

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

# 郎平自传

 **eBOOK**  
网络图书 学校专集

## 郎平自传

郎平 陆星儿

### 失踪的球袜

1998年11月1日我们从东京直飞鹿儿岛。

鹿儿岛在日本的西部，是个小岛。我们下榻的旅馆正对面是个“活火山”，可紧挨着山脚却住着很多的人家。我奇怪，这些人为什么还不搬走？日本的陪同人员告诉我，因为这些住户喜欢、留恋这儿独特的风景，就是不愿离开，一旦有预报再走也不晚。

在鹿儿岛是参加小组赛，我们和韩国队、克罗地亚队，还有泰国队分在一组。第一阶段我们必须全胜，然后在第二阶段，我们还要碰到古巴队、意大利队和保加利亚队。

在这样的两个阶段，我们必须获得前两名，才能和另外两组的前两名共同进入前四名的半决赛。但从这几年的比赛情况看，我们打古巴队一直处于下风，几乎没胜过。因此，第一阶段的小组赛我们非打第一不可。但分析小组赛的阵容，我们并不乐观，克罗地亚队很强，他们吸收了原苏联队的三名队员，1995年我们和克罗地亚队打过一场，3-2险胜，以后再也没有交锋，奥运会以后我们换了一些年轻队员，这些队员都没打过克罗地亚队，心里不是特别有底，赛前，我们的针对性训练，更多地放在克罗地亚队身上，我们还把意大利队请来，打了两场比赛，让我们的队员适应一下欧洲打法。李艳的状态很好，我还是提醒她：“现在，很多国家都熟悉你、研究你，你要做好最困难的准备，技术上的，心理上的，方方面面都要有所警惕。”

再说打韩国队，这三年我们虽然从来没有输过，但我还是再三强调，打韩国队不能大意。

我的预感是有根据的。

在东京日立佐合公司训练时，我每天都仔细地观察队员，发现队员在赛前不是很兴奋，我隐隐地担心：她们是不是疲劳了？队员们确实很辛苦，打完全国联赛，她们没有时间休整，直接来国家队报到。但在出国之前，我已经安排了相当长时间的调整训练，队员不应该再出现疲劳状态。我和张蓉芳分头找队员聊天，了解她们各自的内心活动。

吴咏梅说，她很有信心，还特别提到1994年世界锦标赛输给韩国队那场球：“我特别不理解，她们怎么会输给韩国队的？”张蓉芳还有心地追问道：“吴咏梅，你觉得这次打韩国队有多大把握？”吴咏梅说：“心很定！”张蓉芳向我转述了吴咏梅的话，我心里反而有些不安了，韩国队的顽强是不可小看的。

打韩国队的前一天晚上，我独自在窗前坐了坐。

我们住在海滨，20层的楼，高高在上，拉开窗帘，海风拂面，令人心旷神怡。不一会儿，亚文进来说，打赢克罗地亚队，队员们情绪很好，又有大海的景色做伴，大家都说，但愿我们自始至终都能保持轻松愉快的心情。我的心却放不下，不敢轻松，总感觉没到愉快的时候，特别是打韩国队，好像觉得能赢，又没有十分的把握，很难预料会发生什么情况，打这种球，很难受，心老提着。

不知为什么，到了鹿儿岛，老是要发生一些意外、一些差错。

打克罗地亚队那天，队员们做准备活动，我在帮他们捡球时，只听我的膝关节“咔嚓”一声，当时没太在意，马上比赛了，精力都集中在比赛上，对别的事情都没有感觉了。打完第一局，站起来换场地，我才发现我的左腿直不了了，很疼很胀，但我这时候不能瘸着腿走路啊，主教练要注意形象，我硬挺着。打完比赛，我的膝关节肿得像个大气球，在食堂里马上用冰做紧急处理，田大夫把我的腿加固了，晚上睡觉，腿也弯不了，24小时以后才慢慢能走路，外国队员笑话我：“中国队队员没伤，教练先受伤了。”打韩国队前一天的傍晚，还有一个小小的细节也让我稍稍地揪了揪心：吃过晚饭，我洗了双袜子，用衣架晾在阳台上，然后召集队员开赛前的准备会，队员们在会上异口同声地说，打韩国队有把握，打得好3-0，打不好3-1。我提出了和她们相反的看法，我说，我们不能按一般的情况来判断，在大赛中，绝对不能有错误的判断，哪怕一丝一毫，都会使你变主动为被动。在新闻发布会上，韩国队教练已经说了这样的话：我们怕中国队怕了三年，你怕也得打，不怕也得打，还不如放开手脚打。我要求队员一定不能有侥幸心理。但在准备会上，我感到队员们谈得都很一般，赢了克罗地亚队，大家还是松了点劲。开完会回到房间，我突然发现，晾在衣架上的袜子少了一只，我四处找了找，才看到那只失踪的袜子挂在阳台的栏杆上，几乎是只挂住一根细细的线，我挺敏感，心猛地收紧了一下：这只袜子差一点从阳台上掉下去，是不是在说明点什么？我想，这不是迷信，我很能体会自己，这些微妙的、不为人觉察的心理变化，不会是无缘无故的，一只袜子根本不值钱，丢了就丢了，我的心为什么会为此一动？我不由得想到，这次锦标赛我们会怎么样？

和韩国队比赛的那天早晨，我起床后在阳台上站了会儿，看到克罗地亚队员一个个都在海边散步，她们昨天又输给韩国队，也许是时差没倒好，她们没有发挥出最好的状态。这时，我听到隔壁阳台上何琦在对吴咏梅说：“你看你看，克罗地亚队昨天输了，想不开了，在底下溜弯呢。”我随口接一句：“希望我们不要爆冷门啊！”何琦不假思索地回答：“不会的。”

但不知为什么，突然间，我又想到昨天夜里寻找那只“失踪的球袜”的情景。

“差一点掉下去的球袜”似乎真是一种预兆。

中韩赛开始了，袁伟民却要上飞机去广州出差，临走前，他在办公室看卫星转播，前两局中国女排输了，袁伟民坐在办公室里不动了，走不了了？！有人来催了，飞机是不等人的。第三局一开始，眼看起飞的时间实在紧迫，袁伟民揣着惴惴不安的心去了机场。一下飞机，他迫不及待地打电话询问：结果怎样？电话那头传来的消息令人懊丧：中国女排2-3输给了韩国队。

自我执教中国女排以来，韩国队从来没有赢过中国队，但金炯实接手教鞭以后，韩国队为打中国队做了长期的准备，今天的比赛她们是抱着决一死战的心情，一定要打赢中国队。中国队在第一局曾以13-9的形势领先，最后却让对方连追6分。第二局，中国队又以6-3领先，但仍然被韩国队追成8平。12平以后，中国队又连连失误，以15-17又丢一局。显然，中国队今天输给韩国队的主要原因就是失误太多，特别在关键的第五局，失误送了6分之多。中国女排教练陈忠和说，郎平带队以来从没有出现过这样高的失误率。

据说，李岚清同志也有点坐不住了，打电话到广州找袁伟民：给郎平打个电话吧。但是，这个电话该怎么打，是批评还是安慰？！袁伟民为难了、犹豫了。

输了这场球，大家就缓不过劲了，有的队员当场就哭。我不许队员当着别人的面哭：你只能赢不能输？！当然，我们输得实在太关键了。

在大食堂吃饭的时候，意大利队主教练佛利哥尼看到我，亲切地说：“放松点，中国队没有问题，我看了录像，我真不敢相信韩国队打得这么好，但我不相信她们场场都能打得这么好。”古巴队主教练安东尼奥也拍拍我的肩膀说：“以后还有机会。”

### 体育不相信眼泪

我能控制自己，毕竟见过世面，经历过很多失败了，在公开场合，我知道该怎么做，尤其在赛后的新闻发布会上，还要回答记者不愉快的提问，我必须说得有理有节。那天，我先接受日本 TBS 电视台采访，到会晚了，我一进会场，有记者就问我：“郎教练，你今天输给韩国队心里一定很怨？”因为在场的国际排联的人也都认为中国队胜韩国队应该没有问题。我没有对“怨不怨”作正面回答，我说：“韩国队是一支非常强的队伍，而且，是一支有特点的队伍，在上一届的世界锦标赛上也取得很好的成绩，是第四名，我们和韩国队较量，一直不是占有绝对的优势，而这场球是韩国队这几年来发挥得最好的，我们首先要祝贺她们，相比之下，我们在技战术的运用以及思想的准备上面，都不如韩国队那么充分，打韩国队我们虽然有把握，但到了关键时刻反而怕输，精力没有集中在球上，是思想问题导致了技术的发挥。相反，韩国队有输的准备，干脆放开打，反而打得轻松。从比赛中，我们看出运动员心理的微妙变化，实力并不是绝对的，如果两强对阵，就看临场的处理和发挥，谁发挥得好就能取胜，以弱胜强的例子是很多的。”

