

独自上场



[独自上场_下载链接1](#)

著者:李娜

出版者:中信出版社

出版时间:2012-8

装帧:平装

isbn:9787508633893

李娜，武汉人，亚洲首位大满贯冠军、第一个走出体制并取得成功、备受关注的网球运动员，中国CCTV2011年度最佳女运动员。从武汉到北京、从北京到悉尼、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。

本书讲述李娜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。

本书，将为你还原一个最真实最血肉鲜活的李娜。

李娜的经纪公司国际管理集团（IMG）负责李娜的经纪人麦克斯·埃森巴德（Max Eisenbud），说：“李娜是中国历史上最成功的网球运动员，激励着数百万中国人。她的书将会告诉大家她是如何做到的。”

而姜山则说：“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。”

作者介绍:

李娜，网球队运动员。出生于武汉。2011年法国网球公开赛女单冠军。中国女子网坛乃至中国体坛众多第一的创造者，首位走出举国体制而成为世界级运动员的网球选手，首位获得四大满贯赛事冠军的亚洲选手（中国选手）。

目录: 序 我的冠军妻子 姜山

第一章 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。

第二章 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，前所未有的渴望一场胜利！

第二章 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。”

第四章 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，“我是姐姐呐。”

第五章 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。

第六章 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。

第七章 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。

第八章 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。

第九章 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。

第十章 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。

第十一章 复出

我记得那个女孩子好像是葡萄牙人，比我年轻一点。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”。

第十二章 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。

第十三 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。

第十四章 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”。

第十五章 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。

第十六章 出征

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！

第十七章 再见，小龙女

你随时可能遭遇失败，还要面对体能的消退，最终“离开”，这是运动员的宿命。我们打这么多年职业网球，不管起初是持什么样的心态，最终都会对它有依恋。毕竟它曾经几乎占据了你的所有生活。

第十八章 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！

第十九章 多事之秋

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。

第二十章 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。

第二十一章 08奥运

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!”

第二十二章 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、这样的方式我也呆够了。我想体会一下真正的职业网球是什么样。

第二十三章 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。

第二十四章 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。

第二十五章 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！”

第二十六章 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？”

第二十七章 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。

第二十九章 决战澳网

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。

第三十章 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？

第三十一章 节外生枝

媒体对我的抨击让我的敏感变本加厉，以至于那只刺猬再也没有离开。它害怕极了。而它应对恐惧的办法就是炸起一身硬刺：“你看哈！我可是有刺的！”

第三十一章 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。”

第三十二章 我的世界，我做主

当我确定自己可以完全掌控自己的未来时，之前的抵触和愤怒便慢慢地退去了。我不再是一个破坏者，我是一个建设者。我的世界，我做主。

第三十三章 我还是我

我的消费和以前是完全一样的。我们俩不会因为收入高低不同而去改变自己的生活状况。我们怕麻烦，节省惯了，也没有浪费的习惯。

最后的话：下一站，人生

"

• • • • • ([收起](#))

[独自上场](#) [下载链接1](#)

标签

传记

李娜

网球

励志

体育

成长

独自上场

自传

评论

句句真实而又真诚。祝福她和姜山的爱情。

我还真就没讨厌过她。才能和成绩才是体育界的一切，多说两句谁不会是吧。此书封底照片痘痘和皱纹都那么明显，反倒觉得很实在。

李娜的传记和她本人的感觉非常一致，真诚、感性、坚强又大大咧咧。网球本就是场孤独的战斗，少有人能成为最后的幸存者。多亏了李娜，更多人开始喜欢和投入这项运动，对李娜而言这大概也是功成名就后更有意义的收获吧。

是的，这本书写的还算中规中矩，亮点也有一些，但它相比网球运动员史最伟大的传记，或许也是运动员历史上最伟大的传记，恐怕也是近十年最卓越传记之一的阿加西自传而言，差距就实在太大了。而且李娜自己也承认她读过这本传记，在她自己的书里她也许也间接承认了某种程度上的模仿。但我转念一想，管他呢，加一星。

《独自上场》非常适合电影改编，陈可辛们青睐此项目不无道理。

写的是法网的那段夺冠经历。最深刻的一句话：网球是孤独的运动。李娜对于数学的认识度也很高：一切事物都有固定的运转规律，只要你掌握规律，你就可以得心应手。羽毛球运动员的父亲对于李娜的投入不计成本。有人说：美国的高水平的训练让李娜的球技得到提高。李娜：说实话，训练在那都差不多，只是在国外的比赛机会比较多。中国体育界是国内人情世故的重灾区，中国体育中的争斗特色。所谓的世界排名没有想象中差距那么大。

丛伟买的书，他还没看完，我已经翻完了，总的来说，李娜文笔很朴实，流水账记载了自己的运动生涯，看完了解了职业网球运动员怎么生活训练，还有，似乎为了补偿她每次打网球痛骂老公的行径，李娜在书中对姜山表达爱意的地方比比皆是，哈哈哈，她还是情商挺高的嘛～～～

