

<<独自上场>>

图书基本信息

书名：<<独自上场>>

13位ISBN编号：9787508633893

10位ISBN编号：750863389X

出版时间：2012-8

出版时间：中信出版社

作者：李娜

页数：309

字数：186000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<独自上场>>

前言

我的冠军妻子 姜山李娜，这是个普通得不能再普通的名字，可能很多人的生活中都会认识一个或者几个叫李娜的女孩，但是，这两个字对于我而言，却有着非凡的意义，以至于我无论在何时何地看到这两个字，心底都会升起一种温柔的情绪，因为，李娜是我妻子的名字。

今年，是我们认识的第18个年头，是我们相爱的第14个年头，虽然我们才30岁，却已经携手走过了漫长的岁月。

我们像是一起长大的好朋友，或者兄妹。

我们知道彼此的过往，无论是快乐的还是伤心的；我们清楚彼此每一个细小的眼神和动作，以及彼此内心深处的恐惧和渴望；我们熟悉得好像是一双手的左手和右手。

在公众的眼里，她是一个优秀的网球运动员、大满贯冠军。

在我的眼里，她就是一个普通的妻子，和别人的妻子没有什么两样，她是个土生土长的武汉姑娘，脾气有点倔，有的时候温柔可人，有时候需要你去哄她。

直到她真的站在法网冠军的领奖台上那一刻，我才意识到，自己的妻子是多么的了不起，能拥有她做妻子、并且和她一起见证这一刻，自己是多么的幸运。

我们俩都是从小打网球的，我们知道一座大满贯冠军的奖杯对一个网球运动员而言意味着什么。

很多年来，没有多少人愿意相信中国人可以拿大满贯，但是她做到了，她所做到的在中国乃至亚洲网球领域是前所未有的。

然而，在我看来，她的可贵之处不是她取得了多么大的成就，而是她对梦想的追求和一路的坚持。

一路走到今天，她经历得真的是很多，她承担着很多我们没有承担过的压力。

她经历了退役再复出，三次手术后康复，连续失败后的质疑等等，这样的经历不是每个人都有的。

这背后的艰辛和付出，我是亲眼见证的。

多少年她对自己的网球目标从未放弃过，挫折和打击都没有打倒她、没有让她停止前进的脚步，反而激发她要向大家证明她可以做到的信念。

她的执着和坚持，让我这样的七尺男儿都觉得敬佩。

当然，有的时候也心疼过，但我知道那是她选择的道路，是她的梦想。

现在，李娜将要出版这本自传，亲自讲述她自己最真实的故事。

出版方希望我为这本书写一篇序言。

我坐在电脑前，心里感慨万千。

我们携手走过的路程、我们一起经历的事情全都涌到我脑海中。

我只想说，谢谢，李娜。

谢谢你陪我走过的这些年。

也谢谢老天让我遇见你。

最后，希望广大读者通过这本书可以更加接近李娜，读懂一个真实的李娜，穿过赛场和媒体去了解李娜的世界各地巡回赛生活，以及她更为朴实和勤奋的那一面。

我的闺蜜李娜 刘凌我与李娜相识也快20年了。

小时候我们跟不同的启蒙教练打球，所以只是知道有这号人物的存在，却并不熟络，对那时的她印象也是模糊的，只记得是高高瘦瘦的一个女孩，身体素质相当出众。

记不清我们是从哪一年开始特别亲近的，只记得我们每天都在网上聊天，什么都聊，天南地北、琐碎小事、穿衣护肤，一切都是关于女人的话题。

有段时间她在德国训练和复健，每一天我都在网上等着她训练完回来上网聊天，以至于好长一段时间我的生活在都是德国时间里，中国的时间已被我淡忘了。

我们各自的老公经常说，你俩像在谈恋爱一样，每天怎么会有那么多的话说。

唉，我想是男人不懂吧，女人之间也会有很坚固的友谊的。

