



世界首位羽坛全满贯真诚告白自我锤炼之路：

「不是你今天感觉不好，
就可以随随便便输掉的。」

直到世界

尽头
until
the end of
world

林丹著

世界首位羽坛全满贯真诚告白自我锤炼之路：

「不是你今天感觉不好，
就可以随随便便输掉的。」

直到世界 尽头 Until the end of world

林丹 著

凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

直到世界尽头 / 林丹著. — 南京 : 凤凰出版社,
2012.8

ISBN 978-7-5506-1468-0

I. ①直… II. ①林… III. ①林丹—自传 IV.
① K825.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 167161 号

书 名 直到世界尽头
著 者 林丹
责任编辑 胡海杰
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社
北京凤凰天下文化发展有限公司
出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
公司网址 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>
印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司
北京市朝阳区黑庄户乡万子营东村, 邮编: 100121
开 本 700mm×980mm 1/16
印 张 13
字 数 180 千
版 次 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-1468-0
定 价 35.00 元



自序

北京奥运会夺冠后的第二天，曾有出版社委托朋友找到我，问可否愿意将那些年的故事结集成书？我没有多想，就婉拒了。一来，对25岁的我来说，著书立传离我太遥远。再者，我的人生才刚驶上高速公路，怎么就要开始回忆了呢？

从北京奥运会到今天，转眼又一个四年过去了。运动员这个职业，尤其是中国运动员，有时不得不用多少个四年，来衡量你职业生涯的长度。我们无奈着，却也更尊重它、珍惜它。

从北京到伦敦，12304公里。当伦敦刚刚入夜的时候，北京的天空正要微亮。而对我来说，从北京到伦敦的距离，是整整四年。它漫长难耐，又让你觉得只争朝夕。

三届奥运会，我用12年国手生涯证明，我依然是教练的首选，是可以让球迷放心的那个林丹。

2008年之后，我始终对自己的职业生涯抱有更多的期待。我拿下看似不可能的“全满贯”，成为这个地球上拥有最多荣耀的羽毛球选手。我的人生也更宽阔了，生命中不再只有羽毛球，还有家人、有朋友。在我与谢杏芳牵手走到第八个年头时，我们许下了对彼此未来的承诺。

在赛场上拼杀了这么多年，我早就学会了什么是宠辱不惊。男子单打从来不乏天王级的巨星，然而，在每一场看似是一一对一的决斗背后，凝结了太多的情感与传奇。我发觉，我收获的不仅仅是多少个冠军头衔，更是那些人与事在我生命中留下的刻痕。

一年多以前，我在微博上征询大家的意见：如果有一本关于林丹的书籍，该叫什么名字才好？后来收到了不少热情的回复，给了我与大家来分享这些故事的动力。

结果，因为奥运积分赛的开打，这事又搁置了下来。直到今年出征伦敦奥运会前夕，在各方朋友的助力下，才有了现在躺在你手中的这本纪念册。

对，我更愿意称它为“纪念册”。我不想高高在上地说教，也不想让人把我当作范本，造物主造就了不同的你我，就一定预设了无数种成功的可能。我只希望在有限的文字里，纪念我们走过的荣辱与共。

我只是普通人家的儿子，有着朴素的情感，和每个“80后”一样，我也爱看《机器猫》或是樱木花道，热爱生活，热爱一切新鲜的潮流，偶尔有点怀旧，年龄越大越常思考生命的意义。有一天晚上跟朋友聊起小时候打球的趣事时，我突然发觉那些故事中的主角如今都已散落在各地，有的甚至已经离开了羽毛球。某一刻，我说：“好吧，我知道了，这本书就叫《直到世界尽头》。”因为他们实实在在地存在过、灿烂过，我们一起走过的岁月、那些共同的记忆，还会延续下去，直到世界尽头。

过去这么多年，你们在赛场上见证了不同时期的每一个我，那都是真实的林丹。每一次火热的比赛现场背后，也许隐藏着这个世界不为人知的冷酷；每一座冠军奖杯的取得背后，必定有更多的失败与曲折。满身风雨走到今天，是它们教会我怎样做一个更本色的自己。我也有伤心、失落、被误解的时候，我并不是拥有钢铁之躯的羽坛外星人。

12年国手生涯，我辗转于世界各地，几乎每个月甚至每个星期都会出现在不同的赛场。我扮演着中国羽毛球男单的头号人物，扮演着世界羽坛的“全满贯”。然而，我的舞台不应该只是那不到一平方米的领奖台。

