

## 乒乓外交视域下人类命运共同体的实践践行

党甜雨 陈蕾光

中央民族大学体育学院, 北京 100071

[摘要]新时代中国特色大国外交以构建人类命运共同体为核心引领,秉持相互尊重、公平正义、合作共赢的价值追求,为破解全球治理难题提供了中国方案。乒乓外交作为外交典范,始终以民间交流为纽带,承载着平等相待、求同存异、民心相通的精神内核。基于人类命运共同体相关论述,运用文献研究法、逻辑演绎法,结合党的外交方针,从历史脉络、理论契合、实践路径、时代价值四个维度,深度解构乒乓外交与新时代中国特色大国外交的内在关联,阐释其在人类命运共同体建设中的独特作用。研究表明,乒乓外交既是中国特色大国外交的历史积淀,更是人类命运共同体理念的生动实践,为新时代促进国际合作、增进文明互鉴提供了宝贵经验。

[关键词]乒乓外交;人类命运共同体;中国特色大国外交;文明互鉴

DOI: 10.33142/jscs.v6i3.19702

中图分类号: G80-05

文献标识码: A

### Practice of Building a Community with a Shared Future for Mankind from the Perspective of Ping Pong Diplomacy

DANG Tianyu, CHEN Leiguang

College of P.E., Minzu University of China, Beijing, 100071, China

**Abstract:** In the new era, China's diplomacy as a major country with Chinese characteristics is guided by the core of building a community with a shared future for mankind, upholding the values of mutual respect, fairness, justice, and win-win cooperation, and providing a Chinese solution to solve global governance problems. Ping Pong diplomacy, as a model of diplomacy, has always been linked by people to people exchanges, carrying the spiritual core of equal treatment, seeking common ground while reserving differences, and people to people communication. Based on the relevant discourse of the community with a shared future for mankind, using literature research and logical deduction methods, combined with the Party's diplomatic policy, this paper deeply deconstructs the inherent relationship between ping pong diplomacy and China's characteristic major country diplomacy in the new era from four dimensions: historical context, theoretical fit, practical path, and contemporary value, and explains its unique role in the construction of the community with a shared future for mankind. Research has shown that ping pong diplomacy is not only a historical accumulation of China's characteristic diplomacy as a major power, but also a vivid practice of the concept of a community with a shared future for mankind, providing valuable experience for promoting international cooperation and enhancing mutual learning among civilizations in the new era.

**Keywords:** Ping Pong Diplomacy; a community with a shared future of mankind; China's distinctive major country diplomacy; mutual learning among civilizations

#### 引言

当今世界正经历百年未有之大变局,逆全球化思潮蔓延,地缘政治冲突加剧,单边主义、保护主义抬头,人类社会面临和平赤字、发展赤字、安全赤字、治理赤字等多重挑战。在此背景下,习近平总书记提出的构建人类命运共同体理念,深刻回答了“建设一个什么样的世界、如何建设这个世界”的时代之问,成为新时代中国特色大国外

交的核心目标与行动指南<sup>[1]</sup>。新时代中国特色大国外交要坚持以人类命运共同体为导向,推动建设新型国际关系,促进各国人民相知相亲,自党的十八大倡导构建人类命运共同体意识以来,建设新型国际关系、推动构建人类命运共同体,便成为新时代中国特色大国外交的总目标与核心理念。党的二十大更将其明确为中国式现代化的本质要求,旨在为世界和平与发展作出更大贡献<sup>[2]</sup>。新中国成立以来,

