

# 成功 可以复制

CHENGGONG KEYI FUZHI

十五位冠军的成长经历

SHIWUWEI GUANJUN DE CHENGZHANG JINGLI



刘荣林\著



中国三峡出版社

# 成功 可以复制

CHENGGONG KEYI FUZHI

十五位冠军的成长经历

SHIWUWEI GUANJUN DE CHENGZHANG JINGLI



中国三峡出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

成功可以复制：十五位冠军的成长经历/刘策林著. —北京：中国三峡出版社，2010. 10

ISBN 978-7-80223-641-7

I. ①成… II. ①刘… III. ①运动员—生平事迹—中国  
IV. ①K825. 47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 176335 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话：(010) 66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京燕旭印刷厂印刷 新华书店经销

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

开本：710×1000 毫米 1/16 印张：15.5

字数：200 千

ISBN 978-7-80223-641-7 定价：26.00 元

在我的案头上，放着一部书写冠军真实生活的书稿。这是作家、体育记者刘焯林同志用多年的心血和汗水凝结成的文字，他把这本书奉献给教练员、运动员和广大读者。

活跃在体坛上的中国运动健儿，克服了巨大的困难，发扬顽强拼搏的精神，不畏强手，团结协作，以精湛的技术，良好的道德风尚，给人们留下了深刻的印象，而备受国人关爱。

一个成功者的出现，不仅仅是一个人的能力所能及的，金牌是凝聚了众多知名的、不知名的，乃至默默无闻的人们劳动、智慧的结晶。从事体育的运动员，以祖国的荣誉高于一切，呕心沥血，勇于竞争，克服重重困难获得金牌。当胜利者登上领奖台时，感慨万千，家庭生活、奋斗足迹、成功的欢乐、失败的痛苦，以及心理上所承受的巨大压力……把这些赛场内外、金牌背后不为人知的惊心动魄、喜怒哀乐、儿女情长真实地记录下来，就有牵动人心的奇异力量。

人们常说，体育是一项青春壮丽的事业，然而，运动员的青春则常常是伴随着汗水和泪水度过的，许多时候还要付出血的代价。为给祖国赢得一块金牌，他们需要忍受多少常人难以想象的伤痛之苦，挫折之苦，惜别之苦。他们挑战生命的极限，过着别样的人生，而心甘情愿。透过这些鲜为人知的真实故事，读者将会深深感受到中华民族那种百折不挠的进取精神。

这部书有浓郁的生活气息，内容生动，情节跌宕起伏，记录的是读者想知而又不得知的冠军们的生活故事。

我真诚地希望读者，通过阅读此书，更加关注中国体育事业的发展，加深对我们运动员、教练员的理解。

我真诚地希望中国运动员、教练员在 21 世纪创造出更多新的纪录，希望中国的作家、记者更多地将笔触投向火热的体育竞技场，创造出更多无愧于我们时代的新篇章。

伍绍祖

- 001 张怡宁：乒乓天使的魅力
- 065 姚 明：浓浓父母情，深深夫妻爱
- 091 申雪、赵宏博：结对双滑登巅峰
- 103 杨 威：爱情助阵，全能登顶
- 115 刘 翔：师徒相携如父子，真情奇迹一起飞
- 127 张 宁：早恋秘而不宣，奥运飞羽夺冠
- 139 王 皓：激昂凸现霸气，世界排名第一
- 151 王治郅：一家三中锋，灌篮出英雄
- 173 王励勤：驰骋乒坛摘金夺银，母亲是领路人
- 185 郭晶晶：火车司机打造跳水公主
- 193 郭 跃：乒乓“一妹”，男性打法称雄世界
- 205 胡 佳：父亲逼儿跳水，10米高台金牌生辉
- 215 陈 中：花儿一样的姑娘，跆拳道武打称王
- 231 许昱华：情缘棋缘和宝宝一起见证冠军



张怡宁：

## 乒乓天使的魅力



张怡宁

## 张怡宁的主要成绩：

2000年，第45届世乒赛女团冠军、女单亚军

2001年，第46届世乒赛女团冠军，女单、女双季军

2001年，第5届女子世界杯冠军

2002年，第6届女子世界杯冠军

2003年，第47届世乒赛女双冠军、女单亚军

2004年，第47届世乒赛女团冠军

2004年，奥运会女子单、双打（与王楠）冠军

2004年，第8届女子世界杯冠军

2005年，第48届上海世乒赛女单冠军、女双冠军

2005年，第9届女子世界杯冠军

2006年，第48届世乒赛女团冠军

2007年，第49届世乒赛女团冠军

2007年，第5届团体世界杯冠军

2008年，北京奥运会女子单打、团体冠军

2009年，第50届世乒赛女单冠军



北京女孩张怡宁，从乒乓天堂里搏杀出来的天使。她在奥运会开幕式上，宣读运动员誓言，那略带紧张的神情，纯真可爱；拿到单打金牌后，与父母拥抱时，眼眶里闪烁出晶莹的泪花，充满了幸福动人的真情。

