

李娜  
著

# 独自上场



# 独自上场

李娜  
著

中信出版社  
北京


## 图书在版编目 (CIP) 数据

独自上场/李娜著. —北京: 中信出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5086-3389-3

I. 独… II. 李… III. 李娜-自传 IV. K825.47

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 117688 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。

本书中未标著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)

承 印 者: 北京画中国画印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 彩 插: 4

印 张: 21 字 数: 186千字

版 次: 2012年8月第1版 印 次: 2012年10月第5次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3389-3/K·230

定 价: 39.00元

---

### 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。

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: [author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务传真: 010-84849000



童年





△ 留着男孩一样的短发



△ 风中凌乱，拍广告的间隙



△ 击球瞬间

图片来源：CFP



△ 在澳大利亚，怀抱袋鼠宝宝

摄影：Keris Berrington / NewsPix



△ 和好友莫亚

图片来源：CFP

△一个人，在场上





△ 给球迷签名



△ 法网夺冠当天和球童在一起



△ 法网夺冠当天，现场接收访问



△ 法网夺冠次日在埃菲尔铁塔下

## 序 1

# 我的冠军妻子

姜 山

李娜，这是个普通得不能再普通的名字，可能很多人的生活中都会认识一个或者几个叫李娜的女孩，但是，这两个字对于我而言，却有着非凡的意义，以至于我无论在何时何地看到这两个字，心底都会升起一种温柔的情绪，因为，李娜是我妻子的名字。

今年，是我们认识的第 18 个年头，是我们相爱的第 14 个年头，虽然我们才 30 岁，却已经携手走过了漫长的岁月。我们像是一起长大的好朋友，或者兄妹。我们知道彼此的过往，无论是



快乐的还是伤心的；我们清楚彼此每一个细小的眼神和动作，以及彼此内心深处的恐惧和渴望；我们熟悉得好像是一双手的左手和右手。

在公众的眼里，她是一个优秀的网球运动员、大满贯冠军。在我的眼里，她就是一个普通的妻子，和别人的妻子没有什么两样，她是个土生土长的武汉姑娘，脾气有点倔，有的时候温柔可人，有时候需要你去哄她。直到她真的站在法网冠军的领奖台上那一刻，我才意识到，自己的妻子是多么的了不起，能拥有她做妻子，并且和她一起见证这一刻，自己是多么的幸运。我们俩都是从小打网球的，我们知道一座大满贯冠军的奖杯对一个网球运动员而言意味着什么。很多年来，没有多少人愿意相信中国人可以拿大满贯，但是她做到了，她所做到的在中国乃至亚洲网球领域是前所未有的。

然而，在我看来，她的可贵之处不是她取得了多么大的成就，而是她对梦想的追求和一路的坚持。一路走到今天，她经历得真的是很多，她承担着很多我们没有承担过的压力。她经历了退役再复出，三次手术后康复，连续失败后的质疑等等，这样的经历不是每个人都有的。这背后的艰辛和付出，我是亲眼见证的。多少年她对自己的网球目标从未放弃过，挫折和打击都没有打倒她、没有让她停止前进的脚步，反而激发她要向大家证明她可以做到的信念。她的执著和坚持，让我这样的七尺男儿都觉得敬佩。当然，有的时候也心疼过，但我知道那是她选择的道路，是她的梦想。

现在，李娜将要出版这本自传，亲自讲述她自己最真实的故事。出版方

希望我为这本书写一篇序言。我坐在电脑前，心里感慨万千。我们携手走过的路程、我们一起经历的事情全都涌到我脑海中。我只想说，谢谢，李娜。谢谢你陪我走过的这些年。也谢谢老天让我遇见你。

最后，希望广大读者通过这本书可以更加接近李娜，读懂一个真实的李娜，穿过赛场和媒体去了解李娜的世界各地巡回赛生活，以及她更为朴实和勤奋的那一面。

## 序 2

# 我的闺蜜李娜

刘 凌

我与李娜相识也快 20 年了。

小时候我们跟不同的启蒙教练打球，所以只是知道有这号人物的存在，却并不熟络，对那时的她印象也是模糊的，只记得是高高瘦瘦的一个女孩，身体素质相当出众。记不清我们是从哪一年开始特别亲近的，只记得我们每天都在网上聊天，什么都聊，天南地北、琐碎小事、穿衣护肤，一切都是关于女人的话题。有段时间她在德国训练和复健，每一天我都在网上等着她训练完回来上网聊天，以至于好长一段时间我都生活在德国时间里，中国

