

做出來，才是真的！

菲爾普斯

你懷抱夢想，你仔細計畫，你達成目標。

障礙遍地，懷疑論者充斥，犯錯難免。

但是憑著苦幹、憑著信念、憑著信心，憑著相信你自己和身邊支持你的人，夢想沒有極限。毅力、決心、獻身與勇氣，真的能夠成就夢想。想要進步的慾望驅策你。成功的意志造就一切。

我在大叫。我的確在大叫。我是說，我完全沒辦法控制自己。我捏緊拳頭，背往後弓，高聲大叫，狂吼，嘶喊。

那種感覺真好。非常非常好。

不，是好得不得了。

也許比好得不得了還要好。那是原始的情緒。真情流露，恰如其分。

喜悅、欣慰、興奮、激動，還有驕傲，尤其是身為一位美國人的驕傲，我將它們全都呼喊出來。

就像在奧運那樣。經年累月的訓練、汗水、渴望和克制，所有的這一切全部壓縮成數分鐘，有時候只不過數秒鐘，而在歷史性的一刻發生的時候，時間似乎是靜止的。

沒有什麼事比成功的滋味更甜美。

我們剛剛贏了。締造了一項新紀錄，同時徹徹底底刷新了舊紀錄。星條旗飄揚，美國人奮起，今朝看我們。

我方才親身參與、也親眼目睹一場最教人驚奇、最扣人心弦、最緊張刺激、競爭最慘烈的游泳比賽，奧運史上前所未有的偉大時刻，瞬間成永恆，彈指造經典。

歷史的一頁

我一句都說不出來，我只能尖叫。

因為這不是我一個人的成就。

這是歷史的一頁。

當然我又贏得一面金牌，這也是我的目標。但是這場比賽的意義比個人成就更大。我們一起游泳，一起競賽，四人一隊，一隊同心，代表美國出賽。

然而，這只解釋了一點，為什麼我一句話都說不出來。

當然，接力賽這面金牌使我追求單次奧運八金的美夢，有美夢成真的機會。任何時序推移，我一直都明白這個事實。

但這不是我說不出話來的原因。贏取八面金牌的信念一直是達成目標的手段，但是，那和追求功名利祿一點關係都沒有。

功名利祿從來不相干。

一九七二年慕尼黑奧運，偉大的馬克·史皮滋（Mark Spitz）贏得七面金牌，如果我能夠在單次奧運拿下八金，比他多一面，那麼，這八面金牌的影響力是無與倫比的。八面金牌的真正意義在於幫助我實現我所追求的大夢——在美國運動界的壯闊地標上，提高游泳項目的能見度，由一個四年才得到一次注目的運動，提升到年年都受到重視。

我從來沒想過要成為馬克·史皮滋第二。

我只想成為麥可·菲爾普斯第一。

我要成就過去從來沒有人成就過的功業。

棒球很棒，籃球很酷，足球很屌；我喜愛全美足球聯盟（NFL），尤其是我死忠的巴爾的摩烏鴉隊（Baltimore Ravens）。但是在其他的國家——特別是澳洲——游泳如同棒球、籃球、美式足球在美國，是舉國皆為之瘋狂的盛事，每場比賽都能夠吸引爆滿的觀眾，更別提擁有一堆狂熱的粉絲。為什麼游泳在美國就不能擁有如此重要的地位？

我相信游泳在美國也能夠成為運動盛事。

又一面金牌，我們一起贏的。

我贏得八面金牌。

我發出又一次直抒胸臆的吶喊。我感謝我的隊友，情緒如狂潮淹沒我。我覺得整個人傾倒一空，心中只剩感謝和喜樂，這是千迴百轉、起起落落，終於抵達巔峰

的一刻，心中所充盈的純喜。同時我也感到自身的渺小。明白自己已然成為鼓舞許許多多鄉親父老的力量來源，今後只要有任何一個人說，我在全世界的面前，再一次證明了美國和美國人仍然懷有勇氣和毅力；只要有任何一個人說，勤奮工作、面對挑戰、忠於家庭、重視團隊、熱愛國家，所有這些美國人珍之惜之的美德依然能夠得勝有餘；在這些人的面前，我只感到更加的謙抑。

有人告訴我，不論身在世界上那個角落的美國人，都在觀看我們比賽，為我們喝采。這意義非同小可。也有人告訴我，當我們贏的那一刻，老家的酒吧裡爆出陣陣歡呼。有人說，在時代廣場上，原本用來播放職棒大聯盟和全美足球聯盟比賽的巨大電視牆，播出了我的每一場賽事。我知道在我的某些賽事裡面，其中的焦切期待、戲劇性和刺激讓無數的觀眾守在電視機前直到深夜。像是最早的一場接力競賽。還有二百公尺蝶式，我的泳鏡裡灌滿了水，無法視物，真正的什麼都不見，而依舊獲勝。接著一百公尺蝶式，我只贏了百分之一秒。