多年来，繁忙的行程、密集的训练与比赛，让我鲜有时间可以静下来，与自己也与一路陪伴着我的你们谈心。

你们知道，我写微博有时都不用标点符号，因为那样更快。可当我坐下来，开始在时光隧道中遇见10年甚至20年前的自己时，光阴突然缓慢起来，定格在某一刻。这一幕幕交织的是一段奋斗史，更是点点滴滴的感动。如果你愿意，我打算慢慢说来给你听。

我没有华丽的辞藻，有的只是真诚、坦然与从容。这也是我作为一个羽毛球运动员、一个即将到而立之年的男人最朴实的心情实录。

从小到大，我就不是教练喜欢的“三好学生”。但是我跟我妈说：“没关系，美国有乔丹，中国有林丹。”人生如赛场，即使不被看好，也能实现反转。

直到几年前看到一本迈克尔·乔丹的自传——《我的天下》，我才开始觉得，与其说是老天选择了赋予我们不一样的使命，不如说是能力越大责任越大。对于我们热爱的运动，对于我们身处的时代，我们有着义不容辞的责任。

中国体坛有太多的后起之秀，他们不想成为第二个林丹或者第二个姚明、第二个刘翔，他们只想做自己。没错，每个人都是独一无二、不可复制的“自己”。

中国羽毛球队在青岛集训备战伦敦奥运会的时候，体能训练中经常会去爬崂山，这并不是我最擅长的。这些年来，总有新的目标在我的前方，让我没有一天不敦促自己向上攀登。即便我站上了世界之巅，心中也只剩下五个字——那又怎么样？

人生的精彩不在于你站得有多高，而在于生命的宽度。现在，我也想看看我左右的风景，甚至站在不同的角度回头看看来时的路。于是，我看到了你们，在我生命中为我欢呼、为我喝彩，抑或使我沮丧、使我受伤的你们。

就在我整理思绪与你们说这些话的时候，队医正在“蹂躏”我身上的每一块肌肉。每天训练后的放松时间几乎都在一小时以上，有时疼得我不得不停下来喘口气。这些年，最了解我的就是这副身板了，因为它是“超级丹”，所以它也被要求像外星人一样无坚不摧。

与一生相比，过去的岁月只能算是匆匆片刻，我也不过是在羽毛球领域里做成了一些事情。现在，让我只做林丹，做回自己。那个从福建龙岩的小县城里走出来的小伙子，他平凡如你，正在书写未来。

林丹

PART 1	
梦想从上杭启程	8
PART 2	
从“林一轮”到世界冠军	40
PART 3	
有多少四年可以重来：终成全满贯	66
PART 4	
谢谢你的爱	120
PART 5	
一路上有你	144
PART 6	
赛场之外的精彩	172

CONTENTS



世界首位羽坛全满贯真诚告白自我锤炼之路：

「不是你今天感觉不好，
就可以随随便便输掉的。」

直到世界

尽头
Until
the end of
world

林丹著

世界首位羽坛全满贯真诚告白自我锤炼之路：

「不是你今天感觉不好，
就可以随随便便输掉的。」

直到世界 尽头 Until the end of world

林丹 著

凤凰出版社



自序

北京奥运会夺冠后的第二天，曾有出版社委托朋友找到我，问可否愿意将那些年的故事结集成书？我没有多想，就婉拒了。一来，对25岁的我来说，著书立传离我太遥远。再者，我的人生才刚驶上高速公路，怎么就要开始回忆了呢？

从北京奥运会到今天，转眼又一个四年过去了。运动员这个职业，尤其是中国运动员，有时不得不用多少个四年，来衡量你职业生涯的长度。我们无奈着，却也更尊重它、珍惜它。

从北京到伦敦，12304公里。当伦敦刚刚入夜的时候，北京的天空正要微亮。而对我来说，从北京到伦敦的距离，是整整四年。它漫长难耐，又让你觉得只争朝夕。

三届奥运会，我用12年国手生涯证明，我依然是教练的首选，是可以让球迷放心的那个林丹。

2008年之后，我始终对自己的职业生涯抱有更多的期待。我拿下看似不可能的“全满贯”，成为这个地球上拥有最多荣耀的羽毛球选手。我的人生也更宽阔了，生命中不再只有羽毛球，还有家人、有朋友。在我与谢杏芳牵手走到第八个年头时，我们许下了对彼此未来的承诺。

在赛场上拼杀了这么多年，我早就学会了什么是宠辱不惊。男子单打从来不乏天王级的巨星，然而，在每一场看似是一一对一的决斗背后，凝结了太多的情感与传奇。我发觉，我收获的不仅仅是多少个冠军头衔，更是那些人与事在我生命中留下的刻痕。

