

邓立序

高山 刘福智

河南教育出版社

(豫)新登字 03 号

内 容 提 要

本书为描写我国杰出的女子乒乓球运动员,11 项世界冠军、奥运冠军获得者邓亚萍的第一部长篇纪实文学作品。

作者通过多年来对邓亚萍及其家庭的深入采访,运用大量翔实的第一手资料,描述了邓亚萍如何从一个身体条件并无优势的小姑娘成长为一位独具个性、世界闻名的冠军的奋斗历程,和她先后在国内、外重大比赛中 101 次夺冠,奋发图强、为国争光的感人事迹。全书语言生动、文笔流畅,读来引人入胜,是一部讴歌艰苦奋斗、顽强拼搏、自强不息精神的纪实文学作品,也是对青少年进行爱国主义教育的不可多得的好教材。

本书由国际奥委会主席萨马兰奇作序。

邓 亚 萍

高 山 刘福智

责任编辑 余峤

河南教育出版社出版

河南第一新华印刷厂印刷

河南省新华书店发行

850×1168 毫米 32 开本 8.5 印张 181 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—20000 册

ISBN7-5347-1403-6/1·74

定 价 13.80 元

目 录

第一章	乒乓世家狂想曲	(3)
第二章	多特蒙德跃黑马	(35)
第三章	北京亚运写辉煌	(51)
第四章	东瀛千叶踏恶浪	(92)
第五章	巴塞罗那奏凯歌	(127)
第六章	福祸同生哥德堡	(159)
第七章	遗恨痛铸广岛城	(190)
第八章	津门大战世界惊	(217)
第九章	搏向巅峰人生路	(249)
后 记		(258)
附 录	邓亚萍夺冠一览表	(263)

一方蔚蓝的海洋托起圆圆的桔黄，就像五环旗上神圣的一环……

桔黄色的乒乓球啊，百余年来，寄托着多少人的追求和梦想。

从严寒的隆冬到酷热的盛夏，人们都在为实现追求，汗洒赛场。每一滴汗水都是一个动人的故事，每一次超越都记录着追求者的坚韧和顽强。

有的人梦圆了，豪情满怀，摘取了乒乓王冠上的明珠，灿烂辉煌；有的人梦灭了，但是奋斗的艰辛几多悲壮，拼搏的精神同样放射出美的光芒。他们把自己的青春都雕塑在时代的赛场上。

桔黄色的乒乓球还是一个美丽的精灵，凝聚着和平、友谊、繁荣、发展这人类美好的愿望。不同肤色、不同信仰的人们，从世界各地来到乒乓球赛场，便找到了真诚、理解和向往。即使几度分离，几度聚首，在公平竞争，切磋技艺中所结下的友谊仍是那么令人心醉，悠悠绵长。

乒乓球运动是一个时代的缩影。它托起了多少英雄豪杰，横刀立马，指点江山，潇洒风流。那桔黄色的小球在蔚蓝色的

球台上飞旋出美的节奏,流曳着力的奔突,展示着智的巧斗,把当代世界乒坛壮观的史诗写就。

江山代有才人出。人们发现,中国乒坛一位杰出的女将、世界冠军、奥运冠军获得者邓亚萍挟着雷电,裹着风云,一路呼啸登上八九十年代的世界乒坛。截止第43届世乒赛,她在国内外大赛中共夺得101枚金牌,谱写出乒乓史诗中拼搏向上的主旋律,高亢激越,响遏云天……

第一章 乒乓世家狂想曲

19 世纪，一位长着络腮胡子的英国人，回想起他的祖父曾用诗歌描绘出的一幅生物世界弱肉强食、你死我活的惨烈图景。则受此启发而献身生物史的研究，终于创造了一种举世闻名的理论。这就是查理·达尔文和他的生物进化论。

进化论的核心是优胜劣汰——这是残酷的，却也是客观的；体育竞赛的核心也是优胜劣汰——这是残酷的，一般来说，却也是公平的。当代的录像镜头和电子计时器更能把 1% 秒的差距显示得一清二楚，不容置辩。无论任何人，无论其地位高低，资历长短，相貌丑俊，都能站在同一条起跑线上，也都有可能获取那唯一的闪闪发光的金牌。体育竞赛体现了一种可贵的公平竞争的精神。

