宁波日报
NINGBO DAILY
B1-B4
四明周刊

□报告文学

平凡与荣耀

——宁波射击人的逐梦之路

汤丹文

东京奥运会，杨倩比赛中。

西安全运会，杨倩点燃开幕式火炬。

2021年7月24日

日本东京朝霞体育场

这一天，宁波选手杨倩冲击2020东京奥运会女子十米气步枪金牌，这也是本届奥运会将决出的首枚金牌。

凌晨，杨倩在宁波的启蒙教练虞利华睡不踏实了。半夜，也曾学过射击、现在已是大学生的儿子，三番五次跑到他的房间里，他也同样睡不着。

世界级大赛经历了不少，如此紧张、焦虑，在虞利华身上并不常见。但毕竟这是奥运会，而且自己的弟子被国人寄予夺取首金的厚望。

虞利华并不知道当时杨倩在东京的状况，此时她的微信号换了，与国内甚至她的亲人也已不再联系，但虞利华知道，在赴东京前的一段时间里，杨倩的运动状态起伏很大。

尽管在国家射击队奥运最终队伍选拔赛的四场比赛中，她场场第一，并打破世界纪录，但在2021年6月初举行的全国射击锦标赛女子十米气步枪预赛中，却列第二十名，无缘决赛。

在6月的某天发给虞利华的微信中，杨倩讲述了自己的迷惘：“自信心还是没有那么足，虽然有意识逼着自己压扳机，让自己果断击发，但是打起来还是不够自然，有点刻意。”

虞利华用自己执教三十年的经验之谈去宽慰学生：“这主要是靠控制，等到无意识地扣响了，动作就自然了，这主要取决于自己的信心，你越自然，就越果断，越果断，操作也就越自然！”

“十多年前没有很好理解射击项目，很苛求自己，现在我能坦然去面对各种结果……不再把胜负当成唯一的评判了。”虞利华循循善诱。

在东京奥运会女子十米气步枪的资格赛上，杨倩的状态确实让人捏着一把汗。

虞利华的儿子一直在网上关注着师姐的赛况。当天赛后，他在朋友圈发了一段文字：“在竞争压力如此之大的奥运会赛场上，能打入决赛已经是相当好了……一直担心杨倩姐姐有可能止步资格赛，因为对手都很强大。我记得很清楚，资格赛她的第一发是10.7环，第二发是10.5环，开始几发还不错，后来有了一些波动。我也特意去算了一下她每一发的成绩，以此推测她可能出现的心理变化。最让我担心的是第三组10发打完，那一组她只打了103.6环，不太理想，排名降到第十四，很危险，好在她调整很及时，一枪一枪地追，在最后一组中连续打出两个10.9环（满环），稳住了排名，最终有惊无险地杀入决赛。”

同样，在杨倩老家鄞州姜山杨家弄村与村民和媒体记者一起观赛的虞利华，也是把心吊在嗓子眼上。

当决赛第一组五发打完，杨倩排名并列第五，但和排名第一的仅差0.6环。等到要淘汰第5位选手的最后一枪时，场上更是紧张，因为谁挺过了这一关，就能保证拿到一枚奖牌。之前，连续两发同分加决，也让人压抑。到了金牌点时，杨倩与俄罗斯选手相差0.2环，此时，一直盯着电视直播的虞利华已从特写画面细节中看到了转机的出现。事后，他说，杨倩在决赛中打出了3个10.9环，追得很紧，给对手造成了很大压力。“最后那一刻，对手呼吸紧张，也未在预定的正常时间里完成击发。我知道，有戏了。”

果然，最后一枪，俄罗斯选手的成绩仅为8.9环。杨倩的最后一枪为9.8环，这是她决赛中唯一一枪十环以下的。虽然也紧张了，却牢牢锁定金牌——这位宁波的小姑娘一飞冲天！

