

# 星期天夜光杯

本报副刊部主编 2021年11月28日 星期日 第898期 |

新民晚报

首席编辑: 吴南瑶 视觉设计: 戚黎明 编辑邮箱: wup@xmwb.com.cn

9

在一档综艺节目的后台，遇见了中国女乒的第一代“大魔王”邓亚萍。曾经称霸乒坛多年的世界冠军笑着说：“以前当运动员的时候，遇到春节，我们乒乓球队、羽毛球队、跳水队、举重队……就在一起组织唱歌比赛，郭兰英还来教过我们，我是当年女子组冠军！”无论是运动场上挥汗如雨，还是用心跟老师学唱歌，抑或是退役后的刻苦学习，如今指导孩子们……邓亚萍的眼光始终坚定，凭着冠军的拼搏精神，她赢得了多彩的人生。

## 1 因为我矮，所以要更勤奋

关于拼搏，人们最熟悉的还是邓亚萍在乒坛的故事。1973年邓亚萍出生在河南省郑州市一个乒乓球世家，父亲邓大松年轻的时候是河南省队的主力，拿下中南五省男子单打冠军，退役之后在河南省队执教。2岁的邓亚萍就跟着爸爸走进乒乓球馆，5岁开始跟着爸爸练球。小时候邓亚萍就非常好胜，输了球就拉住对手不让人家走，非要再和人家打一场不可。

那些年，和爸爸一起从乒乓球馆走回家的路上，爸爸总是会帮她分析为什么会输球，如何在自己的身上找原因，那些话至今深深印在邓亚萍的心里。当邓亚萍踌躇满志想成为一名专业的乒乓球运动员时，身高成了最大的难题。“因为身高，我一直不被教练看好，他们都说我不是这块料，别说国家队，连省队都进不去。”邓亚萍说。爸爸告诉她：“竞技项目要证明自己，只有一个办法，就是要赢。身高不够，你就要跑得更快，练得更苦。”

从10岁起，当时只有60多斤的邓亚萍就开始负重30斤的沙袋训练，“天下武功唯快不破，去沙袋时，健步如飞，我做到了。”有人说，如果人做同一件事达到一万小时，那他就会成为这个领域的天才，这句话用在邓亚萍身上一点也不为过，她二十年如一日，只为把打乒乓球做到极致。

刻苦之外，邓亚萍还喜欢动脑筋。“除了快，我打球还有两个特点，一个是狠，一拍能打死对手，绝不打第二拍，把压迫感给了对手，也解决了我自己的问题；另一个就是怪，不按常规的线路出球，让对手无法捉摸。”邓亚萍说，“只有突破和创新，找到一条属于自己的路，才能在运动场上称霸世界。”后来的故事，大家都知道了，在邓亚萍14年的运动生涯中，共拿到18个世界冠军，她在乒坛排名连续8年保持世界第一，她是中国奥运历史上第一个夺得四枚奥运金牌的人，更是乒乓球史上排名世界第一时间最长的女运动员……

有一年，当时的国际奥委会主席萨马兰奇邀请邓亚萍去访问国际奥委会，邓亚萍走到国际奥委会门前，她看到了两面杆旗，一面是国际奥委会的五环旗，一面是五星红旗，这面五星红旗是萨马兰奇专门准备的。萨马兰奇还告诉邓亚萍：“你知道吗，你是全世界运动员里面，第一个我正式邀请到国际奥委会访问的人。”萨马兰奇曾盛赞邓亚萍：“邓亚萍那种不服输的劲头，代表了运动员的风貌，也完美地诠释了奥林匹克的运动精神。”

# 邓亚萍 人一定要走出舒适圈

◆ 吴翔



扫二维码 看视频



■ 邓亚萍一家三口合影

## 2 因为爱孩子，所以要更严格

如今，邓亚萍依然在为下一个“冠军”努力，在短视频平台上，人们还可以看到邓亚萍操着家乡口音，教孩子们打球，一遍一遍地帮孩子们纠正动作。在邓亚萍看来，打乒乓球如果只是为了锻炼身体、结交朋友那是快乐的，“如果你想成为冠军，那绝对不是一件开心的事，因为当一名运动员，每天要面临的问题，就是最残酷的输和赢。”

面对小朋友，邓亚萍会把爸爸当年的话转告他们，输球是不能哭的。“输了，我们就要冷静分析，问题出在哪里，要在自己的身上找原因。”邓亚萍说，“再说哭也解决不了任何问题，反而会显得自己很懦弱。”

这些要求邓亚萍也送给了自己儿子林瀚铭。目前，林瀚铭就读于北京一所中学，他从9岁开始进体校接受正规的乒乓球训练，日常生活中，邓亚萍会利用各种各样的方式来训练自己的儿子，此前她晒出自己与儿子用家里的生活用品打球的照片，邓亚萍表示，在家里瓶瓶罐罐都可以用来当作打球的工具，唯一需要的只是一个乒乓球。

