



Penguin Books
企鵝圖書



独自上场

青少版

李娜——著

丁一晨——绘



中信出版集团 CHINACITICPRESS



Penguin Books
企 鹅 图 书

独自上场

青少版

李娜 著

丁晨 绘

中信出版集团 · CHINACITICPRESS · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据


独自上场：青少版/李娜著；丁一晨绘. —北京：

中信出版社，2016.1

ISBN 978-7-5086-5696-0

I. ①独… II. ①李… ②丁… III. ①李娜—生平事迹—青少年读物 IV. ①K825.47-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第276996号

“企鹅”、及相关标识是企鹅图书有限公司已经注册或尚未注册的商标。未经允许，不得擅用。

封底凡无企鹅防伪标识者均属未经授权之非法版本。

本书由中信出版社和企鹅图书有限公司联合出版。

本书中未标注版权声明的李娜图片由李娜本人提供。

独自上场

DUZI SHANGCHANG

著 者：李 娜

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

印刷厂：鸿博昊天科技有限公司

开 本：148mm×210mm 1/32

印 张：8

版 次：2016年1月第1版

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书 号：ISBN 978-7-5086-5696-0/K·501

定 价：35.00元

彩 插：8

字 数：92千字

印 次：2016年1月第1次印刷

京权图字：01-2012-2806

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

投稿邮箱：author@citicpub.com

服务热线：010-84849555

服务传真：010-84849000

你就是自己的英雄

——写给小读者的话



亲爱的小读者，你们好。很高兴通过这本书与你们认识。在我还是一名职业网球运动员的时候，我就知道我的球迷，也就是“娜离子”里面，有很多都是小朋友。非常感谢你们对我一直以来的支持和厚爱。你们纯洁的期待，一直是我前进的动力之一。

你们可能知道去年，也就是2014年，我正式退役了。去年7月，在我获得澳网冠军半年之后，我的膝盖又做了一次手术。手术之前，我的主治医生就忧心忡忡地告诉我：“愈合不是很好，



如果恢复达不到要求的话，就只能退役。”

退役这个话题第一次这么直接地摆在我面前。但是它给我的打击没有预想的那么严重。从8岁开始打网球起，我的膝盖就一直伤痕累累（如果你认真地读我的自传，你会发现这些在书里都有写到）。之后二十多年的网球人生，常年四处征战，我的膝盖经常是旧伤未愈又添新伤。那贴着黑色肌肉贴的右膝，几乎成了我的标志性特征。它给我带来无数的痛苦，也陪伴着我攀上了胜利的巅峰。到了最后，几乎每天起床，我都会祈祷膝盖不要有事，祈祷它能支撑我完成当天的训练任务或者比赛。

这么多年，老伤已如老友。我们对彼此都很了解。

果然，手术之后，康复程度不太理想。既然身体的情况已经不允许我继续留在赛场上，我唯一要做的，就是尽量潇洒地告别。

可是，那并不容易。24年来，网球一直是我生活的重心。不，它已经是我生活的本身，承载了我所有的喜怒与哀乐，光荣



与梦想。到了真要说再见的时候……你们可能在电视上看到了，在2014年10月中网（中国网球公开赛）的退役仪式上，我泪洒赛场，哭花了为告别精心化的妆。

退役之后，我又迎来了人生的一件大事，那就是我当妈妈了。女儿Alisa的出生，使我的人生开始了真正意义上的新篇章。我感到无与伦比的幸福，同时也感受到了自己肩膀上的责任。我和姜山没有请阿姨，只是在特别忙的时候请妈妈们过来帮帮忙。与女儿相关的事情，我们都想亲力亲为。

不再是一名职业网球运动员，我想我的工作重心会往慈善事业和网球学校倾斜。是的，在中国开一所网球学校是我一直以来的愿望。因为自己青少年时代经历过很多事情，我对青少年这个群体一直有特别的关注，也一直提醒自己洁身自好，为孩子们做好榜样，不让你们失望。与此同时，我也希望能为热爱网球的孩子们提供一条和我小时候不太一样的成长道路。