新闻发布会开到 10 点多，我又召集教练班子先碰头，统一思想，我的话很踏实、很坚决：球可以输，人不能输，进不了前四，第五也要争，不到最后一场球，不到最后一局球，不到最后一分球，我们决不能放弃！

连夜我们再召开全队会议。会议的气氛始终很沉重、很压抑，形势一下子变得如此严峻，哪个队员的心里不追悔莫及？吴咏梅很自责，一边讲一边哭，她是队里比较强的一个副攻手，她说对方把她看得很严，她没有发挥好，更主要的是，对困难准备不够。

孙王月也一直在抹泪，认为自己没带领好大家，只有几个新队员说，问题在于二传分配球不合理，听到这样的话，打二传的何琦也哭了。

我先让队员们讲，最后，我做总结，我说得比较严厉，我对她们说：“现在，我不要求你们考虑名次，特别在困难的时候，要做到有难同当，团结一致。”我们已经站在悬崖边，只有拧成一股绳，才能防止“身落万丈”的悲剧重演。1994 年世界锦标赛是前车之鉴，那时候也是一场交叉球，也是输给韩国队，队员没有了斗志，结果一泻千里。

### 痛苦的鹿儿岛之夜

队员们都休息了，我仍靠在阳台的栏杆上呆呆地看着已经什么也看不见的海，还有“活火山”，心里像着了火，仿佛这鹿儿岛上的“活火山”，真的爆发了！

给队员们说了那么多话，把心里最重的话都说了，而这些话好像就是我的心、我的血。话说完了，我觉得自己也掏空了，留给自己的只是心在痛，

扭伤的膝关节还在痛。

吃了两颗救心丸，还有止痛片。我膝关节的伤是最重的，为我做手术的医生，打开我的膝关节都吓了一跳，医生说，我膝关节的磨损程度，已经像个六七十岁的老人，尽管我的肌肉很年轻。膝关节已经动了三次手术，平时走路都得特别当心，用力稍稍不当，立刻肿起来，一瘸一拐的，像个半残废，心里很痛苦。浪浪不懂事的时候，看我走路的样子，会笑话我，那时候，她一见我高兴，就会像头小鹿似地朝我扑过来，我就紧张，怕膝盖吃不住力，也不敢抱她，现在，浪浪大了，有朋友来约我们跳舞、滑雪，她马上会说：“我妈妈不能去，我妈妈腿疼。”我才40岁，到了60岁怎么办？

这几年常常生病，确实干得很辛苦，最主要的是晚上睡不好。回来执教，全国人民的重托都压在身上，队伍的情况又不理想，工作特别费心，心累。白天训练，一到球场，我教练的脑子就开始转动，还得眼观六路、耳听八方，有个别队员，你一不看她，她就少使点劲，你得看着她，还得点她，她练累了，你还得想办法调动她。尤其是封闭训练时，一到晚上，我要带队员看录像，队员分组看，星期一是二传，星期二是主攻，星期三是副攻，但是，我得天天陪着看，每个组都要帮她们分析。我脑子里全是球啊，有些队员的技术问题过不了关，我半夜里会坐起来想问题：孙王月的拦网问题怎么治？根据李艳的动作结构，她的扣球用什么办法使她有所改变？一天到晚就是这些解决不完的问题，就是躺着也很少睡着，睡眠质量差，每天都处在朦朦胧胧的状态中。尽管，袁指导对我说，他当教练时也累，但一关灯必须睡觉，命令自己不再想问题，抓紧休息。他能做到，我怎么命令都不行，做梦还在想，梦里都是球。我对袁指导说：“你的承受力还是比我强，看来，我做不了教练，我心事太重，哪个队员技术长进不大，或者，哪个队员情绪不好，我都会苦恼，特别苦恼。”

长期积劳，体质便明显下降，经常发高烧，血压低，脖子一动就头晕恶心。一个人躺在宿舍里，我感到难受、无助。我的宿舍不朝阳面，开着窗也黑乎乎的，房间年久失修，屋角的墙皮斑斑驳驳地往下掉，平时忙，不注意这些，一生病，情绪低落，我想得很多：回来的生活条件这样差，生了病，也没有相爱的人来坐一坐、陪一陪，或者，有女儿在身边叫我一声妈妈。我什么也没有。再往远里想想，身体垮了，以后回美国，没有能力抚养女儿，女儿只能跟着她爸，我真的什么都没有了，落到这一步，我该怎么办？看看周围的人，譬如我姐姐朗洪，人家也不干什么大事业，平平稳稳地过日子，该过节过节，该下班就下班，下班到家，有丈夫、有女儿，老少一起生活，心宽体胖，多好。

可我呢，丈夫没有了，女儿也不在身边，我和周围的人形成了那样大的反差，这使我心里的渴望格外强烈，渴望健康，渴望家庭，渴望爱情，那是最美满不过的了，哪怕做个家庭妇女，有健康，有家庭，就是幸福。可是，我这个郎平有什么？虽然有不少人羡慕我：郎平，你一个女人，要去世界上拿冠军、拿亚军，多么伟大。我伟大在哪里？我就是肯付出罢了，把自己统统贡献出来，如果1995年不回来，说不定我又成家了，和别人一样地过日子，尽管普普通通，但生活实实在在。

当然，身体好了，这些在生病时比较灰调的想法便烟消云散。尽管身体常常出问题，但这个事业没干完，我不会倒下，我挺坚强，病一好，又忙碌起来，队里的工作又斤斤计较，一点都不肯马虎。

“特别倔强、特别认真，郎平从小就这样。”郎洪评价郎平，自有姐姐的角度，“我就挺能认错的，郎平不这样，她要是认为自己没错，死活不承认。她做事又特别认真，不管干什么，干了就一定要干好。我们俩小时候往相册上粘相角，挣零花钱，一大盒才给一角六，我们俩晚上偷偷地粘，不敢让我妈知道。我干活比较糙，郎平看我粘得不好，一个个都给挑了出来：你这不行！我说，一两个没粘好怕什么，那么多呢，谁还给你一个个检查？她不干，非让我返工，她自己就粘得特别认真。”

太认真，一丝不苟，郎平才“心累”。谈到郎平的“累”，性格稳实的郎洪，神情便忧郁起来。“事情一多，你看她老心事重重的，跟她说话，她似听非听。只有打完比赛，她才高兴，去商店买这个、买那个，俏皮话也多了。”

郎平心累，还因为她对人对事太细致，无论打球、执教，无论做母亲、做妻子、做女儿，担当任何一个角色，她都不肯粗糙，不肯将就，总想尽力做得完美、完善。但是再完善、再完美，也难以保证打球不输、感情不败。

### 人的感情是一部历史

打完亚特兰大奥运会，又拼了整整两年，本想，这次世界锦标赛打进前四，我真的可以告别球场，没想到，这个“别”，还没那么好告。可是，我的身体，我的心理，还能不能继续支撑下去？打预赛就障碍重重，后面还有古巴队，还有俄罗斯队，还有巴西队，强队林立，还会出现怎样的险情？

软软地倚着栏杆，我突然感到一阵很无助的孤独，好像从山顶滚落到深深的峡谷，耸立四周的是悬崖、是峭壁，没有人知道我，没有人来拉我，我只能靠自己一步步地往上爬，我觉得浑身软弱无力，心跳、心慌。以前，这样的心跳、心慌，往往是在半夜里做梦突然醒来的时候，脑子一片空白，我不知道自己是谁？我在哪里？身边没有人，无依无靠，像在一座大山里，很冷，很空，心，没着没落的，仿佛迷失了，很可怕。这样的空白停留几分钟，意识才会苏醒。但这会儿的“空白感”分明不是梦，我很清醒，是醒着的孤独。面对这样残酷的事实，就像面对这夜色茫茫的大海，无言无语，没有人能对我说点什么。

“铁榔头”从回国的那天起，便是孤军奋战，她身后的那个家，像经历了地震摇晃后的房子垮塌了。对于生活中发生的这一场“地震”，郎平精练地概括了她的想法：“我也不愿意走这一步，想了很久。我最看重的是心情，生活在一个家庭里，不能两方面都没有，物质上没有，精神上也没有，你会觉得很贫穷，任何人都不应该这样生活。”正因为郎平太重感情，所以，她才有理性的决定。

有几天，从早到晚都在聊，不免会聊到家、婚姻、爱情，这是个永恒的话题，也是个沉重的话题。郎平说着、说着，便不由得叹气。可以想象，这“话题”里有不少“荆棘”，触到了她心底最深的痛楚。但她还是一如既往地保持理智，她不想更多地谈论感情生活中那些是是非非的往事，更不想涉猎别人，埋怨什么、指责什么。生活是一部历史。她只想接受“婚姻失败”的事实。

我回国执教，大家都把注意力放在女排身上，我不愿意让大家对我的个人生活评头论足。对生活的这种结局，我自己已经很痛苦，对方也痛苦，我不能因为我是名人而让女儿的父亲也跟着被传媒说东道西，这会伤害我，也会伤害他，伤害他的家人。所以，这些年，有关我的生活问题，我没有接