如果女人也有义气之说，我想李娜是属于最高级别的，她豪爽义气，会照顾身边的小师妹小师弟，会带着他们成长、帮助他们。

所以队里的孩子都很喜欢她，也很尊敬她，当然也包括我。

<<独自上场>>

小时候她在网球场上出众的表现就是我所羡慕的，总希望自己有一天能跟她一样。

现在看来，她应该是不可能被超越的吧。

她也是个责任感极强的人，无论是家人、朋友、团队又或者她的事业，她都具有强大的责任感。

她会想把身边的人都安顿得好好的。

对于她的事业，我觉得那种超凡的意志力也多半来自于一种责任感。

大部分的时间里，她都表现得很坚强。

脆弱、敏感的一面，她只留给她最信任的人。

她很少提起自己的辛酸或者艰辛的往事。

在她的很多的采访或者访谈中，对于那些比较沉重的话题，她都不会谈论太多，只是轻描淡写地讲一下。

有一次，她刚刚从德国做完手术回国，她拿给我看一个很小的瓶子，那是从她膝盖里面取出来的东西，她笑嘻嘻地拿给我看。

她不会告诉你她多疼，她只会以开玩笑的方式告诉你，她熬过去了。

天知道那时候我心里的感受，心很疼、很疼。

一个运动员成功的背后总是承受着我们难以想象的压力，她从未表达过，而正是这些压力让她取得了更加卓越的成功。

每一次的比赛，她所承受的压力都非常大。

换成大多数人，可能早已经崩溃了。

而李娜却坚持下来了，而且还成为一个极其出色的球员，世界上最好的球员之一。

运动员在竞技运动中的付出是艰辛的。

正因为如此，在人们的心目中，运动员的形象会更高大。

大多数运动员的身上，多少都有伤病留下的痕迹，有人因为伤病不得不离开运动场，有人幸运地战胜了伤痛继续前行。

今年2月的一次比赛她伤退后立即去看医生，我们一直在互发短信，询问她的情况，过了10多分钟，她突然告诉我，她刚刚其实是晕过去了，没有任何原因。

当我看到这些文字，只是在想：去TM的冠军，去TM的荣誉，去TM的网球，只要你健康，你好好的就够了。

她像一个发光体，在她的身上，可以看到很多不同的面，幽默、霸气、豪爽、火辣。

这些光彩背后的她其实是极其简单的一个人。

她重感情，注重内心世界，注重自己的隐私。

她或许比较小心翼翼，不过只要是她认定的人，无论爱人或者朋友，那就是一辈子的事。

她不太善于表达一些情感，不过内心还是极其丰富的。

只要足够了解就能体会得到，在她心里，身边的人是有多么的重要。

她和姜山的爱情没有惊天动地，没有轰轰烈烈，只是一点一点，一天一天的相濡以沫，陪伴对方，鼓励对方，支持对方。

他们之间没有甜言蜜语，所有的爱都被他们放在心里，默默地付出，这样细水长流的爱情是让我们所有朋友都羡慕的。

场下的李娜其实非常的小女人，我们出去玩的时候都要经过姜山的同意，姜山不喜欢的事李娜一定不会做，跟场上大女人的形象完全的相反。

她念旧。

所以她的朋友大部分都是从小一起长大的，她习惯和我们在一起，那时的她才是最真实、最放松的，我们都是彼此最强大的后盾。

她有时候会像个小孩子，一会儿高兴一会儿难过的，像一个小孩子需要人疼、需要人爱。

她会耍性子，会很可爱地抱怨你不关心她。

我们相识于球场却相交于酒场上，人家说酒品看人品，我想我们应该都属于酒品极棒的类型。

她在酒坛的造诣应该不低于网球的。

非常感谢她在酒场上对我的培养。

<<独自上场>>

只不过她现在需要训练，所以不能完全放松地去喝酒。

平时在国外，训练也是枯燥、寂寞的。

真正的强者都必须忍受孤独。

所以每次回国我们几乎每天都在一起，白天她都要训练，晚上我们会去吃饭、唱歌、宵夜、聊天，她做回一个普通的李娜，虽然经常被认出来要求签名合照什么的。