“平时生活中，我像一个母亲，可是到了运动场上，我对他的要求非常严格。”邓亚萍说，“有时候他做不好，我也会罚他跑一万米，只有训练的时候苦一点，比赛的时候才能轻松一点。”

有一阵，儿子林瀚铭也很喜欢玩游戏，尤其是英雄联盟，段位超过大部分人，并且想成为一名电竞选手。邓亚萍并没有斥责，反而很重视孩子的想法，专门拜访并考察了2家国内顶级电竞俱乐部。有了妈妈的大力支持，邓亚萍的儿子在一次比赛中也拿到了排名第一，心里却打起了退堂鼓！原来“他听到电子竞技每天训练12小时就放弃了，因为这训练量比打乒乓球还要大。”

丈夫林志刚当年是和邓亚萍一起进入国家队的，两人在训练的时候产生了交集，林志刚曾经担任过邓亚萍的陪练。继承了父母优秀的基因，林瀚铭在2021年北京市的中小学生乒乓球比赛里获得了男单冠军，邓亚萍现身鼓励儿子：付出就有回报。

## 3 因为有追求，所以从不停下脚步

参加东方卫视优酷《追光吧！》，邓亚萍以“见证官”的身份，看着舞台上21位追光者将过去的荣耀清零，重新出发，用实力再次证明自己，一直在人生路上追光而上。邓亚萍也用自己的经历告诉他们，追光舞台成功与否并非是最重要的，而是在于“是否竭尽全力去追梦和拼搏的精神”。

球台下，邓亚萍按捺不住一颗“文艺的心”。“做运动员的时候，压力很大，我们上场之前都用音乐来放松自己，平时也喜欢唱。”邓亚萍说，“那会我最拿手的曲目是《我的未来不是梦》《我不是个坏小孩》，对了，还有《梦里水乡》我也喜欢，女孩子嘛，肯定也喜欢诗情画意的。”

那些因为集训回不了家的春节，国家体委训练局就把各个项目的国家集训队聚在一起，自己办春节联欢会，运动员、教练员们自己唱，自己跳。“当时，还特意请来了郭兰英、郭淑珍等著名歌唱家来教我们唱，虽然太专业的唱法是一时掌握不了的，但经过名家一点拨，水平真的大有提高。”师傅领进门，修行还是靠个人，经过歌唱家指点后的那年春节，邓亚萍拿了女子组冠军。

“文体不分家，在我看来，无论是做体育，还是搞文艺，抑或是学习和工作，每个人都不要害怕自己的缺点，要想成功，一定要寻求突破，创出一条属于自己的路，然后坚定不移地走下去！”邓亚萍说：“台上有我以前喜欢的演员，成名很早，但现在依然在拼搏。我看到周晓鸥被安排在跑步机上唱歌，他这个年纪如果平时不坚持运动，根本没有办法控制好气息。”邓亚萍深有体会，台上一分钟的绽放，背后藏着台下十年磨一剑的精神。“人一定要走出舒适圈，去拼搏、去创新，无论做什么，这种

精神要有！”

“临近退役时，我便开始设计自己将来的路。”邓亚萍退役后进入了清华大学学习，“有人认为是运动员只能在自己熟悉的运动项目中继续工作，而我就是要证明：运动员不仅能够打好比赛，同时也能做好其他事情。哪天我不当运动员了，我的新起点也就开始了。”然而比起在运动场上咬着牙流汗，青灯黄卷地学习又是另一种苦，“读书常常要一个人孤零零面壁苦思，那种清苦、孤独是另一种折磨，没意志、没恒心是坚持不下去的。”

频频在新媒体渠道出现在球迷面前，邓亚萍表示：“我一直很愿意尝试和挑战新事物。每个年代有它特有的东西，我们那个年代，大家喜欢给我写信，现在直播很火。通过直播，可以直接和球迷们沟通，很快就能收到大家的反馈。以往我们观看赛事直播，现在赛事都停了，一批体育人不得不去做直播，我觉得这是广大体育从业人员主动求变的一件好事。其实体育的魅力远远不止赛事、竞技，通过体育锻炼身体，养成一个快乐积极的心态才是最重要的。我想通过直播，号召大家多关注体育，多参与运动，把体育带来的正能量传递给大家。”

在抖音上，邓亚萍亦同大家分享自己的品质生活，获赞无数，还上了热搜。比如，每天陪儿子训练乒乓球3小时，网友夸道：儿子继承了妈妈当年刻苦训练的作风。再比如，打八段锦引来一些太极拳爱好者围观，纷纷给出建议。还有那段吃小杨生煎的视频，被网友盛赞，她有当美食博主的潜力。评论无论是褒是贬，邓亚萍都不会计较：“我想要传递的，是一种健康向上、积极乐观的生活理念。”