

劉亞茹 著

我們一直在追的

中國 女排



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com

致敬所有為中國女排拚搏的人，所有為體育事業奮鬥的人，所有為夢想努力的人。



女排精神不是贏得冠軍，而是有時候明知不會贏，也竭盡全力，是你一路即使走得搖搖晃晃，還依然堅持站起來抖抖身上的塵土，眼中充滿堅定。

——郎平



008	序言一 香港起步，走向世界之巔	（霍震霆）
010	序言二 「老朋友」	（郎平）
012	序言三 她用鏡頭記錄歷史	（陳忠和）
014	自序 我的相機，我的「球場」，我的書	
016	引言 為了同一個夢想，風雨兼程四十載	
023	郎平：從巨星到主帥	
039	陳忠和：最謙虛的功勳教練	
055	賴亞文：「嫁」給了排球	
069	孫玥：「小老虎」嘯山林	
075	邱愛華：「中國式」跳發球	
083	馮坤：場上「獵豹」，場下「熊貓」	
099	周蘇紅：「周大炮」的天生神力	
109	趙蕊蕊：美女作家	
121	劉亞男：「鬼才」副攻	
129	楊昊：球場上的智者	

-
- 137 張娜：「不死鳥」挽狂瀾
- 147 王一梅：「重炮手」的十年血淚史
- 159 徐雲麗：「小高妹」的傳奇
- 169 魏秋月：「月神」院長
- 179 惠若琪：元氣少女
- 191 朱婷：奔跑的靈魂
- 203 曾春蕾：陽光燦爛的「大花蕾」
- 215 顏妮：女排的「北長城」
- 225 張常寧：排球世家的傳承人
- 237 袁心玥：傳說 199.9 的「小蘋果」
- 247 林莉：是「風林火山」還是呆萌可愛
- 257 丁霞：頑強的「小螞蟻」
- 267 劉曉彤：賽場奇兵
- 274 後記 女排記錄着我們這些年的模樣
-



香港起步，走向世界之巔

霍震霆

香港與中國女排的淵源很深。1979 年亞洲錦標賽，中國女排在香港擊敗當時的世界冠軍日本女排，首次稱霸亞洲時，中國女排就與香港結下了不解之緣。後來在 1989 年和 1999 年又兩次在香港奪得亞錦賽冠軍。1983 年，先父霍英東先生與一些有識之士創辦了女排超霸杯（後改名為世界女排大獎賽），中國女排連續 10 年參賽，每年都與香港球迷見面，深受港人歡迎。當年很多香港人在臨街電視螢幕前駐足觀看中國女排比賽。即使在中國女排最低谷的時候，香港球迷仍去機場接機，到香港體育館給女排打氣。中國女排主帥郎平曾告訴媒體，香港是中國女排的福地，香港球迷專業、熱情。

1984 年我在洛杉磯看中國女排的比賽，看到郎平帶領球隊取得歷史上的第一枚奧運金牌時，心情十分激動。後來中國女排從「五連冠」的不敗傳奇跌入低谷，經無數次的絕地反擊後，終於重返世界巔峰。2004 年我在雅典奧運會上為中國女排頒獎，當我把金牌掛在隊員頸上時，看到新一代女排隊員臉上洋溢的興奮之情，我的內心也無法平靜。中國女排能夠在二十年後再次奪得奧運金牌，正是她們頑強拚搏，永不言棄的精神。

我很欣賞郎平訪港時說的一句話：「排球從上世紀 80 年代到現在有很多改革和飛躍，但女排精神的傳承沒有變化，每一個人都要為集體的榮譽而戰。大家所喜愛的，是中國女排這種永不放棄的精神。」直到 2019 年，中國女排奪得第十三屆女排世界杯冠軍，創造十連冠的奇跡。體育的意義絕不只是賽場上的競技，它所蘊含的公平競爭、團結協作的精神也是一個國家、一個民族重要的精神力量。