一年多以前，我在微博上征询大家的意见：如果有一本关于林丹的书籍，该叫什么名字才好？后来收到了不少热情的回复，给了我与大家来分享这些故事的动力。

结果，因为奥运积分赛的开打，这事又搁置了下来。直到今年出征伦敦奥运会前夕，在各方朋友的助力下，才有了现在躺在你手中的这本纪念册。

对，我更愿意称它为“纪念册”。我不想高高在上地说教，也不想让人把我当作范本，造物主造就了不同的你我，就一定预设了无数种成功的可能。我只希望在有限的文字里，纪念我们走过的荣辱与共。

我只是普通人家的儿子，有着朴素的情感，和每个“80后”一样，我也爱看《机器猫》或是樱木花道，热爱生活，热爱一切新鲜的潮流，偶尔有点怀旧，年龄越大越常思考生命的意义。有一天晚上跟朋友聊起小时候打球的趣事时，我突然发觉那些故事中的主角如今都已散落在各地，有的甚至已经离开了羽毛球。某一刻，我说：“好吧，我知道了，这本书就叫《直到世界尽头》。”因为他们实实在在地存在过、灿烂过，我们一起走过的岁月、那些共同的记忆，还会延续下去，直到世界尽头。

过去这么多年，你们在赛场上见证了不同时期的每一个我，那都是真实的林丹。每一次火热的比赛现场背后，也许隐藏着这个世界不为人知的冷酷；每一座冠军奖杯的取得背后，必定有更多的失败与曲折。满身风雨走到今天，是它们教会我怎样做一个更本色的自己。我也有伤心、失落、被误解的时候，我并不是拥有钢铁之躯的羽坛外星人。

12年国手生涯，我辗转于世界各地，几乎每个月甚至每个星期都会出现在不同的赛场。我扮演着中国羽毛球男单的头号人物，扮演着世界羽坛的“全满贯”。然而，我的舞台不应该只是那不到一平方米的领奖台。

多年来，繁忙的行程、密集的训练与比赛，让我鲜有时间可以静下来，与自己也与一路陪伴着我的你们谈心。

你们知道，我写微博有时都不用标点符号，因为那样更快。可当我坐下来，开始在时光隧道中遇见10年甚至20年前的自己时，光阴突然缓慢起来，定格在某一刻。这一幕幕交织的是一段奋斗史，更是点点滴滴的感动。如果你愿意，我打算慢慢说来给你听。

我没有华丽的辞藻，有的只是真诚、坦然与从容。这也是我作为一个羽毛球运动员、一个即将到而立之年的男人最朴实的心情实录。

从小到大，我就不是教练喜欢的“三好学生”。但是我跟我妈说：“没关系，美国有乔丹，中国有林丹。”人生如赛场，即使不被看好，也能实现反转。

直到几年前看到一本迈克尔·乔丹的自传——《我的天下》，我才开始觉得，与其说是老天选择了赋予我们不一样的使命，不如说是能力越大责任越大。对于我们热爱的运动，对于我们身处的时代，我们有着义不容辞的责任。

中国体坛有太多的后起之秀，他们不想成为第二个林丹或者第二个姚明、第二个刘翔，他们只想做自己。没错，每个人都是独一无二、不可复制的“自己”。

中国羽毛球队在青岛集训备战伦敦奥运会的时候，体能训练中经常会去爬崂山，这并不是我最擅长的。这些年来，总有新的目标在我的前方，让我没有一天不敦促自己向上攀登。即便我站上了世界之巅，心中也只剩下五个字——那又怎么样？

人生的精彩不在于你站得有多高，而在于生命的宽度。现在，我也想看看我左右的风光，甚至站在不同的角度回头看看来时的路。于是，我看到了你们，在我生命中为我欢呼、为我喝彩，抑或使我沮丧、使我受伤的你们。