我的朋友给我讲过一个小故事，说她和老公想在北京买一套



二手房，有一天中介带他们去看一套房子。那是北京一个普通小区的一户普通人家，两室一厅的房子，小一点的卧室显然是女儿的，房间里贴着我法网（法国网球公开赛）夺冠、举拍呐喊的海报，旁边写着“距离中考xx天，冲刺，加油！”我听到这个故事的时候，心头一震。参加中考的，应该是十四五岁的孩子吧。想想我那个时候，已经失去父亲，开始自己承担养家、还债的责任了。如果有机会，我多么想抱抱这个孩子，对她说一句：“加油，你能行！”现在的孩子也不容易啊，承担着升学的压力、父母的期望，但是他们又是那么的坚强和可爱。如果我能够在他们努力拼搏的道路上，给他们一点信心和支持的话，我将多么地骄傲和欣慰。我是多么想跟他们说：“孩子们，你们看，李娜，一个那么普通的人，因为像个傻子一样地坚持，才有机会完成自己的梦想。如果你们坚持自己的梦想，不放弃的话，也一定可以成功。”

在我的自传《独自上场》出版之后，我收到过一个八岁小朋友的来信，告诉我他从我的故事里得到很多鼓舞。我从来没有想



到一个八岁的孩子能读完那么厚一本书，还能写出那样的话，吃惊之余，也非常地感动。

和你们一样，终有一天，我的孩子也会长大。有一个机会的话，我真的很想告诉她，也告诉你们：你也许不是最好的，但绝对是独一无二的！在成长的道路上，有时欢声笑语，有时却会困难重重。失败、挫折、来自他人的嘲讽，都会让你怀疑自己，不过你要相信，这些都是帮助你成熟的催化剂，会促使你成为更好的自己。你的梦想有时候在别人眼里是不可思议的，甚至是天方夜谭，但是你要记住，今天的你永远比明天的你年轻。有什么理由不去努力呢？只要你努力过，为自己的梦想付出过，就应该为自己感到骄傲。坚持梦想，做最真实的自己，你就是自己的英雄！



目 录

第 1 章	是的，这不是梦！	1
第 2 章	爸爸，我做到了！	7
第 3 章	我的童年	15
第 4 章	与网球的人生初见	23
第 5 章	最初的磨炼	31
第 6 章	爸爸的离去	41
第 7 章	一夜长大	49
第 8 章	妈妈有了新的归宿	57
第 9 章	还好遇到你	63
第 10 章	第一次退役	73
第 11 章	我的大学	81
第 12 章	要不要回去？	89
第 13 章	复 出	95
第 14 章	四处征战	101



第 15 章	走近大满贯	107
第 16 章	心情不好, 结婚吧!	113
第 17 章	打破“前 10 魔咒”	121
第 18 章	第一次手术	129
第 19 章	北京奥运会	139
第 20 章	单 飞	147
第 21 章	第二次和第三次手术	155
第 22 章	第一个澳网亚军	163
第 23 章	冠军的“副作用”	173
第 24 章	伦敦奥运会	177
第 25 章	第二个澳网亚军	187
第 26 章	澳网夺冠	197
李娜故事 (超 Q 版)		207



第 1 章

是的，这不是梦！



我是一名职业网球运动员。作为职业球员，一年中大部分的时间，我都奔波在世界各地：

1月份我和我的小团队奔向澳大利亚，去打悉尼公开赛和澳大利亚网球公开赛。澳大利亚网球公开赛就是我们说的“澳网”，是全球四大满贯赛事之一，已有107年的历史，却是四大满贯赛事中最年轻的。澳网大约要持续两周。

2月份，我通常泡在迪拜和多哈。这里有两场比较大的比赛。打完之后，我大概可以有一周的调整时间，然后就要飞往美国，去参加印第安维尔斯、迈阿密的两场大赛。等到这里的比赛结束，日历也已经翻到4月份了。两周左右的调整后，就是为期两个月的红土赛季了。红土赛季我要去的地方有德国斯图加特、意大利罗马、西班牙马德里和法国巴黎。红土赛季结束后马上我们开始在草地上“战斗”。你知道，我说的是英国温布尔登网球锦标赛（简称“温网”），温网是网球运动中最古老和最具声望的赛事，也是四大满贯中唯一使用草地赛场的比赛。温网结束后，如果行程安排得不太紧的话，我可以调整