女排精神深深影響着每一代女排人，也在持續感染着更多人。近年來香港與內地的體育交流日趨頻繁，香港有很多優秀的運動員前往內地培訓，孫玥、趙蕊蕊等前國手曾多次來港幫助香港排球總會宣傳推廣大獎賽。陳亞瓊是第一次女排世界杯冠軍成員之一，退役後到了香港工作，每年她都會帶香港的中小學生去北京訪問，2004

年雅典奧運會後組織奧運冠軍到香港訪問。香港熱愛排球運動的人很多，每所中學都有男女排球隊，甚至個別小學也有，在社區也開展了不少排球訓練班。

香港中和出版有限公司出版的《我們一直在追的中國女排》，以精彩的圖片和故事介紹了 23 位不同代的女排成員，分享他們的激情與夢想，生動地詮釋了女排精神：精神不是從天上掉下來的，不是從嘴裡喊出來的，而是在日復一日的訓練比賽中奮鬥出來的，歷練出來的，凝聚出來的。我真切希望讀者能從本書中汲取「女排精神」的力量！



中國香港體育協會暨奧林匹克委員會會長霍震霆 GBS, JP

2019 年 12 月 1 日



「老朋友」

郎平

或許是年紀相近的原因，最早和亞茹打交道的時候就感覺很親切，這樣的情分已經持續了二十多年，現在依舊未曾改變。

1995 年，在我第一次歸國擔任中國女排主教練的時候，每每帶隊訓練或比賽，都能看見一個國家隊「編外人員」，她就是亞茹。有時她在場邊隨時舉着相機拍照，有時作為賽事的官方攝影記者為我們拍集體照，記錄着屬於她自己鏡頭前的點點滴滴。

後來我才知道，她從北京體育大學畢業後，在清華大學任教，專業是籃球，但她對排球攝影十分愛好，也不斷地研究，除了最經典的排球攔網的對抗外，她也拍攝了不少需要有預判和蹲守的防守動作。有一年，中央電視台體育攝影大賽她獲得一等獎的照片，竟然是德國世錦賽體育館頂棚上俯視拍攔背飛瞬間的抓拍照，畫面角度令人震撼。

與亞茹接觸得多了，發現她性格開朗、親和，與教練員和運動員關係融洽，這給她的採訪創造了便利條件。我在意大利執教時，《中國體育報》和中央電視台去採訪我，其間，亞茹和另一位女記者就住在我家裡，後來我們就成了好朋友。女兒小的時候，我們還相約去天壇公園玩，她為我和女兒留下了許多珍貴的瞬間。

2004 年雅典奧運會，我倆一起在雅典見證了那個如今想起來都無比「瘋狂」的夜晚。當時，不同的是我坐在演播室裡當解說嘉賓，而亞茹則「戰鬥」在第一線。那場比賽之後，我問亞茹看到中國隊奪冠的時候是甚麼感覺，亞茹告訴我當時她自己完全是「大腦一片空白」，我能體會到這樣的感情，她早就超越了普通採訪記者的境界。

2013 年 4 月，我回來再次擔任國家隊主教練。都說「鐵打的營盤流水的兵」，當時很多來採訪的記者都是陌生的面孔，不過最高興的是亞茹依舊在。這些年來，無論是高潮還是低谷，亞茹都始終和中國女排這個集體站在一起。

2015 年在名古屋，我們以 3 比 1 的成績力克東道主日本，再次拿到了世界杯冠軍。

當亞茹用相機記錄下女排歷史上的重新崛起，我們能看到她鏡頭裡每個姑娘都光彩耀眼。2016 年，里約奧運會女排八進四比賽，中國隊對陣東道主巴西，贏了之後我問亞茹：「你怕不怕？」亞茹的回答則是：「有你在，大家都不怕！」當中國女排從里約奧運會冠軍的領獎台上走下來之後，我們再次聊起這次奪冠，亞茹告訴我，她竟有一瞬間忘記按下手中的快門。除了影像資料，那一刻值得所有人用心銘記。

