

2021年，奧運冠軍、中國乒乓球運動員丁寧宣布結束26年乒乓球生涯，選擇退役，成為北京大學體育教研部一名研究生。她笑言自己帶着「勇敢的心」和不服輸的體育精神開啟嶄新的人生，如今即將畢業的她也要面對新的人生抉擇。近日，她接受《大公報》獨家專訪，表示不會離開體育，因為「體育是我的根」，如果國家需要，會義無反顧回歸支持國乒。

大公報記者 趙一存、凱 雷



丁寧一直沒有忘記乒乓球對她的人生意義。

▲奧運冠軍、中國乒乓球運動員丁寧近日接受大公報獨家專訪。大公報記者趙一存攝



## 「體育是我的根」

# 丁寧 抱緊報國 乒心

作為中國乒壇第六位包攬奧運會、世乒賽、世界盃、全運會的「大滿貫」選手，國乒女隊前隊長丁寧的運動員生涯可謂是戰果豐豐、燦爛輝煌。在運動員身份之外，她還身兼中共十九大、二十大代表，北京青聯副主席，黑龍江省政協委員等職務。有指她是換一條賽道實現人生另一種價值，丁寧表示會用平常心看待從前的輝煌，「走在校園裏有那麼多優秀的人在這裏學習，我是很幸運的。」

### 快將畢業 期待多元化職業選擇

丁寧今年即將畢業，她很珍惜這段學習時光。「校園生活讓我從另一個角度理解體育。」她說，從前做運動員時每天都是以專注的戰鬥狀態進行規律性的運轉，但在校園裏則有了更多時間感受生活，感受體育的本真，她從事研究體育產業和大健康。

日前，北京市人社局網站發布2022年北京市資格審查結果，丁寧通過了高級教練員的專業技術資格審查。外界盛傳，她已為成為乒乓球教練員提前做好準備。丁寧告訴記者，未來職業規劃希望能有多元化選擇，比如競技體育後備力量的培養、青少年梯隊建設選拔等等，「因為體育是我的根，我熱愛體育。當然，如果有一天國家需要我，國乒讓我回去幫助隊伍建設，我會義無反顧地回去。」

至於未來會否考慮從政，她表示，作為黨代表，自己當下還是在用心學習和成長的階段。她說：「這個經歷讓我接觸到更多優秀的人，每個人都在自己的領域發光發熱，他們承擔責任，追逐夢想。這給了我很多產生共鳴的動力。」

### 專注實事 關注運動員退役轉型

「我是好奇心很強的人，喜歡嘗試新鮮東西。」今年33歲的丁寧出生於黑龍江省大慶市，北方女孩的大氣幹練在她身上展現得淋漓盡致。身兼數職還要樣樣做好，她如何平衡時間？她坦言，「的確會感覺時間不夠用，常常要每天換幾個身份面對工作和學習，但我喜歡規劃好，然後集中精力在規劃範圍內把事情做完。」

運動員退役轉型，她承認過程不易，「很多運動員開始從事運動專案的時候年齡都很小，整個運動員生涯也是專注地做好這一件事，因此對外界的理解和接觸是不夠的，特別是很多運動員還帶有傷病，如此突然轉換身份和環境，會感到焦慮、不適應和迷茫。」

她認為退役之後先要做到內心平衡，同時需要國家政策的支持，以及社會的理解和幫助。「二十大報告提到促進群眾體育和競技體育全面發展，加快建設體育強國。」丁寧認為，退役運動員在此方面可以發揮巨大作用，「每一位運動員都經過數十年的專業訓練，轉型之後不離開本行，自身不會焦慮迷茫，也會在工作中發現更多的體育人才。」



### 乒壇名人評丁寧

- 主管教練任國強**  
「她骨子裏是很踏實的孩子，她的勤奮和拼搏精神使她能在賽場上有比較好的表現。」
- 中國女子乒乓球隊主教練李隼**  
「丁寧在潛移默化中得到很扎實的提高，看她比賽都覺得很實在。」
- 中國乒乓球運動員張怡寧**  
「丁寧性格陽光，喜歡釋放自己。她最大的特點就是享受這個過程、享受競爭，這非常可貴。」