两到三个星期，好迎接在美国举行的几场巡回赛，并一直打到“美网”（美国网球公开赛）结束，才能再调整两个星期。之后，我们飞往日本，去东京打比赛，然后是北京。北京的比赛结束后，世界排名前8的选手之间会有总决赛。

这就是我一年的赛事安排。

听起来非常精彩是吗？全世界最繁华的都市、最顶尖的高手。

可事实上，这些城市中的著名景点，我基本上都没有去过。

我们从机场直达酒店，训练、比赛，然后回酒店休息。比赛结束后，我们通常会搭乘最近一班航班离开，回基地训练或是赶往新的比赛场地。

这几年，我一直是这么度过的，以至于在早上醒来的时候，我经常要恍惚几秒钟才能想起自己此刻身在何地，迈阿密还是马德里？抑或巴黎？

我向房间里左右瞄了几眼：姜山还在睡觉，为“法网”（法国网球公开赛）准备的长礼服搭在衣架上，大大小小的旅行箱散乱地堆在地上，电视机旁边放着“苏珊·朗格伦杯”（法网女单冠军奖杯）——所有职业网球选手的毕生梦想。

这么说，我现在是在巴黎，而昨晚那些印象并不是我的南



柯一梦。

我闭上眼睛，那些景象仍历历在目：掌声、欢呼声，裁判长和蔼而充满鼓励的笑脸，我的团队穿着统一定做的黄色T恤坐在场边，女孩子们大多泪流满面，弗朗西斯卡·斯齐亚沃尼（意大利著名网球运动员）在更衣室里轻声鼓励我“Enjoy your time!”（尽情享受接下来的时间吧）……这些真的不是我的梦境吗？

姜山也醒了，我小声问他：“这不是做梦吧？”

“当然不是！”姜山抱住我，“你太牛了！”

我有点不好意思，他很少这样直白地赞美我，但这句话确实令我感到十分温暖。

没错，这里是巴黎，今天是2011年6月5日。而我昨天刚刚在罗兰·加洛斯球场获得了法网女子单打的冠军。

1998年，当我还是个16岁的青涩少年时，北京电视台曾经采访我，问我最大的梦想是什么。我站在镜头前，仰着晒得黑红的脸，对着镜头说：“最大的梦想？我希望能打进职业的前10，我知道这个目标特别难，但我自己会努力。”

天知道当时的我说出那样的梦想需要多大的勇气。但现在，我只想对那个小女孩说一句：“嗨，咱们做到了！”

当时有人告诉我：“你是第一个获得大满贯女子单打冠军



的亚洲人。”经此一役，我的世界排名也从第七跃居第四，平了日本名将伊达公子创造的亚洲最高纪录。我微笑着对他们的祝贺表示感谢，脑海中却是一片空白。我知道我赢了，但获得冠军的感觉似乎不过如此。在我躺到红土地上的那一瞬间，我确实感到了巨大的成就感，但当记者们拥上来的时候，我的脑海中已经一片空白。他们都说我领奖时的表现太淡定了，但事实上，是我对“法网冠军”这个头衔背后隐藏的荣耀和威力并没有清晰的概念——至少到目前为止，我并不觉得它和我以往赢得的巡回赛冠军有什么太大的不同，似乎唯一的差别只在于奖金的多少和媒体的关注度。

对我来说，胜利带给我最好的礼物是内心的平静——我不必在比赛后用毛巾蒙住脸，躲在更衣室或是浴室里失声痛哭，不必再为失误痛责自己，不必反复折磨自己。我知道我的表现及格了，我内心的“裁判”这次会放过我。

“李娜，这次打得不错！”我轻声对自己说。





第 2 章

爸爸，我做到了！