有时候我们也会恶搞，说她只是长得像李娜而已，不是真正的李娜，看着别人一脸的疑惑，我们会大笑然后告诉对方只是开个玩笑而已。

不管外面多么的艰难，回到家里的她永远是开心、安心的。

2011年法网夺冠把她推到事业的至高点，随之而来的是漫天的赞扬、商业活动、各种广告。

她每天都很忙，生活上也有着巨大的变化。

外界对她的要求也不再是从前了，要求越来越高，她背负的责任越来越大，只是大家都忘记了她最初的梦想只是想打好网球，安安静静的打自己喜欢的网球。

对于社会的责任她喜欢用自己的方式来承担，我想她应该是网坛慈善捐款最多的球员，但这些她从不挂在嘴边。

对于我来说，出名后的她依然是她，而不是像外界所说的，出名了飘飘然了、不知道天南地北了。

其实有谁了解她的内心，她是在害怕、在恐惧生活上这些巨大的变化，她知道自己肩上背负的责任越来越大了，举手投足之间都需要做到最好，背负着中国网球的未来，背负着所有喜欢网球、喜欢她的人的希望，没人知道她有多么的压抑。

她喜欢做自己，她喜欢低调安静简单的生活。

法网过后的半年，有一天，她哭着打电话给我，她难过，觉得自己还做得不够好、不够优秀，这段时间对我们的照顾也不够多，这些年她一直花时间在训练比赛上面，对我们的关心不够，在我们难过的时候也没有陪伴我们，她内疚没能好好地照顾我们。

我们约定等她退役以后得好好补偿我们。

我想这是李娜最鲜为人知的一面吧。

上帝决定了谁是你的亲人，幸运的是在选择朋友方面他给我们留了余地。

无论什么时候我们的之间感情都是最真挚的，很高兴我们一直保持着不开心的时候会给对方打电话的习惯，无论任何的时间、地点。

闺蜜，能有一两个已经很好了，实在不必太多。

朋友之乐，贵在那份踏实的信赖。

最后只有一件事，就是想对她说，忘记过去，努力向前，向着标杆直跑。

李娜，相信自己，你是最优秀的，你是一个又一个奇迹的创作者，未来会有更多的奇迹等待着你去创造！

我的网球人生 李娜我叫李娜，出生在武汉——一个夏天是火炉、冬天是冰窖的四季分明的城市。

李娜这个名字是一个普通得不能再普通的名字，唯一方便的就是当抽签表出来的时候很容易找到，因为只有四个字母组成的名字最短。

从出生到现在，我一直觉得自己是个可有可无的人，如果不是法网冠军为我带来的一切，我相信自己会一直这么认为下去，直到死去。

我是一名职业网球运动员。

当然是从2008年底那次著名的“网球体制改革”之后才开始真正进入职业生涯，之前应该是专业运动员。

职业运动员和专业运动员，大家肯定会觉得这两个名称没有什么差别，但对我来说却是完全不一样的人生和体会。

我对网球的感情很矛盾，小时候是因为父母的愿望开始练球，直到后来真的爱上它，经历了十五年的时间（如果不算上学的那两年）。

在我那么多年的网球生涯中，前面的十几年我并没有体会到网球的乐趣，直到最近这几年，我对网球的感悟才越来越多、越来越深刻，我才真正享受到网球带给我的乐趣，我才真正爱上网球这项运动。

网球是一项孤独的运动。

<<独自上场>>

当你独自上场，你就开始了一个人的战斗，你需要独自面对所有的问题，独自化解所有的困难，你的团队只能坐在运动员包厢（Player Box）为你鼓掌加油。

同时，网球又是一项充满挑战的运动，每天都是充满刺激的全新挑战。

一名球员在一场网球比赛中要做几百次的决策，在场上你不仅仅要扮演球员，还要扮演裁判、教练；不仅仅要面对对手、观众、外界影响，更主要的是你要随时挑战你自己；不管输球赢球都找不到任何可以埋怨的理由，不管结局好坏都要你自己一个人去承担，因为都是你自己在场上独立完成的；每天都要经历成功的喜悦和失败痛苦，可能今天输完了三天后又会和同样的对手对决。

