

败者为王

李宗伟



09

名人学系
CELEBRITY STORIES

001



败者为王

李宗伟 著



布咕



ISBN 978-967-10843-1-1

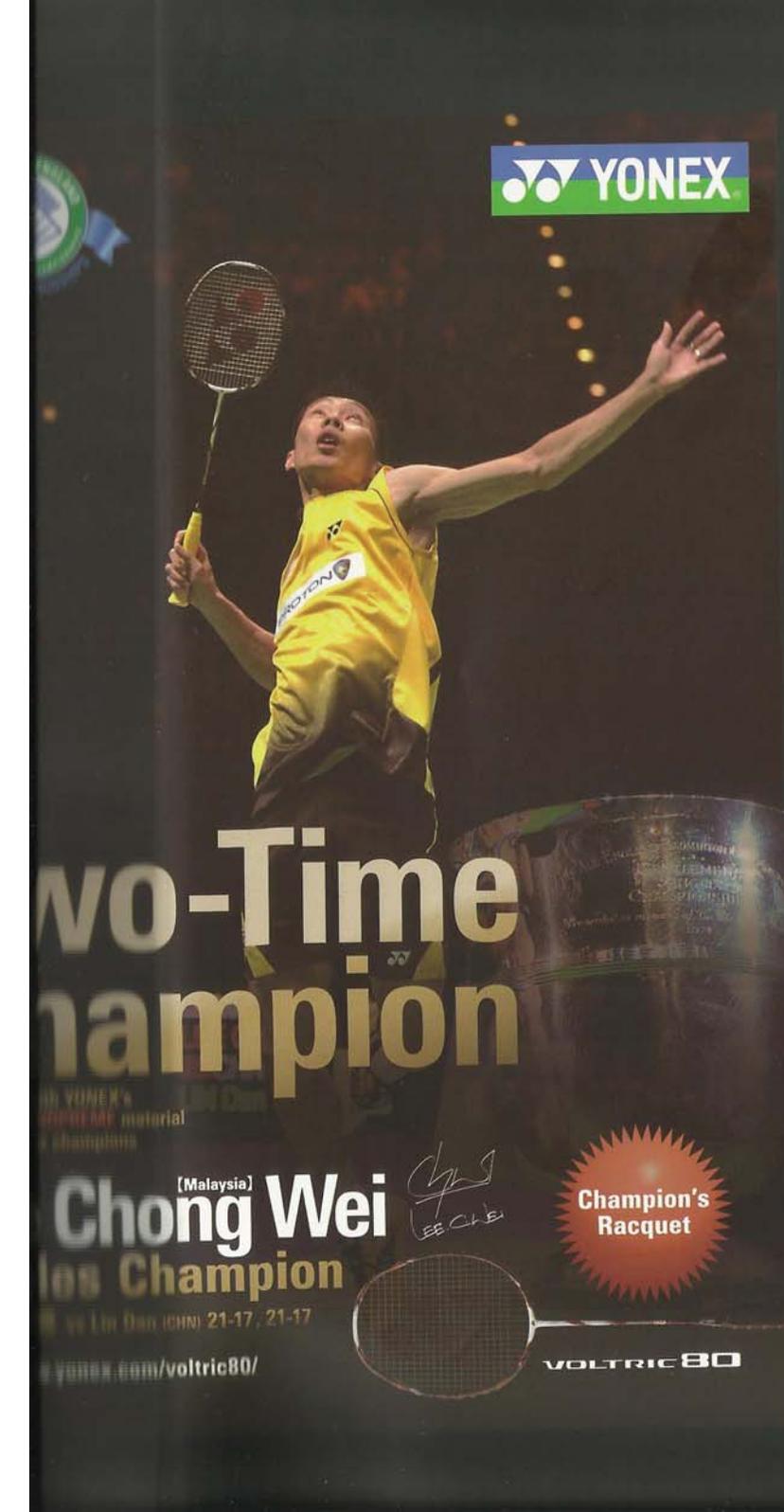
败者为王 Dare To Be A Champion



Bukuganda
布咕

RM35





YONEX

拿督李宗伟

Dato' Lee Chong Wei

2008年8月21日开始，成为世界羽联积分榜上连续超过172周排名世界第一的羽毛球男子单打球员，更被首相纳吉誉为国家英雄。

1982年10月21日出生于马来西亚霹靂州巴眼色海，后辗转搬迁至檳城大山脚，青少年时期于此成长。十岁开始接触羽毛球运动，从师郑柄发教练。

1999年，十七岁的李宗伟被大马羽总外聘的丹麦总教练弗罗斯特发掘，并邀请加入国家羽球学院接受训练。

2000年顺利晋级马来西亚羽毛球国家队。

2003年9月7日的马来西亚公开赛上第一次在国际赛事上夺得第一面奖牌。同年11月在大马卫星羽球赛上夺得职业生涯中的第一面金牌。

2004年第一次参与国际体坛重要赛事，2004年雅典奥林匹克运动会。

2006年9月在西班牙世界锦标赛上爆冷被鲍春来淘汰以后，本在中国籍教练李矛的训练下成绩明显上升的李宗伟其职业生涯却在毫无预警底下陷入低潮。11月3日在联邦快速公路上遇上车祸，训练状态因为头部受创的缘故无法集中精神而陷入低靡，排行更掉出十名以外。直到2007年重回米斯本麾下的印尼羽球公开赛上，击败鲍春来后，其成绩才开始回弹。

2008年北京奥运，在男子单打项目中为马来西亚夺得史上第二枚奥运银牌，随即于世界羽联积分榜上的男子单打世界排名跃升第一。因为在2008年北京奥运上为国家争取荣耀的功绩，而获檳州州元首授予拿督头衔。并于2009年夺得马来西亚十大杰出青年奖。

2010年获得羽球员生涯中的第一面全英赛金牌。2011年成功击败对手林丹，成功卫冕。

2011年在创造世界羽联超级系列赛马来西亚公开赛上8年7次夺得金牌的纪录，同年更缔造了赛季每出战就必进入决赛及半决赛的辉煌成绩。

2011年拿督李宗伟因怜悯之心，为3月11日的日本海啸的灾黎发动三场名为“绽放微笑·希望再造”的赈灾活动，募得一百万马币，其中慈善拍卖会上2011年全英赛上使用过的羽球拍以20万马币拍卖，创造出马来西亚羽毛球拍最高价值的拍卖纪录。

2011年拿督李宗伟人生价值观的转变，是他人生极为重要的一年。同时也聘用专业团队，为未来事业做全方位的规划。

败者为王

李宗伟



09
名人学系
CELEBRITY STORIES
001



败者为王

李宗伟著



布



败者为王 李宗伟 Li Zongwei



我们的 国家 骄傲

首相夫人

拿汀斯里罗斯玛·曼梳

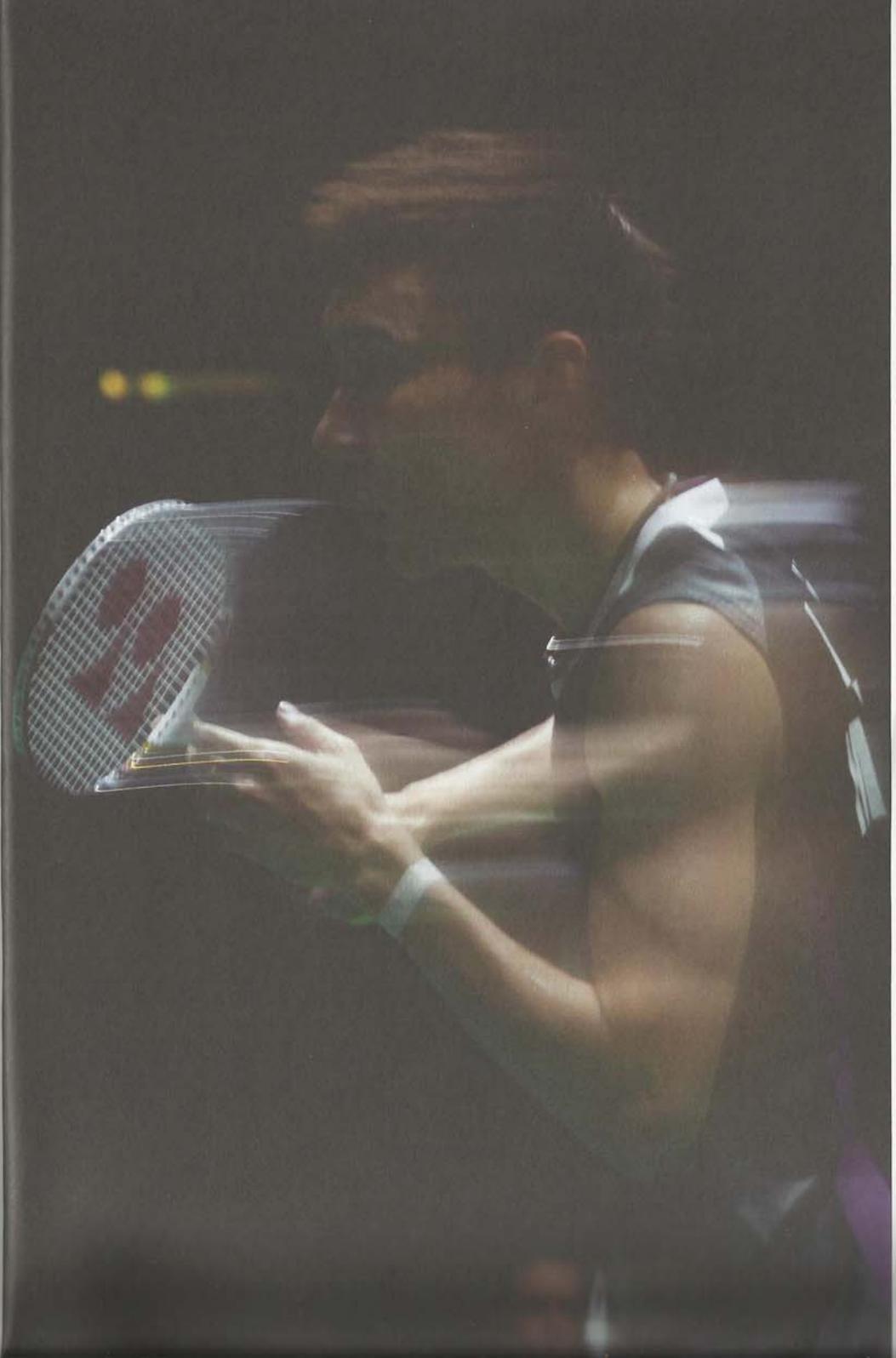
羽球在许多国民心中占有特别的地位，那是因为我们的国家培养了一名世界级选手。自一九四九年在汤姆斯杯中获得五次胜利，我国就享誉于羽球界。国家选手的名字家喻户晓，年轻一代更梦想能够成为像Datuk Punch Gunalan与传奇的Sidelk兄弟般的羽球好手。

在马来西亚羽坛这些传奇的杰出人物之中，出了一名前前所未有的选手，拿督李宗伟。他在马来西亚羽球史上战绩频频创新，最突出的莫过于在二〇〇八年北京奥运为我国夺得银牌并且自二〇〇八年成为世界排名第一的球员。他不断地在世界舞台上取得胜利，成为人民心目中的英雄，深深吸引了国民的目光，我也总在夜深时刻从被窝钻出来坐在电视前，就怕错过任何一场比赛直播！一家人在电视前捧着零食，支持着拿督李并为他欢呼齐来共享温馨时刻，也表现了马来西亚国民万众一心的爱国之情。

作为世界冠军与处于羽球界的最高峰，拿督李仍不懈地自我追求，以战胜自己为目标。尽管享有名气，他对待每个曾在胜利之路上帮助过他的人仍然谦逊有礼。在球场上，他的战斗力不曾松懈，因他不仅仅为了个人，他满腔的热血也是为了我们的国家与国民的荣誉而努力。胜利了，他向群众致谢并骄傲地高举我国国旗；失败了，他勇于接受且抱着下次必定会更好的决心再战。

因此，拿督李被誉为我国的杰出国民之一完全是实至名归，他追求成功的努力值得所有人学习。他是我国的骄傲也是宝贵的人材，能为此书写序我感到无比的荣耀。

祝愿拿督李宗伟一切顺利。Malaysia Bolehi



不断超越
自我的
坚定
意志

马来西亚
国家体育理事会总监
拿督祖基菲里·恩蓬

能够为《败者为王》一书写序我感到非常荣幸。作为一名运动家，您以努力进取和坚定意志来达到成功，为我们的国家带来了胜利和荣耀，毫无疑问的是马来西亚国民的优良典范。

您的成功展现了至高的能力与热情，全国皆为您追求成为世界级运动员而付出的一切心血感到骄傲。与此同时您也成为了所有年轻国民的典范，并鼓舞着他们。

最后我希望此书能为国民的生活带来启发，鼓励人们不断超越自我。

当然，同时我也要感谢您为这国家带来了莫大的荣耀。

年青人的

学习

典范

杜潘王维娜

拿督李宗伟以羽毛球的精湛球技赢得的荣耀和国际名望，已不必赘述，因为这对于大家都耳熟能详了。他屡屡为国争光让马来西亚国民都与有荣焉。他享有世界第一哥的地位绝非偶然，他以坚毅的斗志自我激励，力争上游才攀升高峰，这是成功运动员必须拥有的绝佳的心理素质。

拿督李虽然有令人羡慕的名气，但他保留着难能可贵、谦虚有礼的态度，每每上战场前与至亲友好沟通寻求意见和祝福。即使在平常的交际，他也不会忘邀约他的同僚一起同乐，体现无私和豁达的精神，他真诚的为人是圈内外暨朋友都认同、欣赏的。

我以这位朋友为荣，也希望他奋斗成功的事迹可以成为年青人的学习典范。

明日的
闪耀
之星

马来西亚

槟城体育理事会总监

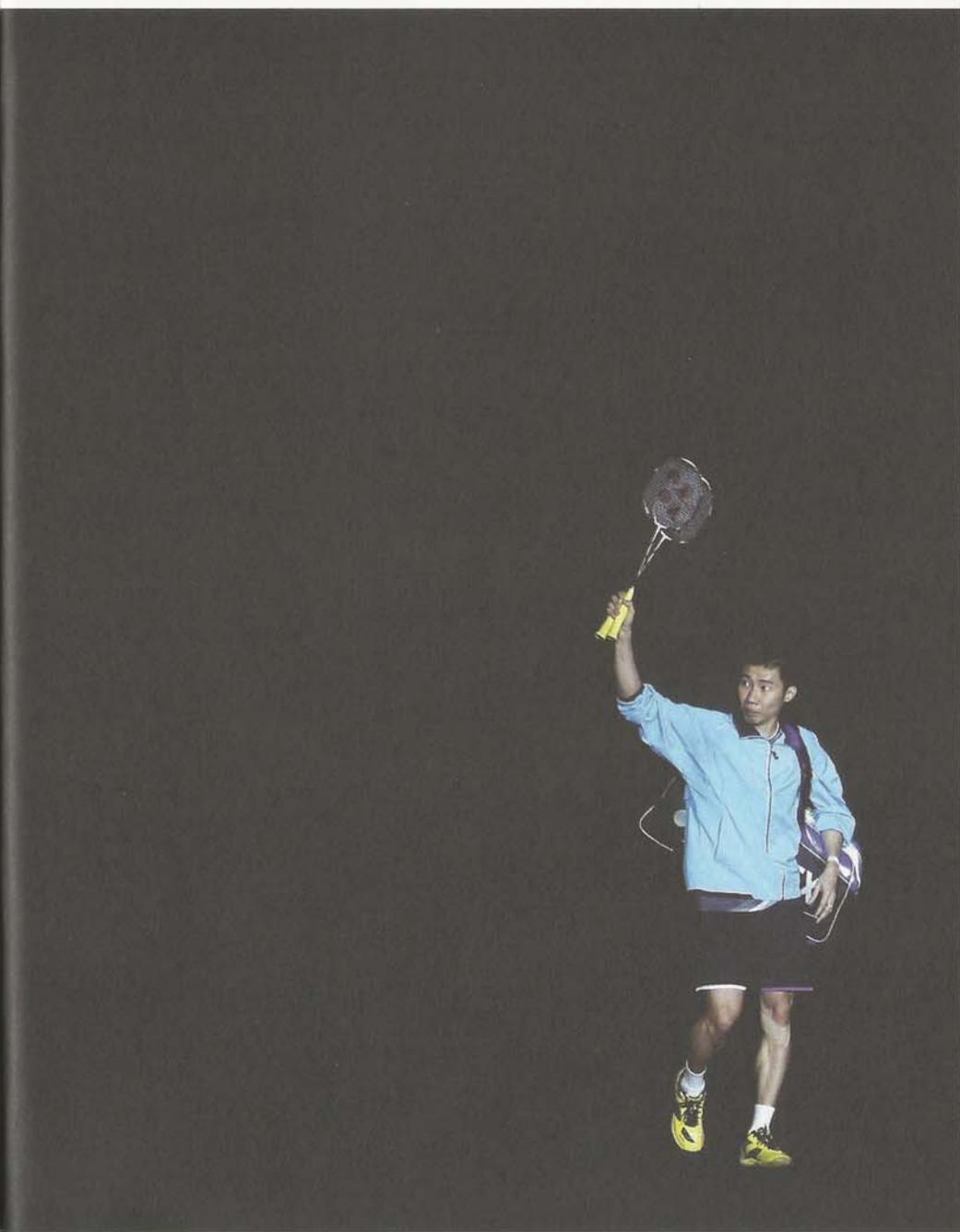
陈德安

我知道你的梦想是赢得奥林匹克金牌，尽管一路上可能困难重重但作为你的心灵导师，我相信你坚定的意志力定足以突破重围。

只要你相信，它就一定会实现，你的热情与信念定会让你成为一颗闪耀的星！你也知道奥林匹克运动会每四年举行一次，因此成王或成寇，就看今朝了。

最后，伟（一向习惯如此称呼你），在你心中住着一个真正的英雄，那也是来自最心底深处的你，当你全力以赴时，再多的绊脚石也阻挡不了你前进。记得在古晋的心智锻炼课程吗？——凌晨2:45。下定决心，前进吧！

在这条路上，你并非孤军独战的。



献身羽球的

热情

和坚持的

毅力

国家体育学院

体能教练

罗斯迪·甘尼

非常感谢有机会受邀为《败者为王》写几句话，作

为李宗伟的体能教练我的责任是训练与维持他的体魄。二

〇〇二年至今，让他成为一名世界级的选手是一条漫成的路。

我们并不孤独，除了马来西亚羽球总会和教练团以外，

我们亦与国家体育学院合作，在技术分析、运动员心理建设以及食物的均衡营养等方面帮助宗伟。但是即使规划出完善的训练课程与拥有先进设备，少了运动员本身的热情与坚持的毅力，也将是徒然的。

自我开始参与宗伟的体能训练以来，他从不曾给我添任何麻烦。他非常尽责又努力，对于在身边支持与帮助他的人也非常尊重。

我希望他能够继续努力与付出和维持其水平，因为接下来他必须专心致力地应付两大赛事——二〇一二年奥林匹克运动会与二〇一三年世界羽球锦标赛。

拿督李宗伟是一位好典范，他献身于羽球且致力做到最好，因此我们才会拥有一位优秀的世界级的羽球选手。希望年轻的朋友们能够藉由阅读此书获得启发，以此作为走向成功的方针。

自序

败者为王

世界男子单打第一
李宗伟

二〇一二年，踏入我三十岁的人生，生命步入更稳定、成熟的另一个阶段。

二〇一一年中十四场国际赛事上，其中十一次闯入决赛，另外三次进入半决赛，共夺得七个冠军、四个亚军。

二〇一一年我仍然持续维持了世界排名第一的记录，自二〇〇八年八月二十一日起累计一百七十二周世界男子单打第一。

维持这个排名，是我必须每天清晨五点起床，进行体能训练、跑步、各项技术性的训练，日复一日，年复一年，周而复始地以汗水和泪水一点一滴积累而成，没有任何捷径，唯有靠努力不懈来达成。



我回顾我的过去，故事开端是再平凡不过的。

014

过去我创下不少精彩的纪录，而这些辉煌的纪录是我用意志力不断地挑战着身体极限，严以律己，持续不断地接受着看似枯燥的训练换取得来的，纵然如此，我有时候的表现仍然不尽人意，可是我的心智早已变革，并了解失败将让我更强大。

败者亦能够为王，当有人说我惧怕我的对手，其实胜者何尝不惧怕其他对手的追赶和挑战？！只要失败以后以正面的态度回应，成功的道路究竟为你打开。

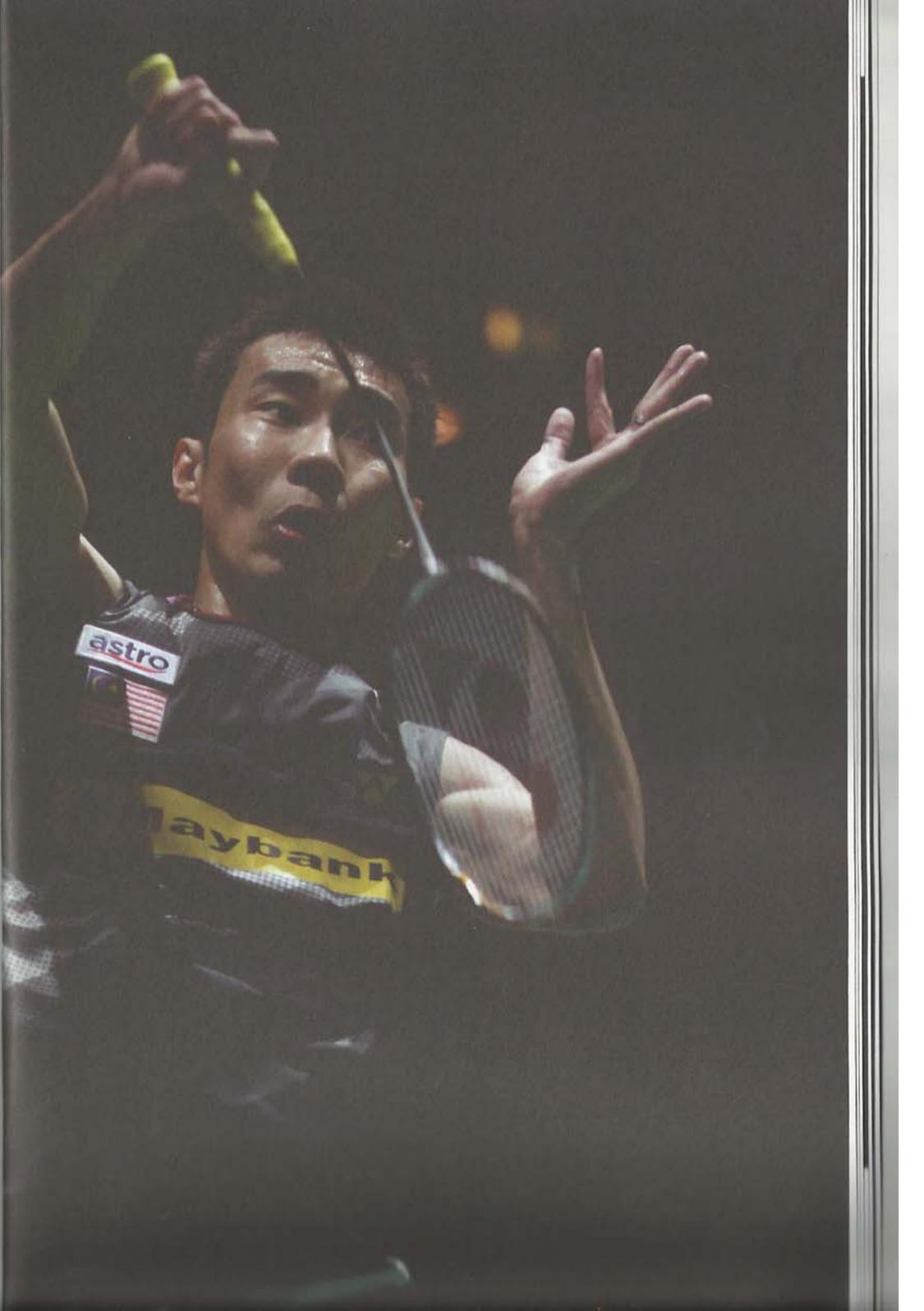
当然我的故事还没有终结，但是究竟我是不是能够成功为马来西亚赢取那面对外界多么期盼夺得的奥运奖牌，早已经不是最重要的事了。而是在对立的胜负背后，我仅

希望能够呈现在读者面前的是鼓舞所有人不断超越自我、自我挑战的精神。传达正面的价值观，「败者为王」的精神，表现出面对人生该有的积极态度，勉励人生正要起步的年轻一代，无论正在哪个领域努力的你们，对于自己的梦想要有坚持的毅力，并且有勇气接受生命中任何艰巨的挑战。跌倒了，就站起来再次整装出发。

从我的出生开始，年轻的父母在的拮据生活环境下把我们四兄弟姐妹拉拔长大。父亲给我提供了踏上羽毛球之路的契机，母亲用默默支持的方式表达着她对孩子的关爱，还有三个兄姐的宠爱，家庭是一直支持着我努力、坚持地朝梦想前进的最大动力。

我重新审视了我的成长，从青少年时期对未来偶有迷惘，一直到能够沉稳、成熟地面对自己的人生目标，感谢

015

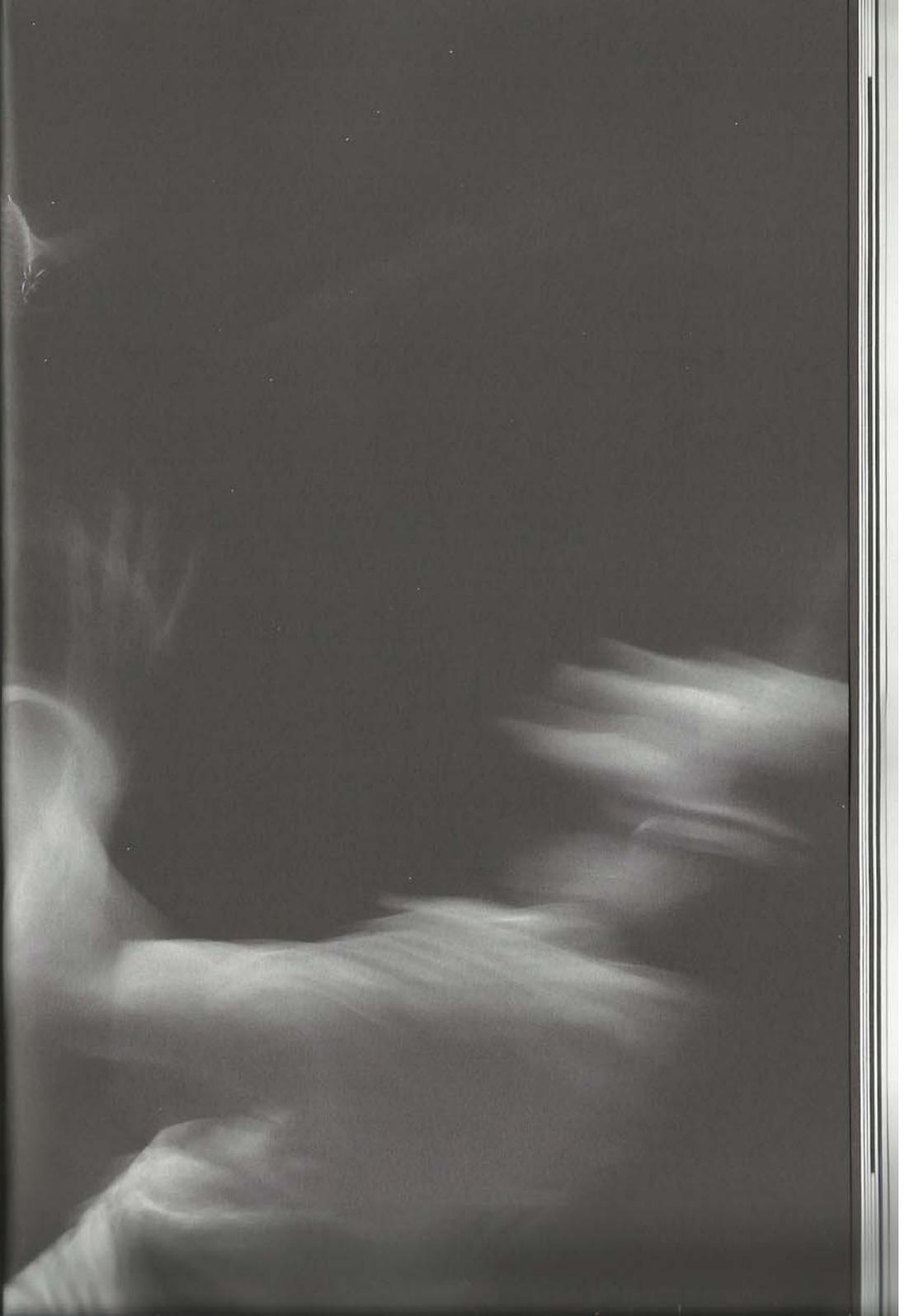


这一路上在我身边出现的每一个人，无论是鼓励或是批评都是让我一步一步攀上羽坛之巅的原动力。

感谢首相和首相夫人的支持和关心，你们绝对是我心中「重量级」的超级粉丝。

感谢无论是马来西亚、中国或是其它地区的广大球迷球迷们，原谅我常常无法满足你们的期望，但是我会再加油！再写下精彩的故事！

我是李宗伟！我的故事仍然持续着……



谨以此书献给

我的家人

父亲李亚财、母亲许金水
大哥李宗顺、二哥李宗颖、姐姐李美琴。

在我人生路上

给予我帮助的长辈、朋友。
以及我的支持者。

感谢你们……

目录

败者为王

01 童年生活

童年的热带季候，记忆是猛烈的日头，湿热的汗水沁湿白衫校服，飞驰的脚踏车，杂货铺甜香的脆饼以及蘸点咖啡的苏打饼乾。

02 启蒙时期

我喜欢每一个击球的瞬间，羽毛球像鸥鸟优雅滑翔出美丽的抛物线，或如麻雀一样的轻盈灵巧地跳跃、鹰一样凌厉的疾速扑杀，落地，漂亮得分。

03 出发启程

我就站在吉隆坡苏丹希山穆丁路上的中央火车站，往四方离去的车客们好像走着虚拟的人生路线。我背着两件行李，一袋球具，我想这就是我选择的路。

04 青涩爱情

关于爱情，我们都从年轻的时候开始练习如何成为一个更好的人。我的青春时光，感谢有这么一个陪伴我走过人生的高峰与低谷，陪我渡过每一段快乐和难过失落日子的那一个善良女孩。