受任何一个记者的采访，我不想谈离婚的事，这会让我分心，我回来是带女排打球，不是来制造新闻写我、炒我，这一点，我很清醒，特别小心，我也不和国内的朋友谈我离婚的事，再好的朋友也有朋友，一传十、十传百，根本没这个必要。我在家里都很少说我自己的事，我母亲很心疼我，我不想再给她增加压力和痛苦。当然，我给家里人说说，我自己宣泄了，轻松了，但老人没工作，整天会琢磨，我等于把痛苦转嫁给母亲了，我不能这样。

可郎平的生活问题仍有一些小报小刊把道听途说的小道消息拿来大做文章。一位 76 岁的老球迷用长者的关心给郎平写信，他说，他在《体育天地》杂志上读到一篇题为“郎平：情感纠缠何时了？”的文章，“才得知你面临离婚的痛苦，作为一名超级老女排迷，我深表同情。天有不测风云，人有旦夕祸福，亲爱的郎平同志，不要悲伤，不要灰心，你是坚强的，好样的，相信你会处理好感情问题，战胜自我……”

读到球迷写来这样的信，不知为什么，郎平会感到更深的无奈、更重的烦恼。

1999 年年初，深圳举行“风云际会话当年”的老女排队员聚会，说好每个老队员都带上丈夫和孩子——这是老女排队员离开球场后最活生生的内容。

坐在台下，听老女排队员一个接一个数说他们的家庭、她们的幸福，袁伟民的爱人郑沪英有点坐不住了，她低下头，不敢正视站在台上的郎平，此时此刻她是什么心情？曾经，郎平也有过燕尔之乐的幸福：新婚那天，他们一起去西山放风筝，像两个大孩子一样地玩耍，着实让人羡慕。每次比赛归来，他去机场接她，两人坐在大巴士的最后一排“嘀嘀咕咕”悄悄话说一路，记者们想采访也插不上话……但郎平不再回忆。今天的郎平独自站在队伍的末尾，别的老女排队员都是团团圆圆的景象，如果节目主持人走到郎平面前提问，她该怎样诉说她的家庭？女儿在美国读书，是一年级的小学生了，她不能飞来中国参加母亲的聚会，除此以外，她无法再说什么了。但郎平的表情，一脸坦然。

### 我的美国朋友

我不是铁人、“女强人”，太痛苦的时候，我会关着门给我的美国朋友打电话、写信，有时我会在电话里哭。我没有想到，感情的纠纷会让我感到这样痛苦难忍。年轻的时候很天真，一听父母叨叨说：“不要着急结婚成家，你现在很简单，不明白，这是终身大事，找不好要后悔一辈子！”那时候，我特烦听这样的说教，我心想，结婚还有什么难的，我世界冠军都拿了，什么样的苦没吃过，那种训练的苦，苦到残酷，我都不敢回忆，但我挺过来了，所以，我自以为，我在生活中肯定是个强者，能有什么问题克服不了？现在回想父母的话，还真是这样，我不是克服不了自己的问题，而是无法让对方按照你的意愿为人处事，那种精神和观念的差异以及对生活不同的追求，不像物质的东西好解决。不过，我不后悔，毕竟爱过，也幸福过，只是，要把爱和幸福变成永久的事，太难了。这种“难”，让你束手无策、进退两难，有时真的很绝望。劳尔告诉我，她离婚的时候，也有这样的感受。劳尔的前夫约翰，我很熟悉，他是个工作狂，爱排球爱得不得了，写有关排球的理论著作，每天写到半夜两三点，一早又接着写，叫他吃饭，如果有电话谈工作，他一谈四五十分钟，劳尔一个人也没情绪吃饭了，一到周末，两个人出去玩吧，约翰又出去讲课。约翰对人一腔热情，谁有困难，只要来个电话，他

立刻开车去援助，他这样的，做朋友特别好，但不能做丈夫，中国有句俗语：胳膊肘往外拐。

所以，作为妻子，劳尔就觉得很不能满足，她觉得家庭没乐趣，享受不到生活。现在，劳尔又结婚了，戴维是个建筑设计师，还带着两个孩子和劳尔一起生活，他很会生活，一下班就回家，劳尔做饭，他总在厨房里帮忙，晚上，他们和孩子一起休息、娱乐，周末，劳尔带队去比赛，他也陪着一块儿去，最近，他们又一起去夏威夷度假了，劳尔感到很幸福。

但我一开始并不理解劳尔，约翰人那么好，为什么离婚？现在我明白，婚姻的成与败，不是好与坏的冲突，也不是黑与白的反差。我们中国人爱用一个“缘”字来一概而论，我对“缘”的理解，是这样一句成语：气味相投，是冥冥中的默契。

### 人格更有价值

告别鹿儿岛。

第二天一早我们飞福冈打复赛。

在离开鹿儿岛的机场上，我看到韩国队教练金炯实喜形于色。当然，我很理解他的兴奋，这么多年被中国队压着，好不容易有个出头的日子了。亚洲的三支强队，中国队、日本队、韩国队，都有一个心照不宣的目标，要在亚洲做“老大”，所以，韩国队赢了这场球，有一种终于浮出水面喘口气的感觉，而且，中国队给了她们这个机会，她们后面的球再好好发挥，有可能打进前四的，所以，她们便忍不住地喜出望外。一起去福冈的几支队伍，中韩两队，气氛是个鲜明的对比，韩国队员们那个高兴啊，大声说笑，好像是故意笑给我们看的，韩国队的教练也咧着嘴，笑容满面地在我面前走过来、走过去，一直到上飞机，金炯实还是不停地走来走去，一会儿跟这个队员说说，一会儿又跟那个队员说说，最后，他在我前面的一个座位上坐下，我看他的脸部表情一直在美啊。

而且，我们输给韩国队后，国际排联的一些官员也流露出幸灾乐祸的态度。我心里很不是滋味，很刺激，我反复对自己说：就是要给中国人争气啊！我也要求我的队员们：不许因为输球就低着头走路。输了就什么都不是，赢了就看不起人，就是小人之见，我们中国人要有中国人的志气和风度，胜不骄，败不馁。

到福冈的第一场球是中国队和意大利队对阵。中国队打得很好，3 0很顺利地赢了意大利队。这是在输给韩国队的一天之后，女排队员能够这样快地摆脱输球的阴影，恢复临战状态，这使郎平感到满意。意大利队的教练更有意思，在赛后的新闻发布会上，有记者问他：“你们今天这么快就输给了中国队，你是什么感觉？”这位意大利队教练耸耸肩，对自己队伍的不良表现却幽默了一下：“今天和中国队的比赛，我们意大利队是在打保龄球。”在场的有些记者一下子没反应过来，他紧接着又解释道：“保龄球不是有一个个木头瓶子么，光站在那儿一个个地挨打。”记者们都笑了。意大利队教练的比喻很生动、很形象，在整个比赛中，他确实把他的 12 个队员统统都换上场打了一遍，还是没打好。

打完意大利队的第二天，就是中古之战。

几乎所有的人，对中国队胜古巴队不抱希望，两队的实力毕竟悬殊，这是现实。

对中国队而言，转机的唯一性就是战胜古巴队。



有人悄悄地向我建议：你和古巴队教练关系很好，能不能通融一下，让我们一下，预赛以来，古巴队只输给保加利亚队一局，这丝毫不妨碍她们什么。

我和古巴队的两位白人教练欧亨尼奥、安东尼奥的确有很多交往，他俩都是西班牙人。欧亨尼奥在古巴队执教三十多年，打完 1996 年奥运会，拿到了“五连冠”他才退役。

安东尼奥从 1968 年起就是古巴队教练班子的成员，一直给欧亨尼奥当助教，也有 30 年的教龄了。安东尼奥笑起来慈眉善目，矮个子、大额头，一个挺有趣的男人，从表面看他比较懒散，老背个腰包晃晃悠悠，跟八佰伴世界明星队来中国比赛，安东尼奥经常逛自由市场，什么都买，他的队员好像也都非常随意、自在。在八佰伴他是我的助教，负责技术分析，有一场球我们对日本队，安东尼奥把日本队的录像全部找来，把轮次、打法放给队员看。我感觉，古巴队的教练方法，和我们的基本相同，她们不仅在身材和身体素质上有实力，在技术上也抓得比较细致，不像外表大大咧咧、无所谓的样子。安东尼奥被任命为古巴队主教练后，率领古巴女排进行环球热身赛，一年有九个月在国外训练、比赛，这样也可以节约经费，古巴比较穷。安东尼奥每次见我，总是流露出疲倦的样子，会情不自禁地说：“我很想念我的太太，想念我的孩子们。”他有三个孩子，最小的儿子 13 岁。我也问他：“你成年累月在外面工作，而且，你在国家队都 30 年了，你是怎么过来的？”他说：“没有办法，为了生存，为了能挣到这些钱，我有三个孩子要抚养，如果我有钱，我也不愿意在外漂泊。”古巴女排在古巴影响很大，能在古巴女排工作，他们也认为是光荣，工资比较高，待遇也比较好。古巴是社会主义国家，有不少东西和我们比较相像，在每一次赛前赛后的新闻发布会上，古巴队教练的发言比较谨慎、谦虚，但他们又很自信。安东尼奥在场上的风度，我也比较欣赏，他不大喊大叫，不到特别危急的时候，他不轻易叫暂停。他也有紧张的时候，一紧张，他爱晃腿，翘着二郎腿，晃晃晃，实在没辙的时候，他两条腿又放平，身体往前探，胳膊支在膝盖上，一耸肩，做个很无奈的动作，尤其在关键球的处理上，古巴队员容易急躁，出现了不应该出现的失误，安东尼奥会表示遗憾，但从不流露着急的神情，比较潇洒。