母親造就金牌過動兒

我望向看台，尋找母親黛比（Debbie）和兩位姊姊惠特妮（Whitney）與希拉蕊（Hilary）的身影。當我找到她們，我穿過一大票攝影記者，爬上看台，向她們每人獻上一吻，這一吻開啟了多少回憶，我們曾經身歷何境，又是怎麼熬過來的，林林總總如潮水般襲向我。母親的雙臂環繞我的脖子，給了我一個大大的擁抱。

在我上小學的時候，我被診斷為注意力缺陷過動症（attention deficit/hyperactivity disorder, ADHD），也就是俗稱的過動兒。我戰勝了那場宣判。在我念書的時候，有位老師對我說，你沒指望了。諸如此類負面的言論扎根在我的心裡，終究成為刺激我的力量；在看台上與家人一起，往事歷歷在目。我開始哭了起來。我媽哭了。我的姊姊們也哭了。

在我孩提時代，我就開始游泳。希拉蕊和惠特妮都是游泳冠軍。在我還是她們的小弟弟的時候，惠特妮看起來最具大將之風，每個人都認為，我們家裡將來必定是她進軍奧運、光耀門楣。不幸她因傷退出，如今卻由我來代替她完成心願。

我對擁有游泳的天賦、幹勁、渴望與興奮，以及透過辛勤的鍛鍊能夠具備以上的特質，感到深受命運之神的眷顧。在其他的運動領域，天賦可以使一個人傑出，可是在游泳這塊領域卻不行。你可以擁有全世界所能擁有的天賦，也可以用最正確的方法來增強它，但是不經一番刻苦操練，你不可能登峰造極。提到游泳，在付出與收穫之間，存在著直接又明白的關聯。

在泳池邊，我知道我一定能夠找到長期指導我、也是唯一指導過我的教練和導師巴伯·鮑曼（Bob Bowman）。他訓練我、懲罰我、刺激我、鼓舞我，而且向我證明，要怎麼收穫，就怎麼栽。即使我不想聽，巴伯卻是我生命中少數幾個向我灌輸這個真理的人。相對我的充耳不聞，巴伯的金玉良言價值連城。

巴伯的哲學簡單不過：凡是別人不能做、不要做，我們就做。巴伯對我們的期

望也是簡單不過。就像他在比賽前的幾個月，在白板上寫下的一句話，那句話是他從一本商業書上讀來的，但是放在運動的領域裡一樣有道理：「說到做生意，寫再多的字，做再多的解釋，拍再多的胸脯保證，不如做出來，做出來才是真的。」

凡事都有可能

巴伯對我們的要求達到吹毛求疵的地步。但也是靠他，我才學到一個最要緊的真理：凡事都有可能。

正因為凡事都有可能，所以你必須做大夢：你的夢想越大越好。

不論你想做什麼，過程中總有許多人告訴你，那是不可能做到的。但是要成就你想做的事，你需要的是想像力。

你懷抱夢想，你仔細計畫，你達成目標。

障礙遍地，懷疑論者充斥，犯錯難免。

但是憑著苦幹、憑著信念、憑著信心，憑著相信自己 and 身邊支持你的人，夢想沒有極限。毅力、決心、獻身與勇氣，真的能夠成就夢想。想要進步的慾望驅策你。成功的意志造就一切。這就是為什麼二〇〇八年夏天在北京的游泳池畔，我只能大叫，卻一句話都說不出來。

因為，只要相信，夢想就能成真。



第一天上幼稚園，這位未來奧運金牌得主看起來如何：在他的大姊惠特妮注視下，麥可正登上學校的校車。



二〇〇四年雅典奧運之後，馬利蘭舉行了一場稱為菲爾普斯節（Phelpstival）的慶祝活動，政府官員並且將陶遜中學旁的街道命名為麥可·菲爾普斯路。

推薦序 005

作者序：做出來，才是真的！ 008

成功的意志 習慣1：毅力——四百公尺個人混合式 015

在我寫下第一張目標單之後，很快地我就達成了每一個目標，精準到每個目標的誤差，都在十分之一秒內，就像我體內有一具計時器一樣。我不知道我為什麼能夠做到，也不知道我怎麼做到的。我就是能夠做到，而且直到今天，我還經常能夠做到。巴伯說，一直以來，這都是另一個我與眾不同的地方。