天使对人不冷不热，但在队友圈子里热情如火。小时候立志当“乒乓大王”，锋芒毕露，长大了夺取冠军，迸发出火热的激情。

世界上最高的那座山峰，已经被她征服了，她仍坚持攀登下一个巅峰——卫冕。坚持和卫冕，艰难的航行。北京奥运会是张怡宁缔造神话的舞台，她那神速的出球，刁钻的落点，回击对手的大力搏杀，稳中见凶见狠，精彩而富有美感的得分，赢得了每一场比赛，博得观众的厚爱。

## 童年那些事儿

### 1. 渴望女儿成材，进行超前教育

探访张怡宁，从风景秀丽的陶然亭公园稍往北一点儿，有一条幽深的小胡同，走到胡同尽头，有间平房住着一户三口人家，这就是儿时想当“乒乓大王”的北京小姑娘张怡宁的家。

1982年10月5日，张怡宁出生在这里。一间12平方米的房宇，屋里放一张床和一张沙发就没有多余空间了，但是收拾得非常干净，且井然有序，可见张怡宁的父母是勤劳的人。

张怡宁的父亲张启源和母亲王凤英，都是插队回城的知青，虽然夫妻俩在京都有固定工作，但生活不算太富裕。独生女儿宁宁，从小就挺乖的，从来不向家长要零花钱，也不爱穿着打扮。家里若有点好吃的，她总是先给爸爸妈妈吃，从来不挑食，挺懂事儿的。

家长对孩子也不溺爱，宁宁小时候学蹬小三轮车，一不小心从车上摔下来了，刚要哭，妈妈便连忙说：“看看，你把车摔坏了。”宁宁

一看，真的把车摔坏了一个地方，她觉得自己错了，立马收起哭脸，没哭出声儿来。

宁宁4岁多的时候，有天一个人在家，屋外小院里晾着西瓜子，午前突然来了一阵风雨。她妈妈王凤英中午下班回家，一路走一路担心屋外的西瓜子被雨水冲跑了。等她回到家里，果然，瓜子不见了，便连忙问：“宁宁，院里的瓜子怎么没了？”宁宁回答说：“快下雨的时候，我给拿屋里了。”妈妈一听，脸就像乐开了花儿一样的说：“宁宁真顶用啦。”

宁宁的模仿力很强，她见大人们用刀子削果皮，她也拿起水果刀切广柑，一使劲把手削了道大口子，到医院缝了几针，竟一声没哭。小姑娘的坚强，感动的大夫说：“这小孩太坚强了，长大了准能做番事业。”

张怡宁的妈妈听了医生的话，嘴里没说什么，可心里乐呵，就像炎热的夏天吃了根冰棍似的，那叫痛快。

王凤英就盼着女儿长大成材，因为，她自己年轻的时候，就有许多梦想。可当黄金年龄段，赶上插队风潮，在农村修理了几年地球。回城时年龄大了，再想学点专门技能，也没机会了。

王凤英就把梦想寄托在下一代人身上。她特别喜欢女孩，在宁宁出生前，她所准备的婴儿用品全是女孩用的，夜里还做过许多生女孩的美梦，把一切希望都寄托给女儿了。

果然美梦成真，女儿降生是她最大的快乐。宁宁刚满月她就迫不及待地对她进行启蒙教育。她像迷了心窍似的，给女儿说话，也不管她听懂听不懂，反正是母女俩尽早沟通。有时邻居听了都好奇，隔着玻璃窗问她：“凤英，你在跟谁说话呢？”

“我跟我女儿说话呢。”心里那个乐呀，甭提多高兴了。她总觉得孩子能听懂妈妈的话，能进行交流。

当宁宁刚会说话时，她就教孩子背唐诗、数数儿什么的。她在农村劳动几年，深有感触地教女儿背诵：锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。王凤英也不觉得这是超前教育，只不过是望女成材的急迫心情罢了。



张怡宁与父母

## 2. 一家人都爱打乒乓球

过了些日子，一家三口又搬到姥姥家住了。嚯，这可是个大家庭啊，有爸爸、妈妈、姥姥、姥爷，还有舅舅和他的一家人，人多很热闹，但也很和谐。这一大家子人没有人从事体育工作，但都爱好体育。

