

郑钦文获颁《感动中国》年度人物——

用球拍向世界展示中国力量

继姚明、刘翔、苏炳添、徐梦桃、张雨霏之后，郑钦文成为第六位以个人身份入选《感动中国》年度人物的运动员。对年仅22岁的郑钦文来说，她既是在“用球拍向世界展示中国力量”，同时，势必也引发了不少人的好奇——这位中国姑娘的上限到底在哪里？

本版撰稿 本报记者 章丽倩

得知入选《感动中国》2024年度人物时，郑钦文的第一反应是“意外”。在职业网球的这条赛道上，前辈李娜有不少值得她去继续学习的地方，但必须要承认一点，论在奥运赛场上为国争光，郑钦文确实走到了比李娜更远的地方。

去年巴黎奥运会，那是一段被打上了欧洲罕见高温天标签的记忆。郑钦文连战六轮，不仅战胜了彼时的女单世界第一斯瓦泰克，与名将纳瓦罗和科贝尔的两轮对决，则都是在先丢一盘的情况下艰难逆转，打成了高温环境下最考验体力和意志力的持久战。回顾郑钦文于去年巴黎奥运会上一路晋级的过程，在“金句”频现的背后，是她对升国旗、奏国歌无比强烈的渴望。

“奥运会是四年一次，在决赛的时候，其实我当时有一段时间都握不稳拍子，就是已经紧张到了那个程度。那个时候我可以想，银牌其实也创造

了历史，但是我不想给自己留遗憾，因为我知道只有站在场上的最后那位冠军，才可以笑着走出球场。当我看见整个看台上面都是中国国旗的时候，其实它会带给我力量。”在入选《感动中国》2024年度人物后，郑钦文有了这样的一段分享。

实际上，在从2024年到今年7月接受右肘关节镜微创手术前，郑钦文的突破时刻可不仅仅是去年的巴黎奥运会，但她始终觉得奥运金牌的分量是如此不同。“当我打败萨巴伦卡（现任女单世界第一）的时候，我是这么想的，‘我果然可以做到’，我一直知道自己能做到。但奥运会的感觉不一样，感觉是‘终于做到了’。”

今年是《感动中国》年度人物评选第24次举办，在之前的23届中，以个人身份入选该项荣誉的运动员仅有五人，分别是姚明（2002年度）、刘翔（2004年度）、苏炳添（2021年度）、徐梦桃（2022年度）和张雨霏（2023年度）。

没有理所应当的胜利 保持兴奋 享受网球

郑钦文赢球了，似乎理所应当，期待再接再厉；郑钦文输球了，哪儿出了问题，身体状态不好还是过于分心商务？自打郑钦文于2024年年初首次跻身女单世界前十后，外界对其发挥的评判就渐渐进入到了一个“高标准”阶段。对这份扑面而来的压力，她的应对之法是珍视和享受每一场胜利。

在WTA的巡回赛中，没有哪场胜利是轻易可得或者理所应当的，此前郑钦文已数度表达过这样的观点。“每一次赢球我都应该去高兴，因为每一次胜利都很来之不易，我现在学会了去享受每一场胜利。”

无论是面对世界第一，还是对阵相对叫不上号的球员，在投身职业网球已进入第四个年头的郑钦文看来，

对胜利一视同仁不仅是态度问题，更关乎职业状态的延续。“我发觉只有当你真正享受每一场胜利的时候，在面对下一场时才更加有斗志，如果每一次都很平静的话，就很难再找到兴奋点。网球场上，你越兴奋才打得越好，需要找到那个点，让它迸发出来，你才能在场打出最好的自己。”

尽管男子网坛出了如“三巨头”费德勒、纳达尔、德约科维奇这般的常青树球员，但聚焦女子赛场，郑钦文觉得正常的职业寿命还是十多年。她对自己的期待是，尽可能多地让“最好的自己”登场。“想让自己更加享受网球的过程，因为大家都知道职业生涯也就十几年，我想尽可能让自己在赛场上的每一场球都发挥出最高水准。”

不吝于展露“野心” 但被问多也难免焦虑

2025年是郑钦文进入职业赛场的第四年，即便她在今年未能复刻如闯入2024年澳网女单决赛那样的里程碑式大场面，但在分享目标时，这位中国姑娘还是会大大方方地提到“大满贯冠军”。

“采访时大家都会问‘梦想是什么’，我觉得没有办法去掩饰这个梦想，我的梦想就是拿大满贯冠军。也不怕告诉你们所有人，因为它是我从

小的梦想，会一步一步走下去，一场一场地去打。”自从在国际赛场上扬名至今，郑钦文一直都是个不吝于展露“野心”的年轻运动员，但同时在相关话题上，她承认自己也有容易焦虑的弱点。“但如果你想问‘什么时候能拿到大满贯冠军’，这个问题如果问自己太多次的话，就会感觉到很焦虑，不希望这样的事情发生。”

