

朱雨玲端坐在沙发上,身着浅褐色毛衣,廓形松弛而优雅,金丝边眼镜的后方,是一双含笑的眼。

这个造型很难与赛场上的她相关联。接受采访前一天对阵中国队选手陈幸同,朱雨玲凌厉的反手拉,劲爆的正手冲,此刻都尽数收敛进知性温润里。

退役三年后重返乒坛,这位前世界第一,带着大学教师、在读博士、职业运动员的身份,第一次站上WTT中国大满贯赛的舞台。虽然止步八强,但朱雨玲的经历,早已超越



的她,球风犀利,目标明确,只待东京奥运会圆梦。

然而,命运的发球,从不只有上旋。2020年8月,朱雨玲被诊断患上了纤维腺瘤,严重影响了她的竞技状态,她觉得像被抛入虚无的海,过去的荣光无法照亮前路,未来的方向也隐匿进雾中。

2021年9月,在经过一个大手术后,朱雨玲开启休养模式,她错过了奥运会,退出了国家队,淡出了公众视野。

说起这段低谷,朱雨玲说自己不

朱雨玲:命运不只“上旋球”

冠军与胜负的叙事,成为一个灵魂如何与命运温柔交手的故事。

大满贯赛的高光

10月3日晚,2025世界乒乓球职业大联盟(WTT)中国大满贯赛,代表中国澳门出战的朱雨玲2比4不敌国乒女将陈幸同,无缘女单四强。

“这场比赛,用四个字形容——我燃尽了。我把所有能量和燃料用光了。”朱雨玲说。赛后,两人握手、拥抱。“这是我复出后打得最好的一场,对对手最大的尊重就是全力以赴,特别是两个人打得‘披头散发’。”

今年的WTT中国大满贯赛,朱雨玲先后战胜了中国队选手朱梓予、巴西选手布鲁娜·高桥、中国队选手陈熠,最终被陈幸同淘汰。

朱雨玲的每场比赛总能吸引大批记者,受关注度丝毫不亚于国乒众将,特别是她打出单局20比18超高比分的那场,更是火爆出圈。

9月30日,女单1/16决赛,朱雨玲对阵高桥。首局,朱雨玲11比2速胜。第二局,高桥反攻,比分来到9比4。

“我跟自己说,不要放弃,这局就当输了打。”之后,俩人从9比9打到10比10,当战至18比17时,朱雨玲叫了暂停。“我想把节奏缓下来,心情平复一下,精力再集中一点。”

当比分定格在20比18时,全场欢呼。“我很久没打过这样的高分了。”朱雨玲说,现在能刺激心脏的东西不多,但这场有一点。

从一度落后5分,到20比18逆转,人们点赞朱雨玲的意志,但她却说:“既然能打到20比18,我得犯多少个错?”这份自省让记者感到意外。

不可思议的一年

朱雨玲用“惊喜、勇敢、热爱”三个词形容复出乒坛的一年。

2024年9月9日,退役三年后的她重新归来。一年来,她从积分为零,没有世界排名,打到3940分,排名第六,甚至还获得今年WTT美国大满贯赛冠军,朱雨玲诠释了“一切皆有可能”。

“退役后,我从没拿起过球拍,更



没想过恢复到现在的水平。”朱雨玲很惊喜,“老朋友在赛场看见我,总夸我状态不错,我都会回一句,主要是以前练得太苦了。”她解释说,这得益于底子打得好,肌肉记忆深。

2024年2月,朱雨玲通过中国澳门特区政府的人才引进计划,取得了澳门居民身份,开始代表中国澳门出战。

“很多人问我为什么去澳门?我的想法很简单,如果代表澳门夺冠,奏的依然是中华人民共和国国歌,我依然是为国而战。”

同年9月的WTT澳门冠军赛是朱雨玲复出首站,首轮过关后,她碰上了2号种子王曼昱,这场败绩也给了她清晰定位。

“我都看不清曼昱打过来的球,我估计自己也就世界前50。”放低姿态的朱雨玲开始“慢慢聚气”。直

到WTT美国大满贯赛,她获得了“含金量”十足的冠军。

谈到第二个关键词“勇敢”,朱雨玲说,得从朋友的夸赞讲起。

一天,朋友对她说:“雨玲,你能重返赛场,再去接受输赢给你的评价和定义,真的很有勇气。”这句话让朱雨玲重新审视自己。“乒乓球是典型的零和博弈,双方不可能同时拿冠军。像我这样有特殊经历的人,选择回来,确实勇敢。”

说到“热爱”,她更加笃定:“所有能解释我重返赛场,坚持打球,再去吃这份苦的来源就是热爱。”

不同身份的切换

朱雨玲5岁学球,获得过多项世界冠军,2017年登顶世界第一。那时

会淡化苦难,但也不喜欢这种人设。“打球再难,无非是输球后辜负自我期望,外界对自己的评价,球迷对自己的期待。当你躺在手术台上,只想活着过当天,那是另外一种体验,在生命这个‘1’面前,其他都是‘0’。”

病愈后,朱雨玲开启了新人生。她先是去电子科技大学经管学院读博士。面试时,朱雨玲被导师的一句话点亮。“她说,我可能是被乒乓球耽误的博士生。”

在乒乓球外的世界获得认可,朱雨玲觉得,自己有可能无限可能。通过努力,她成为班里唯一一个用英文答辩的学生。此后,朱雨玲开始专注于学术领域。

2023年,她到天津大学体育部任教,在与学生的相处中,她逐渐有了重回乒坛的动力。“学生说,如果老师有机会回赛场,我们最想看到您在场上展现人格魅力。”

在认真考虑后,朱雨玲复出了。她说:“作为职业运动员的朱雨玲,没能参加奥运会是我最大的遗憾,但把前缀去掉,朱雨玲的人生没有遗憾。”

人民教师、在读博士、乒乓球运动员……在不同身份间切换,朱雨玲找到了更多可能。“我对每种身份都是全情投入。见识到乒乓球以外的天地后,我发现乒乓球不再是我的唯一,我的世界变大了,乒乓球就小了。”

复出这一年,朱雨玲并非一帆风顺,她遭遇了网络暴力,还去看了心理医生。

2025年7月,网上有人称朱雨玲“欠朋友上千万不还”,还附上所谓的“借款合同”。消息引发热议,朱雨玲也陷入网暴漩涡。“清者自清,没有做就是没有做。”朱雨玲眼中有委屈,她声音微颤,“心理医生开导我,人是有情绪的,这是正常的本能反应,所以我通过社交媒体发了声,我相信法律还会还我清白和公道。”

“可能人这一辈子总要遇到各种关卡,这些关卡的底层逻辑是让你永远保持向上的生命力,别躺平”。朱雨玲眼中有一闪一闪的亮光,像是一枚白色乒乓球,在微笑着旋转。“用尽全力,去做你想做的事,去成为你想成为的人,或许人生的意义,不在于永不坠落,而在于坠落后,总能升起。”(剑杰 冉斌)