



朱峥嵘享受平和人生

# 忆峥嵘岁月 享平和人生

从八万人体育场驱车前往南站附近的宾南路，只需要15分钟，2018年之后，朱峥嵘就把家安在了那里。然而，从2017赛季开始，他再也没有以主队一员的身份，在上海踢过球。过去三年中，“老朱”辗转苏州、南通、昆山，续写着自己的职业生涯，上一次看到朱峥嵘和老队友们在一起的合照，还是2018赛季上港夺冠的那个夜晚。这些年他怎么过的？生活又有了什么新变化？今年10月将满32岁的他，对足球还有什么梦想……这次，我们坐到一起，好好聊聊。

本版撰稿 首席记者 刘闻超

直到现在，上港球迷依然会将朱峥嵘当成“自家”看待，这份从小到大建立起的纽带，自始至终都存在。从崇明出来的孩子，有着各自不同的性格，由此也影响着各自的职业生涯，在这其中，朱峥嵘仿佛就是最平衡的存在，他并不忌讳自己愿意待在舒适区的内心想法，或许对中国足球而言，朱峥嵘才是那份难得的“真实”。

## 南通球市留下美好回忆

受疫情影响，昆山FC俱乐部的队员们仍在等待集结通知，休息在家，朱峥嵘的生活非常简单，除了吃饭睡觉就是运动：“早上起得早就吃个早饭、洗衣服，然后再休息休息，下午在小区附近跑步，或者在家做一些核心力量保持一下身体状态。”他说。

2018年开始，朱峥嵘搬到了现在的地址，之所以把房子买在上海南站附近，是因为他想离父母更近一些。男孩子一个人在家，日子不会讲究太多：“偶尔我妈会过来帮我烧点菜，其实赛季正常开始的话，平时一个星期也就回来一两天，如果训练比赛疲劳的话，可能就住在队里了。”2017和2018两个赛季，朱峥嵘以租借身份效力苏州东吴和南通支云，去年开始，他以自由身加盟昆山FC俱乐部。从家里开车到昆山体育场差不多68公里，不堵车的话需要一小时，对于一支外地球队来说，这样的距离其实不算远了。“超出半小时路程，我都觉得挺远。”朱峥嵘笑着说，“还是世纪公园近，我家这里去世纪公园只要半小时，内环、中环都可以走，离八万人那是更近了，一刻钟到20分钟就行。”

## 昆山队达到中超标准 我在中乙像个“外援”

2018年结束在南通的租借生涯后，朱峥嵘和昆山俱乐部走到了一起，这支球队的前身是镇江华萨，2018年年底更名为昆山FC足球俱乐部。球队得到了昆山市委市政府支持，由专业公司运营管理，保证了专业人做专业事，现在球队总经理是著名经理人付强。据统计，2019赛季中乙联赛中，昆山队主场场均上座率超过5000人。

“去年上半年没踢好，下半年我们整体做得都不差，竞技层面之外，球队在后勤保障和比赛管理等多方面，我感觉达到了中超一些俱乐部的水准，外出客场比赛，吃住等方面都不错。球员其实都渴望稳定一点，何况是在中乙联赛，你也知道，很多球队可能工资都不一定能准时发。”朱峥嵘说。随着球队在圈内的口碑提升，许多球员在考虑未来时，将昆山作为重点关注对象之一，在这方面，俱乐部其实也有自己的考虑，球队近几年在球员市场上的需求着眼于“实力和人气”，除朱峥嵘外，队中还拥有汪佳捷、张煜栋



“文武峥嵘”的岁月令人怀念

## 不想离开上海，更不想“留着再说”

2017赛季初，上港前往卡塔尔多哈进行冬训，朱峥嵘没能同行，机遇对一名球员的重要性不言而喻。如果现实重来一次，前往中乙应该不会在他的选项中。

“本来那个时候还有机会去一支外地的中超球队，但是我的确不太想去……”他说。生活就是这样，都无法预知结果，在熟人的牵线下，他就近租借加盟了苏州东吴，距离上海是近了，平台却低了不少，尤其是对于当时29岁的朱峥嵘而言，一定程度上这算是职业生涯的一个转折点，“我其实是想租借出去多踢球。”事实上，2015-2016赛季在埃里克森上任后，曾对朱峥嵘进行过一些改造尝试，从前腰、后腰甚至到中后卫，朱峥嵘都努力过了，可当时球队在这些位置上分别还有孔卡、达维、金周荣、贺惯、石