就中国运动员而言，李娜的经历确实很适合改编电影，非常有戏，少女时代丧父，跟体制的博弈，火爆的性格，退役又复出的传奇，以及她跟姜山的爱情。但如何结构这些素材，难度很大，一不小心极有可能写成流水账，这也是传记片最大的难点，如何平衡真实和戏剧之间的关系。

特别棒。相比之下一味黑她傲慢自大或是把她当作反体制斗士赞扬的人都太可笑了。

每场比赛的过程和结果都相差不多，但背后的心绪和故事却大有不同。感谢李娜，感谢网球金花！

关注李娜多年，这书里的很多故事和细节都会让我这个粉丝感动。

从来不屑于读任何传记，为了李娜，我读了！你可以喜欢李娜，你可以对她没有感觉，但是如果你不喜欢李娜或者是就像那些“网民”一样在网上攻击李娜，那么我只能说，你的人生真的很可悲。

和新闻中印象中的李娜有相似也有不同，直率并不高傲，只是很直接的说话做人，忍受孤单是成长路上必须的，有时候真的是瞬间一事情长大的感觉。运动员的辛苦和付出不是一两句话能说出的，也不是普通人能感知的，但是在一条路上简直1个月，1年可能很容易，但是坚持几十年需要多大的忍耐，李娜，你值得这些！学会忍受孤单或者学会享受孤独吧。：)

娜姐威武！

李娜之路可以视作一种中国版的美国梦，为个人梦想而活，为实现梦想而搏，而这个梦大约是早在1997年她被耐克选去美国学习的那几个月里萌芽的。<http://s.sohu.com/20110129/n279152768.shtml> 不过这书写得真不咋地。

字拙，拙里更显人真。

一本很真诚的自传。

很喜欢李娜t恤上的那句话“心敢比天高”，你可以想象过了最佳运动年龄的她，两次错过达芙妮杯，再次踏入决赛场地那一刻，压力与挑战是多么巨大，换成刘翔呢，会不会一招手就退出比赛？我喜欢书中那句话“想要获胜，你必须发自内心地渴求胜利，你要非常、非常、非常地想要获胜。你对胜利的渴望，要像在沙漠中跋涉，濒临死亡的人对清水的渴望一样。然后，你才有希望，仅仅是有希望，获胜。

一口气读完，忘了吃饭。文笔不说多好，但率直爽朗。跟着她体味了一遍她的经历，孤独，无助，误解，委屈，也仰望她的坚持，隐忍，反击，辉煌。传记是最能激励人的东西，是最真材实料的大补鸡汤。

很久很久没读过人物传记了，李娜这本自传必须5星，和她的球一样让人看得酣畅淋漓又为她捏把汗。李娜真是耿直，在书里对爷爷奶奶的不满意和对妈妈的一些做法的看下去都这么耿直地说出来，还有对婆婆的喜欢超过妈妈，一点都不介意地说出来，有血有肉的，好看！挺传奇的是李娜竟然是咱们新闻系的学姐，哈哈~而且姜山和她同时拿的毕业证书~姜山等了她两年一起毕业~说起来还挺浪漫呀~

[独自上场_下载链接1_](#)

书评

关注李娜完全是因为自己也开始学网球。从前我也觉得运动员就像很多人以为的那样，四肢发达，头脑简单，只是自己真正专注运动以后，才彻底改变了这种看法。有一次问网球教练，你说是不是顶级运动员哪怕不做运动员，也会获得别的成功？他看了看我说，当然，不管他们做什...

今天上豆瓣的网球论坛了 本来目的是看奥运赛程的 突然 有一个帖子是李娜的新书《独自上场》 独自上场...独自... 上场... 单单一个书名就隐隐的感受到她成功路上的艰苦与孤独 她曾经说过这么一句话 “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...

作为中国乃至世界女子网坛优秀选手，李娜获得成功最关键的是什么？读完她的自传《独自上场》，我认为不是天赋、不是苦练、不是单飞，而是她作为运动员遇到的一个机会——职业化。职业化之后的李娜，尽管场上需要独自面对，但场下绝不是一个人在战斗，需要教练、体能训练师、...

“每个人的心里都有一头锁在笼子里的野兽，它好斗、易怒、偏激、伤痕累累、残暴无比。我习惯在比赛时打开笼门，让它出现助我一臂之力，当我精神力量变得脆弱时，就会招致那只野兽的反噬。它不停地讥笑我、羞辱我，让我不断地为自己的失误痛苦流涕或是怨天尤人。” 这是...

她具有独特的个性魅力，敢想敢说敢做，获得大众的真诚喜爱。她真实坦率，她有冲劲有坚持，她极具天赋。

她不是完人也有缺点，但她总是坦白在大众面前，不掩饰造作。
她是第一个走出举国体制“单飞”的运动员，脚踏体制内外，冷暖自知。
她不盲从，不假意逢迎，不屈从，不做温...

