



中华先锋人物
故事汇

中国女排

永不言弃的王者之师

入选《教育部基础教育课程教材发展中心中小学生阅读指导目录（2020年版）》

葛 竞 著

福建读物出版社

接力出版社
Jieli Publishing House



中华先锋人物
故事汇



中国女排

永不言弃的王者之师

ZHONGGUO NUPAI
YONG BU YAN QI DE WANGZHE ZHI SHI

葛 竞 著

党建读物出版社



接力出版社
Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

中国女排：永不言弃的王者之师 / 葛竞著. — 北京：
党建读物出版社；南宁：接力出版社，2019.4

(中华人物故事汇·中华先锋人物故事汇)

ISBN 978-7-5099-1121-1

I. ①中… II. ①葛… III. ①传记小说—中国—当代
IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 017516 号

中国女排——永不言弃的王者之师

葛 竞 著

责任编辑：栾 杰 商 晶

责任校对：杨 艳 高 雅 贾玲云 阮 萍

装帧设计：严 冬 许继云

出版发行：党建读物出版社 接力出版社

地 址：北京市西城区西长安街 80 号南楼（邮编：100815）

广西南宁市园湖南路 9 号（邮编：530022）

网 址：<http://www.djcb71.com> <http://www.jielibj.com>

电 话：010-65547970/7621

经 销：新华书店

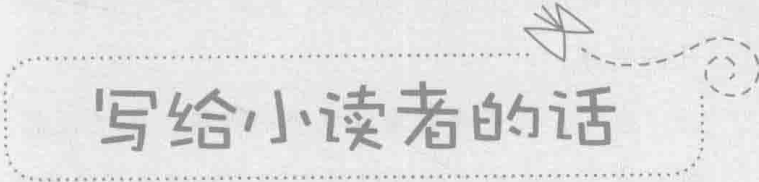
印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

2019 年 4 月第 1 版 2020 年 5 月第 4 次印刷

787 毫米 × 1092 毫米 32 开本 4.5 印张 70 千字

定价：18.00 元

本社版图书如有印装错误，我社负责调换（电话：010-65547970/7621）



写给小读者的话

有这样一群姑娘，她们是披荆斩棘的铿锵玫瑰，是充满活力与自信的运动高手。她们经历了重重考验，以顽强的意志、不屈不挠的精神赢得了一次又一次胜利。她们就是我们的中国女排——永不言弃的王者之师！

她们，让“女排精神”成为中国的一面旗帜，振奋了民族精神，激励和影响着一代又一代中国人顽强拼搏，永不放弃。

也许，你是个体育迷，那你在这本书中会了解一群运动员、一支运动队伍在成长的道路上要迎接怎样的挑战，又该怎样战胜自己，浴火重生，取得胜利。

也许，你是一个心怀梦想却不知该怎样努力的

孩子，那么这本书会告诉你那些光彩照人的成功者背后的付出。不平凡的成绩，来源于一次次看似平凡的训练。

也许，你正面对难以克服的挫折，心情低落，那么这本书中的人物会以他们的亲身经历带给你激励，为你的内心注入正能量！

郎平，朱婷，惠若琪……这些我们耳熟能详的名字背后，有着怎样生动曲折的故事，有着怎样温暖动人的情感，有哪些趣味十足的小细节，让我们翻开这本书，去一一领略吧！



目 录

写给小读者的话 ····· 1

紧张一刻 ····· 1

能吃苦的孩子 ····· 5

令人惊喜的“插班生” ··· 11

眼泪不能战胜敌人 ····· 25

创造神话 ····· 35

漫长的冬天 ····· 51

失败的种子 ····· 61

起死回生 ····· 75





先苦后香的工夫茶····· 89

艰难时刻····· 103

排球天才朱婷····· 109

王者归来····· 121

紧张一刻

在二〇一六年八月二十一日里约热内卢奥运会上，中国国家女子排球队正在和塞尔维亚队进行冠军争夺战。

与此同时，亿万中国人守在电视机前，双手握拳，睁大眼睛，死死地盯着眼前的画面，生怕漏掉一秒。现场解说员激动的声音从电视机中传出，感染着屏幕前的每一位观众。

此时此刻，只要中国队再拿下一分，就可以洗刷之前战绩跌落谷底的耻辱，向全世界证明中国女排依旧是王者。而对于塞尔维亚队而言，必须救下这一球，才能将比赛拖入加分阶段，给自己争取到翻盘的机会。

这时，中国队主教练“铁榔头”郎平叫了暂停，换了小将张常宁上场，并告诉她：“你大胆发。”

