

考研人应该学习刘翔的三点精神
考研 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/529/2021_2022__E8_80_83_E7_A0_94_E4_BA_BA_E5_c73_529617.htm 刘翔1983年7月15日出生于上海，1996年进入上海体育运动技术学院。原本他是练跳高的，但一直没有大的起色，随即改练跨栏。1999年是刘翔运动生涯的转折点，著名跨栏教练孙海平看过刘翔训练后，认为他领悟快，速度和节奏都很好。孙教练立即收了这个弟子。天赋加刻苦，加上名师的点拨，刘翔从此书写了一幕幕炫目的传奇：2001年，世界大学生运动会男子110米栏冠军；2002年，瑞士洛桑国际田联一级大奖赛以13秒12的成绩打破男子110米栏世界青年纪录、亚洲纪录；2003年，世界室内田径锦标赛男子60米栏第三名，结束了中国男选手在该项赛事中18年未夺牌的历史；2004年，大阪田径大奖赛战胜美国名将阿兰约翰逊，并以13秒06的成绩再次刷新了110米栏亚洲纪录，人们看到了他在奥运会上创造历史的希望。刘翔没有让国人失望，他圆了几代中国人的梦，证明了黄皮肤的中国人同样能够跑好短距离项目。刘翔谈到自己的成功诀窍时说：“我心里始终为自己制定一个超赶目标，一个目标接着一个目标往前超越。”从十几岁开始训练起，刘翔就在一个个新的目标激励下刻苦训练，超越极限。刚入队时，他的超赶目标是同队的师兄沈真声，苦练几个月后，超越了沈真声；然后他又把下一个目标锁定在称霸全国、乃至亚洲近6年的陈雁浩身上，经过一年多的不懈努力，他又超越了陈雁浩；接下来的目标是超越世界顶尖高手阿兰约翰逊，在长达3年的时间里，他们大大小小比赛了十几次，刘翔没有一场胜绩，但

他更加刻苦，成绩从原来徘徊在四、五名跻身到了前三名。2004年5月8日，在日本大阪举行的国际田联大奖赛上，刘翔终于第一次战胜了阿兰约翰逊。考研于运动竞技比赛一样，是一个艰辛的过程。期间都会遇到重重困难，并且都需要客观的努力和主观上的精神力量来支持我们来努力完成，达到目标。体育精神对于考研人来说有许多值得我们借鉴和学习的。刘翔的“目标论”，对于考研的你至少有三点可资借鉴：首先，他心里一直有一个明确的需要通过努力超越的目标，接下来他没有蛮干，始终赶有方向，学有目标；其次，他选择的目标都很务实，距离自己相对较近，容易达到。初出茅庐时，没有好高骛远，他选择的目标是超过比自己略强的师兄；刚露头角时，又选定了全国冠军作为赶超目标；称雄亚洲后，才向世界冠军挑战。刘翔把大目标分解成一个个小目标，实现一个目标前进一步，循序渐进，由近到远，是科学而现实的选择。再次，为实现目标而不懈奋斗。无论过程多么艰辛，多么难以达到，他都没有放弃，而是加倍努力。同样道理，考研者也应该是制定可行目标，选取恰当方法，坚持不懈的奔向终点取得成功！百考试题编辑整理 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com