正是这种精神，吸引并激励了千千万万的人们去拼搏，去奋争，去倾注毕生的精力，甚至

满怀热望地扶持后辈接续他们那不灭的渴望。在这千千万万的人们之中,就有这样一个执著的人,他带领着妻子儿女,谱写了一曲乒乓世家狂想曲——他,就是曾在 20 世纪 60 年代获得过中国中南五省乒乓球比赛男子单打冠军的邓大松。

任何人的生活道路,它的弯转,它的起伏,它的走向,总是由各种各样的偶然性和必然性的交互作用决定着。邓大松的路也不能例外。那时,他总觉得自己的那个冠军分量不足,档次不够。个头低矮、性格倔强的邓大松梦寐以求的,是那种能够升国旗、奏国歌的冠军。然而,随着 60 年代中期“文化大革命”席卷中国,邓大松梦破心凉。因为他所在的河南省乒乓球队被解散,而他被分配到郑州印染厂当了一名工人。

不过,他对于乒乓球这种由赛璐珞制成的小小白球的挚爱,对于这种被人们尊称为“银球”的小精灵的深爱,却没有破灭。除了工人的工作之外,打乒乓球几乎成了邓大松的整个业余生活。一下班,啥也不说,拎起球拍就走。郑州市西郊的省工人文化宫的乒乓球室成了邓大松和他的球友们的一片乐土,往往是不打到晚上 9 点球室关门是决不收兵回营的。自然,邓大松在这一帮乒乓球爱好者当中成了球台“霸主”。在相沿成习的擂台赛中,还没有几个人能把他打下台去。即便不上台,只看那银球往返飞舞,只听那乒乒乓乓的声响,邓大松也感到是一种诗意般的享受。

然而,冠军梦的破灭却依然在他心中时时作痛。作为一名乒乓球爱好者,作为郑州国棉四厂乒乓球队的一名球员,邓大松的妻子蔡荷珍深深地理解丈夫的痛苦与欢乐。这时,这一对在球场上相识、相爱的恋人和爱人,又有了一个共同心愿:把心血倾注在儿女身上,让他们去圆自己的冠军梦。

儿子邓建平成了他们的“第一梯队”。这孩子机灵，也能吃苦，只是因为他们夫妇两人在“文化大革命”的动乱期间心绪烦乱，儿子长到8岁才教他打球，练得晚了一些。所以，现任河南省乒乓球队教练的邓建平，虽曾多次参赛并小有建树，却未能实现父母的梦想。邓大松夫妇又将自己的心愿寄托在“第二梯队”——他们的幼女身上。到这里，本书的主人公——邓亚萍也该出场了。

任何人的生活道路，它的伸展，它的挤迫，它的趋势，总要受到这样那样的因素及其交互作用的影响。邓亚萍的路也不例外。这些因素包括历史因素、地域因素、时代因素、家庭因素等等。1959年容国团获得中国第一个乒乓球世界冠军而掀起的中国“乒乓热”造就了邓亚萍；中原地带朴实而倔强的民风造就了邓亚萍；举国上下强身健体、大兴体育的时代风气造就了邓亚萍；充满乒乓氛围的乒乓世家造就了邓亚萍。旧中国不可能出现邓亚萍，只可能出现刘长春的悲剧；穷乡僻壤不容易出现邓亚萍，因为那里往往摆不起一张劣质的球台。于是，如果谈到必然性，邓亚萍就在20世纪70年代的中原地区一座发展中的城市里不可避免地出现了。

邓亚萍出生的1973年，中国始于60年代的那场“文化大革命”还在无休无止的延续，人们分成不同的派别，程度不同地卷入漫长而酷烈的政治斗争。政坛上波诡云谲，社会生活动荡不定。艺坛上，形成“八亿人民八部戏”的奇特景观。在那些“左”得出奇的年头，许许多多事物都与政治联系起来了。有人因为政治面貌问题被打入“另册”，有人因为政治观点问题被关入“牛棚”。一提起“政治”，人们便顿然地正襟危坐起来。一宣布政治性事件，人们便骤然地不寒而栗了。这时，与政治没

