

乐读

编者按：“吴越杯”这场席卷全省的足球盛宴，正点燃万千球迷的热情。绿茵场上，球员们挥洒汗水、奋力拼抢；看台上，球迷摇旗呐喊、激情助威；街头巷尾，市民热议赛事、分享精彩；商圈内外，商家借势而起、共襄盛举。一颗足球，将普通人的日常与梦想紧紧相连。

作为世界第一运动，足球的魅力在于竞技的激情与生活的温度完美交融。赛场上，90分钟的攻防转换扣人心弦，观众的情绪也随之起伏，不仅带来紧张刺激的观赛体验，更传递着朴素的信念：心怀热爱，便拥有奔赴梦想的勇气。这份“人人可参与、人人可热爱”的包容，让足球真正成为全民运动。

在“吴越杯”激情四溢的当下，我们甄选了一份足球主题书单，邀您一同感受足球的历史与温度。

“吴越杯”专属书单来了

《足球智商》

[美] 丹·布兰克 著 出版社：北京科学技术出版社

《足球智商》通过102个实战场景中的细节解析，强调足球并非单纯的身体对抗，而是一场融合速度、策略、心理博弈与团队协作的智慧游戏。全书以“快速决策”为核心，从基础技巧(如一脚出球、精准传球)到战术思维(如局部人数优势、心理欺骗)，揭示了如何通过理性判断与高效执行在绿茵场上占据主动。



精彩选读

速度快，就是足球制胜的法宝。理解这一点是成为一名聪明球员最重要的先决条件。不要问为什么，快总比慢好，这就是理由。

你的任务就是完成你已经能够完成的工作并把它们做得更快一些。从本质上讲，快总比慢好。如果你能接受这个观点，那么你离成功不远了；如果你能让球队所有的球员都接受这个观点，那么你们将赢得很多比赛的胜利。

其他条件都相同时，如果我可以进行一次触球把球从A点传至B点，那么这就比通过两次触球完成传递好得多。为什么？因为一次触球比两次触球的推进速度更快，而快比慢好。是的，我知道也有例外，可是人们总是把例外当作规则去执行。

让我为你提供一些小建议吧。如果一次触球可以完成任务，就不要两次触球。如果两次触球可以完成任务，就不要三次触球。

触球次数越多，你完成任务的速度就越慢。一名聪明的球员面临的挑战是通过尽可能少的触球最高效地完成随时可能出现的任务。如果有一台时光机让你回到上

一场比赛，你能通过更少次数的触球完成你在那场比赛期间所完成的全部任务吗？这会要求你更快地思考；要求你在球到来之前就做出决定；要求你能展现更细腻的足球技术来执行这个决定。总之，这需要你做到一名更优秀的球员要做的事情。

很多球员都不明白将球快速移动的内在价值。他们在比赛中不是用简单快速的传球来加快推进的速度，而是追求快速的传球节奏，简单快速的传球只是他们在评估和用尽了其他方式之后的选择。每当球来到脚下的时候，他们往往认为自己有责任为球队的得分作出贡献，所以每次得球之后，他们都努力寻找一条能够送出致命传球的线路，试图在那一刻马上赢得比赛。

《兴盛体育项目：蹴鞠与马球》

杨宏伟 著 出版社：汕头大学出版社

蹴鞠是一项源远流长的运动，蕴含着深厚的文化内涵。古代中国的蹴鞠，正是现代足球的雏形。在中国古代文献中，蹴鞠最早被称为“蹋鞠”，被誉为中国古代的足球。这项体育史上最令人神往的球类运动，是中国古代球类游戏家族中最大的成员。本书按朝代讲述蹴鞠的发展历程：从先秦起源，经秦汉发展、唐宋鼎盛，直至明清衰落。



精彩选读

在中国古代文献里，蹴鞠最早的名字叫“蹋鞠”，被称为中国古代的足球，而这项体育史上最令人神往的球类运动项目，就是中国古代球类游戏家族中最大的成员。

早在两千三百多年前，蹴鞠就已诞生并流行于春秋战国时期的齐国故都临淄，它在汉代获得极大的发展，唐宋时期最为繁荣。

古代蹴鞠存在三种基本形式，即直接

对抗、间接对抗和白打。汉代李尤曾作《鞠城铭》，记录和描述了当时蹴鞠的形式方法、裁判规则和道德规范。

宋代盛行的蹴鞠运动，踢球方法以娱乐健身性的单球门踢法逐步替代了竞技性的多球门、双球门踢法，规则与技法已日趋成熟。

还有一种非竞赛性、以娱乐为目的的无球门踢法，可个人进行，也可多人相互之间进行。踢球时，可以用头、肩、背、腹、膝、足等部位接触球，灵活变化，随心所欲。这种方式以踢出花样多少作为评判和取胜的依据，宋人称其为“白打”，宋代帝王尤擅此举。