成功的意志 習慣2：信念——四百公尺自由式接力 081

自雪梨奧運未達成目標，一直到我破了世界紀錄，中間的那幾個月，失敗成了驅策我不斷往前的力量。我心裡一直都很清楚，最難以下嚥的就是失敗的果實，而我更痛恨吞

下失敗的結果。現在我能夠百分之百的確信：失敗，刺激我達成更高段的比賽目標。

成功的意志 習慣3：改進——二百公尺自由式 141

2008年北京奧運前夕，伊恩抵達北京，聲稱他欣賞我頑強的鬥志，並且稱我為世界上最偉大的運動員之一。他又說：「我之前說過，我不認為他能贏八面金牌，直到今天，我還是這麼認為。不過請注意，如果這個地球上，有任何人能夠拿到八面金牌，那就是他了。但是很遺憾的，我就是不認為他做得到。」
我沒有做任何回應。

成功的意志 習慣4：決心——二百公尺蝶式 183

在我小學六年級的時候，我們的家庭醫師查爾斯·魏克斯（Charles Max）診斷出我有注意力缺陷過動症（ADHD）。上初中的時候，在一次親師會裡，有一位老師跟我媽說，我做的任何事情都一定不會成功，因為我沒辦法專心。我媽馬上對這位老師說：「所以，你可以為他做什麼？」

成功的意志

習慣 5：信心——八百公尺自由式接力

213

我在慶祝勝利時一直都還滿矜持的，尤其在國際級的比賽場合更是有所保留。但是在那天那個場合，我完全情不自禁，而且也不想再憋了，我的雙手食指高舉向天空，發出一聲似乎沒有窮盡的歡呼。

成功的意志

習慣 6：勇氣——二百公尺個人混合式

247

其實，我只是做我愛做的事，將我與那些世界上最偉大且最重要的運動員相提並論，令我有些難為情。我的目標從來不是成為一個史上最好的運動員，而是做一個我能夠做到的最好的運動員。

如果我今天所做的，能夠激發某個人勇於挺身面對挑戰，這就是我的榮耀。

成功的意志

習慣 7：意志——一百公尺蝶式

261

現在我已經贏得七面金牌，但是無論被問多少次，我仍然找不到精確的話來形容。我後來試著用這種方式解釋自己

的感覺：「我知道，我一直夢想要有這樣的成功，在天時地利人和的條件下，我也做到了。只是這條『相信，就能夠做到』的路，是一條很漫長的路。」

成功的意志

習慣 8：獻身——混合式接力

289

我說，任何人跟你說這是不可能的，你都不要聽。「曾經有人說，任何人要贏八面金牌都是不可能的。當人們這麼說的時候，我就要證明他們錯了，現在我終於能夠證明他們錯了！而在我最興奮的時刻裡，最棒的事情就是有我媽和我在一起。」

成功的意志：習慣3

改進

——二百公尺自由式

二〇〇八年奧運前夕，澳洲知名游泳巨星，外號「魚雷索普」的伊恩抵達北京，聲稱他欣賞我頑強的鬥志，並且稱我為世界上最偉大的運動員之一。他又說：「我之前說過，我不認為他能贏八面金牌，直到今天，我還是這麼認為。不過請注意，如果這個地球上有任何人能夠拿到八面金牌，那就是他了。但是很遺憾的，我就是不認為他做得到。」

我沒有做任何回應。

要在世界級的競賽中贏得七面金牌，意味著要打破常規。

有人說，這簡直是痴人說夢。

我是否自陷於媒體的炒作裡？那當然。

如果我沒有贏到八面或七面金牌，是否有些人會認為我是個失敗者呢？還用得著說嗎。

縱使這樣的決定造成游泳界空前的騷動，也值得一試嗎？沒錯，是這樣

的效果，使當初的決定更容易做成。

看待媒體的關注和炒作有兩種態度。你可以把它看成是負面的，以及是一種壓力。或者，你可以把它看做是正面的，是一種支持。

我是從澳洲知名泳將，外號「魚雷索普」的伊恩·索普那裡學到這些話。在回應任何關於媒體或公眾關注問題的時候，這些話已經成了他的標準答案。

一陣子之後，我在回答這些問題的時候加入了更多我個人的想法。我會說，我很高興人們在注意這件事情。我不會把它當壓力，而是一種期待，但是，我只會把注意力放在自己對自己的期待上面，因為只有那些期待是我能夠有所作為的。

向比你厲害的人學習

有時候，當我在水裡練習時候，我會在心裡唱歌，度過那些二趟又一趟單調枯燥的練習，那些歌是在開車來泳池的路上，我在車裡聽到的最後的一首歌。

這也是我從伊恩·索普那裡學來的。

除了游泳之外，我從伊恩·索普那裡能夠學到的東西可多了。

我一直很欽佩麥可·喬丹，喬丹改變籃球這項運動的方式，就是我要改變游泳這項運動的方式。而伊恩就是澳洲的麥可·喬丹。好樣的。

二〇〇〇年雪梨奧運前一年，伊恩在巴塞隆納再贏五面獎牌，其中有三面是金牌。在福岡比賽中，他的表現甚至更出色。在我打破二百公尺蝶式紀錄的翌日，報紙頭條大驚小怪地說：「青少年明星索普和菲爾普斯雙破紀錄。」