有太多牵连的，大概只有体育了。体育场里写着“发展体育运动，增强人民体质”的标语，打球和跑步似乎极为例外地不被人们看作具有政治目的的行为。

1971年，经毛泽东主席、周恩来总理批准，中国乒乓球队重返世界赛场后，作为“国球”的乒乓球运动的世界冠军，仍然被视为民族英雄。如果没有这种奇特的时代背景，也就不会有邓大松的“冠军梦”，自然也就不会有今天的邓亚萍。

邓亚萍的出生地郑州，那时还是一座以轻纺工业和铁路运输为主干企业的色彩单调的中等城市。夏秋季节，满城的法桐树才在灰色基调上抹上稍为亮丽的一笔。东去70公里的宋京开封，西去百余公里的唐都洛阳，都拥有丰厚的可以骄人的历史遗产。郑州虽然也有殷人于3000年前建造的城池，却不能与开封、洛阳相比肩。郑州缺少历史的馈赠，却也避免了历史的重负。作为一座新兴城市，自有它的勃勃生机。来自五湖四海的人们共同奋斗，使它很快超越了那两座帝王之城，成为中原地区首屈一指的大都会。

从50年代到70年代，以纺织工人和铁路工人为主的产业工人，一直占有郑州市人口的相当比例。各种职工文化体育活动蓬勃开展。企业之间的各种球类比赛频频举行。运动员出身的邓大松来到工厂之后，自然成了体育活动的骨干。他不仅自己打球，还曾多次率领印染厂乒乓球队南征北战，在全省职工比赛中连连夺冠。这种鲜明的地域特点，也是造就邓亚萍的重要因素。

当然，还必须谈到她的父母。邓大松原籍湖南，蔡荷珍故里江苏。这两人鬼使神差地辗转来到中原。他们身上，既有南方人的精明，又注入北方人的坚韧。也许正是这些东西，支撑

着他们的冠军梦；也许正是这些东西，造就了邓亚萍。

当亚萍还在母腹中时，不知父母是否对她进行了有关乒乓球的“胎教”。可以肯定的是，当她还躺在摇篮里时，父亲邓大松已经常常用小车把她推到乒乓球台的旁边，让她聆听那银球敲击台面的音乐般的声响。母亲还用细线在小车上吊起一只乒乓球，让她欣赏那银球诗意般地晃动。这也许是父母对她进行的有关乒乓球的最初的启蒙。邓大松一上球台总是下不来。于是，球友们就成了小亚萍的义务“保姆”。有些保姆还真尽心尽力。不过，当他们发现某种情况时，往往不由地惊呼“哎呀！该换尿布啦！”接着，便是一阵笨手笨脚的忙乱。

小亚萍3岁那一年，就开始跟随父亲到省文化宫看打球。这时，她才真切地感受到什么是打球，真切地领会到打球的机巧和乐趣。不知她的身体中是否有一种父母遗传的“乒乓球基因”，也许她自小生活在那种“赛璐珞氛围”中，她仿佛天然地与那小小银球结下了不解之缘。没有劝说，更没有逼迫，她在“人之初”就对那小小银球产生了无比的钟爱。她的那对大眼睛随着往返穿梭的银球而转动，她过早地领略到了它的节奏，它的韵律，它的美。

一个4岁半的孩子，似乎对任何事物都没有特别的专注。小亚萍也常常跟女孩子们有时甚至跟男孩子们一起做各种游戏。可是，突然有一天，她向父亲说：“爸爸，我要打球！”从此，所有的那些东西都在她的生活中隐退了。乒乓球几乎占领了她的全部视野，她的整个生活，占领了她的心。

邓大松开始训练他的“第二梯队”。他天天下午领着女儿到省文化宫练球，而且天天事先在附近的甜食店买上5个豆沙包给女儿带着，让她在训练中吃二三个，余下的回到家里再

吃掉。那5个近似于心形的豆沙包，不就是父母的心吗？可怜天下父母心！对于每月只有40元工资的工人来说，每天都买5个豆沙包，那时也几乎近于高消费了。然而，望女成龙的邓大松，每天走进那家甜食店的时候，并不游移，也不盘算。他所考虑的是，这5个小小的豆沙包大概还不足以弥补女儿训练时所失去的“卡路里”。