05 巅峰之路

从陪练员走到重点培训的球员，世界排名从百名以外渐渐往上跃升。作为一个职业球员的目标和意义，就只有赢得比赛，跻身世界排名前十是最实在的理想。

06 世界第一

二〇〇八年北京奥运决赛对垒林丹，我带着马来西亚队队的期待却与金牌失之交臂，但是这项赛事的积分却让我一跃登上羽坛世界第一。

07 败者为王

比赛永远就只有一个冠军，积分榜上永远也只有一个世界第一，生命中不能只追求完美，只有能够接受的错误与失败的包容力，才有继续前进的力量。

08 走向未来

命运总是变化莫测，未来将会以什么样貌出现，也从来没有人能够预料。目前羽毛球事业是我最重要的事，二〇一二年我期待维持最好的状态，远徵伦敦，再战奥运，就在最接近我的将来。

二〇一一年八月十四日。

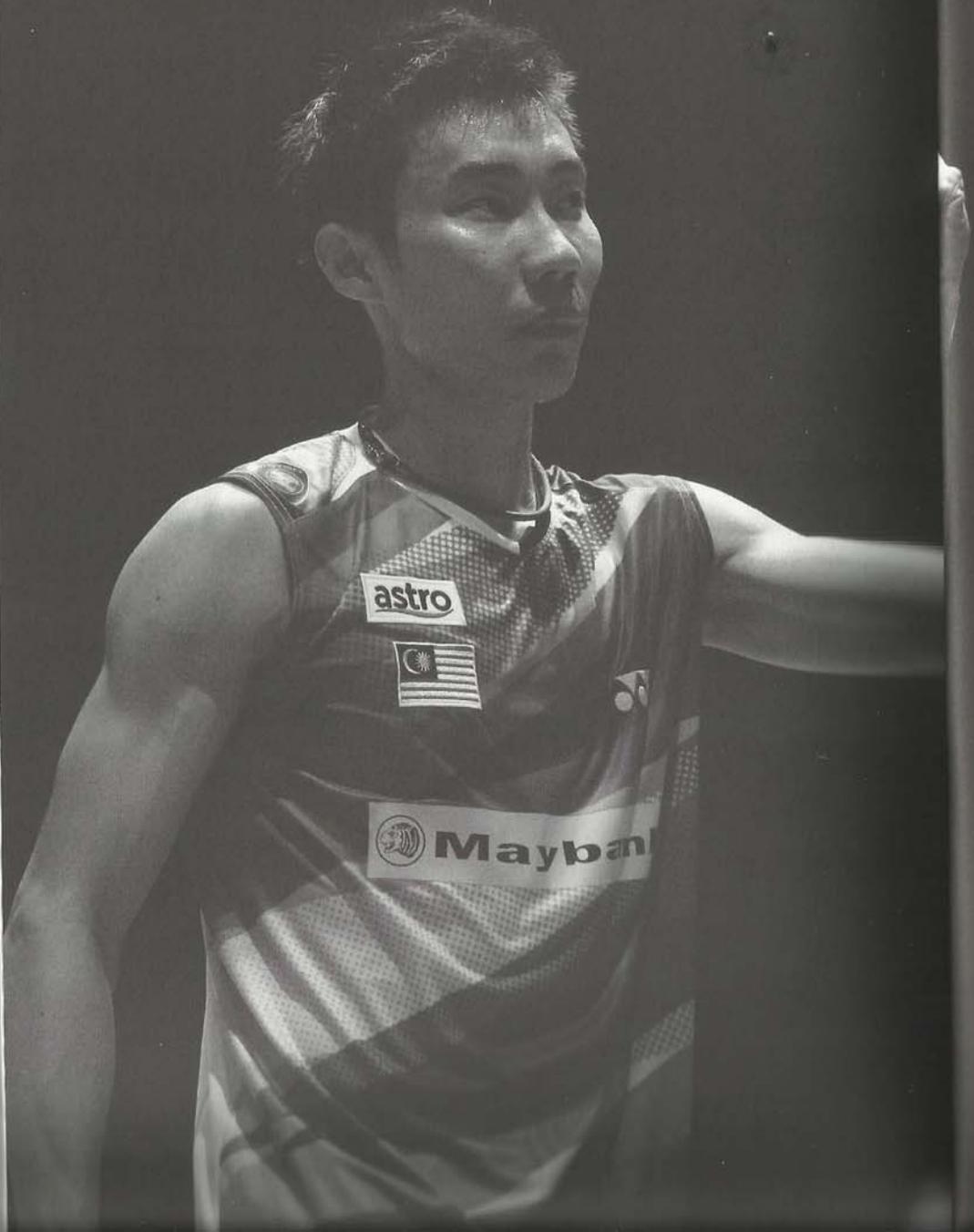
一场由国际羽联主办、世界最高水平的羽毛球单项锦标赛，
世界羽毛球锦标赛，在伦敦温布利体育馆举行。

这项赛事上我一直都没有进入决赛圈，最好的成绩是二〇〇五年的铜牌，这个羽毛球界单项比赛中的最高荣誉是我渴望夺得的。

伦敦温布利体育馆也是即将在二〇一二年举行的伦敦奥运会上使用的比赛场地。对各国羽毛球选手而言这一次的比赛是敦奥前

世界羽毛球锦标赛

羽毛球世界联合会组织主办的单项锦标赛。目的是为世界顶尖球员加冕「世界冠军」的头衔。于二〇〇六年开始世锦赛成了羽球世联日程表上一年一次的赛事，但每到奥运年，世锦赛则会停办一年。



非常重要的热身赛。

对于这次的世界羽毛球锦标赛我准备已久，至少是心态上我是多么渴望有所斩获。之前这么多次的参与经验，无论是体能、反应或是心理状态总是好像欠缺一点点什么，总和决赛失之交臂。

但是我清楚，这次的比赛的心情有那么一点点的所不同了。

半决赛我顺利以21—13、21—9打败了中国选手陈金，第一次进入了世锦赛决赛。

在比赛现场装饰着伦敦的特有景致，典型的红色电话亭、街头的球形路灯伫立在球场边上，在二〇〇八年京奥闭幕时出现过的红色双层巴士上，我和林丹正等候主持人宣告自己出场

的时刻。

「Are You Ready……」主持人用几近嘶吼的声音喊道。

「It's a Men's Singles Final!」

「Please Welcome! From Malaysia! The No.1 Seedi Lee……」

Chong……Weil!」

我走下了双层巴士，观众热烈呼喊，挥舞手上的马来西亚国旗。我一步一步从容地走向赛场，举起手上的球拍向观众示意。

接着主持人宣布了我的决赛对手。「And His Opponent! From

China! The No.2 Seedi Lin……Dani!」

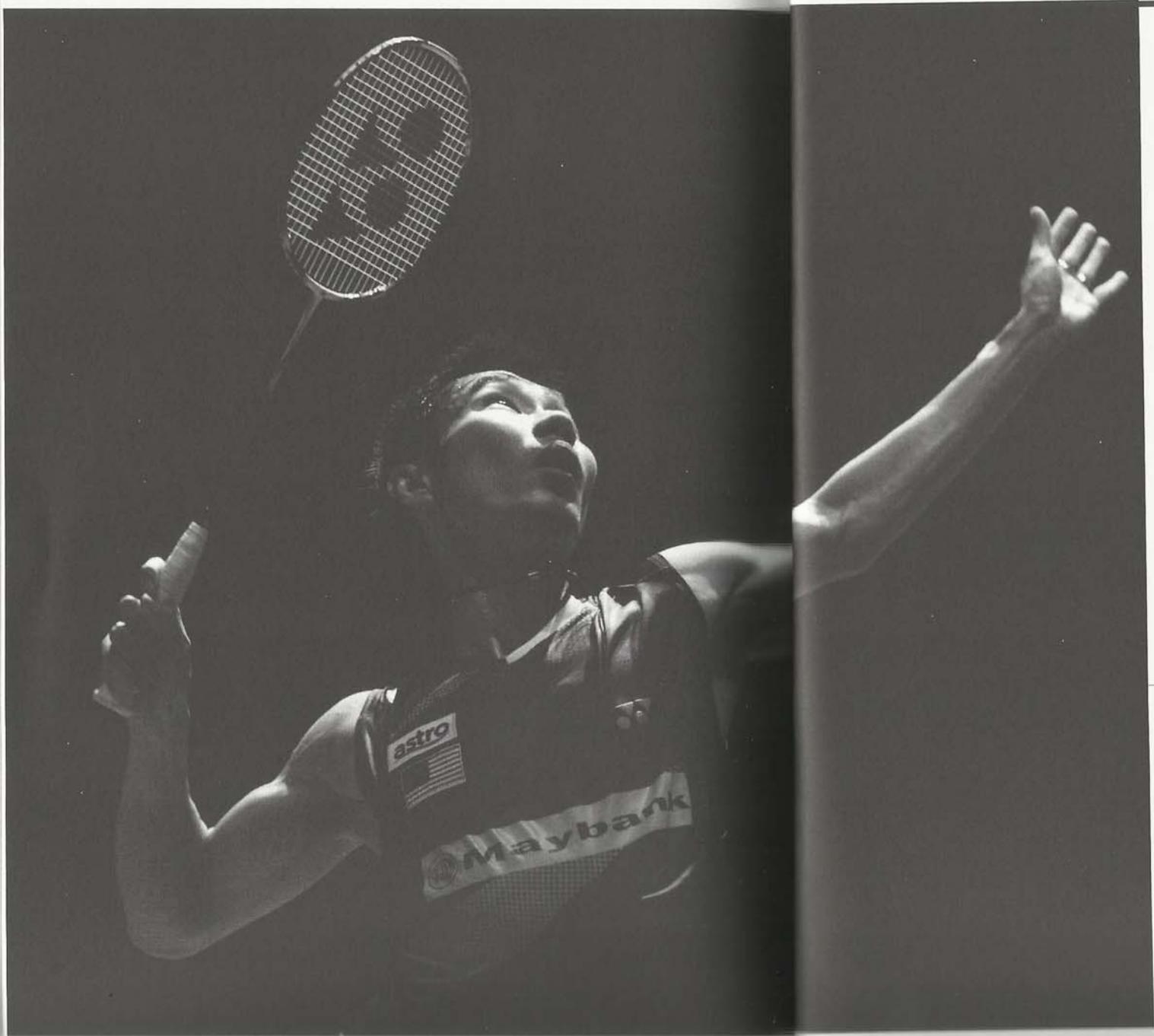
伦敦温布利体育馆

温布利体育馆是一个位于英国伦敦温布利的室内体育馆，建于一九三四年，举办过一九四八年奥运会等重大比赛。



种子球员

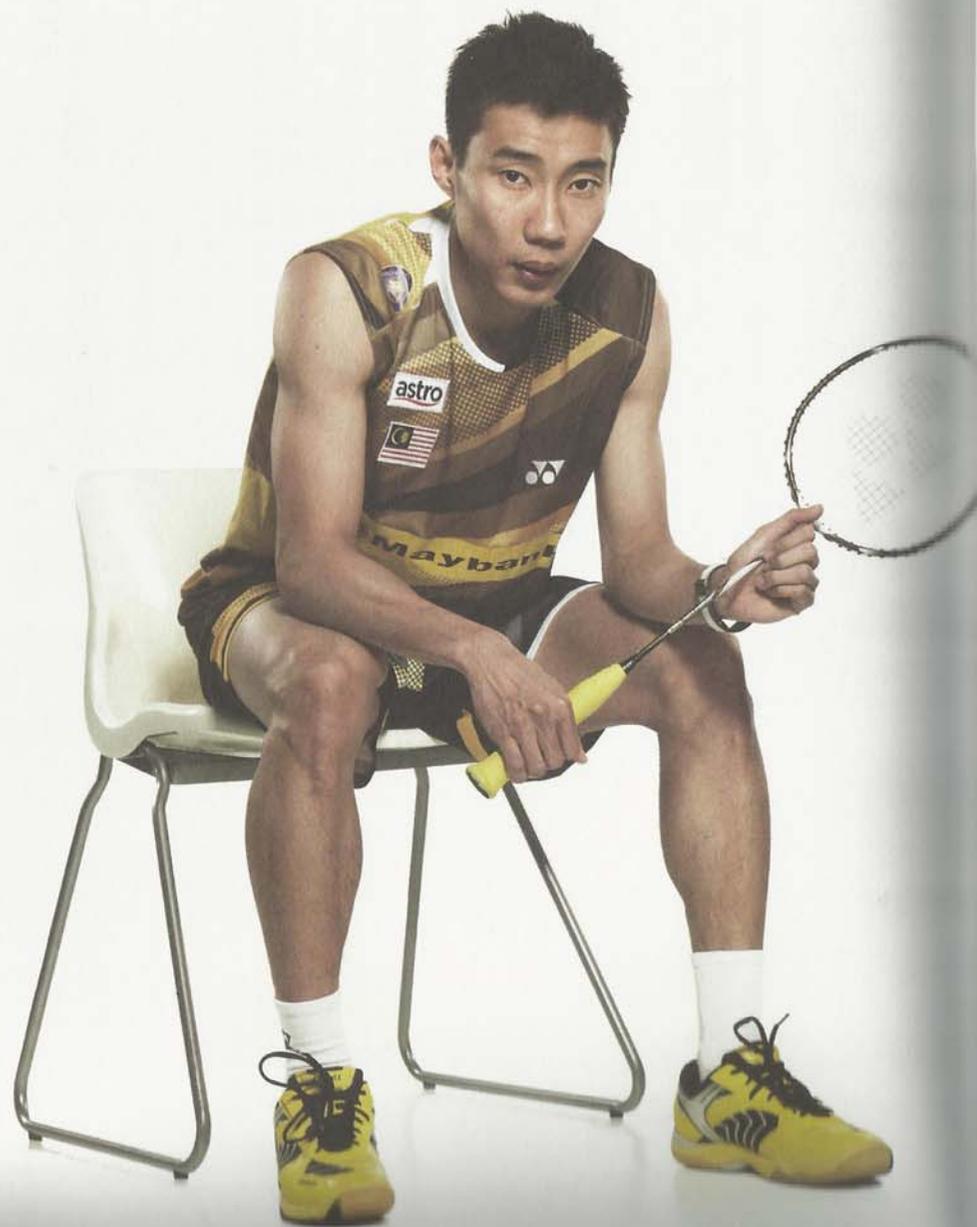
种子球员的归类，主要是避免最好的球员在比賽中提前对决而遭淘汰出赛。典型的做法是将排名一、二的选手分别安排于两组不同的组别，如此一来他们才有可能在总决赛上才对决。种子的分配将根据球员的世界排名排列。所有由羽毛球世界联合会认可的重要赛事皆按照世界羽联排名积分进行抽签。



林丹·我的职业羽毛球选手生涯中重要的对手之一。他也在聚光灯下步入球场。

我们就站在世界的舞台，众人目光的聚焦点。

比赛马上就要开始。



第 1 章 童年生活

童年的热带季候，记忆是猛烈的日头，
湿热的汗水沁湿白衫校服，飞驰的脚踏车，
杂货舖甜香的脆饼以及蘸点美禄的苏打饼乾。

童年生活

从童年开始回溯我的过去。记忆经过时间沉淀，已经都不完全真实了，它们被洗炼、美化成我所期望的样态。我可能已经宽容地看待那些不怎么愉快的经历，而那些美好的记忆又有多少可能经过潜意识的修饰、编造。

我的故事的开始是再普通、平凡不过的了……

一九九〇年·暑热的天气。

我在日新华小(四)校念二年级了，对于学校的一切我早已经太熟悉，开学才不久，我在上课时和隔壁桌的女同学叽叽喳喳

的，不停地说话，谈话的内容不外乎是小朋友煞有其事的吹嘘着什么或者说其他人的坏话。

我当然是又被老师训了一顿，她总是摇摇头说看到我就头痛，那张嘴巴叽叽喳喳地老是停不下来。

我低头调皮地笑了笑，才安静了一下子，又继续说个不停。而上学最快乐的事当然就是有很多同学、朋友一起说话、玩闹。

中午放学，在猛烈地太阳底下曝晒，我猛踩着脚踏车踏板快速地在小巷穿梭，白衬衫校服早就湿透了。回到家，一跃跳下脚踏车的当儿利索地把车往墙角一靠，一气呵成。

脚踏车是我们自由穿梭于小镇巷弄的工具，我记得大哥念小学时也有台越野脚踏车，但是自从意外受伤以后他就不骑了。

的，不停地说话，谈话的内容不外乎是小朋友煞有其事的吹嘘着



李宗伟出生于一九八二年十月二十一日，在四个兄弟姐妹中里排行最小。

一九八五年，那年我才三岁，那天爸爸、妈妈、姐姐和我正从外头回家，就在路口的转角处，发现路边聚集了一群围观的人，似乎是发生了什么事情。妈妈眼尖地发现那散落一地的脚踏车零件是哥哥的。我还记得围观的人七嘴八舌地在发表意见，脸色发白的大哥瘫倒在地，鲜血不断从他的嘴角渗出。妈妈吓得说不出话来，爸爸神色慌张地把大哥抱上车往医院去，留下不知所措的我和姐姐。姐姐捡了脚踏车已支解的手把，我提着大哥掉的鞋一路哭着走回家。依稀记得那次受伤大哥在家休养了很久，他那台改装的越野车报销了，他也不再敢玩花式脚踏车了。

一九九六年，就在我六年级那年脚踏车被偷后，我也告别了脚踏车岁月，成长就是这样一次又一次地告别，一件一件退去稚嫩的外衣。

一九八二年十月二十一日，我出生在马来西亚霹靂州的巴眼
包海（Bagan Serai）。

我的爸爸的名字叫李亚财，他瘦小的身影扛起一家生计，为
了家庭做过各种性质的工作，开往来霹靂檳城的长途计程车、油
漆工、渔货运输工人，他是社会上中低阶层的典型小人物，一直
都在尽自己最大的能力，努力维持家庭的收支平衡。而我今天的
成就要感谢爸爸给与的机会。

妈妈叫许金水，年轻的她是一个美人胚，十九岁就嫁给了爸
爸。她是一个传统的妇人，在家相夫教子，因为爸爸收入微薄妈
妈仍要承接一些家庭手工作业来补贴生活支出，但对艰苦的生活
她从无半点怨言。



幼稚园时期，老师为生日相近的小朋友举办生日庆祝会。后排左三为李宗伟。

和大多数上一辈人的名字一样，我父辈的名字在新一代人的眼里显得土气。但是在那个知识水平普遍较低的时代，并且不怎么富裕的日子，名字常常是对生活的期许。「财」、「发」这样的字眼里，那是一般人对生活最写实的愿望。

我是李家最小的孩子，上有两个哥哥、一个姐姐。大哥宗顺和二哥宗颖在父亲老家巴里文打（Pari Buntar）出生。排行老三姐姐美琴和我一样在家里搬迁到巴眼色海（Bagan Serai）后出生。后来我们又辗转搬到妈妈在檳城日落洞（Jelutong）的娘家住了一段时期，然后在爸爸朋友的介绍之下，举家搬迁至直落巴巷渔村（Teuk Bahang）住了几年。在我四岁那年，我们搬迁至大山脚定居（Bukit Mertajam），这才结束了我们一家不断漂泊的日子。

八十年代初，政府到民间宣导家庭生育计划，妈妈在服用避孕药的情况下仍然意外怀了我。因为当时家中的生活很拮据，在我之前又已经有了三个孩子，爸爸妈妈本来并没有计划再生育，因此我的出生对李家而言一个惊喜。所以妈妈更把我的意外出生，看作是上天送的礼物。

至今妈妈谈起我出生的经过还是笑得很开心，她说那时心底希望我是个女孩，家中孩子已有二男一女，若我是女孩，家里可以凑出两个「好」字。

但当然不管是男是女都好，她都感谢老天爷给她的每一个孩子。那是上一代人对命运的敬畏，还有身为一个母亲对孩子最原始的爱。

兄弟姐妹之中，我和姐姐相差四岁，年龄最为接近，因此她

我的出生很快就为这个并不宽裕的家庭迎来了第一个问题，原本就捉襟见肘的生活将更添增沉重的负担。当时身边的亲戚都忧心，因此建议妈妈在我出生就将我送人抚养。虽然在那个年代，把孩子送给亲友抚养是社会可以普遍接受的行为。但是妈妈坚决反对，她始终认为孩子是自己亲身骨肉，就算日子过得再苦，也绝对不能送人。

每次听妈妈说起从前的故事，都看到她眼神中倔强的神彩，还有对家庭绝对付出的信念，以及一位母亲保护孩子的天性。

我想我个性中不轻易认输的态度，那对自己想要做好的事都要拼尽全力的坚持，应该是来自妈妈。

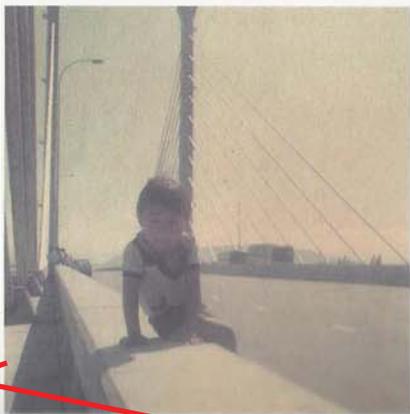
兄弟姐妹之中，我和姐姐相差四岁，年龄最为接近，因此她
是所有兄弟姐妹当中跟我感情最好的，而我在小时候常常缠着她陪我玩。

姐姐在小学高年级的时候就开始了工读的生活。每天放学后，她还没有吃午饭就要赶到杂货铺里去争取零食包装的工作，因为只要稍稍迟到，工作机会被其他小孩取代，这一天就没有收入了。

我则在吃完饭后骑着脚踏车拿妈妈准备好的饭盒去找姐姐。那杂货铺就只跟我们家隔了一条街，姐姐的工作是将一袋又一袋的香脆餅乾或是酸甜的腌渍物分装成小包装。

我把饭盒拿给姐姐后就坐在一旁托着下巴跟姐姐说话聊天，等姐姐把饭吃完才回家。

一九八五年十二月，李宗伟于九月十四日正式通车的槟城威大桥拍照留念，全长13.5公里，连接槟岛和威省的斜拉桥，建成时是亚洲第一，世界第三的跨海大桥。



正式通车的槟城威大桥拍照留念，全长13.5公里，连接槟城岛和威省的斜拉桥，建成时是亚洲第一、世界第三的跨海大桥。



一九八五年二月，四岁的李宗伟随家人到亚依淡（Ayer Hitam）水坝游玩。向摄影镜头跑来的李宗伟，从小就是一个调皮好动的孩子。

杂货店的老板娘是一个和蔼的中年妇人，偶尔她看我在一边干等着，就会拿一些零食给我，当然我是满心期待这一刻，接过就在一旁吃了起来。姐姐对着我喊说为什么我就这么好，不用工作就能够享有孩子们最爱的零食。我对她使了一个鬼脸，骄傲地笑了起来。

姐姐常说不知道为什么，我从小总是特别讨大人欢心。

虽然姐姐辛苦工作一天，赚来的钱并不多。但是每次我跟她讨零用钱买零食，她也都会毫不犹豫地满足我。所有赚到的钱，她自己却不花，全数都交给妈妈。哥哥或姐姐选择了半工读的方
式赚点钱补贴家用，因为他们都知道家里的经济状况不是很好，生活过得拮据，一定要靠自己的努力，用劳力换取宽裕一点的生活。

但是我出生以来，生活已算是没有这么糟，所以我并没有经历过家中最辛苦的日子，又或许可能因为年纪太小的关系，也无法体会大人所体会的生活经历。但是日常生活仍然不允许我们多买一些奢侈品，小时候的日子就是这样轻易地满足于简单平凡的生活，没有太多的欲望与奢求，也没有太多的忧虑。

妈妈为了帮补家计也会接家庭代工回来，晚上哥哥姐姐就要帮忙。一家人就坐在狭小客厅的地板上一起努力，做一些像是将橡皮筋秤重然后分装成小包装这样简单而极无聊琐碎的工作。听说这些包装的橡皮筋是要出口贩卖到国外去。我常常想象着在地球的另一边，有人买了我们亲手包装的橡皮筋，这是多么奇妙的事情，那国外的家庭又是过着什么样的生活的呢？

厂商通常要求在规定的时间内交货，所以有的时候为了赶在

不会抱怨我和他们之间的不公平待遇。大家都辛苦地在工作最快

时限内完成，哥哥姐姐必须辛苦地帮忙工作到凌晨两、三点直到完成为止。

姐姐有的时候因为做得困了打盹，就被哥哥在后脑勺一敲，脑袋直接磕到了地板上哇哇大哭。但是年纪最小的我在所有人在努力工作的时候，只负责在一旁玩，闲着无聊就拿橡皮筋丢姐姐捣蛋，姐姐当然会不甘示弱地扔回我，我们就这样玩闹、追逐起来。

而这样的追逐战结局往往都在妈妈责骂、喝止之下结束。

夜深了，我也玩累了，我就扮鬼脸幸灾乐祸地对着哥哥姐姐说，「你们慢慢做，我去睡觉啦！」

哥哥姐姐仍然要继续辛苦地把工作完成才能够睡觉，但从来

乐的时光也就是半夜肚子饿了，拿苏打饼蘸着爸爸泡的咖啡吃。

而我就这样幸福地享受着家中最小孩子的特权，过着备受父母、兄长宠爱的童年生活。

长大后我看妈妈总是对别人夸她的孩子都乖巧、都优秀，就可惜家里的环境没有办法让他们好好继续升学发展，自己忙于工作而对孩子疏于照顾，言语中总是流露着对孩子们的亏欠。

其实妈妈一直都不想大哥和姐姐在还在念书的时候就出来找工作，但是家庭的负担又让她默默的接受这残酷的决定，让大哥和大姐早熟地面对社会的现实。

家脚巷巴落直于摄
中。搬迁至大山脚
定居以前，李宗伟
父亲因经朋友介绍
从事渔货运输，他
们一家曾经住在直
落巴巷渔港。



他们一家曾经住在直落巴巷渔港。



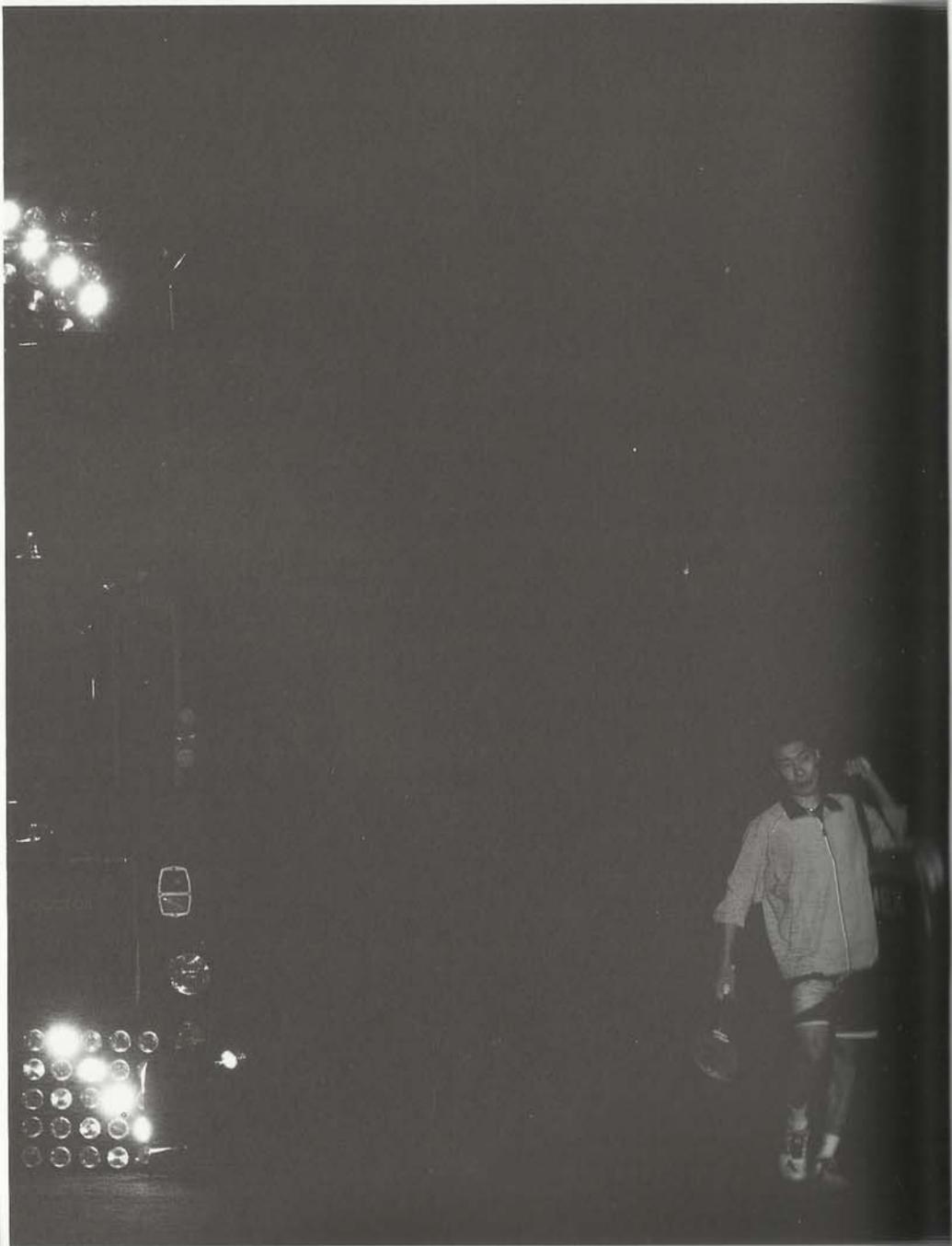
一九八五年十月二十一日，李宗伟三岁生日，母亲郑重地替他穿上小礼服，于直落巴巷停靠渔船的小港口拍照。