那年伊恩十八歲，要到十月才滿十九歲。我則剛滿十六。他才是明星，是真正的萬人迷。很難想像，我有這個榮幸能夠和伊恩的名字並列在報紙的頭條，更別說和他在同一個泳池裡。

成功之道：做別人不願做的事

我的教練巴伯的訓練哲學可以濃縮成下面的句子：

設定目標要高。為了達到目標，必須天天練習，一絲不苟。

在所有巴伯讀過的作家當中，他最喜歡引述激勵人心的演說家厄爾·南丁葛爾（Earl Nightingale）的話，南丁葛爾曾經在亞利桑那號（USS Arizona）上服役，並且是珍珠港事件的倖存者，退役後從事廣播行業。巴伯說，南丁葛爾在他的書裡揭露了一個事實，就是所有成功的人士都有一

個共同點：他們做不成功的人不要做的事情，並且把它當作習慣。

就這麼簡單。這就是巴伯的原則。儘管他的訓練科目有時相當複雜，但是實際上道理只有一個——把「做別人不願做的事」當成習慣。

許多人或多或少都擁有一定程度的天賦。但是，你願意比別人更進一步、更辛勤付出、投入更多、犧牲奉獻更多嗎？

如果別人星期天都休息，好，那就表示我們比他多出七分之一的優勢。

自一九九八年到二〇〇三年，長達五年的時間，我們不知放假為何物。因為暴風雪我休過一天，拔智齒休過二天多一點。聖誕節？游泳池見。感恩節？游泳池。生日？游泳池。贊助商的活動？練習中間再去。

911，也照常訓練

二〇〇一年九月十一日，發生了恐怖份子挾持民航機攻擊美國的911事件。我照常到草溪報到，進行下午的訓練。巴伯教我開始做訓練科目，最後還是提早結束了訓練，對我進行了一場精神講話。他慷慨激昂的陳述，下雪不會阻止我們，下雨不會，洪水不會，所以，恐怖份子也絕對阻止不了我們。恐怖份子可以殺無辜的美國人，但是他們殺不死我們的夢想。他還說，他們就是希望把我們嚇得躲在家裡面，但是，他們嚇不倒我們。

巴伯曾經算過，把比賽計算在內，那些年我們一年在游泳池裡面練習大約五百五十次。在雪梨奧運和雅典奧運之間，總計大約練習二千二百次，游泳總長度大約九千哩。

許多對游泳一無所知的人對我說，游泳沒那麼難嘛。他們大多數是我高中時代的朋友，而且，後來都往其他的運動項目發展。每次碰到這種情形，我就會和他們說，這麼辦吧，哪天你過來跟著我練習一天就好。

我有把握，我能夠應付其他運動的練習。我能跑。接球難不倒我。在美式足球和曲棍球的防守練習上，我能夠表現稱職。我能踢足球，也能打棒球。

但是，我可以跟你保證，甚至連我練習時做的暖身，你都撐不過去。

他們會說，是喔，老兄，你說什麼都對。

我會說，那麼，來啊。

沒人敢接受我的挑戰。

和魚雷索普比高下

在二〇〇四年雅典奧運選拔賽的過程當中，我一路勢如破竹，包括二百公尺自由式和二百公尺仰式，總共取得六項個人比賽代表美國進軍奧運的

資格。二百公尺自由式決賽的那晚，比賽特地提前十分鐘，好讓全國廣播公司可以直播比賽，這是自該電視網在一九九八年取得奧運的美國轉播權以來，第一次在黃金時段現場直播游泳選拔賽。

既然取得了六個項目的進軍奧運資格，那麼，在奧運上我要在多少個項目中出賽呢？一旦選拔賽結束，我們有二十四個小時可以做決定，美國泳會要確定最後的代表隊名單。我又煩惱了，是參加二百公尺仰式？還是二百公尺自由式？

二百公尺自由式。我想要和伊恩·索普一較高下。

※ ※ ※

七年前，當國際奧委會將二〇〇四年奧運主辦權授與雅典之後，大約有數天甚至數週之久，大家對於雅典屆時能否準備好的疑慮都無法盡釋。

一九九六年的奧運適逢現代奧運一百週年，雅典當時也曾游說想要取得主辦權，但是最後主辦權落在亞特蘭大。出於一種補償，一九九七年的時候，奧運會無視雅典在政治上和經濟上令人憂慮的問題，將二〇〇四年奧運主辦權給了希臘。

