

丁宁：上半场收获“大满贯”，下半场启动“重来键”

本报记者曹剑杰、岳冉冉

乒乓球大满贯得主丁宁9月6日在微博宣布退役：“从今天开始，我的乒乓球运动员生涯就要画上句号了，未来，我要朝着新的梦想努力，去挑战新的可能。”

5岁打球，31岁退役，手握21个世界冠军，丁宁人生的上半场都与乒乓球有关。飞越巅峰，品尝过“大满贯”的甜；折翼过赛场，体会过“掉层皮”的痛。乒乓球让自律、自信、自省融入了她的血液；家庭教育把独立、抗挫、坚韧写进了她的细胞。她感恩戏剧性的运动员生涯，感谢人生剧本给她设置的“重来”键。她共情球迷的喜悦欢乐，无悔曾经历的“技术革命”。

卸下乒乓球运动员的身份，背上北京大学体育硕士研究生的书包，丁宁想在人生下半场做一名“体验收集者”，继续带着好奇心与同理心上路，去感受世界，丰盈生命。

“有憾”但“无悔”

东京奥运会期间，丁宁在电视机前观看了中国队所有比赛，她时而为队友打出的好球鼓掌，时而为惊心动魄的瞬间捏汗。当看着队友们站上最高领奖台时，她会起立，与大家隔屏齐唱国歌。

时间倒回2021年5月16日，中国乒乓球队公布东京奥运会参赛名单，里面没有丁宁。大家并不意外，毕竟比起“新生代”陈梦、孙颖莎、王曼昱，老将丁宁的状态已不如前，而今年以来，她所忙的事也已远离赛场，退役有迹可循：

研究生备考，通过了北京大学体育硕士专业考试；到四川做公益，教农村的孩子们打乒乓球；闲暇时，丁宁还受邀拍摄了一组时尚照——身着职业装，天鹅长颈，身材高挑、眸光撩人。照片传播开，朋友开玩笑问她怎么突然变美了，看到样片的丁宁也怔住了，“这是谁？我感觉像是释放出了另一个自己。”

赴约采访的丁宁卫衣、牛仔裤，鸭舌帽，几近素颜，她说自己对形象的基本要求是清爽利落。“我不觉得自己是美的，但我觉得自己是酷的。”

与一个运动员从探讨“美”开聊，似乎违和，但丁宁却饶有兴致，她定位自己不是柔美、甜美风，而是干练、飒爽范。“我从小到大，最自信的状态就是干净与明快。”

场外的丁宁不习惯面对镜头，甚至有点害羞，她的很多照片都是摄影记者在她打球时的抓拍，包括2016年里约奥运会期间，登上纽约时代广场大屏的那张“吐舌照”。

1990年6月20日，丁宁出生于黑龙江省大庆市，5岁开始练习乒乓球，13岁进入国家青年队，15岁进入国家一队。作为中国女乒主力队员，丁宁共获得包括奥运会、世锦赛、世界杯在内的21个世界冠军，累计世界排名第一53个月。2016年，26岁的丁宁夺得里约奥运会女单金牌，成为中国乒坛第5位女子大满贯得主。2017年2月，丁宁成为中国女乒队长。2014年、2016年、2017年、2018年，丁宁荣膺国际乒联最佳女运动员，2016年入选国际乒联名人堂……

如此辉煌夺目的成绩在丁宁的退役声明中，却变成了寥寥几笔——

“26年与乒乓相伴，每个瞬间，我都觉得无比珍贵；5岁开始学打球懵懂的我，10岁来到北京逐梦的我，国际赛场为国征战的我在奥运会上收获冠军完成‘大满贯’的我，在里约奥运会闭幕式上担任中国代表团旗手的我……”

没能参加东京奥运会，丁宁说自己有憾但不悔，“2016年里约奥运会实现大满贯后，我也想过急流勇退，去追寻另一种人生。但因为队伍需要，作为队长，身上的责任与使命让我选择了坚持。”