他对我们中国队了解得很细，我们的弱点他们抓得很准，显然，他们对我们做了很多研究。同样，他安东尼奥手里的几个老队员什么时候会换上场，用什么办法对付我们，习惯用什么样的战术，在哪一个位置攻击得比较多，我心里也很清楚。在赛场，我们确实是“敌对双方”，互相知己知彼，但在比赛之余，我们是朋友，是很好的朋友，安东尼奥告诉我，他家里种了很多香蕉，还会自己酿酒，每次打世界大赛我们见面，他都会带一瓶他家自己酿的红葡萄酒送我，这酒非常好喝，他还把他家里的电话、地址抄给我，邀请我去古巴玩，他说：“我们古巴有绮丽的风景和优美的海岸线。”从他的语气里我能听出，这个西班牙人已经在古巴深深地扎根了。

世界排坛是个战场，也是个家庭，作战有规则，而这个“大家庭”更要有家风、有家规。所以，无论从哪个角度讲，我都不会接受这个建议，让，就是掺假。打不好，我承担责任。好汉做事好汉当。

尽管，这是好心，但至少不是个好的建议。我对提建议的朋友说：“谢谢你体谅我的处境，可我的脾气你也知道，我不可能只是为一块奖牌去做丧失我人格的事，这好比在战场上打不过人家，去向人家求饶，我怎么可能张

口去说这样丢脸的话？要输，也要输出个人样，我哪怕牺牲了，也不能跪在那里死，也得昂首挺胸地站在那里。”

我刚进国家队的时候，听老队员张蓉芳、曹慧英、杨希她们讲过这样一件事，给我的印象特别深刻：那是 1977 年打世界杯的时候，由于日本队稳获世界冠军，她们就让给韩国队一局，这样算小分，韩国队就比中国队多一局球，韩国队获得第三名，得铜牌，中国队是第四，而前三名的球队站在领奖台上，得第四名的中国队站在下面，人家发奖的时候，站在下面的队员还得拿着黄手绢使劲挥舞。这件事，对老女排的队员刺激很大，她们觉得不公平，一是裁判不公，二是利用队与队的关系搞猫腻。由此，也激发了中国队要奋发图强，自己强大了，就不用担心人家让不让的了。

中古赛结束后的新闻发布会上，外国记者问道：“你们中国队又输给了古巴队，郎平小姐，请问，你认为中国队还有没有进入四强的可能性？”郎平很平静地回答：“按正常情况，希望比较渺茫了。”

### 我不能天天坐在荣誉上

输了球，亲朋好友们都为我担忧，却无法分担我内心的痛苦。心好像在收缩，变成又紧又硬的一小团，但是，我脑子很清醒：必须面对现实，而且，只有独自地面对，独自地把握自己，这样的時候，谁也帮不了你，谁也无法左右你！

这种“独自面对”“独自把握”的感觉，有点悲壮。

我想到了当年离开中国女排冠军队伍时的情景。

那是 1986 年打完世界锦标赛，我要正式退役了，要从“世界冠军”的高峰走下来。

人不可能永远生活在高峰上。我先去北师大学英语，半年后，有个机会，美国旧金山华侨建立了“新中国教育基金会”，我作为享受这个基金会所提供奖学金的第一个留学生，算公派自费去美国留学，为期两年，为我做经济担保的是生活在洛杉矶的一个华裔，她叫何吉，是台湾人，但在美国长大。认识何吉是 1984 年，我们去美国参加洛杉矶奥运会，中国女排拿了冠军，洛杉矶的华人为我们举行庆功会，我和何吉坐一桌，何吉自我介绍说她和她先生都是球迷，喜欢中国女排，她让我叫她何姐，她待人很亲。以后，我们常有信件往来，过年过节互相问个好。听说我想去美国留学，何姐愿意为我担保：这很简单，毫无问题。后来，去美国领事馆办签证，那些官员都认出我了，还对我说：“很遗憾，我们美国队输给你们了。”这些官员挺有意思，他们还问我，为什么办自费公派的签证？他们可以给我没有政府行为的签证，这样，我在美国就可以合理地打工挣学费。但那个时候，我想法很单纯，我要遵守纪律，我和单位说好算公派，我不能擅自更改。可是，当我们到了美国，我才体会到，拿公派自费的签证，生活有多难，因为不能工作，经济没有来源，而出国时，我们身边仅有几百美元。那时刚结婚，操办婚事花了一些钱，然后，把所有积蓄的存款都换成美元，所谓“全部存款”也就是三四百美元。

走的时候，家里的东西原封不动，我只想出去一两年，学学语言、开开眼界。另外一个原因是，在中国女排这些年，打了“五连冠”，得到很多的荣誉，邮票、首日封，甚至一些笔记本、日记簿，都印上了我们的形象，人们对女排队员几乎是家喻户晓，走到哪儿，很引人注目，观众、球迷都特别热情，叫你，围住你，签字，照相，至少要向你行个注目礼。（十三）

当运动员的时候，反正天天关在球馆里还不觉得不方便，但退下来了，你却不能像普通人一样自由自在地生活，老是被别人注意，身不由己，连上个街买东西，都受拘束，放不开。有一次，我和他去看电影，又生怕被别人注意，买了票，故意迟到几分钟，等黑灯了，开演了，我们才找到位子坐下，没想到刚坐下，也许是我们俩的个子太高，还是被几个观众发现了，“郎平，郎平”地叫起来，这一叫，整个剧场都不安宁了，我一看情况不妙，赶紧撤。

对于郎平的“撤”，不少人感到惋惜。不是可以到体校、体委做些领导工作吗，打世界冠军的经历和经验，是多么宝贵的财富。据说，有关方面也提议，安排郎平到北京体委做领导工作。

### 我不愿意当官

有过一次很深刻的教训，我耿耿于怀，发誓不当官。

那年，我们在湖南的郴州训练，那时的训练基地条件很差，是那种竹棚子，透风的，冬天很冷。我们的领队是湖南郴州人，所以，把我们介绍到郴州训练。一个星期天我在家休息，郴州基地的主任来敲门，他对我说领队让我跟他去一趟国家经委。那个时候的我，很单纯，很积极，心想，是领导安排的事情我总得去做，这是政治任务啊。到了那儿，我才知道，这个基地主任是向国家经委要钱，说是建设训练基地。我也帮着说话呀，因为那儿的训练条件确实太差，我认为国家应该考虑改善我们的训练条件，让我们继续为国家争光。也许，我说话管点用，当时，我们女排很红啊，我们合理的要求，上面果然给予考虑，很快就拨了钱。但是，我后来才知道，这笔款到位以后，他们并没有马上用来建设训练基地，有人把这情况告到纪律检察委员会，中纪委又反馈给国家体委，还提到了我，说是郎平去要的钱。体委要我写检查。我长那么大，从来没犯过这么严重的“错误”，要说清楚、写检查之类的。可是，我错哪儿了，我写什么检查？首先，是队里的领导安排我去的，其次，我就知道他们要钱是为了建设训练基地，这本身是一件好事，我才帮着说话的。至于，他们拿了钱用在什么地方，怎么用的，这不是我的事，我根本不了解情况。要我写检查，没道理的。可是，领队把责任推得一干二净，他说，他没说让我去。难道，我是个“傻子”，领导没说让我去，我就跟着一个不相干的什么主任去国家经委要钱？

我只好找袁指导把事情原原本本地说了，但那时候，领队是党的代表，党领导一切，袁指导能说什么？我情绪很坏，因为，体委的批评很严厉的：郎平，你要谦虚谨慎，你拿了世界冠军，就不知道天高地厚，到处要钱？！给我扣那么大的一个帽子，我怎么受得了？但我就是不写检查，实事求是地写了个情况汇报，我说，我没错，你们怎么处理都可以。我把这份东西交上去以后，上面再也没追究。

可这个事件的阴影在我心里好像再也抹不去。有些人是这样当官的。当了官还得顺着别人说话，不管这是不是你的思想，上面说什么，你就得说什么。我当不了这样的官，我没这个“修养”，我心太软，老同情人，这不是当官的料。我希望自己能学点实在的、科学的、真正有用的东西。所以，到美国，我选学了体育管理。

