

球缘

我与乒乓球的故事

主 编◎王鑫

副主编◎魏羽雁 黄抗抗 徐愿愿 高翔 罗璐

球缘

我与乒乓球的故事
王鑫 主编



海天出版社（中国·深圳）

图书在版编目 (CIP) 数据

球缘：我与乒乓球的故事 / 王鑫主编. — 深圳：海天出版社，2018.7

ISBN 978-7-5507-2449-5

I. ①球… II. ①王… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第150034号

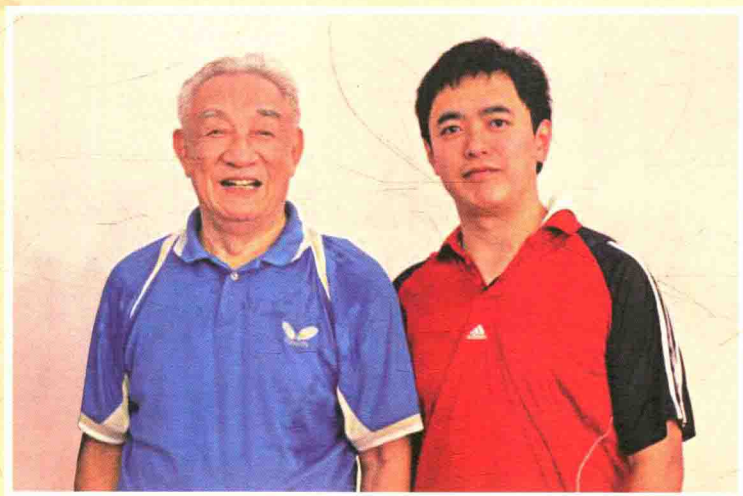
球缘：我与乒乓球的故事

QIU YUAN WO YU PINGPANG QIU DE GUSHI

出品人 聂雄前
责任编辑 黄海燕
责任技编 梁立新
封面设计  缘艺设计
电话 83460339

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田路海天综合大厦7-8层 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460397 (批发) 83460239 (邮购)
图文排版 深圳市斯迈德设计企划有限公司 0755-83144228
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/32
印 张 10
字 数 200千
版 次 2018年7月第1版
印 次 2018年7月第1次
定 价 50.00元

版权所有，侵权必究。
凡有印装质量问题，请与本社联系。



邹家华先生与王鑫打球后合影



孙寿山(左三)、张毅君(左二)、李大伟(右一)与王鑫合影



世間以技益法身心獲
 身飛如三春兵兵一齊
 新局開小球原有大
 乾坤

觀球一首

有友喜兵乓球拉拉扯扯抽身裡若燕飛柳
 閃躍牽勢如虹而內心之喜悅又非旁人所知
 也即戰筆 戊戌夏日書

王京生大兄觀球並附注於梧桐山

爭光



王京生詩《觀球》，楊爭光書



中国国家乒乓球队领队黄彪

以球会友，因球结缘。
愿乒乓球成为推动你人生和
事业发展的助力器！

黄彪

nis Championships
Germany



LIEBHERR 2012 World Team Table Tennis C
Westfalenhalle Sportm... ern

2012年世界乒乓球锦标赛男队夺冠合影



中国国家乒乓球
原女队主教练陆元盛

乒乓球是我们的国球，
爱上乒乓球会更爱我们的国家，
爱上乒乓球也会更爱我们的人生。

陆元盛



陆元盛与队员合影



中国国家乒乓球男队合影，队长马龙签名：



中国国家乒乓球女队合影，队长丁宁签名：



海淀区乒乓球业余体校的小队员们为四川玉章中学的同学们募集捐赠乒乓器材

序一

尹昌龙

王鑫要编一本书，叫《球缘》。约了一帮乒乓球资深人士写稿子，特别要求我作序。我还是那句话：“我何德何能，球打得不好，资历也达不到。”但是，每次都被王鑫缠得没办法，他的目光、他的热情让人不忍拒绝。只好恭敬不如从命，勉为其难，写上几句，以开篇短短的文字，向各位球友致敬。

王鑫每次见到名家大家，都要人帮他签上“球缘”二字。恐怕，这小子跟乒乓球的缘分，一辈子都解不开了。其实，跟乒乓球的这种感情、这种缘分，也是一批打乒乓球的人相互维系一生的纽带。乒乓球从小打到老，让人无法割舍，无法抛弃。一旦爱上了，就一爱到底，绝不回头。“球缘”二字，写出了我们对乒乓球一生的深情，也写出了我们通过乒乓球指向的一个长久的世界。对乒乓球的情缘，也是对人生的一份情缘。

