

# “体坛传奇”邓亚萍对话驻泰高校学子 从奥运冠军到剑桥博士，人生没有“退役”

□记者 杨丽宁

“邓亚萍来了！”3月16日14时，泰山科技学院环山剧院内，当邓亚萍出现在舞台上时，台下瞬间沸腾起来，青年学子用持续的欢呼声和掌声来迎接他们父辈时代的偶像。



■邓亚萍。 记者 侯金铭 摄



■学生向邓亚萍提问。 通讯员供图



## “一直赢，赢到所有人无法忽视你的存在”

作为乒坛的“初代大魔王”，邓亚萍的故事可以称得上是一段传奇：国际乒坛首位大满贯得主，连续8年世界排名第一，24岁退役时手握4枚奥运金牌，在人生最辉煌的时刻选择从零开始，35岁获得剑桥大学博士学位……然而，这段传奇的底色是被无数次拒绝后的绝地反击。

“10岁去省队集训，我打赢了所有人，但教练组却让父亲把我领回家，说我没有培养价值。”讲台上的邓亚萍平静地回溯过往，“13岁，我打赢了世界冠军，但我还是在国家队的选拔中被淘汰了。理由只有一个：个子太矮。”

面对几乎判了职业生涯“死刑”的评判，一个13岁的女孩能做什么？邓亚萍给出的答案是：一直赢，赢到所有人都无法忽视你的存在，赢到那些质疑声逐渐消失。

邓亚萍在现场与青年学子分享，后来，她在废弃的澡堂子里，穿着15公斤的沙衣和沙绑腿，对着墙壁上万次地挥拍，练就了让对手胆寒的“飞毛腿”和正手进攻，并将自己身材矮小的劣势转化为独一无二的优势。在国家队大门外徘徊时，她知道唯有在青年队继续用冠军证明自己，才能获得机会。直到16岁时，伯乐张燮林教练力排众议，终于为她打开了那扇本已关闭的门。

“竞技体育就是这么残酷。我10岁就知道了，我输不起，只能赢，要一直赢。因为赢的时候别人都不给机会，一次失败，可能就真的万劫不复了。”走下赛场的邓亚萍声音爽朗柔和，但字字千钧。台下，学子们屏息凝神，听得格外认真。

## “不放弃努力就是对自己最大的尊重”

进入国家队后，面对“昙花一现”的质疑，她用8年时间，坐稳了世界第一的宝座。这8年里，每一天，她都在体力、心力与智力的极限边缘保持稳定。在她看来，这绝非运气使然，而是将自己总结的“狠、快、怪”技术特点发挥到了极致，更是把“不放弃”3个字刻进了骨子里。

如今出现在众人面前的邓亚萍有着精致的妆容和得体的职业套装，曾经运动员的那一面似乎已经在她外在的形象中“退场”。其实，她的身上还浓缩着一名运动员在退役后寻找“第二人生”的命题。

“对我们运动员来说，当我们从领奖台走下的那一刻，一切都将从零开始，因为下一次比赛我们不一定是冠军。人生也是这样，我们在完成这个阶段的目标后，就要开始准备为下一个人生目标而努力。”邓亚萍说。

1997年，24岁的邓亚萍退役，并选择去清华大学读书。“那时候，我连26个字母都写不全，老师说，没关系，我们从最基础的开始学。”我当时想，这就像小时候练习打乒乓球一样，只要不放弃，肯努力，一切皆有可能。”邓亚萍在讲座中回忆。凭借着这股韧劲，她在35岁时获得了剑桥大学博士学位。

从运动赛场的拼搏到求学路上的奋斗，邓亚萍完成了从运动员到学者的华丽转身，她将这种转型视为一场新的比赛。“做任何事情都要先起量，当这个量积累到一定程度，再去拼天赋。就像我们打乒乓球，要经历每天上万次挥拍、击球，才能找到一点点打球的感觉。所以，任何时候，不放弃努力就是对自己最大的尊重。”邓亚萍对现场学子说。

讲座中，她还鼓励学子要敢于追求自己的梦想，把宏大目标分解为具体、持续的行动：“人生就像打球，要把球一颗一颗打在台子上。在这个过程中，不要害怕失败，不要放弃、逃避，遇到问题、困难和挑战时，我们静下心来仔细分析、研究，坦然地去面对它、击碎它，这次儿就过去了。”

## “在运动中找寻更好的自己”

讲座结束后，邓亚萍与现场学生进行互动交流，并展开了一场深度对话。

面对泰山科技学院女子排球队队长段明月关于“如何应对团队失利”的提问，邓亚萍并未给予常规的宽慰，而是给出了极具操作性的答案。她凝练出竞技体育的核心精神：“球不落地就不放弃，这是对对手的尊重，更是对自己的尊重。”在她看来，失败并非结局，而是破局的起点。她倡导一种理性的复盘机制——快速回溯问题，将情绪剥离战场，让每一次跌倒都转化为成长的养分。