读的过程中一直有种想哭的感觉，泪点太低。
觉得李娜非常真诚，无论是对于母亲的想法，对于国家队的看法，失败时的感受，获得大满贯时的感受，都完全是自己真实的看法。没有粉饰。
很多时候，都会不由自主的为自己经历过的不好的、不喜欢东西去解释、去想可能并不是自己想...

这是我买了kpw2之后在那上边读的第一本书，花了12块。刚开始读的时候，我还满是对新玩具的好奇，等读到后来，完全是被书本身吸引了。
我用整个周六休息日读完了这本书。
对于名人传记，尤其是娱乐圈、体育圈名人的传记，我有种本能的反感。在我心目中，这类名人传记总逃不脱夸...

2013年1月26日，澳网决赛，李娜VS阿扎伦卡。最后李娜不敌阿扎伦卡，1：2落败。第二局一次意外的轻微崴脚，随后又因为崴脚造成一次跌倒，撞击到头部，李娜在第二局及第三局的遭遇，有点“惨”。当天天气明显比较冷，阿扎伦卡穿了九分长的运动裤，李娜穿的还是半决赛时赢莎娃时的...

开始以为是别人代笔的自传，没想到是李娜自己写的。很朴实的自传，真的很朴实，整本看起来就很运动员的风格，简单直接一点都不鸡汤。其中里面最深刻的，就是在赛场上其他欧美运动员都会高分贝地呐喊助威，她不好意思这么喊，但是她也有自己的独门暗器，就是可以去吼姜山。

名字叫孤独上场，内容也多次提到网球运动的孤独。
不爱网球、不懂网球，每当主流媒体和社交媒体充斥她的新闻的时候，我从不会关注。因为爱看传记的缘故，才找来看。
昨晚看了女主持朱丹的《放慢.快乐》，今晚看了李娜的《独自上场》。他们都在幼年丧父，但朱丹的妈妈更好的处...

阅读中：
“……阿扎伦卡还喜欢用吼叫来为自己打气，每打完一个球，她都会发出“咻”的尖叫，声震全场。
很多球员都喜欢用叫声为自己助威。这或许是西方人性格奔放的表现。

我一向不大好意思叫，当我需要宣泄情绪的时候，我多半会找出在包厢端坐的姜山，冲他劈头盖脸地怒吼一...

人生中买的第一本明星自传，用来感谢她贡献了中国女网那么多个第一次，以及过去八年中的种种惊喜。这类书当然不难读，今天奔波在途中的时间就随手翻完了，还把最喜欢的章节翻来覆去看了好几遍。结构挺有意思，法网夺冠的三个章节（最有卖点与话题性）放在最前，然后由法网冠军...

很少看名人传记，觉得它们基本属于成功学、励志类名目下的书籍，然而普通人并非可以轻易地进入他们的世界或者走和他们一样的路。李娜的书却展现了一个另外的一番风景——一个普通人同样会面临的种种的挑战——家庭的变故、与父母的沟通障碍、与体制的矛盾、面对低潮期的沮丧...

用两天时间读完了李娜的自传《独自上场》
个人传记我读的很少，似乎只读过杨澜的《凭海临风》，白岩松的《幸福了吗》，柴静的《看见》，李娜的《独自上场》。读杨澜传记时我读高中，很喜欢杨澜，觉得她特别知性，有气质，书也写的洋气。其他三本传记都是今年买了kindle后读的...

独自上场，这个书名太贴切了。
从这本自传，可以了解到在我国的举国体制的体验教育是怎样的，有利有弊，走到现在这个时代，必须改革，必须变化，才能让运动员更好地发挥，更好地活下去。
而对于李娜个人的心路历程，此书也是一个很好的记录，跟我们大多数人一样，从幼年，到青...

熟悉李娜的人都知道，这是一个自信、豁达、率真的武汉姑娘。既有赛场上“女汉子”的豪放气质，又有赛场外“小鸟依人”的婉约情怀。可以说，她是一个真性情的杰出运动员。如果让我来形容李娜，那我会毫不犹豫选择“独立”、“坚守”、“前行”三个词。——独立。...

看完这本书已经快1个月了，但是书本内容还记着不少，回想着其中的原因，多数是每章节总会有几句让自己醒悟的句子。初以为「独自上场」是一本环绕网球生涯而撰写的自传，当自己开始翻阅后，才有机会了解，李娜场下生活是那么精彩，精彩指的是那种对待生活，伴侣，挫折，团队...

今年澳网决赛让无数娜离子难以释怀，那两次摔倒像一计重锤粉碎了很多人的心。在娜娜状态如此之好，在阿扎伦卡饱受质疑，在场上观众一边倒支持娜娜的情况下，以这样的方式输掉比赛真是憋屈的慌。赛后，当cctv5播放的那个煽情的短片的时候，当娜娜赛后接受采访时哭着说：只想把...

你不可能从现在这个点上看到将来；只有回头看时，才会发现它们之间的关系。所以你必须相信，那些点点滴滴，会在你未来的生命里，以某种方式串联起来。-----《史蒂夫乔布斯传》

即使你是友善的，人们还是会说你自私和动机不良，不管怎样，你还是要友善。当...

[独自上场 下载链接1](#)