《宋太祖蹴鞠图》原作者为北宋苏轼

臣，原画已失，元代临摹品现藏于北京故宫博物院。画面描绘的是宋太祖与其弟赵光义、宰相赵普等六人用白打方式蹴鞠嬉戏的场景。

以儒家思想为核心的中国传统文化讲求和与中庸，因此在多数情况下，社会文化心理是重文治而轻武功。人们推崇谦谦君子的温文尔雅，鄙薄孔武之士的争强好胜。在这种社会文化背景下，蹴鞠由对抗性比赛逐步演变为表演性竞技。

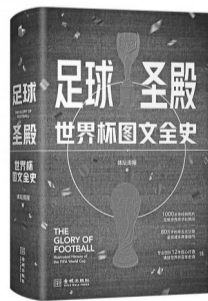
蹴鞠从元明时期开始走向衰弱，到了清代则主要在民间流行。

如今，“中国古代的蹴鞠就是现代足球的起源”的说法，不仅成为业内人士的共识，而且已为国际足联所认同。

《足球圣殿：世界杯图文全史》

体坛周报 著 出版社：金城出版社

全书用近百万文字和近千张经典照片，为球迷再现世界杯的百年风云史。每一届世界杯都各有千秋，冠军球队走过的路也都各自精彩。书中呈现了全面详实的比赛战报以及数据统计，讲述了世界杯的幕后故事，分析了著名的历史事件，还进一步探索了足球创新进化的历程。随着世界杯的经典场景在书中徐徐展开，贝利、马拉多纳、C罗、梅西等巨星的风采逐一显现，唤起每一代球迷的私人足球记忆。



精彩选读

“你运气真好，我可是等了足足50年。”《法国足球》总编辑埃尔诺对我说。那一天是1998年7月12日，法兰西大球场的球迷们高喊：“1.2.3比0！”法国队击败巴西队，捧起了大力神杯。

那时，我作为记者从业不过8年，32岁的我目睹了祖国在8万名现场球迷以及数百万电视观众面前加冕世界冠军。埃尔诺

说完这番我当时并未理解的话后，转身投入新一期《法国足球》制作中。48小时后，这期杂志的销量创下了历史纪录。

世界杯和法国人有着深厚渊源。1904年，法国人盖兰在巴黎创建了国际足联。26年后，法国人雷米特作为第3任国际足联主席，创办了世界杯，他因此被称为“世界杯之父”。先贤们或许不曾料到，直到第16届世界杯，他们的祖国才第一次登上王座。

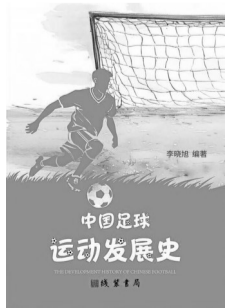
那场决赛后，每隔4年，当法国队被淘汰出局或折戟决赛时，埃尔诺的话就会在我耳边回响。亲历祖国夺得世界杯的经历可以激发出一种难以描述的自豪感，那场

胜利在法国民间制造的快乐是如此美妙。足球世界中，鲜少国家有此经历：一共8个，其中6个在我懂事时捧过冠军。乌拉圭成为世界冠军时距今太过久远，英格兰在温布利大球场捧杯时，我才几个月大。

每届世界杯，大家都期待着全民欢腾的时刻。长期报道世界杯，意味着我平日可以接触这些球员和教练，在场地或酒店里观察他们的举止。成为一个特权观众固然是好事，作为历史的见证者则感觉更妙。我们可以分析战术选择，同时也会事先察觉一些能在日后解释球队成功或失败的原因。

《中国足球运动发展史》

李晓旭 著 出版社：线装书局

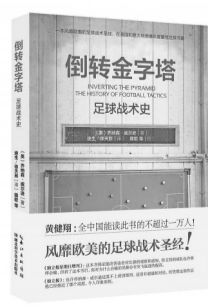


《中国足球运动发展史》用大量史料和数据、历史文献将中国足球运动的历史脉络和发展轨迹基本完整地展现出来。本书可用来回顾和梳理总结足球发展历史，以从中探索和发现足球运动发

展规律，以期传承和展望未来，也可用来查找有关历史资料，亦可为足球爱好者及业内人士做有关参考借鉴之用。是一本适合广大足球爱好者和足球专业人士阅读的中国足球历史专著。

《倒转金字塔：足球战术史》

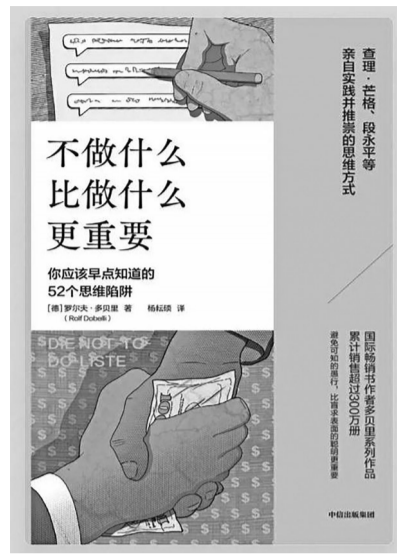
[英] 乔纳森·威尔逊 著 出版社：湖南科学技术出版社



这是一本讲述足球战术历史的书，从维多利亚女王时代人们为足球制定规则讲起，徐徐展开一幅恢宏画卷，众多名帅、阵型、战术和王者之师纷至沓来，一直延续到如今风靡全球的巴萨风格。不光有精彩的情节和栩栩如生的人物，还有高屋建瓴的观察和思索；不光展现球场上下的斗智斗勇，还见微知著地触及了人性、人生这样的宏大命题。