19歲參加雅典奧運

在奧運開幕前，我在記者會上說：「美國政府在支持和保護我們這方面做得非常好，尤其是對游泳隊照顧得更好。我很驕傲我能夠穿上紅白藍三色的服裝。我們會穿著星條旗圖案的衣服。」

我絕無發表任何政治言論的打算。我了解我現在是公眾人物，如果我想發表什麼政治言論，媒體會非常有興趣報導我在這方面的看法。但是我希望我自己單純就是一位十九歲且專注在游泳上的選手。

雅典奧運二百公尺自由式開賽前，我已經比完了兩個項目，只有一個項目拿到金牌。而且二十一世紀開啟以來，經過的年數才屈指可數，因此以「世紀大競速」(Race of the Century)來形容這場比賽顯得有點可笑。但是這場史皮滋破紀錄秀還是把這場「世紀大競速」炒得沸沸揚揚的。

不斷有人問我，你為什麼想要參加這項比賽？

也不斷有人告訴我，這不是你最行的項目。在這個項目裡面，你不是最被看好的選手。你還不了解嗎？伊恩是世界紀錄的保持者，霍根班德是上屆二百公尺自由式的冠軍，這屆他是尋求衛冕者。

你了解嗎？

和最強的比，才會進步

是的，我完全了解。我要在這個項目裡比賽，並且和稱霸這個項目的好手較量。而且在我們兩個之中的任何一個退出以前，我尤其想和世界紀錄保持人伊恩一決高下。

比賽就是要和最強的比，就在於尋求最大的挑戰。和最強的比，你才會進步。我才不管誰比別人強二十倍，或強十分之一。我只要和最強的比。

我不想輸。但是我不怕輸。我從不怕輸。

游到五十公尺池壁，我是第四名。不足為奇。霍根班德現在的速度比世界紀錄更快。到達一百公尺池壁，我追到第三名。第三次抵達池壁，我們之間的順序沒有改變：霍根班德第一，伊恩第二，我第三。但是，伊恩在一百五十公尺轉身的時候，動作快得好像火箭。他超過霍根班德，並保持領先，一路到終點。我全力衝刺，在最後五十公尺的賽程裡，分段成績是所有選手中最快的。我追上了霍根班德一秒多，成績是一分四十五秒三二，刷新了美國的紀錄，而且這成績在四年前的雪梨奧運甚至過去任何一屆奧運裡，都可以拿到金牌。

媒體唱衰，痴人說夢

但是在這場比賽裡，這樣的成績只能得到第三名。我還是第三名。

伊恩冠軍，成績一分四十四秒七一，打破奧運紀錄。

伊恩說：「要知道每個人都有自己的天命，今天晚上的結果就證實了這種說法。為了這場比賽，我鍛鍊得可真是辛苦。我的每一場比賽都是辛苦鍛鍊出來的，所以今天晚上結果就出來了。」

就在比賽結束後沒多久，曾經參加奧運比賽、這次任電視評論員的黛拉·妥蕊絲在轉播室裡說：「雖然這不是他的強項，但是菲爾普斯還是參加了這項比賽，想要和伊恩一較高下，結果正好證明他不是這個料。」

以當時來說，雅典奧運二百公尺自由式的成績是我所能做到最快的速度。那場比賽我有失誤：我的轉身糟到不行，尤其是第三次轉身，差點讓我一敗塗地。但是，最後的一段我游得真夠快，如果比賽的距離是二百零五公尺或二百一十公尺，也許我就趕過他們了。可惜比賽距離是二百公尺，所以我沒能趕上他們。在游泳比賽裡有個話說，把游泳池用完了（run out of pool），我當天的情況就是如此。

但是，現在我終於明白了，原本撲朔迷離的謎團終於兜攏在一塊。

在雅典的失敗應該將它看作是我游泳生涯裡最富啟示性的一刻。我參加二百公尺自由式的比賽，並且盡我所能，我測試出自己的實力，真的很好，但是還不夠好，而我知道該如何改進。我很驕傲能夠和彼得、伊恩一起站上受獎台，特別是能夠和伊恩站在一起。這是對事不對人。就在那個時刻，我下定了極大的決心。

不去做大夢，人生交白卷？

至少就二〇〇四年而言，史皮滋破紀錄秀結束了。我在雅典大膽的嘗試做一件事情，雖然並不算成功，但是，嘗試的本身難道不重要嗎？我被教導要夢想更大的事情。如果你不去夢想更大的事情，你的人生豈不節節敗退？

就在奧運結束後，有人告訴我，在我贏得一面金牌和兩面銅牌之後，有人把我看作是個大衰蛋，對我來說這倒挺有趣的。

美聯社（Associated Press, AP）報導說：「雖然菲爾普斯仍然可能在雅典奧運上贏得六面金牌，但是他的冒進挑戰並未達到預期的目標，今後人們想起他的時候，將會把他當作雅典奧運上一個失敗的鮮活例子……」