当话题转向如何在考试、比赛等高压竞争中保持良好的心态时，邓亚萍分享了运动员“控制紧张”的秘诀。她坦言，赛场上从容的心态，源自平日里的“不能松”的积累。“顶尖的运动员不是不紧张，而是能控制住紧张。”她解释道，控制的是情绪，而肢体的精准反应则必须依赖于千百次训练形成的肌肉记忆，“落点和线路都是下意识的，因为平时的训练量，足以让身体在关键时刻做出本能反应。”

因此，她认为，关键时刻的情绪掌控力，本质上是日常投入度的体现。无论是复习备考还是模拟演练，都需全身心对待，只有“平时不松”，才能在真正的大考面前驾驭紧张。“平时越接近实战，赛场上越能超常发挥。”她说。谈及体育的馈赠，邓亚萍将之升华为一种生命哲学。她认为，体育带给她的最大收获并非耀眼的荣誉，而是认知层面的提升——在练就强大的内心与意志力后，便没有什么困难能轻易击垮自己，除非是自己选择放弃。

最后，她亦以自身经历寄语在场学子：“不要把运动视作负担，运动出汗是可以发泄情绪的，运动后那份快乐与满足，是任何事情都无法替代的。”她鼓励大家坚持锻炼，在汗水中磨砺心性，在运动中找寻更好的自己。

# 我市公开征集 旅游行业导游乱象等问题线索

本报3月18日讯(记者 张芮)近日，市文化市场综合执法支队发布关于公开征集旅游行业导游乱象、强制消费等问题线索的公告，面向社会各界和广大游客公开征集旅游行业相关问题线索，旨在进一步规范旅游市场秩序，维护游客合法权益。

线索征集时间自通告发布之日起，至2026年12月31日止。受理范围包含导游执业乱象、强制消费行为、合同纠纷问题、旅行社及导游其他违法违规行为，以及行政执法领域的违规违纪问题。

导游执业乱象包括：未取得导游证从事导游活动；伪造、涂改、冒用、租借导游证；未经旅行社委派，私自承揽导游业务；不按合同约定提供服务，擅自变更旅游行程或甩团；辱骂、威胁游客；向游客兜售物品或索取小费；以组织旅游的名义，对保健类食品进行虚假宣传，诈骗老年游客；在讲解中掺杂庸俗、迷信、低俗内容或损害国家利益、民族尊严的言论。

强制消费行为包括：旅行社通过虚假宣传、欺骗、误导消费者购买不合格旅游产品；旅行社以承诺、欺骗、隐瞒事实等方式，诱导游客签订不规范或含有不公平格式条款旅游合同的行程；旅行社、导游与购物场所、另行付费项目经营主体串通，通过威胁、恐吓、限制人身自由等方式，强制或变相强制游客消费，并收受回扣、商业贿赂的行为；导游擅自压缩游览时间，刻意延长购物或自费项目时长的行为；导游通过隐瞒真相、虚构事实、夸大宣传等方式诱导游客消费的行为。

合同纠纷问题主要包括：未与游客签订旅游合同；签订合同但未载明规定事项；未经游客同

意，擅自将游客转给其他旅行社；未按照合同约定提供服务，降低服务标准；擅自压缩游览时间，刻意延长购物时间。

旅行社及导游其他违法违规行为包括：旅游经营者或从业者存在的虚假宣传、欺瞒诱导、价格欺诈、商业贿赂等不正当竞争行为。

行政执法领域的违规违纪问题包括：全市文旅行政管理部门、执法队伍和工作人员在专项行动中存在的管理监督缺失、履职不公、执法不严、失职失责等问题。

为确保问题线索能够得到及时有效处理，现开通以下投诉举报渠道。投诉举报电话：0538-6993326，受理时间为法定工作日8时30分至17时；投诉举报邮箱：taswhsczhzfd@ta.shandong.cn，邮件主题请注明“旅游行业导游乱象、强制消费线索举报”；信函举报可邮寄至山东省泰安市泰山区红门路22号泰安市文化市场综合执法支队，信封上请注明“旅游行业导游乱象、强制消费等问题线索举报”。

公告提倡实名举报，以便及时核实、反馈结果。相关部门将对举报人信息及举报内容严格保密，依法保障举报人合法权益。

举报内容应力求详实、真实，应包含被投诉举报对象(如旅行社名称、导游姓名或昵称、车牌号等)，具体事发时间、地点、经过以及能够证明违法事实的相关证据(如合同、行程单、票据、照片、录音、视频等)，以便于调查取证。举报人应当遵守国家法律法规，反映问题要客观真实，不得捏造、歪曲事实，不得诬告、陷害他人。对故意捏造事实、诬告陷害他人的行为，将依法追究相关法律责任。

# “城管蓝”启动 景观亮化设施专项巡查

本报3月18日讯(记者 董文一)近日，市城市管理局综合服务中心路灯所抢抓春季管护黄金期，全面启动景观亮化设施专项巡查行动。通过“白天排查+夜间巡检”无缝衔接模式，对重点区域核心设施进行“深度体检”，点亮城市夜景，守护市民夜间出行安全。