网球为我带来的不仅仅是名誉，更重要的是感受。

第一次拿WTA冠军的喜悦，第一次打四大公开赛的紧张的心情，第一次在中心球场一万多名观众的注视下紧张得连走路都不自然，第一次用英文接受采访的不适应，第一次看到不实的报道独自伤心的时候，第一次听到教练说我可以打进世界前二十时那种被肯定的喜悦，第一次击败世界前十在心里默默为自己鼓掌，第一次做手术时的恐慌，第一次康复的艰难以及对自己还能不能从事网球事业的怀疑，第一次不再担忧支付不起团队费用时的踏实感，第一次世界排名进到前十自己的骄傲感，第一次与大满贯奖杯擦肩而过时的遗憾以及对大满贯冠军的渴望，第一次拿到大满贯奖杯时激动的瞬间，第一次获得大满贯冠军在法网中心球场奏响国歌时能跟大家一起见证的感动，第一次快被压力压垮而感觉无法承受时的无助……这些都是网球带给我人生重要的财富。

<<独自上场>>

内容概要

从武汉到北京、从北京到墨尔本、巴黎、伦敦、纽约……
大满贯冠军一路走来不易。
荣耀的背后是超乎常人的努力和付出。

《李娜自传：独自上场》讲述李娜30年的人生故事。
与众不同的成才之路、跌宕起伏的赛场传奇、不离不弃的爱情誓言、以及那些不为人知的酸甜苦辣。
当然，还有李娜站在巅峰之上的人生感悟。

你看到过赛场上奋力争抢的李娜
你看到过采访时谈笑自如的李娜
你看到过广告里笑颜如花的李娜

……

但是，你还是觉得没有真正的了解她。

《李娜自传：独自上场》，将为你还原一个最真实最血肉鲜活的李娜。

<<独自上场>>

作者简介

李娜，网球运动员。
出生于武汉。
2011年法国网球公开赛女单冠军。

<<独自上场>>

书籍目录

序一 我的冠军妻子 姜山

序二 我的闺蜜李娜 刘凌

自序 我的网球人生 李娜

01 巴黎的早晨

我本来是以一个普通消费者的心态来到这个奢华的王国朝圣的，但它却忽然变得谦恭而客气，用欢迎女王的礼仪欢迎我。

这让我有些受宠若惊，但是，不得不承认，那一刻，感觉好极了。

02 福地

一方面，我告诉自己：你已经表现得比以往都好了，这是法网上你表现最棒的一次，现在你要做的，就是全力享受这场比赛。

另一方面，我身体里那个好战的“李娜”蠢蠢欲动，点燃熊熊的烈火。

我像久旱的土地渴望从天而降的甘霖一样，前所未有地渴望一场胜利！

03 对决

当我在休息室等待新闻发布会时，纳芙拉蒂诺娃（天啊！

真的是她！

）走来跟我说，“我是过来人，我现在告诉你，此刻起你要学会说‘不’。

因为现在所有人都想要你，你要选择适合你自己的，你要给自己营造一个保护圈。

”

04 父亲

训练场外面就是公园，有时我们打完球去滑梯、跷跷板上玩，旁边的小弟弟小妹妹看了眼馋，上来说：“哥哥让我们玩一下撒。

”我只好说，“我是姐姐哪。

”

