

女名人与女中学生对话

路语

李意如 主编
刘永曾

中国国际广播出版社

女名人与女中学生对话

路语

李意如 主编
刘永曾

中国国际广播出版社

责任编辑：韦立、吴晞

装帧计设：段春培

图书在版编目 (CIP) 数据

路语：女名人与女中学生对话/李意如，刘永曾主编.
北京：中国国际广播出版社，1999. 4

ISBN 7-5078-1744-X/G.773

I. 路… II. ①李… ②刘… III. 女性-人才成长-青年读物 IV. D442.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 08859 号

路 语

女名人与女中学生对话

李意如 刘永曾 主编

中国国际广播出版社出版发行

(北京复兴门外国家广播电影电视总局内 邮编：100866)

新华书店经销

太阳雨广告公司 激光照排

中国石油报社 印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 开本 印张 9 192 千字 插页 2

1999 年 4 月 第 1 版 1999 年 4 月 第 1 次印刷

定价：18.20 元

序

这是在世纪之交献给女孩子的一本书。

这也是在跨进 21 世纪之际送给所有中国母亲的书。

书中女中学生访谈的每位成功女性都是当代的女名人，是各行各业的专家，她们以极大的热情和勇气把那些属于个人隐私，不愿轻易披露的生活经历，向女孩子讲了出来，因为她们强烈地意识到：“今天对女孩子教育的欠缺，就会造成明天人口一半的欠缺”。

今天的女孩子既有书本知识的欠缺，又有通达事理和人情的欠缺。《红楼梦》中有一佳句：“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。这启示我们，无论做人、做事、做学问都要懂得此情此理，那种死抠书本，不明事理，脱离实际的人，是无法取得成功的。今天的女孩子面对 21 世纪知识经济的严峻挑战，她们要在未来的社会中取得更充分、更广泛、更自由的选择权和被选择权，就必须从现在起抓紧学习，充实自己。学习做人，学习做事，学习做学问，既向书本学习，也向实际学习。基于此，书中每位成功女性几十年乃至半个世纪所积累的成人、成才、成功的经验，实在是极为宝贵的人生财富。

书中每一位成功女性，都有自己一部特殊的成长史。在她们走向成功的过程中，她们对困苦、艰辛、快乐、幸福的不同感受；她们在处理与环境、与他人、与自己的三种关系上的生动体验，构成了一个丰富的人格化的典范宝库，终将

成为正在成长的少女人生道路上的偶像群体和人生坐标。这种由有理想的人来谈理想，有道德的人来谈道德，以人格培养人格的方法，必能产生巨大的教育效应。

书中的成功女性，多是社会主义现代化建设各个领域，甚至是某些前沿学科的专家和学者，她们在讲述人生经历时，涉及大量自然科学、社会科学的新知识、新信息，这种把人生观、价值观的教育，寓于丰富的现代科学知识之中的做法，不仅可以打开女孩子的知识视野，拓宽思维的空间，而且也能使每个家长和孩子在一起共同接受教育，从中学到许多科学知识，从而大大有助于两代人素质的提高。

书中的对话者，一方是成功的、成熟的现代女性，一方是正在成长、正在走向成熟的当代少女。两代女性从女性的视角来探讨人生、交流思想，由此所产生的情感上的共鸣，将会影响每个家庭。这些成功女性不仅事业有成，而且家庭幸福；不仅心地善良，而且气质高雅。她们在讲述事业成功的同时，也坦诚交谈为人妻、为人母的感受。这种注入时代精神、融入情感的对话，不但缩小了名人与少女间的心理距离，而且更贴近人情，打动人心。这必能给今日家庭两代人之间的沟通做出示范，从而开辟了一条两代人都能进入的宽阔的心灵渠道。

在世纪之交，在纪念五四运动 80 周年之际，在迎接中华人民共和国建国 50 周年的喜庆日子里，我们奉献上这本书，以表我们对这伟大而不平凡的历史时刻的纪念。

李意如 刘永曾

1999 年春

目 录

序.....	(1)
笑对人生——邱钟惠访谈录.....	(1)
在驻苏使馆的日子里.....	邱钟惠 (11)
人生苦短——林汝为访谈录	(17)
我心中的林汝为.....	吴 亚 (27)
领悟人生的亮色——毕淑敏访谈录	(31)
作家——医生毕淑敏.....	王 蒙 (42)
永恒的信念——陈富美访谈录	(45)
我心中的设计事业.....	陈富美 (56)
把生命融于事业——徐凤翔访谈录	(62)
小木屋在召唤.....	黄宗英 (73)
志当存高远——陈杭访谈录	(76)
陈杭与北京蔬菜研究中心.....	毛 毛 (86)
人生的启蒙阶段在中学——杨芙清访谈录	(90)
延伸人类大脑	董玉琴 (100)
能力来自全面发展——黄汇访谈录.....	(111)