2021年7月27日

鄞州区姜山镇杨家弄村

人们早早地来到村里的文化礼堂，期待东京奥运会十米气步枪混合团体金牌的诞生。

当我来到杨家弄村时，台风“烟花”刚刚过境，小河沿岸还浸没在水中，但这丝毫未能减弱人们对杨倩再次拿下金牌的热情期待。

礼堂对面的一道墙上已绘上杨倩射击的形象，进村的道路也突击整修了一下，记者遍布各个角落，采访村民，挖掘她小时候的一切，比如小时候在地摊上射击气球，一射一个准，拿玩具奖品拿得手酸，让老板懊恼不已。此时，杨倩夺得首金时头上戴的小黄鸭发夹，已在义乌市场断货……

混合团体能否夺金，虞利华心中是有底的。夺了首金，杨倩的自信心自然增强了，而且他的搭档杨皓然也是世界顶尖高手。

但赛事依然胶着，杨倩每击发一次，礼堂内的乡亲们和媒体的记者们或呼喊或叹息，国旗挥舞一片。

最后一枪，还是落后。

要知道，射击比赛的最后一枪是一些射击选手的“梦魇”。最知名案例莫过于美国著名射击选手埃蒙斯；三届奥运会都是在最后一枪大失水准，打出低环数。雅典奥运会最后一枪，更是令人不可思议地把子弹打到别人的靶上，将冠军拱手相送。

但杨倩顶住了，又是最后一枪反超！当屏幕定格10.7环的成绩时，整个礼堂一片沸腾。

杨倩创造了历史：在一届奥运会上拿下首金，并收获2枚射击金牌。

礼堂外，乡亲们放起了鞭炮，整个村庄如同春节一般热闹。

那天，当众人散去，我与宁波晚报一位资深体育记者得到了与杨倩家人和虞利华面对面的机会。当杨倩的奶奶、爸爸、妈妈和虞教练坐成一排时，我们当然想得到独家的猛料，但渐渐地发觉，采访成了拉家常式的聊天。

杨倩的爸爸笑眯眯的，但略显木讷，奶奶也只是偶尔插一下话，这场聊天的主角是妈妈和虞利华。“一颗心悬着，总算放下来了，这几天晚上睡觉，脑子也停不下来，口腔也溃疡了。”杨倩妈妈显然如释重负。

杨倩比赛这几天，她的家人既兴奋又焦虑。这户原本平常普通的人家，一下子成为众多媒体的焦点。不光是记者，一些好奇的网友也找上了他们，在家门口东张张西望望。

杨倩夺得首金后，杨倩爸爸和亲戚喝庆功酒的视频被放到了抖音号上，杨爸爸甚至不知道是什么时候、是谁进来拍摄的。其实，家人也有二十多天没跟杨倩联系了。赛前，她打电话给妈妈，说是为了减少干扰，以后电话可能要打不通了。妈妈说：那我就不打电话给你了，等你主动打电话来。“那时，我也怕跟她聊天，怕聊到成绩，给她增加压力。”

杨倩长大后特别是进了清华大学后，很少跟家里人聊射击。难得回到家里，也是吃吃睡睡，记得回家最长的一次是2018年，妈妈病了，杨倩在家里待了一个多月。

爸爸说，杨倩回家就是来放松的，有时睡到中午十二点多，直到吃中饭才起来。杨倩十一二岁就离开家，小时候，在学校有老师、教练管着。杨倩的家人也很放心把她托付给教练。长大后，更独立了。而家则成了她“靠泊的港湾”。

杨倩的爸爸一开始是不愿意让宝贝女儿去吃苦练射击的。“是杨倩自己要去，爸爸舍不得呢。”奶奶说。而虞利华告诉我，选拔那天他遇到杨倩时，就知道她是搞射击的料。

最打动虞利华的是杨倩那双眼睛：那天，他在教室里让视力好的同学站起来，只有杨倩直直地平视着他，眼里没有一丝躲闪；但决然的神情里透着一股灵气。这些，就是一名射击选手所需要的大胆、沉稳与自信。