二十多年一晃就過去了，日子匆匆從眼前溜走，但我們的感情依舊在，這可能就是「老朋友」的緣故吧！願亞茹這部用鏡頭記錄的著作，能留給大家一些足夠美好的、屬於中國女排這個大集體的特殊歷史片段。



她用鏡頭記錄歷史

陳忠和

二十年的時間並不短暫，足夠讓一個二十多歲的年輕人進入「五十而知天命」的年紀。而亞茹和我以及中國女排這個集體，恰好相識、相伴了二十多年。

記得我們相識，大概是在 1996 年亞特蘭大奧運會那時候。一個和我屬於「同時代人」、自我介紹是來自《中國體育報》的攝影記者的她，總是拿着相機在訓練場邊、比賽場邊拍個不停。那個時候我沒有意識到亞茹拍的這些片子有甚麼意義，除了各大賽登上冠軍領獎台的時候，平時的比賽，特別是訓練，真的有這麼辛苦去「記錄」的意義嗎？特別是那個時候不像現在，很多照片要事後沖洗出來，底片還要保存好……如今再回憶，亞茹真的不容易，一位女士要大包小包地扛着一大堆的器材，而且要在場邊跑來跑去，這強度，不誇張地說，不亞於場上訓練和比賽的隊員。

現在亞茹採訪以及拍攝中國女排已經駕輕就熟了。無論是我做國家隊主教練時候的隊員馮坤、周蘇紅、劉亞男等，還是後來的魏秋月、王一梅、薛明，乃至郎平郎導率領下在 2015 年世界杯、2016 年奧運會和 2017 年大冠軍杯再度問鼎「三冠」的惠若琪、朱婷、袁心玥、張常寧她們，見了亞茹的面，都會尊敬地稱呼她一聲「亞茹阿姨」，在我看來，這不僅僅是對亞茹的一聲尊稱，而且是女排這個大集體不同時期的隊員對她發自內心的尊敬。這些隊員每逢參加重大活動，只要亞茹在場，都會見了亞茹的面之後又是擁抱、又是嬉笑地纏着亞茹說：「亞茹阿姨，你幫我們拍唄，因為你拍出來的好看。」她們之間已經不僅是記者與被採訪者之間的感情了。

記得 2004 年雅典奧運會女排決賽的時候，一開始我們大比分 0 比 2 落後。那個時候，亞茹除了要拍好比賽的片子，還要惦記着教練席上的人——當時排球運動管理中心的徐利主任，他是亞茹的丈夫，如今回憶起來，頗有些「夫妻同時上戰場」那種「血染的風采」的感覺。那場比賽，最終我們贏了，亞茹在給我們拍奪冠後的照片的時候，手都是顫抖的。那一刻，亞茹和我們，真的是一個一起「戰鬥」的集體。無論是中國女排高光的時刻，還是低谷的時刻，都從未間斷。

2016年，亞茹在採訪完里約奧運會與我們相聚，聊到四分之一決賽中國女排大戰巴西女排的比賽時，不過是呵呵一笑：「2004年那麼『慘烈』的場面我都經歷過了，並且挺住了，2016年就不算甚麼了，特別是中國女排扳回一局的時候，我就相信這場比賽我們有的打，只要邁過了這一關，冠軍就八九不離十了。」

我看得出來，亞茹早已經超越了普通記者的境界，而是進入一個「忘我」的境界。

大概是在前兩年的夏天，亞茹告訴我，有不止一位朋友「攛掇」她，讓她把過去二十多年來採訪、拍攝中國女排的片子結集成一部書出版，即一部用鏡頭記錄的關於中國女排的著作。聽了之後，我也很為她高興，如果說用文字記錄的作品，還有作者的個人情感在裡面，那麼亞茹用鏡頭所記錄的歷史則是摻不了假的，且是最真實的。如今，亞茹不僅是攝影記者，還是中國攝影家協會的理事，她應該有這樣一部著作。