邓大松开始对女儿进行有针对性的训练。省文化宫训练之余，还在家里用竹竿吊起一只乒乓球，让小亚萍握着一只光板球拍，早早晚晚地练动作，练反应；到后来，又让她面壁击球，每天规定打多少板数。没过多久，小亚萍已经能连续击球上千次了。

小亚萍仿佛天生就是一块打球的“料”，一招一式都让人感到动作很规范，不像有的孩子让人摆弄半天依然不得要领。据说，她那一年多的“看球史”很重要，看得多了，各种机巧和奥妙也就烂熟于心。因此，她仿佛并没有经历一个由生而熟的过程。

5岁的小亚萍已经能同别人在球台上对阵了。人们夸她人小志气大，岂不知她还人小脾气大。能赢不能输，一输球就摔球拍，那小嘴一噘，爸爸说“能拴一头牛”，妈妈说“能挂一只油瓶”。这种表现对于一个成年人来说，也许有失风度；而对于一个争强好胜的孩子来说，倒也让人觉得可爱。但是邓大松却不这样看。他虽然从来不对女儿大声喝斥，但对她的一言一行却从不放过。他深知，不能只教女儿打球，更要教她如何做人。他常常带女儿去观看各种比赛，给她讲解打球不但技术要好，而且人品要好的道理。

小亚萍的个头太矮了，接发球时鼻子常常碰在球台上，她

就站在凳子上练。她的胳膊和腿都太短了，父亲就让她放弃直拍改练横拍。她太喜欢打球了，一天不打就感到浑身不舒服。任何成功大概都是从兴趣出发，兴趣是最好的老师，没有兴趣，要办成一件事是很难的。小亚萍的最初成功，就在于她对乒乓球的喜爱和她的第一个启蒙教练——邓大松的调教。

邓大松毕竟是门里出身，深知乒乓球个中三昧，而且他不迷信教条，在培养小亚萍打球时敢于一反常规，摸索出一套崭新的训练方法。

如果按照正规训练，一个新手既要练正手，又要练反手；既要练攻球，又要练守球，还要练发球。邓大松认为，这样训练虽然最终可能使选手技术全面，但却不容易练出特长。要克敌制胜，靠各项技术全面，不如一项技术突出。练出特长后再弥补其他方面的不足。

依据这种见解，再结合小亚萍的性格和体力，邓大松独辟蹊径地指导女儿长时间地反复训练正手攻球。在二三年的时间里只练正手，不练反手，这的确是个很有远见、极富魄力的做法。小亚萍体力充沛，从小性急好胜，所以非常适应正手连续进攻这种极富杀伤力的打法。现在看来更为重要的是，这种独特的训练方法，逼出了小亚萍抢先出手，积极进攻的意识。而这种意识则是一个快攻手的灵魂。

邓大松还是个讲究实际的人。他要通过女儿来圆冠军梦。然而他深知，只是做梦梦不出个冠军，每个技术细节都不能忽略，每种主观和客观因素都要留意。

客观情况的发展往往不以人的意志为转移。由于遗传基因的制约，小亚萍的个头不是很高。一天，邓大松对小亚萍说：“你也不可能长得很高了，你要以步法弥补身高的不足。”这句

话给女儿留下了极深的印象。从此，小亚萍刻苦训练步法，日复一日地练习小碎步、大跨步，不断地提高自己的灵敏性。

为了教亚萍打球，当父母的可真是下了一番苦功。爸爸每天陪练不说，还总在琢磨怎样尽快地提高她的技术水平。妈妈知道女儿的运动量大，饿得快，常常把饭送到乒乓球台旁。随着亚萍年龄和体力的增长，他们逐渐加大她的运动量。打球和跑步时，让她穿上装有沙子的衣服，腿上也绑上重重的沙袋。无论是三九隆冬，还是三伏盛夏，小亚萍都在严格要求下刻苦训练。

这就是所谓的“望子成龙”。中国的父母们渴望和支撑子女成才的精神应该说举世闻名。在子女教育方面他们最舍得投入，投入钱财，投入精力，投入他们所能投入的一切。他们往往在十分困难的情况下，自己节衣缩食，而为子女开拓出尽可能宽阔的成才之路。美籍华人在美国总人口中所占的比例仅为5%，但其成才率却远远超出这个数字。据说，参加研制第一颗原子弹的科学家中，华人占其1/3；参与代号为“阿波罗”的登月计划的科学家中，也有1/3是华人。邓亚萍后来之所以攀上世界乒坛的巅峰，也应当说是中国人“望子成龙”精神结出的一个硕果。