随后的测试，也证明了她在稳定性上的天赋：一手握球拍，一手叠小口径步枪的弹壳，杨倩叠了7个，在众人之上。

当然，杨倩的那双眼睛，在漫长的训练过程中有时也会泛起泪花。虞利华回忆道，杨倩这一批是他在宁波体校带过的小队员中最调皮的，玩起来很疯。有时犯了错，虞利华会拿出细竹丝打她们的小手板，以示惩罚。与别的队员不同，杨倩会把小手板很干脆地伸出来，并不畏缩，但眼泪还是会不由自主地流下来。

因为晚上有央视的连线，杨倩家人留我们吃饭。这似乎是一场杨家庆功的家宴，前来的都是亲戚朋友。我问杨倩妈妈，夺得首金后，宁波一家企业高调宣布要奖励杨倩一套房，是否知道此事？她只是淡淡地说，听说过，到底怎么样也没联系过我们，无所谓的。

接着，她下楼买单。老板笑说，冠军妈妈，要么这顿免了。杨妈妈回道，哪能呢。说完，就掏出了现金。

晚上的连线直播还出了个小插曲。原先，杨倩是要进央视设在东京的直播间，接受现场访谈。没想到，大大咧咧的杨倩竟把身份卡落在运动员村了，过不了安检，直播间连线只能作罢。这个拥有超强心脏的奥运冠军，有时在生活中是个“马大哈”。

面对在家中等了许久的央媒和本地记者，杨倩爸爸有点不好意思，贴心地为我们削了几个梨，其速度之快令人咋舌。

都是手巧——在杨爸爸削梨的手与杨倩扣下扳机的纤细的手之间，我产生了这样的联想。

这个平常的普通之家能出奥运冠军，真心不容易。而事后，虞利华对我说：“你还别说，我的那些出成绩的学生，大都出身于寻常人家呢。”

虞利华，射击国家级教练，杨倩恩师。围为他年轻时的训练照。

王成意，2004年获得雅典奥运会女子小口径运动步枪3×20铜牌。

虞利华和弟子在黄浦江畔合影。

面对“冠军墙”，宁波体育运动学校小选手在进行动作练习。（汤丹文 摄）

2021年8月20日

海亮教育管理集团训练场

由于虞利华已经去了浙江海亮集团射击队执教，那天，我们约好在诸暨见个面。要理解射击这项运动，最快的入门莫过于现场观训。

巧了，到达诸暨当天，全国体校系统“速德尔”杯射击网上赛正在进行。海亮射击队虽没有参加，但通过网络进行“限赛”，所有的情形依照正规比赛实时进行。

一场比赛看下来，大开眼界。

我惊讶于十米气步枪的靶纸之小，就一个正方形烟壳大小。后来，宁波体育运动学校的射击教练项晓晓打了个生动的比喻：“十米赛就是选手在十米之外找一条蚂蚁腿，十环就是打中一根头发丝。”

我本来以为射击现场的比赛应该很安静，没想到现场的大音箱里居然放着欧美流行音乐，也有摇滚“重金属”和迪厅的爆款“劲曲”。原来，几年前，国际射联为了增加比赛的观赏性，也为了让选手快乐比赛，出台了这一规定。

而运动员的枪上除了准星，并没有类似望远镜的瞄准具。如此这般，选手瞄准要靠视力去看个清楚明白，绝无可能，他们靠的是通过千万次磨炼，培养所谓“人枪合一”的“内感”。

准备、瞄准、击发、保持……这是枪手们打一枪的基本动作。小运动员们不动如山的沉静让人惊叹——我在一旁，往往是先听到声音后，才知道这一枪已经击发。虞利华告诉我，其实也没有绝对的静止，以静制动也只是说说而已，更不可能如有的媒体那样夸张地描述“可爱地扣下扳机”。射击选手最关键的一点是在细微的摆动中，凭感觉找到一个“点”，果断击发。