张怡宁的妈妈以亲身体会告诫女儿：女孩子长大成人，要想在社会上立足，必须有一技之长。所以，孩子不到3岁，便让她描红模子写大字，开始写柳公权的《玄秘塔》，再写颜真卿的《多宝塔》，颜筋柳骨嘛，多练练不但字好看，对一个人的性格都有很大影响。

王凤英喜欢女儿，希望宁宁身段端庄，苗条，优美。于是，就把她送到舞蹈学校学习舞蹈。在舞蹈班里，宁宁的年龄最小，也最有发展前途。学舞蹈的那些孩子就像小燕子似的，飞来飞去，跳得可认真啦。可是宁宁不太喜欢跳舞，她就乱蹦乱跳。那么多学生，老师对这个小不点也照顾不过来，也没有拿出时间专门教她。张怡宁的妈妈干着急也没办法，就耐心地对女儿说：“宁宁，咱们交了那么多学费，也没见你学到什么真东西，照这样下去，就荒废了大好时光。”老师一弹琴，孩子们就飞身起舞，可张怡宁呢，就在那里乱转悠。下课后，她妈妈就数落女儿：“宁宁你瞧别的小朋友跳得多好，你怎么不好好学习呢？”不管怎么说，她就是提不起兴趣来。

王凤英就对女儿说：“唉，强扭的瓜不甜，不喜欢，不学了吧。”就这样，白白跳了3个月的舞。

张怡宁从小身体瘦瘦的，不壮实，妈妈就带她去武术班、游泳班，终因肩不够宽，没学多久就不去了。一直没找到孩子喜欢的项目学，她妈妈心里急，可张怡宁一点不急，很沉着地说：“我参加的是兴趣小组，不感兴趣就别学了。”她妈妈一听，是这么个理儿，打这起也就不强求了。

可是，眼看女儿都4岁多了，身材还不算高，她想，女儿能有个模特那样的身材该多好啊！

于是，王凤英又带宁宁到了模特班报名。那天，模特班里正播放日本电视剧《排球女将》，宁宁聚精会神地看，看得津津有味。回到家，王凤英就模仿电视剧，用一根线绳把乒乓球吊起来，让张怡宁每天都跳着打球，还对女儿说，这样做你就能长高个儿了，很快就成亭亭玉立的小姑娘了。恰巧儿，张怡宁就喜欢这蹦蹦跳跳的，觉得这太好玩了。

这回把宁宁小姑娘给迷住了，一有空儿就打球。张怡宁的老舅王宝新喜欢打乒乓球，他是在学校洋灰台子上打出来的，属于业余高手，正手挥拍是一绝。他发现外甥女宁宁如此喜欢打球，就和她商量：“宁宁要不要学打乒乓球啊？”立刻，张怡宁说：“好吧，您教我呀。”

“你喜欢学我就教。”她舅舅是个热心肠，当即就给她讲解打乒乓球的一些方法和要领，随说着就跑到一所小学的操场里，在洋灰台子上，乒乒乓乓地打起来。由于宁宁发球不熟练，没少到处捡球儿，舅舅心疼她太累了，就说：“宁宁，咱们收拍吧。”张怡宁用手抹把汗，不肯走。这时，张怡宁的爸爸张启源对王宝新说：“既然孩子还没打够，就多打会儿吧，你要是累了我来。”父女俩又练了好一会儿。张怡宁的妈妈王凤英也来了，她很直率地说：“咱这孩子身体单薄，通过打

球锻炼，身子骨儿兴许能壮实起来。”一家人不谋而合，都支持宁宁学打乒乓球。

王宝新没受过科班训练，但他的正手动作很正规，要求宁宁挺严格，但是没有打过她，有时急了，顶多拿球拍砍一下，提醒注意就是了。

练了一阵子，张怡宁进步特别快，但王宝新打直板，没法教反手动作。于是，就带着宁宁去了西城体校，专门学了3个月的反手打球。当时，张怡宁只有4岁半，还够不着球台呢。她在这里学习属“编外”，只能在中午趁正式学员休息的时候，打一会儿球。她爱上了乒乓球，就像早天的鹅见了水一样，畅游不止。有时中午休息，乒乓球馆是锁着的，她就爬窗户进去打球，有时候没穿球鞋，就光着脚打，经常是正式队员开始训练了，她还没有打够呢。

