

文/片 记者 郭春雨 湖州报道

关于压力和脆弱： 哭完之后，要找方法

记者：在漫长的职业生涯中，您难免会遭遇挫折与压力，除了释放情绪，应该如何化解内心脆弱，快速调整状态重返赛场？运动员给我们的感觉，是永远不知疲倦，不会退场。

邓亚萍：人都会有情绪，遇到不高兴、困难或烦恼时，该哭就哭，该发泄就发泄，但不能冲着别人。可以找空旷的地方尽情释放，也能找最要好的朋友、家人倾诉哭泣，或是独自躲起来发泄。不管是开心还是难过，我们都需要情绪出口，开心时也该和朋友分享。

不过，发泄之后更重要的是快速找到问题根源。如果只找到情绪出口，却没找到解决问题的方法，下次可能还会遇到同样的困境。我们终究要解决问题，才能再上一个台阶。

其实每个人都有脆弱的一面，只是大家在赛场上看到的，永远是我们坚强、逞强的样子。面对脆弱，我们要学会化解：多从自己身上找原因，而不是归咎于周边环境。当你遇到问题时向内审视，不断寻找解决方法 and 路径，下次就可能进步，甚至立竿见影，形成正向循环。久而久之，再遇到困难就不会畏惧，因为每个人都是从弱小逐渐成长，内心和能力不断提升，最终不再害怕未知。

表面上看，竞技场上的运动员总是最逞强的，但私下里也会有感到无助、无力的瞬间。不过我们能很快调整过来，告诉自己要强，要变得更强大，痛定思痛，弥补自己的短板。这种能力是从小训练出来的，我们能做到，其他人也可以，因为大家都是普通人。

记者：结合您的夺冠经历，您认为走向成功最核心的品质是什么？对于追逐梦想的后辈，您有哪些务实的成长建议？

邓亚萍：成功的关键其实没那么复杂，核心就三点：第一，身体要好；第二，经得住摔打；第三，有极强的获胜心。

身体是根本，如果身体不够强壮，再好的想法也难以实现。第二点是要快速找到目标，然后持之以恒地坚持。能坚持下来，就已经超过了80%甚至90%的人。很多人容易“三天打鱼两天晒网”，看到这个好就去尝试，那个好也去涉足，很难专注。

我们小时候打球，教练常叮嘱别半途而废。其实最后能脱颖而出的，往往是更能坚持、不怕重复的人。训练是非常枯燥的，能忍受这种寂寞和枯燥，日复一日地重复做好一件事，就已经拥有了成功的基础。

有些人能力很强，却不甘于做简单、重复的事，觉得没挑战性。但反过来想，如果连简单的重复性工作都做不好，遇到更难的事大概率也无法胜任。就像乒乓球比赛到关键分的时候，教练只会提醒“把球打到台子上”——平时十几年的训练早就形成了肌肉记忆，打上台子本是件容易事，但到了决定胜负的瞬间，面对十几年努力换来的机会，很多人反而做不到了。这就是因为功夫没用在平时，简单的事没有做到极致。

所以，成功没有捷径，关键在于想清楚自己能否忍受简单乏味的重复，把每天该做的事做好。

18个世界冠军，4枚奥运会金牌，作为中国乒乓球崛起的符号，邓亚萍身上重叠着两重时间。第一重时间里，她是瘦小又强大的“乒乓女皇”。作为统治乒坛的“初代大魔王”，每一记扣杀后的怒吼，都被闪光灯定格为上世纪90年代的中国隐喻——小个子击败大世界。第二重时间在退役之后，从“剑桥博士”到“奥运村村长”“投资人”，每一次身份转换都伴随公众的重新测量：她，还能赢吗？

两个符号之间，是整整一代人的时间跨度。她身上承载着从“体育强国”到“体育产业”的国家叙事转变，也浓缩着一个运动员在退役后寻找“第二人生”的集体命题。符号的重力依然存在，只是比赛换到了更大的球场。球，始终没有落地。