打乒乓球的人，在球桌上倾注了那么多的热情，那么多的汗水，那么多的感情，其实都是人生的一种美好。每一场乒乓球赛的背后，恰恰是我们对人生状态的

把握。在与乒乓球挥之不去的情缘当中，我们看到了每个人的人生态度，那种执着、专注和忘我，正是生命最美好的状态。把我们的生机贯注在这小小的乒乓球上，把我们的热情倾注在这割舍不掉的运动中，这何尝不是人生的一种美丽，何尝不是生命的一种灿烂。

由球到人，一群一起打球的人，往往成为终生的朋友。大家通过打乒乓球，拉近了距离，无话不说。彼此一生围绕着球台，建立了根深蒂固的友谊，这是多么让人羡慕和向往的事情。再由球到国家、民族。中美建交，就是从乒乓球打开缺口，小球推动大球。对中国人而言，乒乓球是标准的国球。乒乓球的得失成败岂止是一项运动的得失成败，背后维系着的的是一个民族的尊严和骄傲。当中国乒乓球员在国际体坛上摘金夺银，载誉归来的时候，我们通过这项运动，看到了一个国家的力量、智慧和光荣。因此，放大了看，乒乓球不仅是一项运动和赛事，更是维系着我们对生命的理解，对人生哲学的把握，甚至维系着我们对国家民族的想象。

乒乓球的可爱在于，进入到乒乓球世界，每一个打球的人都被还原为一个个生龙活虎的生命，甚至还原为一个个可爱的孩子，为一个球是否擦边争得面红耳赤，为得一分高兴得欢呼雀跃。本书中的作者，很多都是名倾一时，或者是各领域的达人、名人，但是在乒乓球面前，他们无一例外地都露出了可爱的一面，展示出生命

本来的面目和色彩。无论是领导还是普通人，无论是名家还是老百姓，在乒乓球面前，大家去除了不必要的光环，成为平等的对手。对于书中大家所谈的感受，我最突出的印象就是我们通过乒乓球回到人生原本的状态。在这个时候，乒乓球是加法，加深了我们的友谊，加深了我们对生命的理解。但同时乒乓球又何尝不是减法，减去了人生不必要的负担，减掉了名缰利锁的束缚，让我们回归到生命本该有的轻松、热烈和简单。这也许就是乒乓球给我们带来的别样意义。

以球为友，以球会友。这将是我和乒乓球，以及乒乓球友之间情缘的开始，希望这个情缘贯穿我们的一生，也希望这个情缘让我们重新理解生命和自我。对于热爱乒乓球的人来说，打球变成了衡量我们人生是否有意义、有存在感和幸福感的标准。从这个意义来看，乒乓球何尝不是我们通往人生哲学的一条道路。

序二

范志刚

缘深缘浅不是梦，乒乒乓乓过半生。从8岁开始打乒乓球起，我与乒乓球运动结缘已经48年了，在深圳业余乒乓球圈子里也算是“资深”发烧友了。可能因为这个原因，王鑫一再嘱我为《球缘》作序，心感荣幸之余还是略有惶恐。

书稿的各位作者，缘起乒乓，因球结缘。王鑫以“球缘”为书名，蔚然妙哉。书内许多故事的起点均是这一小小的球体，而延伸出的是健身的愉悦，是珍贵的友谊，是拼搏的见证，是超越自我的坦然……如此种种铭记于心的收获与感悟，是“球缘”最好的诠释。也借此机会，非常荣幸也非常乐意把自己的一些感悟与大家分享。

我的球缘萌生，因为快乐，因为乐趣。

乒乓球起源于英国，英语叫“Table tennis”，直译就是“桌上网球”，具有“小、快、灵、准、狠、变”的特点，我理解是低成本大众化的“网球”。记得小时候，

长春的大街小巷总有打乒乓的身影。垒起一方台案，中间摆上砖石，简简单单地就成了水泥乒乓球台，那时小伙伴们刚够球台那么高，或跳跃或腾挪，虽然没有章法，但在那个物质匮乏的时代，乒乓球带给我无穷无尽的乐趣和快乐。乒乓球缘，因此而生。