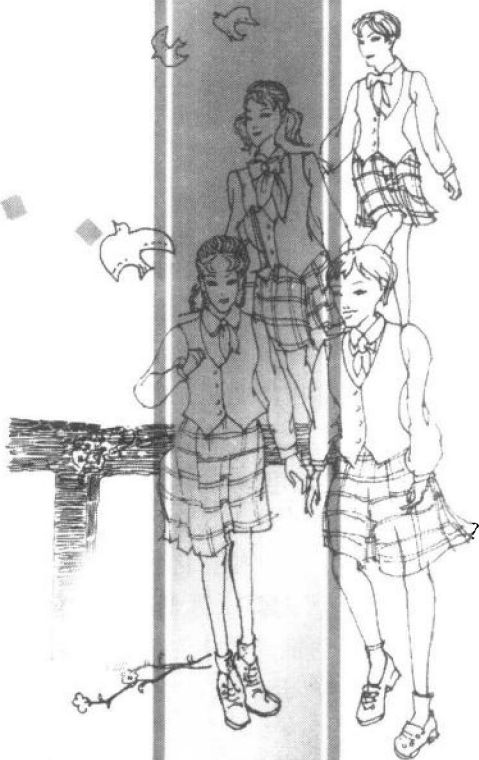
想住得合适点真难	黄 汇 (124)
机遇属于有准备的人——郑小瑛访谈录	(132)
低谷中的鲜花	郑小瑛 (144)
珍惜生命，感激生活——杨桦访谈录	(150)
淡泊明志，情系教育	达 斯 (163)
把自信留给自己——熊蕾访谈录	(167)
“穷”游美国	熊 蕾 (180)
自信和人生——徐国静访谈录	(190)
创办星星河	徐国静 (205)
用“心”做事——尚秀云访谈录	(209)
春风化雨法官情	李书瑞 (219)
人类共有的财富——谢又予访谈录	(227)
大地的女儿	黄 实 (239)
钢，激励我去追求——彭钢访谈录	(245)
成为将军之后	项小米 (255)
让“女”字站起来——吴青访谈录	(259)
众人眼里的吴青	王 凯 (270)
后 记	(280)



邱钟惠访谈录

笑对人生

邱钟惠 中国第一位女世界冠军。1935年12月22日生于云南省腾冲县，就读于昆明女中，后被选入中国乒乓球队当运动员，并于1961年4月获第26届世界乒乓球锦标赛女子单打冠军。退役后出任中国乒乓球女队教练，国家体委体育科研所研究员，现任邱钟惠体育用品公司总经理。曾是全国青联常委、全国妇联执委、北京市人大代表、世界老将运动会常务理事、中国乒协副主席。多次获得全国杰出运动员称号。与他人合著有《乒乓球技术与打法分析》、《现代乒乓球技术的研究》等书，并获国家级奖。



女学生：您推辞掉许多邀请和公众活动，专门应邀来到华夏女中和我们女中学生见面，其中缘由是什么？

邱钟惠：因为我也在女校读过书，一生钟爱女校，我的中学时代是在昆明女中度过的，后来这所女校一度改为男女生合校，1996年又恢复为女子中学。如果连续计算，昆明女中建校已有93年的历史。不久前，我作为昆明女中的校友，邀请回校参加校庆活动。校庆日那天，国内外的校友济济一堂。女中培养出来的学生有许多已经成为著名科学家、医生、演员、作家。香港影视界明星朱红就是我的校友，比我低两个年级，后来她去了香港，在那里成了出名的演员。大家回忆起女中时期留给我们的最宝贵的财富时，竟异口同声地说：是“独立性”，是“自主、自强的意识”。

女校，自然全是女学生，班干部也全是女生，好大的一个“家”，重活儿、轻活儿都由我们女生自己去干，没有任何依赖男生的想法，也不可能依赖其他人，女中这种特殊的学习环境，造就了我们这样一批敢闯、敢干的女学生，后来成为女科学家、女律师、女法官、女企业家、女干部。

女学生：您当过运动员、教练员，现在又成为女企业

家，您是怎样走过自己的一生，又是依靠什么获得一个又一个的成功？

邱钟惠：我今年已经 63 岁了，我的人生所走过的道路可以分为四个阶段：1963 年以前，我当了 10 年运动员，并在 1961 年第 26 届世界乒乓球锦标赛上获得女子单打冠军、女子团体世界亚军，1963 年我又在第 27 届世乒赛上获得三项第三，之后我就退役了，那时我刚过 27 岁。