在观赛和训练中，我看到虞利华在一本笔记本上，标注着各个选手的弹着点，写着类似“左上右下，抵肩打滑”等等也许他自己才能看懂的文字。

杨倩夺冠以后，虞利华也到达了他执教生涯的巅峰。30多年来，他的学生拿了135项国家级以上的冠军。中国射击界公认的四大赛事——奥运会、世锦赛、亚运会、全国冠军赛的领奖台上，都留下了他弟子的身影。

虞利华，浓眉大眼，平时笑眯眯的，但教起学生来还是蛮严厉。那天比赛后，一位女队员挨了他的骂：“算什么算，成绩是一枪一枪打出来的，打得好了，就不专心了，去算怎样拿到名次，你算得出来啊？”

原来，这名小队员在比赛中连续打出10.5环以上的高环数，接下来的几发却大失水准，虞利华看出了其中的原因：想赢怕输，心理波动，还“算计”别人的成绩。

比赛中的“专注”与“放下”，是一个优秀射击选手必须具备的素质。在虞利华眼中，打环了一枪，已经改变不了；即使你打得很好，但对手比你发挥得好一丁点儿，高下立见。“这一切不是你想怎样就能怎样的，想也没用。”射击场上没有“黑马”能突然爆发，一鸣惊人。一是原先的训练成绩摆在那儿，二是射击比赛，发发从零开始，从头开始。

所以，射击比赛是自己跟自己较量。它不像篮球等对抗性强的项目，竞争双方通过拼搏可以达到此消彼长。对射击高手而言，技术动作已臻化境，关键是个人的心理调节。而在东京奥运会上，杨倩确实做到了战胜自我！

我常在想，射击这个项目，准入门槛那么高，参与的人不多，观赏性也不强，为什么自1896年首届奥运会举行之时起，届届成为主要项目？在海亮射击场的几条标语中，我似乎找到了答案。

第一条是：“射击选手要拥有的八气：面对比赛的士气，面对强手的勇气，面对干扰的大气，面对失误的和气，坚定自信的心气，比赛作战的霸气，适时调整的灵气以及永不服输的骨气。”

第二条：“有了目标，内心的力量才会找到方向。”

前者，我想涵盖了一个完美的人的基本素质——对身体的控制，对情绪的调节，对注意力和意志品质的要求。

而后者，让我想起了西西弗神话中那个不断推着圆石上山又不断滚下山的人——认准一个目标，使出全力，不问成败，一直向前。

也许，人生的奥义，在射击这个项目上得到了淋漓尽致的体现。

2021年9月10日

宁波体育运动学校训练场

杨倩最初的射击运动生涯是在宁波体育运动学校度过的。

从这里走出的石智勇、杨倩和管晨辰等选手，先后在东京奥运会上夺得举重、射击和体操平衡木3块金牌。这里，也因此成为名副其实的冠军“摇篮”。

射击运动特别是步枪项目，在虞利华作为人才从丽水被引进到这里以后，经过数十年的磨炼，渐渐成为宁波竞技体育的拳头项目。在杨倩之前，宁波选手王成意曾获得过雅典奥运会女子50米小口径运动步枪3×20的铜牌，也多次拿过亚运会冠军。她也是虞利华的弟子。

可以这么说，杨倩登顶奥运，其背后是宁波一代又一代射击人接续努力的结果。但冲击奥运金牌的最后一棒为什么会是杨倩？

我试图找出答案。

与杨倩交往最多的应该是项晓晓。虞利华在宁波体校任教时，她是助理教练。项晓晓告诉我，杨倩身上最大的两个优点是：以不变应万变，对结果看得比较淡。

“那时在体校训练，打的还是纸靶。每打一枪，靶纸就会回到射手的射击位。一些性急顽皮的小选手会非常关注，调皮捣蛋的，甚至会用手去抠靶纸，让弹着点的九环往十环上靠。而杨倩是瞄也不瞄，很随意地把靶纸覆在了一边。”项晓晓回忆道。