我的球缘加深，因为英雄，因为榜样。

我记得1961年北京承办了新中国第一个国际赛事——第26届世乒赛，一阵春雷响彻国际体坛；1972年，毛泽东用小球推动大球，“乒乓外交”掀起的飓风撼动冷战世界……通过几代人的奋力拼搏，乒乓球成为中国的“国球”，20世纪60、70年代的中国乒乓球坛，已经是群星璀璨，容国团、庄则栋、李富荣、徐寅生、蔡振华……家喻户晓，可谓那个时代人民心目中的民族英雄。因为这些英雄榜样“人生能有几回搏”的激励，我一度成为业余体校乒乓球运动员，球缘更深，如痴如醉。后来考上吉林大学，学习法学专业，毕业后先后从事法官、机关公务员、高校管理者等多个职业，换了多个工作单位，但乒乓球缘从未改变，一往情深，历久弥新。

乒乓球缘，让人受益良多，受益良久。

乒乓球运动给我的益处，我概括为“六个好”。好习惯——因为这一“球缘”，我养成了热爱运动锻炼的

好习惯，无论再忙，每周不打两次球总觉得少了什么，可以说乒乓球运动已成为自己的一种生活方式。好身体——我对自己的速度、耐力、灵敏度、爆发力、反应能力还是比较满意的，也很少生病，完全可以“为祖国健康工作五十年”（蒋南翔对清华大学学生的要求）。好心情——这一“球缘”让我在节奏快、压力大、“五加二”、“白加黑”的深圳特区工作中，身心能及时得到放松，能及时从郁闷、紧张、焦虑等负面情绪中摆脱转移出来，始终保持良好的情绪状态。好心态——无论是一个球还是一局球、一场球，乒乓球比赛必有结果，必有输赢，常打常输常赢的结果是不再看重输赢，养成了淡然面对得失成败的好心态。好品质——每次打乒乓球，都需要克服对“高手”的胆怯、克服紧张心理、克服想赢怕输的心理等，让自己有了一种不怕困难的顽强意志；打乒乓球让自己有了很好的拼搏精神、协作精神和团队精神。好朋友，这也是最重要的——因为这一“球缘”，结识了一大批有相同兴趣爱好、有共同话题的好朋友，相约打球，相互切磋，相约看球，相互交流，心有灵犀，人生乐趣，莫过如此。书稿中，许多朋友也谈及乒乓球运动带给自己的收获和快乐，大家体验的深浅不同，但感受应有相通之处。

乒乓球缘，让人感悟生活，体味人生。

我小学乒乓球教练经常说，“乒乓球是聪明人的游戏”。后来看书偶尔看到阿根廷作家、乒乓球运动员吉多·米纳·迪索斯皮罗说过类似的话，他说：“乒乓球是亚里士多德、柏拉图和荣格的运动，乒乓球中也蕴含着东方哲学结晶。”仔细想来，乒乓球的确有它自己独特的文化和哲学。它有着圆的外在，还有着空的内里，从器物层面便可看出它灵动的一面。当它只是静静地躺在球案之上时，显现出的是“天圆地方”的古老哲学，静谧深邃。当它由手到拍击出之后，谁也没想到小小的球体竟然蕴藏着巨大的气场，它在球案上“乒乒乓乓”，同时迸发出竞技的火花和艺术的绚烂，常常牵动球员与观者的心跳。一静一动，是传统文化含蓄与豪放两面的对比。而握拍时的直与横，发球时的转与不转、长与短，击球时的轻与重、直线或斜线，以及各种战术的配合，不难看出辩证思想在其间灵动转化。对阵时的以柔克刚，刚柔并济，以及所追求的“人球合一”，似是道家思想的内核在其间的体现。一球两界三体，其间蕴藏的哲思又何止于此上的只言片语。

乒乓球运动在强身健体的同时，也是一种心境的修行。由于球体并不大，如果只是心猿意马缺乏高度的专注力，是难以抵挡对手势如猛虎的攻势的。由于对手打法特点不同，想要占据上风，便需要根据对方的打法

不断调整，以己之长攻彼之短，才能立于不败之地。要想达到如此境地，非勤奋练习总结出自己的一套打法不能为，非有一个良好的竞技状态、心理状态不能为。因此，“乒乓球文化”的洗礼和熏陶，带给我们的不仅是健康积极的生命活力和身心愉悦，更是追求自我超越的价值实现和人格精神。

从《球缘》书稿看，大家也是各有感悟，在球案之间道球艺，在赢输之间论得失，在球技之间说要领，在球友之间谈人生。总之，乒乓世界是多维的，可由物及心，可言器物，可谈技法，更可论道。球缘不止，论道不止。让我们久续球缘，乒乓快乐，快乐人生！

是为序。

2018年5月9日于荔园