体育领域通过体育赛事、体育文化交流等形式，成为连接目标国家与国际关系的枢纽，加强各国间的合作、弘扬中华优秀传统文化发挥其独特实践价值，促进各国间的友好关系，维护共同利益，形成了“和平、发展、合作、共赢”的外交理念<sup>[3]</sup>。乒乓外交作为中国外交史上的传奇篇章，打破了两国隔绝二十余年的外交僵局，成为中美关系正常化的“破冰之举”，更开创了“以民间交流促进官方合作”的外交新模式<sup>[4]</sup>。半个多世纪以来，乒乓外交的精神内核不断传承发展，在新时代焕发出新的生机与活力。党的二十大报告强调，“构建人类命运共同体是世界各国人民前途所在”，要“加强民间外交，增进各国人民相知相亲”。这一论述为新时代传承乒乓外交精神、推动人类命运共同体建设提供了根本遵循。当前，已有对乒乓外交的历史意义、时代价值以及人类命运共同体的理论内涵、实践路径的相关研究，但将二者深度结合，并立足新时代中国特色大国外交理论框架，系统分析乒乓外交对构建人类命运共同体的实践启示研究仍有待深化。基于此，本文以党的外交方针为指引，结合相关学术成果与最新实践案例，深入探讨乒乓外交与人类命运共同体建设的内在逻辑，为新时代中国特色大国外交实践提供学理支撑与现实参考。

## 1 乒乓外交的历史脉络

20世纪70年代初，国际局势风云变幻，中美两国均面临着调整双边关系的现实需求。当时，中美两国因意识形态差异与国际格局影响，美国长期对中国实施孤立政策，两国外交渠道中断。1969年尼克松就任美国总统后，为摆脱越战困境谋求改善对华关系，通过第三方传递和解意愿，中方随即积极回应，两国关系逐步缓和<sup>[5]</sup>。1971年，在名古屋第31届世乒赛期间，美国乒乓球队应邀访华，打破了中美22年的交往隔绝，为两国关系破冰带来重要转机<sup>[6]</sup>。随后，中国代表团正式向美国代表团发出访华邀请，这一邀请被外媒称为“小球推动大球”的创举。

1971年4月，美国乒乓球队应邀访华，毛泽东主席亲自批准了这一访问并与周恩来总理在人民大会堂会见了美国代表团，双方队员以乒乓球友谊赛为桥梁传递良好友谊。这次访问打破了中美关系的僵局，直接推动了1972年美国总统尼克松访华，促成了中美《上海公报》的签署，为中美关系奠定了重要基础。乒乓外交的影响并未止步于中美关系，在其示范效应下，中国与多个国家开启了民间交流与外交接触，助力中国于1971年10月恢复在联合国的合法席位，极大改善了中国的国际环境。1972年2月28日，中美在上海发表中美联合公报，中美关系得到缓

和，逐步趋向关系友好。

改革开放后，乒乓外交的精神得到进一步传承与发展。中国通过举办国际乒乓球赛事、开展乒乓球队互访、推广乒乓球运动等方式，持续深化与世界各国的民间友好交流。进入新时代，乒乓外交被赋予了新的时代内涵。2023年11月，习近平主席在旧金山曾提到1971年的“乒乓外交”的破冰之旅，并指出“是时代潮流让我们走向彼此，是共同利益让中美超越分歧，是人民愿望让两国打破坚冰”。这段在访美期间向美国林肯中学学生讲述乒乓外交的故事，让这一外交佳话在年轻一代中广泛传播，许多学生因此对中国产生浓厚兴趣，主动学习中文、了解中国文化，成为文明互鉴的使者。2024年，正值中美建交45周年，中美青少年乒乓球邀请赛暨重温“乒乓外交”特色夏令营在北京举办，60余名中美青少年齐聚一堂，切磋技法、体验文化、结下友谊，续写了“乒乓友谊”的新故事。从历史到现实，乒乓外交已从单一的外交事件，发展成为贯穿中国特色大国外交历程的重要实践载体。