亞茹問我，支持不支持她，並是否願意為這部著作寫篇東西，我當然支持且願意。動筆的時候，我又一次翻看了這些年來亞茹拍好後送給我的片子，過去二十多年相識相聚的一幕幕，彷彿又展現在眼前。

還是那句話：二十年並不短暫。莫忘初心，方得始終。





我的相機，我的「球場」，我的書

我們的天職，也許是我們的光榮。

——馬爾克斯

從 2008 年我剛有想法整理出版一本書記錄中國女排，一直到現在，我還是不確定等到以後再翻看這本書時，會不會懷疑這些自己拍攝下來的影像是不是真的。就像再過些年，當再看到這本整理了這麼久的書時，我可能會懷疑，我何曾這樣深情過……

每當整理硬盤裡拍的中國女排的照片時，我都會仔細翻閱要用的照片，在那一瞬間，我突然發覺，這些女排將士在說起排球這項運動時，是把她們的一切都傾注在那一聲長長的「女排精神」裡。

我也是。

對我來說，故事應該從 1998 年世錦賽開始。

當時，我本來還有別的拍攝任務，後來得知需要調過去拍女排姑娘們的素材，跟每個媒體人一樣，我跟領導拍着胸脯保證說：「保證完成任務。」是啊，也就是從那一刻開始，紙給我，相機給我，紙短情長，我用這些影像把歲月還你，把對女排的情懷還你。

我是學體育出身的，最開始對我自己拍的影像並不滿意，從人物，從構圖，無論從甚麼角度，我都覺得少了些甚麼。後來有一次準備拍一些女排姑娘們訓練的素材，在準備的間隙，我拿起滾到我腳邊的球。說實話，當時我是第一次仔細端詳手中的排球，看到白色和藍色勾勒出的整個輪廓，我才恍然大悟，拍女排，不就是把愛和夢想融進這個球裡面嗎？可能當時我還沒意識到，那個圓滾滾的排球，早就成了我前半生的一部分。

雖然在女排的賽場上拍照不能使用閃光燈，但持續不斷的快門聲記錄着關於這個賽場上的激情，黏附着所有運動員的熱愛和夢想。很多人都會問我：「你這樣拍了二十年，不厭倦嗎？」會厭倦嗎？我也反過來問我自己。在他們看來，我容易疲倦，這個工作這麼單調。可是，《世說新語·品藻》裡有這樣一句話：「我與我周旋久，寧作我！」所以我的答案很明顯……

如果有機會，我還是希望大家要現場看看這些女排姑娘的表現，除了看排球技術、基本功和戰術，還有就是一定要看看她們的眼神，哪怕很多年後再回憶，都回味無窮，堅定、渴望……好像從這些女排姑娘的眼睛中，就能看完一生。

從 1998 年於日本舉辦的女排世錦賽到 2018 年，我的相機便始終跟隨着中國女排的足跡——每一任教練、每一組陣容到後來的每一場中國女排的比賽。教練，從郎平、胡進、陳忠和、蔡斌、王寶泉、俞覺敏最後再回到郎平；隊長，從孫玥、吳詠梅、馮坤、周蘇紅、魏秋月、惠若琪、曾春蕾再到現在的朱婷。無論是教練還是隊員，這些人幾乎都代表着一個時代，郎平是老女排的代表，是中國女排也是世界女子排球壇唯一一個女排三大賽冠軍及 MVP（最有價值球員）獲得者。馮坤則是代表中國女排一個輝煌的時代，而魏秋月則是代表着那一群深埋在大家記憶裡的一代，惠若琪則代表又一個新的輝煌時代，如今朱婷擔任中國女排隊長，而中國女排的故事還在延續。就像有一次常寧跟我聊天時說：「亞茹阿姨，我都不敢相信，現在在隊伍裡，我都是老隊員了，危機感特別強。您說，當年像秋月姐、坤姐她們都是怎麼過來的啊？」我回答她說：「小寶兒，那你準備好了嗎？」張常寧從我身邊起身，眼神堅定地看着我，沒說話，只是重新把護具緊了緊，又朝我笑了笑，拍着護具就朝訓練場上走去。怎麼說呢？那笑容好像收起初春曬在陽台上的被子時聞到的陽光味兒，不燙，不耀眼，但它把這些年的「女排精神」變得璀璨又動人。這就是中國女排，是一支隊伍，是一種精神，更是一代代的傳承。正是在這樣一次次的新老交替中，中國女排完成了「女排精神」的傳承。而這種傳承，是無形的。