柯等，再往下，教练组还在进一步“挖掘”，在朱峥嵘之外，同为1988年出生的汪佳捷也转型成了中卫，“没能进入到一线队的30人大名单，这让我有些意外，只能说，还是自身绝对实力不够硬，不能匹配教练要求。那时候我觉得自己30岁都没到，没必要混日子，也许我的确可以在中超、在上港混个替补，可是何必呢？”当时身边一些长辈和老大哥都曾劝他“留着再说”，但老朱不这么想，他觉得出去闯一圈，或许还有机会再回来。

在中乙踢了两年，球场上的朱峥嵘游刃有余，球场之下，或许是在外闯荡的关系，他似乎比以前要健谈一些。效力东吴时，他把车开到了苏州，训练比赛之余过着简单朴素的生活，当时球队的落脚点是一家快捷酒店，论条件和中超球队相去甚远，“我去

这两个地方，南通物价不算高，苏州倒是不低，有时候去超市里买些东西觉得有多便宜，当然平时也花不了多少，基本上就在队里，偶尔和队友一起去吃吃饭。”

2018年初，朱峥嵘在距离转会窗口关闭前两个小时，确认租借加盟南通支云，这笔转会直接促成了球队队日后的冲甲成功。那一年，朱峥嵘是联赛最有价值球员，赛季末，队中所有人都为冲甲而高兴，那一刻，他也在庆祝的人群中，但有那么几个瞬间，他脑海中的画面是曾经在东亚的岁月，“开心是挺开心的，但内心来说，我并没有那么兴奋，毕竟我经历过了。如果要我选，到目前为止印象最深得，应该还是第一个中乙联赛冠军，这是真正意义上的，我拿到第一个全国冠军，感觉还是不太一样的。”

## 见证夺冠夜，打心底为兄弟们高兴

离开中超三年了，说不想念肯定是假的，但什么时候还会再回去，朱峥嵘给不出答案，毕竟这才是他加盟昆山第二个赛季。这是一支有追求的球队，而非非机缘巧合，他本身也不是个喜欢到处游走的人。“经过这这些年，我觉得生活还是走一步看一步更好一些，你问我说以后会做什么，其实现在也不完全说得上来，并非是没有计划，没有规划的意思，而是我觉得，人生中的许多事情需要你经历、需要去顺其自然地面对，可能我会去做一些准备，但不代表到时候真的会去做那些事。”他的确是个到了一定时机“自

觉”地清楚，该做些什么事情的人，比如2018赛季上港夺冠的那个夜晚。“到了那个时间节点了，我就想去见证一下。”朱峥嵘说。那天晚上，上港主场毫无悬念地拿下北京人和，提前一轮登顶成功。赛后，八万人体育场成为欢乐海洋，武磊、颜骏凌、王桑超、蔡慧康、吕文君、傅欢等等这些崇明出来的毕业生站到一起去准备合影，这时候不知是谁叫了一句朱峥嵘，于是一张被无数球迷津津乐道的合照就此诞生，“我也记不起来当时是谁叫我一起去拍照的了，本来我就想在旁边看看就好，后来他们叫我一起，我想那就一起去沾

## “文武峥嵘”造化弄人

没有比赛的日子里，大家只能通过回味经典赛事“解解馋”。前不久，有一位上港球迷在社交平台上发布了2013赛季上港队6比大胜申鑫的比赛视频，那场比赛中，武磊、吕文君、朱峥嵘三人各自贡献进球和助攻，那段岁月里，“文武峥嵘”的名号响彻江湖。吕文君转发那段视频并附言：想念和你们一起踢球的日子。