的时间已被我淡忘了。我们各自的老公经常说，你俩像在谈恋爱一样，每天怎么会有那么多的话说。唉，我想是男人不懂吧，女人之间也会有很坚固的友谊的。

如果女人也有义气之说，我想李娜是属于最高级别的，她豪爽义气，会照顾身边的小师妹小师弟，会带着他们成长、帮助他们。所以队里的孩子都很喜欢她，也很尊敬她，当然也包括我。小时候她在网球场上出众的表现就是我所羡慕的，总希望自己有一天能跟她一样。现在看来，她应该是不可能被超越的吧。

她也是个责任感极强的人，无论是家人、朋友、团队又或者她的事业，她都具有强大的责任感。她会想把身边的人都安顿得好好的。对于她的事业，我觉得那种超凡的意志力也多半来自于一种责任感。

大部分的时间里，她都表现得很坚强。脆弱、敏感的一面，她只留给她最信任的人。她很少提起自己的辛酸或者艰辛的往事。在她的很多的采访或者访谈中，对于那些比较沉重的话题，她都不会谈论太多，只是轻描淡写地讲一下。有一次，她刚刚从德国做完手术回国，她拿给我看一个很小的瓶子，那是从她膝盖里面取出来的东西，她笑嘻嘻地拿给我看。她不会告诉你她多疼，她只会以开玩笑的方式告诉你，她熬过去了。天知道那时候我心里的感受，心很疼、很疼。

一个运动员成功的背后总是承受着我们难以想象的压力，她从未表达过，而正是这些压力让她取得了更加卓越的成功。每一次的比赛，她所承受的压力都非常大。换成大多数人，可能早已经崩溃了。而李娜却坚持下来了，而且还成为一个极其出色的球员，世界上最好的球员之一。

运动员在竞技运动中的付出是艰辛的。正因为如此，在人们的心目中，运动员的形象会更高大。大多数运动员的身上，多少都有伤病留下的痕迹，有人因为伤病不得不离开运动场，有人幸运地战胜了伤痛继续前行。今年2月的一次比赛她伤退后立即去看医生，我们一直在互发短信，询问她的情况，过了10多分钟，她突然告诉我，她刚刚其实是晕过去了，没有任何原因。当我看到这些文字，只是在想：去TM的冠军，去TM的荣誉，去TM的网球，只要你健康，你好好的就够了。

她像一个发光体，在她的身上，可以看到很多不同的面，幽默、霸气、豪爽、火辣。这些光彩背后的她其实是极其简单的一个人。她重感情，注重内心世界，注重自己的隐私。她或许比较小心翼翼，不过只要是她认定的人，无论爱人或者朋友，那就是一辈子的事。她不太善于表达一些情感，不过内心还是极其丰富的。只要足够了解就能体会得到，在她心里，身边的人是有多么的重要。

她和姜山的爱情没有惊天动地，没有轰轰烈烈，只是一点一点，一天一天的相濡以沫，陪伴对方，鼓励对方，支持对方。他们之间没有甜言蜜语，所有的爱都被他们放在心里，默默地付出，这样细水长流的爱情是让我们所有朋友都羡慕的。场下的李娜其实非常的小女人，我们出去玩的时候都要经过姜山的同意，姜山不喜欢的事李娜一定不会做，跟场上大女人的形象完全的相反。

她念旧。所以她的朋友大部分都是从小一起长大的，她习惯和我们在一起，那时的她才是最真实、最放松的，我们都是彼此最强大的后盾。她有时候会像个小孩子，一会儿高兴一会儿难过的，像一个小孩子需要人疼、需要

人爱。她会耍性子，会很可爱地抱怨你不关心她。

我们相识于球场却相交于酒场上，人家说酒品看人品，我想我们应该都属于酒品极棒的类型。她在酒坛的造诣应该不低于网球的。非常感谢她在酒场上对我的培养。只不过她现在需要训练，所以不能完全放松地去喝酒。平时在国外，训练也是枯燥、寂寞的。真正的强者都必须忍受孤独。所以每次回国我们几乎每天都在一起，白天她都要训练，晚上我们会去吃饭、唱歌、消夜、聊天，她做回一个普通的李娜，虽然经常被认出来要求签名合照什么的。有时候我们也会恶搞，说她只是长得像李娜而已，不是真正的李娜，看着别人一脸的疑惑，我们会大笑然后告诉对方只是开个玩笑而已。不管外面多么的艰难，回到家里的她永远是开心、安心的。