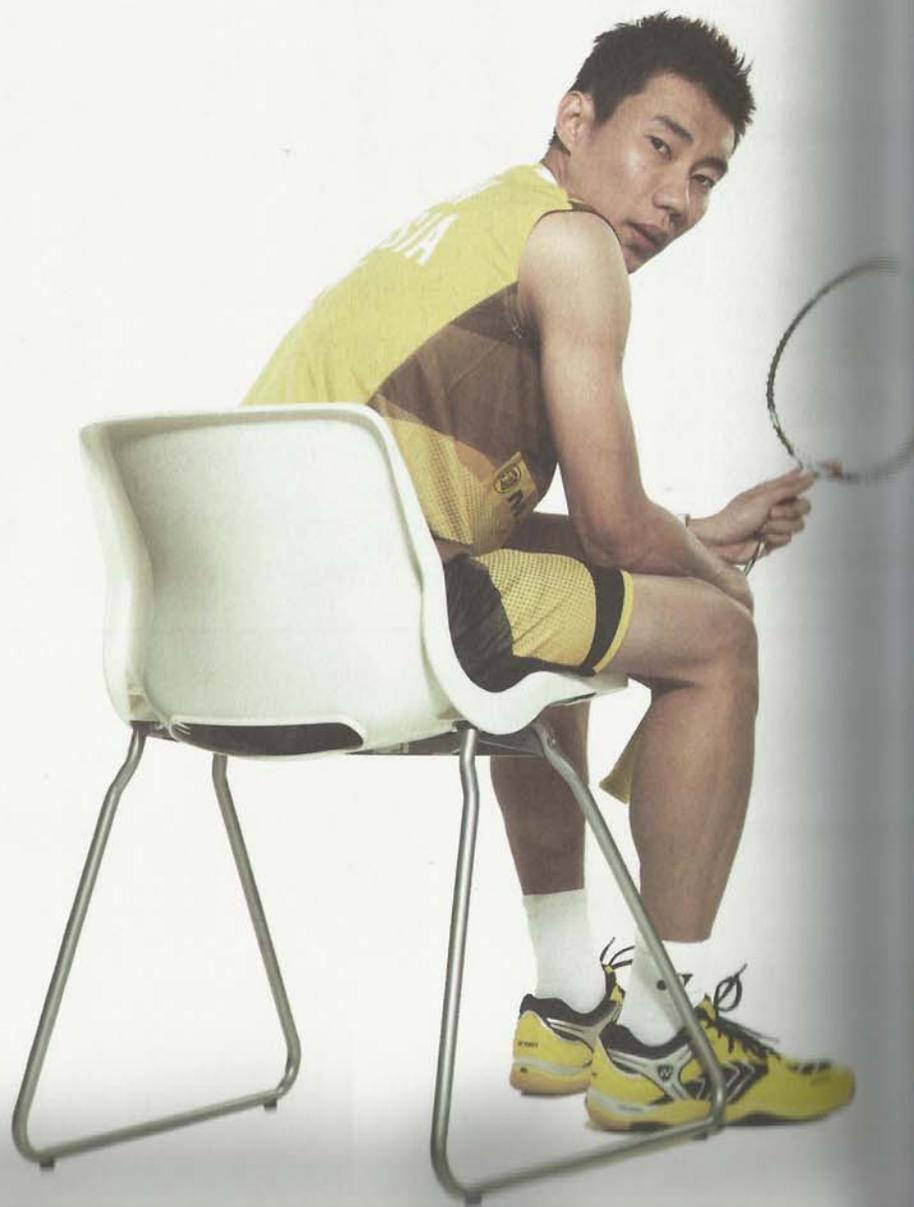
就在大哥十六岁离开家到新加坡工作那年，仿佛童年的单纯快乐戛然而止，我们被生活的现实教导，一点一点地明白了长大意味着柴米油盐酱醋茶的生存必须条件。

妈妈的生活矛盾是后来我才逐渐明白的。

她口中常常叨念着很多的「如果」。如果家庭环境好一点，原来书念得很不错的大哥不会一早就出社会工作；我们家的孩子都是有天资的，如果有更多的时间照顾孩子，他们都可能是很成功的专业人士。

但是我想对妈妈说，生命没有多的如果。况且，现在的我们生活都很好。





第2章 启蒙时期

我喜欢每一个击球的瞬间，
羽毛球像鸥鸟优雅滑翔出美丽的抛物线，
或如麻雀一样的轻盈灵巧地跳跃、
鹰一样凌厉的疾速扑杀，落地，漂亮得分。

启蒙时期

一九八七年。

我还在念幼稚园。趁着傍晚天气转凉，哥哥姐姐都会在家门前打羽毛球。那时候，他们打羽毛球用的球拍不过是那些百货公司玩具部门买回来的廉价塑料球具，但是他们仍然可以玩得很开心。

每次我都嚷着要跟哥哥姐姐打球，但他们说什么都不肯让我参与，他们嫌我个头小，跟我玩一点都不好玩。于是我只能追逐一来一往的球来回跑。只有在球落地的时候，我才能参与哥哥姐姐的游戏，仅仅是负责捡球的差事，就已经让我很满足了。只有姐姐看我一个可怜兮兮的，很有耐心地试着丢球让我玩。

在我开始接触羽球以前，玩的球类运动就只有篮球，上小学的我在学校还曾经是篮球校队的队员。我喜欢掌握这球体的感觉，灵活地运球、利落地控球、精准地投射，就好像它听从我的指令完成任何我预想、设定的动作。

那时候下课后自然是篮球占据我大部分的课余时间，每天放学后我知会妈妈一声后，就溜出门和几个好朋友到学校球场打球。从小到大，我好像有永远耗不尽的精力与活力，因此不管顶着多大的日头，总是有很大的动力催促我往篮球场去。

直到一九九二年我四年级，上课坐在我隔壁、一个非常热爱羽毛球的男孩木嘉，在一天下课时兴致勃勃地邀请我们身边的几

个男生玩伴一起去打羽球。当然大家都异口同声地附和说好。

小男孩们总是一时半刻都无法安静下来，下课有新鲜的游戏可以玩当然是一件好事，没有任何拒绝的理由，大家就这样跟着他一起去凑热闹。场地就在学校的多用途礼堂，水泥铺的地板上画有两个羽毛球场地，就是这么简单的环境，我们在那里开始打起羽毛球来了。

羽毛球就像是只轻盈的蜂鸟灵巧地跃飞。虽然是第一次打球，但是羽球打起来很轻巧，对于初学者来说控制球拍、准确接球也不是太难上手，几次以后我们就可以一来一往地打球了。

后来下课时间，我们就常常聚在一起打球。我也渐渐掌握了羽球的打法。

而四年级那一年也是我第一次参加校内羽毛球比赛，而且第一次就得了冠军。周会上手中接过刻有自己名字的奖杯，那是我第一次初尝胜利荣耀。

木嘉在课余时间会到武拉必小学接受校外的羽毛球训练，他当时的教练是郑炳发先生。后来因为我和木嘉一起代表学校参加**槟州学联赛**（MSSPP），在比赛中郑教练注意到我的表现，觉得我有天分，于是他告诉木嘉说希望栽培我，邀我一起去练球。回家后，我兴奋地请求妈妈让我跟教练练球，但是遭到反对。其实她担心我会在球场练球时接触了更多的人后学坏。而爸爸也拒绝我的要求，说是工作忙碌没有时间载我去球场。我心里明白应该是家里的经济状况不好而不让我去训练，所以就没有再坚持了。

一九八七年摄于大山脚武拉必家中。
家中摆设简单整齐。



槟州学联赛
槟州学联赛是槟州水平最高的学联州际赛事，比赛在每年主办一次，限于槟州属各源流中小学学生。

槟州学联赛
槟州学联赛是槟州水平最高的学联州际赛事，比赛在每年举办一次，限于槟州州属各源流中小学学生。

开始接触羽球以后，除了打篮球，周末我偷偷摸摸地拿了爸爸的羽毛球拍，骑着脚踏车四处串门子，召集大伙儿一起去学校打球。虽然周末学校大门深锁，但是鬼灵精的我们当然知道该怎么潜进去。我们把脚踏车就停靠在学校后门的篱笆外，爬过围篱跳进校园。无论是篮球场还是羽球场都任我们自由自在耗上一整天。

而后来，那个一讲到羽球眼神都会发亮的木嘉，在六年级的时候就被推荐进入了国家羽球学院了。

开始接触羽球后，间中我仍然喜欢打篮球。在太阳正猛的下午我就往户外的篮球场去，这样经年累月地在户外曝晒，邻居阿

孩子晒得像印度小孩一样。妈妈被这么一说也觉得不妥，就警告我绝对不准再去打篮球，但是我都只是含糊地答应妈妈的唠叨，时间一到还是自顾地往篮球场跑。

在拿我没有办法的情况下，妈妈就跟爸爸抱怨说我不听劝，爸爸生气地恐吓我说要是我敢再去打篮球他就打断我的腿。我被爸爸狠狠地警告后，就不敢再偷跑去打篮球了。

那时候爸爸间中会到大山脚武拉必小学租球场和三五球友打球。于是爸爸就跟我讲，若想要打球，晚上就跟他到球场打羽毛球。他认为在马来西亚打篮球出路非常局限，如果把时间、精力放在篮球上仅仅是为了兴趣，倒不如打羽球。

其实只要是运动我都喜欢，尤其能够消耗我那旺盛的体力，

而我总相信长辈的话有他们的道理，也能够顺从他们的意思。

自此以后，爸爸晚上一到球场打球就总会把我带上。

有一天，在球场上有个长得并不太高大，戴着眼镜、看起来和善的中年男人向我们走来，而他就是曾经托木嘉传话希望说服我跟他学球的郑炳发教练。他也是在我往后的羽毛球生涯中，对我影响很深的其中一位启蒙教练。

郑教练走过来，试探性地问爸爸，我是不是他的小孩。

爸爸回答说是。

球员，只要给他三个月时间保证让我打出亮眼成绩来。每天他都会在武拉必小学教球，希望爸爸让我接受他的培训。

我在一旁巴望着，心里默默祈祷，希望爸爸答应郑教练。

但是爸爸却谢绝了他的好意，说是因为工作的关系，每天要
在外面奔波，上班时间也不固定，根本没有时间带我去练球。

爸爸的回答让我心底闪过一丝的失望，这是多么好的机会啊。但是郑教练显然不愿意就此放弃，想尽办法试图说服爸爸。说是不让我去练球实在太可惜，叫爸爸别为了载送的小事担心。教练继续积极地向爸爸提议说，只要爸爸能够载我去球场，回程就让他负责载送我回家。

教练洪亮的声线，认真，自信地对爸爸说我是一个有潜质的



十岁的李宗伟开始接触羽毛球运动，但那时候的他从未想到有一天能够站在国际舞台上大放异彩。

吹在脸上热辣辣的风，爸爸大汗淋漓湿透了衬衫，那是属于劳动

说罢，爸爸在没有任何拒绝的理由下，终于点头答应。

我欣喜若狂，这是我多么梦寐以求的一天。自此之后，我开始了在武拉必小学的训练。

每天放学回到家，爸爸就打电话回来问我是不是吃过午餐了，若吃过了午餐，他就会赶回来载我去训练。回程则由教练或者是刚好有顺道经过我家的家长把我载送回家。

从那时候开始，我的生活的全部都投入在羽球的世界里。除了生病不舒服的日子，周末、假期，只要是不上学的时间我都往球馆里钻，这样的日子直到我到国家羽球学院为止，六年以来几乎都风雨不改。

那段记忆里头，爸爸的摩托车坐垫被太阳晒过的皮革气味，

者的气味；若遇上下雨天雨水打在塑料雨衣上嗒嗒作响以及雨衣底下潮湿黏腻的皮肤，都是我难忘的记忆。

而武拉必小学俭朴的多用途的小礼堂内，球鞋和石灰地板摩擦尖锐刺耳的声音、挥拍时利落有力的劲道、击球瞬间的声响精准而厚实，则是另一种深刻的听觉记忆。

郑炳发教练对羽球教学的热爱是全心全意的付出，对他而言，羽球就像生命中无法割舍的一部分。

教练曾经是一名割胶工人，凭着对羽球的热爱，无师自通的他从十八岁就开始教球。教练象徵式地收取极少的学费，每每遇

郑炳发教练是影响李宗伟很深的其中一位启蒙教练。已年届七十岁的他依然坚持对羽毛球的热情，至今仍在武拉必华文小学教球。



武拉必华文小学多用途礼堂。李宗伟在此度过青少年时期，下课后的时光和学校假日都往球场去，直到一九九九年加入国家羽球学院为止。

青少年时期，下课后的时光和学校假日都往球场去，直到一九九九年加入国家羽球学院为止。





一九九三年，
开始接触羽球一年时间，
五年级的李宗伟夺得
日新华小（B）校校内男子单打冠军。
这小小的殊荣奠定了他
向羽坛之路迈进的雄心壮志。



一九九四年，
六年级的李宗伟再次夺得
校内男子羽毛球单打项目冠军。

到家境有困难的球员他甚至分文不收。只要有意愿肯学，他总是义不容辞地教导。

若是买不起球拍也无妨，郑教练也提供球拍让我们练习，除了既定地训练行程之外，只要愿意，一个星期要到球场练多少次球都无所谓。也因为这样，纵然武拉必小学校长不收取任何租借球场的费用，可是训练经费仍然拮据，甚至提供学员练习用的羽毛球都是旧球复新，剪下还完整的羽毛重新组合修整而成的。

但是即便如此，还是有很多父母不太愿意让孩子花太多时间在羽球的训练上面。毕竟在大多数人的观念中，体育活动属于正规课业以外的活动，况且是不是能够把球练得好还是一个未知数，体育活动不能与未来发展或事业相提并论。

比赛的第一名永远只有一个，没有人知道往羽球这条路走



武拉必华文小学礼堂前挂著俭朴的小黑板，
上面记录着学院的练球时间。

下去结果会是怎样的，把所有的心思都放在羽球上面，那似乎就等同于把孩子的未来当作赌注。如果以孩子的未来与前途作为考量，正规教育绝对不容许被牺牲。

但是想要在羽球运动里获得成功，把球练好绝对没有捷径。郑教练常常说，他担心球员没钱付学费，他唯一注重的是球员是不是肯多花一点时间训练。而我是幸运的，爸爸妈妈对于我打羽球这件事是绝对的支持和放任我随喜好自由发展。

郑教练用心地研究世界羽坛名将的打球技巧，分析他们发球的角度、击球的方式，同时也研发新的打法，务求要钻研出完美的技巧、球路。

挑衅对手，每一次的落地得分都让我很振奋。但是当时年纪还小的我还不能完全明白那些需要多一些耐心的技巧、体能训练的重要性，总觉得这些千篇一律的训练沉闷、呆板，尽想些鬼点子偷懒。

每一个周末早上，一到球场教练就会叫我们到外面绕着学校练跑，一开始当然很认真地跑，日子久了觉得无聊，就想办法找捷径偷懒，口袋里爸爸给的零用钱，就到附近吃东西，看时间差不多了就回到球场，心想教练有这么多学生，一定不会发现我偷懒。

可是，郑教练却指着我问说跑步怎么可能没有流汗，而且衣服都没有湿透。所以要求我再重跑一次。

而下一回我就学乖了，聪明使计，一样偷懒后拿点水弄湿衣

我很喜欢打球，喜欢每一个击球的瞬间，喜欢不同的技巧

偶尔家里会接到他的电话。

服后才跑回到球场跟教练报告说我跑完了。而那一次果然没有被教练识破发现，轻松过关。

年少时对体能训练常常缺乏自律，要经过一些年岁，有了成熟的心智，才逐渐明白这千篇一律的体能训练虽然辛苦，但是对于迈向成功之路却极为重要。

一九九四年，二月酷暑，我十二岁。

大哥在在爸爸的朋友介绍之下，十六岁时就开始前往新加坡工作了，说是那里的收入更好。

大哥已经离开家好一段时间了，我很久都没有见到他，只是

除了姐姐，二哥下课后也都去打工。放学后，只有我一个人，无聊透了。我心里一直希望二哥赶快回来，二哥回家就有人陪我玩了。但是有的时候二哥因为下班回来累了，想要休息就不理睬我，我就会跟爸爸告状，爸爸就会要求二哥和我玩。

于是，我们会把屋外的铁栅门当作球网，家门口就是我们的户外羽球场，我们就这样玩得不亦乐乎。

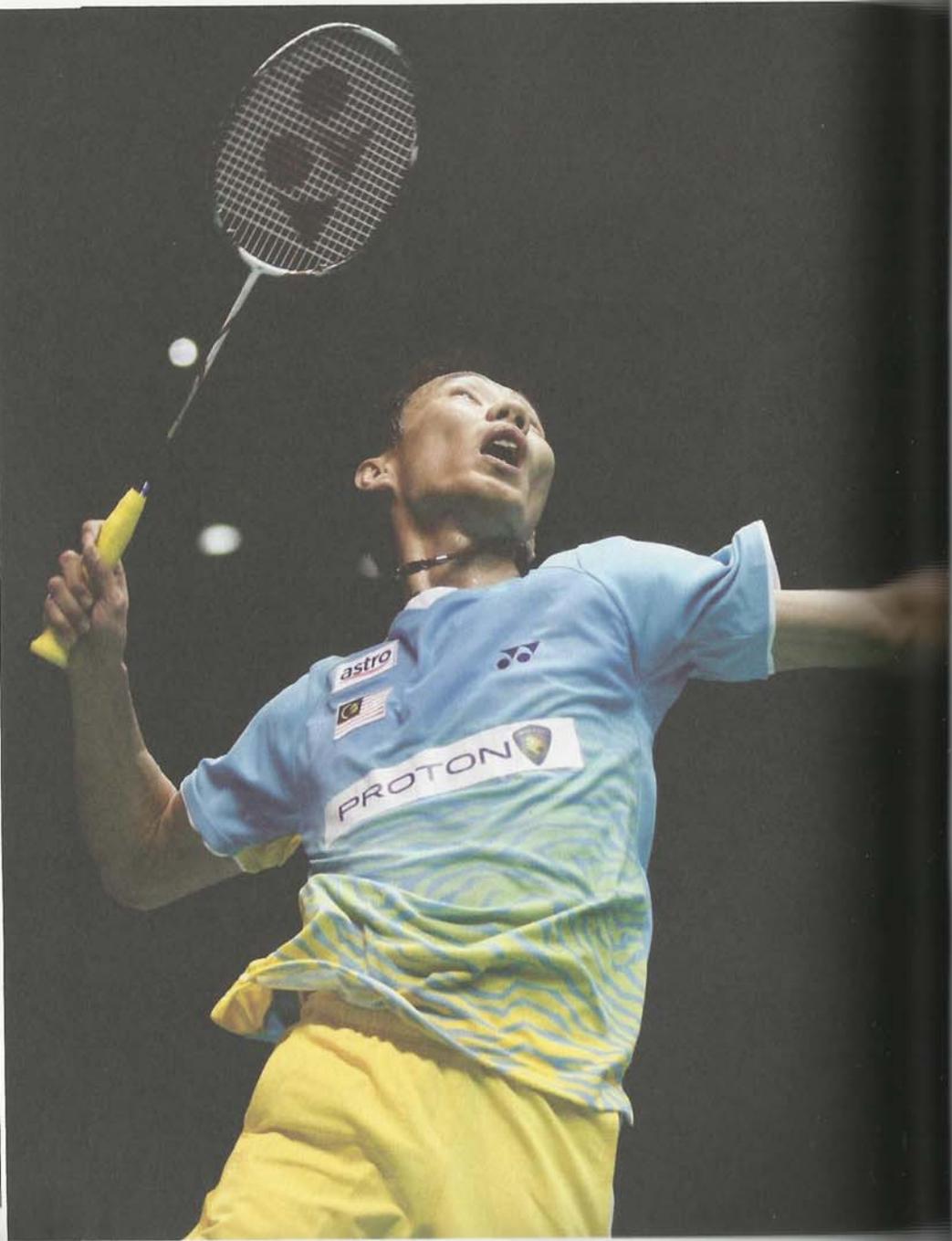
二哥曾经也是檳城州的羽球州手，只是后来因为在课业及打工之间奔波，而毅然放弃了他喜爱的羽球运动，可是多年后二哥仍然延续他的兴趣，在家乡大山脚成立自己的事业，经营羽毛球馆（Lee CW Sport Centre）。

炎热的天气，雨云积累得厚重，闷热的空气好像静止不动。我期待炎热午后骤降的雷阵雨后，放晴微凉的黄昏时分，我可以到屋外到处溜达。

没有玩伴、一个人的下午，无聊之极。我漫无目的地把玩着手中的羽毛球。我将手中抓着的羽球轻轻地抛向墙壁，球毛球头的软木击中墙壁然后轻巧地回弹。

我心想要能够接得住墙壁反弹的羽球，反应速度必须要很快。我就这样开始试着把球丢向墙壁，用球拍试着接球，不让羽球落地的挑战。

然而，反弹的速度实在太快了，勉强打了几球球就会落地。我没有办法接到球，但是这游戏为无聊的生活带来了小乐趣，球的速度远比对手的速度来得快多了，就像你很容易就沉迷在那些



不断的闯关的电子游戏。接球得分！很快的我找到了自己一个人沉闷无聊的时候可以玩的游戏。

而后来，这个自己一个人玩，不断地打向墙壁回弹接球的羽毛球游戏，我已经可以连续接球不落地。

十二岁那年，我开始跟着郑炳发教练和他训练的球员们一起参加校外的羽毛球比赛。第一次前往槟城参加「美禄杯」(Milo Cup) 全国性羽毛球比赛。我在十五岁以下的组别中，第一圈遇到了来自吉打的球员颜德财，当时，他是十五岁以下组别中成绩一数二的优秀球员。

虽然最后我以第三局12:10输了比赛。吉打州领队，也就是

不错，若继续在这羽球运动上继续努力，假以时日必然可以有很好的成绩。这对当时的我而言是正面的鼓舞。

之后，我不断参与许多校外赛事，每次我在球场上的地表现总是吸引众人的目光。大家喜欢看我对打球，第一是因为我会运用教练教的连环击球、假动作，对手无法应对我球的落点，这样的比赛比较精彩；第二是因为相对其他高大的球员，我显然长得比较瘦小，观众下意识都会认为我不可能会胜出，可是最终我都能够击败比我高出一个头的对手，外表和球技的反差当然让我得到了很多赞赏的眼光。

十二岁以后，为了让我球技进步得更快，教练开始安排我跟晚上来租球场打球的成年人对打，自那时候以后，我的球技突飞猛进，就再也没有和同龄同学一起打球了。原本以为跟我打球简

颜德财

颜德财出生于马来西亚吉打州亚罗士打。他是前马来西亚羽毛球男子双打名将，目前以自由人身份与陈斌生搭档。

颜德财的父亲，在比赛结束后就走过来跟爸爸说他觉得我的表现



一九九五年，十三岁的李宗伟夺得槟州学联赛十五岁以下双打亚军后与父亲合影。

除了男子单打项目以外，李宗伟早期亦参与双打和混双项目。槟州学联赛上，李宗伟曾于一九九六年男子双打、一九九七年混合双打项目中夺得冠军。

直是胜之不武的成年人们，发现了我的实际能力超越了他们的想

象与判断，个子瘦小的我能够胜过他们因此也很乐意跟我打球，大家都都为此而津津乐道。

同时，爸爸也会带我到别的州属参加公开赛，对手的年纪往往比我大许多，但是爸爸说赢了固然是好，但是输了也没有关系，主要是让我有更多的机会吸取更多的比赛经验。

另外，球场上疼爱我的长辈朋友们，有机会就带着我四处参加一些非正式的球赛，对手也往往是比我年长的球员。这些丰富的比赛经验练就了我在赛场上冷静、不怯场的能力。

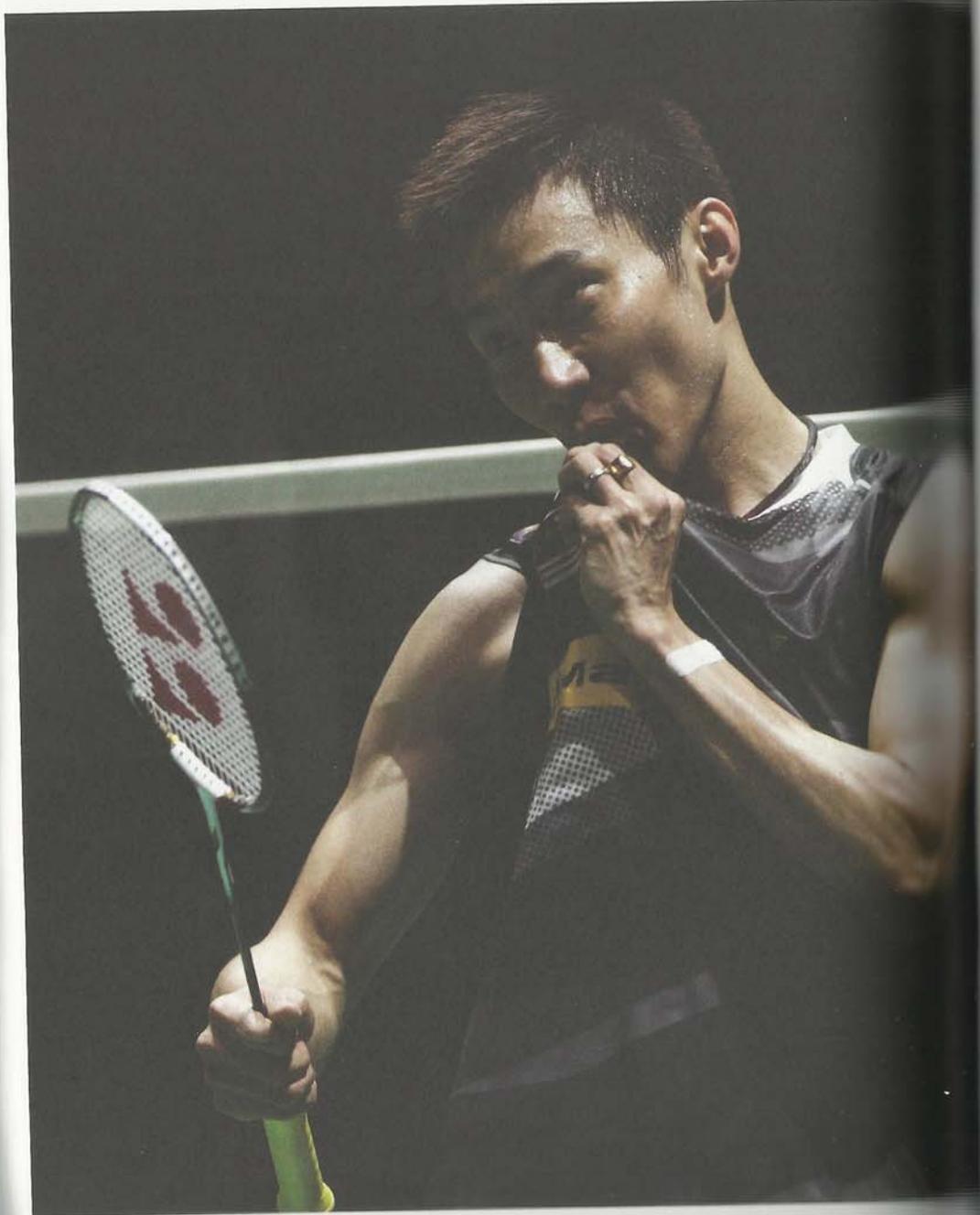
十三岁，我开始代表学校出赛，槟州学联赛十五岁以下组别我拿到了双打银牌；十四岁那年单打和双打都赢得了金牌，十五岁时也是在单打和混双项目上夺得双料金牌。



十四岁的李宗伟在槟州学联赛上夺得单打冠军。



一九九六年七月，十四岁的李宗伟在槟州学联赛上夺得单打冠军



那时候打球的心情就是不想输给自己，尽全部的能力争取最好的成绩。我的个性就是如此，对于喜欢的事情我都要做到最好，无论多累了都要拼尽全力。

我很早就明白，金牌挂在脖子上的沉甸甸的感觉，就是努力的汗水最甜蜜的回报，从此对于辛苦的训练我乐此不疲。



十四岁，个子矮小的李宗伟站在阶梯式领奖台的冠军位置上，身高还不及身材高大的亚军得主。



第3章 出发启程

我就站在吉隆坡苏丹希山穆丁路上的
中央火车站，
往四方离去的乘客们
好像走进虚拟的人生路线。
我背着两件行李、一袋球具，
我想这就是我选择的路。

出发启程

一九九九年六月，雨季即将来临的季节，这一年我十七岁。

这一年我已经上了中四，但是这个开学我不会再回到武拉必中学上课，因为我收到了来自国家羽毛球学院入选通知。这消息让我们一家人都很雀跃。

很多的球员在十二、三岁岁就加入青年队，像是马来西亚第一女双的陈仪慧，就是小时候跟我一起在武拉比小学练球的球友，我们在中学时期还曾是同班同学，她也在十三岁的时候进入羽毛球学院接受训练。纵使这个时候才加入羽毛球学院对一个以职业羽毛球运动员为目标的训练年龄显然太大了，虽然如此这并不影

