



朱雨玲在比赛中发球。 资料图

从前世界第一到兼职运动员 30岁后开始“玩”乒乓

——专访国乒原主力朱雨玲

新华社记者 樊欣阳

从国乒一号位离开

参加奥运会是每个运动员的梦想。朱雨玲5岁开始学乒乓球，一路成长，四处征战。2017年，她荣登世界第一，坐稳国乒女单一号位，随队获得多项世界冠军，只待东京奥运会圆梦。

拿起球拍重上“战场”

2024年WTT澳门冠军赛上，朱雨玲回来了。

乒坛的诸多变化让她觉得既新鲜又刺激。“我觉得现在的乒乓球还在不断发展，打法趋于简单和快速，这和我当初打比赛有很大不同。”朱雨玲说，“比赛前一晚我既激动又忐忑，更有久违赛场的陌生感。”

“我的世界大了，乒乓球就小了”

离开国乒后，朱雨玲变成了“斜杠青年”，拥有了多重身份。她先是去电子科技大学经管学院读博士，读书期间，导师的一句话让朱雨玲“醍醐灌顶”。

“她在面试时对我说，我可能是被乒乓球耽误了的博士生。你知道那种感觉吗？我在乒乓球以外的世界获得了肯定，那是一种开启新世界的‘灵光’。”朱雨玲说。

此前的二十多年，乒乓球是她生活中的绝对重心，训练、比赛、赢球、复盘……是生活常态，乒乓球也是她很长一段时间中唯一的特长

然而，2020年成了朱雨玲人生的转折点，她的免疫系统出现问题，严重影响了竞技状态，经过手术治疗后开始休养，逐渐退出了国家队的序列，梦想变得遥不可及。

朱雨玲把那段经历称作“人生的

至暗时刻”。她说：“那段时间我心情很复杂。有不舍，有无奈，也低落了很久一段时间。”在家人的陪伴和鼓励中，朱雨玲挺了过来，康复后她没有立刻重新回到赛场，而是翻开了新的“人生篇章”，但最初的梦还在。

在澳门冠军赛女单首轮比赛中，朱雨玲战胜波兰选手巴约，虽然之后止步16强，但这一切对她来说像做梦一样，“我从来没想过能健康地再回到赛场上”。

输了一场比赛，如今的朱雨玲不会钻牛角尖，而是看淡胜负。“因为现在每一场比赛的结果都无法影

响我的人生轨迹。”

再回赛场，朱雨玲从“小朱”变成了“小朱姐”，每次赛后采访中，她总能笑盈盈地面对比赛结果。用她的话来说，就是从“打乒乓球”的专业选手，变成了“玩乒乓球”的兼职运动员。她“金句频出”，被网友戏称为“乒坛哲学家”。

与优势。获得导师的肯定后，朱雨玲开始在学术和教学领域深耕。2023年，朱雨玲到天津大学体育部任教，在与学生们的相处和交流中，她逐渐萌生了重回赛场的勇气与动力。

“他们希望看到我回到赛场，我突然获得了一种要给学生们的力量。”她说。

WTT太原站的决赛，朱雨玲的学生从天津赶来为“朱老师”加油。“当老师的幸福在此刻具像化了。”她说。

人民教师、在读博士、乒乓球运动员……在不同身份中来回切换的朱

雨玲，找到了生活中更多的可能性。

“说实话，乒乓球不过是我现在生活的五分之一。”朱雨玲直言。或许正是这样的心态，让她在比赛中有了更好的发挥。打进太原站决赛后，被问到胜利的秘诀时，朱雨玲说：“我见识到了乒乓球以外的天地，发现如今的乒乓球已不是我的唯一。我的世界变得大了，乒乓球在我眼里就小了，所以胜负对我而言没那么重要了。”

谈到未来对自己的期待，朱雨玲干脆利落地回答：“永远爱这个世界，慢度每一天。”

近日，在世界乒乓球职业大联盟（WTT）常规挑战赛太原站女单决赛中，中国澳门队的朱雨玲不敌日本选手桥本帆乃香，获得亚军。自去年9月复出后，朱雨玲代表中国澳门队参加了多项赛事，世界排名也一路飙升至现在的第18名。30岁的她曾经是女单世界第一，获得过多项世界冠军和亚洲冠军，却在巅峰时因病告别国乒。从转身离开，到笑着回归，她经历了什么？



朱雨玲在比赛中回球。

资料图