## 2 新时代中国特色大国外交与人类命运共同体的理论阐释

### 2.1 新时代中国特色大国外交的核心内涵

新时代中国特色大国外交是立足中国发展新方位、顺应世界发展大势的外交实践，其核心内涵包括多个维度：中国外交始终坚持党的集中统一领导，以习近平外交思想为根本遵循，以和平发展、合作共赢为宗旨，以构建人类命运共同体为总目标，统筹内外大局与发展安全。新时代中国特色大国外交摒弃了传统大国霸权主义的逻辑框架，倡导以相互尊重、公平正义、合作共赢为核心的新型国际关系理念，推动各国以平等的身份开展对话协商、深化协作实现互利共赢。党的十八大以来，中国特色大国外交取得历史性成就，不断推动构建新型国际关系，国际影响力、感召力、塑造力显著提升<sup>[7]</sup>。其中，民间外交是促进各国交流的重要方式。习近平总书记指出，“民间外交是增进人民友谊、促进国家关系发展的基础性工作”，这一论述明确了民间外交在新时代中国特色大国外交中的重要地位，也为乒乓外交等民间外交实践提供了根本遵循。

### 2.2 人类命运共同体的理论框架与时代价值

随着经济全球化、科学技术及智能应用的快速发展，人类之间的交往变得更加广泛与深入，各国之间相互联系彼此依存，与此同时，全球性问题增多，面对世界范围内出现的军事冲突、政治对抗等重大问题与挑战，任何一个国家都不可能独善其身，而人类命运共同体的提出，为动

荡变革的当今世界贡献了中国智慧、中国方案。2013年，习近平总书记首次在国际场合阐明人类命运共同体理念，并指出“人类生活在同一个地球村，各国相互联系、相互依存，是你中有我、我中有你的命运共同体”，核心内涵是“建设持久和平、普遍安全、共同繁荣、开放包容、清洁美丽的世界”<sup>[8]</sup>。涵盖了政治、安全、经济、文化、生态等多个维度，形成了完整的理论框架：在政治上，倡导相互尊重、平等协商，摒弃冷战思维和强权政治；在安全上，倡导共同、综合、合作、可持续的安全观，反对单边主义和集团政治；在经济上，倡导同舟共济、互利共赢，推动全球发展倡议落地见效；在文化上，倡导尊重世界文明多样性，促进文明交流互鉴；在生态上，倡导坚持绿色低碳，共建清洁美丽世界。

“万物并育而不相害，道并行而不相悖”。习近平主席提出人类命运共同体理念，其时代价值蕴含于多维度的实践与认知之中，直面当下世界遭遇的复合型发展赤字，为全球治理体系的优化变革提供了全新价值遵循与实践路径，突破了国家疆域、民族属性、文化传统与意识形态的固有隔阂，深刻回应了“世界怎么了，我们怎么办”的时代命题，其价值内核更收获国际社会的普遍认可，多次被纳入联合国正式文件，已然成为指引人类文明前行的核心思想旗帜。在百年未有之大变局与世纪疫情相互交织的时代背景下，人类命运共同体理念的现实意义愈发凸显，为世界各国携手应对全球性风险挑战、实现协同发展提供了关键的思想引领。

### 2.3 新时代中国特色大国外交与人类命运共同体的内在逻辑

新时代中国特色大国外交是构建人类命运共同体的实践路径，人类命运共同体理念则是其目标导向，二者相互依存、相互统一。人类命运共同体理念为中国外交提供价值引领与方向指引，新时代中国特色大国外交又通过务实实践，将这一理念转化为现实成果，为其建设筑牢了坚实基础。党的二十大报告强调，坚持维护世界和平、促进共同发展的外交宗旨，致力于推动构建人类命运共同体，进一步阐明了两者的内在关联，体现了中国共产党为人类谋进步、为世界谋大同的担当。“一带一路”是推动开放合作、促进和平发展的中国方案，自中国提出“一带一路”倡议以来，许多国家给予积极响应，经多年建设已成为广受欢迎的推动开放共赢，把人类命运共同体理念落到实处的国际公共产品与合作平台。此外，通过开展民间外交促进人文交流，增进各国人民相互理解与信任，为构建人类命运共同体夯实民心基础，其中，“乒乓外交”正是这