东京奥运会结束后，央媒采访杨倩，也问了她一个问题：比赛中，你会不会去看别人的分数？她说：从不。她的脑海里只有一个念头：打好这一枪！

在生活里，杨倩的这种不争、不在乎的性格，也是自然呈现。虞利华清晰地记得，夏训之时他总要为自己的学生准备几个西瓜。小队员们穿着厚重的射击服，大热天训练完都是满头大汗，吃个西瓜正好解暑。切开西瓜，队员们一拥而上，调皮的还抢个大块来吃。而杨倩总是最后才慢吞吞地过来。

人们还在传说，杨倩会在比赛间隙沉沉睡去，进而惊讶于这个女孩神经的“大条”。而更让人惊叹的是，才十几岁的杨倩结束比赛后，会与素昧平生的裁判聊上半天家常。这些细节，也正反映出杨倩啥都不怕、啥都不在乎的强大心理素质。

在大师姐王成意眼中，杨倩的成功登顶是厚积薄发后的水到渠成。“你看，我是21岁在雅典拿了铜牌，而杨倩在21岁拿到了东京奥运的首金。”王成意说。

从事射击运动其实是非常枯燥的，在漫长的训练过程中，几乎每个运动员都会萌生放弃的念头。

王成意的主项是小口径运动步枪。运动步枪有三种姿势，立姿、卧姿和跪姿，而且是在室外。相比于气步枪，训练更加辛苦。在她记忆中，唯一一次让她萌生退意的是1997年的冬训。那时候，体校还在宁波的西郊，训练的地方是一个大棚。屋外下着雪，人冻得不行。握枪久了，整个手臂生疼，如同万针扎心。“练跪姿，右腿要弯曲，搁在另一个腿的下面，几个小时训练后，右脚像一根弹簧站到了棉花上，起来后，人根本立不稳。”

杨倩也不是没有萌生过放弃的念头。一次是小时候去体校训练的一个月以后，另外一次是进入清华大学后。有段时间，杨倩放松了训练，跟同学们嘻嘻哈哈、无所事事地“混”在一起。第一次是妈妈的坚持让她没了退路，后一次是恩师虞利华的提醒。

虞利华对王成意、杨倩的影响非常大。王成意坦言，在人生的道路上，每个关键时刻，虞利华都起到了决定性的作用。就连她的先生也是虞利华介绍的。

王成意和杨倩，出成绩都很早，但王成意走了一条体制内“循规蹈矩”的路，从市队、省队到国家队，一路走来，直到2015年才以运动员身份正式退役。而作为“00后”的杨倩，却不走寻常路。

杨倩的成名，在2014年的浙江省运动会上。当时气步枪比赛还是40发决胜负，杨倩打出了399环的成绩。要知道，当时10环是最高环数，也就是她的40次击发，只有一次落在了9环，其余都是最高环数。那一年，杨倩才15岁。这个成绩已属世界顶尖水平，连中国射击界的元老王义夫闻讯也打电话来询问杨倩的来历。

但杨倩不像王成意，没有很快地进入省队。2015年杨倩参加了清华大学射击队冬令营的测试；2016年作为高水平运动员，进入清华附中就读。2018年6月，通过高考，她在500多名竞争者中脱颖而出，成为清华大学经济管理学院的一名大学生。

杨倩走上这条路，当然有虞利华的影响。执教多年，虞利华越来越感觉到，作为运动员，单纯靠比赛成绩成就人生，好比是“一条腿”走路。进入大学的高水平运动队，既可以不放弃训练，又可以学文化，人生多了一个选择，会走得更稳。“况且射击运动是非实力型项目，主观的东西影响较大，文化学得好，对选手的认知水平和调控能力的提高大有帮助。”虞利华说。

果然，作为名校生的杨倩，在2019年突然“爆发”；这一年，她获得青运会10米气步枪个人冠军，这是她首个综合性运动会的冠军；第十四届亚洲射击锦标赛，杨倩获得洲际赛首个个人冠军；而在2020年，杨倩更是狂飙突进……

