

施瓦辛格：巨星的励志传奇

要肌肉增长，你必须有无穷的意志力，你必须忍受痛苦。你不能可怜自己，稍痛即止，你要跨越痛苦，甚至爱上痛苦。

□ 撰稿 | 阿 晖

他是伟大的健美运动员、好莱坞动作巨星，他也是亿万富翁，还曾是肯尼迪家族的女婿、美国加州州长。如此多显赫的光环与身份标签，汇聚在一个人身上，堪称是一个神话。

阿诺德·施瓦辛格，原本是个十分拗口不易记住的名字，成了在全世界叫响的符号。多年前的美国，曾有人戏称：除了性、毒品、摇滚乐以外，恐怕最流行的就要数“施瓦辛格”了。这个名字已成为美国大众文化的代表，在许多人眼里他就是强者和力量的化身。他为了人生目标而不懈奋斗的经历，更是无数年轻人眼中的励志故事。

从健美冠军到影坛巨星

1947年7月30日，施瓦辛格出生于奥地利小镇格拉茨的一个普通家庭。童年的施瓦辛格被送去练习足球，虽然没什么兴趣，但他却因此找到了自信和目标。在足球训练完毕之后的力量训练中，施瓦辛格迷上了健美，并把英国健美运动员帕克作为自己的偶像。15岁的时候，他立下人生第一个愿望：成为

运动、电影、商场、政坛，施瓦辛格都走到顶峰。



全世界知名的“健美先生”。

他开始大量训练，进入军队服役也保持每天的训练，其间还偷跑出军营去德国参加比赛。服役期满，这个奥地利穷小子来到慕尼黑，正式开始了他的健美生涯。只用了不到两年的时间，施瓦辛格就打遍欧洲无敌手，19岁获得“欧洲先生”称号。

美国健美“教父”韦德尔发现了这个天才运动员，邀请他到美国开始科学训练。施瓦辛格在南加州的训练量超出常人，每天训练6个小时，每周7天。功夫不负有心人，20岁那年施瓦辛格荣获了“环球先生”，自此以后，这个小家伙几乎包揽了所有的世界级比赛的健美冠军。

施瓦辛格1970年开始了他的演艺之路，被人邀请拍了几部电影，只是大多反映平平，当时人们看中的只不过是他的肌肉，但这恰恰为他指引了一条道路。“像我这样独特的外形与长相，难道还有别的演员能替代吗？”

1977年，在一部描写“环球先生”比赛场景的纪实性影片《健美之路》中，施瓦辛格首次开始自己真正的动作片表演生涯。这个片子也促成了他与导演罗布劳斐尔逊的合作。很快，他在罗布劳斐尔逊执导的《饥饿生存》一片中出演主要角色，赢得了更多观众的赞赏，还因此荣获了当年的“金球奖”最佳电影新人。

不过施瓦辛格真正成为票房巨星，是在主演《终结者》的1984年。当时还没什么名气的导演詹姆斯·卡梅隆在看到施瓦辛格后，就知道这人就是终结者。

《终结者》里那个无坚不摧、穷凶极恶的魔鬼终结者令施瓦辛格大红大紫，一跃成为好莱坞动作片演员中的佼佼者，声威直逼当时如日中天的史泰龙。他的扮相，给人的印象就是一台真正的机器人，脸上没有任何的表情，让人感觉没有任何事物能够阻止他。

除了《终结者》系列，此后施瓦辛格主演的《真实的谎言》《铁血战士》《独闯龙潭》等巨片也风靡世界，他曾两次刷新了好莱坞最高片酬，涨到了3000万美元之巨。