随着春季气温回升，市民夜间出行与户外活动日益频繁，城市照明设施也进入管护关键阶段。此次专项巡查聚焦民生关切，将景区周边、繁华商圈、街角游园等人员密集区域列为首要目标。路灯所工作人员采取“地毯式”巡查方式，对路灯灯具、灯杆基础、电缆线路及配电箱等核心设施进行全方位“把脉问诊”。

为确保巡查不留盲区、不留死角，路灯所创新采用昼夜联动

的作业模式。白天，工作人员重点对灯杆基础的牢固度、电缆敷设的规范性以及配电箱的运行状态进行细致检查，从源头上杜绝安全隐患；夜间，则侧重于亮化效果的实测，逐一排查灯具亮灯情况、灯光亮度标准，精准捕捉有无闪烁、熄灭等异常现象，确保每一盏灯都能以最佳状态照亮城市。

“针对巡查中发现的安全隐患与运行故障，我们将迅速调配专业技术力量进行‘现场会诊’，制定专项整改方案，限期整改。”路灯所工作人员表示，此次专项巡查行动是对城市景观亮化设施的一次集中“体检”，也是城市管理精细化水平的生动实践。路灯所将持续加大巡查力度，健全长效管理机制，用璀璨灯光织就城市美丽夜景。

# 彩石溪杏花绽放 山水间春意盎然



春日里的泰山彩石溪，山间清风微凉，杏花悄然绽放，红白相间的花朵错落分布，为山野增添了一抹淡雅春色。

漫步彩石溪，褐红色的枝杈间，杏花花苞裹着细碎绒毛，在气温渐暖后尽情舒展。阳光穿透轻薄的花瓣，金灿灿蕊随风轻颤。

微风拂过，花瓣款款飘落，铺就一条素雅花径。相较于桃花的艳丽、梨花的素净，彩石溪的杏花更显温婉，将春日的暖意融入溪谷的山水之间，晕染出一幅灵动的春日画卷。

记者 刘小东/文 通讯员 供图

# 民有所呼 我有所应

## 脚垫难清洗 社区来帮忙



■工作人员为居民清洗脚垫。 通讯员供图

本报3月18日讯(记者 刘小东)近日，泰山山区上高街道学苑社区携手诚金物业，在天竹佳苑小区开展“刷去灰尘‘洗’悦心情”志愿服务活动。活动将科普宣传与便民服务深度融合，为居民健康保驾护航。

脚垫、地垫是家家户户常用的家居物品，能守护地板洁净、防滑降噪，但长期使用易积聚灰尘、细菌与尘螨，成为居家健康隐患。活动现场，社区及物业工作人员备好高压清洗机、中性洗涤剂、吸水抹布等工具，为居民提供脚垫、地垫免费清洗服务。清洗过程中，工作人员提醒居民，脚垫、地垫每月至少要清洗1次，换季

时需暴晒消毒。针对高龄、独居及行动不便的老年人，工作人员则提供“上门服务”。“脚垫厚重难洗，工作人员想得周到，帮我们老年人解决了一个大难题。”居民张女士笑着称赞。

“此次活动将科普宣传与便民服务深度融合，既解决了居民清洗脚垫、地垫的难题，也让健康、卫生理念深入人心。”学苑社区相关负责人表示，社区将持续推进“科普之春”系列活动，拓展志愿服务方式和内容，开展更多接地气、有温度的便民利民“微服务”，不断增强居民的幸福感和获得感，全力打造有温度的和美家园。

## 预防传染病 专家来支招



■春季健康知识讲座现场。 通讯员供图

本报3月18日讯(记者 李皓若)春季是传染病的高发季节。为提高居民对传染病的认识，近日，肥城市安临站镇卫生院联合镇计生协组织开展春季健康知识讲座。

结合春季特点和居民健康需求，安临站镇卫生院专家围绕春季常见传染病和高发疾病展开详细讲解。在传染病预防方面，专家重点介绍了诸如病毒感染、手足口病、麻疹、水痘、流行性腮腺炎、流感等春季高发传染病的传播途径、典型症状及应急处置方法。专家表示，诸如病毒可通过粪口、气溶胶传播，儿童易出现呕吐症状，成人多为水样腹泻；手足口病则以手、足、口、臀部疱疹为典型表现，提醒居民若出现

高热、呕吐、肢体抖动等异常症状，需及时就医诊治，切勿拖延病情。针对春季高发的呼吸系统疾病、消化系统疾病、过敏性疾病等，专家讲解了疾病的高发原因，重点普及了科学预防技巧，并向居民演示了“七步洗手法”。居民踊跃参与互动，现场气氛活跃。

讲座现场，专家逐一解答居民提出的各类健康疑问，针对老年人、儿童等易感人群的防护重点进行强调，耐心指导居民如何区分普通感冒与流感。同时，安临站镇工作人员还向居民发放了春季疾病预防宣传手册、健康科普宣传传单等资料，方便居民随时查阅，让健康知识真正走进家庭、深入人心。