無論如何，我知道我在雅典奧運上並沒有失敗，我身邊的人也都不這麼認

為。有沒有達到預期的目標並不重要；如果你在追求的同時確有所得，就不是失敗。在美聯社的同一篇報導裡，我媽說：「這會讓他覺得自己完了嗎？當然不會。他早就留名青史了。」

※ ※ ※

改進的力量：不知道自己有多好

二〇〇四年的時候，只要有人願意聽，巴伯就會提醒他們，麥可只有十九歲。我們還不知道他將來的成就如何。我們會盡力嘗試各種可能性，使他能夠將最好的表現呈現出來。我能做的就是這件事，而他能做的也就是這件事。

雅典奧運二百公尺自由式後，我仍然能夠在二〇〇四年奧運裡贏得八面獎牌，但最多只能再贏五面金牌，結果我做到了。奧運結束後，我成為奧運史上第二個在單次奧運中贏得八面獎牌的選手。第一位是前蘇聯的體操選手亞歷山大·狄特亞廷（Alexander Dityain），他在一九八〇年莫斯科奧運也是贏得八面獎牌。

這樣的成績當然讓人非常滿意。人們會問我，沒有贏到七金，是不是很失望？我會回答，我贏到八面獎牌，八面獎牌怎麼會失望？

同時，二百公尺自由式給了我一把新量尺。在這個項目裡，我以前不知道自己倒底有多好。很顯然的，我還有很大的改進和努力的空間，使我自己能夠登峰造極。巴伯和我規劃出前進北京奧運的計畫，在雅典奧運和北京奧運之間，有三場主要的比賽可以測試出我的實力能夠達到什麼程度：二〇〇五年蒙特婁世界錦標賽、二〇〇六年加拿大泛太平洋錦標賽（雖然再度在加拿大舉行，舉行地點卻在更西邊的維多利亞（Victoria）），以及二〇〇七年墨爾本世界錦標賽。

化失敗為前進的動力

我和巴伯都清楚，在雅典奧運的時候，我的優勢已經被提領一空了，我需要在我的訓練帳戶裡面做大量的存款。

在蒙特婁世界錦標賽中，除了二百公尺決賽遇到的瓶頸待突破，還有另外一次大敗虧輸，輸得我其慘無比，輸得我糊里糊塗，二百自由式的兩天，我在參加四百公尺自由式預賽的五十七名選手中，只拿到十八名，近幾年來第一次沒有晉入決賽。在那場分組預賽裡，轉身的時候，我原本游在第三，卻漸漸掉到第七名。我看著記分板，一直到今天為止，我都無法相信自己的眼睛。我輸得很慘，而且完全無法解釋為什麼會這樣。

這是一個我寧願不要記取的教訓，在一個世界級的比賽裡你必須每一方面都盡善盡美，並且，每一天你都要能夠表現得盡善盡美。但是，蒙特婁世界錦標賽，我不但得到教訓，而且還不只一次。另外一次是在稍後的一百公尺蝶式比賽上。

從那以後，每一天我在安娜堡的游泳池裡練習，或是舉重房裡舉重，我就會回憶起這些教訓。我對失敗的回應，將失敗轉化成投入練習的動因，這些都是我能夠控制的。

失去最強的對手

泛太平洋錦標賽在八月舉行。那年秋天，我都窩在我在安娜堡買的一間公寓裡，練習的空檔不是鬼混，就是在電腦前做些無聊的事，要不然就是看電視。這時我從朋友那裡收到一通簡訊，上面說：「索普剛宣布退休。」我的第一個反應是，不可能。我的第二個反應是，這則訊息不可能是真的。

訊息是真的。

伊恩在雪梨召開了記者會，說他就是單純的不再有參加比賽的動力。

他已經贏過十一個世界冠軍，締造了十三個長距泳賽的世界紀錄，以及

贏得五面奧運金牌。然後，一切就這樣結束了。雅典奧運之後，他從未參加正式的游泳比賽，如今他也應該永遠不會參加了。

改進缺點，志在奪金

二〇〇七年世界錦標賽的前幾個月，我跑去找巴伯，跟他要我所有在雅典奧運的比賽錄影影像。這次不是出於他的強迫，而是我自己的要求。我一遍又一遍地反覆觀看。當我看著二〇〇四年奧運二百公尺自由式比賽的錄影，我終於透徹的明白，我的問題是一開始游得太慢，到第三次轉身的時候，前面造成的劣勢已無可能挽回。我也透徹的明白，我必須做那些修正。