响我打球的决心，我的全部生活里有最简单纯粹、直接的目标

和梦想，我喜欢打球，并且以打球为志。这个机会对我而言是梦寐以求的。

回想我加入国家羽毛球学院到加入国家队的路上并非一帆风顺，年初我因为接到过羽毛球学院寄来的信，来到吉隆坡接受了为期两周的试训练，之后必须回家等正式的录取通知，但是回去了很久都没有消息，我因而失落了好一段日子。但是，后来在登嘉楼的全国比赛却改变了我的命运。

当时我对垒到一个表现非常优异的球员，并且轻取了他。纵使在隔天的比赛我因为脚抽筋而输给另一名球员，但在那场比赛上的表现让当时国家队从丹麦外聘的外籍总教练弗罗斯特（Morten Frost）推荐了我加入羽毛球学院。我怎么也没有会想到在因缘际会之下，那场球赛引领我来到了今天的这个位置。那次我输

陈仪慧

一九八二年六月十八日出生于马来西亚檳城。马来西亚羽毛球女子双打球员，与黄佩蒂搭档，曾夺得二〇〇五年与二〇〇九年东运会金牌、二〇〇六年与二〇一〇年共运会金牌。

弗罗斯特出生于一九五八年四月四日，是丹麦著名的羽毛球传奇男单选手，退役后今担任丹麦国家队教练，并曾经在二〇〇七年到马来西亚担任教练一职，现为丹麦十九岁以下青年队教练。身为球员，他持续十二年被列为世界前三名羽毛球好手，在他的球员职业生涯中他赢遍所有重要赛事，但仅于一九八五和一九八七年世界羽球锦标赛夺得银牌。

了比赛，却赢到了一纸国家青年队的入选通知书。

后来听弗罗斯特先生说，其实之前他曾经不断说服羽总其他决策人让我加入羽球学院接受训练，但是却一直遭到拒绝，他们认为我不适合国家队的原因是我和其他的球员「不一样」，认为我的打法「不按牌理出牌」以及加上一些莫名的理由不让我加入羽球学院。

但是弗罗斯特先生仍然不放弃，试图说服他们，发掘一个有潜质的球员不在乎他们过去或者当下的表现，而是往后的路上，他们能够走得有多远。

终于，因为这次的比赛的契机，他以总教练的权势再次向羽总推荐我加入，而终获得理事会的同意，答应让我进入体院尝试看看。

无论如何，就算进入了羽球学院，未来是不是能够真正入选国家队还得要看我接下来的赛事表现。

我准备从大山脚前往吉隆坡的蕉赖马鲁里羽球学院报到。

我对于即将在吉隆坡展开的全新生活满怀期待。我猜想那即将是跟郑教练截然不同的训练模式吧？第一次离开家人的生活会是怎么样的？我又会遇到什么样的新朋友、新教练呢？

新生活，是一个一跨步就即将到来的未来，距离这么近但是却又那么的陌生，我的脑子里闪过很多混乱的念头，但是想象出来的景象也是模糊的，对于未知未来的期待以及不安不断交错。

马来西亚羽毛球总会
马来西亚羽毛球总会是马来西亚羽毛球的最
高管理机构，于一九六四年成立。

从接到通知书决定进入羽球学院训练开始，妈妈不断地叮咛着生活需要注意的琐事，并且教导我到一个新的环境要怎么跟其他球员相处。对于将要第一次离开家开始自己一个人的生活的小儿子，她有着很多的担心。而我的心情是忐忑的，嘴里含糊地答应着她的嘱咐，但是实际上妈妈的叨絮我实在没有听进去多少。

从接到通知信到出发前，家里的气氛一如往常，好像生活会一直这样，不会有什么改变。平时跟我关系最亲密的姐姐也没有多说什么，对于我的任何选择她总是默默的支持，但是我知道她不舍得我离开家。姐姐是那样一个体贴、善感的女生，她心里一定在想这个长得这么大都没有离开过家里的弟弟，会不会习惯一个人在外的生活，会不会被人欺负。而至今，我每一场的球赛她都不曾出席过，就连转播也不曾看过，原因是她没有办法看到比赛仅有输赢这么残酷的二元对立。

我从大山脚出发，火车票是一早就买好的了。出发那天，家人都因为工作走不开，没有人送我。就像往常爸爸骑着摩托车载送我到球场练习一样，只是这回不是送我到球场，而是把我载到了大山脚火车站。爸爸匆匆叮嘱我在外凡事小心、与人相处要互相迁就体谅，然后就离开了。

我带上两件行李，还有一袋球具，独自出发。我恍惚地上了火车，找到了位子。火车鸣笛，缓缓地开动。我的人生就像一场马拉松赛事一样，鸣枪，就要慢跑出发。在未来的路上，要有坚韧的体耐力、毅力，去面对漫长的挑战。

火车轻轻晃动，一路颠簸，我不断睡睡醒醒。看时间应该差



李宗伟于马来西亚地标吉隆坡的留影。

一直到六点四十五分，练跑，步伐，轻技巧每天都有不同的练习

不多要到站了，车长报站的声音从广播箱传来，我竖起耳朵，仔细地听着，好不容易终于抵达位于苏丹希山穆丁路上的吉隆坡中央火车站。

跨出火车，深深吐了一口气，手里拿着的写着蕉赖马鲁里羽毛球学院的入选通知信，信被我捏得有点皱了。乘客们兀自往自己的目的地前进，仿佛他们脚下都踩着一道隐形的人生路线，他们前进的步伐看起来那么毫不犹豫。

我有点失魂、慌张地找了出口。我想我必须确认自己选择了一条怎样的路，并且勇往直前。

我马上就进入羽球学院的训练。训练从每天早上五点开始，

项目。结束了早上的训练，洗澡后吃了早餐，七点半准时到体育馆旁边的斯里花园学校（Sekolah Sri Garden）上课，他们特别为国家的青年球员开设了一个班级，课程内容和本地中学课程一样，我们必须准备马来西亚教育文凭的考试（SPM）。三点放学后，又继续训练到六点半，洗衣、洗澡、吃饭。然后为了应付隔天一早就要开始消耗大量体力的体能训练，我们很早就要上床休息了。

每天都过着非常有纪律的生活。

纪律，在球场上，看似单打独斗的羽球单打运动，其实背后是一个团队的努力，我们要从纪律的生活当中学会服从，与教练、教练员、队友之间相互的配合以及尊重。在球场上的成功，绝对不是单凭自己的个人力量能够有所斩获的，球队里绝对没有



进入国家羽毛球学院后，李宗伟用了一段时间习惯那里的生活以及训练。图为羽球学院的同学。

个人英雄主义。

傍晚吃完晚饭后，是一天下来难得的闲暇时光，卸下一天紧绷的情绪，白天所受的委屈在这个时刻特别深刻，加上想家的心情，一回到宿舍后就忍不住眼泪。

我在槟城从来没有接受过正规的重量训练。唯一的训练仅是拉单杠的练习，重量训练对我而言是那么的陌生，重训室里我显得有点格格不入。相对于其他人壮硕高大的体型，我瘦小的身形让我更显得自卑，而我的不安就在我慌张笨拙的动作上显露无疑。再加上同侪有意无意地取笑，对于正处于需要的群体认同感的青少年时期，这对于个性好强的我无疑受到挫败和打击。

同时，要融入同侪的圈子又是我的另一项挑战了。虽然男球员当中有同样来自槟城的朋友，但是也因为太久没有见面已然变

生活上的大转变，无论是面对的人、生活环境或者训练都让我非常地彷徨无助，所遇到的一切障碍无人能申诉，一时之间难以适应新的生活。

晚上打电话回家把向爸爸哭诉白天所受的委屈成了我唯一的慰藉。我告诉他自己非常不适应在体院的生活，新生活让我茫然失措，我泄气地说我想要回家了。但是爸爸说能够进入羽球学院是多少人梦寐以求的机会，既然我拥有了这个机会就必须得珍惜。而且我应该要够成熟地为自己的选择负责。挂上电话我知道如果我选择回家爸爸应该也会答应，但是我甘心就这样放弃了吗？而姐姐知道了我打电话回家诉苦以后，哭着求爸爸妈妈让我回去。说是回到家乡无论是读书或是工作都无所谓，只要我开心就好。



合照。

磨时光。他想尽办法让我忘记时间，暂时放下想家的念头，帮助

现实是我已经为了羽球付出了这么多年的努力，如果放弃回到家乡生活就要一切归零重新来过，更何况羽球运动是我要追求的事业。尽管面对很多挫折，我还是不断提醒自己，打羽毛球、成为职业运动员，是我一直以来的志向、目标。

擦乾眼泪，我再打电话给爸爸，告诉他我还是要继续留在国家队训练，不管有多辛苦，这条路都要坚持下去。

在羽球学院担任多年舍监的 Mr. Haw（刘金土）就像是一个驻守驿站的守门人，年年送往迎来年轻的球员，也见过无数因为无法适应体院生活而离开的球员，因此很明白青年球员的乡愁。

Mr. Haw 觉得如果有潜质的球员因为这样的原因离开是一件非常可惜的事情。那段吃完饭后总会想家的日子里，Mr. Haw 像大哥一样照顾着我们，他总是带我们去夜市、霸级市场逛街消

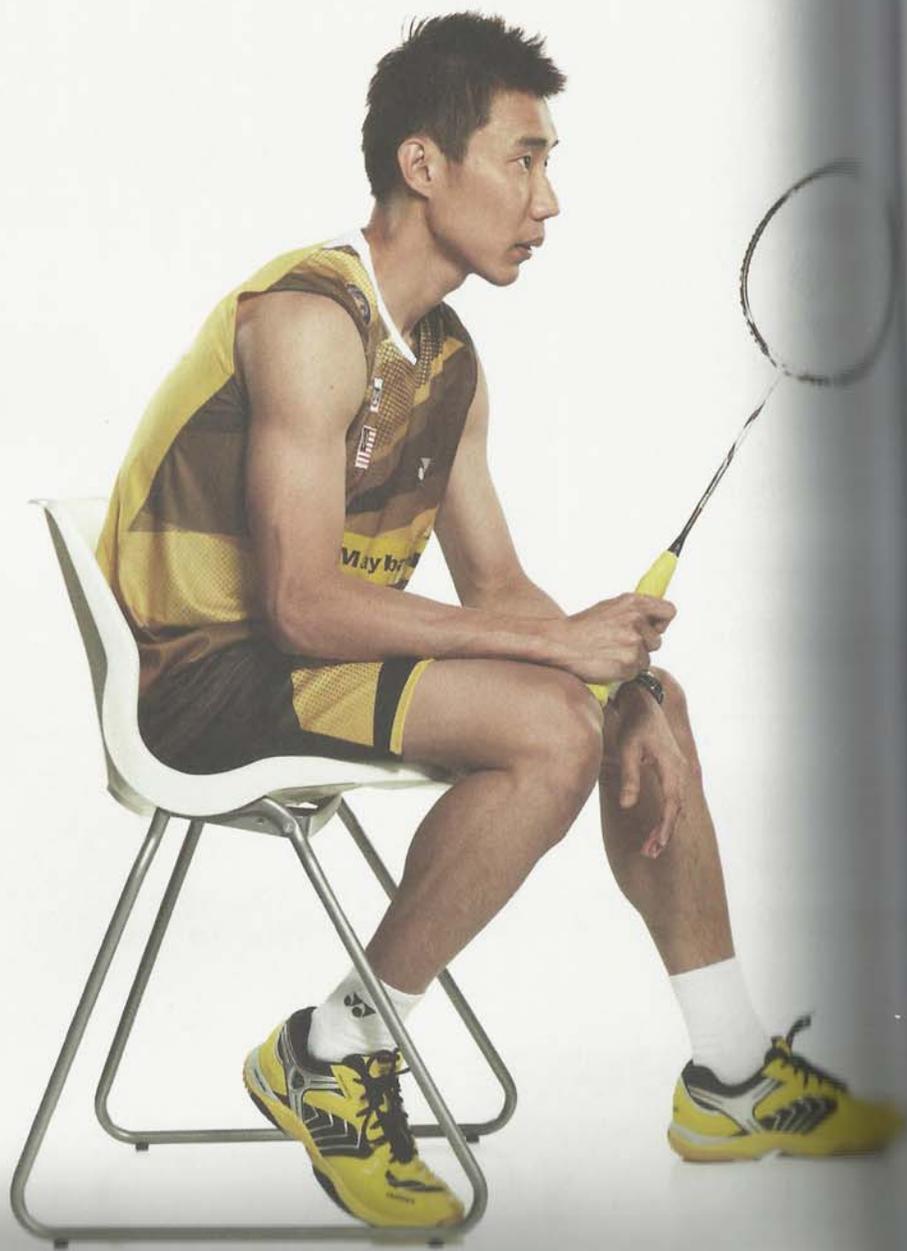
我们跨越思乡的心里障碍。他说只要跨过这段时间，难受的日子就过去了。

其实我不想就这样被人给看轻，我想用加倍的时间和用功追上同侪的进度。为了赶上其他人，在大家都在休息的时候，我独自来到球场练习，把手练得起泡了，变成茧，又再起泡、变革。我相信只要咬紧牙关，难过的日子总会熬过去。

很快的，过了一些时间之后，我的学习进度终于慢慢地追上队友，也逐渐融入了大家的圈子，哭着打电话回家诉苦的次数也就因此少了。我熬过了作为一个新人的辛苦日子，渐渐适应了羽毛球学院的新生活。



没有赛事进行的闲暇时光，李宗伟和队友在选手宿舍里玩纸牌游戏，输了脸上就要在被涂上面粉。



第4章 青涩爱情

关于爱情，
我们都从年轻的时候开始练习
如何成为一个更好的人。
我的青春时光，
感谢有这么一个陪伴我走过
人生的高峰与低谷，
陪我渡过每一段快乐和难过失落日子的
那一个善良女孩。

为了应付一早的练习，每天晚上十点就要上床就寝。因为精神状态直接影响训练素质，所以我们必须很有纪律的督促自己的生活。

清晨五点起床是身体和意志的拉锯战，这是需要一点时间习惯的生理规律。天色未明的白炽灯管下，热身操唤醒每一条神经以及每一块肌群，然后感受每一寸肌肤逐渐苏醒，全新的一天就此开启。

结束早上的训练，吃过早餐后我们就步行到学院隔壁的国际学校上课。班上的学生都是国家青年队的队员，但是跟所有的普

本教育课程，考取马来西亚教育文凭。

一般会认为的运动细胞特别发达的孩子就不是念书的材料，对念书这件事也不认真看待。但其实羽球学院的学生往往是心有馀而力不足的，很多时候是因为训练、比赛消耗了我们大部分的体力、精神和专注力，而没有办法再分神在学业上，所以对待课业因而显得漫不经心。

我对念书这件事并不是毫不在乎，但是因为拖着一早起床训练的疲惫身体，因此对书总是无法专注而显得兴致缺缺，加上课室开着冷空调对抗室外的高温，这么舒服的低温环境正容易让消耗大量体能后的我们打瞌睡，尤其是面对自己比较没有兴趣的科目，眼神就不自觉地失焦，昏昏欲睡。

通源流学校中学生一样，我们接受着马来西亚政府所制定的基

李宗伟捧着汤姆斯杯奖杯合影。这项比赛是世界上最高水平的男子羽毛球团体赛。



惹起大家的起哄。她羞红了脸，轻诉大家乱说话，转身就走。

我的书包里，乱七八糟地塞着几本课本和讲义，没有一件像样的笔盒、文具。

那天我又没有带笔去上课了，我拍拍坐在前面女孩的椅背，问她是不是可以借我笔。女孩绑着整齐利落的辫子，乾淨的校服熨烫得笔直，一双眼眸纯净而明亮。她总是乖巧、安静地上课。专注地听老师讲课、认真地抄写功课笔记。

她转过身把笔放在我的桌上，然后又默默地转回头。而这样的互动每几天总要上演一次，似乎已经成了习惯。

后来，班上的同学渐渐注意到我们微妙的互动，面对她不熟络的人总是表现得害羞、安静的她只把笔借给我。同学取笑说她只把笔借给我，闹她说是不是喜欢我？这个青春期的同龄朋友对于感情这事情显得特别地敏感，一点点暧昧不明的小动作就会招

被大家瞎闹了几次之后，我开始注意身边这个女孩。总是腼腆的她，笑起来很灿烂、迷人，眼睛闪着自信、坚定的光芒。跟朋友兴高采烈地谈话时，忘我的神情像孩子一样的雀跃。

没有多馀的念头，我单纯就想跟这个女孩成为朋友。在羽球学院里男生和女生分开训练，来自怡保的她说的是粤语方言，我跟着来自北马的队友说着北马口音的福建话，我们跨过两个不同的人际圈子，渐行渐近。

在那个年纪，任我们谁都还不太了解爱情背后牵扯太多复杂的事情。那时候爱情仅仅是两个人谈得来，这样简单、纯粹的两



日本羽球公开赛，队友们与谢全新教练于户外合影。

普级国家队不久的二零零零一年日本羽球公开赛，队友们与谢全新教练于户外合影。

了。没有曲折的相爱过程，我们就这样自然而然的走在了一起。

情相悦。只是单纯地喜欢看着她说话的神情、分享故事的时候灿烂的笑脸。不用太多理由，爱情就只是我们两个人拥有互相吸引的某种特质。

后来我干脆不带文具去上课了，因为这样我就有机会跟她说上两句。渐渐熟络后我们交换了彼此的电话号码，成为了无所不谈的好朋友。

从青年队到国家队还必须经历一次残酷的选拔，这意味着会有很多的青年队队友将被淘汰，但我们两个人却同时幸运地晋级了。我们争取在国家队占有一席之位的压力和面对朝夕相处的队友离去，情绪上充满了矛盾以及无奈，晋级的喜悦中隐隐感受到离别的惆怅。我们一起经历的同情共感，把我们的距离拉得更近

家里很重视她的前途，认真地为她和她的姐姐规划未来。于是他们一家从怡保搬迁到吉隆坡，为了她们姐妹能够得到很好的培训。

来自管教孩子如此严谨的家庭，与她同在羽球学院训练的姐姐担负着父母的叮嘱，负责监督、照顾妹妹的生活，所以我们要小心翼翼地不让她姐姐知道我们的关系。

每天回到宿舍，我们总有聊不完的电话、传不尽的简讯。恋爱中的情侣总是耐心地聆听对方倾述反复而琐碎的生活片段。她住在宿舍楼上，我住在楼下，晚上我们悄悄地相约在楼梯间见



2001年日本羽球公开赛于京都举行，李宗伟于酒店门口拍照留念。

面对父母的反对，一向乖巧听话的她对我不如我们就做

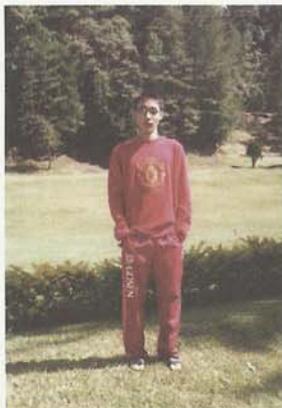
面，可是她还要想办法躲着同住一间宿舍的姐姐。只要稍有动静，听到一点点声响，我们就慌张地跑开。

有的时候我们偷溜出门去吃饭，也总要左顾右盼，她只要看到貌似父亲的车子，就会慌张地躲开。每一回的约会我们都紧绷着神经，每一次的约会都好像是经历一次又一次的冒险，但是我们为了能够见上一面都乐此不疲。

尽管如此，我们交往的事情还是被她姐姐发现了，并且告诉了家人，毫无意外，她的父母对她严厉地呵责，警告她若想继续打球就不准谈恋爱。我心底明白对方父母的想法，我们的年纪尚轻，他们不确定我们是不是有足够成熟的心智去谈感情。她的球员生涯才正要起步，我们在国家队里都还没有什么成就，未来依然充满变数。父母希望她专注于练球，而感情的事必须摆一边。

面对父母的反对，一向乖巧听话的她对我不如我们就做
回普通朋友。但是我觉得我们的交往并没有对国家队的表现或者生活上带来负面影响，况且我两相处得很好，没有分开的必要。她找不到能够说服我放弃的理由。于是我们选择做了一个秘密协定：向大家宣称我们已经分开，但是实际上我们还是维持着情侣的关系。

一直到二〇〇三年，她拿到了全国冠军，也在东运会赢得金牌。争取好成绩为共同目标对我们的羽毛球事业起着的正面的相互影响，我们都在国家队都有了一定的成就。她的父母也相信了她不会因为恋爱而对羽毛球事业分心，也就不再阻止我们在一起，渐渐接受了我们的恋情。



东南亚最高水平的综合性运动会，两年一届，每届赛会由东南亚国轮流主办，只限于东南亚国的运动员参与角逐的赛事。

@lcwfans
<http://www.badmintonmy.com>

相爱那样简单纯粹，现在的我开始顾虑起未来，两个人狂热地相

我的个性虽然活泼好动，但是性情木讷，不善于言辞、不懂浪漫，而她是个情感丰富的女生。她说我让她最感动的事情不是有一次在她的生日的时候，我瞒着她把她的家人、朋友全部都请到餐厅一起替她庆祝生日，给了她一个小小的惊喜。

她说，只要我还记得她的生日，这样就足够了。

十七、八岁的年纪，爱情之于我而言是吸引力，那是一种说不明白的微妙情愫，是期待、猜度和朝思暮想。我也开始学习起恋爱这件事情，学习两个人的沟通相处。关于爱情，我们都从年轻的时候开始练习如何成为一个更好的人。我的青春时光，感谢有这么一个陪伴我走过人生的高峰与低谷，陪我渡过每一段快乐和难过失落日子的那一个善良女孩。

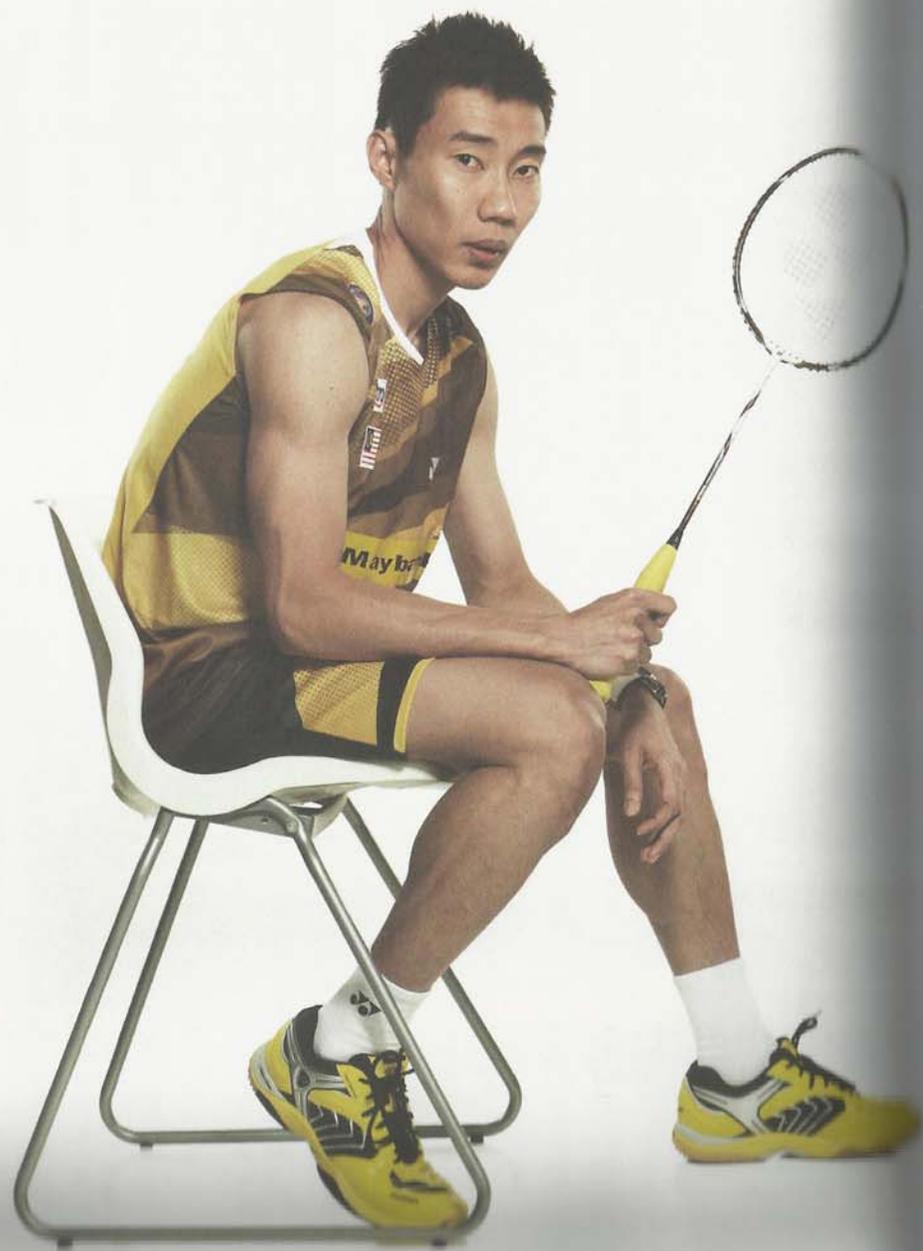
年纪逐渐增长，对待爱情的想法已经转变，不再是从前单纯

爱但是随即而来的还有生活的负担。而作为肩负责任的男人，我期许能够为给对方一个幸福无忧的生活，而我现在就在积累这样的能力。

摄于德国。

李宗伟作为国家羽毛球运动员，有很多机会到世界各国参加国际赛事。





第 5 章 崭露头角

从陪练员走到重点培训的球员，
世界排名从百名以外渐渐往上跃升。
作为一个职业球员的目标和意义，
就只有赢得比赛，
跻身世界排名前十是最实在的理想。

崭露头角

二〇〇〇年，日本京都举行的亚洲青年锦标赛是我第一次出国参与的国际赛事。

七月下旬夏暑的京都，闷热的酷暑季候，彬彬有礼的日本国民、精致的和风料理，一切对我们而言都是新奇有趣的全新体验。那次的比赛我第一次遇到往后日子里不断交手的中国籍球员，林丹。我们一共打了三局，最后以17:16，败给了他。而他是那一次比赛的金牌得主。

同年十一月，检阅各国羽球队后备力量的重要赛事，国际羽毛球联合会（International Badminton Federation·IBF·羽毛球世界

亚洲青年锦标赛

亚洲羽协于一九九七年创办亚洲青年锦标赛，这赛会的宗旨是为了发掘亚洲最优秀的青少年球员。

林丹

一九八三年十月十四日出生于中国福建省龙岩市。林丹是中国羽毛球男子单打球员，外号「超级丹」。林丹赢得二〇〇八年北京奥运会奥运会金牌、四届世界冠军、二〇一〇年广州亚运会金牌、四届汤姆斯杯冠军、四届苏迪曼杯冠军、二〇一一年超级赛总决赛冠军等，从而成就羽坛首位全满贯。

羽毛球世界联合会

羽毛球世界联合会是羽毛球国际最高管理机构，于一九三四年成立，前身为国际羽毛球联合会（International Badminton Federation·IBF）韩国的姜荣中是该总会现任会长。

联合会 Badminton World Federation·BWF的前身）世界青年羽毛

球锦标赛在中国广州举办，时间就落在马来西亚教育文凭考试前夕。这是为十九岁以下的青年球员加冕的一项标志性比赛。

自一九九九年进入国家羽球学院，我在青年队的时间已经一年多，表现也受到了一定程度的肯定，教练已经把我当成一个技术相对全面、未来有希望接替的新人来培养，因此我在世青赛表现备受期待。但是很可惜的，我最终在半决赛输给了印尼的代表索尼·昆科罗（Sony Dwi Kunoro）只得了季军。后来索尼在决赛时对手是中国球员鲍春来。那时候的我猜想，在未来的职业球员生涯，林丹、鲍春来、索尼都将会是我最强的对手。

从广州回国后隔天就是大马教育文凭考试了。考试前的生活重心都在世青赛的训练，考试的时候是累得直打瞌睡，最后当然也没有考好，放榜成绩差强人意。

世界青年羽毛球锦标赛

由世界羽联创办的一项为十九岁以下的青年球员加冕的一项重要国际赛事。

索尼·昆科罗 Sony Dwi Kunoro

一九八四年七月七日出生在爪哇的泗水。索尼是印尼羽毛球男子单打球员，他个人生涯最高峰曾夺得二〇〇四年雅典奥运会铜牌。他也曾于二〇〇三及二〇〇五年东南亚运动会夺得男单金牌。

鲍春来

一九八三年二月十七日出生在中国湖南省长沙。他是前中国羽毛球男子单打名将，于二〇〇〇年夺得男子单打世青赛冠军，也是苏迪曼杯和汤姆斯杯冠军的成员。他曾帮助中国队夺得二〇〇四、二〇〇六、二〇〇八和二〇一〇年汤姆斯杯冠军。团体赛项以外，他个人表现成绩最特出的时期介于二〇〇六年至二〇一〇年间。于二〇一一年九月二十一日正式引退羽坛。

其实，并不是加入了羽球学院就代表一定能够成为国家队球员，从青年队晋升到国家队的过程，我们还需要过关斩将。每年，国家青年队都有内部的选拔赛来定夺运动员的未来是不是有能力成为国家队的球员，获得代表国家出赛的资格。

在赛场上所有人都只有一个目标，拼尽全力争取最后的胜利是一个运动员职业生命的全部，这关乎我们未来的羽球生命，谁都不想错失这个机会。

一九九九年中旬，我十七岁加入国家羽球学院，那一年的十一月在国内鉴定青年球员能力，马来西亚全国青年总决赛上我拿下了十八岁以下组别的冠军，而在隔年，二〇〇〇年我同样在