“我当然记得那场比赛，武磊进了三个，我那个时候是‘光头’呀……”朱峥嵘笑着说。说是光头，其实就是短寸头，对朱峥嵘而言，这确是以往不太多见的形象，围绕这个发型，还有段小故事，“那时候还是高指导（高洪波）带我们，我记得那段时间我们连续不赢球，我心里也憋着一口气，所以发过一条朋友圈，意思是如果下一场再不赢，我就剃光头，结果还真的没赢，本身因为比赛的关系心里就不太开心，既然自己说出口的话，那就应该做到，所以我就把头发剃掉了。我记得后来去训练场见到高指导，他还很惊讶地问我‘你真去剃光头了’”在朱峥嵘的记忆里，这是他人生至今为数不多的“任性”举动。足球世界里，情怀一直是容易让

沾冠军的光。”朱峥嵘是真的为球队和那群兄弟们高兴，那一刻，他的心底很难说没有浮现当初一起打拼的那些画面。“毕竟我们一起从中乙冲上来，对我来说，没能一起拿个中超冠军确实有些可惜，但是如果我是‘打酱油’一样的角色，也会觉得没什么意思，荣誉感肯定有，履历也会更漂亮，但是缺了一点参与感。以前从中乙一路打到中超，我都是主力或者主力替补，大家一起拿过那些冠军，与而言含金量更足一些……开心还是开心的，反正就是见证一下。”朱峥嵘说。



随着年纪增长，原本就对生活泰然处之的老朱，更加懂得用平和的眼光去看待周遭的一切，许多球员不断将“不想待在舒适区”挂在嘴边的时候，他却能够真实面对自己的内心，“我挺喜欢待在所谓的‘舒适区’，对我来说，这是一种顺其自然的状态，以前会想得比较多，现在我追求的就是正常生活，最重要的是让自己开心。欲望这东西，人人都会有，比如小时候我们的梦想是职业球员，等你打上了中超，就想去五大联赛，就和赚钱一样，从一个月6000元到一个月20000元是一个8000，再从一个月20000到一个月80000，又是另一种心情，再往后一个月几万可能又会是不同的心情。有些人容易走极端，不给自己留后路，喜欢去搏、喜欢去孤注一掷。你可能会属于比较平和的一类人，当然话说回来，属于你的‘极端’，可能就是平和。”

当年一起踢球的不少兄弟，如今都已各奔东西，对朱峥嵘而言，自始至终不曾改变过的，是对自身能力的自信，因为自信，所以不会迷失。一定程度上来说，这也是他能够保持平和心态的原因。

## 想去国家队“走一遭”

与朱峥嵘相约的前一天，媒体正好报道了范志毅回到崇明根宝基地的新闻，我们的话题，也自然而然的来到了他的恩师，“徐指导的思维还是很超前的，而且给我感觉，徐指导的人比较正气，也耐得住性子，不然你想想，崇明以前这么偏的地方，谁能一直待得住？”

在朱峥嵘家的那间仓库房里，摆放着多个东亚时期有着崇明印记的物品，要说什么是最珍贵的，其实还是足球本身。直到现在，朱峥嵘都觉得，当年那支东亚在技战术素养上，放到现在也依旧能排到全国前列，“我们这批，从小就是这种打法，要走脚下、走技术路线，除了我们这批人，后面几批基本上多多少少都不一样了。徐指导教我们走这条路的大方向肯定是对的，整体技战术层面学习日本足球，只有这样才能和别人竞争。这么多年，我一直在坚持，我记得最困难的时候，他在医院挂水，甚至还一度差点把球队卖了……”人长大了，更加懂得师父当时的用意，在朱峥嵘看来，包括自己在内，曾经从崇明岛毕业的兄弟们，其实都有幸运的一面，“我们其实也是被‘保护’着成长起来的，徐指导搭了这个平台让我们去唱歌，举个例子来说，

也许外面也有球员在个别位置上和我们能力差不多，但是到了我们这里，他还是会给我们会。”2019赛季起，朱峥嵘以自由身加盟昆山FC，偶尔间看到电视里播放着得中超比赛，他还是去会看两眼。他承认，包括恒大、上港这些强队的比赛节奏和强度，已经远远超过自己刚踢上中超时的2013和2014赛季时，甚至他还拿孔卡与奥斯卡做起了对比，“孔卡刚来的时候，年纪已经有点大了，但还是觉得他的脚下技术非常精湛，在中超，当时他踢球的方式，有一部分感觉就像梅西一样。奥斯卡的话，我和他做队友的时间不长，不过有那么几堂训练课，我能够感觉到，他是非常认真在投入，一旦他认真起来，整个节奏还是非常快……”

