足　球　人　物

哈里·凯恩

从被"不要"，到金球奖

8 岁那年，一支球队对他说：

"你不用来了。"

20 多年后，他拿到了足球世界最高的个人荣誉。

中间发生了什么？

姓名：_____　　日期：_____

一、8 岁那年，他被阿森纳"不要"了

哈里·凯恩 1993 年出生在英国伦敦。他从小就爱踢球。

8 岁时，他进了阿森纳的青训营——那是英国最有名的球队之一。

可是没过多久，教练告诉他：你不用来了。

一个 8 岁的孩子，被自己最喜欢的球队"不要"了。

> 他后来回忆（中文意译）："我当时只有 8 岁，很伤心。但我把这件事变成了动力。"

他没有不踢了。他去了沃特福德，后来又去了热刺的青训营。

他的时间线

8 岁	被阿森纳青训营"不要"
17 岁	进入热刺一线队
17–20 岁	四次被租借出去"练级"
21 岁	一个赛季爆发，进 31 球
22–24 岁	两次拿到英超金靴（进球最多）
30 岁	转会德国拜仁慕尼黑
33 岁	2026 年 10 月，拿到金球奖

二、四次租借：在低处练本事

17 岁，凯恩进了热刺一线队。但一线队里都是大球星，他上不了场。

于是球队把他租出去——租给别的队踢球，让他"练级"。

时间	去的球队	联赛	结果
2011	莱顿东方	英甲（第三级）	18 场进 5 球
2012	米尔沃尔	英冠（第二级）	27 场进 9 球，帮球队保级
2012	诺维奇	英超（第一级）	只踢 4 场，还受了伤
2013	莱斯特城	英冠	15 场进 2 球

四次租借，三次在低级别联赛。

那不是"下放"，那是他学会踢球的地方。

> 他说（中文意译）："和成年球员一起踢、被撞、在泥地里抢球——那段经历让我真正长大了。"

三、热刺：一个赛季只进 3 球

回到热刺后，他还是替补。

2013-14 赛季，他一个赛季只进了 3 个球。很多人说：这个孩子不行。

凯恩的做法是：夏天不休息，加练。

他改了训练方式，练射门、练身体、练跑位。

2014-15 赛季，他进了 31 个球。

2015-16 赛季，他拿到英超金靴——整个联赛进球最多的人。第二年，又是金靴。

后来，他成了热刺队史第一射手（267 球），也当上了英格兰国家队队长。

> 他后来讲那个夏天（中文意译）："我没有休息，我一直在加练。"

四、三次"差一点"的心碎

凯恩不是一路赢过来的。他有三次非常难受的时刻：

① 2019 年欧冠决赛：热刺打进欧洲冠军联赛决赛，0 比 2 输给利物浦。离欧洲最高荣誉只差一步。

② 2021 年欧洲杯决赛：英格兰打进决赛。点球大战里，凯恩罚丢了一个点球，英格兰输了。

③ 2024 年欧洲杯决赛：英格兰又进决赛，又输了。

罚丢点球之后，很多人批评他。

> 他的回应（中文意译）："我有自己的罚球流程。我不会因为一次失误就改变它——下次我还是会站出来罚。"

下一次，他还是站了出来。这就是他。

五、去拜仁：为了冠军，换一个地方

2023 年，凯恩 30 岁。

他在热刺进了那么多球，却一个冠军都没拿到。有人说他"只会进球，不会赢"。

那年夏天，他做了一个决定：去德国的拜仁慕尼黑——一支经常拿冠军的球队。

> 他说（中文意译）："我来这里，是为了赢冠军。"

六、第一个赛季：36 个球，却没有冠军

第一个赛季，凯恩进了 36 个球，拿到德甲金靴。

但是——拜仁没有拿到联赛冠军。他们连续 11 年的冠军，在那一年断了。

网上很多人笑他："凯恩到哪儿，哪儿就没冠军。"