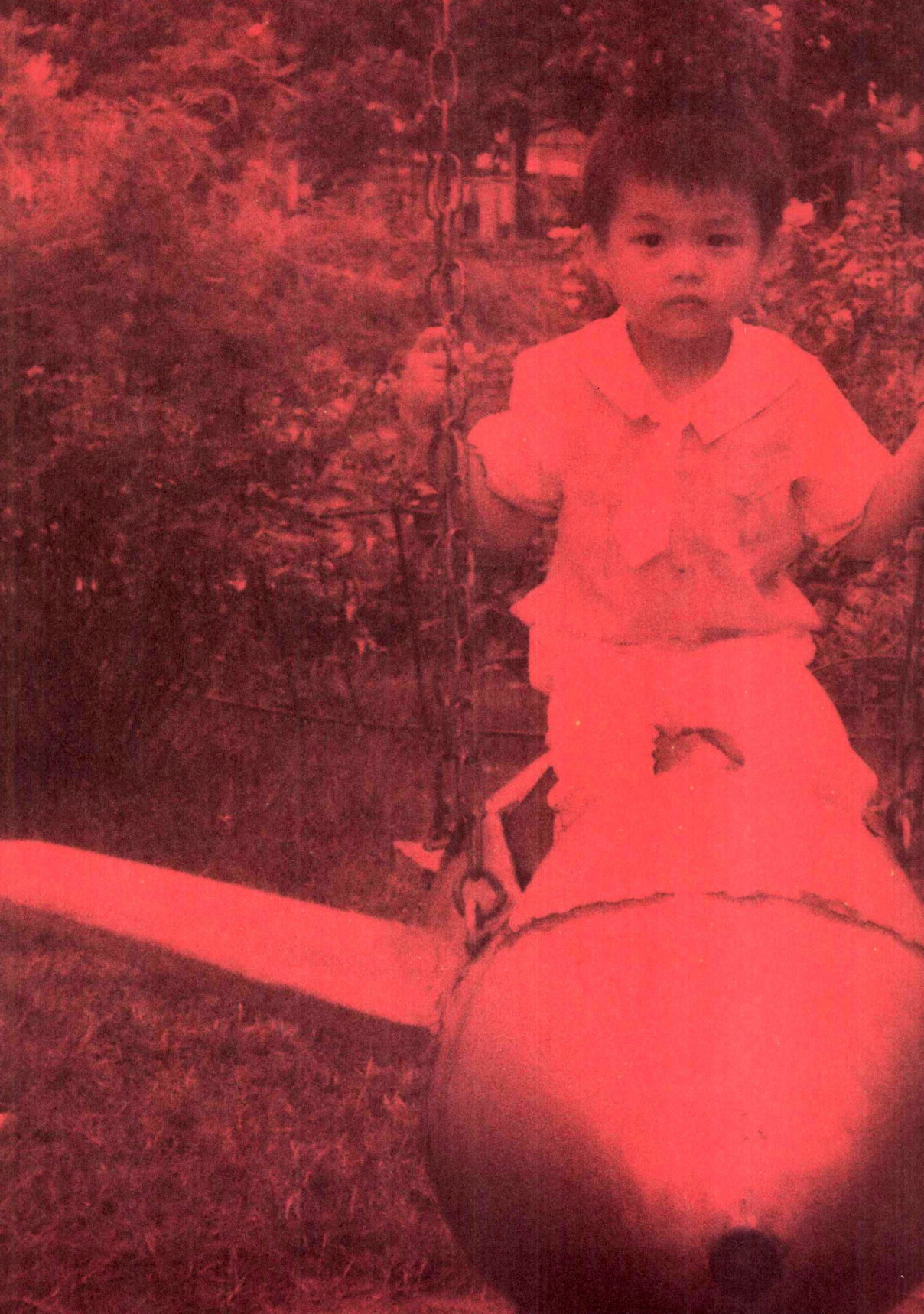
就在我整理思绪与你们说这些话的时候，队医正在“蹂躏”我身上的每一块肌肉。每天训练后的放松时间几乎都在一小时以上，有时疼得我不得不停下来喘口气。这些年，最了解我的就是这副身板了，因为是“超级丹”，所以它也被要求像外星人一样无坚不摧。

与一生相比，过去的岁月只能算是匆匆片刻，我也不过是在羽毛球领域里做成了一些事情。现在，让我只做林丹，做回自己。那个从福建龙岩的小县城里走出来的小伙子，他平凡如你，正在书写未来。

林丹

PART 1	
梦想从上杭启程	8
PART 2	
从“林一轮”到世界冠军	40
PART 3	
有多少四年可以重来：终成全满贯	66
PART 4	
谢谢你的爱	120
PART 5	
一路上有你	144
PART 6	
赛场之外的精彩	172

CONTENTS





PART 1
梦想从上杭启程

01

上杭的童年时光

“现在，世界冠军林丹的扣球又成功了！”5岁的我学着宋世雄老师解说时的腔调，在沙发上手舞足蹈，又蹦又跳。电视里正在播的是女排世界杯的比赛。

有一天，我的启蒙教练陈伟华到我家来家访，刚一进门，就被眼前的这一幕惊呆了。这成为大人们对我的童年往事记忆最深刻的一幕，被他们津津乐道了许多年。

20世纪80年代出生的我们是伴随着“女排精神”成长起来的一代。“世界冠军”对于5岁的小男孩来说，就是这世界上最了不起的成就。在我只有羽毛球拍一般高的时候，就有了一个根深蒂固的梦想——成为世界冠军。

真的成了世界冠军后，很多人知道我是福建人，或者知道我来自八一队，但具体就不是很清楚了。其实，我出生在福建龙岩的上杭县，一个很小的县城。

后来长大一些，我知道上杭是革命老区，从这儿走出了多位将军。