20岁时朱峥嵘也曾梦想着有朝一日能够去五大联赛看看，现在31岁的他，自称“年纪大了”却也有着自我的追求，“如果能和球队一起冲甲，在中甲的平台一年进15个球左右，那或许还有机会进国家队。就本土球员而言，一年进十个球左右的并不多，虽然我年纪是大了点，但是如果有机会圆个梦想，也是人生一个里程碑，哪怕只是‘潇洒走一回’。”

## 现在是走一步看一步

朱峥嵘一直觉得，自己是个平和的人，甚至于连他身边的人都说，他这样的性格，可能不太适合踢球。然而，事情总有两面性，因为“平和”，所以球场上的他，给人感觉很少有特别紧张的时刻。其实，除了“文武峥嵘”，队友们曾经还给他起过一个外号，叫“朱神”，意指他时不才会来一脚神来之脚。

最典型的例子，或许就是2014年德比战了。当时做客虹口的上海上港，凭借朱峥嵘一脚似传似射的吊门，在客场拿走1分。当时围绕这颗进球，外界始终存有不同说法，有人认为朱峥嵘是想传球，只不过没掌握好脚法，做一些训练，下午有时间就睡一觉，和我年纪相仿的人都觉得，我看上去仍像青少年状态一样，毕竟在他们看来，好像只有年轻时才会想着睡觉，可我没觉得有什么不妥，一定要有所改变的话，可能只有到以后结婚了有了孩子之后了，那个时候就得围着孩子转了。”

“我现在的心态，就像我之前和你说的，走一步看一步，在家没事的话就敲打打游戏，做一些训练。下午有时间就睡一觉，和我年纪相仿的人都觉得，我看上去仍像青少年状态一样，毕竟在他们看来，好像只有年轻时才会想着睡觉，可我没觉得有什么不妥，一定要有所改变的话，可能只有到以后结婚了有了孩子之后了，那个时候就得围着孩子转了。”

## 女友是“懂自己”的人

这份平和，让朱峥嵘拥有了现在的舒适人生，不忧愁、不愁容，做着自己喜欢的事情同时，还能有一份不错的收入，对于每个生活在这个时代的普通人而言，做到这一点已经不容易。说到底，球员其实也都是老百姓而已，他不是没有梦想，一如谈话最开始时曾提到过的那样，他还梦想着能和球队一起冲甲，进而争取在中甲进个十几球。但如果这一切无法达成，他也不会抱怨，他想要做的，就是将自己的生活调理好，让身边的人也能踏实。足球踢到这个份上，早已不是一个个体想要什么就能实现什么的时代，如若不然，也就不会有归化球员的加入了。这份平和，也让朱峥嵘拥有了自己的保护色，过往这些年，但凡球队出去聚餐，偶尔整上几瓶庆功酒的时候，他都是桌上“最不能喝”的一个，但这不影响他参与大家的

话题：“人就是要把握分寸，任何事情，过了就是错了，脾气也好、双商也好，恰到好处才最好。”他说。

“当你把自己的生活都安排好了，你就会觉得，生活没有这么复杂和困难。”朱峥嵘说。现实，不仅有一个打理自己的生活，还有生命中的那个“她”和许多人一样，朱峥嵘也能明显感到，随着自身不断成熟，真正“开心”的事情越来越少，说到底，是缺少了童年的那份无忧无虑，但在这其中，和女友在一起的时间却是真正开心和精彩的，两个人一起吃饭、一起旅游、一起打打游戏聊聊天，有一个懂得自己走进自己内心世界的男人，又何不是一种幸福。“疫情过后，有时间的话，我还是想去旅游，去看看更多外面的世界。”将着眼点从单一足球拓宽到整体的话就会发现，属于朱峥嵘的人生，其实也才刚刚开始。