

进入国家队十年

孙颖莎：我热爱此刻的状态

来到2025年，孙颖莎进入国家队已经整10年了。回望刚刚过去的2024年，她说那是挺美好的一年，“这一年我的经历是起起伏伏的，也都很正常。这一年我对自己还挺满意，当然，你要说完全的满意也不是，肯定是有遗憾，但也是满意的。历时三年的巴黎奥运周期，让我在各个方面都成长了不少。”



几分球的优势，在奥运舞台被抹平

问：到现在为止，你回看过巴黎奥运会女单决赛的视频吗？

孙颖莎：真的还没有，因为我现在想让自己放空一段时间，备战巴黎奥运会的这三年，比赛很多，我自己的调整也很紧凑。尤其到临近奥运会最后一年冲刺的时候，身心各方面都承载了很多，我需要时间去理顺自己。奥运决赛肯定是要去回看和总结的，但我还没有完全沉淀下来，等我真正融入新周期备战的时候，我会更认真地去分析的。

去分析的。

不过在脑海中，我回忆过很多次这场决赛，从准备，到比赛细节，到很多环节，我都是回忆过的。首先，我觉得放在奥运会的舞台上，我和梦姐（陈梦）谁赢都很正常。其次说实话，那场比赛梦姐发挥得比我想象中要好，她的准备、她在赛场上的表现、她每个球与球之间的衔接和状态，也的确比我做得好。确实是在巴黎奥运周期里，我赢得多一点，但我觉得我们之间

没差几分球，她心态比我做得好，临场比我冷静一些，你想想，这几分球也就弥补回来了。

问：单打比赛结束后那天晚上你做了什么？

孙颖莎：和邱指导聊天。我们没聊比赛，因为我和他心情都不好，但聊的具体内容我真不记得了，脑子都是蒙的。心情挺压抑的，我们觉得如果回到奥运村里，会更难受，于是就坐在外面一边聊天，一边溜达。

十年成长，满意但不满足

问：奥运会后你多次说到，释怀是在闭幕式上，那是一种“世界很大”的感觉？

孙颖莎：对，我感觉好多人啊，奥运会的闭幕式真的不一样，让我感觉世界很大，未来有无限可能。那天邱指导陪我去，还给我录像，我站在台上的时间挺长，他说举手机手都举酸了。结束后我们两个回奥运村，我们聊啊聊啊，渐渐地都开心起来了，很多事情都有无限的可能，不要纠结于现在的这些点滴，我真是这样觉得。

问：巴黎奥运会后你哭过吗？

孙颖莎：没有呀，我还好。打完团体赛心头的大事落地，又参加了闭幕式，我是开心的，慢慢就自然觉得要向前看，回国后该做什么做什么，去港澳参加活动，休息储备的时候回了家。打奥运会的时候，我爸妈怕打扰我，打电话都很少，这次我回家，他们都说我挺棒的。父母和朋友其实也不和我聊比赛，可能也是怕我难受，他们给我传达的都是“我在他们心中很棒”。

所以你说哭，其实我也没有太去

纠结，我挺满意的，当然不是完全满意，也不是满足，肯定还是有一些遗憾，但现阶段我做到了全力以赴，也做到我自己的极致了，这不会是我的最后一届奥运会，要向前看。

问：对2025年的孙颖莎有怎样的期待？

孙颖莎：我是2015年进入国家队的，从我进入国家队的那一天，到2025年就是10年了。我觉得在这里的经历、成长、付出和回报，都是值得的，这些让我的乒乓球人生越来越丰富，我很喜欢这种状态，我也很热爱这种状态。2025年，我希望自己能开心，要健康，还有继续成长。

摘自《乒乓世界》

转机，
是告别前一程的精彩，
也是迎向未知的期待。
总有转机，抵达精彩

中國東方航空
CHINA EASTERN

胡歌
中国东方航空品牌代言人