### 3. 老舅是宁宁的领路人

张怡宁从小就太喜欢打乒乓球了，这点是受了家庭的影响，她的父母都酷爱乒乓球。张怡宁的妈妈王凤英年轻时候，曾代表单位参加北京市卫生系统的比赛，属业余选手的佼佼者。偶尔一家人都去她单位打球，刚5岁多的宁宁就能看出些门道来，童言不讳地直说：爸爸打球的起点比妈妈高。这一家人不仅爱打球，还喜欢研究技术，她老舅王宝新钻研最深。一次，全家人和张怡宁一起去看比赛，看完就深夜了，回到家还余兴未尽，谁也没有睡意，一直谈到午夜3点钟，这时热爱乒乓球的姥爷看不过去了，就说：“你们让宁宁去睡觉吧，她还是孩子，不能和大人比。”可张怡宁精气神十足地说：“姥爷，我不困，您要困了就去睡吧，我再听会儿。”

张怡宁太爱乒乓球了，这么小的孩子为了打乒乓球，可是吃了不少苦头啊。她家离体校太远，一年四季，无论严寒酷暑，她都要天不亮起床去训练，顶着路灯回家，真是披星戴月呀。直到上了小学也从

没有享受过寒暑假，连星期日都要跟老舅去练球。看到孩子这么小，就吃这么多苦头，姥姥看不过去了，对女儿说：“凤英啊，你们对宁宁太苛求了！”每听到这话，王凤英就流下心疼的泪水，反过来还对老母亲说：“妈，我知道，乒乓球是不相信眼泪的。孩子不苦练，怎能成材呢。”

宁宁跟她舅舅去训练，不回来姥姥就不睡觉，日日像盼星星，盼月亮地盼孩子早点回家。

每次宁宁都欢蹦乱跳地回到家，不管多晚，没听孩子说过一声苦。张怡宁的妈妈依然是望女成凤心切，每当孩子的学习成绩稍有下滑，就吓唬她：“如果再不努力学习，就不让你打球了。”这句话还真起作用，下一次的考试成绩准有提升。母亲常对爱女宁宁说：“你考试的成绩若拿100分，比拿个冠军我还高兴呢，为什么呀？文化是基础啊，没有文化的冠军是不牢固的，所以学习和打球要同步，一点儿都不能偏废。”

## 打球的感觉真好

### 4. 初进幼儿乒乓班

张怡宁从4岁半就跟她老舅王宝新学打乒乓球，正手动作练得有点样子了，但反手和下旋球还是很差。她舅舅深知再往深里教她，明摆着的是无能为力了。他和自己的同事、球友梅森念叨外甥女打球如何有灵气，如何能吃苦。梅森灵机一动说：“我有个老同学，在东单体校幼儿乒乓球班当教练呢，不妨送孩子到他那儿去学。”

张怡宁父母一听很满意，一问宁宁，她说行！于是，一家人去了东单幼儿乒乓球班。

梅森见了教练就说：“赵教练，我给您送来一个学生，您给培养培养。”

看上去赵教练挺憨厚，他直言道：“我从几十名四五岁的孩子中，选出5名身体素质好，模仿力强的学龄前儿童，进行乒乓球早期训练。”

“张怡宁刚5岁，正好儿啊。”梅森乐呵呵地说。

赵教练慢条斯理地又说：“不过我们已上两个月的课了，正手已学过去了，现在正学反手和下旋球呢，我看你们先回去，以后再说吧。”

张怡宁的舅舅王宝新一听急了，立刻拽起宁宁的小手对赵教练说：“这孩子挺坚强，您看，她这手上拉了道口子，缝了几针，一点都没哭。”教练微笑着说：“现在的孩子还有不娇气的？”

“不娇惯。”平时不爱多说话的父亲张启源也急忙插上话儿，“这孩子特能吃苦。”

赵教练又细心地看了看这个瘦瘦的小女孩，眼睛挺有神。此时，张怡宁没有关注大人们在说什么，而是聚精会神地看小队员们练习打球，她被一地雪白的乒乓球吸引住了。教练就觉得这小女孩有点不一般，于是，就问她了一句：“你喜欢打乒乓球吗？”宁宁闪着大眼睛爽快地回答：“我喜欢。”赵教练又逗着问她：“你会打球吗？”张怡宁很坚定地说：“我行！”说罢就拽起她舅舅的手要打一盘试试。这么大胆、自信的小姑娘，在以前挑选的几十名孩子中，还没有过这样的，立马把这个选材心切的赵教练给吸引住了。赵教练当时没马上作决定，没说行或不行，只是对宁宁的家长说：“这样吧，先把孩子留下，看看再说。”