05 小鬼当家

有时候我真想穿越回去，告诉那个在陌生人群中茫然无助的中国女孩儿：振作点儿，一切都会好的。但有时又觉得不必。

那些小磨难和小障碍，最后都被证明是命运指派给我的催熟剂，它们让我学会勇敢和承担。

06 母亲

我曾经拥有的那个完整、和美的家庭，这么快就消失得毫无痕迹。

我知道妈妈从此不是我一个人的了。

我曾经拥有的一切，在短短一年间灰飞烟灭，连一点幸福的痕迹都没有留下。

07 武汉伢

他在我的生命里扮演着许多角色：丈夫、教练、保姆……偶尔还要客串一下厨子或者保健医生。

他比我聪明，比我通晓事理，当我遇到烦恼时，他是我唯一能够放下顾忌倾诉心事的人，他是我生命中不可或缺的人。

08 退役

网球带给我太大的起伏、太多的悲喜，我对它的感情充满了矛盾。

现在，终于有一个改变的机会摆在我面前，我毫不犹豫地抓紧了它，我需要改变，我想要换一种生活方式，平平静静地像一个普通人一样过日子。

<<独自上场>>

09 我的大学

老师们上课一般会用投影仪或者电脑放ppt给大家看，我们在下面奋笔疾书抄笔记往往跟不上来，我就跟姜山说好，我写一，你写二，以此类推，这样两个人正好能凑出一份完整的笔记。

10 谈判

就这样鸡同鸭讲，僵持了好久，直到孙主任来找我，这件事情才有了转机。

孙主任，就是孙晋芳，原来老女排的队长，曾经体坛的风云人物，新上任的国家体育总局网球运动管理中心主任。

11 复出

我忍不住跟姜山说了些“这人怎么排名这么高”，“看起来蛮厉害呀”之类的话。

姜山什么也没说，坐在一边看人家训练，看完之后回来，很笃定地告诉我“（她）跟你不是一个档次的”。

12 四处征战

大满贯冠军之前在我的心目中是何等的神圣和遥不可及。

现在看来一切都没想象中那么远，只要努力伸手，我是可以摘到胜利果实的。

13 2005：走近大满贯

我站在场地上，忽然觉得这个场地很像古罗马的斗兽场，观众的喊叫声如同龙卷风一般从我头顶呼啸而过，他们在呼唤他们战无不胜的女王，而我就是那个倒霉的角斗士，手里的球拍像是一块吸引公牛的红布，但我却忘了带上长矛。

14 炮轰风波

很快“李娜炮轰国家队机制”的新闻就变成了大字标题，在报纸和网络上不断被转载，在转载中又被不断地夸大和引申。

我从没有伤害过谁，也不想伤害谁，我只想安安生生地打我的球、过我的日子、做我的李娜。

可是一夜之间，我就变成了“全民公敌”。

15 结婚

我俩都不是那种擅长制造浪漫氛围的人。

我们倾向于活在真实的世界里。

第二天，我们就去民政局领了证。

也没挑什么黄道吉日。

今天刚好有时间，那好，领证去吧！

领完回家，吃顿好的，踏实了。

16 打败前十

在多哈的巡回赛结束后，我忽然觉得所有的奋斗都失去了意义，自己一直在错误的方向上行进，背负着一身伤痛和嘲笑，多滑稽啊，我根本不配打网球！

我生来就是个失败者！

17 温网

温网WTA医务室的一位印度医生看到了脖子僵硬的我。

我告诉他脖子不舒服，讲了自己受伤的过程。

印度医生没有多说，伸手往我脖子上一放，“咔啪”一掰，脖子竟然神奇地好了！

<<独自上场>>

18 都是喷嚏惹的祸

打喷嚏居然能把骨头打裂！

真是匪夷所思。

骨头都裂了，肯定不能继续比赛。

我的心情瞬间晦暗下来。

19 伤痛

医生语气严厉地告诉我：“你已经不能打球了。”

为了让我明白事情的严重性，他打了个比方：如果用0到10的数字来标识膝盖受损程度，我现在已经到了7的位置。

20 08奥运会

在我想明白自己要做什么之前，我的身体已经先行一步。

坏脾气淋漓尽致地爆发了出来，我冲着观众席大喊了一声：“Shut up！”

21 单飞

2008年我已经26岁，作为一个职业选手，这个年龄就差不多了，这种环境、这样的方式我也待够了。我想体会一下真正的职业网球是什么样子。

22 新团队

以前什么都有人管，什么都有人安排。

现在这些都要你亲力亲为，说白了，你就是这个团队的老板，有权去选择和开除员工，这并不仅仅是一种自由，更是一种责任——你不仅要领导好自己，还要让这个团队达到最佳状态。