1963 年至 1973 年我在国家队当了 10 年乒乓球教练员。从 1973 年起，我调到国家体委体育科研所专门从事乒乓球运动项目的科研工作。这样，在我的人生道路上又有了 20 多年的科研工作的经历。这 20 多年，我们的国家发生了巨大的变化，粉碎了“四人帮”，召开了党的十一届三中全会。改革开放把中国带进了一个新时代。于是，从 1994 年起，我既搞科研，又做生意，还当领导。后来，我干脆辞去领导工作，专门经营邱钟惠体育用品公司，成了一名企业家。

在我人生的四个阶段中，前三个阶段基本上从事的是体育专业的行当，虽然运动员、教练员、科研人员三个行当各有各的特点，各有各的要求，但都有一个共同点，就是乒乓球竞技体育项目的开发与创新，遵循的都是体育运动的规律。跨入经济领域之后，情况就不同了，时髦的说法是，“我不管球了，下海了”。于是，在体育运动规律和经济运作规律两种截然不同的运作方式面前，我只有重新学习，努力再拼搏。不论是体育运动生涯的三个不同角色，还是商海经营中崭新环境的洗礼，都摆脱不了一个又一个困难的挑战，而我正是在不断地战胜自我之后，才迎来幸运之神的降临。

中国有几千年封建社会的影响，女性受着无数枷锁的羁

绊，在诸如“女主内，男主外”、“女子无才便是德”等陈腐观念的支配下，作为女人，又要为人妻，又要为人母，女人在事业上获得成功较男性要难得多，付出的代价要大得多。

女人要有所作为，首先要自己重视自己，自己解放自己，自己战胜自己，用多种方法磨炼自己，要自强、自立、自尊、自爱，这“四自”是女人走向成功的基石。把成功女人的这些基本要素用四个字来概括，叫做“笑对人生”，这既是我的人生信条，也是我对人生的感悟。

女学生：人们常常羡慕运动员在领奖台上风光的时刻，您能不能介绍一下您是怎样品味这风光的？

邱钟惠：当一名运动员是很不容易的，一般人以为运动员很自在，蹦蹦跳跳打比赛，出国领奖多欢快。这是因为你们只看到运动员站在领奖台上那辉煌的一刻，不过这是留不住的瞬间，不是永远的定格。

作为一名优秀的运动员，生理上、心理上都要经受长时间的磨炼。我当运动员时，一天至少要做5个小时大运动量的训练，其艰苦程度是局外人无法想像的。那时还没有一套科学的训练手段和恢复疲劳的办法，没有按摩、服药、打针等方法帮助你恢复疲劳，全靠自我恢复，最好的办法是睡个好觉，洗个热水澡。为了提高个人的运动技术水平，5个小时训练之后，还要自觉加班加点。晚饭后赶快到训练馆去抢球台，抢不上，就练不了，自己还得想办法。每天早6点起床出操训练、正式训练、练习比赛、补课训练、写练习笔记，天天如此，单调乏味地在运动场上摸爬滚打。那时我国还没有“封闭训练”这个词，但我们实际生活在封闭训练的环境中，顶多星期天看一场电影，到龙潭湖公园转一圈，算

是一种休息和调整。不过那时，谁也没有叫过苦，因为每个人心中的目标是为祖国争光，拿世界冠军。

训练场上流大汗，比赛场上才能出成绩。我前面讲过，要不断战胜自己，就是要不断地闯过自己生理、心理承受的极限。我当运动员时，宿舍在三楼，一天训练下来，累得连爬三楼的力气都没有了，要回宿舍，真要咬着牙，手脚并用地往上爬，见到床，一头扎进去就再也不想起来了，连洗澡吃饭的劲儿都没有了，这是人到了生理的极限。但此时脑海里立刻闪出一个“这样不行”的念头，不能这样躺着，不洗澡不行，一身臭汗怎能忍；不吃饭不行，不吃饭体力恢复不了又怎能行，一狠劲儿又站了起来，去洗澡去吃饭，这就是战胜自我。人到了极度疲劳时，尽管有鸡鸭鱼肉的好饭好菜，见了也不想吃，不想吃也要吞下去，有时自己还装着吃得挺香，来影响别人共同闯过“极限”。