亚萍到了上学的年龄，爸爸送她到工人新村小学读书。每天早晨和晚间的训练仍不止歇。星星可以作证，这个6岁多的孩子就像一架准时的小钟，不管严寒酷暑，雨雪风霜，早晨6点钟便翻身起床，随着父兄做操、跑步、拉韧带、练步法。下午放学后，还要在球房里进行3个小时的训练，正手攻、搓球、发球……邓大松还一反少年运动员只注重基本功训练的常规，经常让她与大龄选手较量，培养她敢拼强手的心理状态。父亲

还为女儿制定了“步法要灵活，节奏快半拍，击球变落点，发球有绝招”的战术，使亚萍逐渐形成了“稳、准、狠、灵”的风格。

邓大松还经常给女儿讲述当年容国团勇夺世界冠军的故事，让她牢记“人生能有几次搏”的格言。以至于她在8岁时便对父母脱口道出自己心中的梦想：“我长大了也要当世界冠军！”这不也是邓大松夫妇的梦吗？

大概就在上小学一年级那一年，小亚萍第一次参加了在开封市举行的河南省少年乒乓球比赛。她满怀信心，临阵不慌，获得第3名。作为奖品，她得到了一个当时还不多见的塑料文具盒。小亚萍载誉而归，吸引了许多小同学艳羡的目光。这大概是她第一次参加省级比赛。正所谓“小荷才露尖尖角”。

亚萍上二年级时开始“半读”，上午上课，布置完作业回家，下午练球，晚上完成作业。她并没有因为练球而影响功课，各门成绩都很突出，而且字也写得好，因而当上了少年先锋队的干部。按照当时的学习成绩，完全可以当“三道杠”，老师考虑到她每天还要打球，就让她屈居“两道杠”了。亚萍还是学校文娱活动的积极分子，无论唱歌、跳舞，都不怯场。女孩子跳皮筋、扔沙包时也爱找她，因为她玩得好，是公认的“主力”。她甚至还介入弹玻璃球这种男孩子的游戏。无论学习还是玩耍，亚萍总是有一股子“劲儿”。尤其是打球，正是凭着这股“劲儿”，使得她小小年纪便脱颖而出。

这里的所谓“劲儿”，其实是一种执著的精神，一种认真的态度。有了这种精神和态度，才能达到一种忘我的境界。而事业的成功，则往往取决于能否进入了这种境界。陈景润研究哥德巴赫猜想，整个身心投入其中，可谓达到“忘我”，因而取得了巨大的成功。体育竞赛也需要整个身心投入其中。谁更执

著,更认真,谁就能排除杂念而达到“忘我”,进而战胜对手。缺少这股“劲儿”,就表现为精神的软弱和瓦解,再完美的技术也无从发挥,那么,失败就会光顾你。小亚萍在比赛中最为难能可贵之处,正是那种一丝不苟的态度和坚韧不拔的精神。

1982年,第一次参加全国少年乒乓球比赛的亚萍就走上了冠军的领奖台。参加这次比赛的是前一年全国四个分区赛中各个赛区决出的前3名代表队,集中了全国的少年乒乓精英,可谓强手如林。邓亚萍作为河南女子儿童组主力队员出阵迎敌,连战告捷,使河南队第一次获得女子儿童组全国团体冠军。虽然她是这次比赛中年龄最小、个头最矮的运动员,可她那锐不可挡的正手连番抽杀,大有横扫千军如卷席的气势。她又一鼓作气,摘取了女子单打的桂冠。当小亚萍佩戴着闪闪发光的金牌走下领奖台时,人们拉着她的手夸奖她。她笑笑说:“我还要为郑州、为河南、为中国争取更多的金牌!”