但谁也没有想到，新冠肺炎疫情让东京奥运会周期从4年变成5年。伤病侵扰、新生代冲击、换球带来的技术挑战……丁宁面前似有重重大山，但她始终咬牙坚持。

中国乒协主席刘国梁这样评价：备战东京奥运会这个周期，丁宁和球队在一起训练、比赛、竞争、生活，她对整个球队起到了传帮带的作用。

他，叶潇，东部战区空军地导某旅发射班班长，常年战斗在作战值班第一线。

她，刘文娟，大型企业员工，一个年轻漂亮的江南女子。

一个优秀军人和一个好军嫂的爱情在坎坷中开花结果，也让他们对于幸福有了更深的理解和感悟。

（一）

2016年，经人介绍，叶潇与刘文娟相识。每天的电话联系让感情在两个年轻人心中悄悄升温，双方都憧憬着第一次见面的场景。

没成想，一纸调令打乱了他们见面的计划。因工作需要，叶潇转隶至新单位。可新岗位、新专业，让叶潇犯了难。

电话里，细心的刘文娟听出了叶潇的急躁。为了让叶潇全身心投入到学习训练中去，刘文娟主动提出推迟见面，并为叶潇加油打



到北京大学报到的丁宁。 受访者供图

“这五年，我没有浪费，更不后悔，我完成了女乒‘接力棒’的交接。”丁宁说。

“爱哭”到“自省”

丁宁出生在体育世家，父亲丁殿国是速滑运动员，母亲高凤梅是黑龙江女篮后卫。与很多运动员不愿子女干体育不同，丁宁爸妈从她出生起，就希望女儿也能成为运动员。

高凤梅本想让女儿练篮球，但5岁的丁宁却“阴差阳错”选择了乒乓球。“我妈训练的篮球馆在一楼，她怕我被球砸到，就把我放到了二楼乒乓球馆，教练用乒乓球逗我玩，我就这样入门了。”

父母虽不懂乒乓球，但在训练上却从不娇惯丁宁。“他们从小就一直再说，吃穿上可以惯着我，但脾气和毛病绝不能惯。”

有时训练中丁宁扭了、摔了或磕碰，高凤梅即使看到，也不会把心疼写在脸上。一次，丁宁训练挥拍砸到肩胛，鲜血直流，高凤梅赶到医务室，并没有直接领她回家，而是等医生处理完伤口后，让她坚持完成了训练。

“我怎么会不心疼？我自己就是运动员，疼在心里也不能流露。”高凤梅说。

丁宁小时候淘气，妈妈一揍就跑。直到10岁时，一次挨揍，丁宁第一次没跑，高凤梅突然发现女儿有了强烈的自尊心，从此再没打过她，而是开始讲道理。

为了让丁宁接受更专业的训练，高凤梅把10岁的丁宁送到了北京什刹海体校。走之前，很多人问丁妈，孩子这么小离家，你舍得么？高凤梅答：“竞技体育是独木桥，既然孩子练上体育，就必须得吃苦，不吃苦哪能出成绩。”

高凤梅表面狠，内心软。尤其到了队里放假，北京的孩子全回家了，宿舍里只剩丁宁。每每到想到这，她心就痛，“哪个父母不疼孩子，但想干一番事业，就必须多付出。”

高凤梅一直教育女儿“打球要先做人，打球是人生中的一个阶段，而做人是一辈子，要学会善待感恩身边人。”

正是在这种不宠溺、要感恩的家教中，丁宁渐渐养成了坚强独立、吃苦耐劳、共情同理的品质。

赛场上的丁宁自信霸气，但她却坦承，自己从小就不自信，“我小时候是一个爱哭鬼，但这个哭不是因为失败，而是怒自己不争气，为什么我不能赢，怎么就没打好。”

随着慢慢长大，丁宁发现哭并不能解决问题，还会让人觉得情绪化。“可能从事的是

乒乓球，竞争实在太残酷，你每天面对的就是训练、伤痛、比赛、胜负。也可能因为我眼睛小，能把泪含在眼眶。”

再之后，丁宁愈发远离“娇骄”二气，输球后，理智与自省代替了眼泪。“伤太多，人太累，就没力气哭了，找问题和不足才能进步。只要不到最后一分，球不落地，我一定会坚持。”

丁宁给乒乓球的“天赋”做了分类：步伐快、力量好、速度快、球感好、有空间感、比赛感觉好。“小时候打球需要天赋，这样才能被教练选中。成为职业运动员后，天赋背后的隐藏技能，比如潜力和勤奋成了关键。”进入国家队后，丁宁发现身边全是有天赋的人，自己只有“勤能补拙”，刻苦训练。

对于天赋与勤奋的关系，丁宁这样理解：“天赋是区分大家能走多远的水分岭，勤奋则是大家努力都能到达的彼岸，天赋不是一成不变的，当勤奋积累到一定量，天赋也会随之上升。”

“至暗”与“高光”