我是1987年4月离开北京的。

我想开始另一种生活：普普通通，平平常常。美国毕竟是另外一个世界，没有多少人知道“女排精神”。但是，对于我的出国，对于我的这一选

择，有人却在感情上难以接受，他们总觉得，“女排”是中国的象征，而我的名字，即使从女排的队伍中撤下来，也不应该从中国老百姓的生活中消失，我是典型的“民族英雄”，似乎不应该加入这股“出国潮”。也有人挽留我：“你是世界冠军，你是有功之臣，国家不会亏待你的。”

我觉得自己似乎被误解了，我不是怕“亏待”，我就是觉得，国家和人民待我太好，我不能够再躺在“冠军”的奖状、奖杯上吃一辈子老本，我不能天天坐在荣誉上，你今后还要不要生活了，人是活生生的，我还得去干，想干，就得抛开过去，“世界冠军”只说明我的过去，而一旦从女排的队伍中退下来，我什么都不是，我得重新学习本领，我得重新开始生活，必须把自己看成“一无所有”，我前面的路是“零”，一切从头开始，一步一步地再开辟一条新路。

美国给我的第一个触动是，我发现自己真是“一无所知”，也可以说“一无所有”。

我14岁开始进体校过集体生活，吃的、住的都不用自己操心，都是国家供给，说得更直接一点，就是自己都不花钱，国家什么都管，我都被管惯了，到哪儿买机票、怎么买机票，根本不知道，别看我走了那么多国家、那么多城市，一切都有人安排好的。

一开始，我住在洛杉矶何吉家，读书的学校在洛杉矶附近，在学校里正好碰到演《庐山恋》的张瑜，我们一起上学，周末一起玩，好像还过得去，主要是换了一个全新的生活环境，有新鲜感。虽然，我来过美国很多次，但都是打比赛，从机场到旅馆、从旅馆到赛场，就是沿路看看风景，对美国的历史、文化、生活方式等等，一概不了解，而出来留学，可以安定下来、深入下去，让我见识很多东西。譬如，一到美国，看别人使用信用卡，不用进银行就能取钱，还有写支票的，我很惊讶，遗憾的是，我不能工作，没人给我支票和信用卡，不能亲自体验拥有“支票”的感觉。

刚到洛杉矶的时候，我穿的裙子和套装，都是奥运会代表团统一的制服，何吉拿出500美元带我去买衣服，进商店一看，很普通的一套衣服都要七八十美元，相当于国内好几个月的工资，我怎么也买不下手，再说，花人家的钱，我心里更不是滋味。有时上完课，闲下来看看电视，看着看着突然心慌，好像没地方着落，悬在半空中。那时，也有几个学校请我做教练，我不能接受，因为国家给的是公派签证，规定我不能工作，不工作就意味着老得把何吉家当作公家食堂，我吃饱了肚子，吃饿了心。这种感觉，以前从来没有体验过，以前都是高高在上的，什么国家队、世界冠军，都是最高的地位，现在，一下子落到最底层，还得靠人家借我汽车、给我买衣服，我所有的优势一时都没有了，心里很难平衡。但我慢慢地想通了，我来美国学习，就是要掌握自己过去没有的东西，美国的“好”，是人家一点点奋斗出来的，我也要开始新的奋斗。

调整好心态，我轻装上阵，决定离开华人比较集中的洛杉矶，去美国西南部的墨西哥州。虽说，洛杉矶有何吉等华人朋友，一些爱国的老华侨都知道中国女排的事迹，都热心地愿意帮助我，还经常为我举行“派对”。但我一方面很感激他们的关照，心里却清醒，我不是小鸡，不能躲在别人的翅膀下找食，再说，老是让华侨们照顾着，这样的氛围，同国内生活没有本质区别。而且，加州华人多，大家在一起说的还是中国话，对学习语言不利。我来美国不为镀金，我需要真切的感受、扎实的学习，首先就要过好语言关。

## 在十个夏令营里做教练

我读书的新墨西哥大学在阿伯克基市，这是个大学城。要在阿伯克基找工作比较困难，因为这里主要是学校，他们选择人才的条件相对苛刻。所以，很多人不理解我怎么去新墨西哥州学习、工作？我只是选择一个美国朋友比较多的地方，有照应、有沟通，这对于学习语言、了解美国都有帮助。再说，我希望过一段清静的生活，这个地方比较僻静，人与人也比较亲近。

郎平的美国朋友劳尔就在新墨西哥大学执教大学女子排球队。郎平是劳尔的助理教练，而学校给郎平的待遇是，她可以免费读书。

移居新墨西哥州，郎平才开始了真正意义上的留学生活。

劳尔是大学排球队主教练，我辅助她做些场外指导。在这样的大学排球队，无论是做教练还是做助教，是在哄着一些水平很差的队员。一开始，我心里很难接受这样一种状况，我心想，我是世界冠军队队员，跑到这儿来哄一群几乎不会打球的大学生，位置整个是颠倒。但我不得不说服自己：不想颠倒，回中国去，你来美国，就是找“颠倒”来的。

1987年年底，劳尔暂时要离开学校回美国队准备奥运会，她走以后，我们和她的丈夫约翰一起生活。约翰过去也是美国男排运动员，现在的工作主要是写一些排球方面的书，并为排协做些咨询，约翰对电脑的使用非常熟练，他教我懂得电脑。约翰是个细心的男人，为了让我更快地熟悉英语，他在所有物品上都贴上英语单词，什么电饭锅、电冰箱、电水壶等等，连我们上厕所的那点时间也不放过，专门去买了给儿童的看图识字的书。有一次，他给我上课，讲人的器官，一边教一边画，鼻子、眼睛、嘴巴，把我当幼儿园的小孩子了，他真的很有意思。

劳尔夫妇待我们像家人一样，但我不能老让他们来负担我们的生活，我必须独立、自给。那年夏天，我参加了美国的排球夏令营，我去教孩子们打排球，对我这样一位世界级的运动员，他们比较尊重，支付的工资也相对高一些。整个夏天，有十周时间，我在十个夏令营做教练，从美国最东部的纽约一直做到美国最西部的旧金山。这个夏天很辛苦，来参加排球夏令营的这些孩子，纯粹是为了玩，从早到晚都得陪着他们、哄着他们。

孩子们也没有睡午觉的习惯，吃了饭接着玩，一直玩到晚上10点，一会儿给这个讲，一会儿给那个讲，当时，我语言还不过关，要表达点什么特别费劲，很伤脑筋。这些美国孩子都很自信，教他们打球，都抢着做示范，都觉得自己能示范得最好，表演欲极强，没有一点自卑感，玩起来很投入，很有趣。孩子们问我一些当运动员的体会，我也讲讲我当年的训练生活，他们不可理解：怎么可以这样苦？！

每次夏令营结束，夏令营的组织者都要让大家聚一聚，而所谓的“聚”，每个人自己出钱，一块儿去附近的餐馆吃一顿饭。这样吃一顿，相当于我们在北京的一个月工资，我心里很舍不得，有时就找借口推托。

初到美国，郎平的确很穷，白天读书时的那顿午饭，她不舍得去学校食堂或麦当劳吃一份快餐，她自己做三明治带饭，去超市买点沙拉酱、洋白菜、西红柿、火腿，再买两叠面包一夹，这样，花五六个美元，一顿快餐的钱，他们俩可以吃一个星期。但吃到后来，见三明治她就想吐。

第一次回国，和女排老队员一起去哈尔滨市打一场表演赛，她的那些老队友，大都是处长、主任级干部，郎平还是个穷学生，她玩笑地称自己是“国际农民”。不过，这个“国际农民”不仅以560分的托福成绩通过了语

言关,而且,经过严格的考试成为新墨西哥大学体育管理专业的研究生。1989年9月,她去意大利甲A排球俱乐部摩德纳队打主力,她是意大利排坛第一个中国队员,又是第一个以世界冠军队员的资格去那里打球的运动员,用她自己的话说:“我必须勤工俭学给自己挣学费,更重要的是,这对我们中国运动员的价值是一种证明。”

### 生平第一次为钱打球

我们坐了十几个小时的飞机。

到意大利一下飞机我换上运动服就去训练场,由于签证的关系,我到晚了,我更得加紧训练做弥补,毕竟拿了人家挺高的工资,我得好好干。一种雇佣和被雇佣感觉很明确,不是在中国,打球是为国家争光,“五连冠”打下来,我只拿过一次“巨额奖金”一万元。那时候,很了不得了,万元户啊!每次出国比赛,我们的零花钱是15美元,谁都不舍得花,一点点攒着,攒到一定数目,我给家里买了一台彩电。(十八

所以,俱乐部老板高薪聘用我,也让我兴奋,这样,再回美国读书,我们可以租一套房子,不用再麻烦劳尔了。虽然,住劳尔的房子,我们象征性地付一点房租,只是意思意思,花钱不多,但毕竟是别人的家,又是美国朋友的家,在文化上、生活习惯上毕竟有很大差异,吃饭,他们也不起油锅,我们当然客随主便,但总是不太适应,不像在自己家可以很随便,脱了鞋想扔哪儿扔哪儿。