此刻看着硬盤裡我拍攝的諸多照片，我想，等我拿不動照相機的那一天，讓我真正懷念，那甘願奮不顧身再來一次的，除了這麼多年的熱愛，可能是當時不以為然的人和事，甚至幾乎無法忍受的一切，以後也會在唏噓中反覆懷念吧！在這個習慣失憶和告別的年代，真正能夠讓我牢記的，卻都是和一代代女排人再平常不過的當時。

十年之後又是十年，日子也隨女排姑娘們飛速成長而飛速流走。但願當你們卸下所有的鎧甲後，在每個想念它們的日日夜夜，都有一代代女排人披上你們曾閃着金光的鎧甲，都有人對你們思念，並且愛之所喜。

亞茹

2019 年 5 月 15 日 北京



為了同一個夢想，風雨兼程四十載

回顧中國女排的歷史，從功勳教練袁偉民至今，共有 11 人 13 次擔任女排主帥。

20 世紀 70 年代，袁偉民開始擔任中國女排主教練，並以曹慧英、孫晉芳等人為班底，又召入現任女排主教練郎平等人，自此開創了中國女排的輝煌。

在袁偉民的帶領下，中國女排連奪 1981 年世界杯、1982 年世錦賽和 1984 年洛杉磯奧運會冠軍。在奪得三連冠後，袁偉民卸任主教練，出任國家體委副主任，如今，已近耄耋之年的他依然心繫中國排球。此後，女排主帥一職由鄧若曾接任。1985 年，鄧若曾帶領女排姑娘們蟬聯世界杯冠軍後告退，女排主帥由張蓉芳接任。1986 年，張蓉芳帶領女排姑娘們蟬聯世錦賽冠軍，自此，造就了女排歷史上絕無僅有的五連冠奇跡，在那個年代振奮了國人的精神。

五連冠之後，中國女排隊伍面臨球員平均年齡偏大、球隊實力明顯下降等問題，此時，張蓉芳也轉赴國家體委任職。其後，李耀先於 1987 年走馬上任，扛起女排主帥大旗。1988 年，胡進接棒。1993 年，胡進卸任後，栗曉峰短暫地接過了女排帥印。但幾任主帥都未能將中國女排成功帶出低谷。

就在中國女排陷入瓶頸期時，袁偉民想到在美國執教的郎平。應恩師之邀，郎平於 1995 年回國出任中國女排主教練。郎平率隊先後奪得 1995 年世界杯第三名、1996 年亞特蘭大奧運會亞軍，以及 1998 年世錦賽亞軍。

1998 年世錦賽後，郎平因為身體原因辭職，胡進於 1999 年再度上任，開啟二次執教女排之旅。

步入新世紀後，多年擔任中國女排陪打教練、助理教練的陳忠和於 2001 年披掛上陣，對女排進行了大刀闊斧的人員更新，就此打造了馮坤、周蘇紅、劉亞男、趙蕊蕊等「黃金一代」，女排也連奪 2003 年世界杯冠軍和 2004 年雅典奧運會冠軍。

2008 年北京奧運會後，陳忠和引退，女排開始了走馬燈式的換帥。蔡斌、王寶泉先後短暫接任，而後俞覺敏帶隊征戰了 2011 年世界杯和 2012 年倫敦奧運會。

2013 年 4 月 25 日，郎平再度出山，開啟了中國女排的輝煌征途。



1998 年，郎平因身體原因離開中國女排。圖為郎平與胡進交接帥位。



2014年9月6日，全國女子排球錦標賽，原中國女排的四名主教練率各自的隊伍在賽場聚首。圖為福建隊主教練胡進（右二）、江蘇隊主教練蔡斌（右一）、天津隊主教練王寶泉（左二）和八一隊主教練俞覺敏（左一）合影留念。



