

# 终身成就，郎平不再设目标

特刊  
人物

她曾以“铁榔头”的坚毅，在赛场上为国家赢得尊严；又以战略大师的智慧，在教练席上带领团队穿越低谷，再攀高峰。她用职业生涯诠释了何谓“拼搏到无能为力，努力到感动自己”。而如今，她选择坦然接受身体的信号，将拼搏精神的火炬稳稳传递，转而拥抱生活本身的丰盈与细腻。郎平，这位中国排球乃至世界排球的传奇人物，在上月底被授予“国际奥委会终身成就奖”。

本版撰稿 本版记者 张立

## 郎平

我已经不给自己设立目标了。每天争取睡到自然醒，要有足够的睡眠。我置换了髌关节、颈椎，还有一些七七八八的伤病，要留时间康复。我也会看看是不是留个长头发、做个美容、敷个面膜、做个普拉提。



### 智慧的新生： 与身体和解， 向生活深处走去

荣耀的勋章背面，往往刻写着不为人知的伤痕。在访谈中，郎平首次详细透露了多年高强度征战留给她的沉重负担：双侧髌关节、膝关节置换手术，颈椎修复手术……这些听起来就令人揪心的医疗名词，是她为排球事业支付的“身体账单”。她坦然接受这些手术，但也清醒地知道，许多旧伤将伴随一生，需要持续的康复与共处。正是这些累积的损耗，让她做出了退休的决定，那是一个冠军教练对自身极限的理性认知，也是一位战士对身体的最终和解。

面对东京奥运会后离任时，网络上如潮水般“再回来”的呼声，郎平笑着给出了最人性化的回应：“你们让我好好休息休息吧。”她认为，60多岁的自己“该下来了”，这不仅是个人的生活转折，更是事业自然传承的规律，唯有如此，年轻的教练和新鲜的思想才有机会涌现。她明确表示，人生现阶段不再设立遥不可及的宏大目标，而是“希望顺其自然”，这份通透与平和，是她历经千帆后收获的又一重智慧。

如今的郎平，正努力将生活的重心从“国家需要”转向“自我关怀”。她描述的理想日常带着一种朴素的惬意，“每天争取睡到自然醒”，并有充裕的时间进行专业的康复训练，以维持身体机能。她开始尽情探索曾被事业压缩的个人生活乐趣，比如“留个长头发、做个美容、敷个面膜、做个普拉提”，甚至带着一丝好奇，想“看看自己是否能变得更年轻一些”。这番充满生活气息的分享，让她从神坛上的传奇，回归为一位可爱可感的女性。她不禁感慨：“我下来之后才发现，生活原来可以这么精彩。”

当然，退休并非离开，而是换一种方式的陪伴与深耕。郎平并未远离她挚爱的排球。她将目光投向了更基础的领域——体教融合与青少年排球培养。通过编写教材、系统分享毕生积累的执教理念，积极参与基层排球活动，她正将“女排精神”的种子，播撒在更广阔的土壤中，以另一种战略家的姿态，继续为中国排球事业蓄能。

从背负“中国”二字的少女，到享誉世界的“终身成就奖”得主，郎平走过的路，是一条将个人命运与国家荣耀深刻交织的英雄之路。而她在功成名就之后，对个人生活的回归与探索，则为我们展示了传奇的另一种可能：最高的成就，不仅是征服世界，更是深刻地理解自己，并勇敢地开启人生的崭新篇章。郎平的故事，远未结束，它只是从赛场的聚光灯下，温柔而坚定地，走进了更广阔、更生动的生活之光里。

## 踏实的起点： 从18岁的骄傲到“五连冠”的基石

在本周一央视《面对面》的访谈中，郎平这位跨越了运动员与教练双重巅峰的“铁榔头”平静而真诚地表示，四十余年风雨兼程，奖杯与赞誉无数，但这一次，“是‘最特别的一个奖’”。这份特别，不仅在于奖项本身至高无上的规格——该奖自2017年设立以来，郎平是首位获此殊荣的中国教练，更是全球足球、篮球、排球这“三大球”项目中首位折桂者；更在于它像一枚厚重的句号，又似一盏温暖的聚光灯，为她从赛场悍将到学院学生，再到冠军教练的波澜壮阔之旅作注，也照亮了她卸下重担后，走向生活本身的崭新旅程。