生活不独立,感觉便不完整。

所以,去摩德纳打球,拿了人家的钱,我得知恩图报,要让那个队在意大利打出好成绩。结果,第一天训练,活动得太猛,没控制好,再加上旅途疲劳,就把肌肉拉伤了,伤了也不好意思说,轻伤不下火线。第二天比赛,照打不误,我用一条半腿在那儿跳,3:0就把对方拿下了,对方还是意大利一支挺强的队。真的,我的技术炉火纯青,不是说大话,我用一条腿都能赢她们,在中国女排,在袁指导下,那些日日夜夜的训练,练成的是真功夫。那时候我们出国比赛,坐飞机的时间稍微长一些,袁指导都不放过我们,让我们到机舱后面练蹲,就是那句口号:只争朝夕。大强度的训练,我们这些女排队员个个都是“伤痕累累”,但我们谁都不埋怨,拿了冠军,痛痛快快、高高兴兴地流一通眼泪,再苦再累,都被成功和眼泪冲刷了,那时候,凑齐这样一拨人,心特齐,又是那样一种大环境,球运很好。

而意大利这些打球的女孩子,和中国的、古巴的运动员不同,她们有很大的依赖性,我一上场,她们就来劲,有主心骨了,哪怕我打得不怎么好,她们也来劲,可是,我只要一不上场,她们立刻没斗志了。而且,她们的性情非常直爽,比赛输了,她们会沮丧到极点,干什么都没心思了,打赢了就高兴,一高兴,恨不得把心窝都掏给你,喜怒哀乐全写在脸上。意大利人还有个特点,如果他觉得别人确实比他强,他就没一点争强好胜的干劲了,我老说她们没出息。其实,摩德纳队只有一个对手,意大利冠军队,那个队国家队运动员很多,还有两个外籍球员。所以,和这样的意大利球员一起打球,我的作用更加显然,一路打下来,摩德纳队的积分第一。但是,我的腿很不争气,赛季打到一半,我的右膝关节严重受伤,同时又崴了脚,不得不动手术,医生关照,必须休息一个月。

我心里又着急又难过,这样,我等于要缺席四场球,结果,这四场球全输了,我就要看老板的脸色,他一见我,总是这句话:“你的膝关节怎么

样？”而他的表情是在说：“你的膝关节怎么还不好？”我当然理解老板的心情，俱乐部是靠赢球才生存的。我每天一看老板的脸色就知道是赢球了还是输球了，他的脸像天气预报。而且，一输球，老板不高兴了，工资拖着不发，从10号拖到20号，你还不能催，但心里又明白就是因为球没打好，对于我来说，就是因为你病假不上球场。还好，我的合同上写着，受伤了要保证治疗、保证发工资，老板就是再拖十天八天，最后还得付。可是，拿这样的钱，心情特别复杂，我在家养伤，心里也急啊，拿了人家的钱还不能上场打球，能心安理得吗？后来，我没等伤好利索，就咬牙上场，让朋友从美国给我寄来止疼片，先吞下四片再上场。有一阵，软骨碎了，小碎片就在关节里跑，又卡在骨缝里，疼啊，刺激骨膜出水，四周都是积液，膝盖肿得厉害，腿根本弯不了，比赛前，先让医生把积液抽出来，打完比赛再抽，没办法，多痛苦、多麻烦，我也得坚持，已经歇了一个月，很过意不去了，你拿人家的钱，你又需要钱，干不了也得干，我真是卖命地打。这是一种全新的感受，是我生平第一次为钱打球。

我的膝盖还算争气。1989 - 1990 赛季的意大利杯决赛，我们摩德纳队拿了意大利杯赛的冠军，这是摩德纳队有史以来第一次坐上冠军的宝座，我被评为了这个赛季锦标赛和意大利杯赛的最佳运动员，老板给了奖金。当地的报纸，几乎每个星期都有关于我的报道，他们给我的评价是：中国的马拉多纳。那个时候，马拉多纳也正好在意大利踢球。

在意大利的第二年，我本想转队，但摩德纳队挽留我，老板还给我长了工资，我心软了，我这个人比较讲义气。可是，第二年的比赛更加艰苦，这个队几乎靠我一个人在打，我不得不全力地打，打得过猛，第二次受伤，而且，伤得越加严重，医生开出的病假是两个月，有八场球不能打，我养伤在家，心里却负疚，坐卧不宁，深感健康的重要：挣钱差不多就行了，一个人不能为钱丧失一切。我决定结束“挣学费”的打球生活，再回美国。我的签证因为这段工作经历，变为“工作签证”，在美国可以办绿卡了。

#### 冲击世界尖端，必须舍弃必须付出

我干任何事情，我要作哪些牺牲，事先我都要想通了。我总觉得，搞我们这一行，就是世界尖端，世界尖端的东西，必须得舍掉些什么。如果，我认为亲情、友情、金钱对于我很重要，我就不干排球。我选择干，必须把这些全放下。我回来接手女排，放弃合同，放弃家庭，放弃女儿，放弃朋友，一定要放掉的，我想好了才回来干的。我知道一旦回来，又回到从前，就是排球，三点一线：体育馆——食堂——宿舍，哪儿也别想去，等于没有生活。

这种“等于没有生活”的生活，在郎平十七八岁、二十来岁的时候去经历、去承受，似乎还不是太困难，因为，在那个年代，大的环境是这样，大部分人的生活也这样单调和艰苦。但是，郎平回国执教是1995年，她在美国，已经有过一幢三百多平方米、两个院子的房子，而回到国家训练局，她这个主教练的宿舍和女排队员一样，一间十平方米的小屋，小屋内一张单人的、矮矮的小铁床，国家训练局运动员的洗澡房，竟然比一般工厂的浴室还简陋：外间有一排放衣服、放鞋子的铁架，而里间的淋浴设备，就是一圈水管上装着一个水龙头。

郎平早有思想准备，回来就是“回到最初当运动员的生活”。她最初拿到的一套两室的房子，就是她当运动员时北京市委奖励她的，那房子被一片

自由市场包围着，从早到晚闹哄哄，她的一扇防盗铁门也防不住强盗，先后被撬了两次。女儿从美国回来探亲，母亲来帮郎平带浪浪，一老一小经常睡地铺。1996年，劳尔来北京，去郎平家做客，看到她住这样的房子，一连问了好几声：“詹妮，你就住在这里？就住这里？你回来工作，国家没给你房子？”

1998年，郎平才搬进新房子，房子大了许多，这是广东丽珠药业集团经过董事会的研究，用以小换大的方式，解决了郎平的住房问题，也聊表这个企业对中国体育事业的支持。

我刚回来，早有人提醒我、劝告我：“你已经是‘五连冠’功臣，你那么辉煌了，再回来干什么，女排是这个状况，你还不保住你自己那点名气算了，别把那点荣誉给毁了。”这次世界锦标赛，打成现在这局面，似乎要被这些“提醒”和“劝告”说中了。

因为我有海外八年的生活经历，我已经把自己这个“世界冠军”一脚一脚地踩到地上了，踩得很踏实，身上早就没有了“五连冠”的包袱，倒是大家还在把“五连冠”当一回事。我可以想象，如果我没有经历过出国后“一文不名、一无所有”的生活，一直留在中国，我的心态肯定也降不下来。但我拥有起起落落、沉沉浮浮的感受，使我的心理承受能力又成熟了许多，我不会再受外界干扰，去计较别人会怎么看我。这次冲世界锦标赛就算不能如愿，我们可以从失败中学到东西，也不能把我四年的工作一笔勾销，我竭尽全力，也敢于向自我挑战，这不也是一种成功？

输给了古巴队，我还是要求队员们去认真观看韩国队与保加利亚队的比赛，要准备下一场我们和保加利亚队的对阵。我还是重申这句话：进不了前四，也要争取第五！

但是，谁也没料到，韩国队与保加利亚队的比赛出现了使所有人都咋舌的结果。横在中国女排面前“山重水复疑无路”的叠嶂，仿佛顿时炸裂，队员们一个个真像从地缝里钻了出来，长长地舒了一口气。

### 竞技场上风云莫测

我们中国女排在福冈比赛似乎总有险象环生的境遇。

我忘不了1983年11月17日，就在日本福冈举行亚洲锦标赛决赛，福冈爆出了一条震动全日本的新闻：两度荣获世界冠军的中国女排却以0-3败在了日本女排手下，我们不得不把四年前亲手夺来的金杯又“完璧归赵”。最让我记忆犹新的，是那天的颁奖仪式，日本队主教练山田重雄穿一套黑色西装，像一团“乌云”，神气地从袁指导身边飘过，袁指导目不侧视。在上台之前，袁指导叮嘱我们每一个队员：今天谁也不能哭，这里不是中国女排的“滑铁卢”！我们要赢得起，也要输得起！但是，一看到山田重雄得意地与袁指导擦肩而过，张蓉芳第一个哭了起来，很大很大的两颗泪珠从毛毛脸上滚下来，我立刻拉拉她的衣角：“毛毛，坚强点，袁指导说过，不要……”最后一个“哭”字没说出来，我自己也忍不住了。我心里难过，不仅仅因为输球，最触动我的是山田气袁指导的那一幕，其实，袁指导完全可以不上台站着的，我们拿世界冠军的两次，袁指导都不上台领奖，但这一次输给日本，拿了亚洲第二，却偏偏要安排他登台……在赛后的各国运动员招待会上，袁指导不还是自如地应付着热闹的局面，我却做不到。