在比賽進行的幾天前，澳洲的一家報紙引述了托爾拔的話：「依個人之見，索普還是第一名的選手，菲爾普斯也還沒打敗他。」

還有：「……美國人宣稱耶穌基督還未降生以前，他們就創造了祂，在菲爾普斯身上他們也想像法炮製，在索普還是世界上最偉大的選手的時候，他們就說菲爾普斯是最偉大的選手。」

「他是偉大的選手，但還不到最偉大的程度，而他們卻要我相信他是……當然他現在的發展是不錯的。如果他在這次比賽裡能夠一如自己預

期拿到冠軍，那麼毫無疑問的，他將會成為史上最好的男性游泳選手。他會取代伊恩成為最偉大的選手。

「……不管我是怎麼想的，他就是不要做最偉大選手中的一個，他就是要做唯一最偉大的，我認為除非明年奧運的時候，他能超越史皮滋的紀錄，那麼他就是唯一啦。至於他做不到，我就知道了。」

我沒有做任何回應。

有特別的事要發生了

二百公尺決賽的那天，在我進入暖身池裡，我有那種感覺了。我的自由式動作從未如此順暢過。我馬上想到，有特別的事要在這裡發生了。

自伊恩於二〇〇一年福岡創下一分四十四秒零六的紀錄以來，此後在游泳的紀錄上，沒有一個人的成績能夠接近到伊恩紀錄的半秒內。另外唯一一個成績低於一分四十五秒的選手只有范登·霍根班德。

在墨爾本的準決賽裡，霍根班德游出最快的成績，所以在決賽裡被排在第四泳道。我在第五泳道。到達第一池端我領先，分段成績二十四秒四七，到達第二池端仍然我領先，成績正好五十一秒。霍根班德看起來還是緊跟在我的後面，位置正好在我肩膀後，然而，一如原先預期的，我保

持領先。開始第三趟，我加快了點速度，在我轉身和浮出水面後，我可以聽見觀眾吶喊的聲音越來越大。在墨爾本的大電視牆上秀出了整場比賽，透過一條加在畫面上的紅線，同時也秀出世界紀錄的速度和我目前速度之間的關係。很明顯地，我游得比世界紀錄快，或者，至少很接近世界紀錄。我在水裡面根本就不知道自己領先多少，我只知道已經看不到霍根班德的蹤影。

稍後巴伯會說，至少在這次比賽裡，我那最後一趟可能是他看過我游得最好的一次。在五十公尺的第一池端，看到我轉身領先所有的人，他知道勝負已定，轉頭過去和美國國家教練馬克·舒伯特說，這場贏了。稍後馬克也會說，雖然伊恩不在池子裡面，但是看起來我好像正在和伊恩比賽。

巴伯預期成績在一分四十四秒左右。

我觸壁，轉身，看向記分板。計分板上顯示一分四十三秒八六。

這不僅是世界紀錄，而且比舊紀錄快十分之二秒。比我之前二百公尺自由式最好的紀錄快將近一秒半。我在伊恩的國家裡，將他的名字自紀錄裡擦掉。

在地球上，沒有人可以得八金？

奧運前夕，伊恩抵達北京，聲稱他欣賞我頑強的鬥志，並且稱我為世界上最偉大的運動員之一。他又說：「我之前說過，我不認為他能贏八面金牌，直到今天，我還是這麼認為。不過請注意，如果這個地球上有任何人能夠拿到八面金牌，那就是他了。但是很遺憾的，我就是不認為他做得。」

我沒有做任何回應。

在目標單寫下目標

在墨爾本游出一分四十三秒八六的成績之後，我在目標單上寫下一分四十三秒五，當做我在二〇〇八年北京奧運二百公尺自由式的目標。

結果我的目標定得太保守了。星期二的早上，當我站上出發台的時候，感覺非常非常的好。

我曾經以為，在墨爾本二百公尺自由式比賽的表現已經非常接近完美了。

這一次卻比完美更好。

就像在墨爾本一樣，這次的計畫也是使出全力，一路領先到底，在賽程的前半段不會再有慢速和放鬆的游法。基本上全程全力以赴，並且激別人來追你。我希望一百公尺的成績大概是五十秒加個零頭。不是五十一，而是五十點多。

在嘩聲響起後，我立即帶頭往前衝。在第一次轉身，急速冒出水面之後，我看到我已經領先半個身長。到達四趟中的第二趟，我看出來我在非常前面的位置。後來在研究成績統計表的時候，我看到一百公尺的成績是五十秒二九。

在這次比賽裡，重量訓練的成果完全展露無遺。我的耐力更強。在水裡強而有力的踢水能夠持續得更久。海豚打腿法變得只需要差不多五下。我轉身離開池壁的爆發力銳不可當，尤其第三次轉身更是猛。原本的弱點如今搖身一變成了必殺技，轉身後在水面下游十二至十三公尺，足以讓二百公尺自由式的成績做最大程度的改頭換面。