2016 年，里約奧運會中國女排奪冠後，主教練郎平慶祝勝利。



郎平

從巨星到主帥

郎平，1960 年 12 月 10 日出生於天津，世界女排名將，現任中國女排主教練。

郎平，曾經強勁扣殺的「鐵榔頭」，如今郎家軍的「總教頭」。1980 年，入選第二屆中國體育勞倫斯獎十佳名單。1982 年，獲得世界女子排球錦標賽 MVP。1984 年，獲全國「三八紅旗手」。1996 年，獲得國際排聯頒發的世界最佳教練獎。2002 年 10 月，正式入選世界排球名人堂，成為亞洲排球運動員中獲此殊榮的第一人。2013 年 4 月 25 日，郎平正式出任中國女排主教練。2016 年 8 月 21 日，郎平帶領中國女排獲得里約奧運會冠軍。2016 年 12 月 15 日，2016 中國十佳勞倫斯冠軍獎揭曉，郎平獲得了最佳教練員獎。2017 年 10 月，郎平擔任中國排球學院院長。同年，郎平還獲得大本鐘獎之赫拉特勒斯獎終身成就獎及十傑華裔教練員獎等。2019 年 9 月 28 日，郎平帶領中國女排獲得第十三屆女排世界杯冠軍。

臨危不亂，一錘定音，那是蕩氣迴腸的一戰！攔擊困難、挫折和病痛，把拚搏精神如釘子般砸進人生。一回回倒地，一次次躍起，一記記扣殺，點染幾代青春，喚醒大國夢想。因排球而生，為榮譽而戰。一把鐵榔頭，一個大傳奇！

——2015 年《感動中國》人物郎平頒獎詞

如果有人問我，「要是提到女排，你第一個想到的是誰」，「英勇郎平」一定是一個可以讓我脫口而出的名字。從運動員時期賽場上的英勇拚殺，到成為主教練後的運籌帷幄，再到賽場下對中國女排的點點滴滴，郎平這大半輩子都奉獻給了中國女排。正如 2015 年《感動中國》給她的頒獎詞所說——「因排球而生，為榮譽而戰。一把鐵榔頭，一個大傳奇！」

我第一次真正意義上接觸這把「鐵榔頭」是在 1995 年，郎平應邀回國執教。我怎麼都不會想到，當時見到的那個剛毅的女人，日後用自己

的信念，把「女排精神」硬生生地扛了起來。可我和我的鏡頭所見證的郎平，卻是一個讓人心疼的郎平。

最開始我在隨隊拍攝的時候，每天都能看見一個「24 小時都在上班」的郎平。她隨手拿著的筆記本上，密密麻麻地記錄着女排姑娘們的各自特點和訓練狀況。她總是眉頭緊鎖，在小本子上記着甚麼。我還開玩笑地說，我們的「鐵榔頭」現在變成「林黛玉」了。她自己還說：「我可能看起來心事有些重。」其實，不用她說我也知道她的壓力有多大。

1998 年，郎平因病結束了在中國女排的第一次執教。之後，來到排球氛圍濃厚的意大利北部城市摩德納執教。令人想不到的是，這座城市居然有 100 多支排球隊，但尷尬的是，摩德納女排成立 27 年居然沒有得過冠軍。郎平成了尷尬的終結者。她接手的這支隊伍實際上就是一支「雜牌軍」，有來自意大利、中國、德國等多個國家的球員。經過不到一年的訓練，她帶領該隊在 2000 年獲意大利女排聯賽冠軍，隨後，獲得了 2001 年歐洲女排冠軍聯賽冠軍，2002 年再奪意大利聯賽和杯賽雙料冠軍。帶領一支球隊迅速崛起，這正是她的能量和魅力所在。