那时没有空调。夏天，北京体育馆室内温度高达摄氏40度，训练时还不准开体育馆的窗户，怕有风影响练习，在这样的环境下，练上一会儿就汗流浹背，何况一练就是几个小时。李富荣比我更能出汗，两小时训练下来，大汗淋漓，汗水把站立的地方浸成一片“水洼”。就是这样的条件，我们没有畏惧、退缩，全身湿得像从水池子里爬上来似的，就跑到馆外把衣服拧一下再穿上，回来接着练。

我们那一代运动员是这样，现在90年代的运动员也是如此，你们都熟悉邓亚萍，见她在赛场上那股虎劲，谁能想到她全身都是伤，严重的腰伤、腿伤、脚伤折磨着她，连夏天都要穿着背心护着腰。她怕脚伤影响比赛，每次比赛前打上封闭，用冰块把伤处冻麻木了不知疼痛了，再去比。邓亚

萍身上的伤病虽重，但她平时的训练一点都不放松。她是训练馆内到得最早的一个，又是最后一个离开的人。食堂大师傅也摸到了规律，只要邓亚萍来吃饭，准是最后一个人了，她吃完饭，食堂就可以收摊了。

战胜自我要有精神支柱，我们几代运动员都是如此，那就是为革命打球，为祖国争光。再说邓亚萍那种刻苦训练、顽强拼搏的精神，除了她时时想着为祖国荣誉而练而赛外，她身上还有“不服输，非争第一”的意志品质。王涛是球场上的虎将，还是钓鱼能手。邓亚萍连钓鱼也敢和王涛比试，她喜欢向比自己强的人挑战。她唱歌的条件并不好，可参加卡拉 OK 比赛也一定要拿名次，为这点精神她还真获得了一个特别奖。

我讲这些例子是想告诉你们，运动员“风光”背后隐含的是，长时间耐得住寂寞、单调、艰苦，不惜付出大量汗水，不断战胜自我的极限，以及顽强的永不服输的那种干劲。没有这些，任何人也难成就事业，作为女人尤其如此。

女学生：在您生活的道路上，您成功地从事了运动员、教练员、研究员和企业家四项职业。您的成功是不是借助了“名人效应”？

邱钟惠：我虽然在社会上有一定的知名度，但我仍是一个普通人，像所有的普通人一样，默默地耕作在自己的那块沃土上。只不过，我比别人付出得更多，工作更辛苦、更劳累。我当运动员时获得的成功，使我在社会上有了知名度。中国第一位女世界冠军的成功营养了我的自尊与自信，而自尊、自信、自强、自立又帮我得到以后的成功。在走向成功的道路上，是我的理想、追求，为实现奋斗目标锲而不舍、

坚韧不拔、勇敢顽强、当机立断、不断战胜自我等等优良素质成就了我。要知道，人的这些素质对获得成功是极为有用的。因此，我认为，是“素质效应”成就一个人，不是“名人效应”成就一个人。

我打球时成绩不错，在球场上我是一员虎将，有了点名气。可是，我当教练员后，在众多教练员中，就成了无名小卒了，就没有名气了。做教练工作要一切从头学起。好的乒乓球教练就是一位好教师。育人不能单纯传授知识、技术，首先要教运动员学做人，这可是一门深奥的学问。如何在育人时严的得当，管的合理，怎样处理传道、授业、解惑的关系，需要自己在教练的岗位上认真实践，细心揣摩和钻研。

再说搞科研，我没有大学文凭，理论功底也不深，虽有实践经验，在学院派占绝对优势的科研所里，怎样立项，怎样上课题，怎样出成果，真是一窍不通，困难可想而知。但我记住贺龙元帅的一句话，我国要有一批有实践经验的人去搞科研，把运动中的实践经验上升到理论，再把理论运用到实践中去，并接受检验，就能使运动水平更高、更持久巩固。于是我就按着这个思路去干，在科研的岗位上起步、前行，甘当科研路上的一块铺路石。即使自己的科研失败了，但别人认识到我所走的这条路没走对，能汲取教训，这也就成了一种财富。

1973年，我与同事合作，共同开发了一个关于“共性与特性”的体育科研课题，专门研究国际上乒乓球各种流派的特点和打法。由于那时正处于“文革”时期，这个课题因为没有突出政治，只是专业研究，被当时的领导给“枪毙”了。后来有人建议我在杂志上发表，我没干。我宁愿把它锁

在抽屉里，也不随便把它发表出去。但我没有放弃，而是不断修补、思考。粉碎“四人帮”以后，出版社找我们抢着要出《乒乓球技术与打法研究》这本书，书一问世就在1979年获得第一届科学大会重要成果奖。