前几年，虞利华也完成了他从体育系统到教育系统的转型；受聘于海亮教育管理集团射击队。他并不讳言，这其中的原因，当然是对方开出的百万年薪。他说，这也是对他多年执教的人生价值的肯定。但另一方面，他也认定了射击运动完全可以走体教融合的路子：“跳出体育的圈子，也许可以让更多的人参与到射击运动中来。”

2021年9月15日

西安全运会开幕式主会场

全运会，中国体育的最大盛会，它把点燃开幕式主会场火炬最后一棒的荣耀，给了东京奥运会首金获得者杨倩。

“中国青年五四奖章获得者”“全国三八红旗手”“全国五一劳动奖章获得者”等荣誉纷至沓来；许多国际知名品牌，找到了杨倩做代言；网络世界，她更成了“顶流”……

中国的射击选手夺得奥运金牌很多，但很少人能像杨倩那样引得全民关注。当这个宁波女孩在奥运领奖台上双手过头，做“比心”的可爱样子，注定她星途坦荡。

丸子头、小黄鸭头饰、美甲……这些“00后”的可爱女孩才有的装扮，让人们有了邻家小妹的感觉，也符合人们对新新人类的美好期待；除了运动成绩跨越巅峰，杨倩还是个名校生，更增加了人们对她的喜爱……而另一方面，她被一些人要求成为完人，在放大镜下细细审视——这或许是一个瞬间成为明星的小女孩，应该付出的代价。

在网上，她的一切似乎都会成为话题；去年年底，杨倩发在微博上的某国外品牌运动鞋的照片，在有的人眼中竟成了不爱国的象征，极端地狂吼：“滚出中国！”；全运会开幕之前，她和队友跳了一个嘻哈风格的舞蹈，视频发出后，“冠军之中她飘得最高，她真的很容易摔得很惨……”阴阳怪气的话在网上不时出现。

但杨倩一以贯之地“不在意”“不在乎”。没有解释，没有辩白，最多只是把相关网络内容删去。而她在全运会上获得的两枚金牌，是对那些人最好、最有力的回应。

尽管没有面对面见过杨倩，但我觉得，生活中的她，应该有自己多彩的生活。她喜欢做美甲，夺冠后思着妈妈做的油焖大虾。爱好烘焙的王成意也对我说，对射击选手而言，枯燥的训练之后，美食是不可辜负的。对她来说，心中的理想就是在数十年如一日的刻苦训练中，能有自由的一方天地。王成意的网名叫“游闲子”，也说明了她现在或者她想要的生活状态。

原本，这位奥运会铜牌、5枚亚运会金牌的获得者，是可以留在省队执教的。在省队，或许在事业上会有更大的发展空间。但因为先生在宁波，家在宁波，王成意作出了平凡的选择——回到故乡。她是体校工会的副主席，前年，又回到步枪组执教，安安静静地过着她的平凡生活。

10月26日，杨倩也作出了一个让人意外的选择。她表示，她不会参加今年的射击世界杯总决赛，原因是“已落下太多清华的课程，如果参加比赛，回来又要隔离一个月，不能上课，所以只能缺席”。

在学业和比赛之间，杨倩选择了前者。

我们无法判定杨倩的这一选择对她今后的射击生涯有怎样的影响；我们更无法预知杨倩在下一届奥运会上是否还会如此动人地亮相。是继续跨越又一高峰，还是坦然地把每一天都视若平凡？

那天，王成意给我讲了一件事。她在师哥、两届奥运会射击冠军杨凌的笔记本上看到一段话：“我本是平凡人，曾经辉煌过，想要再辉煌，再做平凡人。”而这段文字最初的源头，是著名心理学家、曾是国家射击队随队心理医生刘淑慧的授课名言。

不是吗？

平凡的坚持，成就刹那的伟大。

但荣耀过后，也许，平凡才是唯一的答案！

（本版图片除署名外由新华社和受访者提供）