这个赛事上夺得冠军，再加上二〇〇〇年世界青年羽毛球锦标赛，足以让我不用另外参加选拔，直接晋级国家队。我从一个陪练员到正式成为国家队队员接受训练的球员。

初入国家队，十九、二十的年龄，我们前进的路线仿佛已然清晰可循，也正一步一步往目标迈进。但是前方仍然充满了未知，训练状态的不稳定难免陷入迷惘，不够坚定的意志让训练松懈而散漫。犹如游走在悬崖峭壁一般，这是职业球员生涯里很危险的阶段，一些年轻球员没有成功跨越这段艰难的时期而与当初的志向渐行渐远。

而我能够一直留在国家队坚持到今天，无论如何都要感谢在职业生涯的起跑点上，身边出现了一些人，他们分别在不同时期，用不同的方式给予我帮助、鼓励和教导，不断鞭策我前进。



就像父亲一样的角色，是影响他极深的其中一名教练。

二〇〇一年，我随羽总的安排，开始跟从米斯本·西迪（Dato' Mohmed Misbun Sidek）教练训练。米斯本教练的羽毛球职业生涯活跃于八十年代，是马来西亚羽坛历史上重要的人物，著名「西迪五兄弟」中的老大。

米斯本教练很注重体能训练，认为羽毛球员在比赛时需要极佳体能耐力，因此我们都需要接受大运动量的训练。当然同时对于运动员的品格塑造也不忽略，一个运动员除了在技术上的能力优势，战斗时如猛兽一般气魄，在球场上的表现也要大器，有绅士一般的优雅风度。

曾经在练习时我因为接不到一颗球而一时恼怒，冲动地把球拍往地上重重地摔去，球拍应声折断。米斯本教练当然很生气地

大声斥责我说摔来的一个星期我都不用去练球了。发现自己的情绪失控，当下我的恼怒消失了，取而代之的是懊悔。

可是隔天早上我依然硬着头皮准时到球馆去，米斯本教练见到我，仍然不让我练球，也不望我一眼，语气中好似没有任何一点情绪，冷冷地把我到一边去。我跟教练道歉，再三保证我再也不重犯这错误，但他只是淡淡地对我说如果有本事就自己跟自己练球。

他坚持不让我练球，那该怎么办才好？我就只能到球馆外坐着苦苦等，后来米斯本教练终于把我叫进去，但是练球禁令并没有解除，那次我在球场负责捡拾了一个星期的球。

那时候我们都只有二十出头，正值血气方刚的年纪，常常缺乏耐心，无法好好地控制自己情绪。弯腰蹲低、捡起一颗又一颗

米斯本·西迪 Dato' Mohmed Misbun Sidek
一九六〇年二月十七日出生于马来西亚雪兰莪州万津。米士本来自马来西亚著名的羽毛球世家：西迪家族。他是前马来西亚国家队第一男子单打球员，在八〇年代享有「巨人杀手」的称号。退休后他成为国家队的教练，九〇年代后我国男单名将包括拉锡·哈菲兹·哈欣，罗斯林·哈欣以及拿督李宗伟。

的羽球，米斯本教练那次给我的教训就在俯拾之间反省。领悟一个优秀的运动员必须练就的沉着、理智，未来在球场上无论遇到什么样的状况都能够冷静地应付。经过那次的教训，即使练球再不顺心也不会用这样不理智的方式发泄。

米斯本教练教会了我凡事忍耐，个性中的棱角被磨得圆滑，不伤害自己也不刺伤别人。

米斯本教练大运动量的训练是一次又一次不断地超越体能极限的挑战。年轻的我心理状态还不稳定，还没有绝对的自发性积极态度去应对，心底也常常对教练的魔鬼式训练感到恐惧。心态疲累的时候，偶然也会想着如果有理由、机会就可以逃过严苛辛苦的训练那该多好。

二〇〇三年二月，就在即将出发前往英国参加全英羽毛球锦标赛的前夕。赛前一整个星期不间断地练跑，肌肉因为承受过多的牵引力而造成了骨膜炎。医生给我的建议是能够得到充分的休息，这样才能康复得比较快，但是这样的建议对于职业运动员而言是一件奢侈的事，而且全英赛就在眼前了。因此医生再提议如果必须要练跑最好在较软的土地，避免在柏油路上跑步，减少伤害。

准备要出发到英国前的晨练，教练依然要我们练跑。我上前告诉他医生说我不能在柏油路上跑步以免加重炎症。即使转述的事实，但是心底却暗自庆幸可以偷闲，有一个好理由让自己可以逃过磨人的训练，避掉辛苦的操练。

怎么知道米斯本教练一脸严肃地望着我说，既然受伤了，那

全英羽毛球锦标赛是历史最悠久的羽毛球国际赛，英国羽协在一八九九年创办这项赛事，曾经因第一次世界大战（一九一五年至一九一九年）以及第二次世界大战（一九四〇年至一九四六年）停办。

心低对严峻的训练有一丝惰性，惧怕和退缩。取消我的参赛资格

今晚也就不出发到英国参加比赛了。我以为米斯本教练跟我开玩笑不是认真的，所以也不以为意，直到我看他掏出手机拨电话给领队说我将不会随行出发。

当下的我震惊、错愕，脑袋突然一片空白。我吓坏了，慌张地哭求教练让我去参赛。但是他的态度非常强硬，对我的解释完全不予理会。在别无他法之下，我转向领队求情，请求他说服米斯本教练，让他改变主意，但最终我还是没有办法改变教练的决定，因而错过了那一年的全英赛，我又难过又生气，心理埋怨米斯本教练实在太不近人情了。

米斯本教练决意要这么做，任何人都没有办法改变，教练狠心地要我认真地思考他的用意。其实米斯本教练知道受伤一事是事实，但或许真的没有那么严重。米斯本教练并不认为这足以成为一个不训练的理由。担任这么多年教练的他怎么看不出当时我

心底对严峻的训练有一丝惰性，惧怕和退缩，取消我的参赛资格。是要我深刻地记得任何再艰辛的训练都要坚持下去。这么做为的是磨练我的意志，训练出一个运动员该有的坚韧的忍耐力。他让我学会刻苦、坚持的毅力，面对赛事压力的沉着。

在我地早年的球员生涯里，另外一个影响我至深的人是我的乾爹黄伟财，我们唤他作「雷叔」。他是一个商人，基于对羽毛球的热爱，因而与国家队的教练熟络，进而将对羽毛球的热情转向对球员的关注，他把国家球员都当成自己孩子一样地照顾。在他能力范围内尽量帮助国家队球员。

一次的巧遇，我和队友在富都的一家餐厅里碰到雷叔，我们上前向他问好。雷叔双目炯炯有神，看起来精神爽朗，稀疏的眉

雷叔在李宗伟加入国家羽毛球队初期不断地鞭策他，让他在羽球的道路上保持热情和动力前进。

不断地鞭策他，让他在羽球的道路上保持热情和动力前进。



间让他看起来很凶煞。他说起话来很豪迈、中气十足。但他是一个很幽默的长辈，跟他说话的过程很舒服自在。可是他严肃的长相，始终让我跟他相处时觉得有点战战兢兢。

隔天，我就接到他打来的电话，叫我出来见面一起吃饭，但自从我到了吉隆坡生活后，一直不习惯与陌生人相处。因为始终觉得与他不熟络，就找了理由，说是训练很累，早上还要早起之类的原因搪塞，一次又一次地拒绝了他，一直到第四次的邀约，因为知道有其他队友一起赴约，我才敢应邀出席。

那一次，雷叔把我们带回他家里吃饭。吃对于运动员而言是一门很大的学问，他知道摄取均衡的营养非常重要，于是煮了一桌子丰盛的菜，还亲自炖了北马人爱吃的酸辣「菜尾汤」。言谈间他知道了我需要保健品，但是我没有钱，他二话不说在电话里就请朋友赞助我。我对他非常直接、豪爽的个性留下了深刻的印象。

自那次以后我们就逐渐熟络起来了。

在马来西亚国家队的赞助商还不是YONEX时，我一直觉得球拍的重量、握感不适合我，没有办法发挥全部的实力。上战场征战，手中的兵器怎么能够不顺手、称心。

而在国家队里我们都很羡慕已经打出好成绩的师兄们用YONEX球拍打球。我的家境也不好，没有能力负担这么昂贵的球拍。雷叔知道我们的渴望，一支价格不菲的球拍他也毫不犹豫地就给我们买下十把，断了就再添新的，一直到国家队的赞助商换成了YONEX的为止。

YONEX是一间总部位于东京都的运动用品制造商，一般大家称它为Y。一九四六年米山稔创办米山木工所，一九五八年改组为现在的ヨネックス株式会社。直到一九七〇年代为止的主力产品都是羽毛球拍，到了一九八〇年代之后开始生产硬式网球及软式网球的球拍以及高尔夫球器具。

雷叔和国家队的教练关系很好，他担心年轻的我们不够成熟懂事，每隔一段时间就打电话给教练关心我们的训练状况。教练无暇兼顾太多的球员，而雷叔就担起训育的角色，一旦有谁的训练状态不理想，他就把我们找来训话。

二〇〇一年全国羽毛球巡回赛中，虽然我胜了当时是马来西亚第一男单的师兄黄综翰，拿了冠军，但是接下来的比赛，技术上的发挥水平仍然不稳定，不能一直都保持着很好的训练状态。心理素质较薄弱、意志容易被动摇，情绪也很容易就受到影响，输了比赛就会觉得沮丧泄气，失去练球的热情和动力。

雷叔从教练那里听了我的状况后就把我约出去吃饭，然后很严肃、生气地对我训话，说如果我不想要训练，就不要再浪费时间，离开国家队跟着他学做生意。

雷叔待我们就像父亲一样，期待我们都能够成才。

自己、为国家争荣耀。他像一个严父一样地鞭策我们，然后又似一个慈父一样满足我的任何他需求，在物质上给予我们鼓励和奖励，这就是他疼爱我们的方式。

二〇〇三年在沙巴举行的马来西亚公开赛，这是我人生中第一次在国际赛事上闯入决赛，这之前最好的成绩不过止步于半决赛。雷叔没有告诉我他来沙巴看比赛，同时他带来了一部新手机，比赛结束以后就把它送给了我。年少的时候，生活除了打球，物质上所追求的是不断推出的新款手机。他告诉我，任何我想要的东西，只要我肯付出努力就可以得到，以此不断鼓励我前进。

就像二十出头时，我自己开了一台小车。那部车原是二哥买的，我说我也好想要有自己的车子，一向疼爱我的二哥于是决定的。



李宗伟二十一岁生日，乾爹雷叔替他办了一场生日派对。

把车子让给我用，但是条件是我必须要自己支付贷款供期，我因此拥有了人生中的第一台车子。

一次，有个机会我跟随雷叔一起北上槟城，他让我驾驶他的宝马，无论是车子流线型的外观或是极静的内座奔驰在南北大道，呼啸而过，冷静的引擎不费力的动力，时速面板已上升到时速180公里，仍然是那样的平稳、贴紧地面。我很羡慕地说这是一部好车。雷叔读出了我眼神流露出来的钦羨和渴望，就鼓励我只要我努力打球，一定能够实现拥有自己「爱车」的愿望。

就在二十四岁那年，「爱车」作为自己努力打球的动力，我真的就实现了拥有第一部宝马轿车的愿望，买下了宝马5系列型DL645。

米斯本教练和雷叔都时时提醒我谨记对羽球最初的热情和获胜欲望。

作为职业球员，我们凌晨就要驱使疲惫的身体起床，并非可以轻易做到，尤其当这样的日子几乎是全年无休。而欲望和热情是达到成功的其中一项重要因素。

因为欲望，我们有不断超越自我的动力；因为欲望，我们都希望站在领奖台上的金牌位置。拥有绝对的热情是纪律的动力，但是无论将来的成就如何都要谦卑地面对他人，千万不得被荣誉名利给蒙蔽了。

离开家离开父母独自生活的日子，我庆幸身边有这么两位像父亲一样的长辈在一旁陪伴、督促成长。



进入国家队以后，只有新年期间，难得与家人团聚。右起为李宗伟大哥李宗顺、二哥李宗颖以及姐姐李美琴。

二〇〇三年马来西亚羽球公开赛上我夺得了第一面银牌，这是我加入国家队三年来在国际舞台上得到的第一面奖牌。赛后我马上拨了电话回家报喜。无论比赛成绩如何，我在什么地方，赛后一定拨电话回家的这个习惯一直到今天都未曾改变过。

那次在电话中，爸爸妈妈说欣喜地说他们终于都等到了今天。我能够在言语间感受到他们的喜悦和宽慰。虽然爸爸妈妈从来没有给我任何压力，但是我知道他们一直都希望我在这条路上有所成就。

二〇〇三年的马来西亚羽球公开赛到二〇〇四年雅典奥林匹克运动会前的国际赛事上，我一共拿下两面金牌和一面银牌，

那是在二〇〇三年十月的印度卫星羽球赛上获得的银牌，二〇〇

三年十一月大马卫星羽球赛上我赢得的第一面国际赛事的金牌，二〇〇四年七月再夺得马来西亚羽球公开赛冠军。我开始广受大家的关注。世界排名从此也渐渐跃升。从原本百名的位置上升到三十多，然后再往前跃进到十多名。

当压力与日俱增，我开始意识到职业球员的路将会更辛苦，而且那将会是一条漫迢的路。

二〇〇四年年，我加入国家队的第四年。迎来了我羽球生涯中第一个极为重要的国际赛事，四年一次的奥林匹克运动会。这之前我还没有参加过任何一场像是亚运会、汤杯这类盛大的国际大赛事。

夏季奥林匹克运动会

夏季奥林匹克运动会是世界最大型的综合性运动会，每四年举办一次，由国际奥林匹克委员会主办。第一届奥运会在一八九六年四月六日至十五日，在希腊雅典举行。奥运会从最初少于二五〇名男运动员参加共四十二个项目，增至如今二〇五个国家的超过二万名男女运动员参赛，比赛项目也增至三百项。

二〇〇四雅典奥运

二〇〇四年第二十八届雅典奥运会，在阔别一百〇八年后，于二〇〇四年八月十三日至二十九日再度在奥运会诞生地希腊雅典举行，口号为「欢迎回家」。

亚洲运动会

亚洲运动会简称亚运会，每四年主办一届，由亚洲奥林匹克理事會主办。

汤姆斯杯

世界男子羽毛球团体赛，每两年举办一届。汤姆斯杯是由首届国际羽联主席乔治·汤姆斯创办，并于一九四九年主办第一届赛会。

在国际羽联的积分榜上世界排名前十六强的羽毛球运动员才拥有参加奥林匹克运动会的资格，而一个国家只有二名球员能够代表出赛。

那时候羽毛球国家队中的师兄罗斯林·哈欣（Muhammad Roslin Hashim）和黄宗翰是国家队中世界排名最好的球员，他们都在积分榜上的前十大，毋庸置疑的他们一定有机会出战。接下来第三个代表名额就由我和哈菲兹·哈欣争夺。

能够参与四年一次的奥运是一个很难得的机会，任谁都想要争取得到。那时候我和哈菲兹（Muhammad Hafiz Hashim）的排名都不相上下，同年四月的亚洲锦标赛是关键一役，这决定了我们当中谁能够成为马来西亚代表。要是我们都在十六强内，看谁的排名在前。

世界排名每一个星期五都会刷新。揭晓那一天，我不自觉地坐立不安起来，一看更新的世界排名，我排名十五，而哈菲兹十七。我排在师兄黄宗翰和罗斯林之后，这个参赛机会落在了我的身上。那种欣喜若狂的心情到现在依旧清晰、深刻。

二〇〇四年奥林匹克运动会，它的起源地，充满着浪漫神话的希腊雅典。夏天的太阳的强光刺眼，天气干燥炎热，万里无云的希腊天空是一片美丽的湛蓝。

作为一个新人的我参与这次的雅典奥运，没有任何的压力，也没有过于紧张的心情。抱着吸取经验这样单纯和纯粹的心情去面对雅典奥运之行。更何况，无论是媒体或者球迷，大家的目光

罗斯林·哈欣 Muhammad Roslin Hashim

一九七五年十月二十三日出生在马来西亚吉兰丹州哥打峇鲁。他是前马来西亚著名羽毛球男单球员，曾在二〇〇一年五月三十一日登上世界排名第一。

黄宗翰

一九七七年二月十七日出生于马来西亚吉隆坡。他是马来西亚前羽毛球男子单打球员。二〇〇三年成为首个夺得世锦赛亚军的马来西亚男单球员。

哈菲兹·哈欣 Muhammad Hafiz Hashim

一九八二年九月十三日出生在马来西亚吉兰丹州哥打峇鲁。哈菲兹是前马来西亚羽毛球男子单打球员。他于二〇〇三年夺得全英赛男单冠军，一战成名。二〇一一年哈菲兹从大马羽总退出后加入马来西亚的吉隆坡球拍俱乐部。

亚洲锦标赛

亚洲羽毛球锦标赛于一九六二年创办以奖励亚洲最优秀的羽毛球运动员，自一九九一年起每年举行一次。

焦点都在两个师兄的身上。

但是结果令人意外。第一圈比赛我打赢了进入了十六强，无论是男女单打或是双打，所有的马来西亚选手都遭淘汰了。马来西亚队成功晋级的羽毛球员只有我。第二圈比赛开始前，队友们都对我喊话说我是马来西亚的希望！我这才开始深切感到比赛的压力，突然意识到当所有人把希望都投注在你的身上，你的成败不再是个人的荣辱。

奋战到最后我终究还是以三局输给了中国球员的陈宏，无法成功晋级八强。即便如此我也没有太多的失落与遗憾，毕竟那时候跟世界水平的球员比较，我的实力显然还是很悬殊，未来长路迢迢，我的漫长的征途正要开始。

那一届雅典奥运男子单打项目金牌得主由年仅二十三岁的



2004年的希腊雅典奥运会的选手证，这是李宗伟作为国家羽毛球选手生涯第一次参与大型比赛。

运动员证带上挂满了各国的纪念徽章。通常奥运比赛之前国家都会发给运动员具有国家特色的徽章，赛后各国运动员通常会交换彼此的徽章作为纪念。

陈宏

一九七九年十一月二十八日出生在中国福建省龙岩。他是前中国前羽毛球男子单打球员，曾在二〇〇二年夺得全英赛冠军。同时，他也是中国队二〇〇四年与二〇〇六年汤姆斯杯冠军队成员。二〇〇七年二月退出中国国家队。

印尼选手陶菲克·希达亚特 (Taufik Hidayat) 夺得。在他职业生涯里已经第二次参加奥运了，他被认为是羽坛的神童、天才，一九九九年以十七岁的年纪就已经夺得了全英赛男单亚军。后来我们在各项国际赛事上常常碰面，进而成为无话不谈的好朋友。

走向国际羽坛的路上，未来的方向是逐渐清晰起来了，从那时候我更仔细地思考未来。披着国家队的队服，我试着想象到底我们肩负着多少人的寄望。体会奖牌再也不是你自己一个人的事了，你的成败不再是个人的荣辱，它关乎一个国家的荣誉。

前辈们又如何，在奖牌的的压力底下发挥自己水平？我开始反问自己，在未来的路上我到底是否能够承担大家的期待？

陶菲克 Taufik Hidayat

一九八一年八月十日生于西瓜哇省万隆，印尼著名羽毛球运动员。十七岁的陶菲克就在全英羽毛球公开赛上夺得亚军，被认为是当今羽坛男子单打的天才。另外，他是二〇〇四年雅典奥运男单金牌，二〇〇五年世界羽毛球锦标赛金牌，以及两届亚运会的男单冠军。



雅典奥运会的团体。



第6章 世界第一

二〇〇八年北京奥运决赛对垒林丹，
我带着马来西亚举国的期待
却与金牌失之交臂，
但是这项赛事的积分却让我一跃
登上了羽坛世界第一。

雅典奥运以后，二〇〇五年马来西亚羽毛球总会把正在韩国担任国家队教练的中国籍的李矛教练邀请到马来西亚执教，并且安排他指导我。我跟随米斯本教练接受训练已经好几年的时间，突如其来转变让我很抗拒。

米斯本教练的训练一向来都是大运动量的训练，但是李矛教练的训练却是着重在技巧、动作，运动量都相对的变少了，他也不断得修正我的动作，琐碎而反复的过程让我心烦。我想「习惯」这件事情是很可怕的，人一旦习惯了某种模式要改变就需要多一点时间去调适。这些转变显然让我感觉非常不舒服、不适应。

一开始的半年里我因为不能理解李矛教练的教法，运动量太大减低的训练，体力和速度就明显下滑，因此不断跟他起冲突。

开始的半年内，成绩一直都打不好，名次下滑。因为在积分榜上的排名直接影响了所会面对的对手，这大大影响了我的信心。不再是种子球员，很可能在比赛的前两圈，我就会遇到了很强的对手，面对是否能够晋级的风险。这在比赛过程中，对于生理上或心理上都无疑是增加了负担，这是任何一个球员都不想冒的险。

李矛教练的训练偏重于对于球场上的节奏控制、技术性的细节。而且他教导期间，我的小球是有了明显进步。实际上跟不同的教练学习，从教练相异的教球特点中汲取不同的养分，能够让自我的表现更加全面。从矛盾、冲突到逐渐磨合，大概经过了九个月的时间，我接受并且认同了李矛教练训练方针，世界排名

李矛

一九五八年出生于中国浙江。他曾在中国、韩国、马来西亚等传统羽毛球强国执教，目前担任印尼羽毛球队单打教练。在他麾下训练的世界羽毛球男子单打名将，包括李宗伟、中国的孙俊与董炯、韩国的李炫一与孙升模等。

亦开始往上跃升。

但是后来，原本答应要指导我至二〇〇八年的北京奥运的李矛教练，在二〇〇七年初，就在我陷入球员生涯的低潮期间，离开了马来西亚国家队重回到韩国执教。

离开吉隆坡前，李矛教练没有告诉我当中的原因。我想他有他的考量，顾虑才会离开，我亦尊重他的决定而没有多问。

李矛教练离开后，我选择了重新投入米斯本教练麾下。他也非常了解我，这段时间他也一直都没有停止过关注我的状况和表现。回到米斯本教练的训练底下后，他又重新把速度、杀伤力的训练比重，放到了第一位。

在二〇〇六年九月起，羽毛球赛制正式改为三十一分制，最

大的不同是改为落地得分制。新的赛制的出现，无疑出现了不同的意见，有的人认为新赛制破坏了羽毛球运动的艺术性，压力让球员不能发挥真正的技术实力。但是我认为羽毛球这项运动在世界舞台的魅力、受欢迎和普及的程度远不及足球、网球一类运动，落地得分制让比赛节奏变快了，比赛当然也相对更精彩，这无疑是把羽毛球在带到了更高一点的位置。

同年六月十八日在砂拉越举办的马来西亚公开赛，是改赛制以后我第一次对垒林丹的比赛，也是一场对我而言最难忘、最深刻的比赛。这个对手是在往后的日子里将与我多次交手，并且我们的交锋总是一直备受关注的。

第一局我以21-18险胜，第二局18-21，林丹和我的比分拉得很近，第三局就是取胜的关键了。

二〇〇八年北京奥运

二〇〇八年第29届奥运会——北京奥运会，是中国首次主办奥运会，亦是继1964年东京奥运会和一九八八年汉城奥运会后，夏季奥运会第三次在亚洲国家举行。口号为「同一个世界，同一个梦想」。此届赛会于二〇〇八年八月八日至二十四日举行。

羽毛球赛制，由三十一分制改为三十分制，十五分制是羽毛球传统的比分制度，世界羽联于二〇〇五年起试用三十一分制，旨于规划比赛时间与简化赛事以增加观赏性。三十一分制于二〇〇六年五月正式宣布启用。旧制与新制最大的差别在于球员得分上，不再按照旧制仅限于发球一方才可得分，如此一来不但有效缩短比赛时间和也增加了比赛的紧张性。

第三局，一开始林丹就占了上风，我似乎无力反击，比分很快就来到13-20，还差一球，金牌就是林丹的了。

林丹开球，他手上握有7个点的距离。看来，这场球赛的结果毫无疑问的就是林丹夺冠。

他给我一球高远，我一跃杀球，林丹反手打出了网前吊球，可惜不过网。

14-20。

换我发球。

他仍然看起来很放松，很自在，来往几个轻松的吊球，球落在我的左半区，界外。

15-20。

球轻巧地跳跃过网，我压底了身体，在网前球快落地时，惊险地挑起。林丹反手将球挑到我的右后场。我早知道了他的球路。往右后跨蹬跳起杀球。

球落在林丹中线站位，但是他来不及反应。

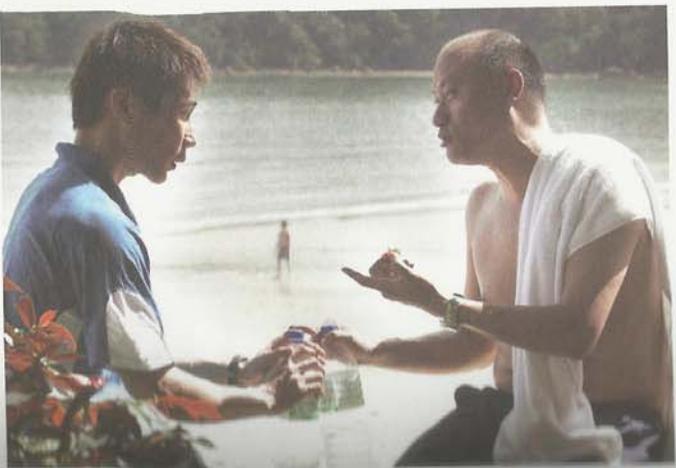
16-20。

左后场跳跃击球，看似我要打出直线球，手臂手腕一转，杀对方正手斜线。林丹没有料到球的落点。

17-20。

比分越拉越近了，我猜想他开始有点失去耐心了。网前平推的力度失准，球的落点远远超过了底线，毫无疑问的，界外球。

18-20。



从两年前开始，李宗伟在打球技巧和场上节奏的控制能力都成长不少。

他越来越不安了，打法和步伐显得急躁，比分越拉越近，他想要赶快结束比赛。结果同样的力道失准，又是一颗界外球。

19-20。

只要再赢一球，就可以拉平比分了。

林丹的开始整理思绪，压抑下慌乱的心情，我们来往了几个变化的球路，观众惊呼连连。

我最后击出的球，落在他左半区后场，林丹判断球的落点是界外，但是球落在边线内。我有主场优势，球迷的呐喊声几乎震动球场

20-20

林丹的失误球太多，20分追平比分的情况下，接下来我们当中连胜2分的人才算是获胜。比赛回到了原点。

网前球挑到了他右后场，林丹往后蹬步后退，这次他依然没有接下，界外。

这次他判断对了，而球迷发出失落的嘘声。

20-21

他似乎找回了信心，这次，我们来回交锋打了十多球，但是他又一界外失误。

21-21，比分又再拉平。

我一分一分的拉近了原本2分的差距，肾上腺激素让我每一条神经都在兴奋的跳跃。

林丹又一个失误，球击中球网。

22-21



二〇〇六年六月十八日在砂拉越举办的马来西亚公开赛，颁奖仪式上主办单位准备了具有砂拉越文化、源自原住民的民族荣誉草帽，为冠、亚、季军得主加冕。

为运动员冠上具有当地典故来源的冠冕，是主办地区为体现该地特有的文化特色。

胜利之是一分的距离了。

我打给他一颗左后场的球，他判断为界外，跳开任球落地，再次判断错误，界内球。

23-21。

全场欢声雷动。林丹气坏了，他把球拍抛起一脚踢飞。

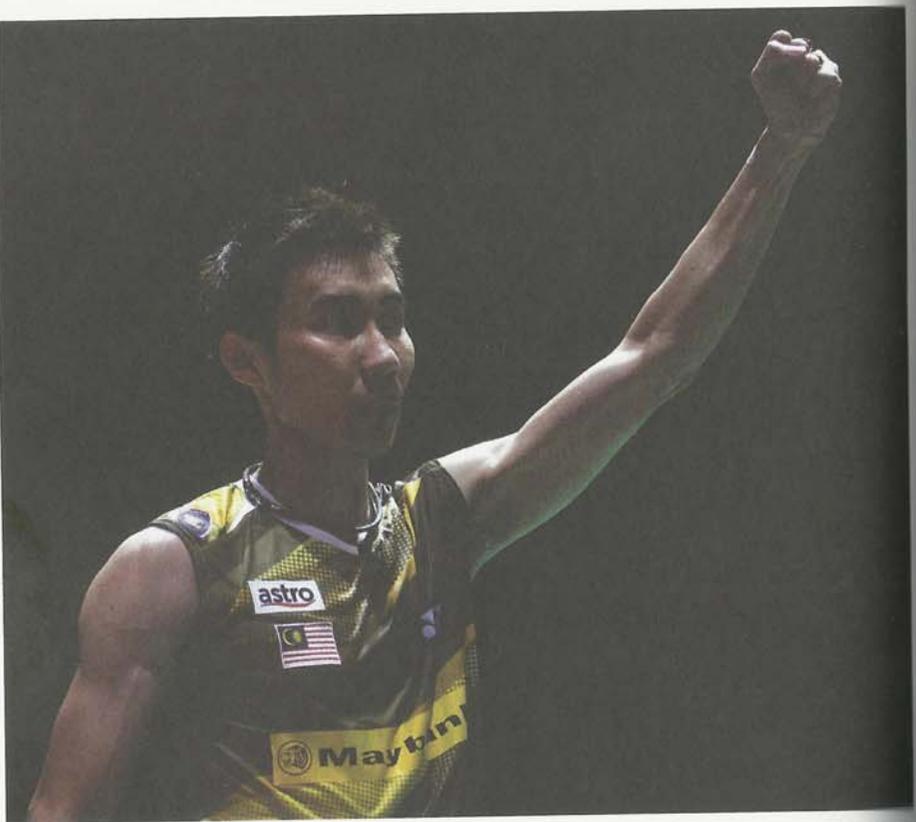
我激动得跪在地上，紧紧闭着眼睛，双手捂着脸。我听见观众的呐喊尖叫，全场鼓噪骚动。我在欢呼声中站了起来，举起用力握紧拳头的双手。

