铅球，她也走上去扔了一次，无意间被体育老师发现，从此步入了铅球生涯。“我相信我可以再投得更远一点”，那时的巩立姣就经常对自己这么说。

从小与铅球结缘的巩立姣，在 2001 年进入了石家庄市体育运动学校，走上正规的训练道路。



巩立姣儿时证件照 截图自@中国体育

2007 年，年仅 18 岁的巩立姣初登世界大赛的舞台，在大阪田径世锦赛收获了第七名。巩立姣说，“没有什么比梦想更值得坚持，我会继续前进。”

然而走上梦想之路也就意味着要面对路旁难以躲避的荆棘。作为四度参加奥运会的老将，以往的奥运之旅，对于巩立姣而言充满遗憾。

2008 年北京奥运会，亚军、季军先后被查出服用禁药，巩立姣递补获得铜牌。

2012 年伦敦奥运会，冠军奥斯塔普丘克涉药金牌被收回，该项目银牌得主药检呈阳性，巩立姣再次递补收获一枚银牌。

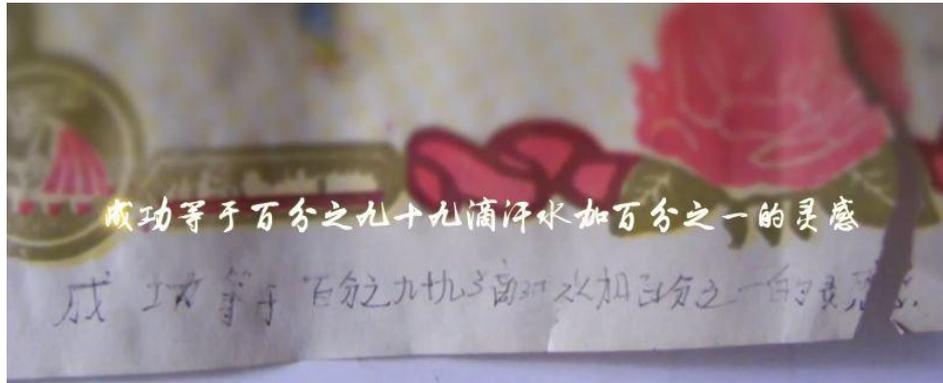
此后，带着 2016 里约奥运屈居第四的遗憾，巩立姣迈入自己的第四个奥运周期。



二十多年艰苦训练，梦想与热爱支撑着她走到了今天 截图自央视网

在备战东京奥运会最后的冲刺阶段，巩立姣在社交媒体上说，“22年的职业生涯，我一直奔跑在追梦的路上。这些年对我来说，最艰难的是训练的煎熬，最渴望的是最高领奖台。在最后的冲刺阶段，我必将保持最佳的竞技状态，全力以赴！”

希望我的东京之行如梦、如愿，能顺利实现在奥运赛场升国旗、奏国歌的荣耀目标！”



巩立姣曾在比赛的获奖证书上写下一句话：成功等于百分之九十九滴汗水加百分之一的灵感 截图自@中国体育

她的梦想不会停止

圆梦之路怎会一帆风顺？

东京奥运延期也曾让巩立姣一度迷离，但巩立姣依旧对梦想不抛弃，不放弃。她曾说，自己已是一名遍体鳞伤的老将，为了梦想，将去拼最后一届奥运会。

哪怕是在今天的赛场上，她也在第二掷时脚踩出界，一度犯规。不过她没选择低头，第五掷，巩立姣手中的铅球飞过了20米线，达到20米53，创造她的个人最佳成绩。第六掷，巩立姣以20米58的成绩再破个人最佳。

最终，她如愿以偿，圆梦东京。

其实，把铅球这项运动更多地带入大家的视野，又何尝不是巩立姣的另一个梦想。

在去年拍摄的一个节目中，巩立姣有些无奈地说，“每次全国比赛，观众都特别少。也没有失落感，因为我们都习惯了。就是自己跟自己玩命，那种感觉特别没劲”。

据中新网今天（8月1日）报道，巩立姣在赛后也说，这次奥运会有三名中国选手进入决赛很不容易，铅球算是个冷门项目，这些年她一直用自己的热情希望把它带火。



巩立姣今日夺金后身披国旗 图自视觉中国

“铅球也是通过我们努力，一球一球扔出来的，无数次投掷才能取得我们想要的成绩，请大家多关注我们这些胖胖的女孩纸，我们也很善良。”

此前手握世锦赛和亚运会冠军的巩立姣，在圆梦东京后也终于实现了自己职业生涯的大满贯。



巩立姣不骄傲

2小时前 · 铅球世界冠军

关注

北京、伦敦、里约，我分别拿下了二三四名，终于在东京拿下了梦寐以求的奥运金牌，完成了中国田径队交给我的使命！也完成了我职业生涯里最重要的拼图！过去五年的艰苦训练，都是为了打好这一仗，32岁的年龄不是阻碍，没有什么比梦想更加值得坚持！铅球这项运动很冷门，但是我一直在用我的热爱去带火！只要祖国需要我，我就会一直练，练到我练不动为止。感谢中国田径队，感谢教练和队友，感谢每一个为中国代表团加油的你们！就像我说的，CHINA！牛！！！！



6191万展现 内容已编辑

巩立姣夺冠后在社交媒体发文致谢

对于自己未来的计划，巩立姣在赛后采访时说：“好多人问我会不会退役，但是我觉得只要祖国需要我，我肯定会一直练，练到我练不动为止。”

巩立姣还在追逐下一个梦想的路上。