话是这么说,亚萍实际上感到底气不足,那不过是任何孩子在那种情况下都能脱口而出的豪言壮语。虽然她在次年又接连获得了河南省少年乒乓球赛冠军和中南五省青少年乒乓球邀请赛第1名,她依然认为,世界冠军离她是太遥远,太遥远了!而且,紧接着发生的一件事,几乎使邓大松一家人断了冠军梦。

随着小亚萍在几次重要比赛中连续夺冠,邓大松要圆冠军梦的“狂想曲”奏出了一个高亢的乐章。他满怀热望地把女儿送进了河南省乒乓球队参加集训。父女俩认为这是顺理成章的事情,因为几枚闪闪发光的金牌摆在那里,没有哪一个参加集训的队员能比得上亚萍。

集训不久就是春节了,春节过后本应接着参加集训。不料

亚萍突然接到通知，要她“卷铺盖回家”。这对于一个不满 10 岁的少女来说，不啻为晴天的霹雳。亚萍被退回的理由是：个子太矮，没有发展前途。谁也不能说这种理由没有道理，可谁也不能完全预知一个矮个子运动员的前途。现实是：亚萍被退回了。邓大松的“狂想曲”转入一个低沉的乐章。小亚萍在人生之路上遭受到一个重大的挫折。

和其他各项事业相比，体育中科学选才的观念应该是更强烈一些。特别是能否选拔出富有潜质的“苗子”运动员，则是一项体育竞争能否取得成功的关键。

按照常规，“苗子”的形体等先天自然条件当然重要，这是运动员能否成才的重要物质基础。但是决不能只看自然条件而忽视“苗子”所应具有的意识品质和心理素质。正如奥林匹克运动创始人皮埃尔·德·顾拜旦在《体育颂》中所说：“取得胜利的关键，只能是体力和精神融为一体。”冠军是体育运动的巅峰。只有不畏艰辛，踏平坎坷，奋力登攀的人才有可能达到光辉的顶点。从某种程度讲，所谓冠军，1%是天才，99%是血汗，是犍牛负重似的不断工作的状态。

尺有所短，寸有所长。邓亚萍除了个子矮之外，爆发力、灵敏性、手感等在少年乒乓球选手中都堪称一流，赛场上敢打敢拼的作风也是有口皆碑。更何况经过科学训练，是能够弥补其个子低矮的缺陷的。日后，她的成功也证明了这一点。所以选拔人才既要看其表，更要看其里，切不可一叶障目而断送人才的前程。体育如此，其他事业也如此。若是，事业幸甚，国家幸甚，民族幸甚。

小亚萍从河南省乒乓球队愤愤离去，她忍受着莫大的屈辱和痛苦。那时，她感到所有的日子都是阴天，即使太阳当空，

她也感受不到热量，多彩的世界成了一片忧郁和苍白。她梦游般地去学校上课，回到家里便沉默无语……

老师发现她的作业一连几天总是出错，感到极为诧异，便找她来谈话。她心不在焉，仿佛世界上已经没有了任何温情。她的委屈和痛苦表达不出，即便表达出来似乎也无济于事。她终于忍受不住，在一个夜晚，她哭了，撕心裂肺般地痛哭，一个9岁多的孩子怎么会有那么深沉的痛苦？怎么会一下子倾泻出那么多的泪水？太多的委屈压抑着这颗幼小的心灵。

痛苦随着泪水倾泻之后，亚萍又恢复了正常的生活，她感到自己体内产生了一种要搏击的冲击力。

欧洲著名心理分析学家A·阿德勒在《自卑与超越》一书中，提出了所谓“自卑补偿心理”的概念。他认为，作为万物之灵，人类其实是一种很自卑的动物，之所以取得辉煌的业绩，在大千世界处于主导地位，就在于具有一种强烈的自卑补偿心理。其实，人与其他动物较量，在许多方面都处于劣势。在体格方面不如狮、虎，在力量方面不如熊、象，在速度方面不如豹、鹿，应该说，人类在许多方面都感到自卑。而每个人比起别的人在某些方面也有自愧弗如的体验。因而，人们都会在自己处于劣势的方面拼命地予以补偿。这对于原始社会的人们来说，是一个生死攸关的问题，而对于文明社会的人们来说，则是出于生存和发展的需要。

这种补偿往往又是过量的。这反而导致将短处变为长处，把劣势化为优势。人类正是超越了自卑，才揖别动物界而成为天地之灵长的。而某些先天不足后天多难的人反而能创造奇迹，其奥秘也在于此。

痛定思痛，亚萍没有畏缩不前，自暴自弃，而是卧薪尝胆，