郎平在意大利執教期間，我和楊瑪麗應邀代表《中國體育報》去採訪，在她家住了十多天。也是在那時，我們成了好朋友。曖昧的陽光灑在桌上，醇醇的咖啡香在屋內繚繞，郎平會親自煮咖啡、做早餐，我們兩個每天都是聞着香味起床的。有的時候我們會跟郎平去訓練，有的時候我們一起逛街。為了慶祝她主場的勝利，我們還會和郎平一起做晚飯。她會給我們做「中國版」意大利麵，洋蔥、西紅柿等簡單的食材在鍋裡烹炒後，香味四溢。當我們打開窗戶，被香味吸引的三四個年齡大一些的鄰居趴在陽台上往我們這邊看。採訪、吃飯、逛街、遊玩，可以說這是最愜意的一次採訪。

2013 年 4 月，郎平再次決定在中國女排處於低谷時出任國家隊主帥。而這一次的郎教練，和她上一次擔任中國女排教練給我的感覺仍是一

樣的。歲月並沒有在她身上留下多少烙印，卻讓這個執掌女排教鞭的女人一次次拚搏前行。

平心而論，當時她接手的女排已不再是中國女排歷史上最強的陣容。誰能想到這樣一支年輕的隊伍在郎平的訓練下仍能重回世界之巔，又有誰能想到女排姑娘們一次又一次上演奇跡。

2015 年名古屋大戰，中國女排以 3 比 1 的成績力克東道主日本女排。10 勝 1 負累計 30 分問鼎冠軍並直通里約奧運會。當我用相機記錄下女排這一歷史性時刻時，鏡頭裡每個姑娘都在閃耀，郎平也被這又一次「燃起」的女排精神映襯得光彩奪目。

2016 年里約奧運會，當中國女排屹立在世界之巔時，我竟有一瞬間忘記按下手中的快門。除了影像資料，那一刻值得所有人用心銘記。郎平敢於在一些比賽中輸球鍛煉隊伍，敢於起用新人。八進四的時候，似乎成了郎平的轉折，正是她大膽起用新人，讓比賽成了經典。後來，郎平不止一次對我說：「這次里約之行，就是一次里約大冒險。我已經無能為力了，我把能用的都用了。」這是遠遠超過技術層面的勝利，這是一個奧運冠軍所不能涵蓋的精神榮譽。

三年之後又是三年，日子在眼前溜走。在我用鏡頭陪伴國家隊的日子裡，最美好的時刻就是 1995 年在機場時第一次遇到你的時候，我的心裡突然升起了一股莫名的熱情，它讓我感受到的，像是面對海洋或天空時心中的波瀾壯闊。後來我懂得，那就是我心中稱為驕傲的東西，我也由此明白，「女排精神」是真切的存在，像女排手中的這把「鐵榔頭」一樣真實。



2006 年 11 月 8 日，世界女排錦標賽第二階段小組賽，陳忠和率領中國女排迎戰郎平領軍的美國女排，這也是第四場「和平大戰」，最終中國隊以 3 比 1 的比分力克美國隊。圖為兩位教練交流。



2008年8月15日，北京奧運會女排預賽A組，中國隊以2比3惜敗美國隊。圖為中國隊主教練陳忠和與美國隊主教練郎平在賽後新聞發佈會上。



2013 年 5 月 10 日上午，中國女排主教練郎平率隊開始首堂訓練課。圖為郎平講解。



2014 年 10 月 13 日凌晨，女排世錦賽決賽在意大利米蘭結束，中國隊 1 比 3 惜敗美國女排，時隔 16 年再度摘銀，美國隊則收穫世錦賽首個桂冠。圖為中國女排主教練郎平和隊員合影。





2018年6月29日，世界女排聯賽總決賽，中國隊以0比3負於巴西隊。圖為中國隊主教練郎平佈置戰術。



郎平和恩師袁偉民



郎平生活照



郎平和女兒合影