就连自己都没有办法料想到的，一分的距离，让我给一分一分地扳回、超越。

颁奖仪式上就像雅典奥运为夺标球员冠上的橄榄枝冠，主办单位准备了具有砂拉越文化、源自原住民的民族荣誉草帽，给我戴上，林丹直率的个性，毫不隐藏自己，把草帽摔在地上愤而离去。

毫无预警的情况下，就在二〇〇六年亚运会前，我的球员生涯陷入了前所未有的低潮。

先是在九月，对羽球员而言极为重要的西班牙世界羽毛球锦标赛上，我爆冷被这从未输过的对手，中国球员鲍春来淘汰出局。这之后我在世界的排名往下掉到了七、八名，每一场比赛最好的成绩也只晋级到四强而已。



同年十一月，我在联邦快速公路（Federal Highway）遇上
了车祸。

那天是朋友的生日，我们到巴生吃完海鲜后的回程路上，我开着雷叔的刚出厂的宝马，隔壁车道的车子轮胎爆胎，失控地往我的方向驶来，我闪避不及撞上了分界堤。我的头部受了伤，缝了六针，雷叔的新车就毁不成形。

在医院，雷叔来探我。我很自责，那是雷叔才买第二天的新车就被我撞坏了，但是他并没有责怪我，反而安慰说还好车子够坚固，伤没有大碍算是大幸。

在医院待了一天，我就回到了体院宿舍。休息了一个星期后，我又回到了球场训练。虽然车祸意外造成的头部外伤并不算是严重，但是没想到却带来了意想不到的后遗症。重新投入训练

的我发现只要运动量稍大，就会开始觉得天旋地转，没有力气的中精神、视线模糊，影响了接球的能力和准确度。精神状态糟透了，体力也大受影响。

这样的状态在接下来的日子里维持了很长一段时间。训练没有办法达到自己的目标。每一次到球场练习，低靡的情绪让我只想赶快结束训练。但是球感、体能是要透过训练来维持的，只要隔一段时间疏于训练整体状态就会大大下滑，这也是为什么作为球员，我们一直以来都需要无时无刻地抓紧训练的时间。除了生病以外，从来没有休息的权利。而我当时的状态，对于我的球员生涯非常不利。

比赛时绝对现实的，别人在一步一步进步的同时，你若只是停滞或甚至退步的话，差距只会越拉越远。在这样糟糕的训练状态下，可想而知的是比赛成绩一落千丈，其中二〇〇六年韩国



发生车祸，图为雷叔被撞毁的宝马轿车。

二零零六年十一月，李宗伟于联邦快速公路发生车祸，图为雷叔被撞毁的宝马轿车。

公开赛、泰国公开赛及二〇〇七年的瑞士公开赛及新加坡公开赛中，我都仅仅止步于三十二强。这段状态很糟的时期里，我在世界排名的成绩，更一度跌落十名以外。

二〇〇七年初，李矛教练离开马来西亚国家队。这对我而言又是一件需要时间去接受、适应的事情。

回到米斯本教练的训练，他重新调整了我的力量和体能训练，密集地进行了为期一个月的集训，那时虽然每一到了星期四心想要面对教练魔鬼般的体能训练觉得非常恐惧，但是很快的就感受到自己体能状态的回升。

直到二〇〇七年五月印尼公开赛，米斯本教练重新担任我教

练的第三场比赛，我再遇上鲍春来。速度的优势让我重夺金牌，接下来成绩开始从谷底回弹。我重拾回了从前的自信，排名开始回升，并且超越了过去，闯入决赛圈的机率越来越高。

二〇〇八年北京奥运，我成为了传递奥运火炬接力的其中一员。这是一个很难得的机会，它是奥运古老的传统，象徵了运动精神的传承。四月二十一日奥运圣火传递到马来西亚吉隆坡，我手握来自北京奥运的「祥云」火炬，同时肩负着「马来西亚最有夺得金牌的选手」的重任，有的人认为我绝对有机会为马来西亚历史上夺得一面奥运金牌，当然同时也有人质疑我的能力。

带着对北京奥运的忧虑、担忧，我找了陈德安老师求助。现在是在是檳城体育理事会总监的陈德安，那时候还是国家队的心理辅导



中国队员中，鲍春来是李宗伟交情最好的朋友，在球场上多次交手。

中国队员中，鲍春来是李宗伟交情最好的朋友，在球场上多次交手。

导师。自二〇〇六年的多哈亚运会后，他成了我的心里辅导员，跟他的关系逐渐拉近，并且成了很好的朋友，有任何的心事难解我都会找他倾诉，听取他的意见，而他也总能一一解答。

他告诉我，因为他人的支持而感受到压力是一件好事，就用支持的压力转化为自己前进的动力，那股沉甸甸的重量，是背负在身上重担或者推动前进的动力视乎自己看事情的角度、方式。无论面对支持的祝福抑或或者责备、讥讽，都用正面的心态感谢。这些道理其实我都能够明白，但是一旦是从德安口中说出来，却更加理所当然，一字一句都那么坚定、有力。

四年一次的奥林匹克运动会是备受瞩目的。一年前我们就开始接受针对奥运进行训练，除了依照教练规划的训练计划，另外

体能教练罗斯迪·甘尼 (Mohd Roesdi Ab. Ghani) 也定期安排加强肌肉力量以及稳定度的训练。

距离比赛前六个月，就意味着训练进入最后的备战阶段。无论是体能还是技术性训练，所有的国家队员都跟着我一起练习，训练的量也比平常多了百分之三十。

平常我们的在一个星期的训练里，星期一到星期三是属于大运动量的训练，星期四星期五就会缓下来做较轻的训练。星期六再恢复大运动量。但是为了北京奥运的训练，我们连续三个星期的运动量才转一个星期的轻量训练，缓和、休息。这密集的魔鬼训练让大家都不堪言。

没有毅力是很难坚持的。但是当还是新人的时候，米斯本教练就教会了我们坚毅地忍耐，因此对任何的训练都不会说不，擦



掉辛苦眼泪，咬牙拼命地撑过这段时间，我明白如此严格的锻炼是为了比赛的时候有更强的体力和更全面、更精细纯熟的技术应付对手。

前进，抑或后退。

身为运动员永远要记得，你的对手绝对不会停下脚步，训练一刻都不容许松懈。

二〇〇八年盛夏北京干燥而闷热，北京是一座漂亮迷人的古城。

从出发到抵达北京，都还没有感受到特别深切的比赛压力。但是当我一步一步走进选手村，周围都是不同赛事的选

手，挂满了奥运布条，就忽地就走入了浓烈的比赛氛围。身体的每一条紧绷着的神经都在告诉自己，四年一次的重要战役就要开始。

当时才刚开始投入在地训练，准备迎战的第二天我就被传召去做尿液检验。为了防止有运动员服用禁药而出现不公平的比赛，运动员被要求接受检验是很普遍的事情。但是，这次是我第一次在比赛前就被要求验尿，心里想着可能只是抽样检查，应该没事？！

整个检验过程要等上两个小时，我对此有点烦心。而且经验告诉我，一向来没有在还没有开始打比赛就要接受检验的，这很不合理，所以感觉很不好。整个奥运赛事结束后，我被通传去接受尿液检验的次数多达五次，总觉得自己是被针对的，就连检验中心的柜台人员见了，都对我笑说怎么老是见到我。但往好的



一个球员的成功，背后是一个团队的努力付出。罗斯迪·甘尼必须和李宗伟的教练商讨、规划出一个最适合他的训练内容。

方面想，如果因为在羽毛球赛事上我是中国队的最大敌人的关系而更严格要求，考验我的心理的抗压能力，那不是表示我的能力让他们备受威胁吗？

很多时候我是用那么阿Q的方式，乐观地看待每一件事，就不会不自觉地释怀了。

四强赛，是我在北京的第四场比赛，我以21-18、13-21、21-13结束六十二分钟的战斗，三局打败韩国对手李炫一，进入决赛。

这是历史性的一刻，我非常激动，整个人瘫躺在地。我闭眼听见自己的粗重的喘息声以及观众席上欢呼声，这让我感觉世界

真实地存在着。我站了起来，抓起上衣右边缝上的马来西亚国旗亲吻了两次，这场胜利对我和我的国家都太重要了。我兴奋地跳跨过广告板，冲向米斯本教练，用力地紧紧抱着他，这一刻的荣耀他功不可没。米斯本教练一贯的沉着，脸上带着满意的微笑轻拍我的头。

进入大决赛意味着我一定能够替马来西亚赢得一面奖牌，至少，我没有辜负我的国家，不会辜负了每一个对我有所期待的人。马来西亚的上一面奥运奖牌是一九九六年，由谢顺吉和叶锦福在亚特兰大奥运会中的男子双打项目中夺得的银牌，距离北京奥运已经十二年了。

马来西亚的团队跟中国不一样，中国的团队的人数很多，对于夺牌的渴望，关注点和压力自然也分散。马来西亚从来没有选手在奥运上获得任何一面金牌，这次成功闯入决赛的选手只有

谢顺吉

一九六八年一月九日出生于马来西亚霹靂州怡保。前马来西亚羽毛球男子双打球员，他曾帮助马来西亚在一九九二年重夺汤姆斯杯。一九九四年他与叶锦福搭档，并夺得一九九六年奥运会男子双打银牌以及一九九七年世界锦标赛亚军。

叶锦福

一九七二年七月二日出生于马来西亚柔佛州麻坡。前马来西亚羽毛球男子双打名将，与谢顺吉搭档期间曾夺得一九九六年奥运会银牌、一九九七年世界锦标赛亚军。

一九九六年亚特兰大奥运

第二十六届奥运会，于七月十九日至八月四日在美国举行，本届赛会的口号为「世纪的庆典」。

我，自然就背负了大家的期望。

半决赛结束后，马来西亚羽总部长、官员、领队都到选手村宿舍来探视我。他们带来了祝福及慰问，当然也有对我夺金的期待。我都微笑说我会尽力而为，「尽力而为」这句话听起来轻巧，但实际上很沉重。但是比赛中任谁也都没有获胜的绝对把握。当下我只能肯定的是，我一定会全力以赴，尽最大的努力，不只是为了自己，更为马来西亚，每一个支持我的人。

决赛前那一晚，我失眠了。辗转反侧，久久不能入眠。

整个夜里不断醒来看时间，夜里怎么这么漫长、这么难熬。

林丹，在北京奥运之前我就与他交手很多次了。纵使我们的纪录中，他胜出的比率较高，但胜负本来就难以预料，从来没有觉得他是一个很可怕的对。比赛总有胜败，但是这次他的表现是我意想不到的，凌厉的攻击，惊人的速度，不留余地的进攻。我完全被他的球控制住，脑中一片空白、无法思考，球的速度快得我没有能力反击。我越是焦虑、步伐越是紊乱踉跄，就越无力还手。

我向米斯本教练求助，教练也说不出应对的策略，我猜想教练对于他的突击措手不及，也失去判断能力。连连失误，难以想象前一次在汤杯赛遇到的对手林丹，在短短的时间里是怎么有这么大的转变的。

21-12·21-8。

林丹完全掌握了整个球局，在很短的时间内就以两局取胜，



陶菲克是李宗伟在羽坛中最好的朋友。二〇一一年李宗伟为3·11日本地震海啸灾黎筹款，陶菲克毫不犹豫地答应了李宗伟的邀请，打一场友谊赛，一起为灾民尽一分力。

为中国队多添一金。

北京奥运之行落幕。

我输了决赛，八月二十一日，国际羽联的积分榜上，我的名次却第一次跃升到了前所未有的巅峰位置。

世界第一。



二〇〇八年北京奥运上
拿督李宗伟获得男子单打项目银牌。

这是马来西亚在奥运会上的第二面银牌。
马来西亚的首面奥运奖牌是在
一九九六年亚特兰大奥运会上，
由谢顺吉和叶锦福夺得的男子双打银牌。

奖牌正面是国际奥委会统一规定的图案，
希腊胜利女神尼克（Nike, the goddess of victory）和
希腊潘纳辛纳科竞技场（The Panathinaikos Arena）。

奖牌背面镶嵌的玉璧是源自中国古代龙纹玉璧造型，
并由雕刻北京奥运会会徽。





第7章 败者为王

比赛永远就只有一个冠军，
积分榜上永远也只有一个世界第一。
生命中不能只追求完美，
只有能够接受的错误与失败的包容力，
才有继续前进的力量。

败者为王

二〇〇八年北京奥运落幕，我输了决赛，领奖台上我无法隐藏自己的难过。

我还没有从空白的思绪、慌乱的脚步中回过神来，对于没有办法发挥出正常水平这件事情上我又是不甘、又是懊恼难过。眼泪忍不住就掉了下来。

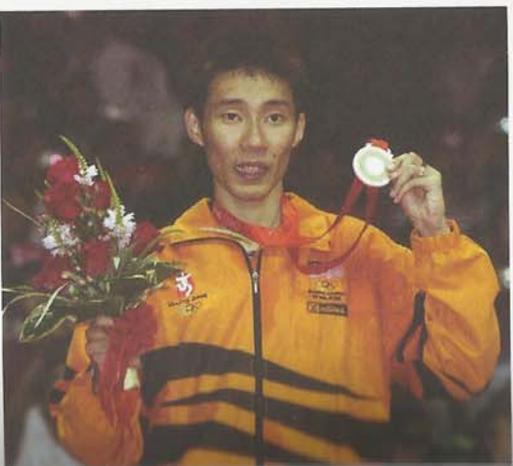
赢得半决赛后，马来西亚的大家都在期待着我能够为马来西亚夺得史上第一枚金牌，举国上下都关注着这四年一次体坛盛事，媒体更在我家和爸爸妈妈一起守着电视直播，见证这一刻。

但是我要让对我充满着期待的人都失望了。

赛后，如同每一场赛事结束以后一样，无论结果如何我都打电话回家报讯。

妈妈接的电话，听见妈妈的声音我哽咽地说不上两句，我知道他们也都难过、失落。电话的那头，妈妈平静的语气安慰我说这场比赛我不算输，我已经弥补了过去两届奥运会的空缺，至少为马来西亚拿到了银牌。家人的安慰往往最能够抚慰我的情绪。

电话不断地传来很多安慰以及为我加油打气的简讯，电话也不断地响，但我都没有把它接起来。此时此刻，我还没有准备好要怎么去回应大家。离开球场时，我跟米斯本教练说，我们不要搭区间巴士，用走的回选手村吧。



北京奥运结束后，虽然李宗伟与金牌失之交臂，却让他在世界羽联的积分中，排名跃升至世界第一。

米斯本教练就这样陪着我，从比赛现场一直走回选手村。我安静地走在这段漫长的路上，教练在旁说着安慰的话、分析今天的比赛。他说不是我状态不好，而是这晚林丹的表现无论是在技术上或者是心理状态都实在是拥有惊人的超水平。

我向米斯本教练道歉。

四强赛时我知道了他的太太病重住院，那时候我很担忧也很诧异，问他真的不需要回去陪太太吗？他说不用，带我比赛并且指导我是他的工作、责任，他要陪着我出征，现阶段对他而言最重要的是我在羽坛上的成绩。他一向把羽球看作生命中很重要的一部分，就算是生病每天他都一定准时出现在球场，风雨不改。

然而我今天却辜负了他，一直被对手牵制，完全失去了反击能力，当下仅仅希望不要让比分输得太难堪。

这次我真的输得很狼狈。

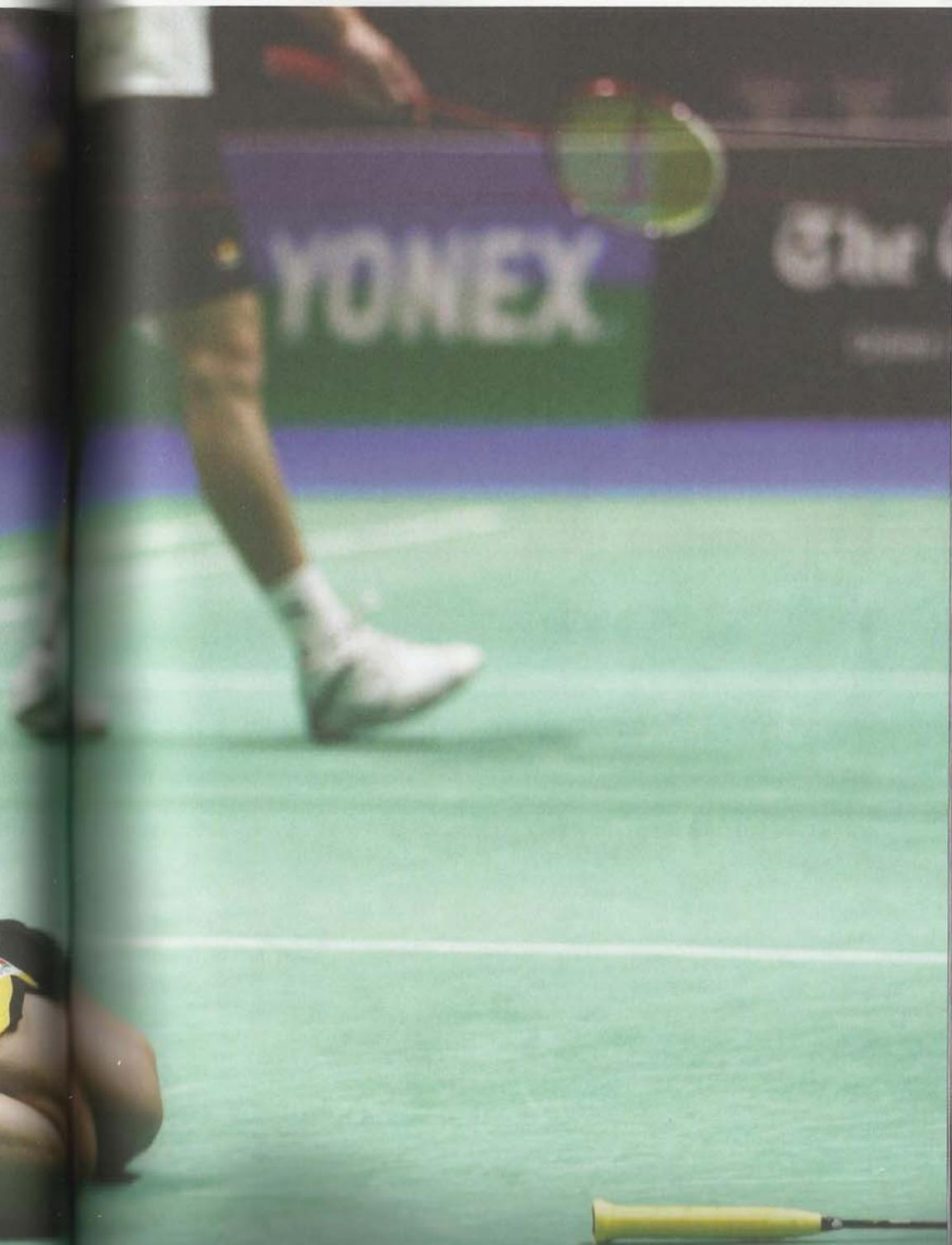
鼓励、安慰的声音以外，当然我也面对了一些负面评论。我必须将低落的心里状态调整回来，在失落中，必须告诉自己赶快振作起来，放眼下一次的比赛。

带着复杂矛盾的情绪，我从北京回到了马来西亚，奥运银牌为我赢得了三十万令吉的奖金，还获得每个月三千令吉的生活津贴；同时也获得了槟州州长授予槟州效忠勋章，并在八月三十日被册封为拿督。

壁球高手妮科尔·戴维（Nicola Ann David）也在二〇〇八年

妮科尔·戴维 Nicola Ann David

一九八三年八月二十六日出生于马来西亚檳城。她是马来西亚著名的女子壁球单打球员，享有马来西亚「壁球公主」的美誉。妮科尔目前世界排名第一，而且创下夺得六次世界公开赛冠军的纪录。



被册封了拿督头衔。槟州政府的这个举动换来了两极化的评论，一方面认为拿督头衔一向来有一个不成文规定，三十岁以上方有机会获得者头衔，他们说那是槟州民联政府的政治伎俩；另一方认为我们的确在国际舞台上，为马来西亚带来荣耀。其实作为运动员只想单纯地扮演一个运动员的角色，政治的事就让他归政治吧！

拿督李宗伟，这是我还不太习惯的新身份。对我而言，这个头衔不仅仅是为我加冕，也表示我正代表着一种正面的形象，在无形中传达给大众的价值观念。而我又希望以什么样貌示人？

二〇〇九年的马来西亚十大杰出青年奖，作为青年的奋发向上的模范，成为年轻人学习的典范，「杰出」对我而言的意义，就是能够不断在一场又一场的人生战役中有逆风前进的勇气和毅力。

比赛的胜负是多么的残酷，永远都只有一个人站在顶峰。没有人是绝对战无不胜的英雄。

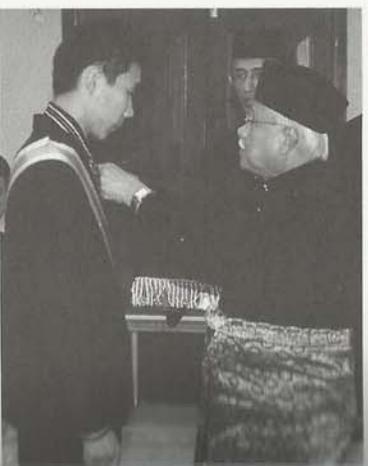
面对比赛的确是以胜利作为最终目标，若说并不看重成败，那不会是真话。但是除了胜利、奖牌以外，当然还有其它更重要的事。

丹麦教练，弗罗斯特先生曾经跟我说过，年轻的他总觉得胜利就是一切，他希望每一次都能够得到胜利。年轻的他自信且霸气。

「当年龄越长，」弗罗斯特先生望着我的眼神、嘴角扬起淡淡的微笑似乎意义深远，他轻轻敲了敲自己的脑袋说，「我发现

马来西亚十大杰出青年奖

马来西亚青年商会于一九八五年起，每年推动马来西亚十大杰出青年奖的选拔活动，以对国内各界十八岁至四十岁的青年做出肯定和表扬。



李宗伟为马来西亚夺得史上第二枚奥运银牌，槟州元首敦阿都拉曼赐封他为「拿督」以肯定他对国家的贡献。

这里长了智慧。」

人们追看他们喜爱球员的赛事，为他们的胜利喝彩欢呼，为他们的失败捶胸顿足、生气的怒骂。再怎么看这也只不过是一场比赛。他把比赛这件事情看得更通透了，从前争破头的想要得到的，不过就是一面奖牌，仅此而已。他说有一天有了这样的领悟后，他就不再觉得胜利就是生命的全部，转而享受在每一场球赛。

身为运动员的我们一直在追求胜利，刻苦地接受训练、放弃了很多人空间，我们做任何事情，就是为了要取得胜利，敢于追逐胜利的同时，同样的我们也要有勇气面对失败。

失败不代表世界就此终结。有的时候用旁观者的眼光，很容易就凭结果的成功抑或是失败去评断一个人的成就。当你用正

面、积极心态去面对任何的失败，它绝对不会是让人难堪的事情。最重要的是自己已经全心全意去做到自己能力范围能够达到位置，所追求的是超越自己，而不是超越别人。

但是对球员自己而言，我真切的感受到自己享受于羽球带给我的快乐，自己对于这项运动的热爱、沉溺的感觉，那对自己而言才是最真实的。所在乎的，是锻炼更精细的动作、创造属于自己的节奏球路打法、提升速度、一次又一次地跨越心理障碍。生命中有一件事、一个目标让自己充满了活力冲劲去努力，去完成，是多么令人振奋。

或许有更加轻松的路可以选择的，但是我选了一条辛苦的路，竭尽所能去做自己能够做到的事情，然后就会知道，自己的能力可以到达的地方竟然是这么远的。

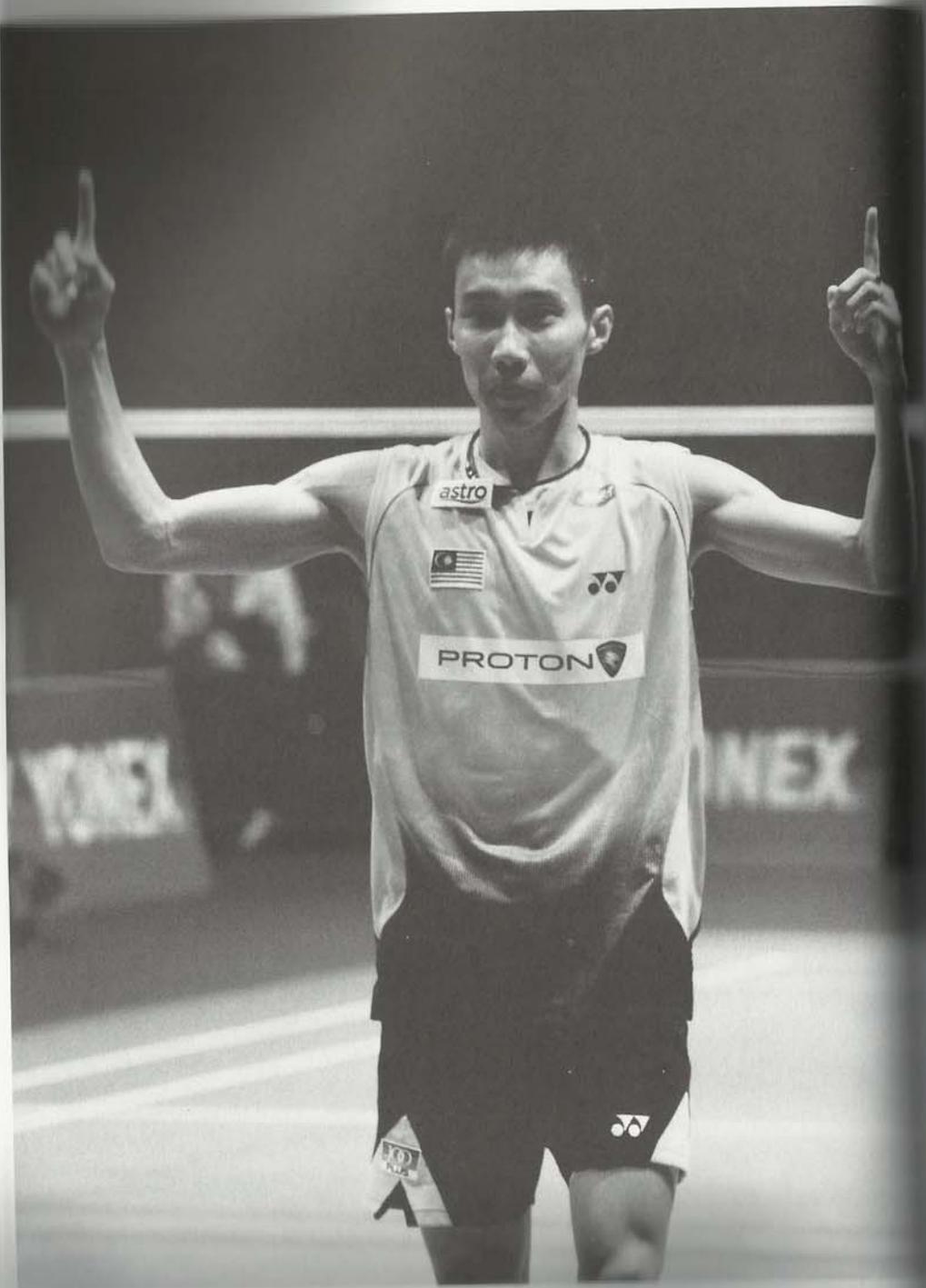
二〇〇九年，李亦伟荣获马来西亚十大杰出青年奖，表现备受肯定，成为青年的奋发向上的学习的典范。



当人的生命走到尽头时，你会发现生命是一个很棒的礼物。

就像小时候握着球拍无忧无虑的那个自己，从未想过在未来能够站在世界舞台，为自己、为国家争取荣耀。我相信直到有一天自己退了下来不再打球，回望我的球员生涯，就会发现我达成了很多意想不到的目标。

即使是失败，它在我的生命中凿刻下的痕迹将会是光荣的印记，但是绝对不能放弃，无论未来走到哪，我都会像一个充满斗志的战士一样不断征战。无论面对什么状况，永远都知道要怎样重新整顿再出发。



弗罗斯特先生是李宗伟的伯乐。当时他看出李宗伟的潜质，极力推荐他进入羽毛球学院接受训练。



第 8 章 走向未来

命运总是变化莫测，
未来将会以什么样貌出现，
也从来没有人能够预料。
目前羽球事业是我最重要的事，
二〇一二年我期待维持最好的状态，
远徵伦敦，再战奥运，
就在最接近我的将来。

走向未来

二〇一一年三月份初春。

我在英国伯明翰。这时候已经是春天了，但是伯明翰还是很冷。这次来到英国是要参加一项很重要的羽毛球赛事。

林丹已经夺得了所有重要赛事上的冠军头衔，二〇一〇年十一月广州亚运会上，他已经成了羽球男单史上第一个超级全满贯得主（奥林匹克运动会、世界锦标赛、全英赛、苏迪曼杯、汤姆斯杯、亚洲锦标赛、亚运会、世界杯八项赛事上皆夺得金牌）。他这一次被媒体期待超越弗罗斯先生特先生在一九八二年、一九八四年、一九八六年和一九八七年夺下四次全英赛冠军的记录，第五次