镜头前的郎平，神情柔和，但提起职业生涯的起点，眼中瞬间焕发出跨越时空的光彩。她清晰记得18岁那年，第一次穿上印有“中国”二字国家队队服时，那份几乎要冲破胸膛的骄傲与激动。那是1978年，12月10日的曼谷亚运会，一个少女与世界舞台的

初遇。自此，“中国女排”四个字，便不再是简单的团队名称，而是融入血脉的使命与信仰。

这种信仰，在上世纪80年代初化作席卷神州大地的“女排精神”热潮。谈及1981年世界杯，中国女排为中国“三大球”夺得首个世界冠军的巅峰时刻，郎平形容质朴而充满力量：“像做梦似的。”然而，梦境的背后，是超越常人的清醒与刻苦。为了备战1984年洛杉矶奥运会，她的床头悬挂着中、美、日三国国旗，日夜思忖如何战胜主要对手。这种极致的专注与谋略，是“老女排”辉煌的基石，也让“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的16字精神，从此烙印在中国体育乃至民族精神的核心谱系之中。

荣耀与伤病是一体两面。1986年，年仅26岁的郎平因全身关节严重损伤，特别是髌骨软骨几乎磨蚀殆尽，在医生的严厉警告下，不得不告别运

动员生涯。她的人生迎来了第一次急转弯。出乎所有人预料，她没有选择留在体制内，而是踏上了一条当时运动员极少涉足的“求学之路”。

郎平的退役后求学与教练之路，清晰地勾勒出了一位冠军从赛场到课堂，再从理论回归实践的完整闭环。从北京师范大学外语系英语专业本科毕业后，郎平远赴美国新墨西哥大学攻读体育管理硕士，这段经历对她影响深远。郎平坦言：“其实我运动员退役的时候，我没想过要做教练的。”最初的动机朴实无华——为了挣学费。但正是在帮助美国大学主教练的过程中，她开始系统“调理做教练需要做一些情况”。郎平依靠的不是即兴发挥，而是运动员时期养成的良好习惯，“因为我喜欢记笔记，所以我有许多笔记可以提示我。”那些记录着恩师袁伟民战术与教海的笔记，成为她转型初期最可靠的“导师”。

## 时代的逆行： 两度临危受命，传承冠军基因

如果说运动员时期的郎平是冲锋陷阵的“国之利器”，那么转型教练的她，则成了运筹帷幄、托举时代的“国家脊梁”。她的教练生涯，是两段在国家队低谷时毅然响应的“逆行”。

1995年，第一次召唤来临。彼时的中国女排深陷困境，恩师袁伟民的嘱托让她内心志忑却无法拒绝。原因无他，只因“中国女排”这四个字对我来讲太重要了”。这份沉甸甸的责任，驱使她将先进的科学训练和康复理念引入球队，仅用一年时间，便率领队伍在1996年亚特兰大奥运会夺回银牌，快速重返世界强队之林。然而，高速运转的付出是以健康为代价的，数年的心力交瘁最终让她因心脏问题在1999年黯然离开。

2013年，当中国女排再次面临

挑战时，郎平第二次接过了教鞭。这段征程最为人称道的，莫过于2016年里约奥运会那场荡气回肠的逆袭。面对天时地利的东道主巴西队，中国女排在四分之一决赛中绝境求生。郎平回忆道：“那场比赛我的指挥很从容，不紧张也不过兴奋，就是把所有精力投入球场，观察自己和对手。”在第二局24比23的关键赛点，她向主攻手朱婷做出了精准而冷静的布置：“你不要跟进去，就在后面压她们最好的攻手（指巴西队的费尔南达·加雷）的直线，这个我们练过。”朱婷心领神会，成功拿下了制胜一球。“这局我们就赢了，看到了曙光。”

最终，中国女排以3比2实现惊天逆转，并一路夺冠。赛后，“姑娘们

在场边抱头痛哭，我在场边也忍不住流泪。那不是悲伤的眼泪，是绝境中迸发出来的力量得到释放的眼泪。那场比赛，真正打出了女排的精神内核。”郎平巧妙地将战术布置与心理引导相结合，为队伍注入了强大的信念。“后来我给大家讲故事，我说老女排拿冠军那几届，打的都是东道主。‘中国女排就会打东道主。’我们就冲，冲一个赚一个，对方一路顺风，压力会越来越来大。”

这场胜利让郎平成为世界上唯一既作为运动员又作为教练员都获得了奥运冠军的排球人。她感慨道：“2016年作为教练带队夺冠和1981年作为运动员夺冠是两种完全不同的幸福，但那份为国家赢得荣誉的自豪感是一样的浓烈。”