### 丁寧乒乓之路

- 1995年**  
● 5歲的丁寧開始練習乒乓球
- 1999年**  
● 被周樹森教練看中加入北京隊
- 2003年**  
● 進入國家青年隊
- 2005年**  
● 進入國家一隊
- 2009年**  
● 獲得首個世界冠軍
- 2011年**  
● 奪鹿特丹世乒賽女單冠軍
- 2012年**  
● 獲倫敦奧運會女單亞軍及女團冠軍
- 2016年**  
● 里約奧運會首奪奧運女單冠軍，並擔任中國代表團閉幕式旗手，是中國乒乓球隊首次有隊員出任旗手。
- 2017年**  
● 與劉詩雯成功奪得世乒賽女雙冠軍，以及天津全運會乒乓球女單冠軍，成為中國乒壇第六位包攬奧運會、世乒賽、世界盃、全運會的「大滿貫」選手。
- 北京市第十二次黨代表大會選舉產生出席中共十九大代表63名，丁寧成為年齡最小的黨代表。
- 2021年**  
● 宣布退役，進入北京大學學習。



▲丁寧（左）視張怡寧（右）為她乒乓球路上的學習對象。



▲退役後的丁寧懂得享受生活，經常親親大自然及打卡自拍。



▲退役之後，丁寧（右二）有更多時間走進校園，與小學生交流乒乓球打法。

### 丁寧給新生代的3個寄語

#### 寄語 1 修煉意志笑看批評

今年2月20日，國乒隊德班世乒賽直通賽，丁寧重回國乒隊訓練館，搭檔前隊友顧玉婷解說了陳夢和蒯曼的比賽，她希望通過不同的視角，讓球迷更好地了解乒乓球這項運動。談及對年輕運動員的建議，丁寧表示，時代的發展讓每個階段的運動員都面臨不同的問題，對新一代運動員而言，要面對發達的網路和傳媒，面對各種輿論，這要求有足夠的定力，專注於運動專案，做到純粹。

丁寧坦言，運動員要學習面對網路輿論，「網路輿論往往和自己想像的不一樣，很多時候可能沒有了解事情全貌就會有各種各樣的說法，這時就需要運動員自己努力屏蔽掉正面負面各種聲音，有時輿論把你捧得很高，甚至超過自己的能量，這就需要做好平衡，否則可能會摔得很慘。」

對新一代運動員來講，她認為需要多一份定力，然後專注於自己的專案和夢想，做到「修煉自己內心強大，以不變應萬變才有能力應對挑戰」。



▲丁寧（前左）在北大時亦經常鼓勵校內乒乓球隊員。

#### 寄語 2 熬過挫折成就蛻變

2021年退役之後到入讀北大的第一天，丁寧在社交媒體發文說，「追求夢想的道路從來沒有容易二字，體育精神遠不止輸贏。」丁寧承認自己乒乓之路並不平坦，但只有經歷一次又一次挑戰，自己才得以蛻變。她藉此寄語其他人要做自己，在人生各個階段都做到極致。

2012年倫敦奧運會，丁寧闖進決賽以失利告終，對當時22歲的她留下了陰影，狀態陷入低谷。四年後在里約奧運會上，丁寧憑穩定發揮奪金，勝出一刻她哭得像個孩子。外界總把這兩個奧運故事並論，認為這樣更勵志。但丁寧坦言，倫敦奧運會結束之後經歷的迷茫和無助只有自己知道，「當時雖然已經是世錦賽和世界盃的冠軍，就差一塊奧運金牌，但是等待奧運再戰的時間太漫長了，很難一下子燃起鬥志。」

丁寧如今看來，正是這一次又一次的挑戰和挫折，自己才得以蛻變，「人生哪個階段都要盡全力，去做心裏邊最好的自己」。



子運 ▲丁寧（右二）在里約奧運會奪金後哭得像個小孩

#### 寄語 3 港將傳承運動熱情

乒乓球場上，丁寧多次與中國香港運動員交手，貢獻了一場又一場經典賽事。球場下，她與一班香港後起之秀杜凱瑛、李皓晴、蘇慧音等感情甚篤。在她看來，這班年輕一代運動員給孩子們帶來了運動的希望和熱情，「這是特別好的一件事」。

她告訴記者，相較於其他球隊而言，香港隊予她的感覺就是一家人的親切，雖然在球場上，彼此有比賽、有交手，但這些競爭並不影響私交。香港運動員會到內地和國乒一起訓練學習，大家毫無保留地交流經驗技法，她坦言「看到他們東京奧運會香港女乒歷史性奪得團體賽銅牌，都為她們點讚。」

她亦表示，希望在未來的作品中，自己也會努力促進內地和香港的乒乓球運動交流合作，「我希望能多搞訓練營，夏令營、冬令營等等活動，我有機會指導孩子們，讓他們感受競技體育的魅力。」



▲丁寧看好杜凱瑛（左）、李皓晴（中）及蘇慧音（右）三名香港乒乓女將。