一直到了东京，见到使馆的人，见到一些爱国的老华侨，袁指导握着他们的手，足足沉默了五分钟，最后才说出一句：“我们接受教训，回去卧



薪尝胆！”我们女排队员这时候全都哭了，但我们的眼泪不是懦弱，不是沮丧，日本一位记者在一篇文章里写道：“中国女排姑娘的这种哭，是令人害怕的。”

这些故事，我都给我的队员们讲过，也要求她们在打了败仗、输了球以后多想想袁指导的这句话：这不是中国女排的“滑铁卢”！

在福冈打完古巴队输球后，我让队员们洗得干干净净，穿得整整齐齐，必须高高兴兴地去看韩国队和保加利亚队的比赛，还让她们每个人都带好本，一边看一边做战术记录。那天，我去晚了，到了球场，第一局已经打完，保加利亚队赢了，我只看到我的队员都有些反常的表现，都快按捺不住了，小本拿在手上都不记得了，我从一张张脸上可以看到她们的心理活动：保加利亚队要是赢了韩国队就好了，当然，谁也没说，因为，对这个结果，事先谁也不敢存希望，韩国队赢保加利亚队好像是铁板上钉钉的事，没想到，第二局保加利亚队又赢了，我的队员几乎都坐不住了，如果保加利亚队真能打败韩国队，这就意味着我们中国队又活了，就像下围棋，做成了一个眼。我心里也隐隐地翻腾：会不会真的出现喜剧性的结局？我脸上还是没表情，好几个摄像机在对着我呢，没法表情，再说，才打第二局，后面的形势有可能发生各种变化，确实无法预测，这就是体育的魅力。坐在我后面的队员像一群欢跃的小麻雀“叽叽喳喳”，兴奋哪。打第三局，保加利亚队输了，场上的比分 2 1，第四局是关键，韩国队特别顽强，能追啊。这时，何琦和吴咏梅两个“嗒嗒嗒”地跑了，我偷偷地笑，猜想她俩一定上厕所去了，她们有时有点迷信，要把“毒气”放掉。第四局，打到 12 10 还是保加利亚队领先。这时，一个探头球，保加利亚队没打死，我只听到我身后的队员们不约而同地一起跺脚、一起惨叫，教练陈忠和完全不加掩饰了，拍着自己的大腿骂骂咧咧：“他妈的，这个球还打不死，真笨啊！”我赶紧提醒他，不能喜怒形于色，摄像机在照着我们，直播出去，人家看我们中国教练这么没涵养，这不行。还好，保加利亚队守住了阵脚，胜利快成定局，我这才深深地、深深地松了一口气，我对自己说：真是柳暗花明又一村啊。整整三天，我基本上没合眼，每天出门前，照照镜子，眼睛是肿的，脸都不会笑了，肌肉绷得紧紧的，所以，在见队员之前，我要做一做脸部按摩，化化妆，深呼吸，再看看镜子里的自己，精神状态正常了，自己先认可了，然后再跨出房间。我不能让队员看出我的情绪。而这样的日子熬出头了——这是终身难忘的日子。

韩保一战，又重新燃起了我们跻身四强的希望。

我看队员们高兴得快疯了，像一大串鞭炮从看台上“噼里啪啦”地冲下来。上了车就哈哈地大笑，几天来的沉默顷刻间被打破，一个个都像从地底下刚钻出来的小耗子似的，蹦啊、跳啊，又似迷了路的人，突然看到路标，有了生的希望。我从内心里感到一种“雨过天晴”的舒畅，这种感觉真是好极了。

看完保加利亚队与韩国队的比赛，走出球馆的时候，我看到一个男孩子蹲在拐角的地方偷偷地哭，我走过去仔细一看，原来是孙王月的那个小球迷，他是为我们中国队又有了希望而激动地哭，这个小男孩是日本人，还是个高中生，这几年，孙王月在哪儿打球，他就跟到哪儿，特别喜欢中国女排，我问过他这样跑来跑去费用谁出？他说，暑假他打工挣钱，6 月份我们到瑞士比赛，他也去瑞士看孙王月打球。我们队有三个铁杆球迷，还有一个是香

港的小谭，1.50米的小个子，30多岁了，长得像个小男孩，我们打到哪儿她也跟到哪儿，那天，韩国队和保加利亚队比赛，小谭在脑门上写个条：“保加利亚必胜”，她又把“韩国必败”的另一个纸条塞在鞋跟下。第三局，小谭去上厕所，回来，保加利亚队输了这一局，有些队员就怪她：“小谭都是你不好，你一上厕所保加利亚队就输了。”吓得小谭再也不敢动了，特别可爱。另一个是吴咏梅的球迷，吴咏梅叫她阿姨，她有丈夫、有孩子，也是个香港人，就是迷吴咏梅。我们在亚洲地区比赛，这位“阿姨”就会从香港过来看我们比赛。这些球迷，迷中国女排迷得不得了，全是自费，路费、旅馆费，看球还要买门票，所以，我对这三个球迷优待，尽量帮他们搞一些票。

在队里我们有规定，球迷不许跟车，怕影响队员情绪，但是，对这三个球迷，我破例允许他们上车，我看他们太虔诚了。

那天，保加利亚队赢了韩国队，我们的队员好像比保加利亚队员还兴奋，那三个球迷跟上了车也欢喜雀跃地唱啊叫啊，我看大家都不知道怎么表达好了，车厢里一片欢腾。

只有我，有点高兴不动了，上车后就觉得心脏开始难受起来，脑袋昏昏沉沉，毕竟压抑了几天几夜，没吃好、没睡好，现在人一下子松了，不当心就会犯病。下车时，我让队员搀着我一点，回到房间赶紧躺下。吃晚饭的时候，毛毛来敲门，我说，我现在的不是吃饭，是抓紧睡觉，哪怕先睡两个小时也好，再考虑下一场怎么对付保加利亚队。

12年没参加过世界锦标赛的保加利亚队却以3:1拿掉了踌躇满志、准备进入四强的韩国队，保加利亚队爆出的这个大“冷门”，真有点翻天覆地的架势，使本来已经十分明了的复赛形势，突然转折，中国队、克罗地亚队、意大利队，当然还有韩国队和保加利亚队自己，都回到了最初的起跑线，都具有了进前四的可能，而所有的结果要等待最后一轮比赛结束才能确定。

我们中国队主要拼保加利亚队，赢保加利亚队我们就能进前四。这是一场非常特殊的比赛。保加利亚队给了我们“复燃”的机会，但我们又必须“消灭”她们，才能真正地“燃烧”起来，比赛就是这样循环的，赛场上确实没有人情可言。

打保加利亚队的前夜，我们要开技术会，但主教练和队长还要参加新闻发布会，我让崔咏梅代替赖亚文去开会，让亚文和陈指导一起带着队员务虚，看看对保加利亚队的这场球怎么打，我们决不能再犯韩国队的错误，韩国队轻敌了。我的担心是，队员一看机会来了，胜球心切，容易操之过急。欧洲队有共同的特点，你要治住她了，很好打，但反过来，你把她放了出来，她们一旦打疯了，你就很难再收拾局面，韩国队就碰到了这样的情况。所以，我们不能盲目乐观，从小组预赛到复赛，我们中国队迈出的每一步都很艰苦，是磕磕绊绊才走过来的，这说明，除了古巴队以外，我们和其他队的水平旗鼓相当，我们并没有乐观的资本，必须在技术上、心理上把困难估计充分。人家已经给了我们这样好的机会，结果再把握不好，那就真的只有认输。队员们表示有决心，当然，压力不轻。我希望她们一定不要把压力变包袱，不能把胜负看得太重，先战胜自己，轻装上阵，只想一件事：如何发挥好自己的风格和水平？！

开完新闻发布会已经是晚上10点多了，我再让队员们一起看保加利亚队的录像，熟悉她们的打法，主要进攻手的特点，然后对轮次，把业务的工作做好。第二天上午，召集队员再一次做思想上的准备，把可能会遇到的种

种困难，方方面面地要想得非常周到。

虽然，我们的综合实力，比保加利亚队要强一些，但是，从世界锦标赛开赛以来，保加利亚队 1 3 负古巴队，3 1 胜韩国队，这两场球都比我们中国队打得好，因此，到底谁强谁弱，还要看临场发挥。我反复跟队员强调，作为一个运动员，心理素质的强弱是决定胜负的重要因素。中午就要出发，时间很紧。赖亚文帮我做了很多工作，她身经百战，1994 年世界锦标赛的失利，她也经历过，有教训，有经验，对年轻队员有说服力。