近日，在湖州举办的蔡崇信基金会组织的校园体育公益活动现场，记者见到了邓亚萍，于是就有了下面的对话。

曾经的“乒乓女皇”如何完成角色转换？

本报记者对话邓亚萍——

赛场转换，球未落地



邓亚萍接受记者采访。

关于国乒新周期： 这是绝佳的机会

记者：全运会后新奥运周期开启，您如何评价当前国乒的新老交替态势？年轻队员在冲击主力位置的过程中，将面临哪些关键机遇与挑战？

邓亚萍：这次全运会非常精彩，关注度也很高，无论是国家队

还是省队的运动员，都发挥出了应有的水平，给大家呈现了一场目不暇接的赛事。全运会结束后，国乒就会全面进入新的奥运周期，距离下一届奥运会只有三年时间。

对运动员来说，这三年既长又短。说长，是因为每天都要重复训练，而且比赛密度很大，会面临巨大挑战；说短，是因为时间过得很快，转眼就会到奥运

备战的关键阶段。整体来看，目前国乒的竞争态势很好，新老交替也在平稳推进。老运动员起到了很好的传帮带作用，为年轻队员树立了榜样。

对年轻小将来说，这正是绝佳的机会。全球赛事结束后，会有一批运动员退役，不管是知名选手还是其他队员，全运会可能会成为他们职业生涯的终点。这就给了年轻队员上位的机会，有望

跻身国家队主力，这也是他们从小打球梦寐以求的目标。

不过，主力位置就那么几个，现在还没有哪个年轻队员能毫无疑问地锁定奥运名单，所以未来几年对他们来说，既是巨大机遇，也是激烈挑战。这个奥运周期，国乒会持续关注年轻队员的成长，观察哪些人能脱颖而出，最终朝着洛杉矶奥运会的目标奋进。

关于生活： 是妈妈，也是普通人

记者：作为乒乓球冠军，您的孩子喜欢打乒乓球吗？作为家长 and 体育专家，在孩子的运动项目选择、兴趣培养以及抗挫能力塑造上，您有哪些可落地的实操技巧？

邓亚萍：我会让孩子从小尝试各种各样的运动。因为家庭氛围的原因，孩子一开始反感乒乓球，我没有强迫他。直到他九岁时，我告诉他需要专注于一个项目——“玩”和“练”是不一样的，“玩”可以随心所欲，今天做这个明天做那个，但“练”需要专注。结合家里的便利条件，最终选择了乒乓球，一开始孩子反感，这时候方法就很重要，核心是让孩子尽快尝到“赢”的滋味。

每个孩子都有好胜心，没有哪个孩子输了会无所谓，老输就会失去兴趣。所以在基础训练（正手、反手、搓球）之外，我特意教了他发球技巧——小时候大家一般不重视发球，只要他发球稍微好一点，对方小朋友就可能接不过来，就算接过来，再打一个回合就结束。就这么简单的两招，让他没练多久就能赢，慢慢就有了兴趣。

孩子的自尊心和自信心一定要保护。如果天天让他被打趴下，不仅孩子难受，家长也会怀疑孩子是不是没天赋。所以要找到方法让孩子建立自信，让他觉得“我还行，再练练就能更厉害”。

运动员最需要的就是那股“劲儿”，那种自信。有些孩子不是能力不行，是怯场。我们要培养孩子勇敢，敢于面对困难，接受挑战。勇敢是需要练的，大多数人都不会天生就往前冲。要锻炼孩子的勇气，让他明白输赢很正常，输了没关系，再来就行。慢慢练就强大的内心，敢于面对挫折和失败。

体育带给我最大的好处，不是荣誉，而是认知上的提升——练就强大的内心和意志力后，没有什么事情能轻易打垮自己，除非自己放弃。所以家长培养孩子，更重要的是培养他们勇敢面对困难、坚持到底的意志和习惯。

记者：您常在社交账号分享做饭、菜谱等内容。在您自己的生活中，有没有哪些看似普通却带来生命力、闪闪发光的瞬间？

邓亚萍：其实每个人身上都有很多闪光点，只是媒体很难捕捉到大多数人的这些瞬间，往往会通过典型案例或特定人物来呈现。实际上，每个人都有自己的闪光时刻，有些甚至在不经意间带给我们深深的感动。

以体育为例，我们一方面追求“更快、更高、更强——更团结”，这是奥林匹克精神；但另一方面，我们也会为最后一名入场、甚至因伤跛脚坚持走到终点的运动员鼓掌。这两种并不矛盾：一种是强者恒强，另一种是重在参与。那些看似成绩最后一名的人，依然值得尊敬和掌声。