23 经纪公司

在这些公司中，IMG

是资历最老，条件最优的，在IMG旗下，有费德勒、莎娃这样一批世界顶尖球员。

我考虑了一段时间，最后决定与IMG签约。

让专业的人去做专业的事吧。

24 第三次手术

桑普拉斯走出球场时，我恰好要进去，我们在通道相遇了，他非常主动地握手致意：“你好！”

我是桑普拉斯，恭喜你获得法网冠军！”

25 避风港

到慕尼黑时间长了。

我发现这里的宠物狗都很有教养，姜山也纳闷，还问我：“怎么这儿的狗都不爱叫呢？”

26 蹦极

往下跳的那一刻，我觉得死亡一点也不可怕，比起这段等待的时间来简直算不得一回事。

我在心里默默念着“为了我的网球成绩更好”，大叫了一声，就跳下去了。

27 疼痛

我一向自认是个对疼痛不那么敏感的人，经过这么多年的风雨，一般的小伤小痛我是不会当回事的，但那天当医生把针头拔出来的时候，我实在忍不住，当场疼哭了。

28 决战澳网

<<独自上场>>

当司仪把话筒递给我的时候，我问大家：“你们看到那个穿黄色T恤的家伙了吗？他就是我老公，我总是拿他来开玩笑。

”全场的注意力都转到了姜山身上，摄像机镜头也马上对准了他。

29 换帅

我心乱如麻，一刻不停地想着：他去哪里了？

回国了吗？

在武汉？

还是去别的什么地方了？

他现在怎么样？

安全吗？

吃饭了吗？

30 节外生枝

我庆幸的是，我的亲戚和真正的朋友们，都不曾因为我的成就高低而对我好或者坏。

从小他们就这样对我，今天他们还是这样对我。

31 STAY HUNGRY , STAY FOOLISH

就在我沮丧到完全不在状态的时候，萨芬娜给我发了一条短信：“我也有过同样的经历，很多人都说我怎么怎么不行，但是你一定要相信自己就是冠军。

”

32 我的世界，我做主

我印象特别深的，是2010年在东京打比赛，有个球特别深，我就说了一句武汉话：“么样这苕啊，这个球你还发力。

”裁判员以为我说的是“操”。

他发出了警告！

33 下一站，人生

伦敦之后，我还有很多路要走，我不知道我要走到哪里，也不知道能走多远。

但是我想，心有多远，脚下的路就有多远。

或许巴黎、或许墨尔本、或许马德里。

下一站不管在哪里，我知道，它有一个不变的名字，叫“人生”。

<<独自上场>>

章节摘录

<<独自上场>>

编辑推荐

《独自上场》带你穿越媒体和赛场，认识更加真实的李娜。

李娜，名副其实的女子网坛亚洲一姐；李娜，中国女子网坛乃至中国体坛众多第一的创造者；李娜，首位走出中国体制而成为世界级运动员的网球选手；李娜，首位获得四大满贯赛事冠军的亚洲选手；李娜，快人快语、火爆直爽、真实磊落。

她是媒体的宠儿，争论的焦点人物。

她在球场上面对全世界说“我爱你姜山”，她因“炮轰体制”站在了风口浪尖。

《独自上场》中，李娜第一次如此全面真实地讲出自己的故事。

无论是作为冠军还是作为一个女人，她都付出了100%的努力，李娜所以能成为李娜，《独自上场》中自有解答。

30年积淀，李娜首次零保留袒露心声；丈夫、教练兼灵魂伴侣姜山倾情作序；德国摄影师专程拍摄封面大片；国际化装帧设计。

我有我天性、我有我个性、做最真实的自己。

“ 球场就是我的殿堂，这是自己与自己的战斗，我必须胜利 ”

<<独自上场>>

名人推荐

<<独自上场>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>