1 点钟集合，上车去福冈体育馆。

打保加利亚队，尽管我们做了那么多工作，队员们还是非常紧张，我真的很少看到我们的队员在场上紧张到喘不过气的程度。我理解她们。第一局，双方咬得很紧，我们的队员还是有急躁情绪，很想把球一下子拿过来，但人家保加利亚队也想赢啊，她们想跻身八强，所以，这场球可谓“鱼死网破”，双方一分一分地打，一分一分地追，保加利亚队的 3 号奇托娃的左手高点强攻很有威力，亚文在场上组织有效的拦网，使保加利亚队的进攻屡屡受阻。第一局是关键的一局，两个队反复争夺，一直打到 12 平，始终是交替上升。整个体育馆像凝固了一样。赖亚文在场上一直鼓励队员要放开打，每个球都由她指挥，保证每一个攻击点都有重兵防守，有效地扼制了对方高大球员的进攻，显示了一个老队员的大将风度，好不容易地挺下来了，把第一局打成 15 12。在打到 140 12 的时候，还出现了一个戏剧性场面，我们的孙王月扣球，对方 8 号欧佐诺娃眼看扑救不及，急中生智，用脚把球踢过网，这是国际排联改变规则，允许用脚踢球以后，在世界锦标赛上的第一个“脚球”。

第二、第三局，我们的快攻成功率很高，打出了时间差、交叉掩护等漂亮的配合，吴咏梅的短平快常常一球打死，发挥出色。我们以快制高，使保加利亚队很难在拿到发球权后得分，而她们队员的情绪也明显地松懈，就像我们分析的那样，我们把她们的进攻治住了，看我们打得这样好，这样团结，她们的士气便不由得退却。

在第二、第三局，邱爱华的跳发球也连连得分，来日本以后，只有在这场比赛中，邱爱华勇敢地采用跳发要领，也说明我们的队员已经把想赢怕输的包袱甩给了对手。我们打保加利亚队的这场球，大家一致认为，比打古巴队、打韩国队要发挥得好，最后，我们又以 15：8、15：2 连胜两局。

而在另一个赛场，韩国队以 0：3 败给意大利队，古巴队以 3：0 胜克罗地亚队。这样，世界锦标赛在福冈的小组复赛有了结果：古巴队、中国队、意大利队、克罗地亚队依次为小组前四名。在名古屋的另一组，俄罗斯队 3：0 胜荷兰队，巴西队 3：0 胜秘鲁队。

参加决赛的四个队分别是古巴、俄罗斯、巴西和我们中国女排。

中保比赛结束后回到宾馆，我立刻关上门想好好地睡一会儿。

总算可以安定地休息一下，总算可以挪出一点心思想一想浪浪。一到比赛，我心里真的只有排球，别的什么都装不了，我这个做妈妈的，称职吗？我不知道，浪浪长大以后是否会了解、理解我的所作所为。

回来执教第一年，我把浪浪带回北京，送她进一所双语幼儿园学中文，那时，她三岁多，却说不了几句中国话，进那个幼儿园，上一堂课 45 分钟，浪浪哪坐得住？美国的幼儿园很自由，家长都可以陪在那儿。所以，课上到一半，老师放浪浪出去溜一圈。有一天从幼儿园回来，我听浪浪嘴里在哼哼，

我问她：“浪浪，今天学歌了？”她说：“对啊，学你们的国歌，阿姨说，要向你妈妈学习，要爱国，你妈妈多爱国。”我听了好气又好笑，还给你来一句“你们的国歌”。但我很希望浪浪长大后能了解中国，了解了中国，她才能了解我。

躺在床上想想女儿，心情真好。

我这 20 年，一直都在和“成与败”打交道，对成败的感受尤为深刻，我觉得，决定成败有两个重要因素，一是对成败的思想认识，二是承受成败的心理素质。尤其这次世界锦标赛，真是大起大落、大喜大悲，是一种强烈的刺激，没有坚强的神经，很难挺得过来。

### 我们打的是人类精神

搞体育，好像天天就在考虑“成败”这两个字。为我的成败，不仅我家里人要为我担惊、受刺激，这么多球迷和观众给我写那么多信，通篇谈的还是“成”与“败”，所有的熟人朋友见了，首先不是问你生活怎么样、身体好不好？第一句话就是：啊呀，最近不错，又赢啦！要不就是：什么时候赢古巴队、拿冠军？而报刊杂志似乎有个统一的语调：郎平，你何时再创辉煌？！

一听到这样的问候，我脑子就晕了，特别是刚从美国回来的时候，也许是接受了一些美国文化的影响，我对成败胜负，心里没有太大压力，因为，美国人的观念是，只要你尽全力、做最好的尝试就行，然后，或成或败，该是什么是什么，因为，成败的因素很多，有如何看待的问题，还有如何驾驭的问题。但在中国，我们已经习惯了一种概念、一种追求：必须得胜、必须拿冠军、必须战无不胜——我强加给自己的也只有这一种选择——那时候，我的生活中只有排球，球弄不好，生活就没有光彩，也就没有意义了，所以，精神压力特别大，一输球，脑海里就冒出一个很严重的问号：怎么向全国人民交代？！到美国以后，我和劳尔也经常谈论在两个国家打球我们各自不同的体验，我也问劳尔她在美国队打球的时候压力大不大？劳尔说，世界冠军只有一个，但生活不只是排球，排球是我们喜欢的事业，我们应该从中得到乐趣，不应该只感到精神负担和压力。劳尔还说，人的能力有大小，他扛 40 斤，你只能扛 30 斤，30 斤对于你是极限，你扛足了，你就是成功者。

在新墨西哥大学给劳尔当助理教练的时候，看劳尔指导学生打球，对我也有启发。

刚开始工作，我好像只会对学生说一句话：“这不对，这样做不对。”什么都是不对，队员都觉得奇怪，怎么从我嘴里说出来的都是“不对”呢。劳尔和我截然不同，她总是说：“很好，这个动作不错，你再体会体会。”或者是：“这个呢，还不是很好，你再试一遍，你一定会更好。”这种做法有好的一面，培养人的自尊心和自信心。刚开始，我也不太习惯，别人夸奖我打球打得好，我总是谦虚地说：“不好，我打得不好。”人家特不理解，反问我：“你是世界冠军，你打得不好，谁打得好？”我哑口。在中国，你不能“说”自己最好，但必须“干”得最好，哪怕输一场球，有些袖手旁观的人就受不了，比我们这些天天在球场上摸打滚爬的教练和队员更计较输赢和成败。

特别是世界锦标赛中国队输给韩国队一场球，有些报纸用通栏标题大声疾呼：“中国女排危机”，批评中国女排“快”不过韩国，“强”不过欧美，“跻身四强要看别人眼色”。倒是古巴女排超级巨星路易斯在接受记者采访

时，谈到中国队的前景，路易斯不加思考地回答：“我相信中国女排能打进四强。”路易斯的话不仅仅是礼节，她的预见是出于对郎平的了解，她们共事过。接着，赛事果然出现转机，却又有人写文章称，这是“渔人之利”，是“上帝怜惜中国女排”，好像中国女排能够反败为胜，完全是侥幸，是“天上掉馅饼”。他们对输赢如此敏感，却并没有敏感到输赢的真谛：上帝从不怜惜一个患得患失的人。中国女排在鹿儿岛失利，尽管被“逼到悬崖”，但她们没有动摇、没有放弃，在危难面临不屈不挠，仍然满怀“求生”的信心，并为“求生”尽一切努力，这种品质的意义和价值，已经超越了输赢。

我们能够反败为胜，赢得最好的结局，这对于运动员来讲，更应该给予肯定和鼓励，更值得宣扬和表扬，因为，这是一种精神——在困难和挫折面前没有放弃的精神。我当然理解大家的心情，都希望中国女排能和当年的“五连冠”相比，希望女排早一天拿冠军，我也是这么希望的。但是，我们要实事求是，得客观地分析中国女排队伍的情况。

不能说，拿了冠军就是拼搏，不拿冠军就不是拼搏。我们组队七个月，打世界杯赛获第三，接着，我们又在奥运会上拿第二，这些成绩虽然没有达到大家所期望的“第一”，但这样的成绩也是天天拼出来的，是我们这些队员的血汗，她们每一天都在作最大的努力，在漳州夏训，我们的队员每天要湿透六七身衣服，我有时会想，现在都是独生子女，谁舍得把自己的孩子整天放在球馆里这样地练啊。全世界有 130 多支球队，中国女排在世界排坛发展的这种格局中，能够有这样的成绩，每个队员都呕心沥血了，如果一定要她们一场不输，输了就冷嘲热讽，这对运动员很不公平。

其实，输赢算不了什么，打世界大赛，毕竟不是打世界大战，我们打的不是利益，我们打的是一种人类的精神。（完）