2011年法网夺冠把她推到事业的至高点，随之而来的是漫天的赞扬、商业活动、各种广告。她每天都很忙，生活上也有着巨大的变化。外界对她的要求也不再是从前了，要求越来越高，她背负的责任越来越大，只是大家都忘记了她最初的梦想只是想打好网球，安安静静地打自己喜欢的网球。对于社会的责任她喜欢用自己的方式来承担，我想她应该是网坛慈善捐款最多的球员，但这些她从不挂在嘴边。

对于我来说，出名后的她依然是她，而不是像外界所说的，出名了飘飘然了、不知道天南地北了。其实有谁了解她的内心，她是在害怕、在恐惧生活上这些巨大的变化，她知道自己肩上背负的责任越来越大了，举手投足之间都需要做到最好，背负着中国网球的未来，背负着所有喜欢网球、喜欢她的人的希望，没人知道她有多么的压抑。她喜欢做自己，她喜欢低调安静简单的生活。

法网过后的半年，有一天，她哭着打电话给我，她难过，觉得自己还做得不够好、不够优秀，这段时间对我们的照顾也不够多，这些年她一直花时间在训练比赛上面，对我们的关心不够，在我们难过的时候也没有陪伴我们，她内疚没能好好地照顾我们。我们约定等她退役以后得好好补偿我们。我想这是李娜最鲜为人知的一面吧。

上帝决定了谁是你的亲人，幸运的是在选择朋友方面他给我们留了余地。无论什么时候我们之间的感情都是最真挚的，很高兴我们一直保持着不开心的时候会给对方打电话的习惯，无论任何的时间、地点。

闺蜜，能有一两个已经很好了，实在不必太多。朋友之乐，贵在那份踏实的信赖。

最后只有一件事，就是想对她说，忘记过去，努力向前，向着标杆直跑。李娜，相信自己，你是最优秀的，你是一个又一个奇迹的创作者，未来会有更多的奇迹等待着你去创造！

## 自序

# 我的网球人生

李 娜

我叫李娜，出生在武汉——一个夏天是火炉、冬天是冰窖的四季分明的城市。

李娜这个名字是一个普通得不能再普通的名字，唯一方便的就是当抽签表出来的时候很容易找到，因为只有四个字母组成的名字最短。从出生到现在，我一直觉得自己是个可有可无的人，如果不是法网冠军为我带来的一切，我相信自己会一直这么认为下去，直到死去。



我是一名职业网球运动员。当然是从2008年底那次著名的“网球体制改革”之后才开始真正进入职业生涯，之前应该是专业运动员。职业运动员和专业运动员，大家肯定会觉得这两个名称没有什么差别，但对我来说却是完全不一样的人生和体会。

我对网球的感情很矛盾，小时候是因为父母的愿望开始练球，直到后来真的爱上它，经历了十五年的时间（如果不算上学的那两年）。在我那么多年的网球生涯中，前面的十几年我并没有体会到网球的乐趣，直到最近这几年，我对网球的感悟才越来越多、越来越深刻，我才真正享受到网球带给我的乐趣，我才真正爱上网球这项运动。

网球是一项孤独的运动。当你独自上场，你就开始了一个人的战斗，你需要独自面对所有的问题，独自化解所有的困难，你的团队只能坐在运动员包厢（Player Box）为你鼓掌加油。同时，网球又是一项充满挑战的运动，每天都是充满刺激的全新挑战。一名球员在一场网球比赛中要做几百次的决策，在场上你不仅仅要扮演球员，还要扮演裁判、教练；不仅仅要面对对手、观众、外界影响，更主要的是你要随时挑战你自己；不管输球赢球都找不到任何可以埋怨的理由，不管结局好坏都要你自己一个人去承担，因为都是你自己在场上独立完成的；每天都要经历成功的喜悦和失败的痛苦，可能今天输完了三天后又会和同样的对手对决。

网球为我带来的不仅仅是名誉，更重要的是感受。第一次拿WTA（女子职业网球）冠军的喜悦，第一次打四大公开赛的紧张的心情，第一次在中心球场一万多名观众的注视下紧张得连走路都不自然，第一次用英文