一实践的生动体现。

### 3 乒乓外交与人类命运共同体建设的内在契合性

乒乓外交所倡导的平等相待、求同存异，与人类命运共同体理念中“相互尊重、公平正义”的价值追求高度契合。人类命运共同体理念反对以强凌弱、以大欺小的霸权逻辑，主张各国无论大小、强弱、贫富，都应平等参与国际事务、享有平等发展权利。乒乓外交的历史实践正是这一价值理念的生动体现。同时，乒乓外交所蕴含的合作共赢、和平发展精神，与人类命运共同体理念中“共同繁荣”的目标相契合。人类命运共同体理念追求各国共同发展、共同富裕，反对零和博弈和赢者通吃的发展模式。乒乓外交通过推动各国乒乓球运动的普及与发展，促进了体育资源的共享与互助，为各国人民带来了实实在在的利益，乒乓球作为跨文化交流的重要载体，始终秉持开放包容、文明互鉴的精神，乒乓球运动在全球的普及，使其成为一种“通用语言”，不同国家、不同民族的人们通过乒乓球相遇、相知、相交，在交流中相互学习、相互借鉴，共同丰富和发展人类文明。

### 4 乒乓外交推动人类命运共同体建设的实践路径

#### 4.1 以乒乓交流为纽带，夯实命运与共的扎实基础

乒乓球作为我国“国球”，凭借突出的竞技实力与广泛的群众基础，在体育领域占据重要地位。1971年，“乒乓外交”打开了中美关系的大门，“小球推动大球”成为世界外交史上的一段佳话。如今，“一带一路”倡议的推进，使乒乓球再度成为连接我国与沿线国家及地区民众的重要纽带，为共建“一带一路”增添了新活力。中国乒协常年选派教练员与运动员赴沿线国家开展赛事交流，并在卢森堡设立欧洲分院，现已成立两所学院，吸引了越来越多洲际、国家协会期望在其所在地区成立中国乒乓球学院海外分院。可以预见，不久的将来将有更多的“一带一路”沿线国家和地区建有中国乒乓球学院海外分院，“国球”在异国他乡的星星之火将渐成燎原之势。这种以体育合作为起点的合作模式，具有很强的示范性和延展性，能够为各国在更多领域开展互利共赢合作提供借鉴，推动人类命运共同体建设从理念走向实践。

#### 4.2 以精神传承为核心，凝聚文明互鉴的价值共识

乒乓外交所蕴含的平等尊重、求同存异、合作共赢、开放包容的精神，是人类共同的精神财富，也是推动人类命运共同体建设的重要价值支撑。传承和弘扬乒乓外交精神，能够帮助各国人民凝聚价值共识，摒弃零和博弈、文明冲突等错误观念，形成命运与共的思想自觉。在新时代，传承乒乓外交精神，需要通过多种形式讲好乒乓外交故事，

让更多人了解其历史意义和时代价值。中美建交 45 周年之际,美国弗吉尼亚大学乒乓球队 18 人重走 1971 年访华路线,传承“乒乓外交”精神,深化两国友好交流。队伍践行“友谊第一、比赛第二”,以实际行动诠释平等尊重、合作共赢。乒乓外交精神由此不断被赋予新的时代内涵,成为凝聚国际社会共识的重要载体,为构建人类命运共同体注入精神动力。

## 5 乒乓外交在新时代推动人类命运共同体建设的现实意义

### 5.1 为破解全球治理困境提供民间智慧

当今世界,全球治理体系面临诸多挑战,单边主义、保护主义抬头,地缘政治冲突加剧,传统的以大国博弈为核心的治理模式难以应对复杂的全球性问题。人类命运共同体理念倡导的“共商共建共享”全球治理观,为破解治理困境提供了理论指引,乒乓外交则为这一理念的实践提供了民间层面的有效路径,秉持“民间先行、以民促官”模式,能够绕开官方外交的僵局,通过民间交流凝聚共识、化解分歧,为全球治理注入柔性力量。在全球层面,乒乓外交所倡导的平等尊重、合作共赢精神,能够引导各国人民摒弃零和博弈思维,树立“你中有我、我中有你”的命运与共意识,推动全球治理体系向更加公平合理的方向发展。这种来自民间的智慧和力量,能够与官方治理形成互补,共同破解全球治理困境。