第三次轉身的成績是一分十六秒八四，幾乎領先彼得整整兩秒。

我往終點衝去。四年前，在世紀大對決上我只得到第三名，是唯一一場奧運個人項目中沒得到冠軍的。如今經過難以計數的游泳和重量訓練，我在北京奧運將贏得冠軍。

平奧運金牌紀錄

成績打破世界紀錄，一分四十二秒九六。

一九七二年二百公尺自由式決賽後，史皮滋曾經忘情地舉起他的鞋子。四年後蒙特婁奧運，布魯士·弗尼士（Bruce Furniss）、約翰·內伯（John Naber）和吉姆·蒙哥馬利（Jim Montgomery）在二百公尺自由式上分得一、二、三名。自那以後，我是第一位美國人再度在這項比賽中贏得冠軍的。

在北京奧運上，我已經比賽過三個項目，並且三個大滿貫拿到金牌。這第三面金牌也是我自參加奧運以來的第九面金牌。我已經平了四位奧運傳奇人物的紀錄：史皮滋、另一位美國徑賽明星卡爾·劉易士（Carl Lewis）、芬蘭的長跑明星帕佛·諾米（Pavo Nurmi）和蘇聯體操選手拉里薩·拉蒂尼娜（Larissa Latynina）。他們每一位都曾經贏得九面奧運金牌。我很榮幸能夠與他們並列於同樣輝煌的紀錄上，這種感覺真是美好無比。

然而，在比賽結束的時候，我根本沒有時間深思什麼歷史紀錄。我看了看鐘，從我做出第一的手勢到下一場二百公尺蝶式準決賽，只剩下四十六分鐘，時間只夠我做好賽前準備而已。我心裡想的只有下場比賽。二百公尺蝶式準決賽是十七場賽程的第八場。除了眼前的比賽，其他的未來的、過去的都不重要，沒有任何一場比賽比當下的比賽更重要。

我儘可能做久一點的緩和和游泳，然後換上紅、白、藍三色的暖身服裝，到受獎台領獎。在我走向後場的游泳池，打算溜進去為二百公尺蝶式準決賽做幾分鐘暖身，我的心思已經前進到比賽，看見準備室、出發台、出發跳水，我經過看台的時候，稍做一下停留，伸長了手臂，將獻給得獎者的鮮花遞給了我的姊姊希拉蕊。

在我舉手催促她接花的時候，她剛好將手伸到臉上，抹去眼淚。

（本文摘自《夢想，沒有極限》一書）

《夢想，沒有極限》部落格徵文活動辦法

菲爾普斯的成功絕非偶然或單憑天賦，是經過長期不間斷的嚴密訓練過程，和菲爾普斯的獻身造就出他無可比擬的卓越。菲爾普斯的座右銘—「做出來，才是真的」反映出他能夠達成目標所依仗的態度。菲爾普斯相信，如果你能全心投入，沒有什麼事是難成的。藉由菲爾普斯的故事，你是否深受感動或啟發，並更有勇氣追求你的夢想？或是重拾失落的夢想再懷抱出發？而你又將如何挑戰任務，淬鍊成功的意志，築夢踏實地完成呢？趕快上網留言與我們分享你的可貴夢想吧～

- ★ 活動時間：2009年05月25日～07月12日
- ★ 投稿方式：請直接至以下部落格置頂的《夢想沒有極限》之留言版撰寫PO文
 - A) 新浪部落格<http://blog.sina.com.tw/heliopolis/>
 - B) PChome新聞台<http://mypaper.pchome.com.tw/news/heliopolis2009>
 - C) Yam天空部落格<http://blog.yam.com/heliopolis>
- ★ 貼文要點：200～300字數以上，且從未在國內外各類媒介發表過（包括報刊雜誌以及各種電子出版形式）。建議可附上最能代表本文心情的照片連結網址，並請務必留下您的大名（筆名亦可）以及正確聯絡e-mail（提供主辦單位通知您獲獎訊息，無入選者恕不另行通知！）。
- ★ 獎勵方式：
 1. 上述每一個部落格週週選出6～10名投稿者，入選者將獲贈《夢想，沒有極限》新書一本！
 2. 每週入選者再擇優挑其前三名作品決選，交由專業評審以及大好書屋總編輯——胡芳芳，評選出最具追夢文字的前三名作品，獎項如下：
 - 第1名：獲得5000元現金以及價值5000元好禮&日月文化出版之優質好書
 - 第2名：價值5000元好禮&日月文化出版之優質好書
 - 第3名：價值3000元好禮&日月文化出版之優質好書
- ★ 主辦單位：日月文化
- ★ 部落格徵文活動&注意事項請詳見：http://www.ezbooks.com.tw/event/no_limits.html