丁宁用“丰富”来形容自己的职业生涯。虽有21个世界冠军和“大满贯”头衔，但丁宁却喜欢谈“至暗”与“高光”部分，她说波谷与波峰的“两极”最让人成长。

“命运总让我先输后赢。在哪跌倒，就让我在哪站起来，连‘演员’都不变。”丁宁这样形容自己运动员生涯的“戏剧性”。中国女队团体赛多少年没输过的球，被她赶上了；奥运会女单决赛场很少出现的罚分，让她碰上了。连刘国梁都感慨，2010年莫斯科世乒赛与2012年伦敦奥运会，是丁宁遇上的大坎儿。

2010年的莫斯科世乒赛团体赛。王楠、张怡宁两位“一姐”首次缺席。这是20岁的丁宁第一次作为女团主力上场。决赛首场，打头阵的丁宁对阵冯天薇。此前一年，两人交手，丁宁全胜，但决赛时，丁宁却在2比1领先、第四局8：3占优的情况下，意外地丢掉了比赛。

第二场，刘诗雯同样败下阵来。最终中国队不敌新加坡队，痛失考比伦杯，这也是中国女队多年来遇到的最大挫折。那是中国女乒第一次在国际比赛中裙装亮相，之后好几年，丁宁再没穿裙子打比赛。这也成为她职业生涯第一个至暗时刻。

两年后的多特蒙德世乒赛团体赛决赛，中国女队与新加坡队再次狭路相逢。首场，还是丁宁对阵冯天薇。这一次，丁宁没有给对手

机会，3：1拿下。之后，李晓霞、郭跃同样表现出色，中国女队终于把考比伦杯带回中国。

这是团体赛的“复仇记”，单打的反转同样精彩。

2012年伦敦奥运会决赛，丁宁因发球连续吃到裁判罚分，最终输给队友李晓霞，获得银牌。赛后，她边哭边给妈妈打电话：“当时我妈特别镇定，她说，‘宁宁你现在抬起头，擦干泪，没什么过不去的坎。’那一瞬间，我感受到了家人支持的力量。”

4年后的里约奥运会女单决赛，丁宁的对手依然是李晓霞，这次冠亚军却“掉了个儿”。当决胜球打出，丁宁没有再克制眼泪。领奖台上，她咬着金牌，终于在26岁尝到了“大满贯”的滋味。

一出出触底反弹的戏码，让丁宁感叹命运的神奇，“人生没有‘撤回键’，却有‘重来键’。关键是对手得跟我一样配合才行，你说这是命运给的机会，还是命运设的陷阱？”如今复盘，丁宁庆幸当时选择了坚持。

“在面对挫折时，丁宁表现出来的坚韧品质，帮助她不断去战胜困难，实现自己的梦想。这是她在赛场上最大的特质。”刘国梁说。

“追求梦想的道路从来没有‘容易’二字；没有谁是常胜将军，没有谁是无坚不摧，当遭遇失败和困境时，勇敢面对；在几乎崩溃和想要放弃时，选择坚持，你就一定能够抵达心中的彼岸。”退役声明中的这段话，正是丁宁透过乒乓球看到的人生真相。

“自渡”与“蜕变”

伦敦奥运会摘银后，丁宁陷入了“心态波动-改技术-输球-自我怀疑”的恶性循环中。“22岁的我还很年轻，再去面对一个4年周期，我能坚持么？”她常自问。

技术不改不行，改了难受。“如果在自己状态好、成绩好时改技术多好，能够承受输球的压力。”丁宁常后悔，最烦躁时，她会强迫自己想2016年的里约。“我的目标就是奥运会女单金牌！”

丁宁明白，国乒人才辈出，迭代速度快，一旦自己选择继续前行，就必须拆解自己，重塑一个丁宁，但这条路必定充满危险与未知。

这是一次冒险，更是一个赌注。“我妈当时跟我说，你不扒层皮，是不可能站上奥运会最高领奖台的。当时我对这句话理解不深。后来的4年，我真正体会到了蝶变，那是一种

脱了层皮的切肤之痛。”

对冠军的渴望，来自家人和教练的鼓励，逐渐让丁宁坚定了信心，她开始了自我修炼和“升级”。她深知，竞技体育这座独木桥上，只能留下走得最稳的那个；“王牌之师”的金字塔尖，只允许站立一个人。在“改技术”这条路上，唯有跟自己较劲，“凿掉”坏毛病，精进新技术，才能蜕变。

“自律”的道路孤单且漫长，丁宁一边丰满着新技术，一边经历着“悲伤时不言，孤独时忍耐，低谷时蓄能，无助时自渡”的苦。终于在2014年，丁宁迎来快速成长。在年初的东京世乒赛上，“升级版”丁宁一路披荆斩棘，赢下了各路选手，与李晓霞携手帮助中国队赢得团体冠军。同年底，在伦敦世界杯上，丁宁4：0战胜李晓霞，拿下蜕变后的首个单打冠军。