赵教练留了个不小的悬念，弄得家长心里头没底儿了。赵教练只带了张怡宁一天，就觉得这孩子有打球的天分。她格外喜欢乒乓球儿，孩子也不娇气，颇有男孩子的性格，是块好材料，值得雕琢。待张怡宁父母来接孩子回家的时候，一见面教练就说：“留下来吧，宁宁是我们幼儿班的学生了。”张启源和王凤英一听，便大喜过望，四目相视一笑。赵教练担心有变化，还说了一大堆东城体校的优势。从此，张怡

宁便踏上了乒乓球路，从师启蒙教练赵建国。

因为宁宁是后来插班的，所以赵教练对她抓得特别紧。每次打球前，赵教练对孩子们先进行思想教育，让孩子们从小树雄心，立大志，学本领，争光彩。讲完以后，他还问孩子们，你们长大了都想干什么呀？回答是五花八门，想干什么的都有，只有张怡宁说：“我想当乒乓球大王！”嚯，全班的孩子都听懂了，全高兴地笑了。5岁的张怡宁，还不知道世界冠军、奥运会冠军。她看《西游记》的小人书和电视动画片里就有“大王”，大王很了不起。赵教练听了非常开心，便高兴地说：“我就培养你当乒乓大王！成为世界冠军。”

幼儿班主要是培养孩子们的兴趣，熟悉球性，学会握拍、托球、站位，准备动作和正手攻球的技术动作。从简到繁，从分解到完整。徒手挥臂动作，是正手攻球的基本功，教练要求每个队员回家完成200次。张怡宁回家由父母监测，认真完成400次，所以她的徒手动作比别人做得熟练准确。她一上球台挥球就能看出来，显露出打球的灵气，这灵气是她苦练出来的。

教练让队员们练单球，每人发三个，谁打完了就坐在台旁边的长条凳上观看。等轮到张怡宁了，她持续的时间最长，她打完3个，又从兜里掏出第4个，一直打到第8个。教练幽默地对张怡宁微笑着说：“你给我变魔术哪，怎么衣兜里掏出这么多球来？”张怡宁只乖乖地笑，没把秘密说出来，但教练看出来，她的上衣兜和裤兜比别的孩子都多。一个5岁的孩子就这么有心计，打球能不出类拔萃吗。

1987年9月，不到6岁的张怡宁，被铁路一小录取了，开始上一年级了，同时，她也被东城体校乒乓球班吸收为正式学员。

### 5. 父母的爱润物细无声

张怡宁成名前，格外受到父母的抚育培养。她家住在陶然亭，到铁路一小上学，放学后，再到东单业余体校。王凤英每天早晨5点就



起床，做早点，饭后，急忙抱起女儿挤公交车，晚上7点才能回家做饭。两个月后，她日渐消瘦。张启源平时不善言谈，但他既心疼妻子又关爱女儿。出于节约，他买零件，自己装了一辆人力小三轮车，还用木板钉了一个小靠椅，算是宁宁的座位。有了三轮车后，张启源就担当起接送女儿的任务。

张启源当时还在工厂的科室里工作，因为接送宁宁上学和练球，他就要求下车间当值夜班的翻砂工人，以不误白天接送女儿练球。以后，张启源就用那辆人力小三轮接送女儿，从不间断。遇上下雨下雪天，宁宁坐在车里打着伞，爸爸穿着雨衣，用力蹬车。宁宁坐在车里的靠椅上，感到很安全，可心里又觉得老爸太辛劳了，总想着长大了，要报答父母的养育之恩。

张怡宁上小学后，每天早晨6点半，准时坐上爸爸那辆小三轮车赶到学校；下午4点钟放学时，爸爸的小三轮车就出现在学校大门口，于是，宁宁又坐上三轮车飞奔到体校训练，直到晚上7点，打了两个小时球，到点了还不想走。

兴趣是最好的老师。张怡宁每天都盼望着下午4点钟，盼望着打乒乓球。那时，在宁宁的眼里，东单是个挺可爱的地方。这里不仅有乒乓球，还有一堆小伙伴。大家一块训练，一块淘气，一块欢乐。

“干什么淘气的事儿都是我带头。”宁宁述说那段生活，就是一段记忆犹新的童话。那会儿体校就在公园的边上，她们组总共6个小孩，每次休息的时候都偷偷溜到旁边的公园去玩。正门不敢走，就翻墙过去，那里有假山，有人造山洞，钻来钻去捉迷藏玩。爬假山顶有意思，不走铺好的石板路，专门找不好走的山路爬，遇到块大石头，绕过去都没意思，爬上去，再爬下来，才好玩呢。

这样做有风险哪，若摔折了胳膊咋办？天真烂漫的小孩子没想那么多。所以，被教练逮住了挨罚，他拿着光板球拍，让大家排成一列，