次赢得金牌。

自米斯本教练在年初递上辞呈以后，这次的比赛由郑瑞睦教练领军，我们都准备好了，并且蓄势待发。

一直都是扮演着助理教练角色的郑瑞睦，在大家的关注底下接手了教练一职必然倍感压力，但是我相信他的能力。他曾经在二〇〇二年顶替了谢全新（Indra Gunawan）教练的空缺，协助那时候的第一男单的师兄黄宗翰夺得二〇〇二年中国公开赛冠军。况且「信任」这一环在球场上是球员和教练之间重要的链接元素。

二〇〇九年全英赛决赛，我对垒林丹以19—21、12—21负

苏迪曼杯 Sudirman Cup

苏迪曼杯世界羽毛球混合团体锦标赛，统称苏迪曼杯，是羽毛球三大世界性的团体赛之一。苏迪曼是印尼的「羽毛球之父」，也是印尼羽毛球协会的创始人之一。他也曾于一九五七担任世界羽球联盟副主席。国际羽毛球联合会首届的苏迪曼杯赛在一九八九年五月二十四日至二十九日于雅加达举行。

郑瑞睦

出生于一九七三年二月二十二日，在马来西亚羽毛球总会任职男子单打教练，目前为李宗伟的教练。

谢全新 Indra Gunawan

出生于一九四七年九月二十三日，除了是前印尼著名羽毛球男子单打球员以及印尼羽毛球国家队总教练，他也曾于二〇〇一年担任马来西亚羽毛球国家队总教练。他帮助马来西亚在二〇〇二年广州举办的汤姆斯杯上夺得亚军。二〇〇九年七月七日逝世于印尼雅加达。

于林丹位居银牌位置。

二〇一〇年，第一〇〇届的全英赛。

八强赛中林丹意外被鲍春来击退。小鲍是我在中国队中关系最好的朋友，对于他过人的耐力我一直都非常佩服，那一次是他在二〇〇七年开始饱受伤病困扰以后，首次战胜林丹的重大突破。他一直坚持到了二〇一一年九月终决定挂牌，相信那是职业球员最艰难的选择。

二〇一〇年全英赛决赛前夕，在选手宿舍里，我播放着强劲的音乐。这是我一贯放松心情的方式，德安老师来到我的房间，他笑着挑战我，问说敢不敢一起来跳舞。我笑答有什么不敢，就跟着他开始随着节奏摆动身体，两个大男人跟着重金属摇滚乐笨拙地摆动身体跳起舞来，的确有一点好笑。可是紧绷的情绪也就

舒缓了一些。

而那次的决赛上我打败了日本选手田児贤一，成功赢得了职业生涯中第一面全英金牌。

二〇一一年全英赛决赛的比赛现场。

聚光灯非常耀眼，我就在一旁等着主持人宣告自己出场时刻。现场的观众大声的欢呼不断，主持人用嘶吼的声音非常有活力地宣布二〇一一年全英赛男单决赛正式开始。

我听到自己的名字，弯下身拿起球具，一步一步走到球场上。这样热烈、高调地宣布选手的出场仪式，我有一点不好意思。

田児贤一 Kenichi Tago

一九八九年七月十六日出生于日本埼玉县。日本羽毛球男子单打球员。他在二〇一〇年夺得全英赛亚军，创下职业生涯最佳战绩。



思，眼神也不知道摆在什么地方最合适，以前到现在我还没有习惯成为大家目光的焦点。

主持人宣布了决赛的对手，林丹。

他稳健地跨步，走到了赛场。眼神面对群众，他总是很表现得自在。我想他是属于天生适合在镁光灯前展示自己的类型。

比赛马上就开始了。

第一局。

一开始，林丹的进攻欲望就显露出来，他眼神中毫不掩饰地

宣告他的野心，他是主动进攻型的选手。先是一重拍被我防起后紧接着是网钱扑杀，成功拿到了第一分。

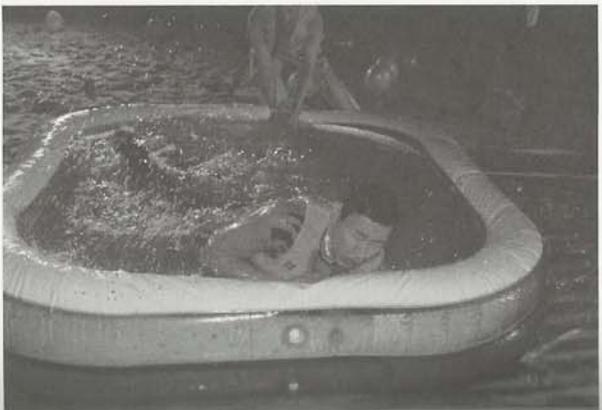
然后是林丹的界外失误，一平。一直缠斗到11平，我们的比赛进入状态。林丹一度以9分领先我2分，后来我连得2分，又被我追上，8-6领先。林丹又追回到8平、9平。

林丹下网失误，11-6，我领先进入了技术暂停，郑瑞睦教练进场指导，快速地提醒小心防守对手几个进攻。

11-10后我连得六分，17-10领先。我眼神和教练相对，他微笑点头示意。

林丹卯起劲反击，不断凌厉的杀球，17-11。

2010年全英赛前，国家体育学院的心理辅导员设计了一系列的心理训练课程，帮助提升运动员的心理素质，让他们在比赛时表现更稳定。



后来在18—12落后比分的情况下，我的界外及网前失误让他把比分追回到18—17。

跟着林丹回球两次下网失误·20—17。

最后一分，斜线杀球压低线。我先得一局。

进入第二局。

一开始我打了两个失误球，还是以3—2领先林丹。接下来就连的5分·8—2领先，林丹的失误偏多，但是他很快就调整好脚步·7—8连得五分还击，把我们的比分距离拉近。

假动作是我的优势，林丹一个反手回球下网，11—8我又领先进入了技术暂停。双方教练都很紧张，60秒的休息时间争取着

时间在场边指导。对双方而言，都不容有失。

接下来我先以14—10、16—13两度把比分拉开，两方的拉锯战下比分一直追到了17平。

球挑向林丹左后，出再快速地回击出右后扑杀，林丹赶不及球的速度、方向，脚步踉跄·18—17。

他一球高远打出界外·19—17。

回球压场，林丹判断失误·20—17送出赛点。

林丹回球出界·21—17。

我激动得掩面跪倒在地，观众席上欢声雷动，我随即站起掀



二〇一一年全英赛上，拿督李宗伟两局击败对手林丹，夺得金牌。他激动得掩面跪倒在地。

起球衣上的国旗亲吻。2011年全英赛金牌，卫冕成功。

从英国回国，一早抵达马来西亚我就被接前往布城的首相官邸与首相伉俪共进早餐。决赛那晚我拨了通电话给是大马羽总的赞助人首相夫人拿汀斯里罗斯玛，她除了跟平常一样对我说一些勉励的话，更说若我夺冠她和首相就会给我奖励。我带着全英赛金牌回国，他们兑现了承诺，首相送了我十万令吉的国民投资公司单位信托基金，而夫人赠了我一支名表。

我很感谢他们对羽球的热爱和关注，但是能够为国家争取一分荣耀本来就是我的荣幸。

在二〇一一年三月十一日，也就是在全英赛期间，日本下午时间，在宫城县发生了里氏九级的严重大地震，引起了海啸也造成了举世震惊的核漏事故。媒体上不断播送着灾难画面，像是电影一样的场景，面对大自然的反击，人类完全处于被动，任由命运摆布。

在球员生涯的比赛过程中我认识了不少的日本朋友，他们是赛场上对手和工作人员，而且我是YONEX的代言人，在赛事上所有装备都是YONEX团队负责，其中大多数工作人员都是来自日本的朋友，全英赛期间我看到他们的焦虑着急，挂心亲人在日本的安危，因此日本遭逢灾变时我有更深刻的体会。相较起来，马来西亚是幸运的国家，而我开始想我能够为受灾的人做些什么。我要用什么方式帮助他们呢？



亲吻运动服上的马来西亚国旗是李宗伟取得胜利后的「招牌动作」。他的爱国之情显露于此。

单凭我一个人的力量是很微薄的。我希望可以借助公众人物的身份，发挥一点点的影响力，让其他人也一同投入慈善，帮助更多的人。全英赛结束前，我从英国打了一个长途电话给我的顾问及帮我经营公司的大哥表达我的意愿，我和顾问团队讨论后，最后决定筹办名为「绽放微笑·希望再造」的两场赈灾活动，以马币一百万为最终目标，希望协助日本人民从伤痛中重拾笑颜。

活动就在短短两个星期内筹办而成。第一场就办在我的家乡槟城光大·Dewan Tunku Geodesi Dome，哥哥和球馆的三小孩跟我四对一对打。隔天在吉隆坡武吉加拉冠军体育馆的友谊赛，我的好朋友陶菲克义不容辞地应邀出席，我很感激他的义气相挺。亦感谢国内外媒体的全力报导，艺人朋友、不计劳苦的义工们和一起参与活动的大众，有他们一起送暖，将幸福送往日本，让活动顺利完满地进行。

活动筹得的款项加上拍卖球衣、球具、球鞋还有友谊赛中我和陶菲克用的球拍，两天活动总共筹得七十三万，距离目标还有二十七万。我们紧接着在五月办了场慈善晚宴，一方面感谢给我们全力协助的贵宾朋友们，一方面我再拿出具纪念价值的物品进行拍卖，希望能够达到目标。

当晚共筹得二十万令吉，善款总计九十三万，我补足距离目标尚有的七万令吉，将筹款数额凑足，达到了原定一百万令吉的目标。支票转交仪式上由日本大使馆公使伊藤康一先生（Koichi Ito）见证之下，转交予马来西亚红十字会代表秘书长拿督诺丁（Datuk Dr HJ Noordin B Abd Razak）。

抱着虔诚的心。这是我对于这个社会能够做到的小小的回馈。



慈善晚宴应邀出席的嘉宾有日本大使馆公使伊藤康一先生（Koichi Ito）、马来西亚红十字会代表秘书长拿督诺丁（Datuk Dr HJ Noordin B Abd Razak）、马来西亚记录大全创办人兼董事经理拿督黄益荣（Datuk Daren Ong）、敦林良实（Tun Dr Ling Liong Sik）及夫人杜潘王维娜（Toh Puan Ong Ee Nan）、前全国总警长丹斯里诺里安迈（Tan Sri Norman Man）、拿督莫扎尼·马哈迪（Datuk Mohd Zabihani Manjap）。

二〇一一年全英赛以后，羽毛球世界锦标赛以前的二〇一一年五月一日的印度羽毛球超级系列赛、五月八日开始累积奥运积分的马来西亚羽毛球黄金大奖赛、六月二十六日印尼羽毛球公开赛我都赢得了金牌。

二〇一二年伦敦奥运脚步渐近，开始进入了倒数阶段。

二〇一一年八月十四日，一场由国际羽联主办、世界最高水平的羽毛球单项锦标赛，世界羽毛球锦标赛，在伦敦温布利体育馆（London Wembley Arena Indoor Stadium）举行。这项赛事上

我一直都没有进入决赛圈，最好的成绩是二〇〇五年的铜牌，这个羽毛球界单项比赛中的最高荣誉是我渴望的奖项。

伦敦温布利体育馆也是即将在二〇一二年举行的伦敦奥运会上使用的比赛场地。对各国羽毛球选手而言这一次的比赛是伦敦奥运前非常重要的热身赛。

对于这次的世界羽毛球锦标赛我准备已久，至少是心态上我是多么渴望有所斩获。之前这么多次的参与经验，无论是体能、反应或是心理状态总是好像欠缺一点点什么，总和决赛失之交臂。但是我清楚，这次的比赛的心情有那么一点点的所不同了。

半决赛我以21—13、21—9打败了中国选手陈金，第一次进入了世锦赛决赛。



二〇〇五年世界锦标赛上，马来西亚男子单打代表李宗伟和男子双打的古健杰和陈重名。那次是二〇一一年夺得银牌以前，李宗伟在世界锦标赛赛事上的最好成绩。

在比赛现场装饰着伦敦的特有景致，典型的红色电话亭、街头的球形路灯伫立在球场边上，在京奥闭幕时出现过的红色双层巴士上，我和林丹正等候主持人宣告自己出场的时刻。

「Are You Ready?」主持人用几近嘶吼的声音喊道。

「It's A Men's Singles Final!」

「Please Welcome! From Malaysia! The No.1 Seed!

Lee……Chong……Wei!」

我走下了双层巴士，观众热烈呼喊，挥舞手上的马来西亚国旗。我一步一步从容地走向赛场，举起手上的球拍向观众示意。

「And His Opponent! From China! The No.2 Seed! Lin……

Dan!」，然后主持人宣布了我的决赛对手。

林丹，我的职业羽毛球选手生涯中很重要的对手。他也在聚光灯下步入球场。

我们就站在世界的舞台，众人目光的聚焦点。比赛马上就要开始。

首局，我以22—20先拿下一局。

我们已经交手多次，熟悉对方的球路，第一局比我们的比分一直都相去不远，变化多端的球路打出了几次的高潮。我谨慎，但果断地应战。

主持人宣布了二〇一一年世界锦标赛正式开始，拿督李宗伟从伦敦标志的双层巴士上走下，一步一步走向赛场。



第二局击球的判断失误让林丹以13—10领先后，林丹继续进攻以17—10领先，把比分远远拉开。我将比分追到14—18后。可是一次放网前小球下网，一次劈吊对角出界，接连的失误让林丹首先拿到局点·20—14。

21—14结束第二局，林丹追回一局，1—1。随即进入决定性的第三局。

我加快了进攻节奏，但是我们的比分一直陷入胶着的状态，这是我们思变速度的较劲。

来到令人屏息的20—19。

我以20—19领先。林丹冷静地突击把比分追成20平。我回

球施压让林丹挑后场球出界，再次拿到冠军点21—20。

网前挑后场，林丹又用一记半场跃起杀球挽救第二个赛点。

21—21。

我回球下网失误·21—22，让林丹拿到了冠军点。

往来多拍，我一球正手平推球未能过网·21—23。林丹第四度夺得世锦赛冠军。

这场比赛我们在实力相当的状况底下，激烈地斗争到最后一刻。我微笑着走向郑教练，我们相视一笑然后拥抱，我们都明白这场球赛上，我们已经尽了最大的努力，清楚心理状态相较过往亦表现得更为稳定。



二〇一一年世界锦标赛颁奖台上，男子单打项目林丹（右二）赢得金牌、李宗伟（右一）为银牌得主，铜牌由为丹麦球员彼德盖德（左二）和中国球员陈金（左一）夺得。

对于这个结果我似乎比过去更坦然、淡定地接受了。

世界锦标赛后，我接连在二〇一一年九月下旬日本羽毛球公开赛、二〇一一年十月下旬的丹麦羽毛球公开赛中败给中国球员谔龙。第三次的交手在法国羽毛球公开赛，半决赛中胜了谔龙后在决赛中打败田児贤一夺得金牌。但后来，我又在世界羽联的超级系列总决赛的半决赛中负于谔龙。

年轻的谔龙，有着身高和体力的优势。他在世界排名中跃升到前三甲，中国队显然已经出现了正在茁壮成长的新苗。二〇一二年的伦敦奥运之行，抱着夺冠的梦想，我想我将迎接了更加艰难的挑战。

尾声

站在国际舞台上，面对媒体的，我常常想起小时候，每天起床第一件事情就是握起球拍往球馆去的单纯快乐，就是当初纯粹的热情让我一直走到今天的位置。虽然有的时候当家人、朋友叫我们一起打球，我会开玩笑地抱怨说不打了，每天都对着羽球我已经怕了，但我心里真正希望的是能够一直抱着小时候那种简单纯粹的心情继续前进，不想这么快就停下来。就像是我们都打从心底为他的耐力发出赞叹的丹麦球员彼得·盖德一样，如果可以，二〇一二年的伦敦奥运以后我希望球员生涯还可以再持续三年的时间。

但是，有一天我仍然将会从这绚丽世界舞台退下回归平凡

谔龙

一九八九年一月十八日出生于中国湖北沙市。他是中国羽毛球男子单打球员。二〇〇七年，他赢得亚青赛与世青赛双料男子单打冠军，是中国队新一代的后起之秀。二〇一一年他相继在日本超级系列赛、丹麦超级系列赛以及超级系列总决赛打败李宗伟。

彼得·盖德 Peter Hoeg Gade

一九七六年十二月十四日在丹麦奥尔堡出生，是丹麦羽毛球男子单打球员。他在一九九八年以二十二岁之龄登上世界排名第一。他在世界羽球大奖赛总决赛十六次获奖，是位非常卓越的球员。目前三十五岁的彼得·盖德仍活跃于羽坛。

生活，对此后的生涯规划我也已经有了些确实的想法，并且逐步落实我的梦想。

经营生意这个想法在我的脑子里不断出现。它和打球一样，过程中充满着变数和挑战。每一个决定都考验着你的观察力和判断力。作为一个球员的反应变速能力、耐力、准确判断能力，这其实跟经商有着一样的特质需求。那将会是人生进入另一个阶段的全新挑战。

小时候家人为生活总是在不断地迁徙，自我上了体院后又一直独自在外过着一个人的生活，至今大部分时间仍然都在国家队的宿舍里渡过，和家人极少有相处的机会。涉足房地产业，就像小朋友砌积木时的童话般绮丽构想，我藉由这个平台，把想像

中充满了和谐幸福景象的家庭生活具体实现在一栋又一栋的楼房内。

我期待为更多的家庭创造出恬静温馨的居所，亦安顿我过去的漂泊。

中国羽坛已经窜起新苗，但其它国家还是处于青黄不接的状况，马来西亚的状态当然也是如此。我也对这样的现状感到焦虑，因此和顾问团队讨论，策划在不久的将来举办全国青少年杯羽毛球赛，希望透过选拔的方式，为马来西亚球坛寻找有潜质的明日之星。

我期盼不久的将来，马来西亚羽坛出现耀眼璀璨的繁星。

退龙，中国羽坛崛起的新苗，世界排名跃升第三。

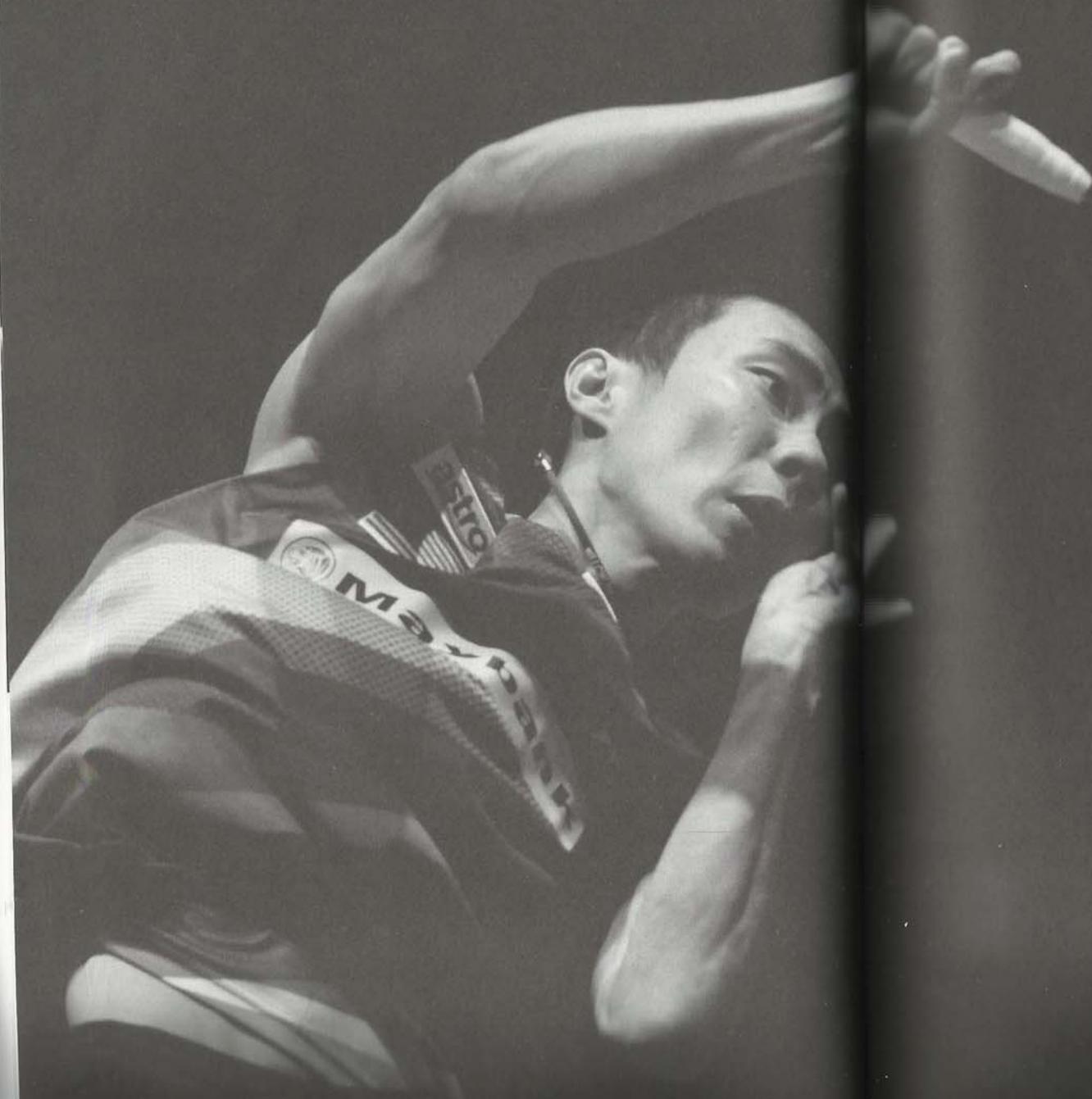


命运总是变化莫测，未来将会以什么样貌出现，也从来没有人能够预料。目前羽球事业是我最重要的事，二〇一二年我期待维持最好的状态，远征伦敦，再战奥运，就在最接近我的将来。

时间未曾停止，相反它仍不断运转流动，而我的故事还持续进行……



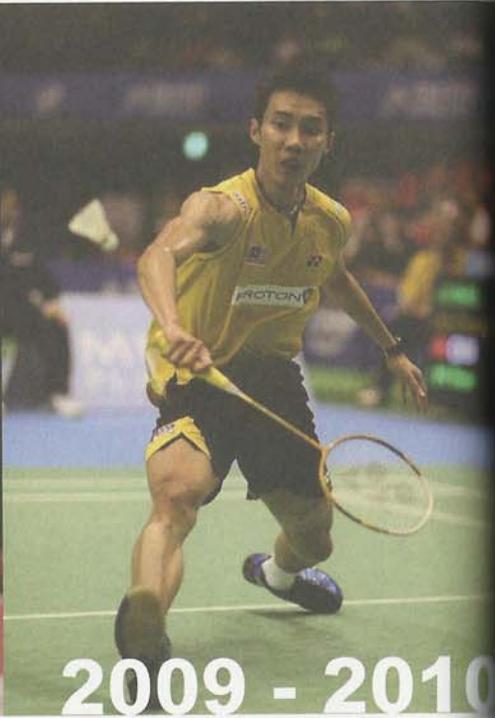
附录



拿督李宗伟历年使用的YONEX羽毛球拍



2011 - N 东风



2009 - 2010



2007 - 2008



2005 - 2006



Voltric 80

- 拍杆韧度：硬
- 拍框材质：高弹性碳素、音频滤清器、钨配重
- 拍杆材质：高弹性碳素、多官能键碳素纳米管
- 重量/尺寸：3U (85.0-89.9g)/G3,4,5
4U (80.0-84.9g)/G4,5



Armortec 900 Power LCW

- 拍杆韧度：硬
- 拍框材质：超高弹性碳素、纳米级软钛合金、网状钛装甲
- 拍杆材质：高弹性碳素、纳米级软钛合金
- 重量/尺寸：3U (85.0-89.9g)/G4,5



Armortec 900 Power

- 拍杆韧度：硬
- 拍框材质：超高弹性碳素、纳米级软钛合金、网状钛装甲
- 拍杆材质：高弹性碳素、纳米级软钛合金
- 重量/尺寸：4U (80.0-84.9g)/G4



Nano Speed 8000

- 拍杆韧度：特硬
- 拍框材质：高弹性碳素、富勒烯纳米碳素
- 拍杆材质：高弹性碳素、富勒烯纳米碳素
- 重量/尺寸：3U (85.0-89.9g)/G3,4,5
2U (90.0-94.9g)/G3,4,5

YEAR 2011

Date	Tournament	Outcome
17-Dec	LI-NING BWF World Superseries Finals 2011	Semi finals
26-Nov	LI-NING China Open 2011	Semi finals
19-Nov	YONEX-SUNRISE Hong Kong Open Badminton Championships 2011	Semi finals
30-Oct	YONEX Badminton French Open 2011	Winner
23-Oct	YONEX Denmark Open 2011	Runner-up
25-Sep	YONEX Open Japan 2011	Runner-up
14-Aug	YONEX BWF World Championships 2011	Runner-up
26-Jun	DJARUM Indonesia Open 2011	Winner
26-May	2011 Double Star BWF Sudirman Cup	Quarter-finals
8-May	YONEX-SUNRISE Malaysia Open Grand Prix Gold 2011	Winner
1-May	YONEX-SUNRISE India Open Superseries 2011	Winner
13-Mar	2011 YONEX ALL England Open Badminton Championships	Winner
30-Jan	2011 VICTOR Korea Open Badminton Super Series Premier	Runner-up
23-Jan	PROTON Malaysia Open Super Series 2011	Winner
9-Jan	VICTOR-BWF Superseries Finals 2010	Winner

拿督李宗伟
历年参赛纪录
男单



YEAR 2009

Date	Tournament	Outcome
6-Dec	YONEX-SUNRISE BWF Super Series Masters Finals 2009	Winner
18-Nov	LI-NING China Open Super Series 2009	16th -finals
15-Nov	YONEX-SUNRISE Hong Kong Open Badminton Championships 2009	Winner
24-Sep	YONEX Open Japan Super Series 2009	Pre Quarter-final
19-Sep	LI-NING China Masters Super Series 2009	Semi-final
23-Aug	Macau Open GP Badminton Championships 2009	Winner
14-Aug	YONEX-SUNRISE BWF World Championships 2009	Quarter-final
28-Jun	YONEX-SUNRISE Malaysia Open GP Gold 2009	Winner
21-Jun	DJARUM Indonesia Super Series 2009	Winner
17-Jun	AVIVA Open Singapore Super Series 2009	Pre Quarter-final
16-May	2009 Sudirman Cup World Team Badminton Championships	Semi-final
25-Mar	YONEX-SUNRISE India Open Gold GP 2009	16th-finals
15-Mar	WILSON Swiss Open Super Series 2009	Winner
8-Mar	YONEX All England Open Super Series 2009	Runner-up
18-Jan	YONEX Korea Open Super Series 2009	Runner-up
11-Jan	PROTON Malaysia Open Super Series 2009	Winner

YEAR 2010

Date	Tournament	Outcome
12-Dec	YONEX-SUNRISE Hong Kong Open Super Series 2010	Winner
21-Nov	The 16th Asian Games Guangzhou 2010	Runner-up
14-Oct	XIX Commonwealth Games 2010 Delhi	Winner
26-Sep	YONEX Open Japan 2010 Badminton Super Series	Winner
29-Aug	YONEX-SUNRISE BWF World Championship 2010	Quarter-final
27-Jun	DJARUM Indonesia Open Super Series 2010	Winner
17-May	PROTON-BWF THOMAS & UBER Cup 2010	Semi-final
14-Mar	YONEX All England Open Badminton Championships 2010	Winner
24-Jan	PROTON Malaysia Open Super Series 2010	Winner
17-Jan	VICTOR Korea Open Badminton Super Series 2010	Winner

YEAR 2007		
Date	Tournament	Outcome
2-Dec	YONEX-SUNRISE Hong Kong Super Series 2007	Runner-up
25-Nov	China Open Super Series 2007	Runner-up
4-Nov	French Super Series 2007	Winner
27-Oct	Denmark Open Super Series 2007	Semi-final
23-Sep	YONEX Chinese Taipei Grand Prix Gold 2007	Quarter-final
16-Sep	YONEX Japan Open Super Series 2007	Winner
19-Aug	PROTON BWF World Championships 2007	Pre Quarter-final
22-Jul	Bingo Bonanza Philippine Open 2007	Winner
15-Jul	AVIVA-COFCO China Master-BWF Super Series 2007	Semi-final
14-Jun	Sudirman Cup 2007 (Cup Div 1 - Group A)	-
13-May	DJARUM Indonesia Super Series 2007	Winner
6-May	AVIVA Open Singapore Super Series 2007	16th-finals
15-Apr	YONEX-SUNRISE Asian Continental Championships 2007	Quarter-final
18-Mar	WILSON Swiss Open Super Series 2007	16th-finals
11-Mar	YONEX All England Super Series 2007	Quarter-final
28-Jan	YONEX Korea Open Super Series 2007	Quarter-final
21-Jan	PROTON Malaysia Open Super Series 2007	Quarter-final

YEAR 2008		
Date	Tournament	Outcome
21-Dec	YONEX-SUNRISE BWF Super Series Masters Finals 2008	Winner
23-Nov	LI-NING China Open Super Series 2008	Runner-up
2-Nov	French Open Super Series 2008	Semi-final
5-Oct	Macau Open Badminton Championships 2008	Runner-up
21-Sep	YONEX Open Japan Super Series 2008	Runner-up
17-Aug	Beijing 2008 Olympic Games: Badminton Men's Singles	Runner-up
15-Jun	AVIVA Singapore Super Series 2008	Winner
18-May	THOMAS & UBER Cup Finals 2008	Semi-final
20-Apr	YONEX-SUNRISE Badminton Asia Championships 2008	Pre Quarter-final
16-Mar	WILSON Swiss Open Super Series 2008	Runner-up
9-Mar	YONEX All England Open Super Series 2008	Semi-final
24-Feb	Preliminary Thomas & Uber Cup Asian Qualification	-
27-Jan	YONEX Korea Open Super Series 2008	Pre Quarter-final
20-Jan	PROTON Malaysia Open Super Series 2008	Winner