熬，看上去很苦，实际是厚积薄发的沉淀。“那4年对丁宁的磨炼特别大，从她每天训练课上的投入和眼神，都能感受到她的执着。”国乒女队主教练李隼回忆道。

当时主管教练陈彬对丁宁的评价是：“她不会想以前的失误、压力和竞争，站到赛场上就只会专注过程，只想赢球。”

熬不过，出局；熬得住，出众。经历过撕心裂肺的丁宁，磨砺出了更坚韧的心性。4年中，丁宁在实现“升级”的同时，也完成了自我飞跃。2016年里约奥运会，她如愿站上了最高领奖台，成为继邓亚萍、王楠、张怡宁、李晓霞之后，女乒第五位大满贯得主。

“我是一个会把过程做到极致的人。过程做到，就有结果。”丁宁说。

“点亮”与“照亮”

球场外的丁宁爱独处、旅游、美食，她说内心的惊涛骇浪大部分留给了赛场，退役后她想开启各种人生体验。

与丁宁相处，让人觉得舒服，她热爱生活，阳光乐天。她愿意走两万步，只为吃口美食；她可以在环球影城疯玩一天，怀抱大桶爆米花排队买“小黄人”。

在好友朱雨玲眼中，丁宁像个天真无邪的孩子，但又是可靠的大姐姐，“她会主动解决难题，鼓励帮助别人，正能量满满。”

在师姐张怡宁眼中，丁宁性格开朗活泼，无论做什么事都认真负责，“她对事业绝对执着和专注，赢就赢在了专注上。”

在刘国梁眼中，无论什么时候见到丁宁，都是笑着的。“她那种阳光的性格，特别干净，也特别有感染力。”

只要丁宁回家，丁爸总会跑到各种网红店给女儿买甜品，丁宁也很享受甜度超标的“父爱”。“我妈不在家时，我就跟我爸下馆子，我妈在家就是她下厨，她做饭速度又快，味道又好。”运动员身份的丁宁与父母聚少离多，退役后的她更加珍惜与家人在一起的时光。“不是说，一餐一食这种简单的人间烟火，最抚凡人胃么？家人能让我很快积蓄力量。”

丁宁关心粉丝，很珍惜与“叮当”（丁宁粉丝的称呼）的聚会。“因为我也追星，所以特能理解粉丝的心情。”一次，一位资深“叮当”拎着小箱来看比赛，丁宁得知，这位球迷已从小姑娘晋升为“背妈妈妈”。丁宁非常感动，主动与她攀谈，并给她鼓励，“母乳喂养的妈妈特别不易，很多公共场所没有为她们设置专门空间，我希望通过呼吁，让更多人关注这个群体。”

在9月6日发布退役声明后，有网友留言，希望丁宁在未名湖畔谈一场恋爱。同样有此良好祝愿的还有李隼：“希望丁宁在学有所成的同时找到自己的另一半。”收到祝福的丁宁害羞地笑了，“一切随缘吧。”

丁宁深知，走进大学校园后，自己将不再是职业运动员，粉丝对自己可能会有其他的要求与期待，这需要自己具备更强的综合能力。“我不想给自己设标签，或成为斜杠青年，我只希望通过自己努力，继续给大家传递向上、向善的力量。”

31岁，丁宁开启了人生下半场。对于今后的人生规划，丁宁说依然会与体育相关，“我希望通过在北大的学习，把多年的实战经验和思考融入新的事业中。体育教育、青少年体育、体育精神传承、世界乒乓球发展，都是我想涉足的方向。”

（三）

2019年年底，两个人有了爱情的结晶。可问题也接踵而来，父亲、母亲、妻子、孩子，四个至亲的人都需要人照料，这一切都像大山一样压在了叶潇的肩头。这时候，还是妻子站了出来，她让自己的父母来到家中照料，还经常通过视频为叶潇加油打气，鼓励他在部队好好干、干出成绩来，不要为家里的事操心。

苦尽甘来，刘文娟的付出也收获了回报。现在，两个家庭关系和睦，互相帮扶，令亲朋好友们羡慕不已，刘文娟也成为了大家眼中的模范。

有妻子做坚实的后盾，叶潇心无旁骛地投入到备战训练中去，随队参加了一项又一项任务，在祖国大江南北留下了实战实训的脚印，自身专业理论和驾驶技术不断提高的同时，也成为了连队驾驶、吊装“双料”骨干。

（岳彬彬、肖子骞）新华社南京9月7日电