比起被目标“逼”得焦虑，郑钦



把握“想赢”的火候，伤心不能超24小时

在《感动中国》栏目对郑钦文的画像描述中，她“是进攻的火，升腾的箭”，这种“火箭少女”般的形容确实也符合她侧重进攻的球风和近年来的上升速度。不过，火候是一个需要斟酌把握的事，对22岁的郑钦文来说，从在心里“想透彻”到在生活中一以贯之，这也需要一个过程，而她就是“在路上”的人。

“如果太想赢的话，反而可能会影响到自己的表现，需要去掌握那个度。你可以想赢，但不能过多地去想这件事，而是要把更多精力放在当下我要做的这件事上。”因为“太想赢”而



文更希望能通过一些自己的方式来梳理和复盘，毕竟——在世界前十球员的位置上待得越久，她就越需要实现更多的自我进化来反制对手。“现在的我还处于一个学习的状态，因为我发现，成绩越好，大家就会来钻研你的打法，那么你在球场上想要打败对手也就更加艰难。”以前，郑钦文常会在随球包携带的笔记本里写上鼓励自己的话，现在她则更会用记录的方式来为自己复盘和尽量避免在同一个坑里摔倒两次。“我发现这对个人是有成长的，慢慢地也会潜移默化地帮助到我的网球。可能（一下子）看不到（效果），但是你所做的每一个环节都有可能帮助到自己。”

让自己在比赛中失了平常心，攻守两端都不够果断，没打出平均水平，输掉了比赛——这样的亏，郑钦文已经吃过好几回了。而在吃一堑后，她当然也正努力成长。

从今年1月澳网，到2月“背靠背”举办的两站WTA1000赛（多哈赛和迪拜赛），由于上赛季有些过于拼的表现，郑钦文遭遇赛季开局不利。不过在进入3月份后，她在缓过劲来后的发挥就大为好转了。这当中自然也关联到对失落情绪的及时消化。

职业网球运动员的工作节奏，除了赛季之间短暂的冬训以及出于

健康原因的歇一歇外，一年中的大部分时候就是一站接着一站地参加巡回赛。输一场比赛事小，然而一旦沉湎于失落情绪却可能酿成连环失利的惨案。“我对自己说，输球之后最多只能伤心24个小时，过了之后就要恢复到平常的心态，该生活就生活，该训练就训练。可以从失败中总结经验，但不要让情绪影响到明天……因为这样是不对的，我必须要有好状态投入到训练中，这样才能为下一次的赢球做好准备。当然，赢球了也是一样（不要影响到明天）。”

正努力回归赛场 她是中国赛季大悬念

职业赛场上，健康是运动员们必须要努力守住的那座“青山”。就在上周，已经有人拍到了郑钦文带球训练的照片，彼时距离她接受右肘关节镜微创手术差不过刚好一个月，正是一派努力恢复的景象。不过，说到将于9月下旬启幕的中国赛季，“郑钦文能否顺利参赛”仍会是一个大悬念。

郑钦文的右肘伤痛最早在去年夏天时就有端倪，结合到她是在今年7月中旬才接受微创手术，这当中的近一年包括了伤病发展期、发作期以及对手术时机的斟酌。在此次接受完微创手术后第三天，郑钦文就开始逐步恢复不涉及伤处的体能训练，在8月初时，她已脱离护具进入术后恢复的强化阶段。再往后，就是被照片爆料出来的已进行带球训练。从这一环接一环的恢复来看，郑钦文目前的进度还是不错的，但考虑到恢复过程中总存在着一些不确定性，所以，

目前其实还不能就她的复出时机下判断。

在因右肘微创手术而在参赛计划上留下一段空白后，与上赛季相比，郑钦文现阶段（从温网结束至美网结束期间）会损失800个排名积分，出现世界排名下滑属于正常情况。之后真正的保分重大压力，还是来自于最期待着她能早日恢复的中国赛季。

中国公开赛和武汉公开赛都是WTA1000级赛事，去年郑钦文在这两站比赛中的成绩分别是四强和亚军，这意味着“390+650”分的保分压力。此外，郑钦文还是去年WTA500东京站的冠军，那又是500分的保分压力。就跟所有职业选手一样，待伤愈后，郑钦文可能也会面对经典二选一：是抓紧时间复出赛场，应对来自排名、办赛方和赞助商的需求，还是愿意花更多时间成本来让伤处更彻底地康复。