YEAR 2005		
Date	Tournament	Outcome
6-Nov	YONEX-SUNRISE Hong Kong Badminton Championship 2005	Semi-final
23-Oct	Denmark Open 2005	Winner
25-Sep	DJARUM Indonesia Open 2005	Quarter-final
21-Aug	IBF World Championships 2005	2nd Runner-up
10-Jul	PROTON Malaysia Open 2005	Winner
3-Jul	AVIVA Open Singapore 2005	Pre Quarter-final
15-May	Sudirman Cup Final 2005	-
10-Apr	YONEX Open Japan 2005	Quarter-final
13-Mar	YONEX All England Open 2005	Semi-final
5-Mar	YONEX German Open 2005	Semi-final

YEAR 2006		
Date	Tournament	Outcome
15-Oct	YONEX Open Japan 2006	Semi-final
24-Sep	IBF World Championships 2006	Quarter-final
2-Sep	YONEX-SUNRISE Hong Kong Open 2006	Runner-up
27-Aug	YONEX Korea Open 2006	16th-finals
30-Jul	2006 SCG World Grand Prix Thailand Open Badminton Championships	16th-finals
23-Jul	Macau Open Badminton Championships 2006	Runner-up
25-Jun	YONEX 2006 Chinese Taipei Open	Runner-up
18-Jun	PROTON Malaysia Open 2006	Winner
4-Jun	DJARUM Indonesia Open 2006	Pre Quarter-final
7-May	Thomas & Uber Cup Finals 2006	-
2-Apr	Asian Badminton Championships 2006	Winner
19-Feb	Preliminary Thomas & Uber Continental Stage 2006	-
22-Jan	YONEX All England Open 2006	Semi-final
8-Jan	WILSON Badminton Swiss Open 2006	Winner

YEAR 2003

Date	Tournament	Outcome
23-Nov	LUSTER Malaysia International Satellite 2003	Winner
16-Nov	China Open 2003	Pre Quarter-final
25-Oct	India Satellite 2003	Runner-up
28-Sep	Denmark Open 2003	Quarter-final
21-Sep	YONEX Dutch Open 2003	Semi-final
14-Sep	Singapore Pools Asian Satellite 2003	16th-finals
7-Sep	PROTON-EON Malaysia Open 2003	Runner-up
31-Aug	SANYO Indonesia Open 2003	Pre Quarter-final
24-Aug	YONEX-SUNRISE Singapore Open 2003	16th-finals
13-Apr	Korea Open 2003	32nd-finals
16-Feb	YONEX All England Open 2003	32nd-finals

YEAR 2004

Date	Tournament	Outcome
19-Dec	DJARUM Indonesia Open 2004	Quarter-final
5-Dec	Chinese Taipei Open 2004	Winner
21-Nov	AVIVA Open Singapore 2004	Runner-up
14-Nov	China Open 2004	32nd-finals
21-Aug	Athens 2004 Summer Olympic Games	Pre Quarter-final
14-Jul	PROTON-EON Malaysia Open 2004	Winner
16-May	Thomas & Uber Cup Finals 2004	-
26-Apr	Asian Badminton Championships 2004	Pre Quarter-final
11-Apr	YONEX Open Japan 2004	32nd-finals
4-Apr	NOONNOPPI Koran Open 2004	Quarter-final
22-Feb	Preliminary Thomas & Uber Cup Continental Stage-A 2004	-
25-Jan	Siam Cement WGP Thailand Open 2004	Quarter-final

YEAR 2000

Date	Tournament	Outcome
12-Nov	IBF World Junior Championships 2000	Semi-final
20-Aug	Malaysia Open 2000	32nd-finals

YEAR 1999

Date	Tournament	Outcome
4-Jul	Malaysia Open 1999	Preliminary
14-Mar	Malaysia Satellite 1999	32nd-finals

YEAR 1998

Date	Tournament	Outcome
5-Jul	Malaysia Open 1998	Preliminary

YEAR 2002

Date	Tournament	Outcome
22-Dec	China Open 2002	Pre Quarter-final
17-Nov	JVC Asian Badminton Championships 2002	Pre Quarter-final
1-Sep	SANYO Indonesia Open 2002	16th-finals
18-Aug	India Asia Satellite 2002	Semi-final
7-Apr	Japan Open 2002	32nd-finals
31-Mar	NOONNOPPI Koran Open Badminton Championships 2002	32nd-finals

YEAR 2001

Date	Tournament	Outcome
9-Dec	LUSTER Malaysia Satellite Badminton Championship 2001	Semi-final
11-Nov	Thailand Open 2001	Semi-final
30-Sep	Hong Kong Open 2001	Pre Quarter-final
26-Aug	JVC Asian Badminton Championships 2001	16th-finals
29-Jul	SANYO Indonesia Open 2001	16th-finals
22-Jul	Malaysia Open 2001	Pre Quarter-final
29-Apr	Indonesia Badminton Invitational Tournament 2001	16th-finals
22-Apr	Singapore Badminton Invitational Tournament 2001	16th-finals
8-Apr	Japan Open 2001	16th-finals

拿督李宗伟 历年参赛纪录 男双

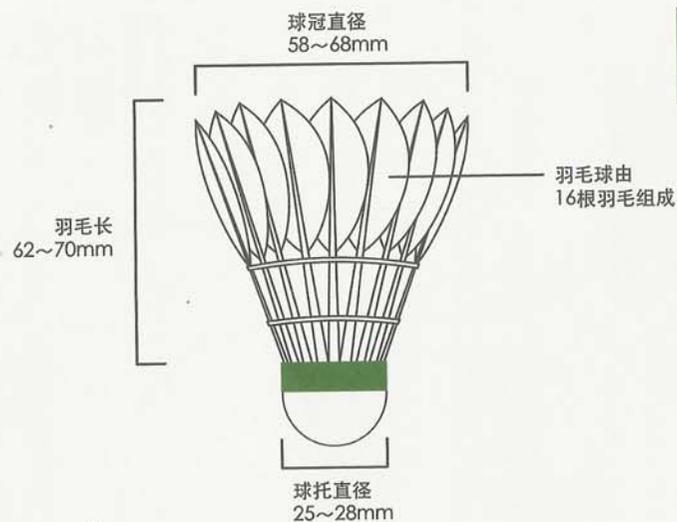
MEN'S DOUBLES		
Date	Tournament	Outcome
19-Feb-2006	Preliminary Thomas & Uber Continental Stag 2006	-
22-Apr-2001	YONEX Singapore Open 2001	16th-finals
20-Aug-2000	Malaysia Open 2000	16th-finals
14-Mar-1999	Malaysia Satellite 1999	16th-finals

拿督李宗伟 历年参赛纪录 混双

MIXED DOUBLES		
Date	Tournament	Outcome
15-May-2005	Sudirman Cup Final 2005	-

羽毛球 规格

重量4.74~5.5g



比赛规则

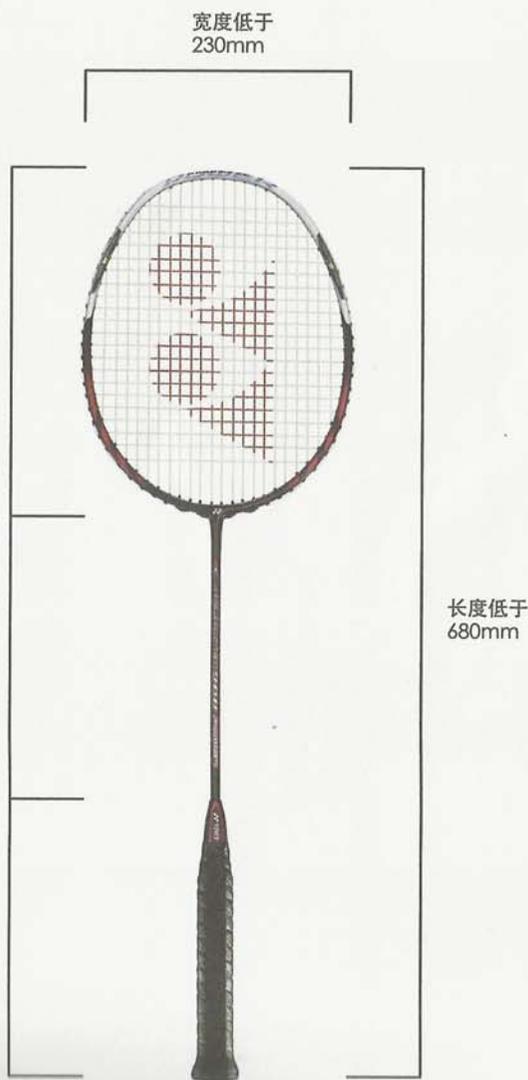
现代羽毛球赛分为男子单打、女子单打、男子双打、女子双打及混合双打，共五个单项。从二〇〇六年五月份的汤姆斯杯和尤伯杯比赛开始已经从旧制十五分（发球得分制）更改为新制二十一分（落地得分制），通常采用「三局两胜制」，每局某方先到达十一分时可休息九十分钟，第一局完和第二局之间、第二局完和第三局之间可以有二分钟的休息时间。

球具

羽毛球拍的长度不得大于680毫米，拍面的长度应低于290毫米，宽度低于230毫米。

羽毛球由十六根羽毛及球托组成。羽毛长62-70毫米，顶端围成圆形。球托直径25-28毫米，重量4.74-5.5克，底部为半球体。

羽毛球拍规格



羽毛球拍拉线磅数

所谓磅数指的是球拍羽线的张力 \times 。拉线磅数较大的时候，击球时球和拍面接触的时间很短，这样适合精确的控制球路和力量的选手；拉线磅数较小的时候，击球时球与拍面的接触时间较长，这样能够轻松打出较远的球。

各种拉线磅数介绍

低磅 (20磅以下)：这种拉线磅数的拍线很松，击球时明显感觉到球在拍面上有滞留时间，而且球的方向控制不好。低磅只有一个好处就是拉球和吊球都比较轻松，但不能精确控制球的落点。这种磅数适合质量较差的球拍。

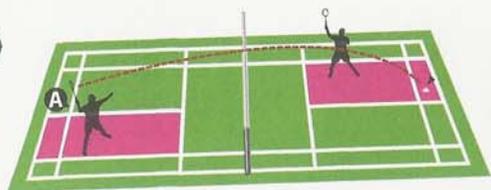
中低磅 (20~23磅)：中低磅拉线的拍子打起来感觉弹性很好，控球、拉后场也没甚么大问题，适合羽毛球初学者。但是低磅让进攻的威力减弱。

中磅 (23~25磅)：在这个拉线磅数下，无论拍线和拍子本身，都能发挥其特有的性能，是业余羽毛球手们经常使用的磅数。

中高磅 (25~27磅)：在这个拉线磅数下，使用者会感觉拍面很硬，还有拍线的弹性急剧下降，拉后场可能很吃力，击球无力。但用中高磅的拍子打球时能感觉到控球很舒服，用多少力就有多少速度，各种小球也是很容易控制。业余羽毛球高手基本会拉这个磅数。

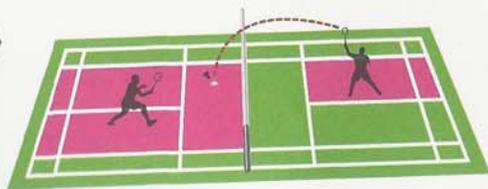
高磅 (28以上)：专业运动员大都拉高磅，高磅拉线其实是为了提高拍面的硬度，从而提高球的精确控制，尤其是小球的处理方面更为细腻精准。高磅数需要的击球力量相当大，初学者用这个磅数容易对手腕造成伤害。

Step
01



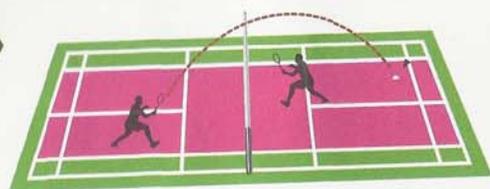
A球员站立的红色区域为单打发球有效域，
A球员必须将球发在B球员所在的红色区域。

Step
02



B球员回球后，单打接球及有效得分区域为单打边线和
底线内的红色区域。

Step
03



再次回球后，单打有效得分区域全面开放为单打边线和
底线内的红色区域。

羽毛球赛 单打得分规则

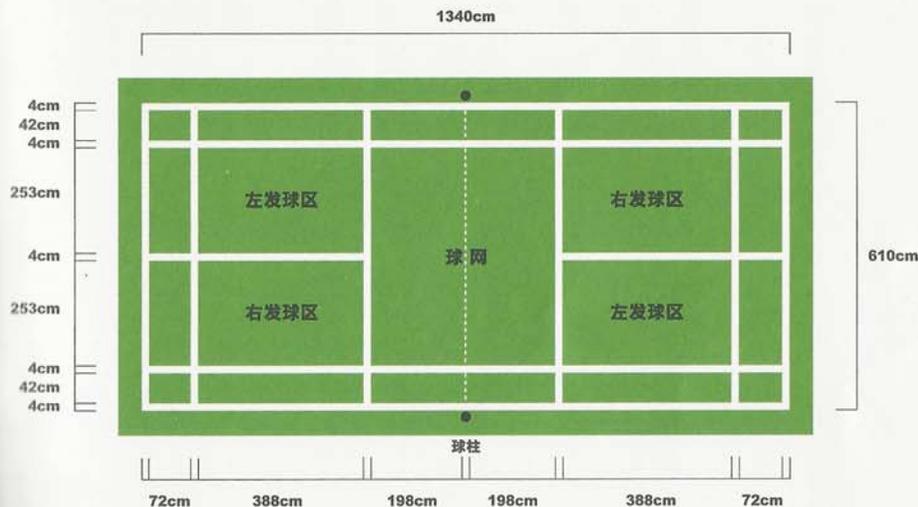
发球与接发球

发球时，双方球员必须站在对角的发球区，两脚触地，但不能踏及发球区的界线。发球时球拍必须先击中球托部份，球要从低于发球员腰部的位置发出，而整个发球过程中，球拍拍头应指向下方。

单打比赛中，当发球方的

得分为偶数时，球员应站在右方发球区内准备发球或接发球。奇数时为左方发球区。

羽毛球 场地规格



场地

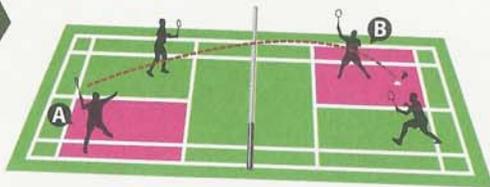
标准的羽毛球场地为长方形，长度13.4米，宽度6.1米。天花板的高度应大于6.1米。羽毛球场的网柱必须固定在地面上，有效高度为1.55米。球网顶部至地面的高度为1.524米。

场地线宽40毫米，须用白色或黄色的颜料画出，并在球场的边线及底线以外分别要留出一米和2米以上的安全空间。

羽毛球球网用深色纤维制成，网孔大小15-20毫米，球网长6.10米，宽0.76米。

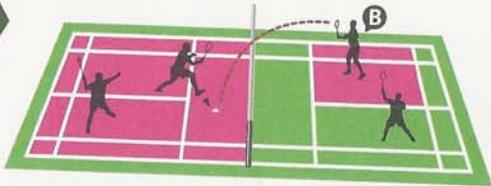
羽毛球赛 双打得分规则

Step
01



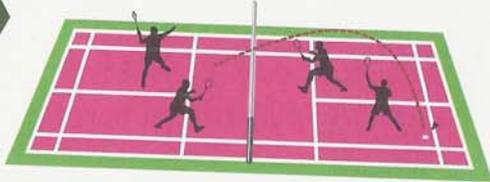
A球员站立的红色区域为双打发球有效区域，A球员必须将球发在B球员所在的红色区域。

Step
02



B球员回球后，双打接球及有效得分区为双打边线和底线内的红色区域。

Step
03



再次回球后，双打有效得分区全面开放为双打边线和底线内的红色区域。

双打比赛中，当发球方的

得分为偶数时，由右方球员站在右方发球区内准备发球或接发球。奇数时为左方球员发球。发球后第一拍，只有接发球的球员才可以击球，此后不限，直至其中一方犯规或球落地。

得分

发球后，比赛便算正式开始，双方球员交替击球，直至一方犯规或球落在其中一方的场内。在二十一分制中采用每球直接得分的计算方法。在得分的同

时也相应获得发球权，当连续得分的时候，球员在自己的两个发球区内交替发球。每局双方打到20平手后，

一方连续得N分即算该局获胜。比分并非无限延长，先取得30分者则为胜方。

违例

在发球后至球落地前的「比赛进行时」中，接发球队员违例，则判发球方得分。

- 一、发球高度：发球时击球点高于胸前第二根肋骨（发球时拍头必须朝下）
 - 二、出界：击出的球落在有效区域以外，没有过网或穿过球网或在网下进入对方场区。
 - 三、过网击球：不在自己的场区内击球，即球员的球拍和身体进入对方场区。
 - 四、持球：将球击出前，球在拍上有停滞，或有拖带动作。
 - 五、连击同一球员连续击球N次以上，或球过网前同队球员连续击球。
 - 六、触网：球员的球拍、身体或衣物触网。
 - 七、阻碍对方合法击球，或以其它行为故意骚扰对方球员。
- 球接触到场边的物体墙壁，例如天花板。

maxis

IT'S ABOUT BEING COMMITTED TILL THE VERY END

We're proud of you for your fighting spirit.

Date' Lee Chong Wei
Maxis Sports Ambassador

YONEX

Break the Speed Limit

NANOSPEED 9900

with DOUBLE FULLERENE for high speed repulsion

DOUBLE FULLERENE FULLERENE

SAMSUNG

A world champion finds a winning partnership

“100PLUS 更快速补充 电解质 让我保持 顶峰表现”

世界No.1男单
与No.1运动饮料
并肩作战*

100PLUS 能更快速补充重要的电解质，令身体机能恢复平衡，进而使您更快发挥卓越的表现。100PLUS 为您即时补充水分，让您保持清新及恢复精力，是助您日常全力补充水分的完美饮品。因此，不论您上场或下了场，欲超越极限，每天饮用100PLUS。

超越极限



"I recognize a winner when I see one. And I respect tough competition. I'd say my GALAXY S II is a star in its own field... just like I aspire to be a star in mine."

Dato' Lee Chong Wei
World No.1 badminton player*
and Olympic medallist

*Badminton World Federation (BWF) on 13 October 2011



Samsung
GALAXY S II

Under Licence from PRAGER AND NEAVE, LIMITED © PRAGER AND NEAVE, LIMITED



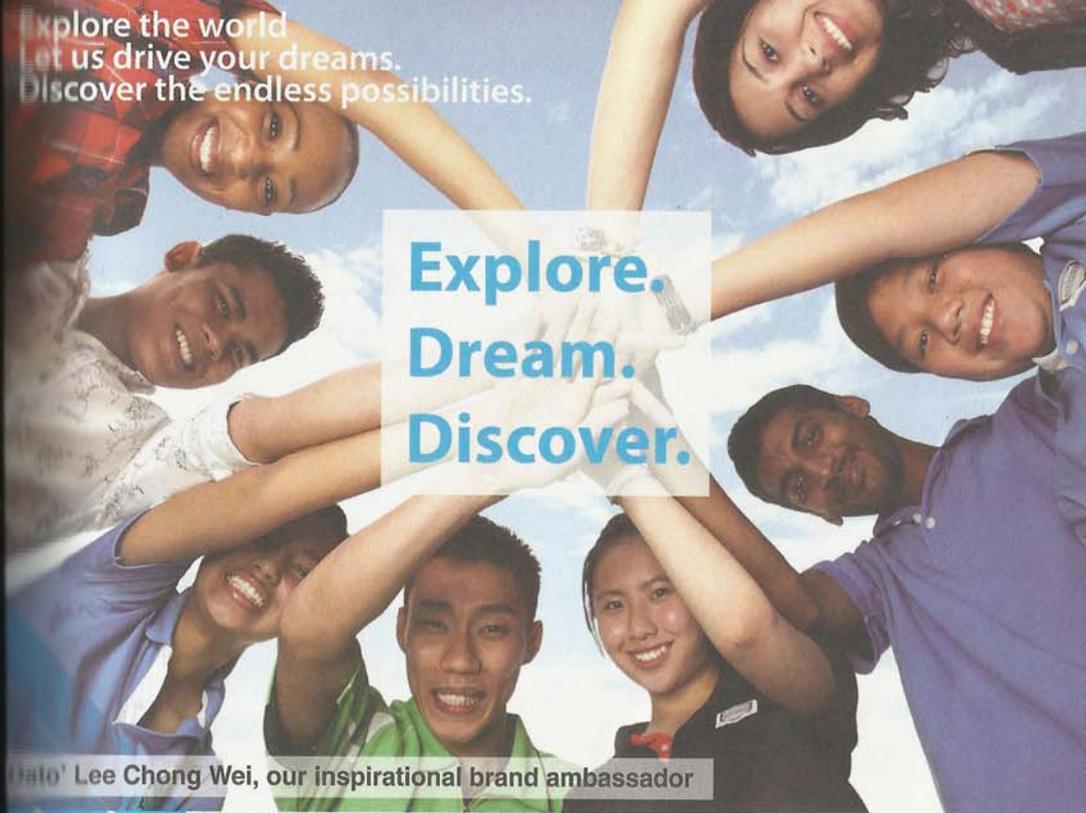
Café 99

咖啡“kau-kau”，香浓持久！



给懂得喝咖啡的人

Explore the world
Let us drive your dreams.
Discover the endless possibilities.



Explore.
Dream.
Discover.

Photo' Lee Chong Wei, our inspirational brand ambassador

- A-Level • KDU Foundation Studies • UNSW Foundation
- American Degree Program • Australian Matriculation (AUSMAT)
- Business • Design** • Engineering • Hospitality & Tourism
- Culinary Arts • Information Technology • Language • Law*
- Mass Communication • Nursing**
- Professional Accountancy (ACCA & CAT)
- Games Development • Entertainment Arts

*PJ Campus only. ** Penang Campus only.

PEOPLE
INSPIRE
PEOPLE



Partner Universities & Examination Boards

KDU
UNIVERSITY

KDU UNIVERSITY COLLEGE SON BHD (0007-1)
KDU COLLEGE (P) SON BHD (0007-2)
A member of the KDU Education Group

DESAHARA JAYA CAMPUS
57-2-11, DesaHara Jaya
14100, Pulau Pinang

SETEKUN 13 CAMPUS
13, Jalan Setekun
11200, Pulau Pinang

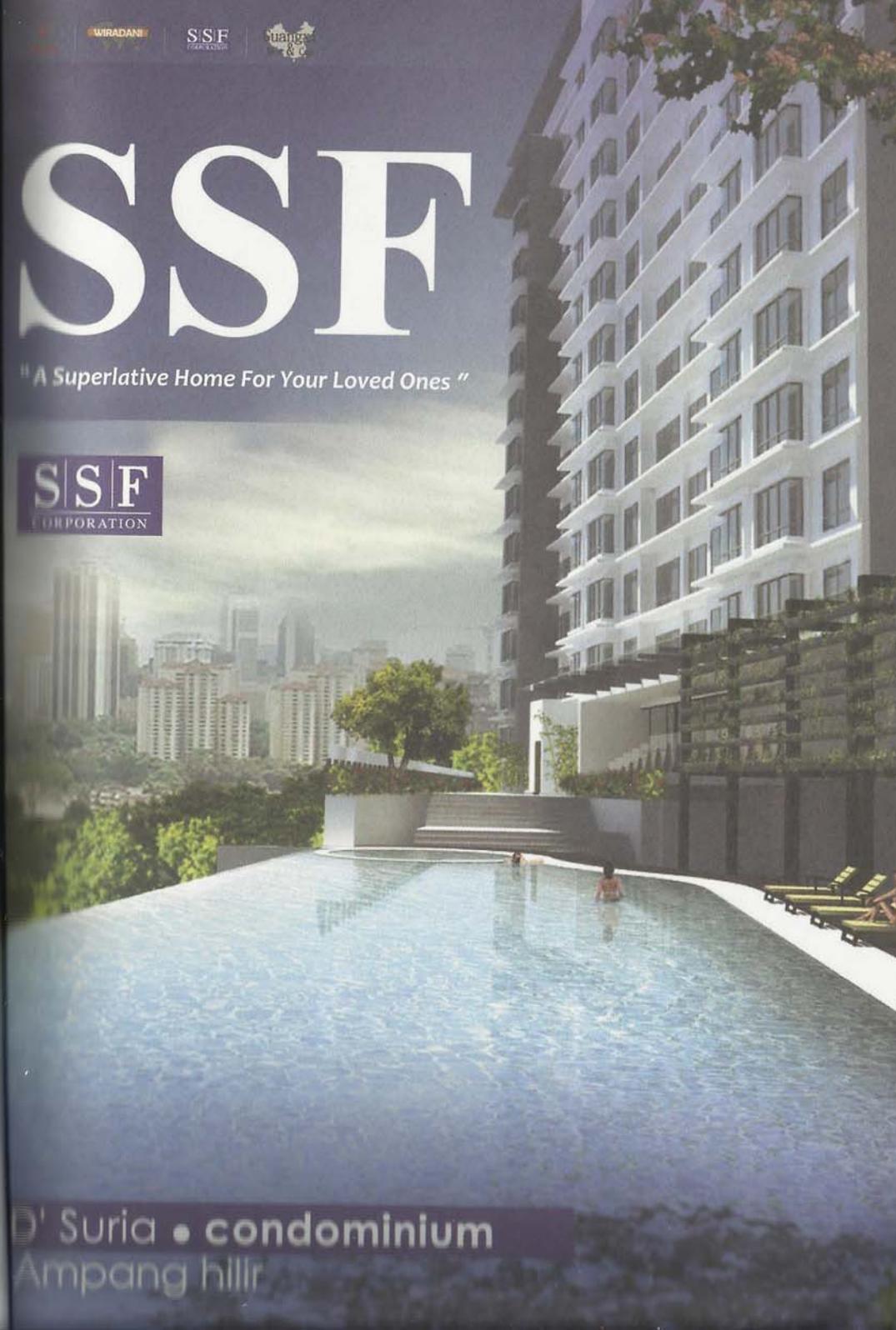
PENANG CAMPUS
88, Jalan Aungmye
10450, Pulau Pinang

www.kdu.edu.my
Tel: +604-221-4444
Facebook: kdu.edu.my



SSF

"A Superlative Home For Your Loved Ones"



LCWD
we dream it | we build it!

CWBJ

LCW Development Sdn. Bhd.
963729-K
Chong Wei Binajaya Sdn. Bhd.
965253-W

B-5-6, IOI Boulevard, Jalan Kenari 5,
Bandar Puchong Jaya, 47170 Puchong,
Selangor Darul Ehsan. MALAYSIA.
Tel +603 8070 8418 Fax +603 8070 8494

D' Suria • condominium
Ampang hillir



Bukuganda
布咕



LEE
CHONG
WEI
DOT COM

作者 拿督李宗伟
Author Dato' Lee Chong Wei

主编 陈楚贤
Managing Editor Tan Chor Yeen

中文编辑 苏菲亚
Chinese Editor Sophia Tan

英文编辑 陈如挺
English Editor Tan Loo Ting

英文译者 戴碧馨
English Translator Patty Tai Peck Sing

资料整理 戴碧馨 石传威
Data Compilation Patty Tai Cheek Tuan Chee

封面摄影 林顺荣
Cover Photography Kenneth Lim graystudio

设计 莫尼特 陈凯莉
Design Monitor Kelly Tan

封面设计 沙奇
Cover Design Sachi

发行人 李桂清
Publisher Lee Kooi Cheng
李宗顺
Lee Chong Hoon

品牌与行销经理 沙奇
Brand & Marketing Manager Sachi

品牌行销专员 黄颖涵 林靖宜
Brand & Marketing Executive Kate Ng Rainee Lim

法律顾问 宋伟家律师
Legal Advisor Brian Song Wei Kar

印刷 calorprint solutions
Printing

出版日期 第一版: 2012年01月
First Published Jan-2012

定价 RM35
Price

国际书号 978-967-10843-1-1
ISBN

Lee, Chong Wei, Datuk, 1982-
[Bai zhe wei wang]
败者为王 / 李宗伟
(09-名人学系001)
ISBN 978-967-10843-1-1
1. Lee, Chong Wei, Datuk, 1982-
2. Badminton players--Malaysia--Biography.
I. Title.
796.345092

出版发行 布咕数码与印刷出版
Published BUKUGANDA DIGITAL & PUBLICATION

32, Jalan PBP3,
Taman Industri Pusat Bandar Puchong,
47100 Puchong, Selangor.
MALAYSIA
Tel : +603 8060 9993
Fax : +603 8060 9992
Email: info@bukuganda.com



www.bukuganda.com

监制 李宗伟经纪有限公司
Producer LEE CHONG WEI DOT COM SDN. BHD.

B-5-6, IOI Boulevard,
Jalan Kenari 5, Bandar Puchong Jaya,
47170 Puchong, Selangor.
MALAYSIA.

本书照片由拿督李宗伟、YONEX、
光华日报、陈德安、罗斯迪、刘欣睿提供
All images provided by Dato' Lee Chong Wei,
YONEX, Kwong Wah Daily, Frederick Tan,
Mohd. Roesdi Ab Ghani., Low Zin Rui

版權所有 翻印必究
凡本著作任何图片、文字及其它内容, 未经
本公司同意授权, 均不得擅自重制、仿制。

ALL RIGHTS RESERVED.
Any unauthorized reprint or use of this material
is prohibited. No part of this publication may be
reproduced, distributed, or transmitted in any
form or by any means, including photocopying,
recording, or other electronic or mechanical
methods, without the prior written permission
of the publisher.