写书，我是第一次。收集材料、开座谈会、个别交谈、采访、分析提炼各种材料，工作十分辛苦。我也从中体会到科研工作的艰辛，脑力劳动的繁重。以后我和徐寅生、李富荣等人合作完成了第二项成果，写成《现代乒乓球技术的研究》一书，共33万字。为了写好这本书，天天开夜车到深夜。困了就喝茶和咖啡，喝茶喝咖啡不管用了，只好抽香烟。我这个人最不怕难，更喜欢干别人没干过的事，我愿意去探险。我尤其喜欢马克思的一句名言：在科学的道路上没有平坦大道可走，只有那些不畏艰险，敢于在崎岖的小路上攀登的人，才有可能到达科学的顶峰。我20年的攀登，终于有了可喜的收获，多项研究获得全国科研成果奖。

经商不是我的本意，如同我当年从事体育运动一样，遭到了家人的反对的。但是事业选择了我，时代挑选了我。我一生只有一次是合乎本人意愿的选择，那就是搞科研。1988年，我同丈夫出国回来，许多人就来劝我们去经商。我说，我没有经商的细胞，我的家也没有出过商人。我的曾祖父是清朝的翰林，我出生在一个书香门第，怎么会去经商呢？我是科研所的党委副书记，科研经费严重不足困扰着我们，科研队伍留不住人为难着我们，怎么办？伸手向国家要钱，国家也拿不出。没办法，只能自找财路。

体委领导找我，组织上动员我，让我办公司搞创收来支持体育事业发展，补贴科研经费的不足，这下我的心活了。

下商海学游泳更不容易，尝尽酸甜苦辣。我这个人可能是劳碌的命，干一行刚驾轻就熟，就要转业，又去学新本事。开始经商，在别人参谋下，我做过汽车生意、汽油生意。由于不熟悉这行当的道，没做成。后来去俄罗斯搞贸易，也没做成。可挫折却让我懂得一个道理，做生意也要在自己最熟悉、最有优势的领域，否则很难干成。我想我的优势在体育，乒乓球运动是我的根，还是搞体育用品生意吧，心里才有了点底。这样就办成了现在的邱钟惠体育用品公司。

出去谈生意也要吃苦。我为了省钱，乘运货飞机去俄罗斯。到了那里不敢住宾馆，找最省钱的房子住，连卫生间都没有。由于“倒爷”们把市场搞乱了，市场充斥着中国的假货，鱼龙混杂，真假难分，使我们的真货都卖不出去。于是我们在市场上支起一个摊位卖货，靠我们的质量、信誉赢得顾客的青睞。数九寒天练摊，把人都冻僵了。这些苦和累我们不在乎，我鼓励大家，要吃别人吃不了的苦，才能成为成功的商人。靠这样的艰苦努力，公司才立住脚。

女学生：您的新作《笑对人生》给人哪些启迪？您对我们女中学生有什么告诫？

邱钟惠：《笑对人生》这本书，我前后花了五年时间才写完，这是我人生道路的总结。这里有我对成功的总结，也有对失败、挫折的总结。我把这本书献给我所爱的人们，和所有爱我的人，让大家从这本书中，从我的经历中，找到走向成功的经验。

人生道路充满荆棘，走好人生之路，并不是一件容易的事，尤其是我们女人。女生心理上的承受力比男生脆弱，爱

撒娇、小心眼，心胸不那么宽阔，遇事好原谅自己。女孩子要改掉身上这些弱点，就应该找一些方法来锻炼自己，做一个坚强的女性。要学会善于调整自己的心理和情绪，千万不要总耍小性。别人伤害了自己，不要去计较，你完全可以用另一种方式告诉他，你伤害我是不对的。学会以德报怨，总能感化他人。我的经验是，一个心胸窄、气量小的人，会活得很累，因为你被一大堆烦事压得喘不过气来，哪还有心思学习、进步，何苦要这样的活法呢！

有人说我用这种态度对待生活会吃亏的，我不这样看。比如，我拿了世界冠军，本应该给我调级，可我把它让了，让给级别比我低的人。我这样做是心甘情愿的，让得心里十分舒畅。我时常用雷锋的话来鞭策自己，生活上要向低标准看齐，工作上要向高标准看齐，什么名呀利呀，都不去计较，快快活活地过日子多有味道。

作为女人，千万不要追求达不到的虚荣，以及外表好看的东西，追求这些绝对无益。一个女人的美不在外表，而是内在的底蕴，就是高尚的品德、优良的素质、高雅的气质，这些都是要靠你不断地去学习、奋斗、磨炼才能获得，希望你们成为具有“四自”精神的新女性，具有内在底蕴的新女性。