新书

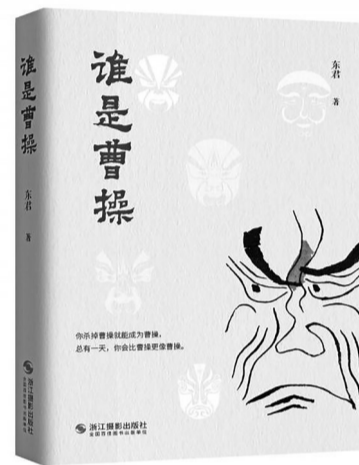
《不做什么比做什么更重要》



[德] 罗尔夫·多贝里 著 出版社：中信出版集团

作者罗尔夫·多贝里利用逆向思维，指出追求所谓必然成功的公式实际上是在浪费时间、金钱和精力。很多时候，不做什么其实就是在把事情做对——与其寻找什么让我们更健康，我们更应该尽一切可能避免不良习惯；与其疯狂寻找致富的方法，我们更应该专注于避免可预见的损失。书中他以机智风趣的笔触、诙谐生动的插画，总结了52个我们应该早点知道的思维陷阱。

《谁是曹操》



东君 著 出版社：浙江摄影出版社

本书以故事新编的文学手法，从古窥今，取材于《水浒传》《三国演义》《西游记》《红楼梦》《聊斋志异》等中国古典文学名著。继承中国古典文学传统，又融合现代小说笔法，白描勾勒俗世众生，道出今人那些没说出口的不甘、放不下的执念、求不得的答案。

读有所得

人人皆可成传奇



寸身言

传统正史叙事，向来以王侯将相、大政纪事为轴心，无数身处历史现场的中下层人物，往往被湮没在制度条文与宏大事件的缝隙中，只留下零星的侧影、断续的行迹。郑小悠的新作《历史缝隙里的人》另辟蹊径，沉潜于清代笔记、日记、档案等繁复史料，钩沉出十二位事迹不显却命运跌宕的小人物，以细腻笔触还原他们的沉浮悲欢，让被正史忽略的普通生命重新站立起来，也让读者在个体命运中触摸到一个王朝的脉搏与温度。

清代留存史料浩如烟海，却也层层叠叠、芜杂隐微。寻常的州县僚属、京职下僚、青衫文士，既无彪炳事功，亦无显耀官阶，在正史体例中本无立传之地。作者择取的，正是这样一群“历史边角”里的人。清谚“州县官如琉璃屏，触手便碎”，道尽了基层官员的生存困境；清代中期以降，吏部考核条文繁密，官员动辄得咎；俸禄微薄且常被截留，合法生计窘迫，不得不游走于灰色地带；雍正朝“清理亏空”一案，更令无数小官身陷绝境。书中记载甘肃一位知县因亏欠库银四百余两，被追缴欠款二十七年，死于狱中后，其侄幼年入狱，直至成年仍未获释，

读来令人扼腕。

作者笔下的人物，各有风骨，亦各有挣扎。西北籍官员张我观，自谦不与江南名士争胜，初任州县便获“天下之良牧宰”之誉。他所撰《覆瓮集》中的公牍，情理通透、断事明达，以“将欲作巧，必先藏拙”的政风与文风，在苛繁的制度中守住了为官的本心。戊戌变法中慷慨就义的刘光第，清贫自守、坚守理想，临刑仍质问“未讯而诛，何哉？”道光年间六品旗人穆济贤，身份卑微、俸禄微薄，却因妻子状告悍亲王锦培私设牢狱、禁錮百余人，以微末之身直面天潢贵胄。一场惊天大案，照见了世道的衰朽与制度的颓坏，更照见了平凡人捍卫尊严的勇气。

比故事更动人的，是文字背后深沉的共情。作者与笔下人物心意相通，体察他们的局促、倔强、犹疑与坚守，不刻意拔高，也不刻意悲情，只如实呈现普通人在历史洪流中的进退荣辱，拼贴出一幅有血有肉的清代社会图景。

此书的价值，不仅在于一段段被遗忘的人生得以重见天日，更折射出当代史学视野的转向。从《史记》到《清史稿》，正史人物的遴选多以官阶、事功为标尺，目光始终聚焦于核心人物与重大事件。“要到了20世纪后期以后的史学发展，才会注意到这些人。”学者罗新认为，选择为这些边缘人物作传本身，就反映了历史学的进步——从只关注重大事件和核心人物，转向对普通个体命运与复杂性的探求。

历史不是少数英雄的独白，而是由无数普通人共同写就。作者以一支有温度、有分寸的笔，告诉读者：人人皆可成传奇，凡俗生命里的坚韧与光亮，自有穿透百年的力量。