

# 排球改變人生 努力做好自己 朱婷夢想多打幾屆奧運

## 朱婷 小檔案

出生日期 1994年11月29日

身 高 1米98

體 重 78公斤

籍 貫 河南周口

扣球高度 3米27

攔網高度 3米

## 主要獎項

2019年  
世界盃金牌

2018年  
雅加達亞運金牌

2016年  
里約奧運金牌

2015年  
世界盃金牌

中國女排上月在日本東京

2019世界盃排球賽上一路高歌，氣貫

長虹，以11連勝的無敵姿態奪冠。女排隊長

、主攻手朱婷也因此成了國人心中一代體壇英雄

。她表示自己的人生因排球而改變，而恩師郎平則助她少

走彎路更快實現人生目標。朱婷謙稱自己內心不夠強大，她也

會喃喃自問：「你會成為一個偉大的運動員嗎？」多打幾屆奧運會

，偉大與否任人評說，朱婷很認真地講，「這就是我最初的夢想」。

## 大公報記者

李理、實習記者李劍寧

中國女排早已成為拼搏精神的代名詞，凡是沾上這4個字的人或多或少被人賦予那種歷經苦難成就輝煌的想像。記者來到國家體育總局訓練局排球館，恰好趕上朱婷錄製鄧亞萍主持的《中國體育英雄聯盟》節目。只見朱婷一身輕盈的黑褲白運動裝，或許是受到

陳可辛導演點撥的緣故，偶爾還做出幾個引人發笑的表情。

## 最大收穫代表中國女排

朱婷的排球生涯起步於鄭州，憶及往事雲淡風輕，「13歲時我還上初一，暑假老家體校的老師覺得我身體條件比較好，就讓我直接到省體校那種強身健體班，後來就留了下來。」朱婷這樣描述自己因排球而改變的人生，「我所有的一切成功，鮮花掌聲都源於排球，沒有排球我可能永遠不會得到這些。我最大的收穫就是我是中國女排的一員。」

記者問朱婷怎麼理解女排精神，她脫口而言，「我覺得中國女排精神一直都在，是前輩們一點點打拚回來的，現在我們要把老女排前輩留下的好東西繼續保留，讓女排精神更加充實。」

有人曾總結說，中國女排的成功不是一朝成名，而是百煉成鋼。看看朱婷她們的訓練時間表，便會明白沒人能夠隨便成功的道理。「我們早上一般8點多開練，練到下午一點多才去吃飯，然後午休後接着練，食堂的人都知道女排一來就開始收攤。」朱婷說，「選擇了就要去堅持，既然已經這麼苦這麼累了，不如調整自己心態讓自己享受排球。訓練多少，你比賽收穫多少，這是成正比的。」

## 現場看國慶典禮激動自豪

記者和朱婷見面這天，排球館外的大屏幕反覆播放國家主席習近平接見載譽歸來的女排姑娘新聞片段。上月30日參加國慶招待會後，朱婷她們次日又登上了國慶典禮的最後一輛花車，給全國人民一個大大的驚喜。

朱婷表示她們在日本打完比賽回國後才得知一系列安排，「挺激動，更多是自豪，以前都是在電視上看，到現場之後感覺很震撼。」

朱婷表示，在長安街看見飛機就在自己頭頂飛過，「這感覺真是太厲害了」。她們還與一旁的軍人互動，「我們喊你們最帥，他們喊中國女排加油。」

▲朱婷（右二）自言因排球改變人生

## 與郎導關係超越母女

我覺得我和郎導關係是超越母女，她把我們當孩子看，她有很強大的內心，可能是運動員超越不了的，因為她經歷的很多。

▼朱婷（左）是郎平的愛將

## 留洋歲月以賽代練

朱婷是2016年加盟土耳其球隊瓦基弗銀行，從2016年5月6日到今年5月，剛好3年的時間。朱婷共為瓦基弗銀行拿到了8個冠軍，她本人6次獲得最有價值球員（MVP）榮譽。在2018年至2019年賽季，瓦基弗銀行陣容厚度下降的情況下，朱婷扛起了球隊進攻的重任，為球隊拿下了兩個冠軍，同時她榮膺了MVP和得分王。

回憶起這段留洋歲月，她坦言要有個適應期，「第一年去的時候有兩個月，要適應文化氛圍，包括球隊打球風格，還要和大家建立默契等」。

幾乎所有的女排強手都會出現在土

其聯賽中，朱婷表示，「她們比賽很多，基本上達到以賽代練。有很多的情況下，每天打比賽。我以前一年在內地完成的比賽，可能我在那邊短短幾個月都打完了。」

朱婷回到內地聯賽，加盟了天津女排，但瓦基弗銀行其實很捨不得她離開。朱婷離開瓦基弗銀行，在土耳其引起了很大的回響，土耳其媒體還做過特別報道。朱婷的表現征服了瓦基弗銀行、征服了土耳其。今年元旦曾邀請朱婷到大使官邸作客的土耳其駐華大使約翰說，朱婷用她的成功和謙遜贏得了中國人和土耳其人的心。

## 總想吃媽蒸的饅頭

朱婷不願意用苦難博人眼球，她表示老家周口不是窮只是偏。縱使成了體壇耀眼光星，她也葆有本真的初心。拿了里約奧運會冠軍後，曾有地產商獎勵一套大房子給她，「我爸媽也沒住，還在原來的（老房子）。」

內地社交媒體上廣為流傳一篇描述隊長朱婷難忘父親給她送鹹菜、饅頭的故事。火爆社交網絡的那篇文章確有誇張的意味，「其實沒有那麼慘。」朱婷說自己在體校學費不高，就是吃的比較貴，「每天20塊錢飯錢是有的，按照農村來說比較多。」

她還特意講起為什麼當年總想吃老媽蒸的饅頭，「從小吃慣媽蒸的饅頭，是那種很結實的，但在城裏買的就軟。咱家的饅頭是拿一塊就真的捏不動那種。」

就連在亞運、奧運奪冠，馬雲宣布為中國女排姑娘清空購物車時，朱婷的購物車也顯得很特別，「我買的都是家用的東西，先買了個按摩椅，然後鍋碗瓢盆都有，都是比較實用的。」在體育圈裏，朱婷被貼上孝順和樸素的標籤。老人家總會惦記她的好，以前家門口連條像樣的馬路都沒有，後來當地修通兩條柏油馬路，一條通到家裏、一條通向學校，「孩子們上學就更方便。」

## 在電影中本色出演

朱婷在陳可辛導演的《中國女排》中本色出演，「陳導要求很嚴格，不會因為你是運動員而降低要求。」

朱婷說，陳導為了呈現最好的作品，所以才嚴格要求，「他願意講一些他的經驗和小的方法。」不過，畢竟首次接觸電影，朱婷承認有時候也很難進入演員的狀態。

談及鞏俐飾演的恩師，朱婷透露自己第一次看到鞏俐的造型時，彷彿看到了郎導本人，她說：「有一種郎導在眼

前的感覺，她（鞏俐）的眼神還有手勢都很像，第一次拍的時候，看到她有一種震驚感。」

除了演自己外，朱婷的日常生活也和同齡的女孩差不多，「我們需要控制體脂，我覺得我對自己其實挺嚴格的，你不能說看見什麼好吃的就吃，但偶爾也可以解解饞。」

她笑着告訴大家一定要少吃甜品，「因為特別容易發胖。真的是吃的时候很香，減的時候也很酸爽。」



▲大屏幕播放國家主席習近平接見中國女排的片段  
大公報記者李理攝



▲朱婷（右）錄製鄧亞萍（右三）的體育節目  
大公報記者李理攝