### 5.2 为构建新型国际关系注入实践动力

构建以相互尊重、公平正义、合作共赢为核心的新型国际关系,成为构建人类命运共同体的重要途径。乒乓外交的实践,为新型国际关系的构建提供了生动范例和实践动力。乒乓外交所体现的平等尊重,打破了传统国际关系中“弱肉强食”的霸权逻辑,用实践证明不同社会制度、不同意识形态的国家可以通过平等交流实现友好相处;所践行的合作共赢,打破了“零和博弈”的陈旧思维,证明了国家间可以通过互利合作实现共同发展。

### 5.3 为促进文明交流互鉴搭建重要平台

文明因交流而多彩,因互鉴而丰富。人类命运共同体理念倡导尊重世界文明多样性,促进不同文明交流互鉴,而乒乓外交则为文明交流互鉴搭建了重要平台。乒乓球作为一项无语言障碍、无文化隔阂的全球性运动,其承载的拼搏进取、团结协作等精神价值,能够让不同文明背景的人们在平等竞技与深度交流中相互理解、相互欣赏,逐步打破文明冲突的迷思,树立文明共生的理念,以其独特的运动魅力与深厚的精神内涵,为不断践行人类命运共同体

这一宏大理念注入了鲜活且持久的动力。

## 6 结语

乒乓外交作为“小球推动大球”的外交典范,始终承载着平等相待、求同存异、民心相通、合作共赢的精神内核,在新时代依然焕发出强大的生命力。新时代中国特色大国外交以构建人类命运共同体为核心引领,倡导相互尊重、公平正义、合作共赢的新型国际关系,与乒乓外交的精神内核高度契合。乒乓外交通过民间交流为纽带、以体育合作为桥梁、以精神传承为核心,为人类命运共同体建设提供了坚实的民意基础、务实的合作路径和强大的精神动力。在百年变局与世纪疫情交织的当下,乒乓外交的现实意义愈发凸显。它为破解全球治理困境提供了民间智慧,为构建新型国际关系注入了实践动力,为促进文明交流互鉴搭建了重要平台。乒乓外交的实践充分证明,各国人民之间的友好交流是国家关系发展的重要基础,平等尊重、合作共赢是人类社会发展的必然趋势。新时代的征程上,我们应继续传承和弘扬乒乓外交精神,深入践行习近平外交思想,以民间交流为抓手,以体育合作为纽带,不断增进各国人民的相互理解与信任,推动人类命运共同体建设向更深层次、更广领域发展。

### [参考文献]

- [1]王栋.世界百年未有之大变局中的“全球化”与“再全球化”[J].人民论坛学术前沿,2025(18):86-94.
- [2]习近平.在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的讲话[N].人民日报,2021-7-2(2).
- [3]张德胜,王创业,胡羽.国际体育即外交:体育外交的范式转移与理论再构[J].体育成人教育学报,2019,35(2):37-43.
- [4]许苏培.传承“乒乓外交”精神,促进中美人文交流[N].新华每日电讯,2024-1-9(6).
- [5]中共中央党史和文献研究院.中华人民共和国外交史(第三卷,1969—1978)[M].北京:世界知识出版社,2021.
- [6]钱江.毛泽东和中国乒乓球[J].百年潮,2024(5):55-63.
- [7]张建业.新发展阶段我国体育外交发展的战略思路与实现路径[J].上海体育学院学报,2022,46(1):60-71.
- [8]习近平主席这样阐述人类命运共同体[J].楚雄师范学院学报,2025,40(2):2+161.

作者简介:党甜雨(2003—),女,汉族,河南省平顶山市人,硕士在读,中央民族大学体育学院,研究方向:运动训练。陈蕾光(2002—),女,回族,内蒙古自治区包头市人,硕士在读,中央民族大学体育学院,研究方向:运动训练。