哨声吹响，由中国队发球。队员张常宁熟练地抛起排球，纤细的手臂缓缓上扬，她寻找到最完美的击球点，然后迅速将球击出——排球如子弹般高速射了出去。

令人没想到的是，这极其刁钻的一球，塞尔维亚队竟然艰难地拦截了下来，并开始反攻。眼看着排球高高飞过拦网队员，似乎就要落在中国队的防守空当处了……

球，是落在了中国队的场地上，还是被中国队拦下了呢？

面对眼前这一幕，观众们都紧张地屏住了呼吸。

这一刻，全场只有一个人看起来毫不紧张，她并没有握紧双拳屏息以待，相反，在看到塞尔维亚队反攻的那记球后，她的眼中瞬间流露出一丝不易察觉的笑意。

她，就是中国女排主教练——郎平。她完全相

信中国女排姑娘们的实力，也对中国女排冲击世界冠军有绝对的把握。

中国女排到底有没有如她所愿，拿到里约热内卢奥运会的冠军呢？



能吃苦的孩子

一九六〇年十二月十日的天津，呼啸的疾风犹如一把把冰冷的利剑凌空而来，将空气划成一道道雪白的雾丝，光秃秃的树枝在狂风中战栗。那个时候没有暖气、空调等取暖设施，人们只能待在家里，用报纸封住破旧的门窗，来抵挡寒风的侵袭。

这一天格外寒冷，当人们都在家里和亲人聚在一起取暖时，街道旁的一间不起眼的小平房里，突然传来“哇——”的一声。

响亮的婴儿啼哭声，划破了清冷街道的寂静。

一个健康可爱的小宝宝出生了，她的爸爸妈妈给她取名叫郎平。

郎平小时候，身体并不好，不要说当运动员，就是比同龄孩子都要差一些。在那个物质条件并不富裕的年代，母亲便常用小米粥为她补充营养。靠着一碗一碗的小米粥，郎平度过了身体最虚弱的时期。后来郎平长大了一点儿，她委屈地问妈妈：“妈妈，为什么我只能喝小米粥呀？”

郎平的妈妈却说：“家里条件差，生活环境就是这样，没有什么可奇怪的。你是我的女儿，我希望你能成为一个坚强的能吃苦的孩子，不要做那个总是需要特殊照顾的人。”

妈妈还说了很多话，小郎平似懂非懂。她不知道妈妈说的“特殊照顾”是什么意思，但随着慢慢长大，她逐渐明白了妈妈的话，也成了妈妈希望她成为的样子。

郎平的妈妈是南方人，有着南方女子恬静细腻的气质。在妈妈的影响下，郎平逐渐成长为一个有教养、有礼貌、有想法的女孩子。而郎平的爸爸来自北方，带着北方汉子的豪爽和奔放，在爸爸的影响下，郎平也渐渐变得像男孩子那样勇敢和顽强。

七岁时，郎平进入北京市朝阳区东光路小学读

书。有一回，在学校里，几个男孩子要和郎平她们比赛爬树，看谁爬得高。

别的女孩子听了都咋舌：女孩子怎么能爬树呢？

可郎平却不服气地答应了。她抬头看了看树的高度，撸起袖子，毫不犹豫地上了树，三下两下就爬到了树顶，令伙伴们佩服不已。

童年时期的郎平没有想过未来，毕竟对一个小孩子来说，“未来”这个话题实在是太深奥了。直到那年一个周末，郎平的爸爸带她去工人体育馆看了一场排球比赛。这是郎平第一次认识这项体育运动。精彩的比赛让排球在郎平的心中留下了美好的印象。

当时的郎平刚上六年级，她的个头儿已经是班里最高的了，站在同班同学中间，有一种“鹤立鸡群”的感觉。

正值北京工人体育馆少年体校排球班的老师来学校挑选队员，在经过了弹跳、摸球、快速跑等项目的测试后，身高突出的郎平一下子就被老师选中了。

郎平心中掠过一阵喜悦。在此之前，她从来没想到过自己会跟体育有交集。要知道，她的梦想一直都是当一名医生。她特别喜欢穿着白大褂的医生，看起来神神秘秘的，手里还拿着听诊器，放在人的身体上，就能听见身体里面的声音，还能知道是哪里生病了，简直太酷了！

而从这一天开始，排球闯进了她的生活，并逐渐成为她生命的一部分。

排球班的训练从六月开始。正值夏初，却已经骄阳似火。起初，训练内容还比较轻松，大家都能够跟上，可随着训练难度逐渐加大，一些女孩就吃不消了。她们平日里都是家里的心肝宝贝，哪里受得了这个苦啊！

跟郎平一起来训练的同学小陈就忍不住向郎平倒苦水：“虽说咱俩在学校里都喜欢体育，可这么大运动量的训练，我可从来都没经历过，每天累得跟什么似的。我父母不愿意让我受这份罪，他们可心疼了。”

小陈最终还是没能坚持住，退出了排球队。而郎平却没有，相反，她不仅能够忍受枯燥艰难的训

练内容，而且还对排球产生了浓厚的兴趣，爱上了这项运动。

郎平的爸爸妈妈叮嘱她道：“平平，吃点苦不算什么，你既然喜欢打排球，就不能半途而废。”

一想到父母的鼓励，郎平就什么困难都不怕了。她把爸爸妈妈的话一直放在心上，凭借自己能吃苦、身体素质好的优势，郎平的球技突飞猛进。

彼时，是一九七四年，是郎平运动员生涯的起点，同时也是国家男子排球队运动员袁伟民的运动员生涯的终点。