凯恩没有回嘴。他继续踢。

第二个赛季，拜仁拿回了德甲冠军——这是凯恩职业生涯第一个重要的团队冠军。

七、金球奖（2026 年 10 月）

2026 年 10 月，凯恩在伦敦拿到了金球奖——足球世界里给一个球员的最高个人荣誉。

得奖有多难？上赛季他在拜仁 51 场比赛进了 61 个球，是拜仁的队史纪录。算上英格兰队的比赛，他一年踢了 65 场，进了 73 个球。

投票非常接近：第二名是姆巴佩，第三名是亚马尔。官方说，他和姆巴佩的差距"非常非常小"。

他还是2001 年欧文之后，25 年来第一个拿到金球奖的英格兰人——历史上只有 5 个英格兰人拿过。

从 8 岁被阿森纳"不要"，到拿金球奖，中间隔了 20 多年。

这 20 多年里，他做过替补、被租借四次、罚丢过关键点球、被嘲笑"没有冠军"。

他没有一次是因为"被否定"就不踢了。

八、他的获奖发言（英文原文 + 中文）

下面每一句都是他真实的英文原话（英国媒体报道），中文是翻译。

"Not many people would have thought it, and maybe even I wouldn't have thought I'd be this far. I had to go through many ups and downs, especially early in my career."
没多少人会想到，也许连我自己都没想到能走到这么远。我经历了很多起起伏伏，尤其是职业生涯早期。

ups and downs = 起起伏伏（up 上、down 下）

"I was never the person that people thought was going to be the superstar like some of the guys now. I had to bide my time and work hard."
我从来不是那种大家认为会成为超级巨星的人（不像现在有些球员）。我只能等待时机、拼命努力。

bide my time = 等待时机；work hard = 努力

"A lot of times it was me against my own mind and I had to come through it. I had to show self-belief, determination."
很多时候，是我在和我自己的内心较劲，我必须挺过来。我必须拿出自信和决心。

self-belief = 自信；determination = 决心

"I am almost speechless. Being here in London has made it extra special."
我几乎说不出话了。能在伦敦这里（领奖），让这件事格外特别。

speechless = speech（说话）+ less（没有）→ 说不出话

"We had a special year. It wasn't the perfect year, but we had a load of great moments."
我们度过了特别的一年。这不是完美的一年，但我们有很多很棒的时刻。

perfect = 完美的；a load of = 很多

"To all my England team-mates... This one is for all of us for sure."
致我所有的英格兰队友……这个奖，肯定属于我们所有人。

team-mate = 队友（team 队 + mate 伙伴）；for all of us = 属于我们所有人

九、我们能从他身上学到什么

1. 8 岁被"不要"，继续踢
→ 被拒绝，不等于你不行

2. 四次租借到低级别联赛
→ 在低处，把本事练扎实

3. 一个赛季只进 3 球，夏天加练
→ 不行的时候，先加练，不先抱怨

4. 罚丢点球，下次还罚
→ 一次失败，不改自己的流程

5. 30 岁换球队，为了冠军
→ 为了更大的目标，可以换地方

发现问题 → 想办法 → 去做 → 再试一次。这就是他 20 多年一直在做的事。

十、读一读，想一想

1. 凯恩 8 岁时，被哪支球队"不要"了？他后来去了哪里？

2. 他一共被租借出去几次？其中几次是在低级别联赛？

3. 2013-14 赛季他只进了几个球？那个夏天他做了什么？

4. 他罚丢点球之后，说了一句什么话？（用自己的话说）

5. 想一想：为什么"被拒绝"反而可能变成一件好事？

6. 想一想：如果你做一件事，很努力，但还是输了——你会怎么办？

给爸爸的话（不用念给孩子）

1. 重点不是"他拿了金球奖"，而是"他被拒绝之后做了什么"。材料每一段都是"遇到什么 → 他怎么做"。

2. 可以问他："凯恩哪一次最难受？如果是你，你会怎么办？"（没有标准答案，听他说完再追问）

3. 联系他自己：他踢球也遇到过"对抗不敢""被大孩子压制"——凯恩的答案不是"硬碰"，是"找方法 + 加练"，和他自己的判断一致（他也说过"撞不过大一两岁的人"）。

4. 金球奖是 2026 年 10 月（已核实）。如果孩子问"击败了谁"，报道提到最接近的是姆巴佩（Kylian Mbappe），票数差距"非常小"。可以顺带讲：赢得很险，但赢了。

5. 读完可以做的三件事：

① 让他用自己的话说一遍凯恩"最难的三次"——看他还记得哪几次

② 问"如果是你，会怎么做"——记录他的原话（他习惯用语音讲，你直接录入）

③ 把第 9 页的 5 条抄在一张卡上（他抄，不是打印）——以后遇到难事拿出来对一条

资料来源：凯恩职业生涯为公开历史；金球奖为 2026 年 10 月（Mirror 等英国媒体报道）；第八节英文为报道原文，中文为翻译；前文个别中文引语为意译（已标"大意"）。